

Klaipėdos universitetas
Sveikatos mokslų fakultetas

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ VYDŪNO KELIU

II-oji Tarptautinė sveikatos mokslų studentų
18-oji Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija

Šių metų tema

VYDŪNAS JAUNYSTEI

Konferencijos medžiaga



Klaipėda, 2016

Leidinio sudarytojai:

Prof. Dr. Artūras Razbadauskas
Prof. Habil. dr. Algimantas Kirkutis
Prof. Dr. Dalia Stančienė
Doc. Dr. Alona Rauckienė–Michaelsson
Doc. Dr. Faustas Stepukonis
Doc. Dr. Jūratė Sučylaitė
Doc. Dr. Indrė Būtienė
Doc. Dr. Asta Kiaunytė
Doc. Dr. Dalia Jurgaitienė
Dr. Sigita Derkintienė
Lekt. Marija Truš
Lekt. Jurgita Raišutienė

© Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, 2016
© Klaipėdos universiteto leidykla, 2016

ISBN 978-9955-18-890-2

TURINYS

<i>Prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis. Klaipėdos universiteto Tęstinių studijų instituto Medicinos edukacijos katedros vedėjas</i>	
Dabartinė gyvenimo būdo medicina – Vydūno sveikos gyvensenos ideologijos tęsinys	11
<i>Vaclovas Bagdonavičius</i>	
Vydūnas kaip projektas Lietuvos jaunimui (Vydūnas as Project for Lithuanian Youth)	14

TARPTAUTINĖS SVEIKATOS MOKSLŲ STUDENTŲ KONFERENCIJOS MEDŽIAGA

VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLO AKTUALIJOS

<i>Jūratė Grubliauskienė, Gintarė Vasiliauskaitė</i>	
Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio sukūrimas Klaipėdos miesto savivaldybėje	21
<i>Rūta Symenaitė, lekt. Sigitas Griškonis</i>	
Fiziškai aktyvių gyventojų fizinio aktyvumo, mitybos ir sveikatos sąsajos	22
<i>Viktorija Saare, doc. Dalia Jurgaitienė, Lekt. Vladimiras Andrejevas</i>	
Studentų žinių apie ŽIV/AIDS infekciją įvertinimas šiuolaikinių medicinos pasiekimų aspektu	23
<i>Audra Kriščiūnienė, prof. Arnoldas Jurgutis</i>	
Šiuolaikinis visuomenės požiūris į skiepus: Tauragės rajono situacijos analizė	24
<i>Vaiva Strukčinskaitė</i>	
Pagyvenusių žmonių kritimų ypatumai Klaipėdos rajone	25
<i>Margarita Sadauskaitė, doc. Dalia Jurgaitienė</i>	
Grožio salonų darbuotojų žinių apie per kraują plintančias infekcijas įvertinimas	26
<i>Gita Argustaitė-Zailskienė</i>	
Lietuvos priešgaisrinės apsaugos tarnybos personalo patiriami trauminiai įvykiai, depresiško ir nerimo raiška	27
<i>Indrė Šimulytė, dr. Indrė Būtienė</i>	
Asmens sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių slaugytojų patiriamas stresas ir sąsajos su jų sveikata	28
<i>Viktorija Kaulinytė, prof. Arvydas Martinkėnas</i>	
Šiaulių regiono moterų žinių apie odos vėžio vystymosi ypatumus bei rizikos faktorius įvertinimas	29
<i>Ksavera Sirtautaitė, lekt. Sigitas Griškonis</i>	
Domėjimosi apie sveikatai nepalankius kosmetikos gaminius ir galimą jų kenksmingą poveikį sveikatai tyrimas tarp Klaipėdos miesto moterų	30
<i>Sandra Dirgėlaitė, lekt. Aušra Rudžianskienė</i>	
Mechaninių burnos higienos priemonių efektyvumas liežuvio apnašo pašalinimui	31
<i>Greta Jazbutytė, doc. dr. Jurgita Andruškienė</i>	
Dantenų kraujavimo laipsnio pokyčiai naudojant priešūždegiminę dantų pastą: atvejų analizė	32
<i>Vilija Sirutavičienė, doc. Dalia Jurgaitienė</i>	
Moterų, besilankančių Šiaulių centro poliklinikoje, žinios ir dalyvavimas gimdos kaklelio vėžio profilaktinėje programoje	33
<i>Ramunė Makštutytė</i>	
Kultūrinio sveikatos kapitalo požymiai sveikatos priežiūros sąveikose	34
<i>Šarūnė Lipskytė</i>	
Onkologinių susirgimų gydymo metodai ir jų sąsajos su burnos higiena	35

SOCIALINIS DARBAS – PAGALBOS ŽMOGUI PROFESIJA

<i>Edita Nikolajenko, prof. dr. Vanda Kavaliauskienė</i>	
Socialinio darbuotojo profesinę motyvaciją skatinantys veiksniai	36
<i>Lilia Baltutienė, doc. dr. Asta Kiaunytė</i>	
Socialinio darbuotojo vaidmuo žmogaus su psichine negalia neveiksmumo nustatymo procese	37
<i>Valdemara Paulauskienė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė</i>	
Socialinis darbas psichikos sveikatos centre: streso rizika?	39

<i>Rita Pelutyte, doc. dr. Asta Kiaunyte</i> Socialinė pagalba šeimai globojančiai jaunuoli turinti proto negalia: nuo socialinės priklausomybės savarankiškumo link	40
<i>Irina Paulauskienė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė</i> Bendruomeninė pagalba mažinant socialinę atskirtį priklausomybės situacijoje	41
<i>Laura Paulaitytė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė</i> Pagalba moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje: gyvenimo kokybės kaitos aspektai	42
<i>Modestas Nugaras, prof. dr. Elvyra Acienė</i> Visuomenės senėjimo ir socialinio darbo diskursas	43
<i>Akvilė Vrubliauskaitė, Benas Gudiniavičius</i> Įkalinimo įstaigos darbuotojų ir suimtųjų / nuteistųjų tarpasmeniniai santykiai: formos, bendrumas ir rezultatai	44
<i>Lina Vaitekūnaitė, Benas Gudiniavičius</i> Suimtųjų / nuteistųjų socialinė rehabilitacija: tikslai, programos ir formos	45
<i>Vaida Rimkutė</i> Asmenų, priklausomų nuo alkoholio, psichosocialinės reikmės rehabilitacijos metu	46
<i>Edita Šlečkuvienė, doc. dr. Asta Kiaunyte</i> Buvusio globos namų vaiko gyvenimo scenarijaus korekcija socialinio darbo aspektu	47
<i>Michael Ayomipo Akintunde, Iyiola Olagoke Oluwadamilare, lekt. dr. Valdas Rimkus</i> Social Welfare and Family Support: The Nigerian Experience	48
<i>Igwe Onyedikachi Christopher, prof. dr. Elvyra Acienė</i> On The Problem of Social Work in Health Care System	49
PAŽANGI SLAUGOS PRAKTIKA	
<i>Lekt., doktorantė Šakienė Lina</i> Pacientų informacijos poreikis perioperaciniame periode po virškinamojo trakto operacijų	50
<i>Rubavičiūtė Eglė, doc. dr. Mockienė Vida</i> Slaugytojų profesinio streso ir perdegimo sindromo sąsajos	51
<i>Gilyš Mantas, prof. habil. dr. Šiupšinskienė Nora</i> Slaugytojų vyrų ir moterų profesinė motyvacija	52
<i>Narbutaitė Erika, doc. dr. Gerikienė Vitalija</i> Pasitikėjimu grįsta komunikacija šizofrenija sergančio slaugos procese: atvejo analizė	53
<i>Želvytė Ieva, Eitė Sandra, doc. dr. Mažionienė Asta</i> Profesinio perdegimo poveikis slaugytojų komandiniam darbui	54
<i>Rinkevičiūtė Rūta, Zelenienė Irina</i> Slaugytojo vaidmuo mokant pacientų artimuosius pragulų prevencijos	55
<i>Grinaveckytė Monika, lekt. Narvilienė Daiva</i> Slaugytojo profesijos pasirinkimą lėmusių veiksnių sąsajos su mokymosi motyvacija	56
<i>Selyanina Maria, Zelenienė Irina</i> Slaugytojo vaidmuo mokant sergančiuosius storosios žarnos vėžiu stomos priežiūros	57
<i>Labanauskaitė Deimantė, doc. dr. Mockienė Vida</i> Pacientų, persirgusių galvos smegenų insultu, kasdienė veikla ir slaugos poreikiai	58
<i>Budraitytė Indrė, lekt. dokt. Brasaitė Indrė</i> Sergančiųjų skrandžio vėžiu pooperacinė slauga	59
<i>Savina Elena, lekt. Žuravliova Tatjana</i> Pacientų, po kaulų čiulpų transplantacijos, su sveikata susijusi gyvenimo kokybė	60
<i>Paulikaitė Giedrė, Lekt., doktorantė Šakienė Lina</i> Sergančiųjų gimdos kaklelio vėžiu slaugos savitumai po taikytų gydymo metodų	61
REKREACIJOS IR TURIZMO PLĖTRA	
<i>Gintautė Adomavičiūtė, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Pagyvenusių žmonių turizmo galimybės Lietuvoje	62
<i>Indrė Aleksandravičiūtė, lekt. Renata Bertužytė</i> Klaipėdos universiteto Rekreacijos ir turizmo studijų studentų požiūris į studijas pagal Erasmus+ programą užsienyje	64

<i>Giedrė Baškytė, lekt. Renata Bertužytė</i> Palangos paplūdimių kokybės suvokimas lankytojų požiūriu	66
<i>Agnė Bružaitė, prof. dr. Ramūnas Povilanskas</i> Palangos kurorto šiuolaikinės paslaugų plėtros ypatumai	67
<i>Gintarė Čeledinaitė, lekt. Jūratė Barauskaitė</i> Ekskursijų neįgaliesiems pasiūla Klaipėdoje	69
<i>Vaiva Jablonskytė, lekt. Rasa Rupulevičienė</i> Socialiniai tinklai Lietuvos 4* viešbučių marketingo sistemoje	70
<i>Gabrielė Jurevičiūtė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> Lietuvių emigrantų laisvalaikio ypatumai Norvegijoje	71
<i>Lauryna Macijauskaitė, lekt. Rasa Rupulevičienė</i> Karklė live music beach festivalio perspektyvos	72
<i>Ignas Mačiulskis, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Studentų keliavimo įpročiai. Lietuvos atvejis	73
<i>Viktorija Martinkutė, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Kaimo turizmo rinkos segmentavimas Lietuvoje	75
<i>Toma Sinkevičiūtė, prof. dr. Aušrinė Armaitienė</i> Regioninio konferencinio turizmo prielaidos Klaipėdoje	76
<i>Vilius Srėbalius, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Lietuvos sporto mokyklų įvairaus meistriškumo plaukikų laisvalaikio ypatumai	77
<i>Simona Vaičekauskaitė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> Klaipėdos miesto viešbučių paslaugų kokybės vertinimas remiantis internetinėmis rezervavimo sistemomis	78
<i>Aida Varanauskaitė, lekt. Edgaras Vaškaitis</i> Ekskursijų pasiūla kruiziniais turistams krante Klaipėdos uoste	79
<i>Kristina Virketytė, lekt. Jurgita Raišutienė</i> Finansinės paramos programos kaimo turizmui Lietuvoje	80
<i>Surplytė Dovilė, Prof. dr. Aušrinė Armaitienė</i> Kaimo turizmo plėtra Klaipėdos rajone	81
FIZINĖS IR PSICHOLOGINĖS REABILITACIJOS PERSPEKTYVOS	
<i>Justas Bagdonas, Vilma Mauricienė</i> Odontologų griaučių-raumenų sistemos sutrikimų vertinimo metodai	82
<i>Teresė Gritėnienė, Joana Kriščiokaitytė, Rūta Kerytė, Šarlota Guzovijūtė</i> Lėtine obstrukcine plaučių liga sergančiųjų kompleksinė rehabilitacija	83
<i>Ovidijus Gudaitis</i> Rankos funkcijos atsigavimas, taikant judesių suvaržymo terapiją, patyrus galvos smegenų insultą	84
<i>Agnė Juodžiukynaitė</i> Skirtingų kineziterapijos metodikų poveikis, asmenų, patyrusių galvos smegenų infarktą, rankos funkcijai	86
<i>Austėja Kalaušytė</i> Stuburo stabilizavimo ir sensomotorikos pratimų poveikis segančiųjų išsėtine skleroze pusiausvyrai ir eisenai	88
<i>Joana Kriščiokaitytė, Marija Sabaliauskaitė, Aistė Mikalauskaitė</i> Kompleksinės menų terapijos metodų taikymo galimybės psichosocialinės rehabilitacijos metu	90
<i>Gintarė Kurtinaitytė</i> Liemenį stabilizuojančių raumenų ištvermės sąsajos su pacientų kelio sąnario funkcinė būkle po priekinių kryžminių raiščių plyšimo rekonstrukcijos operacijos	92
<i>Vaida Margevičiūtė</i> Skirtingų kineziterapijos programų poveikis vaikams sergantiems jaunatviniu idiopatinio artritu	93
<i>Indrė Mockutė</i> Paauglių, turinčių atsvorį, rizikos veiksnių ir laikysenos sąsajos	94
<i>Jūratė Samėnienė, Agnė Mažutavičiūtė, Valdonė Kolaitytė, Joana Kriščiokaitytė</i> Ekspresyvaus rašymo metodo taikymas kardiologinės rehabilitacijos metu	95
<i>Asta Stanevičiūtė-Eitmonienė</i> Sergančiųjų parkinsono liga savarankiškumo ir gyvenimo kokybės pokyčiai taikant ergoterapiją	96

Aistė Tamošauskaitė

Ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių autizmo diagnozę, sensorinės integracijos ir mitybos įpročių sąsajos 97

FIZINIS AKTYVUMAS, SVEIKATA IR GYVENIMO FILOSOFIJA

Ernesta Aukštuolytė, Algė Daunoravičienė, Giedrė Knispelytė, Vilma Mauricienė

Sėdimą darbą dirbančių moterų kūno kompozicijos ir kūno įvaizdžio kaita taikant kūno dizaino ir pilates treniruočių programas 98

Giedrė Knispelytė, Ernesta Aukštuolytė, Vilma Mauricienė

Sėdimą darbą dirbančių asmenų kūno laikysenos kaita taikant progresuojantį raumenų atpalaidavimą 99

Karolina Krapavickaitė, Arvydas Panumis, Julija Andrejeva

Kineziterapijos ir Reiki kurso poveikis išsėtinei skleroze sergančiųjų gyvenimo kokybei, depresijai ir nuovargiui 100

Goda Zareckė, Doc. Renata Žumbakytė–Šermukšnienė

Kūno masės komponentų įtaka sportininkų kairiojo skilvelio masei ir funkcijai 101

Lukas Toliušis

Radikalus žmogaus gyvenimo trukmės prailginimas dvidešimt pirmajame amžiuje: iššūkiai ir perspektyvos 102

Jolita Balčiūnienė, Doc. dr. Jūra, Vladas Vaitkevičius

Judamojo atramos aparato sutrikimai ir jų prevencija grožio priežiūros specialisto darbinėje aplinkoje 104

Sabulytė Aurelija, Doc. dr. Zina Birontienė

Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentų, lankančių kūno kultūros pratybas, gyvensena ir sveikata 105

Gruzdienė Linara, Doc. dr. Asta Šarkauskienė

Gargždų miesto jaunųjų lengvaatlečių fizinis pajėgumas 107

Žutautas Kazimieras, Doc. dr. Asta Šarkauskienė

Šeštų klasių mokinių sveikatą stiprinantis fizinis pajėgumas 108

Eglė Miknevičiūtė, Prof. habil. dr. Eugenija Adaškevičienė

Paauglių mergaičių fizinio aktyvumo didinimo laisvalaikio edukacinės galimybės 109

Paplauskas Šarūnas, Doc. dr. Asta Šarkauskienė

Jaunųjų vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikų atranka 110

Andrius Steponaitis, Lekt. dr. Asta Budreikaitė

14–16 metų krepšininkų fizinio pajėgumo kaita 111

Lina Jančauskaitė, Lekt. dr. Asta Budreikaitė

Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo apžvalga Lietuvoje 113

Lukas Virketis, Lekt. Irena Bučinskienė, lekt. dr. Asta Budreikaitė

Pradinių klasių mokinių fizinis ugdymas 115

Matas Drimba, Lekt. Irena Bučinskienė, lekt. dr. Asta Budreikaitė

Mokinių kompleksinis fizinių ypatybių ugdymas sportinėje veikloje 117

Jurgis Petrauskas, Lekt. dr. Sigita Derkintienė

15–16 metų paauglių požiūris į savo kūną 118

Jurgita Lukoševičiūtė, Lekt. dr. Vytė Kontautienė

15–16 metų futbolininkų laimėjimų motyvacijos ypatumai 120

Mindaugas Mikuckis, lekt. dr. Asta Budreikaitė

Gimnazistų fizinio pajėgumo analizė 122

Janušaitė Greta, lekt. dr. Asta Budreikaitė

B grupės vitaminų įtaka žmogaus organizmui 123

Kristė Druskytė, lekt. dr. Sigita Derkintienė

10 klasės mokinių žinios apie sportines traumas ir jų prevenciją 124

Anastasija Grinčenko

Studentų gyvensenos pokyčiai atvykus studijuoti Vilniaus mieste 126

Andrejus Larionovas

Mano filosofinis požiūris: laimės paieška 127

ASTANOS MEDICINOS UNIVERSITETO STUDENTŲ DARBAI

M. B. Zhumabayev, M. P. Ivanova, A. V. Toropeyev, N. A. Maltabarova

Influence of severity of systematic inflammatory reaction on development of complications of patients with ischemic stroke 129

<i>S. B. Irimbetov, A. V. Grab, T. A. Lee, N. A. Maltabarova</i> Pre-surgical specialized nutritional support in oncosurgery	130
<i>Sh. Bitemirova, S. Isakov</i> Decreased recurrences of uterine fibroids after myomectomy	131
<i>T. Derbisbekova, R. Polyakova, Y. Mesheleva-Bekh, T. Kolossov, Zhakupova</i> Quality of medical care in emergency situations	133
<i>N. Imambayeva, L. Karp</i> Assessment of working conditions of doctors of forensic medicine examination	134
<i>A. Bakhytzhanova, Z. Akhmedyanova</i> Our experience of using intravitreal injection corticosteroids in patients with thrombosis of the central retinal vein ..	135
<i>Turdalina B. R., Seydullayeva A. Z., Kenzhebayeva S. K., Bayesheva D. A., Shaidarov M. Z.</i> New technologies in detecting streptococcus pneumoniae in community-acquired pneumonia in infants	136
<i>Balgayeva M., Zakaryanova L., Bapayeva S., Bulekbayeva Sh.</i> Features of physical development of children with cerebral palsy	137
<i>Meiramova A., Ukybassova T., Sadybekova G., Ainabekova B.</i> Current assessment of pregnancy with gastrointestinal diabetes mellitus and complicated by gestational hypertension	138
<i>Kasenova, A. S.</i> The influence of insomniac disorders on carbohydrate exchange indicators at patients with diabetes 2 type	139
<i>M. B. Burumbaeva, A. A. Mussina, A. Stankus, M. K. Sholanova</i> Evaluation of tension degree of elder age groups teachers	140
<i>A. Aketaeva</i> Detection of the fallopian tubes state of women with tuboperitoneal infertility	141
<i>Y. Rib, G. Zhusupova, A. Abdrakhmanov.</i> Arrhythmological portrait of patient after myocardial infarction with preserved ejection fraction	142
<i>U. Saltabayeva, M. Morenko, V. Garib.</i> Allergen-specific immunotherapy in patients with pollinosis	143
<i>Kurmalayev A. S., Kuatbaev E. M., Suigenbayev D. Zh., Tulegenov Sh. T., Ashirov Zh. Z., Abikeeva L. S., Amreeva G. K.</i> Minimally invasive mitral valve surgery. Three-year experience	144
<i>Seydullayeva A. Zh., Turdalina B. R., G. S. Volkova, G. G. Nurtazyna, Zhaxylykova G. A., Bayesheva D. A.</i> Etiological structure of bacterial purulent meningitis in children in the first year of life	145
<i>Даутбаева Жибек Сейтхановна, Ахмедьянова Зейнет Угубаевна, Казымбет Полат Казымбетович</i> Офтальмопатология у работников ураноперерабатывающего предприятия	146
<i>Макашев К. К., Галицкий Ф. А., Жакупова Т. З., Полякова Т. И., Осипов В. Д.</i> Комплексная судебно-медицинская оценка тяжести причиненного вреда здоровью при повреждениях, повлекших психические расстройства	147

TARPTAUTINĖS MOKSLINĖS – PRAKTINĖS KONFERENCIJOS MEDŽIAGA

VYDŪNO SKAITYMAI: KŪRYBOS IR VEIKLOS KONTEKSTAI

<i>Tomas Stanikas</i> Vydūno slėpinys (Vydūnas Mystery)	148
<i>Rima Palijanskaitė</i> Jaunuomenė ir jaunatviškumas (Gyvoji dvasia) Vydūno ir Stasio Šalkauskio gyvenime bei filosofijoje (The Youth and Youthfulness (Living Spirit) in Vydūnas and Stasys Šalkauskis Life and Philosophy)	150
<i>Vacys Bagdonavičius</i> Štrichai Vydūno biografijai: tėvų, brolių ir seserų ratas (Vydūnas Biography Draft: Circle of Parents, Brothers and Sisters)	159

<i>Juozas Šidiškis</i> Vydūniškas dėmesys kalbai (Vydūnas' Attention to Language)	165
<i>Aldona Šliažaitė</i> Kalbos slėpinys: Vydūno samprata (The Mystery of Language: Vydūnas Conception)	166
<i>Ksavera Vaištarienė</i> Vydūno dėmesys jaunimui jo kūrinuose (Vydūnas' Attention to Youth in his Works)	167
<i>Vanda Kavaliauskienė</i> Asmens gyvenimo sėkmės Link : Vydūno pamokos (Towards Personal Life Success: Vydūnas' Lessons)	169
<i>Indrė Dirgėlienė, Irena Plungienė</i> Gyvenimo kokybės diskursas Vydūno muzikinėje kūryboje (Life Quality Discourse in Vydūno Music Creation)	170
<i>Jūratė Sučylaitė</i> Kalba kaip terapija: Vydūno pamokos saugantiems psichikos sveikatą (Language As Therapy : Vydūnas Lessons For Mental Health Caregivers)	171
<i>L. Stonienė, M. Izokaitis, V. Liuima</i> Psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas vaikams, turintiems psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimų (Assess to Mental Health Care Services for Children with Mental, Behavioural and Emotional Disorders in Lithuania)	172
<i>Jūratė Sučylaitė. Jurgita Platakytė</i> Vaikų, sergančių šizofrenija, socialinės aplinkos ir agresyvumo sąsajos	174
SVEIKO GYVENIMO BŪDAS KŪNO IR SIELOS JAUNYSTEI	
<i>Žičkus A.</i> Širdis amžinai jauna	177
<i>Skuratovskaja M.</i> Televizijos ir interneto įtaka vaikų ir paauglių vystymuisi	178
<i>Palubinskaitė D.</i> Vaikų taisyklingos laikysenos ugdymas taikant jogą vaikams	181
<i>Skonsmanas J.</i> Saulėta dūdelė ir kvėpavimo džiaugsmas	192
<i>Urbanavičienė V.</i> Susipažinkite su vienu veiksmingiausių energinio gydymo metodų! Teta gydymas	197
<i>Chomičėnienė A.</i> Intuityvių gebėjimų lavinimas Teta gydyme	201
<i>Karaliūnaitė A.</i> Kosmoso sodas	204
<i>Olšauskas A. M., Urbonaitė A.</i> Vanduo – geros sveikatos šaltinis	210
<i>Barzdžiukienė E.</i> Žmogaus grožio puoselėjimo kultūra per papročius, tradicijų ir pažiūrų prizmę	212
<i>Dabkevičius A.</i> Žmogaus energinio lauko diagnostika	216
<i>Zablockis V.</i> Regimo ir neregimo pasaulių sinergija	220
<i>Vaičaitis V.</i> Žmogus turi gydytis pats	223
<i>Bijeikytė-Staršelskienė R.</i> Nieko nėra svarbiau už susitikimą	226
DARNI SVEIKATA: TEORINĖS IR PRAKSEOLOGINĖS DIMENSIJOS	
<i>Neringa Strazdienė. Astra Vaškienė</i> Paauglių sveikatai palankios psichologinės mokymosi aplinkos kūrimas šeimoje: vaikų nuomonė	230
<i>Eugenija Adaškevičienė</i> Mergaičių fizinio aktyvumo edukacija paauglystėje	231
<i>Lolita Pilipavičienė</i> Fizinio aktyvumo skatinimo darbe intervencijos: sisteminė literatūros apžvalga	232

<i>Zina Birontienė</i> Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentų fizinis išsivystymas ir fizinis pajėgumas: lyginamoji 2009 ir 2014 metų analizė	233
<i>Rita Mažeikaitė</i> Mokomosios programos poveikis slaugytojų žinioms apie sergančiųjų ūminiu pankreatitu dirbtinį maitinimą	236
<i>Arūnas Žiedelis, Vilija Kuodytė, Birutė Pajarskienė</i> Stresas darbo vietose tikrai yra valdomas: hse streso valdymo standartai, kaip įrankis savarankiškai valdyti stresą darbe.....	238
<i>Jurgita Andruškienė, Aurelija Podlipskytė, Arvydas Martinkėnas, Giedrius Varoneckas</i> Nusiskundimų miego kokybė pokyčiai populiacijoje 10 metų laikotarpiu	239
<i>Brigita Kreiviniienė</i> Papildomosios ir alternatyviosios medicinos reglamentavimas Lietuvoje: problemos ir perspektyvos	240
<i>Lolita Rapolienė, Artūras Razbadauskas, Arvydas Martinkėnas</i> Geoterminio vandens poveikis žmogaus sveikatai	241
<i>Lijana Dvarionaitė, Danguolė Mielažienė</i> Burnos higienistų poreikis Vakarų Lietuvoje	243
<i>Vidmantas Vaičiulis, Ričardas Radišauskas</i> Sezoniškumo ryšys su ūminio miokardo infarkto ir mirčių nuo išeminės širdies ligos atvejų skaičiumi	244
<i>Giedrius Varoneckas</i> Širdies ritmo variabilumo analizė kaip priemonė autonominiam reguliavimui ir kardiovaskulinei būklei įvertinti	245
<i>Giedrius Varoneckas, Jurgita Andruškienė, Davide Stasi, Luisa Ciarletta, Eija Velin, Sari Nyroos, Taner Albayrak, Mariusz Dramski, Andrej Lisaj, Sara Eriksson, Joakim Dahlman</i> Streso valdymo laivuose programos rengimo patirtis, įgyvendinant projektą „S.O.S. - Stress on Ships“	248
<i>Jūratė Tamašauskaitė, Saulius Vainauskas</i> Muzikantų ergonominiai darbo aplinkos veiksniai ir jų sąsajos su kaulų ir raumenų sistemos sutrikimais	250
<i>Alicja Juškienė, Aurelija Podlipskytė, Giedrius Varoneckas</i> Obstructive Sleep Apnea and Psychoemotional Health in Coronary Artery Disease Patients	251
<i>Mažrimaitė Lina, Varoneckas Giedrius, Stankus Albinas, Martinkėnas Arvydas</i> Širdies ritmas kaip priemonė jūreivių funkciniai būklės vertinti jūrinio reiso metu	253
<i>Arvydas Martinkėnas, Giedrius Varoneckas, Jurgita Andruškienė, Albinas Stankus, Lina Mažrimaitė</i> Stebėsenos sistema operatoriaus funkcinės būklės vertinimui jūrų laive	256
<i>Rita Nekrošienė, Liuda Razmuviene</i> Klaipėdos universiteto botanikos sodas – darnios ir sveikos aplinkos pavyzdys	259
<i>Dr. Aelita Skarbalienė, Joana Bikulčienė</i> Neatlygintina kraujo donorystė Lietuvoje: situacija ir perspektyvos	266
<i>Alona Rauckienė-Michaelsson, Peje Michaelsson</i> Reducing Risk of Suicide by Education	267
<i>Vytė Kontautienė</i> Fizinės būklės savikontrolės įtaka jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) fiziniams gebėjimams ir požiūriui į fizinę sveikatą ugdomą	268
<i>Faustas Stepukonis</i> JAV sveikų ilgaamžių lūkesčiai tolimesniam gyvenimui	272
<i>Lina Mažrimaitė, Giedrius Varoneckas, Albinas Stankus, Arvydas Martinkėnas</i> Širdies ritmas kaip priemonė jūreivių funkciniai būklės vertinti jūrinio reiso metu	274
<i>Asta Budreikaitė, Raminta Kemzūraitė, Sigita Dekintienė, Antanas Lukoševičius</i> 11–13 metų paauglių motyvacija, lankančių sportinius šokus	277
<i>Bernadeta Miliauskaitė</i> Medicinos laboratorijų veiklos kokybės vertinimo sistema	280
<i>Lina Jankauskienė, Lolita Rapolienė</i> Bendruomenės slaugytojo ir šeimos globėjo partnerystė	288
<i>Ineta Pačiauskaitė, Faustas Stepukonis, Arnoldas Jurgutis</i> Nepasitenkinimo kūno įvaizdžiu rizikos veiksniai ir jų poveikis sveikatai bei psichosocialiniam gyvenimui: specialistų ugdymo poreikis ir galimybės	290

<i>Olga Meščerjakova-Veliulienė, Snieguolė Kaselienė, Julija Švelnytė, Austėja Samajauskaitė</i> DULA: nėščiąjų sveikatos priežiūros komandos dalis?	292
<i>Asta Tutlienė, Inara Kambarovaitė</i> Fizinio aktyvumo poveikis nėščios moters organizmui	293
<i>Sigita Derkintienė, Asta Budreikaitė, Antanas Lukoševičius</i> Paauglių berniukų kūno vaizdo vertinimas	296
<i>Sonata Mačiulskytė</i> Kritinis amžius sėkmingai senėjimo trajektorijai	299
<i>Olga Meščerjakova-Veliulienė, Ramunė Kaledienė, Snieguolė Kaselienė</i> Vyresnio amžiaus moterų mirtingumo nuo reprodukcinės sistemos piktybinių navikų netolygumai Lietuvos savivaldybėse	300
<i>Vida Gudžinskienė, Jūratė Česnavičienė</i> Suaugusiųjų sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos plėtojimui taikomi teoriniai modeliai	301
<i>Nijolė Zuzaitė</i> Slaugytojų bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimo poreikis slaugos praktikoje	304
<i>Dovilė Lisauskienė, Vilmantė Aleksienė</i> Socialinis darbuotojas kaip rekreacinės veiklos organizatorius jaunimo organizacijose	308
<i>Jolanta Zeleniūtė, Eva Kviatkovska, Vilmantė Aleksienė</i> Kūrybinio-meninio užimtumo programos gerontologijos įstaigose	310
<i>Valdas Rimkus</i> Socialinė pagalba asmenims, šeimoje globojantiems vaikus: globėjų požiūris	312
VYDŪNAS TARP RYTŲ IR VAKARŲ: DISKURSO PAIEŠKA	
<i>Arūnas Baublys</i> Vydūno požiūris į tautiškumą knygoje „Septyni šimtai metų vokiečių ir lietuvių santykių“	313
<i>Vacys Bagdonavičius</i> Biblija ir Bhagavadgita Vydūno pasaulėžiūros prizmėje	318
<i>Rima Pociūtė</i> Vydūnas psichoanalizės kontekste: rytietiškas vakariečių holistinėje pasaulėžiūroje	322
<i>Tomas Kavaliauskas</i> Vydūniško tobulėjimo evoliucija šiuolaikinio mokslo filosofijos kontekste	327
<i>Dalia Marija Stančienė</i> Asmens vertė ir orumas Vydūno filosofijoje	331
<i>Rūta Bagdanavičiūtė</i> Tarp religingumo ir žmoniškumo: vydūniškoji sintezė ar skirtis?	335
<i>Ernesta Molotokienė</i> Vydūniškoji Nietzsche's Wille zur Macht interpretacija	341
<i>Daiva Tamošaitytė</i> SRI aurobindo požiūris į nacionalinę edukaciją: keli štrichai Vydūnui	345
<i>Gintautas Vyšniauskas</i> Informacinio karo dialogas	349
NATŪRALIOJI MEDICINA, PAGRĮSTA MOKSLINIAIS TYRIMAIS	
<i>Sigitas Povilaitis, Vytautas Kulvietis</i> Reiki – efektyvus metodas gyvenimo kokybei gerinti, sergant onkologinėmis ligomis	355
<i>Marija Mendelė-Leliugienė</i> Psichoemocinės ir dvasinės sveikatos sąsajos su universaliuoju trimačiu ugdymu, panaudojant dailės terapijos ir vizualizacijos metodus	356
<i>Ieva Karevičienė</i> Žmogus XXI amžiaus aplinkoje	357
<i>Asta Keturkienė</i> Organizmą atjauninanti procedūra – ajurvediniai masažai	358

DABARTINĖ GYVENIMO BŪDO MEDICINA – VYDŪNO SVEIKOS GYVENSENOS IDEOLOGIJOS TĘSINYS

Prof. habil. Dr. Algimantas Kirkutis

Klaipėdos universiteto

Tęstinių studijų instituto

Medicinos edukacijos katedros vedėjas

"Kūnui lemta pasenti, tačiau siela pasmerkta amžinai jaunystei" - teigia Ajurveda. Tačiau ir kūnas gali išlikti žvalus, gražus ir sveikas ženkliai ilgiau, nei mums atrodo. Įprasta galvoti, kad jaunas žmogus yra tas, kuris turi mažai metų. Tačiau gyvenimas mums pateikia labai daug pavyzdžių, kada ir daugiau metų sulaukusį žmogų galima pavadinti ir sveiku, ir jaunu, ir gražiu. Savo knygoje "Sveikata, jaunumas, grožė" Vydūnas teigia, kad sveikos gyvensenos žinios ir sąmoningas bei nuoseklus šių žinių panaudojimas, einant gyvenimo keliu, gali prailginti mūsų jaunystės laiką, suteikti papildomų jėgų, sustiprinti sveikatą ir išsaugoti jaunatvišką grožį.

Vydūnas suprato, kad siekiant pažinti gyvenimo slėpinius, svarbiausia yra sąmoningumas - reiškinių priežastingumo ryšio ir jų esmės ("pasaulio virsmo") suvokimas (V. Storosta "Sąmonė".....). Sąmoningumas tai lyg šviesa tamsiame kambaryje. Tik įjungus šviesą ir pašalinus tamsą galima pamatyti, kur yra išėjimas. Tiksliau, tik aiškus iškilusios problemos apimtį ir ją sukėlusią priežastį supratimas leidžia suvokti, kokių reikia imtis sprendimų, siekiant išspręsti susidariusią sudėtingą situaciją. Šis, visuotinas, principas tinka ir siekiant suprasti mūsų priešlaikinio senėjimo ir ligų atsiradimo priežastis. Apie šį principą vis dažniau susimąstome susidūrę su pastaruoju metu nežabotai augančiu sergamumu lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Jis jau virto iki šiol neregėta pasaulinio masto epidemija, kuri netik sukelia didžiulį nedarbingumą, ankstyvą senėjimą, bet ir anksčiau laiko nusineša į kapus dešimtis milijonų žmonių gyvybių. Lėtinėms ligoms gydyti šiuolaikinė medicina panaudoja vis naujesnius biomedicinos mokslo pasiekimus, sveikatos apsaugai skiriami vis didesni finansiniai ištekliai, tačiau pastebimo proveržio šioje problemoje pasiekti kol kas nepavyksta. Ir toliau nesuradus būdų šiai epidemijai sustabdyti, ji gali pasiekti kritinį lygį ir pradėti kelti grėsmę net visos žmonijos išlikimui.

Jei giliau pažiūrėsime į ligų atsiradimo prigimtį, pastebėsime, kad atspindintys organizmo sistemų disfunkciją simptomai atsiranda dėl vienos ar kitos funkcinės sistemos pažeidimo. Šis pažeidimas atsiranda dėl įvairių traumuojančių sistemą poveikių: cheminio, terminio, biologinio, mechaninio ar kitokio. Tokio pažeidimo pavyzdžiais gali pasitarnauti mechaninis, terminis ar kitoks atraminio-judamojo aparato pakenkimas išorinių traumų metu. Vidinio pakenkimo pavyzdys gali būti širdies ir kraujagyslių sistemos pakenkimas, progresuojant ateroskleroziniam procesui arba pažeidimas, atsiradęs dėl pašalinių mikroorganizmų sukeltos infekcijos ir panašiai. Siekiant efektyviai pagelbėti nukentėjusiai sistemai ir išgydyti sergantįjį, vien nuslopinti dėl pakenkimo atsiradusius nemalonius simptomus nepakanka. Labai svarbu kuo tiksliau nustatyti, koks veiksnys sukėlė pakenkimą ir kaip stipriai traumuojančio poveikio pasėkoje nukentėjo viena ar kita organizmo sistema ar jos dalis.

Tačiau, net nustačius ir pašalinus ligą sukėlusią priežastį, kad išgydyti pacientą to gali nepakakti. Tais atvejais, kada žalingo faktoriaus poveikis yra labai stiprus, jis gali ženkliai pakenkti sistemą ir įgyti negrįžtamą pobūdį. Todėl, priklausomai nuo nustojusios funkcionuoti organizmo funkcinės sistemos svarbos, gali atsirasti negalia, kuri pasiliks visam gyvenimui arba net ištikti mirtis. Šis pastebėjimas yra labai svarbus, nes čia atsiranda nauja sąvoka, kuri iki šiol nebuvo plačiai naudojama medicinoje- **kritinis pakenkimo taškas (sistemos pakenkimo gylis)**. Tai lyg termometro nulinis lygmuo, iki kurio, atšalus orui užšąla vanduo. Panašiai yra kada traumuojančiam pakenkimui pasiekus kritinį laipsnį, tam kad išgelbėti pakenktą organizmo sistemą reikia imtis neatidėliotinių veiksmų, nes nesuteikus reikiamos pagalbos, sistemoje gali įvykti negrįžtamieji pokyčiai ir ji gali žūti, pavyzdžiui: lūžo ir dislokavo galūnės kaulas po mechaninio smūgio; užsikimšus širdies kraujagyslei išsivysto miokardo infarktas; virusui sugriovus imuninę sistemą ji nesugeba pati regeneruoti ir panašiai. Taigi, praradus sveikatą ir esant mūsų "termometro" minusinei reikšmei, tam kad išgelbėti sistemos funkcionavimą, o kartais ir gyvybę, būtina imtis neatidėliotinių medicininių gydomųjų priemonių: imobilizuoti lūžusią galūnę, atkimšti užsikimšusią širdies kraujagyslę, atstatyti imuninę sistemą vaistais ir pan. Dabartinė-alopatinė medicina šioje srityje pasiekė neabejotinų didelių laimėjimų, išgelbėjo ir nuolatos gelbsti milijonus gyvybių. Niekam nekyla abejonių, kad atsiradus ūmiam ir giliam patologiniam procesui reikia pasinaudoti alopatinės medicinos siūlomomis paslaugomis.

Kas gi mūsų "termometre" yra į viršų nuo nulinio taško? Čia prasideda sritis kada traumuojančio poveikio metu pakenkta organizmo funkcinė sistema gali pati atsistatyti-regeneruoti. Tačiau, reikia nepamiršti, kad tam, kad prasidėtų sveikimo procesas pirmiausia būtina pašalinti traumuojančią faktorių. Vaizdumo dėlei galima būtų pasakyti, kad šiuo atveju, traumuojančio poveikio metu nebuvo galutinai suardytas organizmo regeneracinis mechanizmas - vidinis-gamtinis "gydytojas". Jis pats imasi atstatyti pakenktus audinius ir funkcijas. Regeneravimo tempas ir kokybė labai priklauso nuo aplinkybių, kuriose vyksta sveikimo procesas. Esant palankioms sąlygoms sveikimo procesas vyksta greičiau, o nepalankioms lėčiau. Labai didelė dalimi regeneracijos greitį ir efektyvumą nulemia supančią aplinką sudarantieji išoriniai faktoriai: kraujotaka, deguonis, ir kitokių reikalingų medžiagų kiekis, patenkantis į pažeistą sistemą, pakenkimo zonos inervacija, psichosomatinis organizmo stovis ir kita.

Kalbant apie lėtines neinfekcines ligas reikia pastebėti, kad čia sukeliantis ir nulemiantis ligos eigą faktorius yra ydingas gyvenimo būdas (neadekvati organizmo sandarai mityba, fizinio aktyvumo stoka, ilgalaikis užribinis stresas ir kita). Tai ir yra tie traumuojančiosios faktoriai, kurie nepastebimai per ilgą laiką pažeidžia organizmo funkcines sistemas ir sukelia ligas nulemiančius simptomus. Labai svarbu teisingai nustatyti, kaip giliai yra pakenktas organizmas ir esant būtinumui jam suteikti neatidėliotiną būtinąją medicininę pagalbą. Tačiau, kaip elgtis jeigu pažeidimas dar nėra pasiekęs kritinės ribos ir nėra grėsmės gyvybei? Ar ir toliau eiti ligos simptomų slopinimo keliu? Ar pašalinus ligą sukėlusius išorinius faktorius sudaryti sąlygas pačiam organizmui lengviau regeneruoti?

Vis daugiau ir daugiau biomedicinos mokslininkų pasisako už antrąjį kelią, kuriam charakterizuoti vartojamas terminas - gyvenimo būdo medicina. Šioje, pastaruoju metu sparčiai besivystančioje medicinos srityje, be ligos simptomų slopinimo, didelis dėmesys kreipiamas pacientą supančios išorinės aplinkos, kaip ligą sukėlusio ir kartu sveikatą grąžinančio faktoriaus, įtaką. Bandoma kurti naujas gydymo priemones, subalansuojant paciento elgesį ir pritaikant jam palankią supančią aplinką. Tam panaudojama speciali, individualizuota dietinė mityba, pritaikyta konkrečiam pacientui, fizinis aktyvumas ir kt. Skiriant individualizuotas gyvenimo būdo korekcijos medicinines programas, didelis dėmesys kreipiamas į paciento psichologinės ir psichosomatinės pusiausvyros palaikymą.

Nežiūrint į tai, kad šis gydymas reikalauja iš paties paciento daugiau atsakomybės ir pastangų, gali užtrukti ilgiau nei paprastas simptomų nuslopinimas medikamentais. Jis turi labai didelį ir neabejotiną pranašumą prieš alopatinę mediciną, nes yra orientuotas į negalavimus sukėlusią priežastį pašalinimą ir visišką paciento pasveikimą. Dar vienas labai svarbus skirtumas tarp alopatinės medicinos tradiciškai orientuotos į vidines ligų atsiradimo priežastis yra tas, kad Gyvenimo būdo medicina orientuojasi į išorinius faktorius, kurie ir yra tikrieji lėtinių ligų sukėlėjai. Toks požiūris sutampa su moderniu biomedicininio požiūriu, kuris vadinasi - "epigenetika". Jis nurodo aplinkos faktorių viršenybę prieš vidinius (B. H. Liptson "Tikėjimo biologija"). Be to, tenka pastebėti, kad adekvati mityba, fizinis aktyvumas ir psichoemocinės pusiausvyros palaikymas tai ir yra Vydūno aprašyti jaunystės, sveikatos ir grožio šaltiniai.

Taigi, apibendrinant reikia pasakyti, kad:

1. Lėtinių neinfekcinių ligų atveju žalingiems faktoriams dar nepasiekus kritinio sistemos pakenkimo taško, reikia kalbėti apie gyvenimo būdo medicinos teikiamų paslaugų pritaikymo srities perspektyvas;
2. Terminas ir/ar sąvokos **kritinis sistemos pakenkimas ar kritinio pakenkimo taškas** vartojimas yra labai svarbus siekiant įtvirtinti Gyvenimo būdo medicinos sąvoką dabartinėje mūsų sveikatos apsaugos paradigmoje. Čia siūloma išorinės traumos sąvoka labai gerai iliustruoja keliamos svarstymui problemos svarbą ir aktualumą.
3. Kyla natūralus klausimas, kas įvertins, kur prasideda ir kur baigiasi kritinis pakenkimo taškas? Čia reikalingi biomedicininiai moksliniai tyrimai, kurie esmėje yra jau atliekami. Juos reikėtų tik atitinkamai sufokusuoti į sparčiai besivystančios gyvenimo būdo medicinos keliamą problematiką.

Vis daugiau ir daugiau sveikatos priežiūros specialistų susidomi sparčiai besivystančia gyvenimo būdo medicinos sritimi. Jie jungiasi į vis didesnę pripažinimą medicinos pasaulyje įgyjančias organizacijas: Amerikos gyvenimo būdo medicinos specialistų kolegija - ACLM, Australijos gyvenimo būdo medicinos specialistų asociacija - ALMA, Europos gyvenimo būdo medicinos organizacija - ELMO. Pastaroji organizacija pradėjusi veikti tik prieš tris metus nežiūrint savo reorganizacijos jau jungia per tūkstantį medicinos profesionalų iš daugiau kaip dvidešimties ES ir kitų pasaulio šalių. Malonu pasidžiaugti, kad prieš kelis mėnesius Lietuvoje taip pat įkurta ir pradėjo veikti Gyvenimo būdo medicinos asociacija (GBMA).

Lietuvos Sveikatos Universitete sparčiai dirbama, ruošiant Gyvenimo būdo ,medicinos magistrantūros universitetinių studijų programą.

Natūraliai kyla klausimas, kas skatina taip greitai populiarėti šią medicinos sritį? Atsakymas gana paprastas ir nepaprastas. Gyvenimo būdo medicinos spartus augimas iššauktas vis akivaizdesne tampančios mūsų dabartinės sveikatos apsaugos sistemos, orientuotos vien tik į alopatinę mediciną, krizės. Ypač, akivaizdaus jos nesugebėjimas susidoroti su labai sparčiai augančiu sergamumu lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Apie tai kalba labai daug mokslinių publikacijų, oficialių. net JT ir PSO organizacijos, dokumentai.

Tenka pastebėti, kad nors sparčiai dirbama, kuriant šią naują medicinos sritį, kol kas išlieka dar daug neatsakytų klausimų, iš kurių pagrindinis yra - kuo skiriasi ir kuo pranašesnė naujoji medicinos koncepcija nuo egzistuojančios medicinos paradigmos? Į šį klausimą tikriausiai dar ilgai reikės ieškoti vienareikšmiško atsakymo. Tačiau man atrodo, kad Vilhelmas Storosta - Vydūnas jau prieš šimtą metų yra į jį atsakęs teigdamas, kad **"Žymiai svarbiau yra sveikatą tausoti ir stiprinti negu ligas gydyti"**.

Literatūros sąrašas:

1. Vilhelmas Storosta -Vydūnas "Sveikata, jaunumas, grožė", 1928 m. Tilžė.
2. Vilhelmas Storosta - Vydūnas "Sąmonė".
3. Bruce H. Lipton "Tikėjimo biologija", 2011 m. Kaunas.
4. Hans Diehl ir Aileen Ludington "Health power. Health by Choisce Not by Chance", 20011 m. Loma Linda. JAV

VYDŪNAS KAIP PROJEKTAS LIETUVOS JAUNIMUI *VYDŪNAS AS A PROJECT FOR LITHUANIAN YOUTH*

Vacys Bagdonavičius

Vydūno draugija, Vilnius

„Jau veik po 7 – metų mažiau apie ypatingus savo uždavinius. Maniau man skirtas nepaprastas pašaukimas“,¹ – prisimindamas vaiko metų svajones rašė išėjęs iš kalėjimo septyniasdešimtmetis Vydūnas. Neapibrėžtas, nekonkretus buvo tas vaiko manymas apie neparastą pašaukimą, nes dar nežinota, kame bus lemta pasireikšti, kokiais darbais nustebinti pasaulį. Bet tas manymas buvo lyg projekcija į būsimą prasmingą veikimą, akstinas ieškoti tinkamos tam veikimui dirvos bei aktyvinti prigimtyje glūdinčius sugebėjimus. Iš ryškėjančių polinkių muzikai, literatūrai, dailei švietėsi, jog tas „nepaprastas pašaukimas“ galėtų būti susijęs su kūrybine veikla, kurioje atėjus laikui išties bus lemta atlikti tuos „ypatingus uždavinius“. Gyvenimo aplinkybės vertė pasirinkti mokytojo profesiją, kuri tik padėjo įeiti į savarankiško gyvenimo vėžes, bet kurios Ragainės mokytojų seminarijos auklėtinis Vilhelmas Storostas nelaikė jam skirtu „nepaprastu pašaukimu“. Dvidešimt ketverius metus trukusi mokytojo tarnyba (pirmus ketverius Kintuose, kitus dvidešimt Tilžėje) leido pragyventi ir užsitarnauti pensiją, bet neviliojo kopti jos karjeros laiptais ar siekti atradimų pedagogikoje, nors ir kelta kvalifikacija, laikyti tam reikalingi egzaminai. „Nepaprasto pašaukimo“ nuojauta vis labiau siejosi su dar namuose išryškėjusiais, o seminarijoje labiau prasiskleidusiais literatūriniais gabumais. Keldamasis iš Kintų į Tilžę jaunas mokytojas džiaugėsi ne tiek tarnybiniu paaugstinimu, kiek atsiversiančiomis geresnėmis galimybėmis ruošti rašytojo darbui. Būtent jam ruošdamasis, Tilžės devynklasės berniukų mokyklos mokytojas Vilhelmas Storostas pasinaudoja mokytojams suteikiamomis galimybėmis ne tarnybos laiku laisvo klausytojo teisėmis kur nori studijuoti ir kelias vasaras praleidžia Greifsveldo, Halės, Leipzigo, (išėjęs į pensiją ir Berlyno) universitetuose, kur „plečia savo dvasinį regatį.“

Per dvidešimt mokytojavimo Tilžėje metų, iki išėjimo pensijon 1912 m. buvo jau nudirbtas didžiulis kūrybinis darbas, atlikta reikšminga dalis svajotų „ypatingų uždavinių“: lietuvių literatūra jau turėjo originalų tautoje gerai žinomą savo kūrėją Vydūną, praturtinusį ją europinio lygio moderniomis filosofinėmis dramomis „Probočių šešėliai“ ir „Amžina Ugnis“, keliolika smulkesnių scenos kūrinių – komedijų, draminių pasakų ir kt., keliais filosofiniais traktatais, tarp kurių – ypač reikšmingas ir tautiniam atgimimui aktualus istoriosofinis veikalas „Mūsų uždavinys“. Vėliau tokių „ypatingų uždavinių“ literatūroje ir filosofijoje bus atlikta dar daug ir numanytas „nepaprastas pašaukimas“ bus su kaupu pateisintas.

Tačiau gyvenimas iš Vydūno pareikalavo tąjį „nepaprastą pašaukimą“ išreikšti dar ir kitaip. Kūrybinės veiklos prasmę jis matė ne tame, kad savo vardą išgarsintų kaip didis rašytojas ar originalus filosofas. Kaip rašytojui ir filosofui jam labiausiai rūpėjo, kad jį skaitantieji „leistųsi gundomi pasišvesti daugiau negu paprastai gyvenimo prasmei ir esmei“ ir to pasišventimo vedami siektų tobulesnio žmoniškumo². Nors ir norėdamas, ir stengdamasis tapti rašytoju jaunasis Vydūnas galvojo ne apie literatūrinę šlovę, o būtent apie norą padėti tautiečiams tobulėti dvasiškai. Kai literatūron žengė pirmus tikrus žingsnius, kai parašė pirmąją dramą „Pasiilgimas“ ir ją su savo giedotojais pastatė, pati kūryba ir filosofinė išmintis iš pagrindinio tikslo jau buvo transformavusios į priemonę kitokiam tikslui siekti. Tą tikslą jau minėjome – prisidėti prie to, kad tauta ir pasaulis taptų žmoniškesni, dvasingesni. Tokį tikslą dar prieš pradėdant versti kūrybos vagas būsimajam Vydūnui kėlė ne literatūra, o gyvenimo realybė, kurioje teko augti, bręsti, apsispręsti, kam prasmingiausiai sunaudoti savo jaunatviškas jėgas.

O realybę ženklinano su tautiniais santykiais Mažajoje Lietuvoje susijusi įtampa. Protestantizmo principų tvirtai besilaikančioje daugiavaikėje Storostų šeimoje buvo išugdyta pagarba įgimtam, t. y. Dievo duotam, lietuviškajam tautiškumui. Tačiau pačią lietuviybę ėmė niaukti iš suvienyto Reicho valdžios rūmų genami tamsūs tautinio asimiliavimo debesys su šaltais potvarkių ir nutarimų lietumis, kurių žvarbos daugis Prūsų lietuvių neatlaikė ir puolė į šilumą žadančią vokietybės pastogę. O ton pastogėn patekusieji ėmė gėdytis protėvių paveldo bei jį tebebranginusį savo gentainių, netgi vaikai tėvų. Kai kurie iš tų perbėgėlių ėmė dar ir niekinti ištikimuosius savo tautai. „Taip tai naujoji karta augo, tarsi būtų ne savo tėvų vaikai ir vis garsiau reikėsi svetimųjų kalba ir pagaliau net svetimųjų būdu. Atrodė tada tarsi jie būtų pagauti žiaurios, šiurkščios

¹ Vydūnas. *Kalėjimas – laisvėjimas*. Detmold, 1947, p. 60

² Vydūnas. *Raštai*, t. 1. Vilnius: Mintis, 1990, p. 354.

dvasios“³. Jaunajam Vydūnui toks nutaustančiųjų elgesys savojo etnos atžvilgiu atrodė atgrasus, amoralus, nuodėmingas. Mąstytojas savo žemiečių nutautinimą regėdamas kaip moralinio nuskurdinimo priežastį, suprato, jog žmogus, prarasdamas ryšį su amžiais kurta tautos vertybių sistema, tiesiog netenka prasmingiausių savo būties orientyrų, yra tiesiog pasmerktas dvasios skurdui.

Jaunystėje Vydūnas turėjo galimybę stebėti ir senesniosios kartos žmonių gyvenimą bei jų tautinę laikyseną. Didelė jų dalis dar nebuvo pasidavusi nutautėjimo kvaituliui ir tarsi paties Dievo priesako tyliai laikėsi prigimtinio tautiškumo. Tie senesnieji dievobaimingi lietuviai pasižymėjo ir šviesia dvasia, gražiu vidiniu pasauliu, aukšta dorove, t. y. ryškiausiomis tikrojo žmoniškumo ypatybėmis. Tuo tarpu oficialioji propaganda juos niekino, netgi mokykliniuose vadovėliuose apie juos buvo rašoma kaip apie žemos atsilikusios kultūros žmones. Su tuo jaunasis Vydūnas niekaip negalėjo sutikti⁴. Lygindamas atkakliai lietuviškumo besilaikančius ir lengvai jo atsižadančius tėvynainius būsimasis mąstytojas suvokė, kad žmoniškumas yra toji tvirtovė, kuri geriausiai padeda apginti tautiškumą, neleidžia jo sunaikinti jokiai išorės jėgai. Jei žmogus yra morališkai stiprus ir atsparus, niekas neįveiks ir jo tautinės savigarbos, neprivers išduoti pačios tautos bei jos vertybių pakeisti į svetimas.

Savarankiškai prieitoji išvada, jog išsaugoti žmoniškumą ir tautiškumą yra vienodai svarbu, jog tarp jų yra būtinas abipusis ryšys ir sąveika, vertė jaunąjį Vydūną ieškoti atsakymų į klausimus, kurgi slypi tos sąveikos bei jos komponentų – žmogaus ir tautos – esmė. Tam, o ne tik literatūriniam išprusimui, ruošimuisi kūrybai buvo skirti keletą metų besitęsusių intelektualinių ieškojimų, studijos, realaus gyvenimo stebėjimai. Kartu su tais ieškojimais prasidėjo ir praktinė kultūrinė veikla, kuriai motyvuoti pradžioje pakako atsiremti į ką tik minėtą pastebėjimą apie būtiną tautiškumo ir žmoniškumo ryšį. Matant „kaip žmonės, pertraukdami sąryšį su savo kilme, savo tėvais – protėviais, gadina savo dorovę ir intelektą, trukdina savo dvasios – sielos tarpimą“⁵ kartu „iš lengvo ir aiškėjo, kad lietuvių žmoniškumas tik tada nemenkės ir jie nepasidarys peiktini, kad jie su pasišventimu rūpinsis savo lietuviškumu ir kad jo turis taip šviesės, kad ir norėdamas jį niekint niekas nebegalės. Tik tai kuo pradėti? Liko vien rūpintis savo asmenybės šviesėjimu, jos garbingumu. Tada jau ir tapau traukiamas į tautinį pasidarbavimą“⁶ - apie savo kultūrinio veikimo, skirtą „garbėn kelti lietuviškumą“⁷, pradžią rašo Vydūnas. 1895 m. buvo įkurta jo vadovaujama Tilžės lietuvių giedotojų draugija, kuri veikė 40 metų. Veikimas šioje draugijoje suteikė ypač geras galimybes vykdyti pasirinktai misijai - tautiečių nacionalinei savimonei ir savigarbai stiprinti bei kitataučių akyse „garbėn kelti lietuviškumą“.

Iki pirmojo pasaulinio karo draugijos veikloje nebuvo jokių pertrūkių. Ne tik Tilžėje, bet ir daugiau kaip dvidešimtyje kitų Prūsų Lietuvos miestų ir miestelių suruošta daugybė švenčių ir vakarų su koncertais ir vaidinimais. Draugija tapo pačia ryškiausia Prūsų lietuvių kultūrinio veikimo reprezentante. Apie ją geras garsas sklido, į ją buvo orientuojamasi ir Didžiojoje Lietuvoje. Vilniaus spaudoje jos šventės ne kartą apibūdino žavėdamasi, ragindama iš jų mokytis vietos scenos entuziastus.⁸ Giedotojų renginiai tarp Prūsų lietuvių buvo populiariūs tiek dėl aukšto meninio lygio repertuaro, tiek dėl kilnių į lietuvininkų savigarbą bei kitataučių pagarbą orientuotų intencijų. Vaidinamose komedijose dažniausiai pajuokiami tautiškumo atsižadantys lietuvininkai, apeliuojama į jų savigarbą, į nusiteikimą taip gėdingai nesielgti. Fundamentalūs veikalai – trilogija „Amžina ugnis“, misterija „Probočių šešėliai“ – visu rimtumu prabyla apie istorinę tautos misiją ir lemtį, žadina laisvo sau žmogaus pajautą, puoselėja tautos laisvės viltį.

Šviesindamas tautiečius, žadindamas jų tautinę savigarbą, jaunasis Vydūnas darbavosi ir kitaip: paskelbė nemažą filosofinių bei publicistinių straipsnių ne tik tilžiškėje lietuviškoje spaudoje, bet ir Didžiosios Lietuvos spaudoje, aktyviai dalyvavo Lietuvių mokslo draugijos veikloje, skaitė daugybę filosofinių paskaitų, sakė nemažą nacionalinę tautiečių savimonę bei savigarbą žadinančių kalbų. Buvo veiklus Prūsų lietuvių susivienijimo, Tilžės lietuvių klubo, Spaudos ir kitų iki I pasaulinio karo veikusių Mažosios Lietuvos draugijų narys, 1912 m. išrinktas Prūsų lietuvių jaunimo draugijas apjungiančios Santaros pirmininku. Visa toji įvairiapusė veikla turėjo didžiulį poveikį tautinei Prūsų lietuvių savigarbai stiprinti, pastebimai veikė ir Didžiosios Lietuvos kultūrinį gyvenimą. Tiesa, viso nutautinimo proceso

³ Vydūnas. Vakaro žara.// *Aukuras*, p. 142.

⁴ Storost W. Der Grundgedanke der nationalen Regung in den litauischen Jugendvereinen in Preussisch-Litauen. // *Allgemeine Litauische Rundschau*, 1912, Nr. 10, S.315.

⁵ Vydūnas. Tikrasis Vydūnas // *Naujas žodis*. 1925. Nr.1. P.3.

⁶ Vydūnas. Tautinė mano amžiaus veikla.// *Aukuras*, p.69.

⁷ Ten pat, p. 68.

⁸ J.G.Įspūdžiai iš „Lietuvių šventės“ Tilžėje (8.VIII) //Lietuvos žinios, 1909., rugpj.19 (rugs.1); Iš Prūsų Lietuvos: Žiemos šventė.//Lietuvos žinios, 1913, saus. 22 (vas.4).

Mažojoje Lietuvoje ji sulaikyti nepajėgė, nes jame veikė galingesnės tą nutautinimą vykdančios jėgos, ji stimulavo ne tik politika, bet ir ekonominiai dalykai. Tačiau nenuilstamos Vydūno ir jo bendražygių veiklos dėka nutautėjimui nepasidavusioji lietuvių dalis (o tai buvo jaunimas) tapo žymiai atsparesnė, veiklesnė, gyvybingesnė, sąmoningesnė. Radosi nepalyginamai daugiau negu prieš 1895 m. „gyvų Prūsų lietuvių“. Ir tasai ryškus nacionalinis pagyvėjimas jautėsi tada, kai mokyklose lietuviškai jau nebemokė nei skaityti, nei rašyti.

Žvelgdami į Vydūno kūrybą ir kitą XX a. pradžioje įsibėgėjusį plačiašakį jo veikimą, į jau minėtus to veikimo motyvus, užmojus, šiandienos madingais terminais kalbėdami, galėtume jį apibūdinti kaip nuoseklų ir kryptingą labai reikšmingo tautai kultūrinio projekto vykdymą ar savo susikurtos ir filosofiskai pagrįstos tautos dvasinio ugdymo programos įgyvendinimą. Toji programa faktiškai buvo orientuota į jaunimą - pradžioje į Mažosios Lietuvos, vėliau į visos (t. y. ir Didžiosios) Lietuvos. Jaunimą Vydūnas laikė tautos ateitį, jos gyvenimo pokyčius lemiančia jėga. Tad labai svarbu mąstytojui buvo tai, kokio dvasinio šviesumo bus tas jaunimas, kokios bus jo vertybinės orientacijos, kokių idealų jis sieks, kokią įgyvendintiną tautos gyvenimo viziją jis turės prieš savo akis. Todėl jaunimo dvasiniam augimui jis skyrė ypatingą dėmesį, ir visa, ką savo veikimu jis teikė tautai, iš esmės buvo skirta būtent jaunimui.

Pradėdamas savo veikimą, Vydūnas priklausė to meto jaunajai kartai, kuriai Mažojoje Lietuvoje pirmajai teko pačiai išgyventi tautinio apsisprendimo dramą. Tautinės asimiliacijos banga jau buvo palietusi ir jo tėvų kartą, bet tikrasis jos taikinybės buvo būtent jaunesnioji karta. Tėvų kartos žmonės dar buvo užaugę tikrais lietuviais ir jiems patiems, net ir to norintiems, susivokietinti sekėsi sunkokai, bet savo vaikus vokietybėn jie, galima sakyti, stumė stūmė. O daugumos tų vaikų ir stumti labai nereikėjo, nes jie patys į gyvenimą kabinosi, stengdamiesi savo susivokiečiąvumą kuo aiškiau parodyti, kad galėtų lengviau įsitvirtinti socialinėje hierarchijoje. O tvirtiau lietuviškumo dar besilaikantys tėvai dažnai patirdavo didelį savo vaikų nepasitenkinimą ar net panieką. Taigi, Vydūno karta, galima sakyti, buvo nutautinamo ir nutaustančio jaunimo karta. O ji pati nuo savo etnoso išsižadėjimo išgelbėjo ne tik tėvų tvirtas lietuviškas nusistatymas, bet ir gebėjimas savarankiškai mąstyti bei remiantis Dievo duotais aukštos dorovės principais viską kritiškai vertinti. Tokių kaip Vydūnas lietuviškumo naudai tvirtai apsisprendusių jaunikaičių buvo ne vienas ir ne du. Jie, kai kurių atkakliųjų vyresniųjų lietuvių išpažinėjų pasitelkti, ėmėsi burtis organizuotai tautinės saviugdos bei kultūrinei veiklai. Pirmoji tokio organizuoto veikimo apraiška buvo 1885 m. Tilžėje įsikūrusi „Birutės“ draugija, kuriai į pagalbą po dešimties metų atėjo Vydūno Tilžės lietuvių giedotojų draugija, netrukus užėmusi pagrindines lietuviškojo tautinio veikimo pozicijas Mažojoje Lietuvoje. Metus kitus abi solidariai veikusios draugijos dėl kai kurių nesutarimų išsiskyrė, bet ir toliau savais būdais („Birutė“ kovingiau, radikaliau, Giedotojai susitelkimu į dvasinio bei kultūrinio atsparumo, tautos kūrybos galių stiprinimo darbą) stengėsi Mažojoje Lietuvoje išsaugoti lietuviybę. Abiejų branduolius sudarė jaunimas, abiejų gretas papildydavo priaugantis jaunimas, abiejų elektoratą sudarė taip pat jaunimas. Didele dalimi tas jaunimas vadovavosi Vydūno raštu ir žodžiu skelbiamomis idėjomis apie žmogaus dvasinį tobulėjimą ir jo svarbą tautos atsigavimui ir stiprėjimui. Tad galima sakyti, kad praktinėje veikloje įkūnytoji vydūniškoji tautos ugdymo programa buvo veiksminga ir savo tikslą iš esmės pasiekė. „Toks tai buvo mano veikimas tais laikais, - rašo Vydūnas apie to meto savo veiklą. – Iki tol ir po to tokiai lietuvių gausai nieks nebuvo įrodęs lietuviškumo gražumą ir garbingumą kaip mūsų šventės. Žmonėms labai tiko, ką jiems teikiau“⁹. Bene geriausiai Vydūno kultūrinės veiklos veiksmingumą rodo tai, kad jos paveiktas jaunimas „Birutės“ ir Giedotojų draugijų pavyzdžiu pats ėmėsi organizuotos veiklos, kuria irgi stengėsi įgyvendinti tai, kas toje programoje buvo skelbiama.

Tokiu būdu Giedotojų draugija reikšminga tapo ne tik tuo, kad pati suvaidino didžiulį vaidmenį lietuvininkams tautiškai atsigaunant ir tvirtėjant, bet ir tuo, kad kartu su „Birute“ sukėlė tikrą lietuvių sąjūdį, kad į jį labai aktyviai įsitraukė jaunimas. Šioms draugijoms veikiant ir inicijuojant įvairiose Mažosios Lietuvos vietose atsirado daug kitų kultūrų židinių, kuriuose daugiausia veikė jaunimas. Susikūrusios vietinės draugijos ir būdavo vadinamos jaunimo ar jaunųjų draugijomis. Nuo 1894 m. iki 1922 m. su pertraukomis veikė Tilžės lietuvių klubas, turėjęs savo lietuviškąją skaityklą, rengęs susirinkimus, minėjimus, ekskursijas. Vėliau kūrėsi kiti savo veikimu visą Mažąją Lietuvą apimantys sambūriai. 1900 - 1901 m. trumpai veikė moterų draugija „Lietuvaičių šviesa“, pirmoji blaivybės draugija „Lietuvos žvaigždė“. 1901 m. Įsikūrė „Lietuvinkų susivienijimas Prūsijoje“, užsimojęs leisti lietuviškas mažlietuviams skirtas knygas ir 3 išleidęs. Jos buvo išspausdintos M. Jankaus spaustuvėje Bitėnuose, kurių vieną sudarė, o antrą parašė Vydūnas. Tai - „Bendraitė“ ir „Senutė“. Buvo įkurtas ir kurį laiką veikė Tėvynės mylėtojų draugijos

⁹ Vydūnas. Tautinė mano amžiaus veikla.// *Aukuras*, p. 71.

skyrius. Ypač svarbų vaidmenį žadinant Mažosios Lietuvos lietuvių jaunimą suvaidino poeto Fridricho Bajoraičio-Paukštelio 1905 m. įkurtas „Keliaujantis Prūsų lietuvių knygynas“, savotiška paštu veikianti lietuviškų knygų biblioteka, bei nuo 1907 m. pradėtas praktikuoti „Prūsų lietuvių jaunimo susirašinėjimas“, kuris daugeliui jaunuolių buvo lyg ir lietuviško rašto mokykla. Nuo 1874 m. valdžios parėdymu mokyklose lietuviškai skaityti ir rašyti jau nebebuvo mokoma. Daug nuveikė Tilžėje veikusi „Spaudos“ draugija, besirūpinusi lietuviškų laikraščių leidimu bei lietuviškos dvasios ir kultūros sklaida per juos. Šie minėti sambūriai savo veikimu apėmė visą Mažąją Lietuvą. Po 1910 m. ėmė kurtis ir vietos jaunimo draugijos. Tam postūmį davė kelios aplinkybės. Valdžios rūpesčiu tada gana gausiai buvo kuriamos vokiškos jaunimo draugijos, turėjusios ugdyti vokiško patriotiškumo dvasią jaunimo tarpe bei jį šviesti. Tai žadino ir lietuviškojo jaunimo ambicijas. Tuo metu bvo suaktyvėjęs ir krikščioniškųjų draugijų veiklumas. Ypač stipriai darbavosi V. Gaigalaičio įkurta krikščioniškoji „Sandoros“ draugija, užsimėmusi ne tik krikščioniškos jaunimo pasaulėžiūros stiprinimu bei švietimu, bet ir labdaringa veikla. Lemiamą postūmį kurtis pasaulietinėms lietuviškojo jaunimo draugijoms, aišku, padarė jau energingai veikusios ir netgi tarpusavyje konkuravusios didžiosios visą kraštą apėmusios draugijos - „Birutė“ ir Tilžės lietuvių giedotojų draugija. 1910 m. birželio 19 d. ant Rambyno įvyko Mažosios Lietuvos jaunimo suvažiavimas, kuriame kalbėjo abiejų minėtųjų draugijų vadovai Jonas Vanagaitis ir Vydūnas. Ta proga buvo pasodinas ąžuolas, o jaunimas paragintas aktyviai darbuotis tautiškumo stiprinimo labui savo gyvenamose vietovėse. Į tą raginimą pirmiausiai reagavo patys „Birutės“ ir Giedotojų draugijų nariai, kurie gyveno nuo Tilžės ne labai nutolusiose vietovėse. Taip „Birutės“ pavyzdžiu pagal jos įstatus 1912 balandžio 28 d. pradėjo veikti Pagėgių „Rūta“, o pusmečiu anksčiau 1911 m. spalio 1 d. Giedotojų draugijos nariai J. Aušra ir J. Margis jau buvo įkūrę Katyčių „Vainiką“. Paskui jaunimo draugijos ėmė dygti kaip grybai po lietaus. Taip 1911 – 1914 m. atsiranda Lankupių „Jaunimas“, Vyžių „Vainikas“, Paskalvių „Aušra“, Rukų „Ąžuolas“, Lauksargių „Žiedas“, Kulmenų „Spindulys“, Senuosiuose Vainočiuose „Dobilas“, Plikų „Beržas“, Griežpelkių „Žiedas“, Klaipėdos „Vienybė“, Didžiųjų Lankininkų „Lelija“, Dovilų „Liepa“ ir kitos jaunimo draugijos, Gumbinės lietuvių draugija. Kaip rašo Vydūnas, „1908 – 1914-mts. buvo tikri lietuviškų draugijų dygimo metai. Visos daugiau ar mažiau kilo iš jų kelmo, būtent iš Giedotojų draugijos“¹⁰. Tose draugijose Vydūnas buvo nuolatinis svečias ir talkininkas, sakydavo jų renginiuose jaunimą įkvepiančias kalbas. Draugijų vaidintojai scenoje rodė Vydūno dramas.

Kad jaunimo draugijos galėtų stipriau veikti, reikėjo kad jos remtų ir palaikytų viena kitą. Kai kurių Giedotojų draugijos narių iniciatyva, kurią savo „Jaunime“ 1911 m. pagarsino Vydūnas, bei savo leistoje „Birutėje“ 1912 m. J. Vanagaitis, 1912 m. spalio 6 d. Tilžėje buvo įsteigta visų draugijų „Santara“. Jos pirmininku buvo išrinktas Vydūnas.

Labai svarbi jaunimo ugdymo programos dalis buvo Vydūno 1911 – 1914 m. leistas „mėnesinis laikraštis [faktiškai žurnalas – V. B.] skiriamas jauniesiems“ „Jaunimas“. Iš esmės tai buvo populiarus filosofinis žurnalas, tačiau toks, kuriame aiškinta ne filosofijos teorijos problemos, o praktiškesni žmogaus ir tautos gyvenimo, jaunimo dvasinio brendimo klausimai, į juos žvelgiant iš savų filosofinių pozicijų. Kiekviename numeryje būdavo ir po vieną ar du grynai filosofinius straipsnius, tačiau ir jie daugiau ar mažiau siedavosi su praktiniais jaunimo savišvietos, pasaulėžiūros ugdymo ar saviauklos uždaviniais. Daugelyje numerių tilpdavo po straipsnį, liečiantį lietuvių kultūros aktualijas, meno, literatūros klausimus. Žurnalas pasižymėjo įtaigumu, pagarba ir tolerancija įvairių pažiūrų skaitytojams, buvo visapusiškai patrauklus ir mėgstamas ne tik Mažojoje, bet ir Didžiojoje Lietuvoje. Jis neabejotinai suvaidino reikšmingą vaidmenį keliant intelektualinę ir apskritai dvasinę Prūsų lietuvių ir Lietuvos jaunimo kultūrą.

Iš esmės jaunimo doriniam ugdymui tiesiogiai buvo skirtas net trijų leidimų (1909, 1919, 1921) susilaukęs traktatas „Gimdymo slėpiniai“. Savaimė aišku, kad knygoje aptariamais lyčių santykių, meilės, seksualinės kultūros, žmogaus pradėjimo, jo pasitikimo gimstant, tėvų atsakomybės jį auklėjant klausimai aktualiausi buvo, yra ir bus būtent jaunimui. Vydūnas jiems skyrė ypatingą svarbą ir nušvietė juos iš savųjų tauraus žmoniškumo pozicijų, vildamasis, kad tas nušvietimas padės šeimas kuriančiam jaunimui labai atsakingai pažiūrėti į šventas gimdytojų pareigas ir sukurti prielaidas ateiti į pasaulį dvasingesnėms Lietuvos jaunimo kartoms.

Iki Pirmojo pasaulinio karo Vydūnas veikė Prūsų lietuvių jaunimo tarpe, dalyvavo kelių jo kartu kultūrinėje raidoje bei darė ryškų poveikį tai raidai. Po karo priaugančio lietuvybei atsidavusio jaunimo Vokietijos sudėtyje likusioje Mažosios Lietuvos dalyje bebuvo labai mažai, tad ir kultūrinė Vydūno bei kelių jo bendražygių veikla iš esmės buvo skirta tiems, kas jaunimui priklausė iki karo, t.y. tiems, kas užaugo ir

¹⁰ Ten pat.

subrendo birutininkų, Vydūno giedotojų ir jo paties veikiami. Tie buvę ikikariniai lietuviybės neišsižadėję jaunikaičiai, o dabar brandos sulaukę lietuvininkai stengėsi ypač nepalankiomis sąlygomis savo prigimtą lietuviškumą ir protėvių kalbą perduoti savo atžaloms, bet jiems tai sekėsi labai sunkiai. Dabar Vydūnas ėmėsi padėti tą šventą jų norą įgyvendinti, kovodamas, kad būtų galima įsteigti bent vieną kitą privatų lietuvišką vaikų darželį ir mokyklėlę ir kad tėvai nekliudomi galėtų vaikus į juos leisti. Įsteigti kai ką pavyko, bet kliudymų išvengti – ne.

Kartu su prispaustais gentainiais likdamas gyventi Tižėje bei neapleisdamas čionykščių lietuviškosios kultūros barų, po karo didele savo raiškos dalimi Vydūnas vis dėlto „persikelia“ į nepriklausoma tapusią Didžiąją Lietuvą. Jam labai norėjosi skubėti talkon stiprinant dvasinius besikuriančios valstybės pamatus. Jis ne tik daug rašo į Lietuvos spaudą, bet ir dažnai joje lankosi. Įvairiose vietose – miestuose ir miesteliuose jis skaito paskaitas, kuriose kalba apie žmoniškumo esmę, apie dvasinio tobulėjimo principus ir metodus, apie kultūros esmę ir raidą, apie jos raišką dabarties pasaulyje ir Lietuvoje. Tiek didieji, tiek mažesnieji Lietuvos laikraščiai bei žurnalai, kokios pakraipos jie bebūtų, spausdina Vydūno straipsnius tomis pat temomis ar atpasakoja jo paskaitose dėstytas mintis. Šiose publikacijose ir paskaitose Vydūnas kiek įmanoma suprantamiau išdėsto savo filosofijos pagrindus, tuo dėstymu labai aiškiai pademonstruodamas ne tiek spekuliatyvų, kiek praktinį jos pobūdį, realias pritaikomumo galimybes. „O iš tikrųjų teikdamas įvairius, vyriausiai filosofiskus mąstymus, stengiausi tautoje sužadinti sąmoningą gyvybingumą ir gyvybingą sąmoningumą“¹¹, – taip mąstytojas nusakė savo filosofinių idėjų sklaidos intenciją.

Praktinį labiausiai į jaunimą orientuotos Vydūno filosofinės ir švietėjiškos veiklos kryptingumą labai aiškiai parodo ir 1928 m. pasirodęs traktatas „Sveikata, jaunumas, grožė“, kurio svarbiausia paskirtis buvo padėti jaunam žmogui susiformuoti sveikam fiziškai ir dvasiškai. „Noriu lietuvių tautos žmones [matyti] taurius ir sveikus. Todėl ir stengiausi visaip jų taurumą ir sveikatą auginti ir tvirtinti. Dariau ir dar darau tai žodžiu ir raštu“¹², – rašoma veikalo įžangoje. „Sveikata, jaunumas, grožė“, kaip ir anksčiau išleistieji „Gimdymo slėpiniai“ buvo pačios skaitomiausios, pačios populiariausios Vydūno knygos. „Gimdymo slėpiniai“, kaip minėta, susilaukė net trijų leidimų, kurių visas tiražas buvo išpirktas. Neužsigulėjo spaustuvės sandėlyje ir „Sveikata, jaunumas, grožė“. Šios dvi knygos nepriklausomos Lietuvos jaunimui ilgą laiką buvo bene patraukliausi dvasinės ir fizinės kultūros vadovėliai, labai paveikiai žadinantys valingą nusiteikimą kuo tauriau įprasminti savo gyvenimą, paskirti jį tautos labui.

Nepriklausomoje Lietuvoje nuoširdžiausiai Vydūnas bendravo būtent su jaunimu. Galima sakyti, kad sutapo tiek vieno, tiek kito interesai. Vydūnui norėjosi matyti dvasinę ir kūrybingą Lietuvos ateitį kuriantį jaunimą, o šis, tarsi tą norą atspėdamas, ne tik stengėsi išsimokslinti, bet ir daug dėmesio skyrė dvasios kultūrai, vidiniam tobulėjimui, saviuoklai. Didžiausios pagalbininkės ir čia buvo knygos, daugiausia svetimomis kalbomis, viena kita verstinė. Originalios buvo didelė retenybė. Tarp jų ryškiausios – Tilžėje savotiškais raidėmis spausdintos Vydūno knygos. Jos išsiskyrė ne vien šriftu ar kitais išoriniais požymiais, bet labiausiai savo turinio taurumu, jo poveikiu ir sugestyvumu. Vos ne kiekvienas anuometinis jaunuolis, su kuriuo jau garbaus amžiaus sulaukusių dar teko susitikti, labai ryškiai atsimindavo, kaip kažkas įstabaus nušvisdavo dvasioje, paskaičius tilžiškio mąstytojo veikalus „Gimdymo slėpiniai“ ir „Sveikata, jaunumas, grožė“. Daugeliui tas nušvitimas neužgeso visą gyvenimą, ne vienam jis padėjo išlaikyti, atrodytų, nepakeliamus likimo išbandymus.

Vydūno knygos Lietuvos jaunimui buvo ne tik prasmingo gyvenimo pagrindus kloti padedantis išminties šaltinis, bet ir betarpiškos pažinties su juo pačiu tarpininkas. Paskaitęs jo knygas, ne vienas gimnazistas ar šiaip bent kiek prakutęs jaunuolis siųsdavo jam laiškus, prašydamas patarimų ar atsiųsti knygų, ir kiekvienas, kur jis begyventų, gaudavo išsamius atsakymus ar siuntinius su prašomais leidiniais. Vydūno apsilankymų su paskaitomis Lietuvoje geografija buvo irgi gana plati: Kaunas, Šiauliai, Panevėžys, Palanga, Rokiškis, Vilkaviškis, Švėkšna, Dotnuva, Kretinga, Žemaičių Naumiestis, kiti miestai ar miesteliai. Visur mąstytoją po jo pranešimų apspisdavo ir klausimais apiberdavo jaunimas. Atsirasdavo ne vienas naujas korespondentas, kuriam Vydūnas ne tik aiškino principinius su jauno žmogaus problemomis susijusius dalykus, bet neretai padėdavo išnarplioti ir asmeninio gyvenimo painias, įveikti skaudžių išgyvenimų sukeltas traumas. Šia prasme Vydūnas buvo tikras, dažniausiai neakivaizdinis, jaunimo psichoterapeutas ir patarėjas. Mąstytojas stengdavosi padėti menai gabiems Lietuvos jaunuoliams siekti mokslo ar paskatinti jų kūrybinę raišką. Ryškus to pavyzdys – pagalba neturtingam kaimo vaikinui Vincui Uogelei, siekiam tapti

¹¹ Vydūnas. Žvilgsniai į mano kūrimą.// *Žemaičiai: Žemaičių prozos ir poezijos antologija*. Kaunas: Sakalas, 1938, p. 21.

¹² *Vydūnas. Raštai*. – V., 1991. T.2. P.288.

skulptoriumi. Vydūnas laiškais ir betarpiškai bendravo ne su vienu jaunu menininku, džiaugėsi jų kūriniais, juos subtiliai interpretavo, duodavo jų autoriams patarimų. Tą gražiai paliudija Kauno meno mokyklos auklėtinės Monikos Lapinskaitės pažintis su mastytoju, paskelbti jo laišškai jai.

Apie užsimezgusius glaudesnius Vydūno kontaktus su Lietuvos jaunimu byloja jo epizodinis įsitraukimas į pedagoginę veiklą: 1920-1923 m. pavasariais jis dėsto literatūrą Telšių gimnazijoje, 1926-1927 m. – kultūros istoriją Klaipėdos muzikos mokykloje, 1923 m. vasarą skaito paskaitas mokytojų kursuose Palangoje. Didelį dėmesį beįsitvirtinančiai Lietuvos mokyklai Vydūnas parodo, paskelbdamas su jos veikla susijusioms problemoms skirtus straipsnius „Naujon kultūron nauju keliu“ („Lietuvos aidas“, 1919 01 24) ir „Mūsų kalbos mokymas Lietuvos mokyklose“ („Darbymetis“, 1921, nr. 3). Apie tai, koki stiprų poveikį Vydūnas yra padaręs mokykliniam jaunimui, galima spręsti iš uolaus Vydūno pasekėjo įžymaus fizinės kultūros puoselėtojo Lietuvoje Karolio Dineikos paliudijimo: „Aš pats Vydūną vaizduojuos kaip žmogų, kurs sudaro kelią į amžiną dvasios ir kūno jaunystę. Ir, manding, tik šitas Vydūno ypatumas traukia į jį jaunimą, kuris pabuvęs su mūsų išminčium, persiima jo mintimis ir papročiais. Kada atsilankiau į Telšius skleisti kūno kultūros idėjas žemaičiuose 1924 ar 25 metais, tai ten radau Vydūno padarytą įtaigą jaunimui tokią galingą, jog visi buvo persiėmę ir sveiko gyvenimo dvasia“¹³. Teko bendrauti ar susirašinėti su keletu anų metų Telšių gimnazistų L. Truikiu, R. Serapinu, S. Skeiviu, Radžiumi, J. Budzinskiu, P. Gedminaite, Č. Kontrimu, sklaidyti A. Krauso korespondenciją - visi jie su užsidegimu yra pasakoję apie Vydūno padarytą įspūdį žemaičių jaunimui, apie jo betarpiškumą bendraujant, apie visą gyvenimą lydėjusią jo jaunimui perduotos išminties šviesą.

Telšiuose buvo susibūrę net du Vydūno išminties skleidėjų moksleivių būreliai – vegetarų ir sielos kultūros. Jų nariai, tapę Kauno universiteto studentais, mastytojo idėjas skleidė šioje aukštojoje mokykloje bei buvo jo gerbėjų būrelį – Filoteosofų draugiją - įsteigę ir čia. Pats Vydūnas čia visada būdavo laukiamas svečias, kurio paskaitų klausydavo sausakimšose auditorijose susigrūdę studentai. Juos traukė ne tik į jaunimą orientuota mastytojo skleidžiama išmintis, bet daugelį gal netgi labiau noras iš arčiau pamatyti jį patį, jau tapusį vos ne legenda. Kauno universitetas mastytojo 60- mečio proga 1928 m. jam suteikė filosofijos garbės daktaro laipsnį.

Tai, ką Vydūnas jaunimui perteikdavo gyvu įtaigiu žodžiu, buvo skelbiama jaunimo spaudoje - „Akademike“, „Lietuvos studente“, „Jaunojoje kartoje“, „Jaunaliuvių vadove“. Į jaunimą didelė dalimi orientuotos ir publikacijos kitoje Lietuvos spaudoje - „Lietuvos aide“, „Naujojoje romuvoje“, „Dienovidyje“, „Literatūros naujienose“ ir kt.

Daug kas nepriklausomoje Lietuvoje Vydūno liūdino, ypač nepakankamas dėmesys dvasinei kultūrai, abuojumas tautiškumui, menkavertės užsienietiškos kultūrinės produkcijos (ypač nepirmarūšės literatūros vertimų) užplūdimas. Tačiau Lietuvos jaunime Vydūnas matė daug gerų bruožų ir siekimų ir su juo siejo geresnės ateities lūkesčius. „Žymu pasidaro, kaip ir jaunieji užjaučia visa, kas gyva, kad jie noringi apželdinti savo tėvynę, nori patys puoštis gerais prosenių būdais ir papročiais visais atžvilgiais, stengias blaivūs būti su pakilusia dvasia, vengti nešvarumų ir nuodų. O pagaliau matau jų ir sąmonės skaidrėjimą, jų sąmoningumą šviesiai gyvybei, jų pasišventimą tauriam žmoniškumui, jų atsiminimą maldingume visos Visatos galios,“ - rašė Vydūnas vienoje iš autobiografių savo septyniasdešimtmečio išvakarėse. Tos autobiografijos pabaigoje atsispindi viltingas mastytojo suvokimas, kad gal jo vykdytas į Lietuvos jaunimą orientuotas tautos dvasinio šviesinimo projektas buvo prasmingas ir neliko be rezultatų: „Kartais vis dėlto rodosi, lyg visoje tautoje, ir be tikrų piršimų, mano duoklėms priimti slapčia ir kukliai tiesiasi skaisčios rankos. Ir tada jaučiu tvirtinimą, kad ne veltui skyriau Lietuvii tautai savo gyvenimo prasmę“¹⁴.

1940-siais Lietuva neteko nepriklausomybės, ir Vydūno dvasioje augusiam jaunimui lyg ir neliko galimybių kurti šviesią savo tėvynės ateitį. Tačiau tas jaunimas vis dėlto ją kūrė - kas tremtyje, kas pavergtoje tėvynėje. Slapčia ir atvirai stengėsi, kad pavergta tauta išliktų gyva, nepraradusi dvasios galių, tikėdama išaušiant laisvės rytą. Vydūnas ir jo dvasia buvo su tuo jaunimu ir jį palaikė, stiprino. Kol mastytojas buvo dar gyvas jis aktyviai tebebendravo su į Vakarus pasitraukusiu jaunimu, palaikė išeivijos skautų judėjimą, jam sakė kalbas, rašė į kuklius jo leidinėjus. Iš tų rašinių vėliau buvo sudaryta graži knygelė „Vydūno laišškai skautams“ (Čikaga, 1978). Aktyviai veikė ir tebeveikia jo vardu pavadintas Čikagoje 1952 m. įsteigtas jaunimo paramos fondas. Jį irgi galima laikyti Vydūno projekto jaunimui tąsa.

Po keliolikos užmaršties metų pavergtos Lietuvos jaunimas, karta po ikikarinio jaunimo kartos, sau atrado Vydūną ir Lietuvai jį priminė jo gimimo šimtmečio proga. Tas jaunimas, reikšdamasis ramuvietiškoje

¹³ Dineika K. Kaip gyvena Vydūnas // *Naujoji Romuva*. 1932. Nr.21. P.484.

¹⁴ Vydūnas. Mano valandos, dienos ir metai.//*Žemaičiai*, p. 24-25.

ir kitokioje, kas legalioje, kas nelegalioje rezistencinėje veikloje labai didele dalimi vadovavosi Vydūno idėjomis, jas platino, aiškino jų prasmę ir svarbą. Taigi, Vydūno projektas Lietuvos jaunimui veikė ir čia.

Tebeveikia tas projektas ir dabar, nors kiek savotiškai. Jį atkakliai tęsia tie, kurie buvo jauni Vydūną atrasdami ir kurie dabar jau priklauso senjorų luomui. Dabarties jaunimas nelabai tepuola juo sekt. Tačiau jau esama viltingų jaunimo susidomėjimo Vydūnu apraiškų, kurias akivaizdžiausiai matome pranešimų pavidalu čia rengiamose konferencijose, kurios ragina Vydūno keliu eiti į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį. O pačios tiesiogiai į jaunimą orientuotos Vydūno mintys yra aktyvios vydūnietės Rimos Palijanskaitės surinktos ir sudėtos į šias paskutiniuosius metus išleistas knygas: „Žvilgis į gyvenimo gelmes“ (2 dalys, 2006, 2008), „Asmenybė ir sveikata“ (2013), „Pasikalbėjimai apie sveikatą“ (2004, 2 leid. 2014), „Kaip tapti saulėtu žmogumi“ (2009).

Taigi, Vydūno projektas Lietuvos jaunimui tebesitęsia ir, reikia manyti, tęsis tol, kol augs naujos vis dar lietuviško jaunimo kartos.

JAUNIMUI PALANKIŲ SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ TEIKIMO MODELIO SUKŪRIMAS KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖJE

Jūratė Grubliauskienė, Gintarė Vasiliauskaitė

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

SANTRAUKA

Klaipėdos miesto savivaldybė kartu su partneriais (Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuru, Klaipėdos universitetu bei Klaipėdos jaunimo sveikatos centru „Bendraamžiai“) nuo 2015-09-04 Klaipėdos mieste pradėjo įgyvendinti projektą „Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio sukūrimas“.

Šio projekto tikslas – sukurti vieningą, kompleksinį, koordinuotą ir jaunimo sveikatos poreikiams pritaiktą sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelį, kuris, kaip tikimasi, paskatins jaunus žmones rinktis sveikesnį gyvenimo būdą bei pagerins visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą bei kokybę.

Šiuo metu Klaipėdos universiteto patalpose, kaip viena pagrindinių priemonių projekto tikslui pasiekti, jau veikia jaunimui palankias sveikatos priežiūros paslaugas koordinuojantis centras. Jame dirbantis koordinatorius konsultuoja jaunimą keturiose pagrindinėse projekte numatytose srityse – savižudybių, sveikatos sutrikimų, susijusių su atsivoriu ir nutukimu, lytiškai plintančių infekcijų ir neplanuoto nėštumo bei psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos srityse. Numatoma, jog sukurtas ir tinkamai įgyvendintas modelis prisidės prie jaunimo sveikatos ir gyvenimo kokybės gerinimo, mirtingumo bei sveikatos netolygumų mažinimo ir socialinės bei ekonominės gerovės didinimo.

Projektas finansuojamas pagal 2009-2014 m. Norvegijos finansinio mechanizmo programos Nr. LT-11 „Visuomenės sveikatai skirtos iniciatyvos“ priemonę.

Raktiniai žodžiai: atsivoris ir nutukimas, lytiškai plintančios ligos, savižudybės, psichoaktyvios medžiagos.

FIZIŠKAI AKTYVIŲ GYVENTOJŲ FIZINIO AKTYVUMO, MITYBOS IR SVEIKATOS SĄSAJOS

Rūta Symenaitė, lekt. Sigitas Griškonis

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Darbo tikslas – išanalizuoti fiziškai aktyvių gyventojų fizinio aktyvumo, mitybos ir sveikatos sąsajas. Darbo tikslui pasiekti buvo iškelti uždaviniai: įvertinti tiriamųjų užimtumą įvairaus intensyvumo fizinėmis veiklomis pagal lytį; nustatyti sąsajas tarp fizinio aktyvumo ir savo sveikatos vertinimo; įvertinti sąsajas tarp fizinio aktyvumo ir mitybos; nustatyti, kaip stipriai susiję fizinis aktyvumas, savo sveikatos vertinimas ir mityba.

Tyrimo medžiaga ir metodai: kiekybinis tyrimas buvo atliktas Klaipėdos miesto sporto klubuose ir kitose aktyviose zonose 2015 m. Tyrimo metu buvo naudojamas anketavimo metodas. Apklausta 203 fiziškai aktyvūs asmenys. Tyrime dalyvavo 112 vyrų (55,2 proc.) ir 91 moteris (44,8 proc.). Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 31,82 metai (tiriamųjų amžius nuo 18 iki 56 metų). Statistinei analizei buvo naudojami SPSS 19 ir Microsoft Office Excel 2010 programiniai paketai.

Rezultatai ir išvados: nustatyta, kad vyrai dažniau užsiėmė labai intensyvia fizine veikla, o moterys dažniau ir ilgiau vaikščiojo bei sėdėjo laisvalaikio. Ištirta, kad tiriamieji, kurie dirbo labai intensyvią fizinę darbą, buvo gana aktyvūs ir laisvalaikio. Savo sveikatą ir mitybą palankiau vertina „Mažiau fiziškai aktyvūs“ vyrai bei „Labiau fiziškai aktyvios“ moterys. Pastebėta tendencija, kad mėsą, cukrų, saldumynus, grūdus ir jų gaminius dažniau vartojo „Labiau fiziškai aktyvūs“ respondentai nei „Mažiau fiziškai aktyvūs“. Savo sveikatą geriau vertino tiriamieji, kurie dažniau valgė pusryčius, dažniau vartojo žuvį, vaisius, rečiau vartojo cukrų, saldumynus, riebalus, mėsą. Tyrimo metu nustatyta, kad ilgiau papildoma fizine veikla užsiimantys žmonės geriau vertino savo sveikatą. Beje, kuo respondentai geriau vertino savo sveikatą, tuo dažniau jie nurodydavo, kad jų sveikata pagerėjo lyginant su buvusia prieš užsiimant papildoma fizine veikla.

Raktiniai žodžiai: gyventojai, fizinis aktyvumas, mityba, sveikata, sąsajos.

STUDENTŲ ŽINIŲ APIE ŽIV/AIDS INFEKCIJĄ ĮVERTINIMAS ŠIUOLAIKINIŲ MEDICINOS PASIEKIMŲ ASPEKTU

Viktorija Saare, doc. Dalia Jurgaitienė

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

Lekt. Vladimiras Andrejevas

Mykolo Riomerio universitetas, Valstybės sienos apsaugos katedra

SANTRAUKA

Tikslas – įvertinti KU sveikatos mokslų fakulteto ir MRU viešojo saugumo fakulteto studentų žinias apie ŽIV/AIDS infekciją šiuolaikinių medicinos pasiekimų aspektu.

Metodika ir tiriamieji. Specialiai paruošta anketa buvo apklausti 107 Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų fakulteto ir 106 Mykolo Riomerio universiteto viešojo saugumo fakulteto studentai.

Rezultatai ir išvados. Į klausimus „Kas yra ŽIV?“ ir „Kas yra AIDS?“ teisingai atsakė tik apie pusę apklaustų respondentų iš KU ir mažiau nei 20 proc. iš MRU. Narkotikų vartotojų grupę, kaip didžiausią rizikos grupę užsikrėsti ŽIV, nurodė beveik visi respondentai. Antroje vietoje respondentai nurodė komercinio sekso darbuotojas, trečioje vietoje – homoseksualius vyrus. Į klausimą „Ar yra vakcina prieš ŽIV/AIDS?“ ir į klausimą „Ar ŽIV/AIDS išgydoma liga?“, didžioji dalis respondentų atsakė teisingai, nors studentai iš MRU net 4 kartus dažniau nei studentai iš KU rinkosi atsakymą „nežinau“. Į klausimą „Ar gali ŽIV infekuota moteris gimdyti?“ teisingai atsakė daugiau nei 70 proc. tiriamųjų iš abiejų universitetų. Kad yra beveik 90 proc. tikimybė, remiantis naujaisiais medicinos laimėjimais, ŽIV infekuotai moteriai pagimdyti sveiką kūdikį?, atsakė tik 20,6 proc. respondentų iš KU, ir nei vieno iš MRU. Į klausimą „Ar Jums pakanka žinių apie ŽIV/AIDS?“ daugiau nei pusė respondentų atsakė, kad jiems žinių nepakanka. Pirmoje vietoje, kaip galima užsikrėsti ŽIV, respondentai nurodė kelią per nesterilius narkotikų vartotojų švirkštus, antroje vietoje – lytiškai santykiaujant su užsikrėtusiu asmeniu, o trečioje vietoje – perpilant kraują. Beveik penktadalis respondentų pasirinko atsakymą, kad užsikrėsti ŽIV galima įkandus uodui ar kitiems kraują siurbiantiems vabzdžiams, nors šis kelias ŽIV infekcijai nebūdingas. Šiuo klausimu geriau buvo informuoti studentai iš MRU nei iš KU. Sunkiausiai respondentams sekė atsakyti į klausimus „Kiek laiko trunka ŽIV inkubacinis periodas/lango periodas?“, „Kiek tęsiasi ūmi ŽIV infekcija?“ ir „Kiek tęsiasi vidutiniškai ŽIV/AIDS ligos besimptominis periodas?“, nors šiek tiek geriau šiuos terminus žinojo studentai iš KU. Be to, beveik 50 proc. respondentų iš abiejų universitetų galvojo, kad ŽIV/AIDS ligos sukėlėjas yra atsparesnis dezinfekuojančioms priemonėms negu hepatitų B ir C virusai, nors yra atvirkščiai. Atlikus šį tyrimą paaiškėjo, kad žinių apie ŽIV/AIDS susirgimą abiejų universitetų respondentams labai trūksta, nors daugeliu atvejų statistiškai reikšmingai daugiau studentų iš MRU rinkosi atsakymą „nežinau“, arba nurodė netinkamą atsakymo variantą. Tai patvirtino tyrėjų iškeltą hipotezę: teisingų žinių apie ŽIV/AIDS trūksta beveik visiems studentams, nors daugiau apie šią ligą žino tie, kurie pasirenka specialybes, susijusias su asmens ar visuomenės sveikata.

Raktiniai žodžiai: ŽIV/AIDS infekcija, studentai, žinios.

ŠIUOLAIKINIS VISUOMENĖS POŽIŪRIS Į SKIEPUS: TAURAGĖS RAJONO SITUACIJOS ANALIZĖ.

Audra Kriščiūnienė, prof. Arnoldas Jurgutis

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Darbo tikslas: atskleisti šiuolaikinį visuomenės požiūrį į skiepus tarp Tauragės rajono gyventojų.

Medžiaga ir metodai: atlikta anketinė apklausa tarp Tauragės rajono miesto ir kaimo gyventojų. Apklausta 118 miesto ir 117 kaimo gyventojų (iš viso 235). Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė; dokumentų analizė; istorinis-lyginamasis metodas; statistinių duomenų sisteminimo metodas; anketinės apklausos metodas; apibendrinimo metodas.

Rezultatai. Tyrimu nustatyta, kad miesto gyventojai dažniau nei kaimo gyventojai informaciją apie skiepus dažniausiai gauna iš interneto ir informacinių – reklaminių bukletų, o kaimo gyventojai informaciją apie skiepus dažniau nei miesto gyventojai gauna iš radijo. Mieste gyvenantys respondentai dažniau nei kaime gyvenantys savo vaikus skiepia pagal skiepų kalendorių. Kaime gyvenantys dažniau nei mieste gyvenantys respondentai savo vaikų neskiepyti ryžtasi išklause savo pažįstamų, draugų ir artimųjų patarimų. Mieste gyvenantys dažniau nei kaime gyvenantys respondentai pritaria Sveikatos apsaugos ministerijos siekiams nepriimti vaikų į ikimokyklinio ugdymo įstaigas, jeigu jie nebus skiepyti. Miesto gyventojai dažniau nei kaimo gyventojai per pastaruosius 12 mėnesius skiepiasi nuo kokių nors ligų profilaktiškai. Miesto gyventojai dažniau nei kaimo gyventojai skiepiasi nuo gripo. Kaimo gyventojai dažniausiai per pastaruosius 12 mėnesių skiepiasi nuo erkinio encefalito.

Raktiniai žodžiai: skiepai, miesto ir kaimo gyventojų požiūris į skiepus.

PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ KRITIMŲ YPATUMAI KLAIPĖDOS RAJONE

Vaiva Strukčinskaitė

Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas

SANTRAUKA

Darbo aktualumas. Pagyvenusių žmonių sveikatos išsaugojimas ir funkcinio savarankiškumo išlaikymas keliamas kaip vienas pagrindinių uždavinių visam Europos regionui. Kritimai yra pagrindinė pagyvenusių žmonių traumatizmo priežastis. Kasmet pasaulyje registruojama apie 37,3 milijonai sunkių sužalojimų dėl kritimų, kai reikia gydytojo pagalbos (PSO, 2008). Norint įdiegti efektyvią kritimų prevenciją, reikia identifikuoti kritimų rizikos veiksnius.

Tyrimo tikslas. Analizuoti Klaipėdos rajone gyvenančių žmonių kritimų ypatumus.

Tyrimo metodika. Tyrime dalyvavo 104 pagyvenę Klaipėdos rajono gyventojai. Taikyta apklausa raštu. Statistinei duomenų analizei atlikti buvo naudojamas SPSS 21.0 programų paketas. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. 48 proc. apklaustųjų buvo nukritę per pastaruosius 12 mėnesių. Daugiau krito kaime gyvenantys asmenys (64,7 proc.) ir 65-74 m. amžiaus tiriamieji (61,1 proc.). Per pastaruosius 12 mėnesių vieną kartą nukrito 68 proc., du kartus – 28 proc., o tris kartus ir daugiau – 4 proc. respondentų. Lyginant kritimų skaičių per pastaruosius 12 mėnesių pagal amžių, pastebėta, kad tris ir daugiau kartų krito tik 75-84 m. amžiaus grupėje esantys tiriamieji (12,5 proc.). Truputį daugiau nei pusė apklaustųjų (55,6 proc.) nukrito patalpose. Lauke nukrito 44,4 proc. tiriamųjų. Paskutinį kartą patalpose buvo nukritę 75 proc. kaimo ir 40 proc. miesto gyventojų, o lauke – 25 proc. kaimo ir 60 proc. miesto gyventojų ($p = 0,06$). Daugiausia apklaustųjų (77,3 proc.) nukrito namuose. Daugiausia respondentų nukrito vonioje ar tualete (42,1 proc.). Tyrimo rezultatai parodė, kad ryte ir vakare krito apytiksliai po penktadalį apklaustųjų (18,9%), dienos metu krito 27 proc. tiriamųjų, o vakare – 35,1 proc. respondentų. 67,6 proc. tiriamųjų kritimo metu patyrė traumą, o 32,4 proc. – traumas nepatyrė. Kritimo metu traumą patyrė statistiškai reikšmingai daugiau kaime (86,7%) nei mieste (54,5%) gyvenančių tirtų žmonių ($p = 0,04$). Analizuojant traumas patyrusių tiriamųjų pasiskirstymą tarp amžiaus grupių paaiškėjo, kad kritimo metu daugiau traumų patyrė vyresnio amžiaus žmonės.

Pusiausvyros nepraranda ir galva nesvaigsta tik trečdaliui apklaustųjų. 60 proc. apklaustųjų atsakė, kad jie praranda pusiausvyrą arba jaučia silpnumą ar svaigimą atsistojant. Tai pasireiškia dažniau miesto gyventojams ($p = 0,04$). Tyrimo metu paaiškėjo, kad 36 proc. respondentų mano, kad bijo pargriūti, ir tai riboja jų aktyvumą. Truputį daugiau nei pusė tiriamųjų mano, kad jie jaučia negalintys paeiti tiesia linija ar, kad juos traukia į vieną pusę einant. 76 proc. respondentų atsakė, kad jie nori pagerinti savo pusiausvyrą ir judėjimą.

Tiriamųjų buvo klausiama apie jų sveikatos problemas. Nustatyta, kad 66 proc. respondentų skundžiasi širdies ir kraujagyslių ligomis, 48 proc. tiriamųjų turi kaulų, raumenų, sąnarių pažeidimų ir ligų, 22 proc. – serga nervų sistemos ligomis. Vaistus vartoja 68 proc. apklaustųjų. Didėjant tiriamųjų amžiui daugėja klausos sutrikimų turinčių asmenų. Kartu su amžiumi gerėja ir matančių į tolį tiriamųjų skaičius bei mažėja gerai matančių iš arti respondentų skaičius. 48 proc. tiriamųjų savo fizinę būklę vertino kaip vidutinišką. Reguliariai mankština tik 14 proc. tiriamųjų. Paaiškėjo, kad tik 22 proc. tiriamųjų yra kada nors girdėję ir ieškoję informacijos apie kritimų prevenciją.

Išvados. Pagyvenusių žmonių kritimų riziką didina šie veiksniai: praeityje buvę griuvimai, senatviniai pokyčiai, sutrikusi pusiausvyra, pablogėjusi eisena ir sumažėjęs fizinis aktyvumas.

Raktiniai žodžiai: pagyvenę žmonės, kritimai, kritimų prevencija.

GROŽIO SALONŲ DARBUOTOJŲ ŽINIŲ APIE PER KRAUJĄ PLINTANČIAS INFEKCIJAS ĮVERTINIMAS

Margarita Sadauskaitė, doc. Dalia Jurgaitienė

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Darbo tikslas: įvertinti Vilniaus grožio salonų darbuotojų žinias apie per kraują plintančias infekcijas. Tyrimo medžiaga ir metodai: tyrime dalyvavo 156 respondentai. Iš jų- 141 (90.4proc.) moterys, ir 15 (9.6proc) vyrų. Amžiaus diapazonas - nuo 18 metų iki 62. Buvo apklausti 56 kirpėjai, 41 kosmetologai, 27 masažistai ir visažistai, 20 manikiūro ir pedikiūro specialistai, 8 tatuiruočių, ir permanento meistrai. Apklausoje dalyvavo įvairaus išsilavinimo asmenys: 4 (2.6proc) asmenys su nebaigtu viduriniu, 54 (34.6proc) - turintys profesinį išsilavinimą, 55 (35,3proc) su aukštesniu nemedicininu išsilavinimu ir 43 (27.6) su aukštesniu medicininu išsilavinimu. Darbo stažo trukmė: nuo 3 mėnesių iki 10 metų ir daugiau. 56 (35,9proc.) asmenų darbo stažas nuo 3 mėnesių iki 4 metų, 40 respondentų, t.y.25,6 proc. turėjo 5-9m. stažą, o 54 specialistai, t.y. 34.6 proc. turėjo 10 metų ir daugiau darbo stažą.

Rezultatai ir išvados: iš viso tarp apklausoje dalyvavusių specialistų tik 23,0 proc. respondentų atsakė, kad žinių apie ŽIV/ AIDS pakanka ir net 47,4 proc., kad tokių žinių nepakanka. Geriausiai respondentai žinojo, kas yra ŽIV/ AIDS ligos sukėlėjas. Net 78,9 proc. specialistų atsakė, kad tai virusas. Tačiau į šį klausimą žymiai geriau (net 89,5 proc.) atsakė specialistai, turintys didesnę darbo stažą, nei specialistai turintys darbo stažą nuo 3 mėn iki 9 metų (72,2 proc.). Skirtumas tarp šių dviejų respondentų grupių buvo statistiškai reikšmingas ($p<0,01$). Be to, respondentai patenkinamai žinojo, kur galima užsikrėsti ŽIV, hepatitais B ir C. Teisingus atsakymus rinkosi net 70,5-87,2 proc. asmenų. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp įvairių grupių respondentų, suskirstytų pagal išsimokslinimą ar pagal darbo stažą, nerasta. Sunkiausiai respondentams buvo atsakyti, kiek tęsiasi ŽIV infekcijos inkubacinis periodas ir kiek trunka ūmi ŽIV infekcija. Tik nuo 7 iki 11 proc. respondentų teisingai atsakė į šį klausimą. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp įvairių grupių respondentų, suskirstytų pagal išsimokslinimą ar pagal darbo stažą, nerasta. Apklaustos dalyviams sunkiai sekėsi atsakyti į klausimą, kuris iš sukėlėjų yra atspariausias dezinfekcinėms priemonėms. Respondentai turėjo atsakyti, kad hepatito B ir C virusai, yra daug atsparesni nei ŽIV. Geriausiai respondentai žinojo, tarp kokių socialinių grupių asmenų ši infekcija plinta sparčiausiai, bet ir čia teisingus atsakymus nurodė tik nuo 60,9 iki 86,5 proc. specialistų. Tik šiek tiek daugiau nei pusė respondentų žinojo, ar yra vakcinacija prieš ŽIV/AIDS. Likusieji specialistai arba atsakė neteisingai arba pasirinko atsakymą „nežinau“. Neblogai respondentams sekėsi atsakyti į klausimą, kokios profilaktinės priemonės grožio salonuose gali apsaugoti nuo per kraują plintančių infekcijų. Teisingus atsakymus pasirinko atitinkamai 65,4, 91,0, 46,2 proc. specialistų. Šiuos atsakymus žymiai geriau žinojo respondentai, turintys didesnę darbo stažą, ir skirtumas tarp didesnį ir mažesnę darbo stažą turinčių respondentų buvo statistiškai reikšmingas ($p<0,01$).

Raktiniai žodžiai: grožio salonų darbuotojai, žinios apie per kraują plintančias infekcijas.

LIETUVOS PRIEŠGAISRINĖS APSAUGOS TARNYBOS PERSONALO PATIRIAMAI TRAUMINIAI ĮVYKIAI, DEPRESIŠKUMO IR NERIMO RAIŠKA

Gita Argustaitė-Zailskienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Temos aktualumas. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo tarnybų personalas dažniau nei dauguma visuomenės grupių patiria trauminių įvykių. Gaisrai, gelbėjimo operacijos, ekstremalių įvykių likvidavimas ir kitos ypatingos situacijos gali būti išgyvenamos sudėtingai ir palikti įvairių psichikos sveikatos pasekmių.

Tyrimo metodika. Tyrime dalyvavo įvairias pareigas einantys 233 Lietuvos priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento (toliau – PAGD) darbuotojai (98,2 proc. vyrų, 1,8 proc. moterų) nuo 21 iki 53 metų ($M = 37,13$; $SD = 8,38$). Šiame pranešime pristatoma platesnio Lietuvos vidaus tarnybos tyrimo dalis, kurios tikslas – įvertinti, kiek skirtingų trauminių įvykių tipų patiria Lietuvos PAGD personalas ir nustatyti šių įvykių tipų skaičiaus sąsają su nerimo ir depresijos simptomų raiška. Tiriamieji pildė tyrimo autorių koreguotą Gyvenimo įvykių klausimyną (angl. Life events checklist) ir HAD skalę (angl. Hospital Anxiety and Depression scale).

Rezultatai ir išvados. Apskaičiuota, jog per pastaruosius penkerius metus tiriamieji teigia patyrę vidutiniškai apie tris skirtingus trauminių įvykių tipus ($M = 2,95$, $SD = 2,78$). 21,5 proc. tiriamųjų teigė nepatyrę nė vieno trauminio įvykio, o didžiausias patirtų įvykių tipų skaičius buvo 14. Dažniausiai patiriami įvykiai – nelaimingas atsitikimas (teigia patyrę 16,4 proc. tiriamųjų), transporto avarija (43,8 proc.) ir gaisras ar sprogimas (31,3 proc.). 7 tiriamieji (3 proc.) atitiko galimus nerimo sutrikimo požymius, 2 tiriamieji (0,86 proc.) atitiko galimus depresijos požymius. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad yra silpnai teigiama sąsaja tarp per pastaruosius penkerius metus patirtų skirtingų tipų trauminių įvykių skaičiaus ir nerimo simptomų ($r = 0,314$, $p < 0,05$) bei depresijos simptomų ($r = 0,231$, $p = 0,01$). Rezultatai rodo, jog nors depresija ir nerimo sutrikimais sirgti riziką turinčių priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo tarnybos pareigūnų yra nedaug, tačiau vis dėlto tie asmenys, kurie patiria daugiau įvairių trauminių įvykių, gali būti linkę jausti daugiau nerimo ar depresijos simptomų.

Raktiniai žodžiai: priešgaisrinės tarnybos darbuotojai, traumos darbe, nerimas, depresija, sąsajos.

ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE DIRBANČIŲ SLAUGYTOJŲ PATIRIAMAS STRESAS IR SĄSAJOS SU JŲ SVEIKATA

Indrė Šimulytė, dr. Indrė Būtienė

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Darbo tikslas: išanalizuoti asmens sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių slaugytojų patiriamą stresą bei jo įtaką sveikatai.

Tyrimo metodika. Tyrimas vyko sausio-vasario mėnesiais, aštuoniuose Klaipėdos ir Telšių miesto sveikatos priežiūros įstaigose. Šių sveikatos įstaigų slaugytojoms išdalinta 150 anketų. Grįžo 117 anketų. Tiriamųjų amžius grupėmis: 20-40 m. ; 41-60 m. ; 61m. ir daugiau. Buvo apklausta 51,3 proc. (N=60) dirbančių ligoninėje ir 48,7 proc. (N=57) dirbančių pirminės sveikatos priežiūros įstaigoje (PSPC). Duomenys kaupti ir analizuoti naudojantis SPSS (21 versija) programa.

Rezultatai: Tyrimo metu nustatyta, kad dažnai patiria stresą 16,7 proc. ligoninės darbuotojų ir 26,3 proc. PSPC darbuotojų, kartais – 63,3 proc. ligoninės darbuotojų ir 49,1 proc. PSPC darbuotojų, retai – 16,7 proc. ligoninės darbuotojų ir 22,8 proc. PSPC darbuotojų. Streso nepatiria 3,3 proc. ligoninės darbuotojų ir 1,8 proc. PSPC darbuotojų. Reikšmingo skirtumo tarp ligoninės ir PSPC darbuotojų šiuo atveju nerasta, nes $p=0,336$. Patiriamo streso stiprumą kaip aukštą nurodė 15,0 proc. ligoninės darbuotojų ir 19,3 proc. PSPC darbuotojų, kaip vidutinį – 61,7 proc. ligoninės darbuotojų ir 52,6 proc. PSPC darbuotojų, kaip žemą – 23,3 proc. ligoninės darbuotojų ir 28,1 proc. PSPC darbuotojų. Tyrimo metu nustatyta, kad respondentų nurodytos stresą darbe sukeliančios priežastys, susijusios su bendradarbiais, pacientais ar jų artimaisiais, buvo panašios tarp abiejų įstaigų medicinos darbuotojų, nors kai kuriais atvejais statistiškai reikšmingai skyrėsi. Pvz., net 13,3 proc. ligoninės darbuotojų stresą sukelia darbas su mirštančiaisiais pacientais, tuo tarpu poliklinikoje dirbantiems – tik 1,8 proc. ($p=0,00$). Abiejų įstaigų darbuotojai kaip dažniausias streso priežastis nurodė neadekvačias artimųjų reakcijas, įstaigos vadovo paramos stoką, konfliktus su bendradarbiais bei konfliktus su pacientais. Statistiškai reikšmingų skirtumų šiuo klausimu nebuvo rasta ($p>0,05$). Respondentų nurodytos stresą darbe sukeliančios priežastys, susijusios su netinkamu darbo organizavimu, taip pat buvo panašios, nors kai kuriais atvejais statistiškai reikšmingai skyrėsi, pvz., 10,5 proc. pirminės sveikatos priežiūros centro darbuotojų stresą sukelia darbo neapibrėžtumas, o dirbantiems ligoninėje tik – 6,7 ($p=0,030$). Kaip dažniausią priežastį sukeliančią stresą darbe tiek PSPC, tiek ligoninės darbuotojai įvardijo netinkamą darbo organizavimą ($p=0,050$), bei per didelę atsakomybę darbe ($p=0,271$). Kaip dažniausius fizinius sveikatos pokyčius, kuriuos sukelia stresas darbe, ligoninėje dirbantys respondentai nurodė miego sutrikimus, prakaitavimą, nuovargį. PSPC darbuotojai pirmoje vietoje nurodė migreną, antroje – prakaitavimą, trečioje – kraujotakos sutrikimus. Daugeliu atveju statistiškai reikšmingų skirtumų tarp abiejų respondentų grupių nebuvo. Kaip dažniausius psichinius sveikatos pokyčius, kuriuos sukelia stresas darbe, ligoninėje dirbantys respondentai nurodė nervingumą ir nerimą, antroje – dėmesio bei koncentracijos sutrikimus, trečioje – nuolatinę įtampą. PSPC darbuotojai pirmoje vietoje nurodė padidėjusį ar sumažėjusį apetitą, antroje – nervingumą ir nerimą bei dėmesio ir koncentracijos sutrikimus, trečioje – išsiblaškymą. Daugeliu atveju statistiškai reikšmingų skirtumų tarp abiejų respondentų grupių nebuvo. 33,3 proc. ligoninės darbuotojų ir 42,1 proc. PSPC darbuotojų nurodė, kad darbe patirtas stresas netrukus praeina, 41,7 proc. ligoninės darbuotojų ir 36,8 proc. PSPC darbuotojų – kad stresas tęsiasi iki darbo pabaigos ir 25,0 proc. ligoninės darbuotojų bei 21,1 proc. PSPC darbuotojų – kad stresas tęsiasi kelias dienas.

Raktažodžiai: slaugytojos, darbe patiriamas stresas, sąsajos su sveikata.

ŠIAULIŲ REGIONO MOTERŲ ŽINIŲ APIE ODOS VĖŽIO VYSTYMOŠI YPATUMUS BEI RIZIKOS FAKTORIUS ĮVERTINIMAS

Viktorija Kaulinytė, prof. Arvydas Martinkėnas

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Darbo tikslas: išanalizuoti žinias apie odos vėžio vystymosi ypatumus bei rizikos faktorius tarp Šiaulių regiono moterų.

Darbo metodai: literatūros šaltinių sisteminimas ir analizė, anketinė apklausa, tyrimo duomenų apdorojimas, panaudojant SPSS programą.

Metodika ir tiriamieji: Atliktas empirinis tyrimas, kurio metu, atliekant internetinę apklausą, apklaustos 241 Šiaulių regione gyvenančios moterys. Rezultatai: Daugiau nei pusė respondenčių atsakė, kad lankėsi pas gydytojus 1 - 3 kartus per metus. 38,1 proc. respondenčių dabartinę savo sveikatos būklę vertino kaip „gana gera“, 36,0 proc. - „vidutiniška“, 24,7 proc. respondenčių pasirinko atsakymą „gera“, ir 1,3 proc. - „gana bloga“ ar „bloga“. Nustatyta, kad daugiau kaip pusės respondenčių giminėje buvo onkologinių susirgimų – 61,3 proc. Respondenčių atsakymai apie odos vėžio ypatumus ir rizikos faktorius pagal amžiaus grupes (30–39, 50–59 ir 60+) praktiškai nesiskyrė, išskyrus, kad vyriausios tyrime dalyvavusios respondentės teisingus atsakymus žinojo statistiškai reikšmingai geriau nei likusios, atsakydamos, kad ankstyvose odos vėžio stadijose pavyksta išgydyti daugiau kaip 97 proc. pacientų ($p=0,023$), ir tai, kad Lietuvoje moterų sergamumo odos vėžiu rodikliai yra antroje vietoje po krūties vėžio ($p=0,001$). Tyrimo metu nustatytos sąsajos tarp savo sveikatos vertinimo ir žinių apie galimus odos vėžio susirgimo rizikos faktorius lygio. Geriausiai apie odos vėžio vystymosi ypatumus bei rizikos faktorius žino respondentės, vertinančios savo sveikatą kaip „gera“ ir „gana gera. Respondentės, kurios vertino savo sveikatą kaip „gera“ ir „vidutiniška“ statistiškai reikšmingai dažniau nei likusios atsakė, kad piktnaudžiavimas soliariumu gali turėti įtakos odos vėžiui išsivystyti ($p=0,002$).

Raktiniai žodžiai: odos vėžys, rizikos faktorai, žinios apie rizikos faktorius.

DOMĖJIMOSI APIE SVEIKATAI NEPALANKIUS KOSMETIKOS GAMINIUS IR GALIMĄ JŲ KENKSMINGĄ POVEIKĮ SVEIKATAI TYRIMAS TARP KLAIPĖDOS MIESTO MOTERŲ

Ksavera Sirtautaitė, lekt. Sigitas Griškonis

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Kosmetikos vartojimo kiekis auga visame pasaulyje, tai sukelia riziką kosmetinėms- cheminėms medžiagoms kauptis organizme ir sukelti įvairius šalutinius sveikatos negalavimus bei ligas. Šiuo metu trūksta tyrimų, apie kenksmingą kosmetikos poveikį sveikatai, tačiau jos vartojimas vis didėja, todėl būtina analizuoti galimą kenksmingą kosmetikos poveikį, aptarti dažniausiai vartojamas kosmetikos priemones ir jų sudėtį.

Tyrimo tikslas – Įvertinti Klaipėdos miesto moterų žinias apie sveikatai nepalankius kosmetikos gaminius ir galimą jų kenksmingą poveikį sveikatai.

Medžiaga ir metodai: šiame darbe nagrinėjamas kosmetikos galimas kenksmingas poveikis žmogaus organizmui. Tyrimui atlikti buvo apklaustos Klaipėdos mieste gyvenančios moterys..

Rezultatai ir išvados: Kosmetikos vartojimas kiekvienam asmeniui priklauso nuo daugelio priežasčių. Kosmetiką vartoja dėl higienos sumetimų, kosmetikos pagalba sprendžiamos odos ir bėrimų problemos. Dar viena iš priežasčių vartoti kosmetiką- žinojimas, kad vartoja kiti. Dažna priežastimi tampa reklamų įtaka, pardavėjo konsultacijos ir akcijos. Odos trūkumų maskavimas, noras išsaugoti odą jaunesnę, noras atrodyti gražiai, estetinio įvaizdžio sukūrimas- priežastys, įtakančios naudoti kosmetiką. Labai daug kosmetikos naudoja moterys, kilusios iš miesto. Kartais vartoti kosmetiką paskatinai reikalavimai darbe, jei darbe reikalaujama reprezentacinės išvaizdos. Gausų kiekį kosmetikos vartoja jaunesnio amžiaus merginos, t. y. 20- 30 metų amžiaus. Gera materialinė padėtis taip pat sąlygoja didesnę kosmetikos vartojimą. Daug reikšmės turi visuomenės sudarytas įvaizdžio standartas, todėl ypač daug vartojama dekoratyvinės kosmetikos. Daugelis moterų žino, kad kosmetika gali daryti ir neigiamą poveikį žmogaus sveikatai. Didelė dalis moterų žino, kur rasti informacijos apie neigiamą kosmetikos poveikį žmogaus sveikatai. Pagrindiniai informacijos šaltiniai- internetinė erdvė, žurnalai, taip pat atsižvelgiama į specialistų rekomendacijas. Ar moteris domėsis informacija apie kosmetikos sudėtį priklauso nuo to, ar ji turi tam laiko. Žinioms apie kosmetiką daug reikšmės turi išsilavinimas, - kuo aukštesnis išsilavinimas, tuo moterys labiau domisi, analizuoja kosmetikos sudėtį, jos ingredientus.

Raktiniai žodžiai: kosmetikos gaminiai, moterys, domėjimasis kenksmingu kosmetikos poveikiu.

MECHANINIŲ BURNOS HIGIENOS PRIEMONIŲ EFEKTYVUMAS LIEŽUVIO APNAŠO PAŠALINIMUI

Sandra Dirgėlaitė, lekt. Aušra Rudžianskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Burnos sveikatos katedra

SANTRAUKA

Temos aktualumas. Burnos sveikata tai nuolatinis asmeninės ir profesionalios burnos higienos palaikymas, naudojant kasdienes burnos ertmės priežiūros priemones (Pūrienė, 2008). Reguliariai naudojant burnos higienos priemones sumažėja gingivito rizika, dantenų kraujavimas (Crocombe ir kt., 2012; Goyal ir kt., 2012; Lyle, 2011; Sambunjak ir kt., 2011), dantų ėduonies paplitimo intensyvumas (Martonffy, 2015; Huebner ir Milgrom, 2015), periodontitas (Page ir Rams, 2013; Matthews, 2014), sumažėja įvairių dantų ligų rizika, pagerėja bendra organizmo savijauta (Martonffy, 2015). Dantų apnašas pagrindinis veiksnys, kuris sukelia labiausiai paplitusias burnos ligas: dantų ėduonį ir periodontitą. Tinkama apnašų kontrolė yra daugelio ligų profilaktikos priemonė (Narbutaitė ir Kubiliūtė, 2004).

Tikslas. Išsiaiškinti mechaninių burnos higienos priemonių efektyvumą liežuvio apnašo pašalinimui.

Metodai: Kokybiniame tyrime dalyvavo 20 informantų, kurie buvo suskirstyti į 2 grupes po 10 informantų. Viena grupė naudojo liežuvio grandiklį liežuvio apnašo pašalinimui, kita grupė dantų šepetėlį. Tiriamieji Klaipėdos valstybinės kolegijos 1-3 kurso, sveikatos mokslų fakulteto, socialinio darbo studijų programos studentai nuo 20 iki 24 metų amžiaus. Buvo naudojamos dažomosios tabletės, kurios nudažo burnoje esantį apnašą. Liežuvių paviršiai buvo nudažyti prieš tyrimą ir po tyrimo (vaizdai buvo lyginami tarpusavyje). Tyrimas truko 20 dienų.

Rezultatai: Liežuvio grandiklis efektyviau pašalina liežuvio apnašą negu dantų šepetėlis. Tiriamiesiems naudojusiems liežuvio grandiklį liežuvio apnašo pašalinimui buvo matyti geresni rezultatai, t.y. sumažėjo liežuvio apnašo, pagerėjo rytinis burnos kvapas, skonio, švaros ir gaivos pojūtis.

Išvados: 1. Apnašo kontrolės priemonės yra mechaninės (dantų šepetėliai, tarpdančių šepetėliai, dantų siūlas, dantų krapštukas, liežuvio grandiklis) ir cheminės (dantų pastos, skalavimo skysčiai). 2. Liežuvio apnašo kontrolei yra naudojamos dvi priemonės liežuvio grandiklis ir dantų šepetėlis. 3. Naudojant dažomasias tabletes buvo įvertintos liežuvio apnašui naudojamos priemonės: liežuvio grandiklis ir dantų šepetėlis. Dažomosios tabletės nudažė ant liežuvio esantį apnašą. Liežuvių paviršiai buvo nudažomi prieš tam tikros priemonės naudojimą ir po 20 dienų po priemonės panaudojimo. Stebimas rezultatas - sumažėjo nusidažiusio apnašo ant liežuvio paviršiaus ar ne. 4. Liežuvio grandiklis geriau pašalina liežuvio apnašą negu dantų šepetėlis.

Raktiniai žodžiai: mechaninės burnos higienos priemonės; liežuvio apnašo pašalinimas.

DANTENŲ KRAUJAVIMO LAIPSNIO POKYČIAI NAUDOJANT PRIEŠUŽDEGIMINĘ DANTŲ PASTĄ: ATVEJŲ ANALIZĖ

Greta Jazbutytė, doc. dr. Jurgita Andruškienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Burnos sveikatos katedra

SANTRAUKA

Tyrimo aktualumas. Sveikų dantų išsaugojimas – viena svarbiausių sveikatos problemų. (Petersen, Estupinan, 2005). Asmens burnos higiena yra ypač svarbus veiksnys, kuris lemia dantų bei apydančio sveikatą (Duss ir kt., 2010). Lietuvoje yra įgyvendinama sveikatos ugdymo programa, tačiau mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad mūsų visuomenės narių sveikatos rodikliai, kasmet blogėja: ypač plačiai paplitęs dantų ėduonis bei kitos su burnos sveikata susijusios problemos (Gudžinskienė V., 2007). Dantenų kraujavimas ypač dažna problema, pasitaikanti įvairaus amžiaus žmonių grupėse. Dantenų kraujavimas pasireiškia kaip organizmo atsakas į mikroorganizmus. Dantenų kraujavimas pasireiškia valant dantis, kandant kietesnę maistą. Klinikiniai požymiai: paraudimas, patinimas, kraujavimas zonduojant (Sarap ir kt., 2012).

Tyrimo tikslas: Ištirti dantenų kraujavimo laipsnio pokyčius naudojant priešūždegiminę dantų pastą.

Tyrimo metodai: Iš viso kokybiniame tyrime dalyvavo 14 asmenų, kurie suskirstyti į 2 grupes, viena grupė naudojo priešūždegiminę dantų pastą, kita higieninę. Tiriamieji: Klaipėdos valstybinės kolegijos 1-3 kurso, sveikatos mokslų fakulteto, burnos sveikatos katedros studentai nuo 20 iki 25 metų amžiaus. Tyrime naudotas struktūrizuotas interviu. Dantenų kraujavimui vertinti buvo naudojamas dantenų kraujavimo indeksas, remiantis "Dantenų būklės pokyčio indeksu" (Wilkins, 2009). Interviu analizuotas naudojant interviu atsakymų kokybinę turinio analizę. Objektviu būdu buvo vertinama naudojant dantenų kraujavimo indeksą, pacientų dantenos buvo švelniai zonduojamos ir nustatomas kraujavimo laipsnis, taip pat buvo fotografuojamos dantenos po zondavimo. Tyrimas vyko dvi savaites.

Rezultatai. Priešuždegiminė dantų pasta, kuri buvo naudojama dvi savaites, sumažina dantenų kraujavimo laipsnį, priešingai nei kontrolinė higieninė dantų pasta. Tiriamiesiems, kuriems naudojo priešūždegiminę dantų pastą, dantenų kraujavimo indeksas pakito nuo 2,5 (kai kraujuoja zonduojant) iki indekso 0 (dantenos nekraujuoja). Tiriamieji teigė, kad naudojant priešūždegiminę dantų pastą, matomas žymus pagerėjimas, bei dantenų kraujavimo išnykimas. Tiriamiesiems, kurie naudojo higieninę dantų pastą, dantenų kraujavimo indeksas pakito nežymiai nuo 2,5 (dantenos kraujuoja zonduojant) iki 2 (dantenos kraujuoja zonduojant). Jie teigė, kad prasidėjus tyrimui ėmė labiau rūpintis savo burnos higiena, tačiau ryškaus pokyčio nepastebėjo, dantenų kraujavimas nesumažėjo.

Išvados. Priešuždegiminė dantų pasta, kuri buvo naudojama dvi savaites, yra veiksmingesnė norint sumažinti dantenų kraujavimą, lyginant su higienine dantų pasta, kuri nesumažina dantenų kraujavimo. Dantų pasta turi įtakos, norint sumažinti dantų kraujavimo indeksą.

Raktiniai žodžiai: dantenų kraujavimas, priešūždegiminė dantų pasta.

MOTERŲ, BESILANKANČIŲ ŠIAULIŲ CENTRO POLIKLINIKOJE, ŽINIOS IR DALYVAVIMAS GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO PROFILAKTINĖJE PROGRAMOJE

Vilija Sirutavičienė, doc. Dalia Jurgaitienė

Klaipėdos universitetas, Visuomenės sveikatos katedra

SANTRAUKA

Darbo tikslas: įvertinti moterų, besilankančių Šiaulių centro poliklinikoje, žinias ir dalyvavimą gimdos kaklelio vėžio profilaktinėje programoje.

Metodika: moterų žinių ir jų dalyvavimą gimdos kaklelio vėžio profilaktinėje programoje vertinimui buvo atlikta anketinė apklausa. Tyrime dalyvavo 160 moterų. Tyrimas buvo atliktas Šiaulių centro poliklinikoje, apklaustos moterys, kurios lankėsi pas savo ginekologą. Tyrimo rezultatų apdorojimui buvo naudota SPSS Statistics 17.0 programa.

Rezultatai ir išvados: daugiausiai informacijos apie gimdos kaklelio vėžį respondentės gauna iš interneto, net 53,8 proc., antroje vietoje – iš gydytojo ginekologo, net 46,9 proc. Vyresnio amžiaus moterys rečiau lankosi pas ginekologą nei jaunesnio amžiaus moterys, todėl jos rečiau gauna šią informaciją iš ginekologo. Mažiausiai respondenčių nurodė, kad šią informaciją gauna iš bendrosios praktikos slaugytojos. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp respondenčių, suskirstytų pagal amžių ir pagal išsilavinimą, nebuvo. Apie simptomus, kurie pasireiškia pradinėse gimdos kaklelio vėžio stadijose vienodai gerai žinojo ir moterys, suskirstytos į grupes pagal išsilavinimą ir pagal amžių. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp šių grupių nebuvo. Aukštesnįjį ir aukštąjį išsilavinimą turinčios moterys labiau domisi tuo, kas gali sukelti gimdos kaklelio vėžį ir kaip užsikrečiama žmogaus papilomos virusu. Be to, aukštesnįjį išsilavinimą turinčios moterys, geriau žino, kokie yra gimdos kaklelio vėžio rizikos faktoriai ($p=0,002$). Kad reikėtų lankytis pas ginekologą du kartus per metus žinojo 41,5 proc. 20-29 metų amžiaus moterų; antroje vietoje – 30-39 metų amžiaus moterys (28,0 proc.), trečioje vietoje – 40-49 metų amžiaus moterys (25,6 proc.). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp respondenčių, suskirstytų pagal amžių ir išsilavinimą, nebuvo. Beveik visos apklausoje dalyvavusios moterys buvo girdėjusios apie vykdomą gimdos kaklelio vėžio profilaktikos programą. Daugiausia respondenčių, norinčių gauti daugiau informacijos apie gimdos kaklelio vėžį ir jo prevenciją, buvo tarp turinčių mokyklinį išsilavinimą (net 96,9 proc.), antroje vietoje - tarp turinčių profesinį išsilavinimą (85,2 proc.), trečioje – tarp turinčių aukštąjį ir universitetinį išsilavinimą (84,4 proc.). Mažiausiai norėjo gauti informacijos šia tema aukštesnįjį išsilavinimą turinčios respondentės (81,0 proc.), tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp respondenčių, suskirstytų pagal amžių ir pagal išsilavinimą, ir šiuo klausimu nebuvo.

Raktiniai žodžiai: gimdos kaklelio vėžys, rizikos faktoriai, moterys, žinios, dalyvavimas profilaktinėje programoje.

KULTŪRINIO SVEIKATOS KAPITALO POŽYMAI SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SĄVEIKOSE

Ramunė Makšutytė

Vytauto Didžiojo universitetas, Sociologijos katedra

SANTRAUKA

Šio pranešimo tikslas – apibūdinti kultūrinio sveikatos kapitalo požymius sveikatos priežiūros sąveikose, remiantis P. Bourdieu teorija. P. Bourdieu teorija remiasi trimis pagrindiniais conceptais: laukas, kapitalas, habitus. Sveikatos priežiūros laukas, kaip ir visi Bourdieu aprašyti laukai, yra įsitikinimų visuma, veiksmų arena bei galių susidūrimo erdvė, kurioje konkuruojama dėl vertingiausių kultūrinių išteklių ir rezultatų. Laukai yra struktūruojančios struktūros ir mažiausiai sveikatos sociologijos tirtas Bourdieu teorijos aspektas. Kapitalo formos padeda conceptualizuoti ryšius tarp socioekonominių veiksmų ir sveikatos. Bourdieu teorijoje skirtingos kapitalų formos sudaro įkūnytus habitusus, nors pats kūnas nėra laikomas kapitalo forma. Habituso conceptas padeda paaiškinti sveikatos srities procesus.

Sveikatos laukas reiškia objektyvių pozicijų tinklą, susijusį su individualia ir kolektyvine sveikata, kurioje socialiniai veikėjai pozicionuojami pagal savo sveikatos kapitalo stiprumą (visas socialinių veikėjų sukauptas sveikatos kapitalas). Gali atrodyti, kad sveikatos laukas kuria mainus, kai visi socialiniai veikėjai bendradarbiauja dėl tos pačios baigties, tačiau, kaip ir kiekvienas laukas, sveikatos laukas viduje yra diferencijuotas, hierarchizuotas, patiriantis galios kovas. Kadangi kiekvienas laukas turi savitą logiką, principus ir ekspertus, egzistuoja viena universali visiems laukams dinamika – kova tarp lauke dominuojančiųjų ir lauko naujokų. Sveikatos lauke senbuvių atitinka mokslinė medicininė profesija, o naujokai apibūdinami alternatyviais gydančiais veikėjais bei atitinkamoms gydymo tendencijoms. Nepaisant to, kad visas socialinių veikėjų sukauptas kapitalas apibūdina jų pozicijas socialinėje aplinkoje, sveikatos kapitalas yra gana apleistas tiek teoriškai, tiek praktiškai. Bourdieu, kuris supažindino su fizinio kapitalo conceptu kaip kultūrinio kapitalo forma, bando plėtoti jų atskyrimą prieigos prie kapitalo ir jo turėjimo prasmėmis. Dominuojantieji lauke gali vertinti tam tikras kūno formas ir gyvenimo būdą. Tokiu atveju, sveika gyvensena ir priimtina kūno būseną iš esmės yra apibūdinami lauke dominuojančiųjų. Nors fizinis kapitalas gali būti suvokiamas kaip sveikatos kapitalas, pastarasis yra daugiau apimantis conceptas, ypač suprantant sveikatą plačiau, kaip visapusišką socialinę, fizinę ir psichologinę gerovę. Šio kapitalo formos kritinis aktualumas slypi tame, jog tai yra vienintelė kapitalo forma, galinti pasiekti absoliutaus nulio būseną, reiškiančią žmogaus fizinį neegzistavimą, t. y. mirtį. Taigi, ši individo, kaip socialinio veikėjo, būseną yra būtina prielaida bet kuriam kitam kapitalui kaupti.

Raktiniai žodžiai: sveikatos kapitalas, kultūrinis kapitalas, sveikatos laukas, Bourdieu, sveikatos kultūrinis kapitalas.

Šarūnė Lipskytė

Šiaulių valstybinė kolegija, Burnos higienos katedra

SANTRAUKA

Tikslas - išanalizuoti ir susisteminti empirines studijas apie onkologinių ligų gydymo metodų ir burnos sveikatos pokyčių sąsajas.

Šiuo metu, tyrimais yra išskirta dvylika skirtingų neoplazijos rūšių bei pagrįsta, jog onkologinių susirgimų dažnis yra vienas iš didžiausių Europoje per pastaruosius penkiasdešimt metų (G. Videnovič, D. Ilič ir kt., 2016). Suaugusiųjų, sergančių onkologinės kilmės ligomis kiekis, remiantis PSO 2016m. statistiniais duomenimis nuolat didėja Danijoje, Norvegijoje, Jungtinėje Karalystėje, Nyderlanduose, Portugalijoje bei Vokietijoje, nuo šių šalių, nedaug atsilieka ir Lietuva. Pasaulio sveikatos organizacijos 201 m. duomenimis, 2040 – aisiais metais onkologinės kilmės ligos taps dažniausia mirties priežastimi Europoje.

Remiantis 2013 – aisiais metais Bukarešto universitete, Rumunijoje atliktais tyrimais, galima teigti, kad susirgimai onkologinėmis ligomis labiau paplitę mažiau išsivysčiusiose ar dar besivystančiose šalyse – susirgimų skaičius onkologinėmis ligomis vyrauja tarp 35 % - 45 %. (A. D. Heriou, C. E. Danciu, 2013).

Onkologinių ligų išsivystymas dauguma atvejų yra nulemiamas gyvenimo sąlygų, dėl to jos yra dvigubai daugiau paplitusios mažiau išsivysčiusiose ar dar besivystančiose šalyse nei pilnai išsivysčiusiose, žvelgiant iš ekonominės pusės.

Dėl itin sparčiai augančio susirgimų skaičius, itin svarbus tampa onkologinių ligų gydymas. Remiantis klinikiniais Jungtinės Karalystės, JAV, Norvegijos bei Lietuvos duomenimis, šiuo metu yra išskiriami septyni „tradicioniai“ onkologinių ligų gydymo metodai bei daugiau nei keliasdešimt alternatyvių, „netradicinių“ metodų. Tačiau, nepriklausomai nuo metodo ar onkologinės ligos pobūdžio, visi gydymo būdai daugiau ar mažiau neigiamai pažeidžia burnos ertmę ir dantis (Thanvi J., Bumb D., 2014) Pietų Europoje atliktais tyrimais įrodyta, jog 78 % pacientų, kuriems buvo taikyti onkologinių ligų gydymo metodai, skundėsi pablogėjusia gyvenimo kokybe po gydymo, pagrindiniu veiksniu nurodydami burnos higienos ir dantų būklės pablogėjimą (Carrington C., 2015). Todėl svarbu atkreipti dėmesį į pacientų burnos higieną tiek prieš gydymą, tiek ir po jo.

Pirmieji onkologinės ligos požymiai gali būti pastebėti burnos higienisto, atliekant ekstraoralinę paciento apžiūrą, tada pacientas gali būti nukreipiamas pas reikalingus specialistus, taip palengvinant ligos gydymo procesą. (N. Awatshi, R. E. Szhwarz, 2015)

Kol kas, vienu iš populiariausių gydymo metodų išlieka chemoterapija – agresyvus, bet efektyvus gydymo būdas onkologinėms ligoms. Tačiau, jai viena iš alternatyvų yra laikoma tradicinė Kinų medicina, kuri gali būti naudojama ne tik gydymo atveju, bet ir onkologinių ligų prevencijai.

Alternatyvioji ir komplementarioji medicina vis labiau tampa pripažįstama tarp onkologinėmis ligomis sergančių pacientų, kaip terapinis būdas navikų vystymosi valdymui ir kaip palaikomoji bei švelninanti skausmą priemonė. Rytų medicina plačiai naudojama Japonijoje, Kinijoje bei kitose Azijos šalyse, kaip alternatyvioji medicina ir vienas iš netradicinių metodų onkologinių ligų gydymui, vis dar atrodo mistinė ir pseudomokslinė, dėl nepakankamo mokslinio ištyrimo ir įtikinančių klinikinių tyrimų trūkumo. Nepaisant visko, 25 % žmonių, sergančių onkologinės kilmės ligomis renkasi alternatyvų – rytų medicinos gydymo metodą. (L. Ye, Y. Jia ir kt., 2015).

Tyrimo, kurio metu buvo naudojamos kapsulės, pagamintos iš *Epimedium koreanum* šaknies, kartu su chemoterapiniu gydymo metodu, buvo pastebėti geresni gydymo rezultatai, nei vien naudojant chemoterapiją. (A. J. Sanders, 2015).

Todėl, galima teigti, kad nepaisant skirtumų, onkologinių gydymo metodai gali būti manipuluojami, siekiant pasiekti geriausią gydymo proceso rezultatą.

Raktiniai žodžiai: onkologinių susirgimų gydymas, sąsajos su burnos higiena.

SOCIALINIO DARBUOTOJO PROFESINĘ MOTYVACIJĄ SKATINANTYS VEIKSNIAI

Edita Nikolajenko, prof. dr. Vanda Kavaliauskienė

Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Keičiantis socialiniam gyvenimui ir visuomenės poreikiams, keičiasi ir socialinio darbuotojo profesinės veiklos realybė. Siekiant užtikrinti socialinės pagalbos kokybę, patenkinti įvairių klientų, paslaugų vartotojų poreikius, kaupiamos socialinio darbo teorinės žinios ir ieškoma pačių efektyviausių praktinės veiklos būdų. Socialinis darbas yra socialinė profesija, ir pagrindinis įrankis, kurį turi socialinis darbuotojas, yra jis pats. Todėl socialinio darbuotojo asmenybė - kaip profesinės veiklos subjekto yra labai svarbus veiksnys šioje veikloje. Tikimasi ir laukiama, kad socialinis darbuotojas būtų tikras profesionalas - gebantis kilti profesinio meistriškumo laiptais, jautriai reaguojantis į visuomenėje pasireiškiančias socialines problemas, kūrybiškai, su dvasios pakilimu ir užsidegimu realizuojantis save profesinėje veikloje. Neabejotina, kad profesinė motyvacija socialiniam darbuotojui gali teikti pasitenkinimą ir energijos siekti gerų profesinės veiklos rezultatų. Tikslinga ieškoti šaltinių, kurie teiktų socialiniam darbuotojui galimybę išreikšti save profesinėje veikloje ir patirti savo veiklos socialinį vertingumą.

Atsižvelgiant į tai, šio pranešimo *siekinys* - atskleisti konceptualias socialinio darbuotojo profesinę motyvaciją skatinančių veiksnių prielaidas.

Neretai, kabant apie socialinių darbuotojų motyvaciją, akcentuojama socialinio darbuotojo asmenybė. Neabejojama, kad „socialiniame darbe, kuris yra labiau moralinė - praktinė veikla, subjektyvusis profesijos sandas - socialinio darbuotojo savybės - negali būti pervertintos“ (Kavaliauskienė, 2008). Subjektyvioji socialinio darbo aplinkybė – motyvacija yra pripažįstama socialinio darbo profesijoje, tačiau pasigendama darbų, tyrinėjančių atskirų motyvacijos darinių (pvz. nuostatų) vaidmenį socialinio darbuotojo motyvacijoje.

Šiame pranešime pateikiama ir aptariama Fordo (1992) Motyvacijos sistemų teorijos efektyvaus funkcionavimo koncepcija, kuria remiantis galima tirti socialinio darbuotojo nuostatų į savo gebėjimus ir aplinką - kaip motyvaciją skatinantį ir stiprinantį veiksnį profesinėje veikloje ir formuojantį vienokią ar kitokią socialinio darbuotojo profesinę elgseną.

Raktiniai žodžiai: profesinė motyvacija, asmenybė, socialinis darbas, profesinė veikla.

Literatūra:

Ford, M. F. (1992). *Motivating Humans. Goals, Emotions and Personal Agency Beliefs*. New Delhi: Sage Publications.

Kavaliauskienė V. (2008). Socialinio darbuotojo asmenybės savybės - santykio su profesija išraiška. *Soter*. 26 (54). p. 87-102.

SOCIALINIO DARBUOTOJO VAIDMUO ŽMOGAUS SU PSICHINE NEGALIA NEVEIKSNUMO NUSTATYMO PROCESE

Lilia Baltutienė, doc. dr. Asta Kiaunytė

Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Negalia kaip sudėtingas ir daugialypis reiškinyss kelia daug prieštarių, klausimų, diskusijų visuomenėje, o dažnai ir nepagarbos bei atstūmimo jausmus. Ji tebėra stigma, ženklinanti visuomenės baimę, demokratijos ribotumą. Psichikos ligos sudėtingai atpažįstamos, įvardijamos. Pastaruoju metu dėl neveiksnumo nustatymo Lietuvoje vyksta daugybė diskusijų, priiminėjamos situaciją siekiančios pagerinti įstatymų pataisos. Tačiau kol kas daugelis dalykų taip ir lieka neaiškūs: ar neveiksnumo instituto, kaip suvaržančios prigimtines žmogaus teises, Lietuvoje bus atsisakyta apskritai, paliekant tik riboto veiksnio institutą, ar šie institutai toliau egzistuos kartu. Nagrinėjant šį klausimą, vis dar kyla daug painiavos ir erdvės ekspertams teikti pasiūlymus ir rekomendacijas, o socialiniams darbuotojams plėtoti apmąstymus apie etikos kodeksą, kurį taikant socialinio darbo kasdienybėje iškyla daugybė klausimų ir sunkiai suderinamų prieštarių.

Nustatant neveiksnumą iki 2016 m. sausio 1 d. buvo nekritiškai vadovaujamasi mediciniais kriterijais, bet visiškai neatsižvelgiama į socialinį kontekstą. Veiksnumui atimti užteko tik psichikos sutrikimo diagnozės, nebuvo atskirai vertinami žmogaus gebėjimai pasirūpinti savimi konkrečiose srityse. Be to neveiksniu pripažintas žmogus su psichine negalia neturėjo teisės kreiptis į teismą – bet kokiais klausimais, įskaitant, ir klausimą dėl jo statuso peržiūrėjimo. Keliant tokius klausimus, visada norisi grįžti prie esminio socialiniam darbuotojui, sprendžiant vieną svarbiausių žmogaus gyvenime klausimų – o koks socialinio darbuotojo vaidmuo, kaip institucijos atstovo, neveiksnumo nustatymo procese? Kaip jis suderinamas su Lietuvos teisine ir institucine praktika? Ką mes apie jį galime žinoti, perskaityti, o ką tik numanyti, nujauti?

Tikslas – atskleisti socialinio darbuotojo vaidmenį neveiksnumo nustatymo procese žmogui su psichine negalia. *Tyrimo metodas* - mokslinės literatūros analizė. Neveiksnumą psichinės negalios kontekste tyrinėjo Andriekienė – Pūraitė (2012), Germanavičius, Povilaitienė (2010), Kriščiūnas (2002), Nemanytė (2012), Ruškus, Mažeikis (2007), Radavičius (2004), Ward (1999), Samsonienė (2011), Juodkaitė (2007) ir kt. Šie autoriai kalbėjo apie psichikos negalią, darbo su tokiais žmonėmis ypatybes, bendradarbiavimo su įvairiomis institucijomis ir koordinavimo aspektu. Kol kas maža ir informacijos, galinčios padėti socialiniam darbuotojui sudėtingame neveiksnumo žmogui nustatymo procese, trūksta ir mokslinės medžiagos apie tai, kokios realios socialinio darbuotojo galimybės darant įtaką žmogaus neveiksnumo nustatymo procesui. Šie klausimai labai svarbūs, nes paprastai socialiniai darbuotojai daugiausiai bendrauja su neveiksniais asmenimis ir geriausiai juos pažįsta. Esama literatūra gali būti tik nuoroda į individualių klausimų kėlimą ir atsakymų paiešką. Taigi mokslinis darbo temos aktualumas susitelkia ties socialinio darbuotojo vaidmeniu neveiksnumo nustatymo procese – būtinas tikslus šio vaidmens apibrėžimas.

Išvados: Negalią turintys asmenys visuomenėje stigmatizuojami. Žmogaus psichika, linkusi nusibrėžti „išankstinio žinojimo“ ribas, visada įtariai žiūri į tuos, kurie į šias ribas netelpa. Galima sakyti, kad tai, kaip teisine prasme traktuojamas neveiksnius asmuo, ženklina žmogaus išbraukimą iš visuomenės, kurioje jis negali jaustis pilnaverčiu nariu. Psichinė liga tampa socialine mirtimi. Tokia įstatyminė bazė tarsi suponuoja mintį, kad neveiksnius asmuo yra neįgalus iš principo, taigi net negali suvokti savo interesų pažeidimo. Psichinę negalią turintį žmogų ši sistema nuvertina ir diskriminuoja, stigmatizuoja. Pati teisinė sistema įtvirtina požiūrį, kad psichinę negalią turintys žmonės yra nepilnaverčiai. Turint omenyje, kad žmogaus teisės universalios, visuotinės ir nedalomos, Lietuvos valstybė yra atsakinga už žmogaus teisių neįgaliesiems *sugrąžinimą*.

Socialinis darbas kaip interdisciplininė profesija, turinti suderinti pareigą visuomenei, klientui ir ištikimybę asmeninėms vertybėms bei humaniškam požiūriui į žmogų, susiduria su daugybe dilemų ir moralinio ambivalentiškumo problema. Vykstant procesui dėl neįgalaus žmogaus veiksnio / neveiksnumo sprendimų, socialinis darbuotojas turi laikytis socialinio darbo etikos kodekso ir kartu atsižvelgti į žmogiškuosius faktorius. Daugelis bendradarbiavimo su neįgalium žmogumi tarpusavio santykio aspektų lieka neapčiuopiami, neverbalizuojami, galimi suvokti tik empatijos būdais.

Raktiniai žodžiai: neveiksnumas, psichinė negalia, žmogaus teisės, stigmatizavimas, socialinio darbuotojo vaidmuo.

Literatūra:

Jungtinių Tautų Generalinė asamblėja. Jungtinių Tautų Visuotinė žmogaus teisių deklaracija, 1948, *Valstybės žinios*, 2006-06-17, Nr.68-2497, [Žiūrėta 2015 liepos 20 d.]. Prieiga per internetą:

<http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=278385&p_query=&p_tr2=>

Lietuvos Respublikos Seimas. Lietuvos Respublikos civilinio kodekso pakeitimo įstatymas, *Valstybės žinios*, 2015-01-16, Nr. XIIP-1656(2). [Žiūrėta 2015 rugsėjo 10 d.]. Prieiga per internetą:

<http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=1004446&p_tr2=2>

Germanavičius A. 2008. Bendruomenės (socialinės) psichiatrijos pagrindai. Psichikos ligonių reabilitacija ligoninėje. Vilnius: BMK, p. 111

Nemanytė M. (2012). Nr.1 (55). Teisinis veiksnumas: suteikti negalima atimti, *Klubo „13 ir KO“ žinios*, Nr 1 (55), p. 11-14

Muceniekas G., (2003). *Negalės etiketas: bendravimas su žmonėmis, turinčiais negalę*. Vilnius: Negalės informacijos ir konsultavimo biuras, p. 1-30

Pūras D. (2005). *Apie proto sveikatą ir jos sutrikimus*, Vilnius: Viltis, p. 1-50

Ruolytė R. (2012). *Pažink negalią: praktiniai patarimai negalios etiketo klausimais*. Vilnius: Vilniaus universitetas, p. 3-30

Šumskienė E., Diržienė-Mataitytė J. (2013). Nuo mitų prie tikrovės: psichikos sveikatos vaizdavimas žiniasklaidos priemonėse. Vilnius: Vilniaus universitetas, p. 8-23

Valdemara Paulauskienė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė

Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, kuriasi ir naujos pagalbos žmogui profesijos: socialinis darbas, slauga, visuomenės sveikata ir daugelis kitų. Socialinis darbas kaip profesija savo esmėje siejamas su gailestingumu, jo šaknys glūdi krikščioniškoje karitatyvinėje veikloje.

Ir kiek betobulėtų mokslas ir besikuriančios sistemos, tikėtina, socialinis darbas išlaikys savo tikslą siekti asmens įgalinimo pažadinant jo vidines galias keistis ir pozityviai socializuotis bei resocializuotis. Ir svarbiausia vertybe išliks asmens žmogiško orumo išsaugojimas šiame įsigalinimo procese. Socialinio darbuotojo klientai – socialiai pažeidžiami, socialinėje rizikoje ar atskirtyje atsidūrę asmenys: kenčiantys nuo priklausomybės, atsiradę benamystės situacijoje, žmonės su negalia, sergantys nepagydomomis ir užkrečiamomis ligomis, patiriantys smurtą (aukos ir smurtautojai), skurstantys, nuteistieji ir grįžę iš laisvės atėmimo vietų, prekybos žmonėmis ir prostitucijos aukos bei daugelis kitų. Ypatingoje rizikoje ir globoje atsiduria ir asmenys, gyvenantys institucinės globos situacijoje (vaikai, seni ir pagyvenę asmenys bei dvasiškai pažeisti asmenys). Kiekvienam klientui būdingas savitas problemų medis, problemos dažnai yra kompleksinės, rezultatas sunkiai matomas ir įvardijamas, dažnai jį galima įvertinti tik humanistinės perspektyvos kontekste. Labai dažnai sunkaus įgalinimo situacijoje asmenims būdingos ir psichikos sveikatos problemos. Tai skatina ne tik bendradarbiavimą, bet ir įvairių mokslo ir praktikos žinių įvaldymą. Socialiniam darbui būdingas neapibrėžtumas, darbuotojui keliami labai aukšti reikalavimai, nors profesijos statusas visuomenėje yra labai neaiškus ir svyruojantis. Socialinis darbuotojas dirba ne tik socialinio darbo tarnybose, nevyriausybinėse organizacijose, bet ir kitose sistemose: sveikatos apsaugos, teisėsaugos, švietimo. Šiame kontekste profesionalui tenka papildomas krūvis ir atsakomybė: į seniai susikūrusią sistemą ateina naujas specialistas, kurio profesiniai vaidmenys ir statusas organizacijoje dar nėra susiformavę. Šio pranešimo tikslas: atskleisti socialinio darbo psichikos sveikatos centre galimybes, aktualinant streso rizikos aspektus. Atliktas kokybinis tyrimas N miesto sveikatos apsaugos centre. Tyrimo metodas: interviu. Tyrime dalyvavo 7 socialiniai darbuotojai. Tyrimas atskleidė, jog socialinis darbas sveikatos apsaugos sistemoje žengia pirmuosius žingsnius ir darbuotojai, dirbantys nuo įsikūrimo, jaučia atsakomybę net ir už socialinio darbo kaip profesijos statuso formavimą bei socialinio darbuotojo profesinės veiklos turinio formavimą, prisitaikant ir lanksčiai reaguojant į sistemos tikslus ir poreikius. Vienas iš stresorių – sudėtingos kliento problemos, lūkesčiai dėl rezultato, atkryčio tikimybė bei visuomenės požiūris į klientą. Daugelis darbuotojų ieško ir randa streso įveikos būdus: vertinama kolegų parama; socialiniai darbuotojai, pažinę superviziją, kaip profesinių santykių konsultavimo formą, pripažįsta, jog tai efektyvi profesinė pagalba siekiant išvengti perdegimo, įsivertinant savo kaip socialinio darbo specialisto vietą ir paskirtį sveikatos apsaugos sistemoje.

Raktiniai žodžiai: profesinis stresas, socialinis darbas sveikatos apsaugos sistemoje, supervizija.

Literatūra:

- Dirgėlienė, I. (2013). Profesinio streso rizika socialinio darbo procese: supervizijos teikimo perspektyva. Sveikatos mokslai. Mokslo darbai. ISSN-1392-6373. Klaipėdos universiteto leidykla, 31-36 p.
- Kozlov, A. A. „et al.“ (2007). (vert. iš rusų k. Bagdonas, A.). Socialinis darbas. Profesinės veiklos įvadas: tarptautinis įvadas. VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Petrauskienė, A. (2011). Interdisciplininis bendradarbiavimas socialinio darbo praktikoje. Mokslo darbai. Nr. 10 (1), Vilnius. 42 – 48 p.
- Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2005). Stresas: atpažinimas ir įveikimas. Kaunas
- Švedaitė, B. (2006). Socialinis darbas Lietuvoje: naujos funkcinės sistemos atsiradimo ir vystymosi prielaidų sociologinė analizė: daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, sociologija (S05). VU leidykla.

SOCIALINĖ PAGALBA ŠEIMAI GLOBOJANČIAI JAUNUOLĮ TURINTĮ PROTO NEGALIĄ: NUO SOCIALINĖS PRIKLAUSOMYBĖS SAVARANKIŠKUMO LINK

Rita Pelutytė, doc. dr. Asta Kiaunytė

Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Neįgalieji ir juos globojančios šeimos vis dar susiduria su socialine atskirtimi visuomenėje. Šeima, patirdama atskirties jausmą, sukuria vidinį šeimos uždaramą ir tarpusavio priklausomybę nuo negalios situacijos. Šeima, globojanti jaunuolį turintį proto negalią, susiduria su savarankiškumo problema, aktualizuoja socialinės pagalbos poreikis.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti socialinę pagalbą šeimai, globojančiai jaunuolį turintį proto negalią, socialinės priklausomybės ir šeimos savarankiškumo aspektu.

Tyrimo metodas - mokslinės literatūros analizė.

Tyrime analizuojama šeimos, globojančios jaunuolį turintį proto negalią, socialinė priklausomybė. Taip pat nagrinėjamas jaunuolio turinčio proto negalią kitoniškumas: stiprybės ir galimybės. Atskleidžiamas šeimos kaip sistemos funkcionavimas, globojant jaunuolį turintį proto negalią bei šeimos savarankiškumo poreikis. Gilinamasi į socialinę pagalbą šeimai, globojančiai proto negalią turintį jaunuolį. Apžvelgti įstatymai, reglamentuojantys socialinę pagalbą šeimai bei atskleistas institucijų, teikiančių pagalbą, tinklas. Nagrinėjamas socialinio darbuotojo vaidmuo siekiant šeimą įgalinti savarankiškumui.

Tyrimo išvados:

Atskleista, kad šeimos globojančios jaunuolį turintį proto negalią susiduria su daug veiksmų, darančių įtaką jų funkcionavimui, kas kelia problemų kuriant santykius, bendraujant, siekiant įsidarbinti. Pastebima šeimos tarpusavio priklausomybė. Specialistų intervencija skatina jų savarankiškumą. Socialinis palaikymas yra vienas iš būdų, įgalinant šeimos savarankiškumą, kas gali vykti nenutrūkstamai.

Išsiaiškinta, kad mūsų šalies paslaugų, teikiamų jaunuoliams turintiems proto negalią, spektras yra platus, pakankamai gerai veikia įstatyminė bazė, tačiau ypatingai trūksta vienos institucijos, koordinuojančios pagalbą šeimai, globojančiai proto negalią turintį jaunuolį. Svarbus socialinio darbuotojo ne tik kaip įgalintojo, bet taip pat ir koordinatoriaus vaidmuo palydinti šeimą, globojančią proto negalią turintį jaunuolį, savarankiškumo link.

Raktiniai žodžiai: jaunuolis, turintis proto negalią; šeima, priklausomybė, savarankiškumas, globa, socialinė pagalba.

BENDRUOMENINĖ PAGALBA MAŽINANT SOCIALINĘ ATSKIRTĮ PRIKLAUSOMYBĖS SITUACIJOJE

Irina Paulauskienė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė
Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Priklausomybės fenomenas tampa diskusijų objektu teoriniame ir praktiniame lygmenyse. Visuomenė ir specialistai norėtų surasti efektyvesnius pagalbos būdus, kad būtų išvengta tokių rizikų kaip suicidinė elgsena, nusikalstamumas, benamystė, bedarbystė, smurtinis elgesys. Ir tai dar ne visi požymiai, atspindintys asmenų, kenčiančių nuo priklausomybės, problemų medį. Dar vienas priklausomybės reiškinių pasekmės aspektas – socialinė atskirtis. Buvęs pažeidžiamas ar socialinės rizikos situacijoje atsidūręs asmuo patenka ne į socialinės integracijos lauką, bet atsiduria socialinėje atskirtyje, kai nebeturi galimybes patenkinti socialinių, kultūrinių, dvasinių bei elementariausių fiziologinių poreikių. Priklausomybės situacijoje socialinės atskirties problema įgyja savitą psichosocialinį atspalvį, nes labai dažnai priklausomybė kaip rizika „atsinešama” iš vaikystės, kai augama socialinės rizikos šeimoje, kai nėra galimybes pozityviai socializuotis. Tokie žmonės jau vaikystėje įgyja tokius bruožus kaip „užšaldyti jausmai”, žema savivertė ir kt. (Woititz, 1999). Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ teigiama, kad „Visuomenė turi pripažinti socialinę atskirtį patiriančių asmenų teises išsaugoti orumą ir būti visaverčiais visuomenės nariais, aktyviai dalyvauti socialinės įtraukties politikoje ir veikloje, padėti kovoti su stereotipais ir stigmatizacija, išsaugoti ir stiprinti gyvenimo kokybę, socialinę gerovę>>>“

Šio pranešimo tikslas: atskleisti bendruomeninės pagalbos galimybes mažinant socialinę atskirtį priklausomybės situacijoje. Interviu pagalba tiriamos šios galimybės reabilitacinėje bendruomenėje „Nikopolis”. Tyrimo dalyviai – bendruomenėje gyvenantys ir sveikstantys nuo priklausomybės 7 asmenys. Pranešime analizuojami tyrimo duomenys, kurie atskleidė bendruomeninio įgalinimo metodo efektyvumą, bendruomenės poveikio socialinėje atskirtyje atsidūrusiam asmeniui aspektus: kaip nuo Aš pereinama prie TU, o tada prie MES. Besikurianti bendrystė padeda žmogui pajusti gyvenimo pilnatvę ir prasmę, sveikstama nuo priklausomybės. Tokie procesai būtų sunkiai įsivaizduojami be bendruomenės krikščioniškų vertybių bei bendruomenės vadovo pavyzdžio ir kompetencijos.

Raktiniai žodžiai: priklausomybė, socialinė atskirtis, bendruomenė.

Literatūra:

- Bulotaitė, L. (2009). Priklausomybių anatomija. Vilnius.
Dirgėlienė, I. (2010). Edukaciniai aspektai socialiniame darbe: bendruomeninio įgalinimo patirtis. *Acta Paedagogica Vilnensia*. VU leidykla, 172 – 180p.
May, G. G. (2004). Priklausomybė ir malonė. Vilnius.
Woititz, J. G. (1999). Suaugę alkoholikų vaikai. Vilnius.
Socialinės integracijos paslaugų socialiai pažeidžiamų ir socialinės rizikos asmenų grupėms situacijos, poreikių ir rezultatyvumo vertinimas, siekiant efektyviai panaudoti 2007-2013 m. ES struktūrinę paramą. Tyrimo ataskaita. Vertinimą atliko viešosios politikos ir vadybos institutas, 2011.

PAGALBA MOTERIMS, PATYRUSIOMS SMURTĄ ARTIMOJE APLINKOJE: GYVENIMO KOKYBĖS KAITOS ASPEKTAI

Laura Paulaitytė, doc. dr. Indrė Dirgėlienė

Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Smurto artimoje aplinkoje tema tampa vis aktualesne, jos sprendimo poreikis akcentuojamas socialiniame, teisiniame, mediciniame, psichologiniame bei dvasiniame lygmenyse. Daug dėmesio skiriama prevencijai, postvencijai. Socialiniame darbe dažniausiai susiduriama su situacija krizės intervencijos, resocializacijos, reintegracijos lygmenyse. Socialiniam darbui būdingas sisteminis pobūdis, kai siekiama ne vienkartinės pagalbos, bet įgalinimo tikslų, šiame procese svarbu pažadinti vidinę asmens motyvaciją keisti savo gyvenimą, padėti pamilti save, sveikti nuo priklausomybės žmogui ir situacijai, sveikti nuo išmokto bejėgiškumo. Siekiama pozityvių gyvenimo kokybės pokyčių. Iškyla specialistų profesionalumo problema, nuo to priklauso ir galimybė daryti poveikį kintančiai ir besikuriančiai pagalbos sistemai. Be atsakingo specialistų ir institucijų bendradarbiavimo negalima tikėtis pozityvių rezultatų ir asmens įgalinimo procese. Pagalbą smurtą artimoje patyrusioms moterims teikia socialinės tarnybos, nevyriausybinių organizacijų (vietinės ir tarptautinės), kurias ir auga tarpinstitucinis tinklas.

Šio pranešimo tikslas: atskleisti socialinės pagalbos teikimo galimybes moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje, aktualinant gyvenimo kokybės kaitos aspektus. Atliktas kokybinis tyrimas N socialinėje tarnyboje, teikiančioje psichosocialines paslaugas smurtą artimoje aplinkoje patyrusioms moterims. Tyrime dalyvavo 7 socialinės darbuotojos.

Tyrimas atskleidė, jog įgalinimo procesas siekiant padėti moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje, yra sudėtingas, reikalaujantis nuolat tobulinamos specialistų profesinės kompetencijos žinių, vertybių ir įgūdžių srityje. Labai svarbiu aspektu tampa socialinio darbuotojo asmenybė, nes krizės intervencijos situacijoje, resocializacijos procese jis tampa gyvenimo mokytoju, stengiasi padėti klientėms atrasti gyvenimo prasmę atsisakant senosios gyvenimo aplinkos ir santykių. Tyrimas išryškino, kad teikiant pagalbą moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje, labai svarbiu aspektu tampa tobulėjanti ir kintanti teisinė bazė, tarpinstitucinio tinklo kūrimas ir tobulinimas tampa vienu svarbiausių uždavinių įgalinimo procese. Socialinis darbuotojas, artimai bendradarbiaudamas su specialistais, padeda smurtą patyrusioms moterims pereiti krizės išgyvenimo etapus, siekia padėti patikėti savo jėgomis keisti gyvenimą atsisakius aukos vaidmens.

Raktiniai žodžiai: smurtas artimoje aplinkoje, krizės intervencija, gyvenimo kokybė, psichosocialinė pagalba.

Literatūra:

- Dirgėlienė, I., Jundulaitė, O. (2013). Smurtą šeimoje patyrusių ir/ar patiriančių moterų resocializacija krizių centre. Sveikatos mokslai. Mokslo darbai. ISSN 1392-6373, 21 tomas. Klaipėdos universiteto leidykla, p. 61-70.
- Diršienė, N., Reikertienė V. (2008). Smurtinio elgesio keitimo metodika. Vilnius.
- Linn M., Linn D. (2003). Gyvenimo žaizdų gydymas. Vilnius.
- Wagner, H. (2010). Gyvenimo prasmės raiškos aspektai socialinio darbo kontekste. Acta Paedagogica Vilnensia. VU leidykla, 29-31 p.

Modestas Nugaras, prof. dr. Elvyra Acienė

Klaipėdos Universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Visuomenės senėjimas nebėra kokios nors vienos srities specialistų rūpestis, problema ir analizės objektas. Daug kas apie tai kalba nepriklausomai nuo amžiaus ar lyties, pradedant politikais, analitikais, žurnalistais, sveikatos priežiūros, socialinio darbo ir kt. atstovais, ir baigiant jaunimu ar pensinio amžiaus gyventojais jau vien dėl visuomenės senėjimo keliamų socialinių, ekonominių iššūkių ir problemų.

Metodologinės prieigos. Analizuojant pastarųjų metų Lietuvos ir užsienio šalių mokslinius tyrimus, skirtus socialiniam darbui, socialinio darbuotojo teikiamoms paslaugoms, jo veiklos laukui visuomenės senėjimo kontekste (Birkenmaier, Berg-Weger, 2015; Cournoyer, Stanley, 2015 ir kt.), galima teigti, kad greta viena kitos atsiskleidžia trys analizės perspektyvos:

1) Socialinio darbo ir visuomenės senėjimo conceptualus pagrindimas. Visuomenės senėjimas pasaulyje kai kurių tyrėjų nuomone įvardinamas apokaliptiniu reiškiniu, modeliuojant sveikatos priežiūros, socialinio darbo sistemų ateitį (Evans ir kt., 2001; Gee ir kt., 2010), atskleidžiant kartų iššūkius ir socialinės politikos problemas šiuolaikinėje vakarietiškoje visuomenėje;

2) Socialinio darbuotojo praktinė patirtis ir metodai. Socialinio darbuotojo praktinės veiklos laukas teikiamų paslaugų aspektu labai platus ir įvairus: jie dirba socialinės apsaugos, sveikatos, švietimo, teisėtvarkos ir kt. sistemose, viešajame, nevyriausybiname ar privačiame sektoriuose (Golini, 2002). Socialiniai darbuotojai teikia ar organizuoja socialines paslaugas įvairių socialinių grupių asmenims, dirba su grupėmis ar bendruomenėmis, jų profesiniai vaidmenys labai įvairūs, tokie kaip įgalintojas, iniciatorius, aktyvintojas, tarpininkas, konsultantas, vadybininkas, vertintojas, koordinatorius ir kt. (Večkienė, 2010). Todėl jo, kaip socialinio veikėjo, misija - inicijuoti socialinius pokyčius visuomenėje, įgalinti žmones, didinti jų ir visuomenės institucijų socialinę atsakomybę, prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo ir žmogaus teisių užtikrinimo.

3) Kliento perspektyva ir jo požiūrio pripažinimas. Laikantis šios perspektyvos, galima teigti, kad realus ir dalyvaujantis problemų sprendimas gali vykti tik tuomet, jei kliento balsas turi tokią pat ekspertinę vertę, kaip ir specialisto. Socialinės paslaugos remiantis šiuo požiūriu efektyviai vystysis tik tuo atveju, jeigu socialinis darbuotojas tinkamai įgalins savo klientą.

Tyrimo metodas: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė.

Išvados. Visuomenės senėjimas - daugiadimensinis socialinis reiškinys, kuris priklauso nuo daugelio veiksnių, o jo pasekmės atsiskleidžia labai įvairiose visuomenės srityse, tame tarpe ir socialiniame darbe. Socialinis darbas ir socialinio darbuotojo paslaugos grindžiamos humanistiniu požiūriu į seną ar pagyvenusį asmenį, siekiant suteikti jam pilnavertį ir orų gyvenimą, užtikrinant jo pagrindines socialines reikmes ir tuo pačiu mažinant galimą socialinę atskirtį. Kliento perspektyva ir jo požiūrio pripažinimo analizės perspektyva ypač aktuali, grindžiant įgalinantį požiūrį, kuris numano, kad realus ir dalyvaujantis problemų sprendimas gali vykti tik tuomet, jei kliento balsas turi tokią pat ekspertinę vertę kaip ir specialisto.

Raktiniai žodžiai: visuomenės senėjimas, kliento perspektyva, socialinis darbas, socialinės paslaugos.

Literatūra:

- Birkenmaier J.M., Berg-Weger M. 2015. *Practicum Companion for Social Work: Integrating Class and Fieldwork*, The (3rd Edition) (Connecting Core Competencies) 3rd Edition. ISBN-13: 978-0205795413. Kindle Edition.
- Cournoyer B.R., Stanley M. 2015. *The Social Work Portfolio: Planning, Assessing, and Documenting Lifelong Learning in a Dynamic Profession (Field/Practicum/Internship)* 1st Edition. ISBN-13: 978-0534343057. Kindle Edition.
- Evans R. G., Kimberlyn M., McGrail S. G., Morgan M. L., 2001. *Apocalypse No: Population Aging and the Future of Health Care Systems*. *Revue canadienne du vieillissement*, 20, 2: 160-189.
- Gee E. M., Gutman G.M.. 2010. *The Overselling of Population Aging: Apocalyptic Demography, Intergenerational Challenges and Social Policy*. Don Mills, Ontario: Oxford.
- Golini A. 2002. *Teaching demography of aging*.// *Genus*. No 58, vol.3- 4, p. 135-163.
- Večkienė N. 2010. *Supervizija socialiniame darbe: paramą teikiantis bendradarbiavimas*.//*Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*. ISSN 2029-0470, 2010 6 (2).

ĮKALINIMO ĮSTAIGOS DARBUOTOJŲ IR SUIMTŲJŲ / NUTEISTŲJŲ TARPASMENINIAI SANTYKIAI: FORMOS, BENDRUMAS IR REZULTATAI

Akvilė Vrubliauskaitė, Benas Gudiniavičius

Šiaulių valstybinė kolegija

SANTRAUKA

Įkalinimo įstaigos darbuotojų ir suimtųjų / nuteistųjų santykiai yra labai svarbūs ne tik įstaigoje vyraujančiai atmosferai, bet ir kalinčių asmenų adaptacijai (Sakalauskas, 2015). Tenka pastebėti, kad suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigų darbuotojų santykiai Lietuvoje yra nagrinėti tik iš dalies. Sakalauskas (2015), tyręs kalinčių asmenų ir darbuotojų santykius įkalinimo įstaigoje, pabrėžia, kad santykiai yra labai svarbūs įkalinimo įstaigoje vyraujančiai atmosferai. Mokslininko teigimu, santykiai negali būti paremti smerkimu, neigiamu elgesiu, nes kiekvienas žmogus privalo išsaugoti savo orumą, net ir būdamas tokioje institucijoje. Jokubauskas (2007) taip pat laikosi panašios nuomonės, kad žmonės, atliekantys bausmes, taip pat privalo būti apsaugoti nuo nežmoniško, žiauraus ar jo orumą žeminančio elgesio. Darbuotojų ir suimtųjų santykiuose kylančius konfliktus, jų kilimo priežastis nagrinėjo Kuginytė – Arlauskienė ir Deksnytė (2007). Visi šie mokslininkai laikėsi bendros nuomonės, kad kalinčių asmenų ir įkalinimo įstaigų darbuotojų santykiai privalo būti paremti nediskriminavimo principu, tačiau stebint Lukiškių tardymo izoliatoriuje atliktų tyrimų rezultatus, galima daryti prielaidą, kad situacija yra kitokia. Malaškevičiaus (2006), 2003-2005 m. atliktas tyrimas parodė nuteistųjų požiūrį į socialinius darbuotojus kaip į valstybės vykdomosios valdžios atstovus, kurie suvokiami ne kaip užtarėjai ar globėjai, o kaip „bejausmiai valios vykdytojai“. Tyrimo problema – įkalinimo įstaigoje dirbančių asmenų bendravimas ir santykiai su suimtaisiais / nuteistaisiais yra paremtas valdžios principu. Įkalinimo įstaigos darbuotojai bendraudami su įkalintais asmenimis demonstruoja savo pranašumą prieš juos, nėra laikomasi darbuotojų etikos kodekse nurodytų principų bendraujant, suimtieji / nuteistieji yra diskriminuojami. Tyrime formuojami šie probleminiai klausimai: Koks yra bendravimas tarp suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų? Kaip pasireiškia suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų bendrumas? Kokia yra suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų tarpasmeninių santykių inercija ir rezultatas? *Tyrimo tikslas* – išanalizuoti suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų tarpasmeninius santykius. *Tyrimo objektas* – suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų tarpasmeniniai santykiai. *Tyrimo metodai*: mokslinių šaltinių analizė; pusiau struktūruotas interviu; kokybinė turinio analizė. Tyrimui atlikti pasirinkta informatyviausia atvejo analizė. Tyrime dalyvavo 3 Šiaulių tardymo izoliatoriaus suimtieji. Visų tyrimo dalyvių buvimas tardymo izoliatoriuje trukmė svyravo nuo 1 iki 3 metų.

Tyrime gautos pagrindinės *išvados*. Tyrime išryškėjo vyraujančios formalaus ir neformalaus bendravimo tarp suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų formos, akcentuojant vyraujančią bendravimo atmosferą ir jo turinį. Suimtieji / nuteistieji išvelgia bendravimo su įkalinimo įstaigos darbuotojais galimybes kaip pageidaujamą ar asmeninių motyvų sąlygojamą veiksmą. Suimtųjų / nuteistųjų ir įkalinimo įstaigos darbuotojų bendrumas pasireiškia abipusiu veikimu, emociniu artumu ir sąveikos dažnumu. Abipusis veikimas, apibūdinamas bendromis užimtumo veiklomis, kurios sieja suimtuosius / nuteistuosius ir įkalinimo įstaigos darbuotojus. Suimtieji / nuteistieji, kalbėdami apie bendras veiklas akcentuoja emocinio artumo ambivalentiškumą ir sąveikos epizodiškumą. Suimtieji / nuteistieji pabrėžia tiek teigiamus (nauda), tiek neigiamus (nuostoliai) tarpasmeninių santykių su įkalinimo įstaigos darbuotojais rezultatus, labiau išryškindami tarpasmeninių santykių nuostolius – ignoravimą, nenorą kalbėtis, pagalbos nesuteikimą iš įkalinimo įstaigos darbuotojų pusės, nei naudą – paskatinimus. Tyrimo dalyviai pažymi santykių su įkalinimo įstaigos darbuotojais inertiškumą – aktyvumo stoką ir neveiklumą, kuriant ir palaikant tarpasmeninius santykius.

Raktiniai žodžiai: įkalinimo įstaiga, suimtieji / nuteistieji, tarpasmeniniai santykiai.

Lina Vaitekūnaitė, Benas Gudiniavičius

Šiaulių valstybinė kolegija

SANTRAUKA

Nuteistojo asmens bausmės atlikimas, pataisa ir grįžimas į visuomenę – tai ilgas, kompleksinis procesas, kurio pagrindinis tikslas – asmens socialinė rehabilitacija. Socialinė rehabilitacija yra viena iš nuteistųjų, kuriems skirtas laisvės atėmimas, pataisos priemonių (Kuginytė – Arlauskienė, Stalioraitis, Žemaitaitytė, 2010). Dermontas (2004) nagrinėjo socialinę rehabilitaciją kaip nuteistųjų alternatyvią laisvės atėmimo bausmę, Mackevičius (2012) tyrė nuteistųjų socialinės rehabilitacijos ir integracijos programas, vykdomas pataisos inspekcijose, Sakalauskas (2013) nagrinėjo įkalinimo atvėrimo prielaidas ir galimybes Lietuvoje. Visi šie mokslininkai į nuteistųjų socialinę rehabilitaciją žvelgia kaip į normalų reiškinį, o nusikaltusius asmenis laiko visuomenės dalimi. Jie vieningai teigia, kad socialinė rehabilitacija įkalinimo įstaigoje būtina, nes padeda įkalintam asmeniui ugdyti socialinius įgūdžius ir keisti savo elgesį. *Tyrimo objektas* – socialinė rehabilitacija įkalinimo įstaigoje. Tyrimo tikslas – išanalizuoti socialinę rehabilitaciją įkalinimo įstaigoje. Tyrimo problema (probleminiai klausimai). Socialinė rehabilitacija įkalinimo įstaigoje turėtų skatinti kalinčių asmenų socialinių įgūdžių ugdymą, tačiau pernelyg atstumiantis visuomenės požiūris, tyrimų nepakankamumas bei neviešinami sėkmės atvejai ne tik neskatina, bet ir žlugdo socialinės rehabilitacijos pažangą. Tyrime formuojami šie *probleminiai klausimai*: Kokie yra socialinės rehabilitacijos taikymo įkalinimo įstaigoje tikslai? Kaip vykdomos socialinės rehabilitacijos programos įkalinimo įstaigoje? Kokios socialinės rehabilitacijos formos įgyvendinamos įkalinimo įstaigoje? *Tyrimo metodai*: mokslinės literatūros analizė; pusiau struktūruotas interviu; kokybinė turinio analizė. *Tyrimo dalyviai*: Tyrime dalyvavo 3 asmenys: suimtas, vienerius metus esantis įkalinimo įstaigoje, Šiaulių tardymo izoliatoriaus Socialinės rehabilitacijos skyriaus būrio viršininkė ir savanorė, vienerius metus organizuojanti ir vykdomi užimtumo veiklas Šiaulių tardymo izoliatoriuje Socialinės rehabilitacijos skyriuje.

Gautos pagrindinės *išvados*. Tyrimo metu išryškėjo įkalinimo įstaigoje vykdomos socialinės rehabilitacijos ugdomųjų tikslų pobūdis - orientacija į suimtųjų / nuteistųjų integraciją ir suimtųjų / nuteistųjų siekis tobulėti bei įgyti žinių. Taip pat tyrimas atskleidė socialinės rehabilitacijos tikslų neapibrėžtumą. Įkalinimo įstaigoje vykdoma socialinė rehabilitacija remiasi Adaptacine ir Integracijos į visuomenę programomis. Nors suimtųjų / nuteistųjų adaptacija įkalinimo įstaigoje yra pakankamai sėkminga visame socialinės rehabilitacijos kontekste. Ypatingas dėmesys socialinės rehabilitacijos procese skiriamas pirminiam pokalbiui, tačiau atsiskleidžia socialinės rehabilitacijos programų trūkumai, apibrėžiami didesne dokumentų tvarkymo nei tiesioginio darbo su suimtuosiu / nuteistuoju svarba bei nesėkmingos integracijos atvejų gausa. Tyrimas išryškino įkalinimo įstaigoje vykdomos socialinės rehabilitacijos metu įgyvendinamas pagalbos teikimo, sprendžiant suimtųjų / nuteistųjų problemas, užimtumo veiklos ir skiriamų nuobaudų bei paskatinimų formas. Akcentuotinas platus socialinės rehabilitacijos procese vykdomų užimtumo veiklų pasirinkimas, renginių įvairovė bei suimtųjų / nuteistųjų įsitraukimo į renginius priklausomumas nuo asmeninių motyvų. Atskleistos paskatinimų ir nuobaudų suimtiesiems / nuteistiesiems skyrimo priežastys (pvz. geras elgesys, dalyvavimas užimtumo veiklose ar bausmės atlikimo tvarkos pažeidimai).

Raktiniai žodžiai: suimtieji / nuteistieji, socialinė rehabilitacija, nuobaudos ir paskatinimai.

ASMENŲ, PRIKLAUSOMŲ NUO ALKOHOLIO, PSICHOSOCIALINĖS REIKMĖS REABILITACIJOS METU

Vaida Rimkutė

Klaipėdos valstybinė kolegija

SANTRAUKA

Viena labiausiai pastebimų šių dienų problemų – priklausomybė alkoholiui, dėl kurios 10 – 15 procentų vartojančių asmenų tampa priklausomais nuo alkoholio. Ši visuomenės dalis įvairias kylančias psichosocialines reikmes mėgina spręsti alkoholiu, taip sukeldami rimtesnes problemas, kurių sprendimo ieško netinkamais būdais. Daugeliu atvejų šios reikmės būtų patenkintos visuomenėje arba šeimoje, tačiau dėl priklausomybės santykiai socialinėje aplinkoje yra prasti. Priklausomas nuo alkoholio asmuo žino, kad alkoholio vartojimas turės nemalonių padarinių, tačiau jų priklausomybė yra per daug stipri arba vis dar sunkiai suvokiama. Tokiu būdu žmogus žaloja save psichologiškai, fiziškai bei socialiai. Lyginant didžiosios visuomenės dalies ir asmenų, priklausomų nuo alkoholio poreikius matoma daug skirtumų. Asmenys, priklausomi nuo alkoholio neretai nepatenkina ne tik esminių, bet ir gyvybiškai būtinų poreikių. Reabilitacija keičia žmogaus požiūrį į aplinką, bei aplinkinių požiūrį į jį. Žmogus dažniau reiškia emocijas bei laisviau bendrauja su aplinka. Tokiu būdu jis pašalina keletą susidariusių problemų ir neigiamų jausmų. *Tyrimo tikslas* – išnagrinėti asmenų, priklausomų nuo alkoholio psichosocialines reikmes reabilitacijos metu. *Tyrimo uždaviniais* siekiama nustatyti alkoholio vartojimo nutraukimą lemiančius veiksnius bei pagrindinius sunkumus kurie iškyla reabilitacijos metu, kartu pateikiant psichologinių ir socialinių reikmių kaitą kovoje su priklausomybe. *Tyrimo objektas* - asmenų, priklausomų nuo alkoholio, psichosocialinės reikmės reabilitacijos metu. Realizuojant kokybinį tyrimą buvo pasitelkti šie metodai: mokslinės literatūros analizė, interviu, turinio (content) analizė. Kokybinio tyrimo metu išryškėjo pagrindiniai sunkumai pasireiškiantys asmenims, priklausomiems nuo alkoholio psichologinėje ir socialinėje sferoje. Jie iš naujo susiduria su ilgą laiką slopintomis emocijomis ir jausmais: atkryčio baimė, baimė susidurti su praeities klaidomis, pyktis, gėda, perdėtas atsakomybės jausmas, užsisklendimas savyje. Taip pat šiems asmenims reikia išmokyti gyventi be alkoholio, suvokti proceso sudėtingumą ir trukmę. Asmenims, priklausomiems nuo alkoholio neretai reikia iš naujo siekti pripažinimo bei lavinti bendravimo įgūdžius. Dažnai apsisprendimui nutraukti vartoti alkoholį turi pasekmių supratimas - noras išlaikyti finansinę padėtį, teigiamas pavyzdys, gero gyvenimo troškimas. Prie šių priežasčių prisideda ir socialinė aplinka - šeima, draugai, socialinis darbuotojas ar religiniai atstovai (kunigai, vienuolės), bei dalyvavimas Anoniminių Alkoholikų grupėse. Asmenys, priklausomi nuo alkoholio keičia savo požiūrį į pasaulį, visuomenę, darbą. Jo gyvenime atsiranda konstruktyvūs santykiai su šeima, bendradarbiais ir kitais asmenimis. Atsikratoma susidariusių baimių bei ydų. Darbas įgauna vertę bei priimamas kitaip, nei vartojant alkoholį.

Raktiniai žodžiai: asmenys priklausomi nuo alkoholio, reabilitacija, psichosocialinės reikmės.

BUVUSIO GLOBOS NAMŲ VAIKO GYVENIMO SCENARIJAUS KOREKCIJA SOCIALINIO DARBO ASPEKTU

Edita Šlečkuvienė, doc. dr. Asta Kiaunytė

Klaipėdos universitetas, Socialinio darbo katedra

SANTRAUKA

Žmogaus esminė struktūra ir asmenybės ypatumai suformuojami dar ankstyvoje vaikystėje, iki 5-6 metų amžiaus, vyresniame amžiuje visi pokyčiai yra kur kas lėtesni, o pamatinės asmenybės struktūros išlaiko vaikystėje įgytus požymius (Milašiūnas, 2008, 27 p.). Berne teorija teigia, kad žmogaus scenarijus, arba gyvenimo kelias, yra nulemtas ankstyvoje vaikystėje ir išlieka stabilus, nebent imamasi aktyvių veiksmų siekiant ką nors pakeisti (Steiner, 2010, 19 p.). Gyvenimą, kurį žmonės gyvena remdamiesi ankstyvaisiais sprendimais, Berne apibūdino scenarijumi. Anot Berne, scenarijų egzistavimą lemia žmonių polinkis kartoti nelaimingus vaikystės įvykius, todėl scenarijų analizės užduotis yra išlaisvinti žmones iš potraukio iš naujo išgyventi situaciją ir padėti jiems pasirinkti naują kelią (Steiner, 2010, 42 p.).

Tyrimo tikslas – atskleisti buvusio globos namų vaiko gyvenimo scenarijaus korekcijos galimybes socialinio darbo kontekste.

Tyrimo metodas - mokslinės literatūros analizė.

Anot mokslininkų Berne (2010), Milašiūno (2008), Steiner (2010), savo gyvenimo scenarijų žmogus nesąmoningai kuria dar ankstyvoje vaikystėje. Koks bus scenarijus, priklauso nuo vaikystėje vaiko patirtų išgyvenimų, susikurtų gyvenimo strategijų. Gyvenimo scenarijus apima visą žmogaus gyvenimą, tačiau svarbiausias vaidmuo tenka šeimai - gyvenimo scenarijaus pamatui. Ankstyvas tėvų netekimas ar skaudūs išgyvenimai vaikystėje, nulemia tolesnę vaiko raidą: kaip vaikas, o toliau ir suaugęs išgyvena, interpretuoja kitų žmonių elgesį ir motyvus, taip pat kaip kuria santykius su kitais žmonėmis. Aiškinantis globos namų poveikį vaiko gyvenimui, pastebėta, kad globos namuose vaikams toliau formuojasi negatyvus požiūris į save bei kitus, vaikai yra linkę dažnai prisiimti Aukos vaidmenį, daug dėmesio skiria Gelbėtojo, kuris padės išsaugoti bejėgiškumą, paieškoms. Prigimties aspektas žmogaus gyvenimo scenarijui taip pat ne mažiau svarbus, nes turi įtakos kai kurioms žmogaus psichologinėms savybėms bei sveikatai (fizinei ir psichinei). Vis gi, žmogus yra pats savo gyvenimo kūrėjas, todėl supratęs savo vidinių konfliktų priežastis, gavęs teigiamų paskatinimų, gali atsisakyti turimo scenarijaus ir įgyti autonomiją. Tokia gyvenimo scenarijaus korekcija galima tik su aplinkinių žmonių, specialistų pagalba.

Išvados. Buvusio globos namų vaiko socializacijos procesą apsunkina skaudūs vaikystės išgyvenimai, tėvų globos ir meilės netekimas, todėl vaikai yra linkę priimti Aukos vaidmenį, reikalaujantį nuolatinės globos ir pagalbos. Gyvenimo scenarijus kuriamas visą gyvenimą, todėl gebant atpažinti koks asmens požiūris į save ir aplinkinius, kokia asmens struktūra bei socialinė elgsena, visa tai suteiktų galimybę koreguoti gyvenimo scenarijų, pasirenkant sveikos asmenybės poziciją „Aš geras ir kiti geri“. Remiantis tyrimo duomenimis, globos namų vaikas dar vaikystėje sukurtą dažnai neigiamą savęs įvaizdį „nešasi“ per likusį gyvenimą. Profesionali socialinių darbuotojų pagalba, palankus visuomenės požiūris bei įsitraukimas galėtų padėti šiai žmonių grupei pakeisti gyvenimo scenarijaus programą.

Raktiniai žodžiai: gyvenimo scenarijus, korekcija, vaikystė, buvęs globos namų vaikas, socialinis darbas.

Literatūra:

- Berne, E. 2010. Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės: žmogiškųjų santykių psichologija (vert. iš angl.). Vilnius: Vaga.
- Braslauskienė, R., Jonutytė I. 2005. Vaiko agresyvaus elgesio prevencija ugdymo institucijoje. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
- Jonutytė, I. 2007. Savanorystė socialinio ugdymo sistemoje: monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
- Milašiūnas, R. 2008. Psichoanalizė. Iš Laurinaitis, R., Milašiūnas, R. (Red.). Psichoterapija. Knyga profesionalams ir smalsiesiems. Vilnius: Vaistų žinios.
- Samošonok, K., Žukauskienė, R. 2004. Globos namų auklėtinių ir vaikų, gyvenančių su abiem tėvais, mokyklinės adaptacijos ir kompetencijos ypatumai. Socialinis darbas. Mokslo darbai, 3 (2).
- Stankūnienė, V. ir kt. 2003. Šeimos revoliucija? Iššūkiai šeimos politikai. Socialinių tyrimų institutas. Vilnius.
- Steiner, C. M. 2010. Scenarijai, kuriais gyvena žmonės: transakcinė gyvenimo scenarijaus analizė (vert. iš angl.). Vilnius: Vaga.

SOCIAL WELFARE AND FAMILY SUPPORT: THE NIGERIAN EXPERIENCE

Michael Ayomipo Akintunde, Iyiola Olagoke Oluwadamilare, lekt. dr. Valdas Rimkus
Klaipeda University, Department of Social Work

SUMMARY

The aim of the presentation: to review the social welfare and family support system in Nigeria.

The African family has been the basic structure that performed the functions of a social system even before contact with European and other western cultures. These included not only the organization of behavior and economy, the preservation of culture, the realization of political goals, the control and integration of the members but also the provision services classified today as social welfare. However, sweeping changes have been taking place in the African family and these have seriously affected its function as a social system. The roles of men and women, religion, education, in short, the African culture itself has been experiencing a lot of changes. These changes have weakened the family as a social system. This has also affected the role of the family as a social welfare system. That role is also changing. Nevertheless, it is strongly suggested that the African family is still capable of assuming that role. It should be encouraged and aided to continue to do so. The importance of community development as a more effective and more relevant model of social welfare in Nigeria is emphasized.

Key words: social welfare, family support, social system, Nigeria.

ON THE PROBLEM OF SOCIAL WORK IN HEALTH CARE SYSTEM

Igwe Onyedikachi Christopher, prof. dr. Elvyra Acienė

Klaipeda University, Department of Social Work

SUMMARY

Dramatic changes in patient care delivery have been stimulated by advances in technology and new approaches to the financing of health care. Because illnesses are determined by many factors, such as an individual's social, psychological, and physical environment; genetic makeup; and health care accessibility factors, the hospital, once the dominant organization in health care and social workers as medical team, must become part of a primary care network of community-oriented delivery systems focused on disease management. In this model, the social worker treats the patient throughout the continuum of care.

Patients are specific group of social worker's clients, which face functional organism disorders, psychological problems, emotional trials, physical and social restrictions, that is why they need specific knowledge and skills. Patients are group of clients, which needs social worker's efforts that are directed towards him.

Therefore there is a rise in different possibilities for social workers in healthcare delivery, and a dynamic healthcare/ medical skills must be adopted in social work academic training that addresses the changing health care environment.

This report showed that definitions of social work have always been contested and that the activities that social workers do are strongly influenced by the expectations about their role that predominate in the countries and agencies in which they practice. There is an ongoing debate about what should be the balance between social work activities aimed at supporting individuals and their families, for example, advocacy, and safeguarding activities especially aimed at protecting children or adults at risk.

The aim of this report – to find out attitude of patients towards activity, performed by social worker, as well as functions, related to it, in stationary health care establishment.

The tasks of the research:

1. To analyze patients' opinion about services, performed by social worker, in stationary health care center.

2. To analyze, how patients evaluate the activity, performed by social worker, in stationary health care establishment, as well as his/her personal traits.

The methods of the research: 1. Analysis of scientific literature. 2. Analysis of documents. 3. Qualitative method.

Conclusion: The research showed that patients communicated with social worker in health care system and used his/her provided services. Furthermore, it came out from the results that activity of hospital's social worker is help, provide to patients by consulting them, giving information about formal support, provided by institutions, and documents, which are necessary to receive such support. Other spheres of social worker's activity, as moral support, provided to patients, as well as their psychological support, are also necessary and appreciated by patients in order to ensure versatile help. Although intermediation, the activity sphere of social worker who works in health care system, is wanted a lot, but is developed not enough.

Key words: Health Care System, Social Work, Patients/ Social Worker's Clients.

References:

- Merson, M. H., Black, R. E., & Mills, A. J. (2012). *Global health : diseases, programs, systems, and policies*(3rd. ed.). Sudbury, Mass: Jones & Bartlett Learning.
- Skolnik, R. (2012). *Global health 101* (2nd ed.). Burlington, Mass: Jones and Bartlett Learning.
- Social Report (2000-2015). (www.socmin.lt)
- Human Development Report in Lithuania (2000-2015). (www.undp.lt)

PACIENTŲ INFORMACIJOS POREIKIS PERIOPERACINIAME PERIODE PO VIRŠKINAMOJO TRAKTO OPERACIJŲ

Lina Šakienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra/Turku universitetas (Suomija)

SANTRAUKA

Pastaraisiais metais daug dėmesio skiriama teikiamų paslaugų kokybei, tačiau teikiamos sveikatos priežiūros paslaugos turi būti ne tik kokybiškos, bet ir atitikti pacientų poreikius bei lūkesčius. Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijose nurodoma, kad sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai turėtų adekvačiai reaguoti į sveikatos paslaugų vartotojų lūkesčius, jų nuomonę apie sveikatos priežiūrą, jos kokybę, nes pacientams teikiamų sveikatos priežiūros paslaugų vertinimas labai vertingas gerinant sveikatos priežiūros paslaugų lygį.

Tikslas – išanalizuoti pacientų informacijos poreikį perioperaciniame periode po virškinamojo trakto operacijų.

Metodika. Atliktas žvalgomasis tyrimas. Tyrimo imtis – 52 respondentai: 23 vyrai ir 29 moterys. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma respondentų turėjo informacijos apie ligą ir gydymą, ir tik 38,5 turėjo informacijos apie slaugą. 65 proc. respondentų nurodė, kad apie gydymą informaciją turi suteikti gydytojas, o tik 19 proc. respondentų nurodė, kad informaciją apie slaugą turi suteikti slaugytojas, 48 proc. nurodė, kad gydytojas. Dauguma respondentų nurodė, kad informacija apie savirūpą namuose po chirurginio gydymo yra reikalinga, ir, kad pacientas turėtų dalyvauti priimant sprendimus apie slaugą/gydymą. Tyrimo rezultatai parodė, kad tik 27 proc. respondentų buvo įtraukti į slaugos planavimą ir 58 proc. į gydymo planavimą.

Išvados. Pacientams yra reikalinga informacija apie slaugos procesą; pacientų požiūriu, pacientas turėtų dalyvauti priimant sprendimus apie slaugymą; pacientams yra svarbu pasirinkti slaugą; didelė dauguma pacientų nėra įtraukiami į slaugos planavimą.

Reikšminiai žodžiai: pacientai, informacijos poreikis, perioperacinis periodas, virškinimo trakto operacijos.

SLAUGYTOJŲ PROFESINIO STRESO IR PERDEGIMO SINDROMO SĄSAJOS

Eglė Rubavičiūtė, doc. dr. Vida Mockienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Profesinėje aplinkoje stresas dažniausiai atsiranda tarp tų profesijų, kur dideli fiziniai bei psichologiniai reikalavimai. Europos Sąjungoje stresas darbe yra antroji po nugaros skausmų, dažniausiai sutinkama su darbu susijusi sveikatos problema. Lietuvoje pastaraisiais metais slaugytojų emocinė įtampa ir patiriamas profesinis stresas tapo viena aktualiausių ir opiausių problemų.

Tikslas - išanalizuoti slaugytojų profesinio streso ir perdegimo sindromo sąsajas.

Metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant slaugytojų patiriamo streso skalę ir Ch. Maslach „perdegimo“ sindromo vertinimo klausimyną. Duomenų analizės metodas – statistinė ir aprašomoji duomenų analizė (SPSS 17 for Windows, MS Excel 2010). Tyrimo imtis – 350 respondentų. Tyrimas atliktas laikantis etinių principų.

Rezultatai. Nagrinėjant stresorių grupes bendroje slaugytojų grupėje nustatyta, kad reikšmingai dažniausias stresorius, buvo pacientų mirtis ir mirimas, rečiausi - diskriminacija kolektyve ir problemos, susijusios su bendradarbiais. Kiti dažni stresoriai - tai konfliktai su gydytojais, problemos, susijusios su pacientais ir jų šeimomis. Nustatyti reikšmingi tokių streso grupių kaip mirtis ir mirimas, darbo krūvis ir problemos, susijusios su pacientais ir jų šeimomis vertinimų skirtumai priklausomai nuo profilio. Analizuojant perdegimo sindromo išsivystymą nustatyta kad bendroje slaugytojų grupėje maždaug pusei slaugytojų buvo pasireiškęs perdegimo sindromas susijęs su emociniu išsekimu ir su asmeninių pasiekimų sumažėjimu. Analizuojant slaugytojų emocinio išsekimo išsivystymą ir asmeninių pasiekimų sumažėjimo išreikštumą priklausomai nuo profilio statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

Tyrimu buvo siekiama nustatyti sąsajas tarp streso patyrimo dažnio, jo priežasčių ir perdegimo sindromo pasireiškimo. Rezultatai parodė, kad bendroje slaugytojų grupėje perdegimo sindromo pasireiškimas, susijęs su emociniu išsekimo išsivystymu, reikšmingai siejosi su visomis streso sukėlimo priežastimis, o emocinio išsekimo išsivystymą labiausiai didino konfliktai su gydytojais, didelis darbo krūvis, problemos su vadovaujančiu personalu. Analizuojant slaugytojų demografinių ir profesinių duomenų skirtumus priklausomai nuo profilio nustatyti reikšmingi skirtumai pagal lytį, išsilavinimą, darbo stažą, darbo krūvį, darbo pamainą ir poilsio suderinamumą su darbo krūvių.

Išvados. Tyrimas parodė, kad dažniausias slaugytojų darbinis stresorius buvo pacientų mirtis ir mirimas; maždaug pusei slaugytojų buvo pasireiškęs perdegimo sindromas susijęs su emociniu išsekimu ir su asmeninių pasiekimų sumažėjimu; slaugytojų emocinio išsekimo išreikštumą labiausiai didino didelis darbo krūvis, konfliktai su gydytojais, problemos su pacientais ir jų šeimomis, pacientų mirtis ir mirimas. Tyrimo rezultatai parodė, kad slaugytojų emocinio išsekimo išreikštumą didino jaunesnis amžius, aukštesnis išsilavinimas, nesugebėjimas suderinti darbo krūvio su poilsiu; depersonalizaciją – aukštesnis išsilavinimas, moteriška lytis, nesugebėjimas suderinti darbo krūvio su poilsiu; asmeninių pasiekimų sumažėjimą – jaunesnis amžius, moteriška lytis, darbas pamainomis ir nesugebėjimas suderinti darbo krūvio su poilsiu.

Reikšminiai žodžiai: perdegimo sindromas, profesinis stresas, sąsajos, slaugytojai.

SLAUGYTOJŲ VYRŲ IR MOTERŲ PROFESINĖ MOTYVACIJA

Mantas Gilyš¹, prof. habil. dr. Nora Šiupšinskienė^{2,1}

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra¹,

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno Klinikos²

SANTRAUKA

Profesijos rinkimosi motyvai – labai aktuali ir svarbi tema šiuolaikinėje visuomenėje. Slaugos specialistai – gausiausia sveikatos priežiūros specialistų grupė. Tai savarankiški specialistai, lygiaverčiai asmens sveikatos priežiūros specialistų komandos nariai, gebantys vykdyti šias pagrindines funkcijas: slaugymas, mokymas, vadovavimas, tyrinėjimas. Siekiant Lietuvos medicinos sistemoje išsaugoti ir didinti slaugytojų skaičių, būtina kalbėti apie jų motyvavimo priemones. Realybė šiandien tokia, jog slaugos specialistų pradeda mažėti, kadangi nepatenkinti užmokesčiu specialistai neretai renkasi užsienio šalis. Slaugytojų darbas yra sunkus ir fiziškai, todėl aktualu, jog slaugytojais dirbtų ir vyrai. Slaugytojų motyvavimas lyties aspektu – aktuali tema.

Tikslas – išanalizuoti slaugytojų vyrų ir moterų motyvaciją renkantis slaugytojo profesiją.

Metodika. 2016 m. 01 mėn. / 2016 m. 03 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant standartizuotą klausimyną. Rezultatų analizei naudotas statistinis „SPSS 17 for Windows“ paketas. Imtį sudarė 400 slaugytojų: 42 vyrai ir 358 moterys. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Preliminariai išanalizavus rezultatus slaugytojai vyrai daugiausiai dirba operacinėse ir intensyvios reanimacijos skyriuose, o slaugytojos moterys - skyriuose. Taip pat slaugytojai vyrų ir moterų profesijos pasirinkimo motyvai vienodi – tai, kad artimoje aplinkoje yra slaugytojais dirbančių žmonių, noras padėti žmonėms, artimųjų įtaka. Ar rinktųsi vėl šią profesiją, vyrai slaugytojai daugiausiai atsakė vienodai į šį klausimą („Taip“, „Ne“ ir „Nežinau“), o moterys slaugytojos daugiausiai atsakė „Taip“.

Išvada. Motyvacija yra labai sudėtingas psichikos procesas, sąlygojamas įvairių veiksnių. Mokslinėje literatūroje išskiriama eilė motyvacijos modelių, akcentuojančių skirtingus aspektus. Slaugytojų vyrų ir moterų motyvacijos tyrimas ypač svarbūs tuo, kad leidžia atskleisti problemines motyvacijos sritis renkantis šią profesiją.

Reikšminiai žodžiai: motyvacija, slaugytojai, slaugytojų motyvacija.

PASITIKĖJIMU GRĮSTA KOMUNIKACIJA ŠIZOFRENIJA SERGANČIO PACIENTO SLAUGOS PROCESU: ATVEJO ANALIZĖ

Erika Narbutaitė, doc. dr. Vitalija Gerikienė

Šiaulių valstybinė kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Biomedicinos mokslų katedra

SANTRAUKA

Labai svarbu kurti abipusiu pasitikėjimu grįstą verbalinę ir neverbalinę komunikaciją su šizofrenija sergančiu pacientu. Norint išsiaiškinti jų problemas, reikia su jais kalbėtis, bendrauti, teikti visapusišką pagalbą, svarbiausia nebūti šališkiems. Psichiatrijoje dirbančios slaugytojos, turi užtikrinti saugią aplinką sau ir pacientui, kad pacientas, kuo mažiau patirtų stresą bei nerimą.

Tikslas – išsiaiškinti pasitikėjimu grįstą komunikaciją šizofrenija sergančio paciento slaugos procese.

Metodika. 2015 m. 12 mėn. / 2016 m. 02 mėn. atliktas kokybinis tyrimas, naudojant du standartizuotus klausimynus. Imčiai (pacientas ir slaugytoja) nustatyti, naudota netikimybinė patogioji – tikslinė atranka. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Išanalizavus respondento ir slaugytojo rezultatus buvo nustatyta, kad didžiausia problema sergančiajam yra aplinkinių bendravimas. Dažnai žmonės su psichine negalia turinčiu žmogumi bijo bendrauti, kadangi jie yra neprognozuojami. Slaugytoja teigia, kad su tokiais pacientais sunku bendrauti dėl kliesių, kurių metu jie gali tapti agresyviais ir nenusipėjimais. Sergančiojo elgesys, bet kurią akimirka gali pasikeisti ir pabloginti bendravimo kokybę. Kita problema – aplinkinių abejingumas, jie tiesiog nusišuka nuo sergančiojo ir nebando jo suprasti ar jam padėti. Kai kurie bando suprasti, dažniausiai tie, kurių šeimoje yra šizofrenija sergančių asmenų. Kita didelė problema yra socialinė atskirtis, kurioje svarbiausios yra bendravimo problemos ir nedarbingumas. Tiek pacientas, tiek slaugytoja pripažįsta, kad sergančiųjų niekas nenori darbinti, net ir tuomet, kai jie yra jauni ir nori darbo.

Išvada. Pacientai susiduria su socialine atskirtimi, bedarbyste, baime, aplinkinių žmonių abejingumu bei bendravimo problemomis. Slaugytojas susiduria su paciento agresija, paciento suicido rizika bei nenoru bendrauti su personalu. Personalas taip pat patiria psichologinę įtampą, nerimą, baimę. Slaugytojams svarbu atrasti ryšį su pacientu, kuris leistų efektyviai atlikti slaugos procesą. Siekiant atrasti ryšį, svarbu bendrauti, teikti visapusišką pagalbą, sprendžiant pacientui iškilusias problemas. Bendravimas su pacientu atveria baimės ir nerimo raiškomis grįstą, į pacientą orientuotą sveikatos priežiūros poreikį.

Reikšminiai žodžiai: pareiga, slaugos procesas, šizofrenija, psichikos sveikatos slaugytojas, remisija, kompetencija.

PROFESINIO PERDEGIMO POVEIKIS SLAUGYTOJŲ KOMANDINIAM DARBUI

Ieva Želvytė, Sandra Eitė, doc. dr. Asta Mažionienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Moksliniais tyrimais įrodytas profesinio perdegimo poveikis slaugytojų sveikatai bei darbo kokybei, tačiau stokojama tyrimų, nagrinėjančių profesinio perdegimo poveikį slaugytojų komandiniam darbui. Slaugytojų komandinis darbas sveikatos priežiūros organizacijose yra neatsiejamas nuo pacientams teikiamų sveikatos priežiūros paslaugų kokybės. Tuo pačiu tai yra vienas svarbiausių sveikatos priežiūros organizacijos sėkmę lemiančių veiksnių. Todėl tampa aktualu išsiaiškinti, koks profesinio perdegimo poveikis slaugytojų komandiniam darbui.

Tikslas – nustatyti profesinio perdegimo sindromo poveikį slaugytojų komandiniam darbui.

Metodika. 2015 m. 11 mėn. / 2016 m. 01 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant C. Maslach ir S. E. Jackson perdegimo sindromo standartizuotą klausimyną bei darbo autorių sukurtą sveikatos priežiūros darbuotojų komandinio darbo raiškai įvertinti klausimyną. Rezultatų analizei naudotas statistinis „SPSS 17 for Windows“ paketas. Imtį sudarė 104 slaugytojai, dirbantys antrinio lygio sveikatos priežiūros įstaigose. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Atlikus tyrimą nustatyta, kad slaugytojai patiria vieną iš profesinio perdegimo komponentų – emocinį išsekimą (slaugytojai mano, kad dirba per sunkiai, po darbo dienos jaučiasi išsekę). Analizuojant slaugytojų komandinį darbą nustatyta, jog slaugytojai savo komandinį darbą vertina gerai (vidutiniškai 5 balais iš 6). Tačiau nagrinėjant profesinio perdegimo ir komandinio darbo ryšį išryškėjo tendencija, jog kuo dažniau slaugytojai jaučia emocinį išsekimą, tuo prasčiau vertina savo komandinį darbą, t.y. blogėja komandos narių tarpusavio santykiai, pastebima mažesnė lygybė komandoje. Analizuojant duomenis nustatyta, jog kuo intensyviau slaugytojai jaučia emocinio išsekimo požymius, tuo dažniau pasireiškia pacientų depersonalizacija (nuasmeninimas), tai rodo, jog blogėja slaugytojo ir paciento santykis, tarpusavio komunikacija. Pastebėta tendencija, kad slaugytojų profesiniam perdegimui ir komandinio darbo kokybei didelę reikšmę turi asmeniniai laimėjimai: kuo geriau slaugytojai vertina savo asmeninius laimėjimus, tuo mažesni emocinio išsekimo įverčiai, geresni slaugytojų tarpusavio santykiai, savęs vertinimas bei lygybė komandoje.

Išvados. Slaugytojų emocinis išsekimas ir nuomonė, jog dirbama per sunkiai, kelia nerimą, nes minėti simptomai rodo profesinio perdegimo vystymąsi, o vienas pagrindinių profesinio perdegimo komponentų, emocinis išsekimas, daro neigiamą poveikį slaugytojų komandiniam darbui. Prastėjant slaugytojų komandinio darbo kokybei, prastėja ir darbo rezultatai, galimos dažnesnės klaidos.

Reikšminiai žodžiai: komanda, komandinis darbas, perdegimo sindromas, slaugytojas, stresas.

SLAUGYTOJO VAIDMUO MOKANT PACIENTŲ ARTIMUOSIUS PRAGULŲ PREVENCIJOS

Rūta Rinkevičiūtė, Irina Zelenienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Pragulų prevencija ir gydymas yra viena sudėtingiausių ilgalaikės pacientų priežiūros problemų. Medicinoje tik visai neseniai pradėtas kreipti dėmesys ne tik į sergančius pacientus, bet ir į juos supančių žmonių gerovę. Anksčiau buvo rūpinamasi tik paciento išgydymu ir jo simptomų pašalinimu ar sumažinimu, tačiau dabar vis daugiau dėmesio kreipiamą į artimuosius bei jų mokymą. Artimieji praleidžia daugiausiai laiko su sergančiuoju, todėl slaugytojo bendradarbiavimas su artimaisiais turi didžiulės įtakos paciento gerovei. Viena pagrindinių slaugytojo profesinės veiklos kompetencijų yra edukacinės slaugytojų kompetencijos, t.y. pacientų ir jų artimųjų mokymas. Todėl, kalbant apie slaugytojų vaidmenį mokant artimuosius pragulų prevencijos, kyla tokie klausimai: Ar yra svarbi slaugytojo edukacinė pagalba artimiesiems, vykdant pragulų prevenciją? Kokiais būdais slaugytojai moko ir perduoda informaciją pacientų artimiesiems apie pragulų prevenciją? Su kokiomis problemomis susiduria slaugytojai, mokant artimuosius pragulų prevencijos?

Tikslas – atskleisti slaugytojo vaidmenį, mokant pacientų artimuosius pragulų prevencijos.

Metodika. 2015 m. 11 mėn. / 2015 m. 12 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant uždaro tipo klausimyną. Imtį sudarė 59 bendrosios praktikos slaugytojai, dirbantys Klaipėdos miesto gydymo įstaigose, terapinio ir chirurginio profilio skyriuose. Rezultatų analizei naudota Microsoft Excel programa. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad pagrindinis vaidmuo mokant pacientų artimuosius pragulų prevencijos tenka slaugytojams. Išanalizavus tyrimo rezultatus nustatyta, kad pacientų artimieji nelabai noriai įsitraukia į slaugos bei mokymo procesą vykdant pragulų prevenciją. Tyrimo rezultatų duomenimis nustatyta, kad dažniausiai slaugytojai renkasi žodinį žinių perdavimo metodą. Slaugytojai patenkinamai vertina artimųjų žinias apie pragulų prevenciją, o tai reiškia, kad artimųjų mokymas yra būtinas. Slaugytojai moko pacientų artimuosius kūno padėties keitimo technikos, apie pagalbinių priemonių naudojimo svarbą, odos higieną bei priežiūrą, spaudimą mažinančias priemones bei tinkamos mitybos parinkimą. Tyrimas atskleidė, kad slaugytojams tenka dažnai susidurti su tokiais problemomis kaip pacientų ir artimųjų abejingumas slaugos problemai bei laiko trūkumas paciento artimųjų mokymui.

Išvada. Pacientų artimųjų mokymas pragulų prevencijos yra svarbus procesas sveikatos priežiūroje. Slaugytojas atlieka pagrindinį vaidmenį artimųjų mokyme, moko ir skatina juos dalyvauti mokymo procese, tačiau išlieka nepakankamas bendradarbiavimas tarp pacientų artimųjų ir slaugytojų.

Reikšminiai žodžiai: slaugytojo vaidmuo, pragulų prevencija, artimųjų mokymas.

SLAUGYTOJO PROFESIJOS PASIRINKIMĄ LĖMUSIŲ VEIKSNIŲ SĄSAJOS SU MOKYMOŠI MOTYVACIJA

Monika Grinaveckytė, lekt. Daiva Narvilienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Mokymasis mūsų gyvenime turi didelę reikšmę. Profesijos pasirinkimo tema yra aptariama mokyklose, universitetuose, abiturientai daug domisi internete, įvairiuose leidiniuose, kalbančiuose apie tai, kur studijuoti ir kokią profesiją rinktis įvertinant savo polinkius, gebėjimus bei realias finansines galimybes, studijuoti vieną ar kitą profesiją. Profesijos pasirinkimas šiandien yra viena aktualiausių problemų. Slaugos specialybė nėra prestižinė visų kitų specialybių kontekste, tačiau jos svarba ir būtinybė, yra neabejotina. Svarbu išsiaiškinti veiksniai lėmusius slaugytojo profesijos pasirinkimą ir mokymosi motyvą užbaigti pasirinktas studijas.

Tikslas – išanalizuoti slaugos profesijos pasirinkimą lėmusių veiksniai sąsajas su mokymosi motyvą.

Metodika. 2015 m. 09 mėn. / 2015 m. 12 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant autorių sukurta klausimyną. Rezultatų analizei naudotas statistinis „SPSS 21.0 for Windows“ paketas. Imtį sudarė 111 pirmo – ketvirtos kurso slaugos studentai. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Išanalizavus veiksniai, turinčius didžiausią įtaką slaugytojo profesijos pasirinkimui, nustatyta, kad daugumos slaugos studentų profesinio pasirinkimo kryptingumą su mokymosi motyvą lėmė vidiniai veiksniai: pašaukimas, troškimas padėti žmonėms, bei noras užtikrinti stabilų darbo atžvilgiu ateitį ir išoriniai veiksniai: galimybė dirbti užsienyje, darbo rinkos poreikiai, karjeros galimybės. Visi šie veiksniai parodo pasirinkimo kryptingumą ir leidžia studentui būti motyvuotu studijuojant slaugos studijas ir sėkmingai jas užbaigti, bei sulaukti darbo pasiūlymo ir pasitenkinimo pasirinktoje darbinėje veikloje.

Išvada. Slaugos studentus užbaigti pasirinktas studijas labiausiai motyvuoja: darbo patikimumas, galimybė įgyti medicininį išsilavinimą ir svarbiausias vidinis veiksnys – pašaukimas.

Reikšminiai žodžiai: slaugytojo profesija, veiksniai turintys įtakos, studentų mokymosi motyvą, slaugos profesinis kryptingumas.

SLAUGYTOJO VAIDMUO MOKANT SERGANČIUOSIUS STOROSIOS ŽARNOS VĖŽIU STOMOS PRIEŽIŪROS

Maria Selyanina, Irina Zelenienė

Klaipėdos valstybinė kolegija, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Pacientas vis dar neturi pakankamai žinių ir nėra aktyvus sveikatos priežiūros dalyvis. Daugelis pacientų nesuvokia, kodėl jiems yra suformuota stoma, kaip tinkamai ją prižiūrėti ir kaip su ja gyventi. Pacientai turėdami stomą patiria daug fizinių, psichologinių, socialinių problemų, menkinačių jų gyvenimo kokybę. Dažnai jie nėra supažindinami su mitybos, asmens higienos, fizinio aktyvumo, parastominės odos priežiūros ypatumais, o ypač su stomos priežiūros pagrindais. Pacientų mokymas ir informavimas užima svarbią šiuolaikinės sveikatos priežiūros sistemos vietą, tačiau jį įgyvendinti skiriama nedaug laiko. Būtent dėl nepakankamo informacijos suteikimo, pacientai patiria ne tik fizinę, bet kur kas didesnę psichologinę traumą.

Tikslas – atskleisti slaugytojo vaidmenį mokant sergančiuosius storosios žarnos vėžiu stomos priežiūros.

Metodika. 2015 m. 11 mėn. / 2015 m. 12 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant originalų klausimyną. Imtį sudarė 74 bendrosios praktikos slaugytojai, dirbantys Klaipėdos miesto gydymo įstaigose, chirurginio profilio skyriuose. Rezultatų analizei naudota Microsoft Excel 2010 programą. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad pagrindinis vaidmuo informuojant pacientus ir organizuojant mokymą tenka slaugytojams. Tyrimo rezultatai įrodė, kad sunkiausias pacientams yra pooperacinis periodas. Dažniausiai sergantieji susiduria su bejėgiškumo jausmu. Vienas iš svarbiausių poreikių – psichologinis. Šis poreikis apima bendravimą, tinkamos informacijos suteikimą bei paciento mokymą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pacientai dažniausiai domisi tolimesniu gyvenimu su stoma, jiems trūksta informacijos apie integraciją į visuomenę, neretai jie susiduria su įvairiais sunkumais savarankiškai prižiūrėdami stomą. Tai įrodo, kad sergantieji nėra pakankamai informuoti ir neturi pakankamai įgūdžių prižiūrint stomą. Bendravimas su pacientais, tinkamai ir laiku suteikta informacija, anksti pradėtas stomos priežiūros pagrindų mokymas yra geriausia priemonė, kuri padeda sumažinti emocinius išgyvenimus prieš operaciją ir lengviau prisitaikyti prie įvykusių pokyčių po operacijos.

Išvada. Pacientai po stomos suformavimo operacijos patiria daug fizinių, psichologinių, socialinių problemų, menkinančių jų gyvenimo kokybę. Pacientams sunkiausias ankstyvasis pooperacinis laikotarpis, jie susiduria su kūno pakitimais, kurie paveikia kasdieninį gyvenimą ir prie kurių daugiau ar mažiau reikia pritaikyti savo gyvenimo būdą. Šiandieninė stomuotų pacientų slauga nukreipta fizinių, psichologinių ir socialinių šių pacientų poreikių sprendimui. Pooperaciniu laikotarpiu pacientams reikia ne tik padrąsinimo, bet ir išsamios ir tinkamai pateiktos informacijos, suplanuoto mokymo ir kvalifikuotos slaugytojų pagalbos, vykdančios stomos priežiūrą.

Reikšminiai žodžiai: slaugytojo vaidmuo, mokymas, sergantieji, storosios žarnos vėžys, stoma priežiūra.

PACIENTŲ, PERSIRGUSIŲ GALVOS SMEGENŲ INSULTU, KASDIENĖ VEIKLA IR SLAUGOS POREIKIAI

Deimantė Labanauskaitė, doc. dr. Vida Mockienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Žinant, kad sergamumas galvos smegenų insultu visame pasaulyje nemažėja, tampa aktualus slaugos poreikis kasdieninėje veikloje. Sričių, kuriose pacientams reikia slaugytojos pagalbos persirgus galvos smegenų insultu yra labai daug, svarbu jas išsiaiškinti ir išanalizavus nustatyti, kuriose kasdieninėse veiklose pacientams yra reikalinga slauga. Taip pat svarbu išsiaiškinti pacientų kasdienės veiklos savarankiškumo lygį.

Tikslas – išanalizuoti pacientų, persirgusių galvos smegenų insultu, kasdienę veiklą ir slaugos poreikį.

Metodika. 2015 m. 03 mėn. / 2016 m. 02 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant Bartelio indeksą ir funkcinio nepriklausomumo testą. Rezultatų analizei naudotas Microsoft Office Excel 2010 kompiuterinės programos paketas. Imtį sudarė 84 pacientai, persirgę galvos smegenų insultu. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Išanalizavus tyrimo duomenis, nustatyta, kad didžiąją dalį respondentų sudarė vyresnio amžiaus žmonės, daugumai jų buvo įvykęs išeminis galvos smegenų insultas. Taikant Bartelio indeksą savarankiškumo sutrikimo lygiui nustatyti, išsiaiškinta, kad didžioji dalis respondentų buvo visiškai priklausomi arba beveik visiškai priklausomi. Mažiausiai savarankiškumo atliekant kasdienę veiklą pacientai turėjo, valgymo, asmens tualetu, maudymosi, apsirengimo ir nusirengimo funkcijose, todėl šiose srityse jiems labiausiai reikėjo slaugytojos pagalbos. Taikant funkcinio nepriklausomumo testą, išsiaiškinta, kad pacientams išreikšti save buvo sunkiau, negu suprasti. Socialinio pažinimo funkcijoje pacientai daugiausiai problemų turėjo sprendžiant problemas, socialiniuose santykiuose, dalis respondentų turėjo problemų su atmintimi.

Išvada. Pacientų, persirgusių galvos smegenų insultu, funkcinio nepriklausomumo nustatymas kasdieninėje veikloje padeda nustatyti slaugos poreikį, kadangi daugumai pacientų po galvos smegenų insulto yra reikalinga slaugytojo/os pagalba.

Reikšminiai žodžiai: insultas, slaugos poreikis, slauga, kasdienė veikla po insulto.

SERGANČIŲJŲ SKRANDŽIO VĖŽIU POOPERACINĖ SLAUGA

Indrė Budraitytė, lekt. dokt. Indrė Brasaitė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Slaugos katedra

SANTRAUKA

Žinant, kiek daug šiomis dienomis yra sergančiųjų skrandžio vėžiu, tampa aktualu išsiaiškinti sergančiųjų skrandžio vėžiu informuotumą apie jų ligos atsiradimo rizikos veiksnius; slaugos veiksmus, po skrandžio vėžio operacijos, sergančiųjų požiūriui ir įvertinti sergančiųjų skrandžio vėžiu mitybos poreikius.

Tikslas – išanalizuoti sergančiųjų skrandžio vėžiu pooperacinę slaugą.

Metodika. 2015 m. 04 mėn. / 2016 m. 02 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant klausimyną. Rezultatų analizei naudota Microsoft Office Excel programa. Anketinėje apklausoje dalyvavo 64 pacientai, kuriems atlikta skrandžio vėžio operacija. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Atlikus tyrimą nustatyta, kad dauguma sergančiųjų nurodė paveldimumą, t.y., kad artimieji sirgo ar serga skrandžio vėžiu. Respondentai nurodė, kad jie žino, kad *Helicobacter pylori* (*H. Pylori*) infekcija, rūkymas ir alkoholio vartojimas, genetinis paveldimumas, stresas, mityba dažnai sukelia skrandžio vėžį. Respondentai pažymėjo, kad po skrandžio vėžio operacijos turėjo tam tikrų virškinimo problemų: juos pykino, jie vėmė, viduriavo, buvo blogai virškinimas maistas. Taip pat respondentai akcentavo apetito stoką ir kūno svorio kritimą. Sergantieji manė, kad mityba turėjo didelę įtaką skrandžio ligoms, kad buvo privalu laikytis mitybos režimo. Sergančiųjų nuomone po skrandžio vėžio operacijos svarbu judėti, kad greičiau pasveiktų.

Išvada. Sergantiems skrandžio vėžiu ligoninės personalas suteikdavo žinių apie ligos atsiradimą, rizikos veiksnius, taisyklingą mitybą. Respondentai nurodė, kad ligoninės personalas pacientams suteikdavo pagalbą vėmimo ar viduriavimo metu.

Reikšminiai žodžiai: pooperacinė slauga, skrandžio vėžys.

PACIENTŲ, PO KAULŲ ČIULPŲ TRANSPLANTACIJOS, SU SVEIKATA SUSIJUSI GYVENIMO KOKYBĖ

Elena Savina, lekt. Tatjana Žuravlio

Klaipėdos universitetas, Tęstinių studijų institutas

SANTRAUKA

Mokslui žengiant į priekį, atrandami vis nauji piktybinių ligų gydymo būdai. Vienas iš naujausių ir perspektyviausių gydymo būdų yra kaulų čiulpų transplantacija. Slaugant pacientus po kaulų čiulpų transplantacijos ypatingai yra svarbus bendravimas ir mokymas. Tik turint pakankamai žinių, įgūdžių ir gebėjimų galima tinkamai laikytis savikontrolės, išvengti, sumažinti ar atitolinti komplikacijų atsiradimą ir svarbiausia kuo ilgiau išlaikyti gerą su sveikata susijusią gyvenimo kokybę.

Tikslas – išanalizuoti pacientų, po kaulų čiulpų transplantacijos, su sveikata susijusią gyvenimo kokybę. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant standartizuotą SF-36 klausimyną. Tyrimo imtį sudarė 75 respondentai nuo 18 metų amžiaus, kuriems atlikta kaulų čiulpų transplantacija. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Tiriant pacientų, po kaulų čiulpų transplantacijos fizinę sveikatą, paaiškėjo, kad ji labai riboja energingą veiklą, tačiau vidutinio ir lengvo sunkumo fizinė veikla yra ribojama nežymiai. Dėl fizinės sveikatos respondentai patyrė nemažai problemų susijusių su darbu ar kita reguliaria kasdienine veikla. Išanalizavus respondentų psichoemocinę savijautą paaiškėjo, kad jiems būdingos emocinės problemos tokios, kaip nuovargio pasireiškimas, nerimas, nuotaikos svyravimai. Dėl kurių nukenčia jų reguliari kasdieninė bei socialinė veikla, o tai gali pabloginti pacientų, po kaulų čiulpų transplantacijos su sveikata susijusią gyvenimo kokybę. Tačiau nepaisant šių sunkumų ir apribojimų, respondentai jaučia gyvenimo pilnatvę ir su sveikata susijusią gyvenimo kokybę vertina gerai.

Išvada. Tyrimo rezultatai parodė, kad pacientai po kaulų čiulpų transplantacijos linkę teigiamai vertinti savo bendrą sveikatą ir su sveikata susijusią gyvenimo kokybę, tačiau dėl esamų ir galimų komplikacijų gyvenimo kokybė gali blogėti. Tyrimo rezultatuose matyti, kad vertinant pastarųjų keturių savaičių pacientų savijautą, pablogėja jų fizinė, psichoemocinė bei socialinė gyvenimo kokybė.

Reikšminiai žodžiai: kaulų čiulpų transplantacija, su sveikata susijusi gyvenimo kokybė.

SERGANČIŲJŲ GIMDOS KAKLELIO VĖŽIU SLAUGOS SAVITUMAI PO TAIKYTŲ GYDYMO METODŲ

Giedrė Paulikaitė, Lina Šakienė

Klaipėdos universitetas

SANTRAUKA

Gimdos kaklelio vėžiu (GKV) sergančiųjų temos aktualumas vis labiau pastebimas, nes šis onkologinis susirgimas tampa vyraujančiu tarp moterų. GKV sergančiųjų slauga išsiskiria iš kitų onkologinių pacientų priežiūros savita simptomatika. Darbo naujumu siekiama atskleisti ir išanalizuoti, kokiomis priemonėmis slaugos personalas gali pagerinti slaugos kokybę pacientėms, analizuojant jų išsakomus nusiskundimus ir pageidavimus.

Tikslas – išanalizuoti sergančiųjų gimdos kaklelio vėžiu slaugos savitumus po taikytų gydymo metodų.

Metodika. 2015 m. 03 mėn. / 05 mėn. atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant savarankiškai sudarytą klausimyną. Rezultatų analizei naudota apdoroti *Microsoft Office Excel 2007* programa. Imtį sudarė 63 respondentės – sergančios įvairių stadijų gimdos kaklelio vėžiu. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai. Išanalizavus respondenčių atsakymus nustatyta, jog po taikytų gydymo metodų dažniausiai pasireiškiančios slaugos problemos yra skausmas, nuovargis, pykinimas, tačiau slaugos poreikis nesutapo su išvardinta ir dažniausiai pasireiškusia simptomatika. Pastebėta, jog respondentėms aktualios psichosocialinėje srityje iškytančios problemos, kurias respondenčių siūlymu būtų galima išspręsti slaugytojui daugiau laiko praleidžiant su pacientėmis ir palaikant ilgesnius pokalbius, bei artimesnį ryšį, dažniau domintis respondenčių savijauta, bei labiau tarpininkaujant tarp respondenčių ir gydytojų.

Išvada. Žinant dažniausiai pasireiškiančias komplikacijas sergančiosioms GKV, galima taikyti profilaktines priemones komplikacijoms išvengti arba sumažinti jų sukeltą diskomfortą pacientėms bei analizuojant pacienčių išsakomus poreikius gerinti slaugos kokybę ir paspartinti sveikimą.

Reikšmingi žodžiai: gimdos kaklelio vėžys, slauga po taikyto gydymo, slaugos problemų sprendimas, slaugos naujovės.

PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ TURIZMO GALIMYBĖS LIETUVOJE

Gintautė Adomavičiūtė, lekt. Jurgita Raišutienė

Rekreacijos ir turizmo katedra. Klaipėdos universitetas

SANTRAUKA

Didžiausias XXI a. demografinis pokytis – gyventojų senėjimas, palietęs ne tik Lietuvą, bet ir daugelį Europos šalių („Eurostat“ tyrimo pagrindu). Remiantis Lietuvos statistikos departamento 2015 m. pradžios duomenimis, 60 metų ir vyresnio amžiaus žmonės Lietuvoje sudaro daugiau kaip pusę milijono (700 tūkst.) visų šalies gyventojų. Tikėtina, kad 2060 m. pradžioje beveik 37 % Lietuvos gyventojų bus pagyvenę žmonės. Kim. H., Woo. E., Uysal. M. (2015) akcentuoja, kad išeinančių į pensiją žmonių laukia nauja patirtis ir naujos situacijos, kurias tenka įvertinti ir išgyventi. Pagyvenusių žmonių aktyvumo lygis yra tiesiogiai susijęs su gyvenimo kokybe. Nustatyta, kad patirtis įgauta kelionės metu gerina senjorų gyvenimo kokybę, sukuria ir skatina naujus interesus ir pomėgius. Keliavimo patirtis gali prisidėti prie senjorų fizinės ir protinės būklės gerinimo, kas suteikia pasitenkinimą gyvenimu.

Dauguma keliautojų pasaulyje sudaro asmenys vyresni nei 60 metų, todėl pagyvenę žmonės tampa viena potencialiausių turizmo rinkų (Trečiokienė E. 2012). Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 55-64 m. vietinių pagyvenusiųjų turistų skaičius kiekvienais metais auga. Lyginant 2013 ir 2014 m. keliaujančių senjorų skaičius išaugo 13,6 tūkst. 65 m. ir vyresnių pagyvenusiųjų vietinių turistų skaičius taip pat kasmet didėja. Didelis šuolis pastebimas 2013-2014 m., per metus keliaujančių senjorų skaičius išaugo net 34,1 tūkst. Apibendrintų statistinių duomenų pagrindu galima teigti, kad po Lietuvą keliaujančių pagyvenusių žmonių daugėja, tuo tarpu Lietuvoje yra vos keletas viešai publikuojamų tyrimų apie keliaujančius senjorus, jų poreikius. Formuluojama prielaida, kad aktualu analizuoti pagyvenusių žmonių turizmo galimybes Lietuvoje, nustatant palankias galimybes ir esminius trikdžius plėtojant šią veiklą. Tikslinės literatūros apžvalgos pagrindu formuluojami probleminiai tiriamieji klausimai: Ar pakankamai turizmo galimybių pagyvenusiems žmonėms Lietuvoje? Ar Lietuvoje yra ruošiamasi turizmo paslaugas pritaikyti prie senėjančios visuomenės?

Skirtingų autorių atliktų tyrimų rezultatai leidžia įžvelgti pagyvenusių žmonių turizmo apibendrintus aspektus. Pasak R. Pauliukonienės (2009), norint sėkmingai plėtoti senjorų turizmą ir patenkinti jų svarbiausius poreikius, reikia vadovautis senjorų turizmo organizavimo ypatumais. Kelionių organizatoriai ir agentūros turėtų savo siūlomas keliones atnaujinti ir pritaikyti konkrečiai prie pagyvenusių žmonių galimybių ir norų. Pagyvenę žmonės yra patraukli rinka turizmo atstovams dėl savo lankstumo, pastarieji lengviau prisitaiko prie agentūros nustatytų datų, taip pat keliauja ir ne sezono metu. Anot I. Dorelaitienės (2014), beveik 70 proc. visų keliaujančiųjų autobusu sudaro moterys. Senjorai yra labiau įžvalgūs keliautojai ir reikalauja aukštesnio lygio aptarnavimo, siekia saugumo ir individualizuotos paslaugos. Pagyvenusiems žmonėms sveikatos problemos ir finansinė padėtis dažnai daro įtaką kelionių pasirinkimui. Didžiausios problemos, su kuriomis susiduria keliaujantys senjorai: nėra patogaus privažiavimo prie lankomų vietų, šiuolaikinės technologijos, sąskaitų apmokėjimo būdai ir kt.

Naudojant teisinių ir plėtros dokumentų, statistinių duomenų, turizmo įmonių internetinių svetainių turinio analizės ir interviu tyrimo metodus, siekiama ištirti pagyvenusių žmonių turizmo galimybes: ar yra išskiriama senjorų grupė kaip segmentas, ar formuluojant kelionių paketus ir organizuojant keliones Lietuvoje atsižvelgiama į pagyvenusius žmones.

Tyrimų rezultatų pagrindu konstatuotina, kad pagyvenusių žmonių turizmo galimybės Lietuvoje yra ribotos. Demografiniai rodikliai rodo, kad turizmo verslo įmonės turi sukurti naujas, specialiai pritaikytas turizmo paslaugas, maršrutus senjorams.

Raktiniai žodžiai: turizmas, pagyvenę žmonės, pagyvenusių žmonių turizmas, senjorų turizmo organizavimas.

Literatūra:

- Dorelaitienė I. 2014. Vyresnio amžiaus moterys į keliones vyksta su draugėmis ir dukromis. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 10 d]. Prieiga per internetą: <http://travelnews.lt/?l=lt&pub_id=84116>
- Kim. H., Woo. E., Uysal. M. 2015. Tourism experience and quality of life among elderly tourists. Tourism Management. Volume 46, p. 465–476.
- Lietuvos statistikos departamentas. Oficialiosios statistikos portalas. Rodiklių duomenų bazė. Gyventojai ir socialinė statistika. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 15 d]. Prieiga per internetą: <<http://www.stat.gov.lt/>>
- Lietuvos statistikos departamentas. Oficialiosios statistikos portalas. Rodiklių duomenų bazė. Vietinis turizmas. [interaktyvus]. [žiūrėta 2016 m. vasario 24 d]. Prieiga per internetą: <<http://www.stat.gov.lt/>>
- Pauliukonienė R. 2009. Senjorų turizmo organizavimas. Magistro darbas. Šiaulių universitetas.
- Population age structure by major age groups, 2004 and 2014. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 10 d]. Prieiga per internetą: <http://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php/Population_structure_and_ageing>
- Trečiokienė E. 2012. Trečiojo amžiaus asmenų mokymas. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras. ISBN: 9789955786429.

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO REKREACIJOS IR TURIZMO STUDIJŲ STUDENTŲ POŽIŪRIS Į STUDIJAS PAGAL ERASMUS+ PROGRAMĄ UŽSIENYJE

Indrė Aleksandravičiūtė, lekt. Renata Bertužytė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Šiandieniniame pasaulyje, intensyviai vykstant globalizacijos procesams, nykstant riboms tarp valstybių, internacionalizacija tampa vienu iš pagrindinių sąveikos būdų tarp šalių. Valstybės bendradarbiauja tarpusavyje tam, kad perimtų viena iš kitos tai, ką turi geriausio, ir galėtų pasimokyti iš kiekvienos patirties. Šiuo tikslu vykdoma ir aukštojo mokslo internacionalizacija, kuri įgyvendinama per tarptautinius mainus. Tarptautinį mobilumą skatinanti programa Erasmus – tai daugiau nei du dešimtmečius veikianti Europos Komisijos finansuojama ir koordinuojama tarptautinė Europos aukštųjų mokyklų studentų, dėstytojų bei personalo mainų programa. Studentų mobilumas skatina tarptautinį studentų judumą mokymosi tikslais, studijuojančiam jaunimui suteikia įvairias tarptautiškumo galimybes, naują kokybę pačiame mokymosi procese ir duoda neįkainojamą naudą kiekvienam studentui, kaip asmeniui. Studijų užsienyje metu pasisemiama tarptautinės akademinės patirties, gerėja kalbos įgūdžiai, atsiranda draugų ir įgyjama patirties susipažįstant su įvairiomis kultūromis, auga tolerancija, tokiu būdu sudaromos galimybės ateityje sėkmingai dirbti daugiakultūrinėje europinėje aplinkoje. Tačiau tenka pripažinti, jog Lietuvos studentų skaičius, kurie dalyvauja mainų programose, išlieka gana mažas.

Pagal studentų judumą Erasmus programoje Lietuva užima 19 vietą iš 33 (Number of out-bound Erasmus students per country study in going traineeships abroad in 2012-13). Pagal Klaipėdos universiteto Tarptautinių studijų skyriaus pateiktus duomenis KU Rekreacijos ir turizmo katedros studentai pagal judumą universitete užima lyderiaujančią poziciją, tačiau atlikta rodiklių analizė parodė, kad išvykstančių pagal Erasmus+ programą studentų skaičius nėra stabilus ir, deja, pastaraisiais metais mažėja (2012 – 2013 m. 12 studentų, 2013 – 2014 m. 9 studentai, 2013 – 2014 metais 6 studentai). Atlikti tyrimai rodo, kad pagrindinės priežastys yra finansiniai ir socialiniai sunkumai, kalbos barjerai, kultūriniai skirtumai bei mokymosi įstaigos nenoras išleisti (Bolonijos procesas studentų akimis: studentų mobilumas, studijų rezultatų įskaitymas ir vertinimas, studentų dalyvavimas kokybės užtikrinimo procedūrose, 2010). Tyrimo tikslas: atskleisti Klaipėdos universiteto Rekreacijos ir turizmo katedros studentų požiūrį į studijas pagal Erasmus+ programą užsienyje.

Tyrimo metodologija. mokslinių šaltinių ir straipsnių, politinių bei strateginių dokumentų analizė. Interviu su Klaipėdos universiteto Rekreacijos ir turizmo, Slaugos katedrų vedėjais bei Klaipėdos universiteto Tarptautinių studijų skyriaus darbuotoju.

Išvados. Lietuva yra Erasmus studijų mainų programos dalyvė nuo 1998 m., tačiau Lietuvos studentų skaičius mainų programose išlieka sąlyginai mažas. Klaipėdos universiteto Rekreacijos ir turizmo katedros studentų mobilumas Klaipėdos universitete yra vienas didžiausių, tačiau kasmet jų išvyksta vis mažiau. Pagrindinės mažo mobilumo Lietuvoje priežastys yra finansiniai ir socialiniai sunkumai, kalbos barjerai, kultūriniai skirtumai bei mokymosi įstaigos nenoras išleisti (Bolonijos procesas studentų akimis: studentų mobilumas, studijų rezultatų įskaitymas ir vertinimas, studentų dalyvavimas kokybės užtikrinimo procedūrose, 2010).

Raktiniai žodžiai: studentas, studentų mobilumas, Erasmus+ programa.

Literatūra:

Apie Erasmus+ programą. [Interaktyvus] [žiūrėta 2015 m. lapkričio 29 d.]. Prieiga internetu: <http://www.erasmus-plus.lt/puslapis/apie-programa-2>.

Bolonijos procesas ir Europos aukštojo mokslo erdvė. 2015. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 29 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/education/policy/higher-education/bologna-process_lt.html.

Bolonijos procesas studentų akimis: studentų mobilumas, studijų rezultatų įskaitymas ir vertinimas, studentų dalyvavimas kokybės užtikrinimo procedūrose. 2010. [Interaktyvus] [žiūrėta 2015 m. gruodžio 12 d.]. Prieiga per internetą: http://www.smpf.lt/uploads/documents/docs/314_b81b5b7babb69e2933d432f9958e244d.pdf.

Erasmus. Facts Figures & Trends. The European Union support for student and staff exchanges and university cooperation in 2012 – 2013. 2014. European Commission. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 28 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/education/library/statistics/ay-12-13/facts-figures_en.pdf

„Erasmus+“ – nauja 2014–2020 m. Europos Sąjungos švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 29 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/discover/index_lt.htm.

Europos parlamento ir tarybos reglamentas (es) nr. 1288/2013. 2013 [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 28 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.erasmus-plus.lt/uploads/files/eurpos-parlamento-ir-tarybos-reglamentas1288-lt.pdf>.

International exchange erasmus student network. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 28 d.]. Prieiga per internetą: <http://esn.org/>.

Life Long Learning programme. Erasmus in the Baltic countries 2007 – 2013. A Statistical Overview. 2014. Švietimo mainų paramos fondas. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 28 d.]. Prieiga per internetą: <http://archimedes.ee/wp-content/uploads/2015/05/Erasmus-in-the-Baltic-countries.pdf>

Number of out-bound Erasmus students per country studying or doing traineeships abroad in 2012- [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 27 d.]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/education/library/statistics/ay-12-13/annex-6_en.pdf

ŠTeichler U., Ferencz I., Wächter B. 2011. Mapping mobility in European higher education Volume I: Overview and trends. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. gruodžio 11 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.acup.cat/sites/default/files/teichlerferenczwachtermappingmobilityineuropeanhighereducation.pdf>.

PALANGOS PAPLŪDIMIŲ KOKYBĖS SUVOKIMAS LANKYTOJŲ POŽIŪRIU

Giedrė Baškytė, lekt. Renata Bertužytė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Daugiametės poilsiautojų srauto dinamikos tendencijos rodo, kad pastaraisiais metais žmonių, teikiančių prioritetą poilsiui pajūryje, sparčiai daugėja (ITB World Trawl Trends Report 2014/2015, Reprezentatyvios Lietuvos gyventojų apklausos rezultatai, 2014). Tuo tarpu Lietuvos jūrinio kranto paplūdimių būklė kasmet vis blogėja (Žilinskas, 2005). Todėl moksliniai rekreacinių išteklių tyrimai jūros krante nūnai tampa labai aktualūs. Žmogaus gyvenime bei ūkinėje veikloje paplūdimiai atlieka itin svarbias rekreacines funkcijas. Pagrindinė paplūdimių rekreacinė funkcija – užtikrinti patogų poilsiautojų apsistojimą bei kaitinimąsi saulėje prie jūros (Jarmalavičius, Žilinskas, 2007, p. 34). Dabartiniai paplūdimių kokybės valdymo būdai remiasi pagrindiniais paplūdimių klasifikavimo bei vertinimo elementais. Tačiau yra viena perspektyvi priemonė paplūdimių kokybės valdymui - kuri, deja, menkai ištirta literatūroje - informacijos apie paplūdimių kokybę rinkimas iš visuomenės. Tai, kaip vartotojai suvokia paplūdimių kokybę, yra labai reikšminga informacija paplūdimių valdytojams svarstant aplinkosauginius klausimus bei plėtojant darnų turizmą. Šiandien kiekvieno kurorto ar kitos turistinės vietovės užduotis yra užtikrinti esamų paplūdimių kokybę, nes tik kokybiški paplūdimiai traukia turistus, formuoja teigiamą turistinės vietovės įvaizdį.

Problema. Eilė Palangos turizmo informacijos centro atliktų kurorto lankytojų tyrimų parodė, kad Palangos kurorte turistai mėgsta laiką leisti paplūdimiuose, tačiau nėra žinomas jų požiūris į Palangos paplūdimių kokybę. Tyrimo tikslas - nustatyti, kaip Palangos paplūdimių kokybę suvokia jų lankytojai.

Tyrimo metodologija - dokumentų (strateginių planų, žemėlapių), mokslinių straipsnių, mokslinių tyrimų analizė.

Išvados: kiekvienas paplūdimys yra unikalus ir turi savo charakteristikas. Dažniausiai paplūdimių kokybė nustatoma vertinant paplūdimių fizines ir morfologines savybes, aplinkosauginius bei švaros elementus, paplūdimių infrastruktūrą ir teikiamas paslaugas. Paplūdimio vartotojai didžiausią dėmesį skiria paplūdimio švarai ir jūros vandens kokybei. Paplūdimio kokybės suvokimas gali skirtis priklausomai nuo paplūdimio vartotojo profilio. Vyresni paplūdimio lankytojai ir šeimos su mažamečiais vaikais didesnę dėmesį skiria paplūdimio pasiekiamumui bei infrastruktūrai. Vietiniai gyventojai bei pastovūs paplūdimių lankytojai teikia pirmenybę paplūdimių natūralumo išsaugojimui. Kiekvienas paplūdimio lankytojas turi skirtingą kiekį žinių apie paplūdimius. Mokslininkų nuomone Palangos kurorte tinkamiausias poilsiui yra pietinės Šventosios kranto ruožo paplūdimys, o prasčiausios rekreacijai sąlygos sudarytos ypač didžiajai poilsiautojų daliai patraukliuose Rąžės upelio – Birutės kalno kranto atkarpos paplūdimiuose.

Raktiniai žodžiai: Palangos kurortas, paplūdimių kokybė, lankytojų požiūris.

L i t e r a t ū r a :

ITB World Trawl Trends Report 2014/2015. 2014. Germany: Messe Berlin GmbH, p. 15.

„Kur Lietuvos gyventojai ketina atostogauti 2014 m.?“. 2014. Reprezentatyvios Lietuvos gyventojų apklausos rezultatai. Vilnius. p. 2.

Marin V., Palmisani F., Ivaldi R. ir kt. 2009. Users' perception analysis for sustainable beach management in Italy. Ocean & Coastal Management. Vol. 52, No. 5.

Mill R. Ch. 2012. Resorts: Management and Operation. JAV. ISBN : 978-1-118-07182.

National Research Council (U.S.). 1995. Beach Nourishment and Protection. Washington, D. C. : National Academies Press.

Olšauskaitė Urbonienė R., Jurkus E. 2013. Pajūrio juostos žemyninės dalies paplūdimių rekreacinės aplinkos aspektai. Miestų želdynų formavimas 1(10). p. 216.

Pilkey O. H. 2011. The World's Beaches. Berkeley : University of California Press.

Roca E., Villares M., Ortego M.I. 2009. Assessing public perceptions on beach quality according to beach users' profile: A case study in the Costa Brava (Spain). Tourism Management . Vol. 30.

Vaz B. 2008. Contributions for Beach Assessment and Management: The Importance of Beach Users Perception. Lisbon: New University of Lisbon. Master's Thesis, 138 p.

Žilinskas G. 2005. Trends in Dynamic Processes Along the Lithuanian Baltic Coast. Acta Zoologica Lituanica, t. 15(2), p. 204–207.

PALANGOS KURORTO ŠIUOLAIKINĖS PASLAUGŲ PLĖTROS YPATUMAI

Agnė Bružaitė, prof. dr. Ramūnas Povilanskas

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Kaip teigia, R. Povilanskas (2013), norint, kad kurortas atsinaujintų, taptų patrauklesniu bei sėkmingai įsitvirtintų užsienio šalių kurortinių paslaugų rinkoje svarbu atsikratyti pasenusio įvaizdžio ir įtikinti naująją sveikatingumo paslaugų vartotojų kartą, kad kurortas nebėra vien vyresnio amžiaus žmonėms skirtas sanatorijų ir klinikų miestas. Lietuvos kurortams, siekiantiems išsikvoti deramą vietą tarptautinėje sveikatos turizmo rinkoje, kurortinių paslaugų plėtrą būtina sieti su kraštovaizdžio, gamtinės aplinkos, bet ypač su kurortų kultūros paveldo išsaugojimu ir puoselėjimu. M. Durydiwka (2014) bei G. Branza (2009), taip pat teigia, jog šiuolaikiniai kurortai transformuojasi į daugiafunkcinius centrus – „Kurortai įsikūrę išskirtinėse gamtinėse teritorijose, būtent dėl to jie sulaukia įvairių turistų tipų, siekiančių įvairių tikslų. Dėl šios priežasties daugelyje vietovių galima pastebėti tendenciją plėsti ir rengti įvairesnius turistinius įrenginius, papildomas paslaugas. Svarbu pritaikyti turizmo infrastruktūra poilsio, sporto bei kultūros tikslams. Šiandien kurortai dažnai įgyja poilsio ir kurortinio miesto simbolį arba daugiafunkcinio turizmo centro vietą“.

R. Nowacki bei K. Nowacka (2013), Lenkijos pajūrio kurortuose (Swinoujście, Ustka, Kolobrzeg), atliktas tyrimas atskleidė, jog 83,4% apklaustųjų kurortuose lankosi dėl galimybės pailsėti, atsipalaiduoti ir aplankyti įdomias, atraktyvias vietas. Tyrime taip pat buvo siekiama išsiaiškinti, kokias plėtros kryptis reikėtų labiau vystyti kurortuose (pagal amžiaus grupes). Paaiškėjo, jog daugiausiai - 37,5 % apklaustųjų nori, jog kurortuose labiau būtų išplėta renginių ir įvairių pramogų pasiūla. 22,2% teigia, jog reikia plėtoti sveikatos priežiūros sistemą bei jos paslaugas. Kiti veiksniai, kuriuos lankytojai norėtų kurortuose matyti labiau išvystytus yra turizmo ir sporto infrastruktūros gerinimas – 20,7 % ir nakvynės ir maitinimo paslaugų plėtra – 19,6 %. Autorių teigimu, kurortuose sporto ir poilsio infrastruktūra yra būtina, kultūros ir pramogų infrastruktūra taip pat yra labai svarbi kurortų lankytojams.

Šiuolaikiniai kurortai turėtų vystyti įvairius netradicinius sprendimus, kurie sujungtų šiuolaikines terapijas ir prevencinio gydymo sprendimus kartu su pasyvia ar aktyvia rekreacija. Siekiant išlikti konkurencingoje rinkoje, dabartiniai kurortai turi pasiūlyti įvairių papildomų paslaugų.

Problema: Didieji paslaugų teikėjai Lietuvos pajūrio kurortuose daugiausia pastangų ir lėšų skiria sveikatingumo procedūrų tobulinimui, tuo tarpu lankytojų atsiliepimai internete rodo, jog šiuolaikinių pajūrio kurortų lankytojams svarbiausia yra paslaugų įvairovė unikalioje aplinkoje. Tyrimo tikslas: remiantis lankytojų atsiliepimais internete išanalizuoti, kas be sveikatingumo ir sveikatinimo paslaugų traukia šiuolaikinius lankytojus į Palangą kaip didžiausią Lietuvos kurortą. Tyrimo tikslui pasiekti naudojama metodologija: mokslinių šaltinių ir straipsnių, politinių bei strateginių dokumentų analizė, Lankytojų atsiliepimų internete turinio (kontent, ang. content analysis) analizė naudojant kompiuterinę programą K.H.Coder.

Raktiniai žodžiai: Palangos kurortas, paslaugos, lankytojų požiūris.

Literatūra:

- Durydiwka M. 2014. Cultural heritage and its diversification in spa towns in Poland. Research gate. p. 37-62. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. gruodžio 9d.]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Malgorzata_Durydiwka/publication/274638705_Cultural_heritage_and_its_diversification_in_spa_towns_in_Poland/links/552460730cf2caf11bfcc729.pdf>.
- Yoo K. H., Lee K. S., Gretzel U. 2008. The role of source characteristics in eWOM: What makes online travel reviewers credible and likeable? Proceedings of the 14th international ENTER conference in Ljubljana, Slovenia, January 24-26. p. 23-34
- Mill R.C. 2011. Resorts. Management and operations. Hoboken: J.Wiley and sons. 496 p. ISBN 978-1118071823.
- Nowacki R., Nowacka K. 2013. Tourism and recreation in health resort northern Poland. Young sport science of Ukraine, Nr. 796 (438), p. 111-116. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. gruodžio 9d.]. Prieiga per internetą: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/1022/1/Now_19.pdf>.

- Povilanskas R., Armaitienė A., Dyack B., Jurkus E. 2016. Islands of prescription and islands of negotiations. *Journal of Destination Marketing and Management*.
- Povilanskas R. 2013. *Kurortų istorija*. Klaipėda: EUCC. 106 p. ISBN 978-9955-9510-4-9.
- Povilanskas R., Armaitienė A. 2011. Seaside resort – hinterland nexus: Palanga, Lithuania. *Annals of tourism research*, Nr. 36 (3), p. 1156-1177. ISSN 0160-7383.
- Valskys J. 2004. Kurortinės rekreacijos aspektai turizmo versle. Respublikinė mokslinė – praktinė konferencija. *Žmogiškieji ištekliai ir turizmo verslo efektyvumas*. 80-88 p. Kaunas: Kauno kolegija.

EKSKURSIJŲ NEĮGALIESIEMS PASIŪLA KLAIPĖDOJE

Gintarė Čeledinaitė, lekt. Jūratė Barauskaitė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Gido vedama ekskursija gali sudaryti tokią pažinimo aplinką, kuri leistų visiems ekskursantams taip pat ir neįgaliesiems pamatyti, pajusti, suvokti tikrąsias lankomųjų vietų vertybes (Stulpinaitė, 2015,p.132). Ekskursijų paslauga padeda populiarinti miestą bei užtikrina darnią turizmo plėtrą. Klaipėda, kaip viena iš prioritetinių turistinių vietovių, galėtų siekti, kad turizmas bei ekskursijos būtų pritaikyti ir žmonėms, turintiems regos, klausos, fizinę bei protinę negalią. Vis dėlto, iškyla problema: nepakankama ekskursijų pasiūla neįgaliesiems Klaipėdoje. Tikslas - išsiaiškinti ekskursijų pasiūlos formavimo galimybes neįgaliesiems Klaipėdoje. Uždaviniai: 1) išanalizuoti ekskursijų neįgaliesiems pasiūlos formavimo teorinius aspektus; 2) išsiaiškinti, kas teikia ekskursijų paslaugas neįgaliesiems Klaipėdoje; 3) išanalizuoti, ar Klaipėdos gidai yra pasirengę vesti ekskursijas neįgaliesiems.

Kaip pažymėta LR turizmo įstatyme (2011), ekskursija tai – trumpiau nei parą trunkantis objektų ar vietovių lankymas pagal nustatytą maršrutą arba išvyka pažintiniais tikslais vadovaujant gidui. Neįgalieji asmenys taip pat yra rinkos segmentas, tik neįgaliesiems ekskursantams ekskursijos turi būti ypatingos. Siekdami sukurti tokią specializuotą ekskursiją, turime orientuotis į negalias, kurios yra skirstomos į fizinę, klausos, regos, protinę negalią (Ruolytė, 2005,p.54). Mokslinės metodinės literatūros analizė parodė, kad ekskursantams su fizine negalia reikalinga speciali infrastruktūra bei įranga. Ekskursantams su regos negalia reikalingas specialus ekskursinis maršrutas, o ekskursantams su klausos negalia reikalingos specialios gido žinios- gestų kalba. Tolerancijos ir ypatingo psichologinio pasiruošimo reikalauja ekskursijos vedimas psichine negalia turinčių ekskursantų grupei.

Atlikus kokybinį tyrimą buvo išsiaiškinta, kad ekskursijų paslaugas neįgaliesiems Klaipėdoje teikia tik VšĮ Klaipėdos turizmo ir kultūros informacinis centras bei dvi turizmo agentūros „Krantas Travel“ ir „Klaipėdos Mėja“. 2015 m. Klaipėdoje buvo organizuotos tik 6 ekskursijos neįgaliųjų grupėms. Daugiausia - klausos negalią turintiems ekskursantams. Interviu metodu buvo išsiaiškinta, kad pagrindinės problemos organizuojant ekskursijas neįgaliesiems kyla dėl nepritaikyto Klaipėdos senamiesčio grindinio bei nepatogių įvažiavimų į muziejus, galerijas. Išanalizavus interviu duomenis, darytina išvada, kad Klaipėdos miesto infrastruktūra nepritaikyta neįgaliųjų asmenų ekskursijoms.

Anketavimo metodu apklausus 33 Klaipėdos gidus, buvo išsiaiškinta, kad 54,8% gidų nėra vedę ekskursijų fizinę negalią turintiems ekskursantams. 88,9% apklaustųjų gidų nėra vedę ekskursijų klausos bei protinę negalią turinčių ekskursantų grupėms. Net 96,3% apklaustųjų Klaipėdos gidų nėra vedę ekskursijų regos negalią turinčių ekskursantų grupėms. Išanalizavus anketinio tyrimo duomenis, galima daryti išvadą, kad Klaipėdos gidai nėra pasiruošę vesti ekskursijų negalią turinčių ekskursantų grupėms, tačiau sutiktų jas vesti ateityje.

Išvados. 2015 m. Klaipėdoje buvo organizuotos tik 6 ekskursijos neįgaliųjų grupėms. Klaipėdos gidai nėra pasiruošę vesti ekskursijų regos, klausos, protinę negalią turinčių ekskursantų grupėms, o ekskursijoms su fizine/judėjimo negalia asmenims nepritaikyta Klaipėdos infrastruktūra. Taigi, galima daryti išvadą, kad ekskursijų pasiūla neįgaliesiems Klaipėdoje šiuo metu dėl įvardintų priežasčių yra nepakankama.

Raktiniai žodžiai: ekskursija, negalia, ekskursijų paslaugos.

Literatūra:

Barauskaitė, J., 2012, Ekskursijos rengimo ir vedimo metodika. Ekskursija gido ir kelionių vadovo darbe .2-asis patais. ir papild. leid. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla .p.10. ISBN 978-9955-18-673-1.
Lietuvos Respublikos turizmo įstatymas .2011.[Interaktyvus].[žiūrėta 2015 m. spalio 21d.]. Prieigą per internetą:<<http://www.spalietuva.lt/wp-content/uploads/2011/09/Turizmo-istatymas.pdf> .>
Ruolytė, R., 2005, Pažink negalią: praktiniai patarimai negalės etiketo klausymais. Vilnius: Etnomedijosintercentras.[interaktyvus].[žiūrėta 2015 m. spalio 21d.]. Prieigą per internetą:<<http://www.vdu.lt/wp-content/uploads/2012/07/35091.pdf> .>
Stulpinaitė, J., 2015, Ekskursijos apibrėžtis: sąvokų „lankymas“ ir „speciali informacija“ esmė. Šiauliai: Šiaulių valstybinė kolegija.p.132-145.

SOCIALINIAI TINKLAI LIETUVOS 4* VIEŠBUČIŲ MARKETINGO SISTEMOJE

Vaiva Jablonskytė, lekt. Rasa Rupulevičienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Paskutinių metų tendencijos rodo, kad elektroninis marketingas populiarėja, tame tarpe socialiniai tinklai šioje vietoje užima pirmaujančias pozicijas. Socialiniais tinklais naudojasi daugelis pramonės įmonių. Ne išimtis ir viešbučiai, kurių marketingo specialistai, norėdami pasiekti geresnių veiklos rezultatų, ima domėtis savo reklamos organizavimu socialiniuose tinkluose. Remiantis Sweales L. (2015) atlikta analize apie socialinius tinklus galima teigti, kad 7,2 milijardai žmonių pasaulyje žino apie socialinių tinklų populiarumą, 2 milijardai aktyviai jais naudojasi, tačiau socialiniuose tinkluose reklamuojamas paslaugas įsigyja tik 7% visų vartotojų sistemoje. Galima daryti prielaidą, kad nepakankamai išnaudojamos socialinių tinklų galimybės. Kyla klausimas, kaip efektyviai ir tikslingai viešbučiams identifikuoti ir panaudoti socialinius tinklus elektroninėje savo įmonės vykdomoje marketingo sistemoje.

Straipsnyje analizuojama socialinių tinklų Lietuvoje veikiančių 4* viešbučių marketingo sistemoje: analizuojami viešbučiai, kaip turizmo struktūros dalis, aptariami marketingo elementai bei socialiniai tinklai, kurie siejami su viešbučių marketingo sistema. Remiantis Kotler P., Berkley H., Alboroviene B., Gudonavičiumi L. ir kitais autoriais išanalizuojama viešbučių marketingo sistema. Aptariami visi socialiniai tinklai bei jų vieta elektroninio marketingo sistemoje. Kiekybinio ir kokybinio tyrimo pagrindu aptariami visi 86 Lietuvoje veikiantys 4* viešbučiai, pristatomos jų teikiamos paslaugos. Analizuojama socialinių tinklų (Blogai, Twitter, Youtube, Flickr, Pinterest, Instagram, Facebook, Linkedlin, GooglePlus) vieta Lietuvos 4* viešbučių marketingo sistemoje, identifikuojamos problemos. Remiantis teorine mokslinės literatūros analize bei atliktu empiriniu tyrimu, pateikiamos rekomendacijos Lietuvoje veikiančių 4* viešbučių marketingo optimizavimui, išnaudojant visas socialinių tinklų galimybes marketingo sistemoje.

Apibendrinant galima teigti, jog Lietuvoje veikiantys 4* viešbučiai vis dar pilnai neišnaudoja socialinių tinklų savo marketingo sistemoje, nes marketingo specialistams trūksta ne tik teorinių žinių, bet ir inovatyvaus požiūrio į socialinius tinklus, kaip į elektroninio marketingo sistemos struktūros dalį. Išanalizavus socialinių tinklų galimybes marketingo sistemoje galima pasiekti aukštų rezultatų įgyvendinant viešbučių reklamos, populiarumo, žinomumo bei kitus marketinginius tikslus.

Raktiniai žodžiai: socialiniai tinklai, viešbučiai, marketingas.

Literatūra:

- Išoraitė M., 2014. Integruotoji rinkodaros komunikacija. Vilnius: Mūsų sauluzė. ISBN 978-9955-763-20-8.
- Kigaite, K., Vveinhardt, J. 2009. Viešbučių darbo organizavimas: [mokomoji knyga]. Šiauliai: Šiaulių kolegijos leidybos centras. ISBN 978-9-955-64394-4.
- Kotler P. 2010. Rinkodara pagal Kotlerį: kaip sukurti sėkmę rinkoje ir joje dominuoti. Vilnius: Alma littera. ISBN 978-9955-38-719-0.
- Lietuvos viešbučių ir restoranų asociacija. 2015.[interaktyvus]. [žiūrėta 2015m. rugsėjo 26 d.]. Prieiga per internetą:<<http://www.lvra.lt/index.php?4028182606>>
- Populiariausi socialiniai tinklai: faktai apie Lietuvą. 2013. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. spalio 4 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.slideshare.net/Viparkas/social-networks-lt>>
- Sweales L. 2015. The four steps to social media success for meetings & incentives travel. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. rugsėjo 30 d.] Prieiga per internetą:<<http://socialb.co.uk/>>
- Valstybinis turizmo departamentas. 2015. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. spalio 19 d.]. Prieiga per internetą:<<http://www.tourism.lt/>>
- What is earned, owned & paid media? The difference explained. 2015. [interaktyvus]. [žiūrėta 2015 m. rugsėjo 30d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.titan-seo.com/newsarticles/trifecta.html>>
- World tourism organization(UNWTO). 2014. Handbook on E-marketing for Tourism Destinations. 131 – 150p.

Gabrielė Jurevičiūtė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Didėjant užimtumui ir gyvenimo tempui, produktyvus laisvalaikis žmogui tampa vis reikšmingesnis. Labai svarbu mokėti jį tinkamai planuoti tiek laiko, tiek naudos žmogui atžvilgiu. Analizuojant temą susijusią su emigrantų laisvalaikiu pastebima, kad nors ir yra literatūros aprašančios laisvalaikį bei jo svarbą, tačiau trūksta tikslinių tyrimų apie emigrantų laisvalaikį. Emigracija ir jos mastai yra opi Lietuvai problema, emigravę žmonės lieka Lietuvos Respublikos piliečiais, kuriuos gina saugo ir globoja Lietuvos Respublika. Vienas iš kokybiško gyvenimo kriterijų yra laisvalaikis. Emigrantams svarbu suvokti laisvalaikio svarbą, kurio pagalba galima pažinti naują kultūrą, tai padeda prisitaikyti ir integruotis į naują visuomenę. Tikslas - išanalizuoti Norvegijos lietuvių laisvalaikio ypatumus bei pateikti pasiūlymus esamai situacijai racionalizuoti.

Europos migracijos tinklo (EMN) duomenimis, 2014 m. savo išvykimą iš Lietuvos deklaravo 36,6 tūkst. žmonių. 2014 m. duomenimis Norvegijoje šiuo metu gyvena 24 tūkst. lietuvių. (<http://123.emn.lt/lt/emigracija/top-10-emigracijos-valstybiu>). Dauguma Lietuvos gyventojų išvyksta dėl ekonominių priežasčių, tačiau apsisprendimą išvykti lemia ir kiti veiksniai: teisingumo trūkumas, socialinis nesaugumas, netikėjimas ateitimi, prastas darbdavių požiūris į darbuotojus bei geresnės karjeros galimybės užsienyje. Didėja ir išvykstančiųjų studijuoti skaičius.

Priežasčių emigruoti gali būti daug, tačiau vis tik pagrindine priežastimi, lemiančią emigraciją yra laikoma finansai. Norvegija ypač patraukli darbo užmokesčiu, tačiau emigrantai dažnai pamiršta, kad atsiradus didesnėms pajamoms atsiveria didesnės galimybės įvairiapusiškiau ir naudingiau praleisti laisvalaikį. Taigi, daugelis emigravusių turi finansines galimybes, bei dideles laiko sąnaudas leisti laisvalaikį, tačiau nėra žinoma, kaip lietuviai gyvenantys Norvegijoje jį planuoja bei praleidžia.

Siekiant išsiaiškinti lietuvių emigrantų Norvegijoje laisvalaikio ypatumus, juos įtakančius veiksnius, atlikta anoniminė anketinė apklausa internetu. Apklausos tikslas - išsiaiškinti respondentų nuomonę ir jų asmeninę patirtį renkant laisvalaikio praleidimo būdus, sužinoti, kas lemia jų pasirinkimą.

Išanalizavus gautus tyrimo rezultatus nustatyta, kad daugiausiai emigrantų Norvegijoje gyvena ilgiau nei dvejus metus, tačiau tik trečdalis jų laisvai kalba norvegiškai. Apie 70% apklaustųjų Norvegijoje gyvena su savo šeimomis. Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau nei pusę apklaustųjų dirba mažiau nei 40 valandų per savaitę, tai galima teigti, kad turi pakankamai daug laisvo laiko. Respondentai laisvalaikiu dažnai užsiima poilsine veikla, laiką leidžia gamtoje, taip pat dažnai laiką leidžia užsiimdami aktyviomis pramogomis – važinėja dviračiais ar sportuoja. Taip pat didžioji dauguma atsakiusių dažnai renkasi laisvalaikį leisti namuose.

Raktiniai žodžiai: laisvalaikis, rekreacija, emigracija, emigrantai.

Literatūra:

- Langvinienė N. 2013. Laisvalaikio paslaugų vaidmuo gyvenimo kokybės kontekste: mokslo studija. Kaunas: Technologija. 71 p. ISBN 978-6-090-20823-6
- Savicka A. 2006. Darbas ir laisvalaikis: naujos jų tarpusavio ryšio sampratos paieškos. [žiūrėta 2015 m. lapkričio 14 d.]. Prieiga per internetą: <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB>
- Turizmas: vadovėlis. 2002. Kaunas: Kauno kolegijos leidybos centras. 320 p. ISBN 9955-9366-3-0.
- Damulienė A. 2013. Migracijos problema Lietuvoje ir jos įtaka ekonomikai. Business Systems and Economics. Vol 3 (1),- p. 106-118. ISSN-2029-8234.
- Vitkienė E. 2008. Rekreacija: (rekreacijos marketingo tyrimai): monografija: (antrasis pataisytas ir papildytas leidimas). Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. 225 p. ISBN 978-955-18-334-1.

KARKLĖ LIVE MUSIC BEACH FESTIVALIO PERSPEKTYVOS

Lauryna Macijauskaitė, lekt. Rasa Rupulevičienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje festivalių kultūra populiarėja įgydama vis naujų formų, atspindėdama šiuolaikinę kultūrą. Vieni jų gyvuoja keletą metų iš eilės, kiti tiesiog pradingsta. Tokią baigtį lemia daugybė aspektų. Muzikos festivalis „Karklė Live Music Beach“ prieš šešerius metus startavo tarsi savotiškas eksperimentas, siekiant suburti bendraminčius, muzikos mylėtojus bei kūrėjus vienoje vietoje ant jūros kranto. Tačiau, 2010-aisiais pirmą kartą įvykęs festivalis Karklėje palaipsniui virto į vieną populiariausių muzikos ir menų festivalių Lietuvoje ir Europoje. Norint išsilaikyti populiarumo viršūnėje būtina ieškoti naujų organizavimo, vadybos, administravimo krypčių, pasitelkti didžiųjų muzikos festivalių pasaulyje patirtį.

Remiantis Cotting P. renginių vadybos teorija, Getz D. festivalių charakteristika, McDonnell, Allen and O'Toole ir kt. autorių analizuojamu festivalių poveikiu aplinkai, pateikiama festivalių samprata, vadybos elementai, jų klasifikacija, apžvelgiama muzikos festivalių patirtis Lietuvoje ir pasaulyje. Taip pat analizuojami atlikto „Karklė Live Music Beach“ festivalio tyrimo rezultatai, organizavimo bei vadybos mechanizmai, numatomos perspektyvos. Remiantis teorine mokslinės literatūros analize bei atliktu tyrimu pateikiamos rekomendacijos „Karklė Live Music Beach“ festivalio organizatoriams, akcentuojant vadybos elementus, koncentruojantis į festivalio perspektyvą bei poveikio kriterijus.

Galima teigti, jog siekiant numatyti „Karklė Live Music Beach“ festivalio ateities perspektyvas, tikslinga remtis teorine literatūra bei kitų šalių patirtimi, nuolatos stiprinti festivalio vadybos mechanizmą. Apibendrinant galima teigti, jog analizuojant „Karklė Live Music Beach“ festivalį pagal įvairius kriterijus, būtina atlikti stebėjimus bei jau įvykusių festivalių monitoringą, atsižvelgiant į šio renginio poveikį žmogui bei aplinkai.

Raktiniai žodžiai: festivalis, muzikos festivalis, organizavimas, vadyba, perspektyvos.

L i t e r a t ū r a :

Surginienė, L. 1987. Renginių organizavimo metodika. Vilnius.

Getz D. 2010. Renginių turizmas.

Laužikienė, N., Giedraitė, G., ir kt. 2008. Neužšąlanti kultūra: festivaliai kūrybiškumo ir miestų plėtros sandūros. Klaipėda.

Cotting, P. 2010. Event management.

McDonnell, Allen and O'Toole, 1999; Hall, 1993; Murphy, 1985.

STUDENTŲ KELIAVIMO ĮPROČIAI. LIETUVOS ATVEJIS

Ignas Mačiulskis, lekt. Jurgita Raišutienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Richards G., Wilson J. (2003 m.) tyrimo rezultatų pagrindu akcentuoja, kad studentai ir jauni žmonės yra greičiausiai auganti kelionių niša. Tačiau, dideli sunkumai su kuriais susiduria turizmo operatoriai bei tyrėjai yra tyrimų ir informacijos trūkumas apie studentų keliavimo elgesį – vartojimą ir kelionių motyvaciją, ypač, jiems keliaujant šalis, kurioje studijuoja, viduje (Payne K. A., 2010). Studentai nenori keliauti kartu su savo tėvais ar seneliais, dėl to, norint nešvaistyti pinigų ir laiko blogam marketingui reikia atlikti tinkamus tyrimus, siekiant išsiaiškinti studentiško amžiaus jaunimo kelionių motyvaciją ir norus (Smith K., 2010).

Užsienio studentų keliavimo įpročius nagrinėjo daugelis autorių: Richards, Wilson (2003); Lee (2004); Payne (2010); Smith (2010); Blaha (2012); Fryc, Berger, Weinberg (2012), Kozlova (2014) ir kiti. Lietuvoje studentų keliavimo įpročių tema yra labai menkai ištirta ar bent viešai nepublikuojami tyrimų rezultatai, nes aptiktos Kauno studentų (<http://www.e-apklausa.lt/apklausa/6187/kauno-studentu-keliavimo-iprociai/rezultatai>) ir Vilniaus Universiteto bakalauro pakopos studentų internetinės apklausos (<http://apklausa.lt/f/-vu-bakalauro-pakopos-studentu-keliavimo-iprociai-uqyb2vp/answers/new.html>).

Paskutiniu metu, dėl interneto ir e-komercijos puslapių atsiradimo kelionių, agentūrų sektorius patiria sunkumų. Internetu besinaudojantys žmonės geriau naudojami internetinėmis užsakymo registravimo sistemomis, vietoj naudojimosi kelionių agentūrų specialistų paslaugomis. Tai yra didelis rūpestis kelionių agentūroms, kurios turės kovoti dėl vietos rinkoje (Marciniak-Ashtiani, 2011). Tyrimo tikslas – teoriniu aspektu nustatyti studentų sprendimus, lemiančius motyvacinius veiksnius, ištirti Lietuvos studentų keliavimo įpročius. Tyrimo metodai: tikslinės teorinės literatūros, mokslinių publikacijų, statistinių duomenų analizė, anketavimas.

Pasak, Cohen (2011) egzistuoja daugybė keliautojų tipų, kurie savyje turi didesnę ar mažesnę turistų „komponentą“. Pagrindiniai veiksniai, motyvuojantis studentą keliauti yra: Kitų kultūrų pažinimas; Jaudinančių potyrių siekimas; Žinių siekis – demonstruojantis norą susidurti su skirtingais žmonėmis ir vietomis (Richards, Wilson, 2003, p. 3). Pasaulinės Turizmo Organizacijos pranešime „The Power of Youth Travel“ (2012), akcentuojama: 1) jauni keliautojai yra dažniau linkę grįžti į aplankytas kelionių vietas, yra išlaidesni, nėra linkę jautriai reaguoti į civilinių karų, terorizmo ar stichinių nelaimių baimes, kaip kiti turistai, taip pat tai auganti rinka; 2) jaunimo keliavimas yra svarbus ne tik pačių jaunų žmonių, bet ir vietų, kurias jie aplanko vystymuisi; 3) jaunimo keliavimas turizmo industrijai suteikia iššūkių inovacijai, dėl jaunimo polėkio nuolat eksperimentuoti ir mąstyti netradiciškai. Tradicinėse turizmo grandinėse, kurios priklausomos nuo senosios ekonomijos – oro linijų, viešbučių ir kelionių agentūrų, vyksta pokyčiai. Turizmo industrija pereina prie naujosios ekonomijos, kur vietinė kultūra, visuomenė, švietimas ir darbas tampa naujojo tinklo dalimi.

Formuluojama prielaida, kad ir Lietuvos turizmo sektorius bei vietinis verslas patirtų visapusę naudą, veikloje atsižvelgdami į Lietuvos studentų keliavimo įpročius, nuostatas, kurios nustatomos šio tyrimo pagrindu.

Raktiniai žodžiai: studentas, keliavimas, įpročiai.

Literatūra:

Richards G., Wilson J. (2003). New Horizons in Independent Youth and Student Travel. Report for the International Student Travel Confederation (ISTC) and the Association of Tourism and Leisure Education (ATLAS). Prieiga internetu: http://www.atlas-euro.org/pages/pdf/FINAL_Full_Report.pdf

Payne K. A. (2010). Domestic travel by international students in New Zealand (Verslo magistro darbas). Southern Cross University.

Smith K. (2010). Students Beliefs About the Benefits of Travel and Leisure: A Qualitative Analysis.

Marciniak-Ashtiani J. (2011). Students as a marketing segment for travel agencies. Jamk University of Applied Sciences.

Kozlova J. (2014). Young people as a customer segment for travel agency services (Socialinių mokslų (turizmo) daktaro disertacija). Vaasa University of Applied Sciences.

Travel Survey Report. (2012). Apklausa apie keliavimą ataskaita. University of Aberdeen. Prieiga per internetą: <https://www.abdn.ac.uk/about/documents/Travel2012.pdf>

Nonis S. A., Relyea C. (2014). Identifying College Students Likely to Participate in a Travel Abroad Volunteer Project. *Journal of Teaching in International Business*, 25: 83–96

Viktorija Martinkutė, lekt. Jurgita Raišutienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Analizuojant kaimo turizmo rinkos segmentavimą Lietuvoje, formuluojama ir išsikeliamas tyrimo problema, vis dar aktuali kaimo turizmo paslaugose – tai nepakankama paslaugų pasiūlos specializacija, dažnas sodybos šeimininkas nenusistato tikslinės rinkos. Kaip žinoma, rinkos subjektų interesai rinkoje reiškiasi pasiūlos ir paklausos forma. Todėl svarbu ištirti, kokia yra kaimo turizmo segmentavimo situacija Lietuvoje. Atsižvelgiant į tikslinės literatūros apžvalgą keliama tiriamieji probleminiai klausimai: Ar kaimo turizmo rinka segmentuojama Lietuvoje? Ar esama kaimo turizmo paslaugų specializacija tenkina vartotojų lūkesčius?

Akcentuotina, kaimo turizmo plėtra ir auganti konkurencija tarp kaimo turizmo paslaugų teikėjų, nes nuo pat 1997 (34 sodybos) iki 2014 (662 sodybos, tai yra 6,8 proc. daugiau nei 2013 m.) metų sodybų skaičius tendencingai didėjo ar išliko žymiai nepakitęs skirtingose apskrityse. Paskutiniaisiais Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2014 m. kaimo turizmo sodybose apsilankė 310,4 tūkst. turistų, o tai 12,5 proc. daugiau palyginus su 2013 metais. Didėjantis klientų srautas, įtakoja naujų problemų atsiradimą, poilsiautojai į kaimo turizmo sodybas atvyksta su įvairiausiais pageidavimais bei skirtingais pomėgiais. Tuo tarpu, pagal išankstinius Lietuvos statistikos departamento duomenis, per 2015 m. kaimo turizmo sodybose apsilankė 303,3 tūkst., palyginti su 2014 m., kaimo turizmo sodybose ilsėjosi 2,3 proc. mažiau turistų. Galima daryti prielaidą, jog apsilankiusių turistų, kad ir nežymiai, bet mažėja, nes išryškėja problemos susijusios su augančia konkurencija tarp paslaugų teikėjų bei kaimo turizmo paslaugų specializacijos trūkumu. LKTA prezidentas L. Žabaliūnas (2014), teigia: „Dabar didžiausias uždavinys – plėsti paslaugas, gerinti jų kokybę. Naujos kaimo turizmo sodybos tik didins konkurenciją, senosiose mažindamos užimtumą – lankytojų skaičių.“ Kaimo turizmo sodybų specializacija, tikslinės rinkos pasirinkimas ir pasirinkto segmento paslaugų kokybės gerinimas gali padėti išspręsti kylančias problemas, išsilaikyti rinkoje ir pritraukti naujų klientų.

Rinkos segmentavimą, o tame tarpe ir kaimo turizmo rinkas nagrinėja skirtingi autoriai: Grundey D. (2008); Sirusienė – Lamauskienė R., Lamauskas A. (2009); Vainienė I. (2003); Armaitienė A., Raišutienė J. (2002, 2007); Kotler P., Keller K.L. (2007); Pranulis V., Pajuodis A., Urbonavičius S. ir Virvilaitė R. (2000); Bagdonienė L., Hopenienė R. (2009) ir kt. Rinkos segmentavimas padeda paslaugų teikėjams pritaikyti jų teikiamas paslaugas prie vartotojų norų ir pageidavimų, kas konkrečiai prisideda prie paslaugų konkurencingumo didinimo rinkoje. Segmentuojant kaimo turizmo paslaugas, taip pat būtina atsižvelgti į tai, kad žmonės prieš besirinkdami vieną ar kitą paslaugą, turi susidaryti išankstinę nuomonę, lūkesčius. Jei vartotojo lūkesčiai pasitvirtina gavus paslaugą, jis lieka patenkintas. Klientų poreikių analizė yra būtina nustatant konkretaus segmento apibrėžtį.

Remiantis tiksliniais šaltiniais išskiriami esminiai tyrimo kriterijai (kaina; vieta; sodybų specializacija: pagal kaimo turizmo sodybų kvalifikacines (komforto) kategorijas - „gandriukų“ skaičius, pagal veiklos ir paslaugų pobūdį ir kt.) ir analizuojama LKTA priklausančių 378 kaimo turizmo sodybų pasiūla, taip pat apibendrinami atlikto anketinio tyrimo, kuriuo siekiama nustatyti vartotojų pasitenkinimą kaimo turizmo paslaugomis Lietuvoje, rezultatai. Pateikiamas kaimo turizmo rinkos optimizavimo planas bei išvados.

Raktiniai žodžiai: kaimo turizmas, paslaugos, rinka, segmentavimas, kaimo turizmo sodybų specializacija.

Literatūra:

- Atkočiūnienė V. 2011. Kaimo turizmo, kaip užimtumo multiplikatoriaus, kaimo vietovėse teorinis aspektas. *Management theory and studies for rural business and infrastructure development*. Research papers, Nr. 5 (29).
- Croft M. J. 1994. *Market segmentation. A step-by-step guide to profitable new business*. Routledge.
- Kotler P., Keller, K.L., 2007. *Marketingo valdymo pagrindai*. Klaipėda: Logitema;
- Kotler P., Armstrong G., ir kt. 2003. *Rinkodaros principai*. Kaunas: Poligrafija ir informatika. 846 p. ISBN 9986-850-50-9.
- Navickienė R., Danilevičienė L. 2011. Turizmo paslaugos kaip pagrindinių ir periferinių paslaugų visuma. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, Nr. 1 (21), 101-107 p. ISSN 1648-9098.
- Raišutienė J., Vaitkutė J., Veličkaitė V. 2007. Kaimo turizmo sampratų interpretacijos. Kaimo turizmo plėtros aspektai. Tarptautinės studentų konferencijos Kaimo turizmo ypatumai medžiaga. Klaipėdos universitetas, psl.32-37

Toma Sinkevičiūtė, prof. dr. Aušrinė Armaitienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Per pastaruosius dešimtmečius pastebėta tendencija, kad konferencijų turizmo šaka sparčiai auga bei tampa vis paklausesnė ir populiarsnė (ICCA, 2014). Anot užsienio ekspertų prognozių, iki 2020 m. tarptautinių dalykinių kelionių skaičius pasaulyje išaugs tris kartus – nuo 564 mln. iki 1,6 mlrd. per metus. Tuo tarpu šio sektoriaus pajamos padidės net penkis kartus – nuo 399 mlrd. JAV dolerių iki 2 trilijonų JAV dolerių per metus (Bernotaitė, A., 2012). Konferencijų turizmo tyrimų duomenimis nustatyta nemaža nauda šalies bendrajam vidaus produktui, nes konferencijų turizmo dalyvis palieka miestui apie 3 - 4 kartus daugiau pinigų, negu laisvalaikio turistai, vienas konferencijos dalyvis sumoka vietinei agentūrai vidutiniškai apie 1000 eurų, didėja viešbučių užimtumas, sudaromos prielaidos planuoti užimtumą, mažina sezoniškumą, generuojamos naujos darbo vietos, valstybė gauna pajamų per sumokėtus mokesčius. Šalys ir miestai varžosi dėl galimybės surengti dalykinių renginių žinodami, kokią naudą šaliai ar miestui atneš toks renginys. Pasak Vaitekūno, S. ir Povilansko R. (2011), dalykinių renginių turizmo šakoje konkurencingiausi tie miestai, kurie: pasireiškia kaip tarptautinio masto daugiafunkcinis centras, turi išskirtinę kokybišką infrastruktūrą, aukštos kvalifikacijos specializuotą aptarnaujantį personalą, taip pat ir įvairaus kainų lygio apgyvendinimo įstaigų, lengvai pasiekiami oro transportu, jų apylinkės turi gerai išplėtotą antžeminio transporto tinklą. Be to, šalys pasižymi palankiu vizų režimu, patrauklūs pažintiniam ir poilsiniam turizmui, nebrangūs ir palyginti saugūs, savivaldybės skatina dalykinių turizmą nuošaliame mieste kaip regiono plėtros priemonę. Autoriai Crouch I. G. ir Ritchie J. R. B. jau 1997 metais atliko tyrimą dėl konferencijų vietos pasirinkimo faktorių. Svarbiausi faktoriai yra prieinamumas, vietinė parama, papildomos konferencijų galimybės, apgyvendinimo įranga ir patogumai, susitikimų vietoje esanti įranga ir patogumai, informacija, vietos aplinka ir kt.

Konferencijų turizmas yra viena ekonomiškai naudingiausių turizmo sričių, tačiau šios srities potencialas Klaipėdoje neišnaudotas. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2014 m. apgyvendintų turistų viešbučiuose pagal atvykimo tikslą daugiau negu trečdali visų turistų sudarė verslo turistai, todėl galima daryti prielaidą, kad dalykinis turizmas Lietuvos turizmo rinkoje užima svarbią vietą. Tačiau įvardijama problema, kad Lietuva nėra didelio masto konferencijas organizuojanti šalis, todėl svarbesnį vaidmenį šios turizmo šakos vystyme atlieka nacionalinės ir regioninės konferencijos, kurias dažniausiai savarankiškai organizuoja privataus sektoriaus įmonės. Išanalizavus tikslinę literatūrą galima suformuluoti tiriamąjį klausimą - ar Klaipėda turi tinkamas sąlygas plėtoti regioninį konferencinį turizmą? Tyrimo metu naudojant paklausos ir pasiūlos bei SSGG (SWOT) analizę, ekspertinį vertinimą, interviu metodą, dokumentų analizę siekiama išsiaiškinti, kokios yra regioninio konferencinio turizmo prielaidos Klaipėdoje.

Raktiniai žodžiai: konferencija, regionas, konferencijų turizmas, Klaipėda, turizmas.

Literatūra:

- Bernotaitė, A. (2012). Konferencijų turizmo galimybės Palangos kurorte. Rekreacijos ir turizmo bakalauro darbas. Klaipėdos universitetas.
- Crouch, I. G., Ritchie, J. R. B. (1997). ConventionSiteSelectionResearch. JournalofConvention& Exhibition Management 1:1: 49 – 69.
- ICCA. (2014). ICCA StatisticsReport.
- Lietuvos statistikos departamentas. (2015). Turizmas Lietuvoje 2014. 124 p.
- Ūkio ministerija. (2007). Tarptautinių konferencijų turizmo plėtros programinė studija. [žiūrėta 2015.10.12] Prieigainternetu: http://www.ukmin.lt/uploads/documents/Turizmas/KONFERENCIJU_TURIZMAS_1.pdf
- Vaitekūnas, S., Povilanskas, R. (2011). Turizmo ir kelionių geografija. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras. ISBN 978-5-420-01684-8.

LIETUVOS SPORTO MOKYKLŲ ĮVAIRIAUS MEISTRIŠKUMO PLAUKIKŲ LAISVALAIKIO YPATUMAI

Vilius Srėbalius, lekt. Jurgita Raišutienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Pasak, Kaldirimci M., Sajedi H., Mizrak O. ir kt. (2015) profesionalūs atletai reguliariai praleidžia daug laiko treniruotėse, todėl laisvalaikiui lieka žymiai mažiau laiko. Tyrimo (Cvetkovas N., 2010) rezultatai rodo, kad net 61 proc. respondentų, plaukikų iš Klaipėdos miesto sporto centro „Gintaras“, pažymi jog laiko rekreacijai po didelių fizinių krūvių užtenka, tačiau 49 proc. tų pačių respondentų mano, kad nesudaromos tinkamos sąlygos jėgų atstatymui po fizinio krūvio. Teminės literatūros apžvalga rodo, kad dėl netinkamų sportininko laisvalaikio aspektų, gali sumažėti sportininko motyvacija, nepasiekiami norimi atitinkami sportiniai rezultatai, sumažėja pasitikėjimas savimi, gali suprastėti fizinis pasiruošimas, o visa tai gali turėti didelę įtaką tolimesnei plaukiko karjera ir jo kaip sportininko raidai. Todėl tinkamo laisvalaikio svarba liečia tiek aukšto, tiek žemesnio meistriškumo plaukikus. Tiriamoji problema - Lietuvos įvairaus meistriškumo plaukikų laisvalaikiui yra skiriamas per mažas dėmesys, tam, kad būtų pasiektas didesnis, bendras šalies plaukikų meistriškumas.

Sporto mokslo tyrimai įrodė, kad didelio meistriškumo sportininkų rengimas yra nuoseklus procesas apimantis ne tik fizinių žmogaus savybių ugdymą (Bompa, Haff, 2009), bet ir nuoseklų asmenybės ugdymą per sportines veiklas (Sabaliauskas, 2011). Pasirengimo varžyboms metu, sportininko sėkmė priklauso ne tik nuo jo įdirbio treniruotėse metu, bet ir nuo tam tikrų disciplinų. Lomax, M. (2012) tyrimo metu buvo nustatyta, kad pasirengimo plaukimo varžyboms metu, viename JAV plaukimo klube, geresnių rezultatų pasiekė tie sportininkai, kurie atitinkamai prižiūrėjo savo laisvalaikį, mitybą, miego režimą ir kartu integravo rekreacines priemones. Mokslininkas taip pat teigia, kad nesilaikant režimo šiose disciplinose – gresia didelis nuovargis, persitreniravimas arba varžybų lūkesčių nepatenkinimas.

Lietuvoje (sportinį) plaukimą propaguoja per **4300 žmonių**: 2900 vyrų ir 1400 moterų (Lietuvos plaukimo federacijos duomenys, 2014). Tyrimo tikslas - išanalizuoti Lietuvos sporto mokyklų įvairaus meistriškumo plaukikų laisvalaikio ypatumus. Siekiant ištirti įvairaus meistriškumo plaukikų Lietuvoje laisvalaikio ypatumus, atliekama Lietuvos sporto mokyklų veiklos statistinė analizė, plaukikų anketinė apklausa ir interviu su tarptautinės kategorijos treneriais. Šiuo tyrimo metodu siekiama sužinoti, ar užtenka laiko jų laisvalaikiui po treniruotėse, kiek kartų savaitėje jie treniruojasi, kokiais būdais atstato savo jėgas, ar sporto mokykla ir treneriai atkreipia dėmesį į sportininkų jėgų atstatymą ir laisvalaikį. Apibendrinami tyrimo rezultatai, kaip dažniausiai plaukikai praleidžia savo laisvalaikį, kokiomis rekreacinėmis priemonėmis bei veikla užsiima atitinkamu laiku. Išanalizavus gautus duomenis nustatoma, sportininkų nuomonė ar laisvalaikis turi įtakos jų fiziniam pasiruošimui; kaip plaukikų meistriškumas, amžius, laikas kiek jie jau sportuoja pasiskirsto pagal jų lytį, taip pat kiek laiko skiriama laisvalaikiui; plaukimo sporto mokyklų priemonės bei jų tinkamumas plaukikų laisvalaikio veiklai pagal amžių ir sportinį meistriškumą bei asmeninius laisvalaikio elementus.

Raktiniai žodžiai: plaukimas, įvairaus meistriškumo plaukikai, laisvalaikis.

Literatūra:

- Kaldirimci M., Sajedi H., Mizrak O., Sam T. Sivrikaya, H. (2015). The Comparison of Amateur and Professional Male Athlete Leisure Times and Non-athletes. *Journal of Sport Research*, 1 (2), p. 24-29 ISSN 2149-3464.
- Stukas R., Baranauskas M., Žagminas K., Tubelis L., Švedas E. (2012). Lietuvos olimpinės pamainos plaukikų mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 22(3), p. 126-130. ISSN 1392-6373.
- Tubelis, L. (2013). Didelio meistriškumo sportininkų ir jų pamainos ugdymo valdymo aspektai. Lietuvos edukologijos universitetas.
- Lomax M. (2012). *Journal of Strength & Conditioning Research*. Volume 26, Issue 10, p. 2771–2776.
- Zuoza A. K. (2012). Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai. Mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas ISSN 2029-1590.
- Cvetkovas N. (2010). Klaipėdos miesto didelio meistriškumo ir jo siekiančių plaukikų rekreacijos ypatumai. Bakalauro baigiamasis darbas. Klaipėdos universitetas.

KLAIPĖDOS MIESTO VIEŠBUČIŲ PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS REMIANTIS INTERNETINĖMIS REZERVAVIMO SISTEMOMIS

Simona Vaičekauskaitė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Internetui tapus kasdieniniu reiškiniu atsirado sąlygos greitai pasiekti ir teikti informaciją. Tobulėjant technologijoms viešbučiai žengė į elektroninę erdvę ir savo veiklą adaptavo prie interneto. Pasauliniame tinkle šia priemone tapo internetinės rezervavimo sistemos. Šios sistemos – puiki galimybė potencialiam paslaugų vartotojui pažvelgti į esamą viešbučių situaciją, kokie viešbučiai yra siūlomi pasirinktoje vietovėje, kaip viešbučių teikiamų paslaugų kokybę vertinama buvę svečiai. Tyrimas, kuriame remiantis internetinėmis rezervavimo sistemomis, būtų analizuojamas Klaipėdos miesto viešbučių paslaugų kokybės vertinimas iki šiol dar nebuvo atliktas.

Esminė problema, kad Klaipėdos miesto viešbučiai neišnaudoja internetinėse rezervavimo sistemose pateikiamų duomenų savo teikiamų paslaugų kokybės gerinimui. Problemai išnagrinėti iškeltas tyrimo tikslas – išanalizavus paslaugų kokybės vertinimo teorinius aspektus, išnagrinėti Klaipėdos miesto viešbučių paslaugų kokybės vertinimą remiantis internetinėmis rezervavimo sistemomis bei pateikti pasiūlymų, Klaipėdos miesto viešbučių paslaugų kokybei pagerinti.

Iškeltai problemai spręsti naudojami kombinuoti darbo metodai. Mokslinės literatūros, dokumentų ir statistikos analizė susijusi su elektroniniu turizmu, viešbučiais. Internetinių rezervavimo sistemų analizė, kuri panaudota surinkti duomenims apie Klaipėdos miesto viešbučių paslaugų kokybės vertinimus bei svečių komentarus. Sistemų analizės metu išrenkamos ir išanalizuojamos internetinės rezervavimo sistemos, atliekamas viešbučių paslaugų kokybės vertinimų bei svečių komentarų analizė.

Tyrimo metu atliekant internetinių rezervavimo sistemų analizę buvo išrinktos dvi sistemos Booking.com ir TripAdvisor, kurių pagrindu analizuota informacija apie Klaipėdos miesto viešbučių paslaugų kokybės vertinimus bei palikti svečių komentarai. Gauti rezultatai parodė, kad viešbučių vertinimai internetinėse rezervavimo sistemose gali skirtis, tačiau skirtumai nėra esminiai. Remiantis internetinių rezervavimo sistemų Booking.com ir TripAdvisor vertinimais nustatyta, kad Booking.com sistemoje aukščiausius vertinimus turi viešbučiai „NationalHotel“, „Klaipėda HotelLugnė“, o prasčiausiai yra vertinami viešbučiai „Astra“, „Amberton“ ir „Vėtra“. TripAdvisor sistemoje geriausiais viešbučiais yra laikomi viešbučiai „DunettonHotel“, „Ararat“, „RadissonBlu“, „Memel“, o prasčiausiai „Astra“ ir „Klaipėda HotelLugnė“. Atskirai analizuojant atskiras Klaipėdos miesto viešbučių vertinamas paslaugas buvo pastebėta, kad du viešbučiai, neturintys bendro paslaugų kokybės aukščiausius vertinimo turi aukščiausius negu kitų viešbučių vertinimus, įskaitant geriausiai vertinamus viešbučius. Tokie viešbučiai yra „OldMillConference“ – vietos padėtis / kokybė bei „Pajūrio Vieškelis“ – personalo darbo kokybė. Komentarų analizė parodė, kad viešbučio svečiai labiausiai dėmesį atkreipia į viešbučio patalpas, įrangą, teikiamas paslaugas ir darbuotojų profesionalumą, elgesį.

Raktiniai žodžiai: viešbutis, viešbučio paslaugos, internetinės rezervavimo sistemos.

Literatūra:

Dėl valstybinio turizmo departamento prie ūkio ministerijos direktoriaus 2013 m. Vasario 28 d. Įsakymo nr. V-50 „dėl viešbučių ir motelių klasifikavimo reikalavimų patvirtinimo“ pakeitimo. 2015. [Interaktyvus]. [žiūrėta 2015 lapkričio 27 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2f100b10310b11e5b1be8e104a145478>>

Dzemyda I., Jurgaitytė G. 2014 [elektroninis išteklis]. Elektroninė rinkodara plėtojant tarptautinio turizmo paslaugas. Verslas: Teorija ir praktika / Business: Theory and practice, Nr. 15 (2), 191-197 p. ISSN 1648-0627.

Jonikienė M., Mikulskienė A. 2007. Viešbučių verslo pagrindai: apgyvendinimas, įvairios papildomos paslaugos, maitinimas: mokomoji priemonė. Vilnius: Homoliber. 142 p. ISBN 9789955716273.

Labanauskaitė D., Šturvalo O. 2014. Paslaugos kokybės įtakos veiklos pelningumo rodikliams vertinimas. Tiltai, 3 (68). 91-107 p. ISSN 2351-6569.

Vitkienė E. 2004. Paslaugų marketingas. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. 127 p. ISBN 9955-585-64-1.

EKSKURSIJŲ PASIŪLA KRUIZINIAMS TURISTAMS KRANTE KLAIPĖDOS UOSTE

Aida Varanauskaitė, lekt. Edgaras Vaškaitis

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Lietuva, būdama jūrine valstybe ir turėdama vienintelį savo uostą Klaipėdą, yra viena iš Baltijos jūros kruizinės laivybos uostų. Klaipėdos uostas yra tarptautinių asociacijų „CruiseEurope“ ir „Cruise Baltic“ narys. Į Klaipėdą kasmet atplaukia nuo 37 iki 64 kruizinių laivų. Svyravimai vyksta dėl to, kad Klaipėdos uostas yra antrinis ir į jį didesni kruizų srautai plaukia kas porą metų. Į Klaipėdą atplaukusius kruizinius turistus organizuotai aptarnauja 4 įmonės – „Klaipėdos Mėja“, „Krantas Travel“, „Relita“ bei „Dorlita“. Pagrindiniai įmonių klientai iš Vokietijos, JAV ir Didžiosios Britanijos.

Keliamą problema, ar Klaipėdos regionas tinkamai pasitinka kruizinius turistus, ar siūlomų ekskursijų programos yra suprantamos, įdomios, reprezentatyvios, inovatyvios pateikiamos įvairaus amžiaus turistams, ar jos yra suteikiamos kokybiškai ir kvalifikuotai ir ar turi išliekamąją vertę ekskursijai pasibaigus. Problemos sprendimui keliamas tikslas - remiantis teoriniais ekskursijų bei kruizinio turizmo aspektais išanalizuoti ekskursijų pasiūlą kruiziniams turistams krante Klaipėdos uoste bei pateikti pasiūlymus oficialiai ekskursijas teikiančioms įmonėms, kaip pagerinti ekskursijų pasiūlą kruiziniams turistams.

Specializuotų knygų ir mokslinių straipsnių pagrindu analizuojama paslaugos, turizmo paslaugos, ekskursijos, kruizinio turizmo koncepcijos, apžvelgiama ekskursijų rengimo ir vedimo metodika, gido kvalifikaciniai reikalavimai, kruizinio turistų apibrėžtys.

Remiantis kokybinio tyrimo duomenų rinkimo (struktūrizuoto interviu bei apklausos duomenys) bei apdorojimo (kokybinio turinio analizės ir įmonės dokumentų analizės) metodais nustatyta, kad Klaipėdoje kruizinė laivyba vystytis pradėjo nuo 1999 metų, aukštesnius keleivių bei laivų rodiklius pasiekė 2004 metais, kuomet buvo pastatytas kruizinių laivų terminalas. Tuomet suintensyvėjo ir gidų darbas. Šiuo metu Klaipėdoje savo paslaugas teikia 47 gidų gildijos nariai. Didžiausią rinkos dalį turi „Klaipėdos Mėja“, kuri aptarnauja ~75% į Klaipėdos uostą atplaukiančių kruizinių laivų, todėl svarbiausios yra šios įmonės teikiamos ekskursijų programos: „Klaipėdos senamiestis ir Palangos gintaro muziejus“, „Kuršių Nerija – kraštas įtrauktas į UNESCO pasaulinį paveldą“, „Raganų kalno legendos“, „Kaimo gyvenimas Lietuvoje“, „Dvasinė patirtis pranciškoniškoje Kretingoje“, „Apžvalginis turas dviračiais kopomis“, „Panoraminė apžvalga po Klaipėdos miestą“, „Apžvalga po Šaltojo karo ekspoziciją“, „Kuršių Nerijos grožis ir tradicijos“, „Atrask Klaipėdą pėsčiomis“, specialių poreikių turai.

Raktiniai žodžiai: ekskursijos, kruizinis turizmas.

Literatūra:

Armaitienė A. ir kt. 2009. Turizmo terminų žodynas. Vilnius: Mokslo ir Enciklopedijų Leidybos Centras. – 23p., 51p., 70p., 51p., 52p., 97p., 98p. - ISBN 978-5-420-01644-2.

Bagdonienė L., Hopenienė R. 2004. Paslaugų marketingas ir vadyba. Kaunas: Technologija. – 49p., 55p., 57-63p., 75p. - ISBN : 978-9955-25-656-4

Barauskaitė J. 2012. Ekskursijos rengimo ir vedimo metodika. Klaipėda: Klaipėdos Universiteto leidykla. – 24p. - ISBN: 9789955186731.

Prakapienė D., Prakapas R. 2010. Ekskursijų rengimas ir vedimas. Metodologinis aspektas. Vilnius: Didakta. – 8p., 16p., 26p., 27p., 52-71p., 75-97p. – ISBN 9786098002966.

Žalienė I., Sabaliauskaitė A. 2002. Pasaulio ir Lietuvos turizmo raida. Kaunas: LKKA. – 8p., 9p., 10p.

Kristina Virketytė, lekt. Jurgita Raišutienė

Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

SANTRAUKA

Kaimo turizmas (KT) Europos šalyse organizuotai plėtojamas daugiau nei keturiasdešimt metų. Lietuvoje oficialiai KT verslas rinkos pagrindais pradėtas plėtoti tik 1998 m., įsigaliojus Turizmo įstatymui ir minimaliems KT teikimų apgyvendinimo paslaugų reikalavimams bei patentų šiai veiklai išdavimo tvarkai (Damulienė A., 2009). Ypač daug dėmesio šiam verslui skiriama pastaruosius dvidešimt metų, kai 2004 m. Lietuva tapo Europos Sąjungos (ES) nare. Žemės ūkio veiklai mažiau tinkamose ir natūraliais kraštovaizdžiais pasižyminčiose kaimo vietovėse KT plėtrą neretai riboja smulkiųjų verslininkų finansinės galimybės, šiuo atveju į pagalbą ateina finansinės paramos programos kaimo turizmui. Tačiau dažnai skirstant pinigus nesiremiamą rinkos mechanizmu, tuomet atsiranda grėsmė išseikvoti juos ir negauti šalies ekonomikai tinkamos naudos.

Tyrimo tikslas - teoriniu aspektu apžvelgus finansinės paramos programas kaimo turizmui, iširti paramų įsisavinimo ypatumus Lietuvoje. Esminiai probleminiai tiriamieji klausimai: Kiek sugebėta įsisavinti paramos KT per analizuojamą laikotarpį? Ar paramų įsisavinimas aktyviausias Lietuvos prioritetiniuose turizmo plėtros regionuose bei kiek susijęs su esminiais KT plėtros statistiniais rodikliais?

Lietuvos narystė ES atvėrė plačias galimybes šalies KT sodyboms pasinaudoti ES finansinės paramos instrumentais: specialiąja žemės ūkio ir kaimo plėtros programa (SAPARD); ES struktūriniais fondais, įgyvendinamais pagal kaimo plėtros 2004-2006 m. planą, kaimo plėtros 2007-2013 m. bei 2014–2020 m. programas. Lietuvoje finansinės paramos programos pradžios laikotarpį galima laikyti 2004–2006 m., kai KT pagal skirtingus du šaltinius įsisavino skirtingas dvi sumas lėšų, t. y. 9,56 mln. Eur, Nacionalinės mokėjimo agentūros (MNA) duomenimis ir 12,07 mln. Eur (Damulienė A., 2009). SAPARD paramos laikotarpiu kaimo ir poilsio pramogoms 2000-2004 m. skirta 1,8 mln. Eur (NMA). ES struktūrinės paramos 2007-2013 m. programa baigėsi, jos metu KT įsisavino taip pat skirtingas dvi sumas: 32,79 mln. Eur (Lietuvos žemės ūkio ministerija) ir 40,844 mln. Eur (NMA).

Konstatuotina, kad norint gauti paramą KT, visu pirma, jis turi būti tarp prioritetinių rūšių ilgalaikiuose turizmo planavimo dokumentuose. Yra prasidėjęs naujų projektų kūrimas ir įgyvendinimas pagal ES 2014-2020 m. struktūrinės paramos gaires, kuriose parama KT neįtraukta, nes jis tapo nebe prioritetine turizmo ūkio šaka. Įsisavintos paramos KT tyrimui naudojami skirtingi metodai: strateginių ir teisinių dokumentų analizė; statistinių duomenų analizė; interviu; kartografinis metodas ir pateikiami rezultatai bei išvados.

Raktiniai žodžiai: finansinės paramos programos, kaimo turizmas, kaimo plėtros programos.

Literatūra:

Bähr C. (2008) How does sub-national autonomy affect the effectiveness of Structural Funds?

Damulienė A. ES finansinės paramos panaudojimo kaimo turizme probleminiai klausimai. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*. Mykolo Romerio universitetas. 2009. 3 (16). 73–80 p. ISSN 1648-9098.

Ederveen S., Groot H., Nahuis R. (2006) Fertile soil for Structural funds?

Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija. Patvirtinta Kaimo turizmo ir tradicinių amatų plėtojimo kaimo gyvenamosiose vietovėse 2007–2013 metų programa.

Nacionalinė mokėjimo agentūra prie Žemės ūkio ministerijos. Kaimo plėtros 2004-2006 m. planas.

Nacionalinė mokėjimo agentūra prie Žemės ūkio ministerijos. Lietuvos kaimo plėtros 2007–2013 m. programa.

Nacionalinė mokėjimo agentūra prie Žemės ūkio ministerijos. SAPARD bendroji statistika. Paramos statistika pagal paramos kryptį „Ekonominės veiklos plėtros ir alternatyvių pajamų skatinimas“.

KAIMO TURIZMO PLĖTRA KLAIPĖDOS RAJONE

Dovilė Surplytė, Prof. Dr. Aušrinė Armaitienė
Klaipėdos universitetas, Rekreacijos ir turizmo katedra

Aktualumas. Kaimo turizmas – tai turizmo rūšis, apimanti kelionę į kaimo vietas ir rekreacinę veiklą jose. Kaimo turizmas turi didžiulį potencialą pritraukiant skirtingus interesus turinčius turistus, kadangi kaimo turizmas sukuria palankias sąlygas plėtoti kitoms turizmo rūšims: etniniam turizmui, ekoturizmui, natūraliam turizmui, religiniam turizmui, žygių/sportinei veiklai, agaragarinei veiklai. Itin sparčiai vystėsi Lietuvoje iki 2010 metų ir buvęs išskirtinė verslo šaka, dabartiniame etape kaimo turizmas perėjo į brandos stadiją ir susiduria su tais pačiais iššūkiais ir problemomis, kaip ir kiti Lietuvos turizmo sektoriai. Lietuvoje kaimo turizmas sparčiausiai vystėsi rytinėje ir pietinėje šalies dalyje, Klaipėdos rajone kaimo turizmo vystymasis šiek tiek vėlavo, lyginant su kitais rajonais. Šiuo metu rajone yra 50 kaimo turizmo sodybų, o per paskutiniuosius 10 metų jų padaugėjo dvigubai, kai kituose rajonuose jau nebebuvo tokio spartaus vystymosi. Kip teigia J. Ramanauskas ir A. Gargasas (2011), kad Lietuvos kaimo turizmas – sparčiausiai besivystanti verslo šaka kaime. Struktūrinė kaimo vietovių plėtra iš dalies yra remiama Europos Sąjungos. 2014-2020 metų programa suteiks galimybę atsinaujinti inventorių, nes jau nebus finansuojami kaimo turizmo sodybos steigimas, kaip prieš tai buvusi 2007-2013 metų parama.

Gargždų turizmo informacijos centro pateiktais duomenimis daugiausia kaimo turizmo sodybų yra įsikūrę arčiau Klaipėdos miesto bei Baltijos jūros esančiose seniūnijose. Tolimesnėje Judrėnų seniūnijoje neveikia nei viena kaimo turizmo sodyba. Mažiausia kaimo turizmo sodybų yra įsikūrę Endriejavo, Veiviržėnų seniūnijose; daugiausia – Kretingalės ir Priekulės seniūnijose. Karklės kaime yra 12,8 proc. visų Klaipėdos rajono kaimo turizmo sodybų. Šiuolaikinis kaimo turizmas, būdamas vidaus turizmo rūšimi spėndžia – dvi pagrindines problemas – paslaugų plėtimo ir jų kokybės gerinimo. Klaipėdos rajono kaimo turizmo įmonės turi daugiau neišnaudotų išteklių – ne tik plėsti paslaugas ir gerinti kokybę jau esamose kaimo turizmo sodybose, bet ir steigti naujas, siūlančias paslaugas nišiniams klientams.

Literatūra:

1. J. Ramanauskas, A. Gargasas. (2011). *Kaimo turizmo sodybų veiklos vertinimas darnaus vystymosi aspektu*. Prieiga internetu: <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2011~1367176871190/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>
2. Vainienė, I. (2001). *Kaimo turizmo organizavimas*. Vilnius: Eugrimas.
3. 2014-2020 m. ES fondų investicijos. Prieiga internetu: <http://www.esinvesticijos.lt/lt/finansavimas/apie-2014-2020-es-fondu-investicijas>

ODONTOLOGŲ GRIAUČIŲ-RAUMENŲ SISTEMOS SUTRIKIMŲ VERTINIMO METODAI

Justas Bagdonas, Vilma Mauricienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Sporto institutas

Griaučių – raumenų sistemos sutrikimai yra dažniausia su darbu susijusi negalia skirtingose profesijose. Griaučių - raumenų sutrikimai gali turėti neigiamos įtakos sveikatai, dėl to mažėja darbo našumas ir gyvenimo kokybė. Fiziniai veiksniai kurie gali turėti neigiamos įtakos odontologų griaučių-raumenų sistemos būklei yra suskirstyti į tris sritis: darbo aplinkos (kėdė, prietaisai), rankų stiprumo (įrankių paviršius ir pirštinės) ir laikysenos. Dažniausiai odontologų išsakomi su griaučių-raumenų sistema susiję nusiskundimai: nuovargis pečių ir kaklo srityse, dilgčiojimas, deginimas ar skausmas rankose, silpnumas plaštakoje, rankų mėšlungis, pirštų ir rankų sustingimas, atsirandęs nerangumas darbo vietoje. Norint efektyviai spręsti su griaučių-raumenų sistema susijusias problemas reikalingas išamų ir kompleksiškas griaučių-raumenų sistemos būklės įvertinimas

Tikslas – išanalizuoti dažniausiai taikomus metodus nustatant odontologų griaučių-raumenų sistemos sutrikimus.

Metodika. Mokslinių straipsnių paieška atlikta PubMed ir BMJ duomenų bazėse pagal pasirinktus raktinius žodžius „musculoskeletal disorders“, „dentist“, „assessment, evaluation“, „pain“. Į rezultatų analizę įtraukti tik tie straipsniai (publikuoti 2006-2016 metais), kuriuose buvo minimi griaučių – raumenų sistemos sutrikimai tarp odontologų.

Rezultatai. Pagal pasirinktus raktinius žodžius buvo rasti 41 mokslinis straipsnis, iš jų atrinkti 30 tinkamų rezultatų analizei. Apžvelgus mokslines publikacijas galima teigti, kad paskutinių penkių metų atliktuose klinikiniuose tyrimuose griaučių – raumenų sutrikimams įvertinti dažniausiai buvo naudojama: RULA (Rapid Upper Limb Assessment), NMQ (Nordic Musculoskeletal Questionnaire), NDI (Neck Disability Index), DASH (The Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand) klausimynai. Šių klausimynų pagrindinė paskirtis yra surinkti informaciją iš tiriamojo apie jo griaučių – raumenų sistemos būklę. Įvertinus klausimyno rezultatus, galima spręsti apie reikalingumą išsamesniam paciento ištyrimui ir gydymo plano sudarymui. Objektiviam griaučių – raumenų sistemos vertinimui, autoriai dažniausiai naudoja: goniometriją – judesių amplitudės įvertinimui, elektromiografiją – raumenų elektriniam aktyvumui matuoti, dinamometriją – raumenų jėgos įvertinimui, vaizdo analizės programas – laikysenos ir atskirų kūno segmentų vertinimui.

Išvados. Siekiant subjektyviai įvertinti odontologų griaučių – raumenų sistemos sutrikimus dažniausiai naudojami RULA (Rapid Upper Limb Assessment) bei NMQ (Nordic Musculoskeletal Questionnaire) klausimynai. Objektiviam odontologų griaučių – raumenų sistemos sutrikimų įvertinimui dažniausiai naudojama goniometrija, dinamometrija bei elektromiografija.

Literatūra:

1. Ana Giselle Aguiar Dias, Cristiam Velozo da Silva, Neiandro dos Santos Galvao. Prevalence of repetitive strain injuries/work related musculoskeletal disorders in different specialties of dentists. RGO, Rev Gaúch Odontol, Porto Alegre, v.62, n.2, p. 129-136, abr./jun., 2014.
2. Bhuvan Deep Gupta, Shagun Aggarwal, Bharat Gupta, Madhuri Gupta, Neha Gupta. Effect of Deep Cervical Flexor Training vs. Conventional Isometric Training on Forward Head Posture, Pain, Neck Disability Index In Dentists Suffering from Chronic Neck Pain. J Clin Diagn Res. 2013 Oct; 7(10): 2261–2264
3. David Blanc, Pierre Farre, Olivier Hamel. Variability of Musculoskeletal Strain on Dentists: An Electromyographic and Goniometric Study. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE) 2014, Vol. 20, No. 2.
4. Forouzan Rafie, Azadeh Zamani Jam, Arash Shahravan, Maryam Raoof, and Ali Eskandarizadeh. Prevalence of Upper Extremity Musculoskeletal Disorders in Dentists: Symptoms and Risk Factors. J Environ Public Health. 2015. 6 p.
5. Hyun-Suk Park, Jin Kim, Hyo-Lyun Roh, Seung Namkoong. Analysis of the risk factors of musculoskeletal disease among dentists induced by work posture. J Phys Ther Sci. 2015 Dec; 27(12): 3651–3654.

LĖTINĖ OBSTRUKCINĖ PLAUČIŲ LIGA SERGANČIŲJŲ KOMPLEKSNĖ REABILITACIJA

Teresė Gritėnienė, Joana Kriščiokaitytė, Rūta Kerytė, Šarlota Guzovijūtė

Vilniaus universitetas, Sveikatos ir sporto centras

Lėtinė obstrukcinė plaučių liga pasireiškia nevysiškai išnykstančia kvėpavimo takų obstrukcija, kuri įprastai progresuoja ir sutrikdo kvėpavimo takų pralaidumą bei dujų apykaitą plaučiuose ir audiniuose.

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis lėtinė obstrukcinė plaučių liga serga apie 600 mln. žmonių. Lietuvoje statistikos duomenimis 2012 metais sirgo apie 60 tūkstančių žmonių. Šie skaičiai verčia įsivelti į lėtinės obstrukcinės plaučių ligos problemų sprendimo būdų. Vienas iš tokių būdų yra plaučių ligomis sergančiųjų rehabilitacija. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad efektyviausia rehabilitacija yra tuomet, kai ji pradedama iš karto po ligos paūmėjimo.

Daugelio tyrimų duomenys rodo, kad dėl reguliarių ištvermės pratimų gerėja kvėpavimo funkcija: padidėja kvėpavimo raumenų jėga ir galingumas, gyvybinė plaučių talpa, maksimalioji ventiliacija, susidaro palankesnės sąlygos raumenų darbui, kvėpuojamasis tūris gali padidėti, o kvėpavimo dažnis - sumažėti esant vienodam lygiui.

Tikslas: Nustatyti Pilateso metodo pratimų poveikį kvėpavimo funkcijai asmenims, sergantiems obstrukcine plaučių liga.

Uždaviniai :

1. Nustatyti tiriamųjų plaučių ventiliacijos rodiklius, kraujo spaudimo bei krūtinės ląstos ekskursiją prieš ir po pilateso medoto taikymo.
2. Palyginti tiriamųjų, kurie lankė Pilates metodo užsiėmimų ir kurie atliko įprastą rehabilitaciją visus vertintus rodiklius.
3. Nustatyti moterų ir vyrų kvėpavimo funkcijos rodiklius prieš ir po Pilateso metodo užsiėmimų.

Tyrimo metodika:

Tiriamieji gydėsi stacionare dėl paūmėjusios lėtinės obstrukcinės plaučių ligos. Būklei pagerėjus, buvo pradėta pirmo etapo rehabilitacija. Procedūros buvo skiriamos gydytojo reabilitologo. Viena iš procedūrų, taikytų šiems ligoniams buvo kineziterapija. I grupės pacientams taikyta garsų mankšta, o II grupės ligoniams taikyti aktyvūs kvėpavimo pratimai pagal Pilates metodiką. Anketavimas (lytis, amžius, dusulio laipsnis, ligos paūmėjimų skaičius per metus, rizikos veiksniai, ligos trukmė metais ir kt.). Plaučių ventiliacijos rodiklių matavimas ir vertinimas. Arterinio kraujo spaudimo, krūtinės ląstos ekskursijos matavimas ir vertinimas.

Rezultatai:

Bronchų obstrukciją apibūdina ir Tifno rodiklis (FEV1/VC), kuris sergant lėtine obstrukcine plaučių liga tampa mažesnis nei 70 proc. I gr. rezultatas prieš KT lygus 63,9 proc., po KT rodiklis pakilo ir tapo lygus 65,4 proc. po kineziterapijos procedūros rezultatas pagerėjo 1,5 proc. Tuo tarpu II gr. tiriamųjų rodiklis prieš KT buvo 58,6 proc., o po KT tapo lygus 61,6 proc. Taigi II gr. tiriamųjų rezultatas pagerėjo 3,0 proc., kai $p < 0,05$. Dar vienas labai svarbus rodiklis apibūdinantis bronchų obstrukciją yra Genslerio rodiklis - FEV1/FVC. Tai yra forsuito iškvėpimo tūrio per pirmą sekundę santykis su forsuito gyvybine plaučių talpa. Iš pateiktų rezultatų matyti, kad I grupės po procedūros krūtinės ląstos ekskursija padidėjo 0,7 cm., o II grupės tiriamųjų krūtinės ląstos ekskursija po kineziterapijos padidėjo 1,0 cm. Galime daryti išvadą, kad II grupės gauti rezultatai yra geresni nei I grupės rezultatai.

Išvados:

1. Nustatėme, kad Pilates medoto pratimai turėjo geresnį poveikį gerinant plaučių ventiliacijos ir kraujospūdžio bei krūtinės ląstos ekskursijos rodiklius nei įprasta rehabilitacija.
2. Nustatėme, kad Pilates medoto pratimai turėjo statistiškai reikšmingą gerėjimą lyginant su įprastinės rehabilitacijos grupės rezultatais tačiau tiriamųjų dusulio laipsnis išliko vidutinis, ribojantis paciento fizinį aktyvumą.
3. Nustatėme, kad tiek moterų tiek vyrų kvėpavimo funkcijos rodikliai po Pilates metodo taikymo yra statistiškai reikšmingai geresni, tačiau matoma rodiklių gerėjimo tendencija didesnė moterų grupėje.

RANKOS FUNKCIJOS ATSIGAVIMAS, TAIKANT JUDESIŲ SUVARŽYMO TERAPIJĄ, PATYRUS GALVOS SMEGENŲ INSULTĄ

Ovidijus Gudaitis

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Reabilitacijos klinika

Galvos smegenų insultas (GSI) yra viena iš pagrindinių sergamumo, mirtingumo ir ilgalaikės negalios priežasčių visame pasaulyje. Sergantieji galvos smegenų insultu, siekiant sugrąžinti jų ne tik fizines, bet ir biosocialines funkcijas, didžiausias dėmesys visame pasaulyje skiriamas reabilitacijai.

Praėjus šešiams mėnesiams po persirgto GSI nuo 30 iki 60 proc. žmonių išlieka pažeista viršutinė galūnė. „Judėsių suvaržymo terapija“ (JST, angl. Constraint-induced movement therapy) — speciali technika, padedanti greičiau sugrąžinti rankos funkciją. Šios procedūros metu nepažeista ranka yra suvaržoma vienokiu ar kitokiu būdu (pvz., 3-6 val. per dieną elastiniu bintu, specialiu įtvaru, pirštine ir t.t.), o pažeista ranka žmogus turi atlikti įvairias tikslines užduotis ir įvairius skirtingus fizinius pratimus.

Darbo tikslas — įvertinti judėsių suvaržymo terapijos efektyvumą rankos funkcijos atsigavimui, patyrus galvos smegenų insultą.

Darbo uždaviniai:

1. Įvertinti pacientų, patyrusių galvos smegenų insultą, rankos funkciją prieš ir po judėsių suvaržymo terapijos;
2. Įvertinti pacientų, patyrusių galvos smegenų insultą, rankos funkciją prieš ir po įprastų ergoterapijos užsiėmimų;
3. Palyginti judėsių suvaržymo terapijos ir įprastų ergoterapijos užsiėmimų poveikį rankos funkcijai, patyrus galvos smegenų insultą.

Metodika:

Tyrime dalyvavo 65 ligoniai (39 vyrai ir 26 moterys), kurių amžiaus vidurkis $58,5 \pm 1,75$ m. Visiems pacientams GSI diagnozuotas pirmą kartą. *Paciento funkcinė būklė įvertinti taikyta:* 1. FNT (funkcinio nepriklausomumo testas); 2. Barthel indeksas (kasdienio funkcionalumo testas); 3. TPBT (trumpas protinės būklės testas); *paciento rankos funkcinė būklė įvertinti taikyta:* 1. Goniometrija (judėsių amplitudė); 2. Dinamometrija (plaštakos raumenų jėgai); 3. Lovett skalė (rankos raumenų jėgai); 4. Dėžutės ir kubelio testas (angl. Box and Block test, greičiui ir tikslumui); 5. Ashworth skalė (spastiškumui); 6. MAS (rankos judėsių įvertinimas).

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis MS Excell ir SPSS 20.0 statistinės analizės paketu. Kiekybinių kintamųjų rezultatai pateikiami kaip aritmetinis vidurkis $\pm$ standartinė vidurkio įvertio paklaida (SEM). Kokybiniai kintamieji pateikiami procentais. Wilkoxson'o (Wilcoxon) testas buvo atliktas nustatant statistinio reikšmingumo duomenų skirtumą prieš ir po reabilitacijos. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo, kai $p < 0,05$.

Rezultatai:

Įvertinus tiriamųjų funkcinės būklės kitimą reabilitacijos eigoje, abiejose tiriamųjų grupėse stebėtas statistiškai reikšmingas pagerėjimas ($p < 0,05$). Tiriamosios grupės pacientų apsitarnavimas kasdienėse veiklose vertinant Barthel indeksu padidėjo net trečdaliu labiau nei kontrolinės grupės. Tiriamojoje grupėje, pagal TPBT, turinčių vidutinių pažintinių funkcijų sutrikimų sumažėjo gana ženkliai, o kontrolinėje grupėje rezultatai išliko panašūs. Analizuojant rankos funkcijos atsigavimą po reabilitacijos, nustatytas pagerėjimas vertinant judėsių amplitudę, rankos greitumą ir tikslumą, bei spastiškumą ir raumenų jėgą: tiriamojoje grupėje plaštakos raumenų jėga padidėjo 6,1 kg, kontrolinėje – 4,1 kg ($p < 0,05$); pažeistos rankos raumenų jėga pagal Lovett skalę tiriamojoje grupėje padidėjo 1 balu, kontrolinėje – 0,5 balo ($p > 0,05$); Rankos judėsių amplitudės skirtinguose sąnariuose, vertinant goniometrijos būdu, tiriamojoje grupėje padidėjo nuo $3,5^0$ iki 14^0 , o kontrolinėje nuo 0^0 iki 10^0 . Statistiškai reikšmingas pokytis tarp grupių pastebėtas tik žasto tiesimo ir atitraukimo judėsiuose ($p < 0,05$); Pažeistos rankos greitumas, tikslumas tiriamojoje grupėje pagreitėjo 31 proc., kontrolinėje – 20 proc. ($p < 0,05$); Abiejose grupėse padaugėjo tiriamųjų, kurių rankos tonusas buvo normalus ar jaučiamas tik silpnas tonuso padidėjimas. Nors pastebėtas pagerėjimas abiejose grupėse, tačiau

statistiškai reikšmingo rezultato negauta ($p > 0,05$); Rankos judesių, vertinant MAS skale, balų vidurkis tiriamojoje grupėje padidėjo 3 balais, o kontrolinėje tik 1,5 balo ($p < 0,05$).

Išvados:

1. Rankos funkcija statistiškai reikšmingai pagerėjo taikant judesių suvaržymo terapiją ($p < 0,05$);
2. Rankos funkcija po įprastų ergoterapijos užsiėmimų statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$);
3. Patyrusiems galvos smegenų insultą, taikant judesių suvaržymo terapiją, efektyviau atgaunamos pažeistos rankos žasto tiesimo ir atitraukimo judesių amplitudės, pečių lanko, plaštakos ir sudėtingi rankos judesiai (vertinant MAS skale), plaštakos raumenų jėga, sumažėja spastiškumas, nei taikant įprastos ergoterapijos metodus ($p < 0,05$).

Literatūra:

1. Meilink, A., Hemmen, B., Seelen, H., Kwakkel, G. (2008). Impact of EMG-triggered neuromuscular stimulation of the wrist and finger extensors of the paretic hand after stroke: a systematic review of the literature. *Clinical Rehabilitation*;
2. Skurvydas, A. (2011). Modernioji neuroreabilitacija. Judesių valdymas ir proto treniruotė. Kaunas: Vitae Litera;
3. Van Vliet, P. M., Wolf, G. (2006). Extrinsic feedback for motor learning after stroke: What is the evidence? *Disability and Rehabilitation*, 28(14), 831 – 840.

SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODIKŲ POVEIKIS, ASMENŲ, PATYRUSIŲ GALVOS SMEGENŲ INFARKTĄ, RANKOS FUNKCIJAI

Agnė Juodžiukynaitė

LSMU, Reabilitacijos klinika

Galvos smegenų infarktas (GSI) tai- ūminis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas, pasireiškiantis bendrais smegeniniais ir židininiais neurologiniais simptomais, trunkantis ilgiau kaip 24 valandas [1]. Po koronarinės širdies ligos ir visų vežinių susirgimų galvos smegenų infarktas užima trečią vietą tarp visų mirtingumo priežasčių visame pasaulyje [2]. Europoje kiekvienais metais apie 1mln. žmonių patiria GSI, kurio dažnis yra nevienodas ir svyruoja nuo 100 iki 300 atvejų 100000 gyventojų per metus [3]. Patyrus GSI sumažėja mobilumas, atsiranda raumenų sutrumpėjimas, atrofijos bei žymiai sumažėjęs raumens plastiškumas. Tai pagrindinės priežastys dėl kurių po galvos smegenų infarkto sumažėja rankų raumens susitraukimo jėga, greitis, judesiai tampa neplastiški, nekoordinuoti bei netikslūs [4]. Pablogėja paveiktos galūnės valdymas, todėl rankos funkcijos sutrikimas yra labai dažna ir opi problema [5]. Tyrimai rodo, jog kineziterapija sumažina pacientų, patyrusių galvos smegenų infarktą, mirtingumą, neurologinį pablogėjimą, gerina atsigavimo procesą bei padeda atgauti sutrikusias funkcijas ir mobilumą [7; 8].

Darbo tikslas:

Nustatyti, koks kineziterapijos metodas – tradicinė kineziterapija ar kineziterapija pagal S-E-T koncepciją, turės didesnę poveikį asmenų, patyrusių galvos smegenų infarktą, rankos funkcijai.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti tradicinės kineziterapijos įtaką rankos funkcijai po išeminio galvos smegenų infarkto.
2. Išsiaiškinti, kokią įtaką turi S-E-T koncepcija pagrįsta kineziterapija rankos funkcijai po išeminio galvos smegenų infarkto.
3. Palyginti skirtingų kineziterapijos metodikų efektyvumą rankos funkcijai po išeminio galvos smegenų infarkto.

Metodika:

Tyrimas buvo atliktas AB „Eglės“ sanatorijoje Birštone. Tyrimo kontingentą sudarė 60 tiriamųjų asmenų, patyrusių galvos smegenų infarktą, kurie buvo suskirstyti į dvi grupes po 30 pacientų. Kontrolinės grupės tiriamiesiems buvo taikoma tradicinė kineziterapija, o tiriamajai grupei buvo taikoma kineziterapija pagal S-E-T koncepciją.

Tyrimo metu buvo vertinama:

1. Paveiktos rankos raumenų jėga (Lovett skalė);
2. Paveiktos plaštakos raumenų jėga matuojama dinamometru;
3. Rankos motorinei funkcijai vertinti naudojamas motorinio aktyvumo testas (Wolf);
4. Viršutinės galūnės funkcijai vertinti - judesių vertinimo skalė (JVS).

Gautiems duomenims analizuoti buvo taikyta SPSS 22.0 ir EXEL 2010 programos. Duomenys pateikti kaip aritmetinis vidurkis (m) $\pm$ standartinis nuokrypis (SD). Dviems nepriklausomoms imtims palyginti buvo taikytas Manio – Vitnio (U testas) kriterijus. Dviems priklausomoms imtims palyginti buvo taikytas – Vilkoksono kriterijus. Skirtumai, kai $p < 0,05$ buvo laikyti statistškai reikšmingais. Diagramos sukurtos Microsoft Excel programos pagalba.

Rezultatai:

Atliktas tyrimas padėjo nustatyti, jog asmenims, patyrusiems GSI sumažėja rankų raumenų jėga, ypatingai paveiktos rankos tiesiamųjų raumenų jėga. Taip pat susilpnėja plaštakos raumenų jėga, sumažėja judesių amplitudė, sutrinka paveiktos rankos motorika bei funkciniai judesiai. Šie sutrikimai apriboja asmenų savarankiškumą, kasdieninę ar darbinę veiklą.

Atlikto tyrimo metu gauti duomenys parodė, jog asmenims, patyrusiems GSI, rankos funkcijos atgavimui didelę įtaką turi kineziterapija. Taikytos kineziterapijos metodikos, asmenims, patyrusiems GSI, turėjo statistškai reikšmingai ($p < 0,05$) teigiamos įtakos rankų raumenų jėgai, plaštakos suspaudimo jėgai, rankos motorikai bei funkciniam judesiui. Vertinant gautus rezultatus tarp grupių ir taikytų metodikų, raumenų jėga, plaštakos suspaudimo jėga, Wolf testo duomenys padidėjo abiejose grupėse, tačiau tik judesių vertinimo skalės gautų rezultatų duomenys tarp grupių statistškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$), geresni rezultatai buvo pasiekti grupėje, kuriai buvo taikoma kineziterapija pagal S-E-T koncepciją.

Išvados:

1. Po taikytos tradicinės kineziterapijos asmenims, patyrusiems išeminį galvos smegenų infarktą, statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$) raumenų jėga, plaštakos suspaudimo jėga bei funkcijų vertinimo rezultatai pagal Wolf ir judesių vertinimo skalę.

2. Po taikytos kineziterapijos pagal S-E-T koncepciją asmenims, patyrusiems išeminį galvos smegenų infarktą, statistiškai reikšmingai pagerėjo. ($p < 0,05$) raumenų jėga, plaštakos suspaudimo jėga bei funkcijų vertinimo rezultatai pagal Wolf ir judesių vertinimo skalę.

3. Tiek kontrolinėje grupėje, kuriai buvo taikyta tradicinė kineziterapija, tiek tiriamojoje grupėje, kuriai buvo taikyta kineziterapija pagal S-E-T koncepciją, metodikų efektyvumas buvo panašus: raumenų jėga, plaštakos suspaudimo jėga bei Wolf testo gauti rezultatai po kineziterapijos taikymo nesiskyrė. Tačiau tiriamosios grupės judesių vertinimo skalės gauti rezultatai buvo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) geresni, nei kontrolinės grupės.

Literatūra:

1. Krikščiūnas A., Kimtys A., Rimdeikienė I., Keizeris A., Samėnienė J., Drulytė V., Savickas R., Franckevičiūtė E., Varžaitytė L., Ušeckienė G., Bagdžiūtė E., Prasauskienė A., Šakalienė R. Kineziterapija, Kaunas, 2008.
2. Kjellstrom T, Norrving B, Shatchkute A. Helsingborg declaration 2006 on European stroke strategies. Cerebrovascular Diseases. 2007; 23(3): 229-41.
3. Juocevičius A., Ramanauskaitė J., Janonienė D., Tvarijonienė I., Jamontaitė I., Glamba V., Danys A. Grįžtamojo ryšio įtaka lavinant sergančiųjų galvos smegenų infarktu pusiausvyrą. Gerontologija 2010, Nr. 11 (4): 233–239.
4. Skurvydas A., Modernioji neuoreabilitacija: judesių valdymas ir proto treniruotė. LKKA, 2011.
5. Samėnienė J., Endzelytė E. Sergančių galvos smegenų insultu pažintinių funkcijų atsigavimo ergoterapinis vertinimas. Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija, 2011, Nr. 1 (4): 21-25.
6. I. E. Jamontaitė, T. Puzara. Judesių vertinimo skalės taikymo kineziterapijoje analizė. Gerontologija 2011, Nr. 12 (1): 33-40.
7. Young J, Forster A. Rehabilitation after stroke. BMJ. 2007; 13(7584): 334: 86-90.

STUBURO STABILIZAVIMO IR SENSOMOTORIKOS PRATIMŲ POVEIKIS SERGANČIŲJŲ IŠSĖTINE SKLEROZE PUSIAUSVYRAI IR EISENAI

Austėja Kalaušytė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Išsėtinė sklerozė (lot. *sclerosis disseminata*) – lėtinė, demielinizuojanti, uždegiminė centrinių nervų sistemos liga, pasireiškianti pasikartojančiais ar nuolat progresuojančiais neurologinės kilmės simptomais, ilgainiui sukeliančiais pastovią negalią (Buraga et al., 2009). Sergančiųjų išsėtine skleroze yra visame pasaulyje, skiriasi tik ligos paplitimas įvairiuose regionuose. Lietuva pagal susirgimų dažnį priklauso didelio sergamumo zonai. Tikslī ligos etiologija nėra išsiaiškinta, tačiau šių laikų mokslinės studijos nurodo daugialypę priežastinę riziką - tai genetika, aplinka ir imunitetas, bei šių veiksnių tarpusavio sąveika (Pasaulyje sveikatos organizacija, 2008; Koch-Henriksen & Soelberg, 2010). Daugiausia išsėtine skleroze serga jauni ir vidutinio amžiaus asmenys. Šių žmonių gyvenimo trukmė yra normali, dėl to privaloma užtikrinti sveikatos palaikymo programas, siekti stabilizuoti ligos eigą, bei gerinti gyvenimo kokybę. Svarbu suprasti, jog sergantieji privalo gydytis, o šis procesas trunka visą gyvenimą stacionariomis, ambulatorinėmis, namų sąlygomis. Dėl brangaus medikamentinio gydymo atsiranda didelės finansinės išlaidos, ekonominės, medicininės, psichologinės ir socialinės problemos įvairaus masto asmens ir visuomenės lygmenyse. Šiuolaikinis pasaulis ieško šioms problemoms sprendimo būdų dėl to vis dažniau prie populiarus medikamentinio gydymo gretinama fizinė medicina ir rehabilitacija, kineziterapija (Koch-Henriksen & Soelberg, 2010).

Patologiniams simptomams sumažinti ir kompensuoti jų žalą yra taikoma rehabilitacija. Rehabilitacijos vienas iš metodų yra kineziterapija. Yra įrodyta, jog kineziterapija padeda prailginti laiką tarp recidyvų ir sumažinti jų padarinius. Kineziterapija taikoma esant pusiausvyros, eisenos sutrikimams, atsiradus raumenų silpnumui, jaučiant nuovargį ar skausmą (Buraga et al., 2009). Pusiausvyros ir eisenos sutrikimai atsiranda ankstyvoje ligos stadijoje ir yra vieni labiausiai neigiamai veikiančių gyvenimo kokybę. Jie yra pavojingi dėl padidėjusios kritimų ir susižalojimų rizikos. Apsunkina kasdienį apsitarnavimą, daro žmogų priklausomą nuo pagalbinių priemonių (Moreau et al., 2010).

Yra atlikta daug tyrimų vertinančių sergančiųjų išsėtine skleroze pusiausvyrą, eisena, tačiau nėra akcentuojama kokie kineziterapiniai metodai yra efektyviausi kompensuojant ir slopinant jų pažeidą. Šiame darbe analizuojama ir vertinama sparčiai populiarėjančios stuburo stabilizavimo metodikos, bei klasikinės treniruotės skirtingomis sensomotorinėmis sąlygomis reikšmė eisenai ir pusiausvyrai.

Darbo tikslas:

Nustatyti stuburą stabilizuojančių ir sensomotoriką lavinančių pratimų poveikį sergančiųjų išsėtine skleroze pusiausvyrai ir eisenai.

Metodika:

Sergantiems IS Lietuvos sveikatos mokslų universitetinės ligoninės Kauno klinikų Neurologijos skyriuje po stacionaraus gydymosi buvo pasiūlyta ambulatorinės procedūros, taip pat tyrime dalyvavo Kauno Išsėtinės sklerozės draugijos nariai. Kiekvienas asmuo dalyvavo individualioje kineziterapijoje mėnesį, per savaitę du kartus, su kineziterapeuto priežiūra. Tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes, po 10 asmenų. Skirstymas atliktas stengiantis, kad šios grupės būtų tarpusavyje panašios pagal: moterų ir vyrų skaičių, amžiaus vidurkį, vidutinę ligos trukmę, EDDS balo vidurkį grupėje. Pirmą grupę atliko stuburo stabilizavimo pratimus, o antrą grupę pratimus taikant skirtingas sensomotorines sąlygas.

Tyrimo metu buvo vertinta:

1. Pusiausvyra - „Fullerton pusiausvyros pusiausvyros vertinimo skalė“;
2. Eisena – „Dinaminis eisenos vertinimo indeksas“.

Gauti tyrimo duomenys buvo apdoroti matematinės analizės metodais. Buvo skaičiuojamos medianos, aritmetiniai vidurkiai ir standartinės paklaidos. Duomenys buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$. Duomenų statistinė analizė atlikta Microsoft Excel ir SPSS Statistics 22 for Windows programine įranga.

Rezultatai:

Sergant išsėtine skleroze dažnai pasireiškia pusiausvyros ir eisenos sutrikimai. Jų atsiradimas apriboja pacientų judėjimo galimybes, ėjimas tampa nesaugus, reikalaujantis daug pastangų, dėl šių priežasčių atsiranda pavojus nukristi ir susižaloti. Taip pat vis sudėtingesnis tampa kasdieninis apsitarnavimas, mažėja fizinis aktyvumas, prastėja gyvenimo kokybė. Yra atlikta daug tyrimų vertinančių sergančiųjų pusiausvyrą, eisena, tačiau nėra akcentuojama kokie kineziterapijos metodai yra efektyviausi gerinant šiuos funkcinės

būklės komponentus. Atsižvelgiant į šias problemas buvo suformuluotas darbo tikslas apžvelgti ir kliniškai pritaikyti dvi skirtingas metodikas. Įgyvendinti darbo tikslą buvo atlikta statistinė analizė, kurios rezultatus aptarsime.

Atlikus statistinę analizę, nustatėme, kad tiriamųjų pusiausvyra prieš kineziterapijos taikymą buvo sutrikusi. Pagal Fullerton pusiausvyros vertinimo testo rezultatus pastebėjome, kad sunkiausiai sekėsi stovėti suglaustomis kojomis užsimerkus, stovėti ant vienos kojos, stovėti ant minkšto pagrindo užsimerkus. Po kineziterapijos taikymo tiriamųjų pusiausvyra statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$) vertinant Fullerton pusiausvyros testo rezultatus.

Prieš kineziterapijos taikymą nerasta statistiškai reikšmingo skirtumo ($p > 0,05$) tarp grupių. Po kineziterapijos taikymo pusiausvyros rezultatai pradėjo statistiškai reikšmingai skirtis tarp grupių ($p < 0,05$). Stuburo stabilizavimo ir skirtingų sensomotorikos grupių Fullertonio testo rezultatai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$), kas rodo mažėjančią pusiausvyros sutrikimą. Tačiau skirtumai tarp grupių bendrų rezultatų statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$), t.y. nors stuburo stabilizavimo pratimai teigiamai veikia pusiausvyros lavinimą, tačiau skirtingų sensomotorinių sąlygų pratimai yra efektyvesni. Taigi galima teigti, kad sergantiems išsėtine skleroze lavinant pusiausvyrą tikslingiau taikyti sensomotorinius pratimus.

Išanalizavus tiriamųjų eisenos rezultatus nustatyta, kad eisena prieš kineziterapijos taikymą buvo sutrikusi. Pagal Dinaminio eisenos indekso rezultatus pastebėjome, kad sunkiausiai sekėsi kliūtis peržengimo užduotis, ėjimas su vertikaliu galvos pasukimu ir lipimas laiptais į viršų/žemyn. Po kineziterapijos procedūrų tiriamųjų eisena statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$) vertinant Dinaminio eisenos indekso rezultatus.

Prieš kineziterapijos taikymą nerasta statistiškai reikšmingo skirtumo ($p > 0,05$) tarp grupių Dinaminio eisenos indekso rezultatų. Po pratimų taikymo eisenos rezultatai statistiškai reikšmingai nesiskyrė tarp grupių ($p > 0,05$). Dinaminio eisenos vertinimo indekso rezultatai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$) stuburo stabilizavimo ir skirtingų sensomotorinių sąlygų pratimų grupėse, tačiau lyginant šių grupių bendrus rezultatus prieš ir po kineziterapiją, nerastas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p > 0,05$). Tai rodo, jog abū metodai vienodai veiksmingi ir negalime išskirti efektyvesnio.

Apibendrinus mūsų gautus rezultatus galime teigti, kad kineziterapija yra veiksminga priemonė mažinanti pusiausvyros ir eisenos sutrikimus sergantiems išsėtine skleroze.

Išvados:

1. Sergančiųjų išsėtine skleroze pusiausvyra statistiškai reikšmingai pagerėjo po stuburo stabilizavimo pratimų taikymo ($p < 0,05$).
2. Sergančiųjų išsėtine skleroze pusiausvyra statistiškai reikšmingai pagerėjo po skirtingų sensomotorinių sąlygų pratimų taikymo ($p < 0,05$).
3. Skirtingų sensomotorinių sąlygų pratimai statistiškai efektyvesni sergančiųjų išsėtine skleroze pusiausvyrai lyginant su stuburo stabilizavimo pratimais ($p < 0,05$).
4. Sergančiųjų išsėtine skleroze eisena statistiškai reikšmingai pagerėjo po stuburo stabilizavimo pratimų taikymo ($p < 0,05$).
5. Sergančiųjų išsėtine skleroze eisena statistiškai reikšmingai pagerėjo po skirtingų sensomotorinių pratimų taikymo ($p < 0,05$).
6. Lyginant stuburo stabilizavimo ir skirtingų sensomotorinių metodų efektyvumą tarpusavyje eisenai, nei vienas statistiškai reikšmingai nėra efektyvesnis ($p > 0,05$).

Literatūra:

1. Buraga I., Davidescu I., Nica S., Mihailescu G. Physical rehabilitation and life quality in multiple sclerosis. *Romanian journal of neurology* – VOLUME VIII, NO. 4, 2009
2. Koch-Henriksen N., Soelberg Sørensen P. The changing demographic pattern of multiple sclerosis epidemiology. *Lancet Neurol* 2010; 9: 520–32.
3. World Health Organization, Multiple Sclerosis international federation. Atlas multiple sclerosis resources in the world 2008. Switzerland, 2008.
4. Moreau R, Salter AR, Tyry T, et al. Work absenteeism and mobility levels in the NARCOMS registry. Poster S95 presented at: 24th Annual Meeting of the Consortium of Multiple Sclerosis Centers; June 2-5, 2010; San Antonio, TX.. 2011;4:99-109.

KOMPLEKSNĖS MENŲ TERAPIJOS METODŲ TAIKymo GALIMYBĖS PSICHOSOCIALINĖS REABILITACIJOS METU

Joana Kriščiokaitytė, Marija Sabaliauskaitė, Aistė Mikalauskaitė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Reabilitacijos klinika

Kompleksiniai menų terapijos metodai taikomi daugelyje įvairių pasaulio šalių psichiatrinėse ligoninėse bei klinikose. Kompleksinės menų terapijos metodų taikymo galimybės – tai kelių meno sričių simbiozė, kaip dailės ir muzikos, muzikos ir šokio, muzikos ir psichodramos. Kompleksinė menų terapija suteikia galimybę sumažinti prieštaravimą tarp to, kaip pacientas norėtųsi elgtis ir jaustis, bei to, kaip iš tikrųjų elgiasi, norėdamas įtikti kitiems žmonėms. Šios terapijos pagalba pacientas išdrįsta pasirodyti pasauliui toks, koks yra iš tikrųjų, bent jau vaizduotėje atkuria tai, kas yra prarasta ar buvę praeityje. Kompleksinės menų terapijos užsiėmimų metu pacientas atsisgręžia į nutrūkusius santykius ir pabendrauja su tuo, su kuo nebepalaiko ryšių, atkuria nemalonią, trikdančią sceną, įvykius, kurie neleidžia gyventi toliau pasirinkdamas sau tinkamą meno sritį, ar tai būtų piešinys, šokis, vaidyba, dainavimas ar grojimas. Pacientas gali padėti sau saugiai, vaizdais išreikšti tai, kas jį baugina. Taigi kompleksinėje meno terapijoje, svarbu ne tai, kas pavaizduota ar kaip pavaizduota, bet tai, kaip apie vaizdinį ar išgirstą muzikos kūrinį kalba pats pacientas.

Darbo tikslas:

Nustatyti kompleksinės menų terapijos taikymo efektyvumą pacientams, sergantiems šizofrenija.

Darbo uždaviniai:

1. Nustatyti menų terapijos įtaką pacientų sergančių šizofrenija elgesio korekcijai bei socialiniams įgūdžiams.
2. Palyginti kontrolinės ir tiriamosios grupės pacientų bendravimo įgūdžius prieš ir po menų terapijos.
3. Ištirti kompleksinės menų terapijos taikymo galimybes psichiatrinėje ligoninėje.

Metodika:

Kontrolinės grupės pacientai turėjo galimybę pasirinkti iš visų menų terapijos užsiėmimų tris kartus per savaitę po 1 val. laiko. Tiriamosios grupės pacientai turėjo kompleksinės menų terapijos užsiėmimus du kartus per dieną po 1 val. laiko. Tyrimas truko 8 savaites. Vertimo anketa buvo sudaryta remiantis Amerikos meno terapijos asociacijos Avi metodika, skirta pacientams, sergantiems šizofrenija, kuri susideda iš skirtingų testų: meno ir užimtumo terapijų vertinimo, aprašomojo psichiatrinio vertinimo bei savo būsenos supratimo vertinimo testų.

Rezultatai

Analizuojant rezultatus po menų terapijos taikymo pacientams sergantiems šizofrenija, išskyrėme sumažėjusį nerimą tiriamojoje grupėje (21 proc.), sumažėjusį dirglumą (34 proc.). Nenoras bendrauti tiek tiriamojoje tiek kontrolinėje grupėje ženkliai sumažėjo, liūdesio jausmą prieš menų terapiją abiejose grupėse jautė daugiausia pacientų, tačiau po menų terapijos tiriamojoje grupėje sumažėjo iki (17 proc.) o kontrolinėje grupėje iki (51 proc.) pacientų, kurie nurodė, kad dažnai jaučia liūdesį.

Analizuojant bendravimo įgūdžių kitimą po menų terapijos skirtingose grupėse išskyrėme šiuos aspektus: akių kontaktą, atvirumą, pasitikėjimą savimi bei kitais. Akių kontaktą po menų terapijos sugebėjo išlaikyti tiriamojoje grupėje (88 proc.) pacientų o kontrolinėje grupėje (52 proc.) pacientai. Atvirumas tiriamojoje grupėje po menų terapijos atskleidė (57 proc.) pacientai, pasitikėjimą savimi (94 proc.) bei pasitikėjimą kitais (87 proc.) tiriamosios grupės pacientai, o kontrolėje grupėje pasitikėjimą savimi (41 proc.) bei pasitikėjimą kitais (32 proc.) atskleidė pacientai.

Analizuojant menų terapijos įtaką pacientų socialiniams įgūdžiams skirtingose grupėse išskyrėme tiriamosios grupės pacientų nuotaikos pagerėjimą (99 proc.), tikrovės suvokimą (68 proc.). Kontrolinės grupės pacientų tikrovės suvokimas pagerėjo (14 proc.) pacientų, pasitikėjimas aplinka tiriamosios grupės pacientams pagerėjo (91 proc.), o kontrolinėje grupėje (38 proc.) pacientų. Kontrolinėje grupėje (71 proc.) pacientų pagerėjo nuotaika po menų terapijos.

Išvados:

1. Menų terapija statistiškai reikšmingai pagerina pacientų socialinius įgūdžius (92.8 proc.) bei koreguoja elgesį (79.7 proc.) tiriamosios grupės pacientams.

2. Menų terapija statistiškai reikšmingai pagerina bendravimo įgūdžius abiejose grupėse, prieš menų terapiją skirtumai tarp grupių buvo (19 proc.), po menų terapijos tiriamojoje grupėje pacientai pasiekė (44.8 proc.) gerėjimą, kontrolinės grupės pacientai (21 proc.) gerėjimą.
3. Kompleksinės menų terapijos taikymo galimybės psichiatrinėje ligoninėje palaiko (87.6 proc.) tiriamosios grupės pacientų artimųjų, įstaigos personalo darbuotojai sutinka (72,3 proc.), (21,5 proc.) palaiko neutralią poziciją, o nesutinka (6.2 proc.) apklaustųjų.

LIEMENŲ STABILIZUOJANČIŲ RAUMENŲ IŠTVERMĖS SĄSAJOS SU PACIENTŲ KELIO SĄNARIO FUNKCINE BŪKLE PO PRIEKINIŲ KRYŽMINIŲ RAIŠČIŲ PLYŠIMO REKONSTRUKCIJOS OPERACIJOS

Gintarė Kurtinaitytė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Viena iš dažniausių kelio sąnario traumų yra priekinio kryžminio raiščio (PKR) plyšimas. Kasmet Jungtinėse Amerikos Valstijose įvyksta nuo 80000 iki 250000 priekinių kryžminių raiščių sužalojimo atvejų. Kadangi PKR plyšimo atvejų daugėja, ieškoma ne tik priežasčių dėl ko tai įvyksta, bet ir būdų to išvengti. Pastaruoju metu vis dažniau įvairiuose straipsniuose minimas liemens stabilumas kaip prevencijos priemonė PKR plyšimams atsirasti. Tai grindžiama tuo, jog neurorauumeninės kontrolės trūkumas liemens ir šlaunies raumenyse lemia didesnę apkrovą kelio sąnario atitraukimui, ko pasekoje pertempiami kelio sąnario raiščiai. Tačiau nepayko rasti straipsnių, kurie tirtų kaip siejasi kelio sąnario būklė ir liemens stabilumas po PKR rekonstrukcijos operacijos.

Tikslas:

Nustatyti sąsajas tarp liemenų stabilizuojančių raumenų ištvermės ir pacientų kelio sąnario funkcinės būklės po priekinių kryžminių raiščių plyšimo rekonstrukcijos.

Uždaviniai:

1. Įvertinti liemenų stabilizuojančių raumenų ištvermę ir kelio sąnario funkcinę būklę pacientams po priekinių kryžminių raiščių plyšimo rekonstrukcijos prieš ir po liemens stabilizavimo pratimų taikymo.
2. Įvertinti liemenų stabilizuojančių raumenų ištvermę ir kelio sąnario funkcinę būklę pacientams po priekinių kryžminių raiščių plyšimo rekonstrukcijos prieš ir po įprasto poveikio taikymo.
3. Palyginti gautus duomenis tarp grupių.

Metodika:

Tyrimas atliktas Kauno klinikinės ligoninės filiale Raudonojo kryžiaus klinikinėje ligoninėje. Tyrime dalyvavo 28 tiriamieji po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos operacijos. Tiriamieji atsitiktinai buvo susikirstyti į dvi grupes: tiriamąją ir kontrolinę, po 14 žmonių. Kontrolinei grupei buvo taikoma įprasta kineziterapijos programa, o tiriamajai grupei kineziterapijos programa su daugiau liemenų stabilizuojančių raumenų stiprinimo pratimų. Prieš ir po kineziterapijos programos taikymo tiriamiesiems buvo vertinama kelio sąnario funkcinė būklė naudojant Lysholm skalę, modifikuotą žvaigždės testą (Y testą), matuojant aktyvią kelio sąnario judesių amplitudę, bei atliekant įtūpimo viena koja testą ir liemenų stabilizuojančių raumenų ištvermę atliekant nugaros ir pilvo raumenų statinės jėgos ištvermės, bei šoninio dubens kėlimo statinės ištvermės testus. Kineziterapijos programos buvo taikomos 14 dienų, tol kol truko antrasis reabilitacijos etapas.

Rezultatai:

Vertinant Lysholm skalės, nugaros raumenų, pilvo raumenų, šoninio dubens kėlimo statinės ištvermės, modifikuoto žvaigždės testų rezultatus, jie tiek tiriamojame, tiek kontrolinėje grupėje statistiškai reikšmingai pagerėjo vertinant duomenis prieš ir po kineziterapijos programų taikymo grupės viduje ($p < 0,05$). Tačiau lyginant duomenis tarp grupių statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo ($p > 0,05$). Lyginant kelio sąnario tiesimo amplitudės trūkumo duomenis tiek tiriamojame, tiek kontrolinėje grupėje šis rodiklis statistiškai reikšmingai sumažėjo lyginant rezultatus gautus prieš ir po kineziterapijos grupės viduje ($p < 0,05$). Lyginant duomenis tarp grupių prieš kineziterapiją rezultatai tarp grupių statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$). O po kineziterapijos statistiškai reikšmingai geresni rezultatai buvo pasiekti tiriamojame grupėje nei kontrolinėje ($p < 0,05$). Lyginant kelio sąnario lenkimo rezultatus prieš ir po kineziterapijos tiek kontrolinėje, tiek tiriamojame grupėje šis rodiklis statistiškai reikšmingai pagerėjo grupės viduje ($p < 0,05$). Tačiau lyginant tarp grupių prieš kineziterapiją grupės statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$), bet po kineziterapijos nebuvo statistiškai reikšmingo skirtumo ($p > 0,05$).

Išvados

1. Liemenų stabilizuojančių raumenų ištvermę po kineziterapijos procedūrų padidėjo ($p < 0,05$) abiejose grupėse.
2. Kelio sąnario funkcinė būklė po kineziterapijos procedūrų pagerėjo ($p < 0,05$) abiejose grupėse.
3. Kelio sąnario lenkimo amplitudė tarp grupių statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,05$) prieš kineziterapiją, o po kineziterapijos procedūrų nesiskyrė ($p > 0,05$). Kelio sąnario tiesimo amplitudė po kineziterapijos statistiškai reikšmingai skyrėsi tarp grupių ($p < 0,05$).

SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS PROGRAMŲ POVEIKIS VAIKAMS SERGANTIEMS JAUNATVINIU IDIOPATINIU ARTRITU

Vaida Margevičiūtė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Ižanga

Jaunatvinis idiopatinis artritas (JIA) yra dažniausiai pasitaikanti lėtinė sąnarių liga, kurios etiologija nėra žinoma. Ši liga dažniausiai prasideda vaikams jaunesniems nei 16 m. amžiaus ir trunka mažiausiai 6 savaites. Stebima, kad vaikai sergantys JIA yra mažiau fiziškai aktyvesni lyginant su sveikais vaikais. Sergančiuosius JIA kamuoja raumenų silpnumas, sąnarių skausmai, kontraktūros bei sumažėjęs mobilumas ir dalyvavimas kasdienėje veikloje. Literatūros šaltiniuose teigiama, kad kineziterapija yra efektyvus būdas norint palengvinti JIA simptomus. Kineziterapijos procedūrų tikslas sumažinti skausmą ir uždegimą, išlaikyti ir padidinti judesių amplitudę, sustiprinti raumenis bei pagerinti mobilumą. Manoma, kad po kineziterapijos padidėja aerobinis pajėgumas, raumenų jėga, taip pat sumažėja skausmas, pagerėja funkcinė būklė, kas sąlygoja geresnę sergančiųjų JIA gyvenimo kokybę.

Tikslas

Nustatyti kineziterapijos programos vandenyje ir kineziterapijos programos salėje poveikį vaikams, sergantiems jaunatviniu idiopatiniu artritu.

Uždaviniai:

1. Ištirti ir palyginti pirmosios ir antrosios grupių vaikų funkcinės būklės pokytį prieš ir po kineziterapijos.
2. Ištirti ir palyginti pirmosios ir antrosios grupių vaikų skausmo intensyvumo pokytį prieš ir po kineziterapijos.
3. Ištirti ir palyginti pirmosios ir antrosios grupių vaikų gyvenimo kokybės pokytį prieš ir po kineziterapijos.

Metodika

Ištirti 28 vaikai (12 berniukų ir 16 mergaičių), sergantys JIA ir besigydantys Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninėje Kauno klinikose (LSMUL KK) Vaikų ligų klinikoje. Tyrimas buvo organizuojamas LSMUL KK Reabilitacijos klinikoje. Tiriamieji atsitiktinai suskirstyti į dvi grupes po 14 vaikų. Pirmajai grupei buvo skiriama kineziterapija vandenyje, antrajai – kineziterapija salėje. Užsiėmimai vyko 3 kartus per savaitę, kiekvienam vaikui buvo atlikta po 20 kineziterapijos užsiėmimų. Pacientų būklė buvo vertinta du kartus: tyrimo pradžioje ir po 20 procedūrų. Tyrimo metu vertinta: sąnarių judesių amplitudė goniometru, skausmo intensyvumas vizualine analogine skale, 6 min. ėjimo testas, pateiktas gyvenimo kokybės klausimynas (PeDsQL) ir įvertintas patinusių bei skausmingų sąnarių skaičius.

Rezultatai

Vertinant sąnarių judesių amplitudes, patinusių bei skausmingų sąnarių skaičių, 6 min. ėjimo testo ir gyvenimo kokybės klausimyno (PeDsQL) rezultatus, tiek pirmoje, tiek antroje grupėse statistiškai reikšmingai pagerėjo vertinant duomenis prieš ir po kineziterapijos taikymo grupės viduje ($p < 0,05$). Tačiau lyginant tarp pirmosios ir antrosios grupių rezultatus prieš kineziterapiją statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo ($p \geq 0,05$), bet po kineziterapijos pirmoje grupėje gauti rezultatai buvo statistiškai reikšmingai geresni nei antrojoje ($p < 0,05$). Visiems tiriamiesiems buvo vertinamas skausmo intensyvumas prieš ir po kineziterapijos procedūrų. Skausmo intensyvumas prieš ir po poveikio statistiškai reikšmingai sumažėjo abiejose grupėse ($p < 0,05$). Prieš tyrimą abiejų grupių skausmo intensyvumo rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p \geq 0,05$). Lyginant abi grupes po poveikio skausmo intensyvumas taip pat statistiškai reikšmingas nesiskyrė ($p \geq 0,05$).

Išvados

1. Pirmosios ir antrosios grupės vaikų funkcinė būklė po kineziterapijos pagerėjo ($p < 0,05$), tačiau pirmojoje grupėje pagerėjimas statistiškai reikšmingai didesnis ($p < 0,05$).
2. Abiejų grupių vaikų skausmo intensyvumas po kineziterapijos procedūrų sumažėjo ($p < 0,05$).
3. Abiejų grupių vaikų gyvenimo kokybės klausimyno rezultatai po kineziterapijos padidėjo ($p < 0,05$), tačiau pirmosios grupės rezultatai buvo didesni lyginant su antra grupe ($p < 0,05$).

PAAUGLIŲ, TURINČIŲ ANTSTVORĮ, RIZIKOS VEIKSNIŲ IR LAIKYSENOS SĄSAJOS

Indrė Mockutė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Slaugos fakultetas, Reabilitacijos klinika

Darbo tikslas: Nustatyti paauglių turinčių antsvorį, rizikos veiksnių (arterinis kraujo spaudimas, fizinis aktyvumas, kūno masės indeksas) ir laikysenos sąsajas.

Uždaviniai:

1. Įvertinti antsvorį turinčių paauglių arterinį kraujo spaudimą.
2. Įvertinti antsvorį turinčių paauglių fizinį aktyvumą.
3. Įvertinti antsvorį turinčių paauglių kūno masės indeksą.
4. Įvertinti antsvorį turinčių paauglių laikyseną.
5. Nustatyti sąsajas tarp rizikos veiksnių ir laikysenos.

Tyrimo objektas: Paaugliai, kurie turi antsvorį.

Tyrimas buvo atliktas Kauno Medicinos Universiteto Endokrinologijos klinikoje. Tyrime dalyvavo 80 10-19 metų paauglių, kurie turi antsvorio. Tyrimą sudarė: Tarptautinis fizinio aktyvumo klausimynas trumpoji versija, antropometriniai duomenys, kūno laikysenos vertinimas balais (W.W.K. Hoeger), bei išmatuojamas arterinis kraujo spaudimas.

Išvados:

1. Nustačius antsvorį turinčių paauglių arterinį kraujo spaudimą, pastebėtas, statistikai reikšmingas skirtumas. Paauglių, kurių KMI buvo didesnis arterinis kraujo spaudimas buvo aukštas ($p<0,05$). Taip pat pastebėta, kad arterinis kraujo spaudimas aukštas, pasitaiko mergaičių grupėje, kurios turi antsvorio ir kurių KMI ribinės vertės nėra didelės ($p<0,05$).

2. Įvertinus 10-19 metų paauglių fizinį aktyvumą nustatyta, kad mergaitės buvo dažniau fiziškai aktyvios ilgai trunkančio (1 ir daugiau val.) fizinio aktyvumo metu, o berniukai dažniau aktyvūs vidutiniškai trunkančio (iki 1 val.) fizinio aktyvumo metu. Mergaitės ir berniukai, kurių KMI mažesnis dažniau vaikšto ir mažiau praleidžia laiko sėdėdami. ($p<0,05$).

3. Taikant kūno masės indekso ribinių verčių kriterijų, remiantis IOTF, nustatytas 60 proc. 10-19 metų paaugliams antsvoris ir 40 proc. nutukimas ($p<0,05$).

4. Nustačius 10-19 metų paauglių laikysenos balus, buvo pastebėtas statistikai reikšmingas skirtumas, kad paauglių, kurių KMI yra didesnis laikysena buvo prastesnė nei paauglių, kurių KMI mažesnis. Taip pat įvertinus laikysena pagal amžiaus tarpsnius pastebėta, kad mergaičių laikysena vėlyvoje paauglystėje (17-19 metų) laikysena buvo gera, o berniukų tuo pačiu laikotarpiu buvo bloga ($p<0,05$).

5. Reikšmingos sąsajos rastos tarp: KMI ir AKS, KMI ir laikysenos, fizinio aktyvumo ir laikysenos, KMI ir fizinio aktyvumo, įvertinus tris rodiklius rastos sąsajos tarp KMI, fizinio aktyvumo ir AKS. ($p<0,05$). Paaugliai, kurie turėjo didesnę svorį jų AKS buvo aukštesnis, paaugliai, kurie turėjo didesnę svorį jų laikysena buvo prastesnė, daugiau laiko praleidžiantis aktyviai paauglių laikysena buvo geresnė, pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp fiziškai aktyvių paauglių, kurių KMI vertės buvo mažesnės, ir taip pat paauglių, kurių KMI buvo aukštesnis jie buvo mažiau fiziškai aktyvūs, todėl jų AKS buvo aukštesnis ($p<0,05$).

Jūratė Samėnienė, Agnė Mažutavičiūtė, Valdonė Kolaitytė, Joana Kriščiokaitytė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Reabilitacijos klinika

Įvadas

Asmens, kuris serga lėtine liga suvokimas, jog jis gali aktyviai kontroliuoti ligą bei jos pasekmes, gerina sveikatos rodiklius [1]. Kadangi socialinė sveikata, kaip ir psichologinė sveikata, yra svarbūs gyvenimo kokybės aspektai, neadekvatus savo sveikatos vertinimas galiausiai gali pabloginti sergančiojo lėtine liga gyvenimo kokybę. Vadinasi, emocinės būklės, sąlygotos neadekvačios reakcijos į ligą, koregavimas - tai viena iš problemų, kurias pirmiausia turi spręsti gydytojų komanda reabilitacijos ligoninėje [4,5]. Pacientai reabilitacinėje ligoninėje būna sąlyginai trumpai, o tai reiškia, kad pacientų emocinės būsenos korekcijai reikalingi trumpalaikiai ir efektyvūs psichologinės pagalbos metodai, kuriuos būtų galima taikyti grupiniuose užsiėmimuose [6]. Vienu iš tokių metodų, galinčių padėti susidoroti su neadekvačiu savo sveikatos vertinimu ir pagerinti emocinę būseną, gali būti rašymo, kaip vidinių išgyvenimų išraiškos priemonės, ekspresyvaus rašymo metodas. Emocijų išveika rašymo pagalba yra naudinga fizinei sveikatai, turi reikšmingą teigiamą poveikį subjektyvios gerovės aspektams (psichologinei sveikatai, subjektyviam savo sveikatos vertinimui) bei bendrai adaptacijai [7]. Ekspresyvus rašymas - tai spontaniškas skausmingų vidinių išgyvenimų, susijusių su traumine patirtimi, aprašymas [8]. Šio metodo esmė - panaudoti rašymą, o ne kalbėjimą, siekiant traumas išgyvenusių žmonių emocinio atsiskleidimo. Taigi, ekspresyvus rašymas - tai rašymo pritaikymas emocijų išveikai.

Tikslas:

Nustatyti sergančiųjų išemine širdies liga pacientų, arterinio kraujo spaudimo bei emocinės būsenos kitimus emocinės būsenos ir arterini, taikant ekspresyvaus rašymo metodą reabilitacijos metu

Uždaviniai:

1. Įvertinti ekspresyvaus rašymo, neutralaus rašymo ir nerašymo grupių dalyvių arterinio kraujo spaudimo kitimą tyrimo eigoje ir nustatyti pokyčių skirtumus tarp šių grupių dalyvių.
2. Įvertinti ekspresyvaus rašymo, neutralaus rašymo ir nerašymo grupių dalyvių emocinės būsenos kitimą tyrimo eigoje ir nustatyti įvykusių pokyčių skirtumus tarp šių grupių dalyvių.

Metodai:

Tyrimo dalyvavo išemine širdies liga sergantys 412 reabilitacinės ligoninės kardiologiniame skyriuje besigydantys žmonės. Dalyvauti rašymo užsiėmimuose (t.y., į ekspresyvaus rašymo bei neutralaus rašymo grupes) buvo atrinkti tiriamieji, kuriems dar nebuvo taikytos jokios psichoterapinės procedūros (kaip muzikos terapija, videorelaksacija, relaksacija su aromaterapija ir pan.). Emocinės būsenos kitimui tyrimo metu nustatyti buvo naudojamas klausimynas PANAS – X, bei arterinio kraujo spaudimo matavimas pagal PSO reikalavimus

Rezultatai:

Analizuojant kiekvieną neigiamą emociją atskirai, reikšmingi skirtumai nustatyti ekspresyvaus rašymo grupėje. Šios grupės tiriamiesiems sumažėjo baimė, priešiškas, kaltė, liūdesys ($p < 0,001$).

Rastas teigiamas vidutinio stiprumo ryšys tarp neigiamų emocijų ir diastolinio kraujo spaudimo pokyčių ($p < 0,001$). Teigiamas ryšys reiškia, kad didėjant distolinio kraujo spaudimo pokyčiams didėja ir neigiamų emocijų pokyčiai

Kaip rodo šio tyrimo rezultatai, metodas gali būti efektyvus, koreguojant reabilitacinės ligoninės pacientų arterinį kraujo spaudimą bei emocinę būklę. Padidintą arterinio kraujo spaudimą turintiems žmonėms net nedidelis jo sumažinimas reiškia mažesnę tokių komplikacijų kaip miokardo infarktas bei insultas riziką. Todėl ekspresyvaus rašymo metodas gali būti potencialiai svarbus dėl poveikio pacientų arteriniam kraujo spaudimui. Naudojant šį metodą, galima padėti pacientams koreguoti jų emocines reakcijas į ligą ir formuoti realų savo fizinės būklės vertinimą.

Išvados

1. Ekspresyvaus rašymo grupės dalyvių arterinio kraujo spaudimo pokyčiai po intervencijos yra statistiškai reikšmingai didesni (arterinis kraujo spaudimas reikšmingai sumažėjo), lyginant su nerašymo grupės dalyvių arterinio kraujo spaudimo pokyčiais.
2. Ekspresyvaus rašymo grupės dalyvių pozityvaus afekto ir negatyvaus afekto pokyčiai po intervencijos yra didesni, lyginant su neutralaus rašymo grupės dalyvių afektų pokyčiais.

SERGANČIŲJŲ PARKINSONO LIGA SAVARANKIŠKUMO IR GYVENIMO KOKYBĖS POKYČIAI TAIKANT ERGOTERAPIJĄ

Asta Stanevičiūtė-Eitmonienė

Lietuvos Sveikatos mokslų universitetas

Parkinsono liga (PL) – lėtai progresuojanti neurodegeneracinė liga, kurios pagrindą sudaro specialios biocheminės medžiagos – dopamino kiekio sumažėjimas tam tikroje centrinės nervų sistemos dalyje. Dopamino trūkumas pasireiškia motorinių, autonominių, sensorinių, kognityvinių ir emocinių funkcijų sutrikimais. Šie sutrikimai paveikia daugelį gyvenimo aspektų: sergantysis negali savarankiškai savęs apsitarnauti, jam reikalinga pagalba: valgant, prausiantis, apsirengiant ir kt. Mažėjant savarankiškumui, prastėja gyvenimo kokybė ne tik sergančiojo, bet ir jo artimųjų.

Tyrimo tikslas. Įvertinti sergančiųjų Parkinsono liga savarankiškumo ir gyvenimo kokybės pokyčius taikant ergoterapiją.

Uždaviniai: 1. Įvertinti asmenų, sergančių Parkinsono liga, savarankiškumą ir gyvenimo kokybę. 2. Išsiaiškinti asmenų, sergančių Parkinsono liga, kasdienės veiklos problemas. 3. Nustatyti ergoterapijos poveikį sergančiųjų Parkinsono liga savarankiškumui kasdienėje veikloje. 4. Nustatyti ergoterapijos poveikį sergančiųjų Parkinsono liga gyvenimo kokybės korekcijai.

Tyrimo metodika. Tyrimas atliktas Lietuvos Parkinsono ligos draugijoje, Klaipėdos skyriuje. Tyrimo kontingentą sudarė asmenys, sergantys bet kuria Parkinsono ligos forma. Buvo ištirta 60 asmenų, sergančių Parkinsono liga: 31 moteris (51,7 proc.) ir 29 vyrai (48,3 proc.). Tiriamųjų amžiaus vidurkis $70,13 \pm 7,1$ metų. Demografiniams duomenims įvertinti naudota autorės sudaryta anketa. Tiriamųjų savarankiškumas buvo vertinamas naudojant „Schwab ir England kasdieninio gyvenimo vertinimo skalę“. Papildomai buvo atsižvelgiama į tiriamųjų pasiskirstymą pagal Parkinsono ligos stadiją, naudojant „Modifikuotą Hoehn ir Yahr skalę“. Išylančioms kasdienės veiklos problemoms nustatyti naudota „Unifikuota Parkinsono ligos vertinimo skalė“. Gyvenimo kokybės įvertinimui buvo naudojamas „Bendras (generinis) 36 klausimų klausimynas“. Tyrimo pradžioje atlikus anketinę apklausą bei nustačius sergančiųjų pagrindines kasdienės veiklos problemas, buvo sudaryta ir taikyta ergoterapijos programa. Šalia kitos reabilitacijos procedūros nebuvo taikomos. Kiekvienam tiriamajam 10 dienų buvo taikytos ergoterapijos procedūros, kurios užtruko apytiksliai vieną valandą. Ergoterapijos procedūrų metu taip pat buvo suteikiama informacija apie technines pagalbos priemones bei aplinkos pritaikymo galimybes. Po ergoterapijos kurso, tiriamųjų savarankiškumas kasdienėje veikloje bei gyvenimo kokybė buvo įvertinti pakartotinai.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad ergoterapijos procedūros turėjo teigiamą įtaką sergančiųjų Parkinsono liga savarankiškumui kasdienėje veikloje ir gyvenimo kokybei.

Išvados. 1. Įvertinus tiriamuosius nustatyta, kad visų tyrime dalyvavusių Parkinsono liga sergančių asmenų savarankiškumas yra apribojamas, nes jie patiria daug sunkumų atliekant kasdienę veiklą. Nustatyta, kad daugiausiai įtakos tiriamųjų gyvenimo kokybei turėjo fizinė sveikata: skausmas ir bendri sveikatos pokyčiai, mažiau įtakos turėjo psichikos sveikata: energingumas, socialinės funkcijos apribojimai bei asmens apribojimai dėl emocinės būklės. 2. Išsiaiškinome, kad didžiajai daliai tiriamųjų atliekant kasdienę veiklą pasireiškia tokios problemos: motyvacijos/iniciatyvos stoka, rašysenos sutrikimai, maisto pjaustymo ir indų naudojimo sunkumai, sunkumai rengiantis, pasitaikantys kritimai, sustingimai einant, eisenos sutrikimai, jutiminiai nusiskundimai, rečiau pasireiškia tokios problemos: depresija, rijimo sutrikimai, higienos atlikimo sunkumai, sunkumai apsiverčiant lovoje, rigidiškumas, pirštų sulietimo sunkumai, kumščiovimo pasireiškimas, sulėtėję rankų judesiai, apsunkęs atsistojimas nuo kėdės, pasireiškiantis posturalinis nestabilumas, kūno bradikinezija ir hipokinezija. 3. Nustatyta, jog asmenų, sergančių Parkinsono liga, savarankiškumas kasdienėje veikloje po ergoterapijos statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) pagerėjo visose srityse: protavimas, elgesys ir nuotaika, kasdienio gyvenimo veiklos bei motorika. 4. Nustatyta, kad asmenų, sergančių Parkinsono liga, gyvenimo kokybė statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) pagerėjo visose fizinės tiriamųjų sveikatos srityse, taip pat statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) pagerėjo psichikos sveikata, išskyrus emocinę būklę, šioje srityje stebimas pagerėjimas, tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas.

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ, TURINČIŲ AUTIZMO DIAGNOZĘ, SENSORINĖS INTEGRACIJOS IR MITYBOS ĮPROČIŲ SĄSAJOS

Aistė Tamošauskaitė

LSMU Fizinė medicina ir rehabilitacija

Tyrimo tikslas: Ištirti ikimokyklinio amžiaus vaikų sensorinių sutrikimų įtaką mitybos įpročių formavimuisi.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti normaliai besivystančių ir autizmo diagnozę turinčių vaikų sensorinės sistemos sutrikimus.

2. Išsiaiškinti normaliai besivystančių ir autizmo diagnozę turinčių vaikų mitybos įpročius.

Tiriamųjų kontingentas, metodai ir instrumentai: Tyrime dalyvavo 70 vaikų, kurių amžius nuo 3 iki 6 metų. Tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes: tiriamąją ir kontrolinę. Tiriamąją grupę sudarė 35 vaikai, turintys autizmo diagnozę, kurių amžiaus vidurkis $4,57 \pm 0,18$ m. Kontrolinę grupę sudarė 35 sveiki vaikai, kurių amžiaus vidurkis $4,49 \pm 0,21$ m. Grupių amžiaus vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Šiam tyrimui buvo sudarytas trijų dalių klausimynas. Pirmoji dalis – bendrieji duomenys. Antroji dalis – sensorinė integracija - duomenys apie vaiko pojūčius. Klausimai suskirstyti pagal sensorines sistemas: reakcijos į taktilinius dirgiklius, reakcijos į proprioreceptinius dirgiklius, reakcijos į skonį, reakcijos į kvapus, reakcijos į vizualinius dirgiklius. Trečioji dalis – mitybos sutrikimai - klausimai apie vaikos mitybos įpročius ir racioną.

Gautų duomenų statistinė analizė buvo atlikta naudojantis Microsoft Office Excel 2013 ir SPSS 17.0 programomis. Skaičiuojant duomenis buvo pasirinktas įprastas klaidos tikimybės dydis ($p < 0,05$).

Tyrimo rezultatai ir išvados:

1. Įvertinus tiriamosios grupės vaikų reakcijas į sensorinius stimulus, gauti tokie rezultatai: reakcijų į taktilinius dirgiklius teigiamų atsakymų vidurkis yra 23 proc., į proprioreceptinius dirgiklius – 41 proc., į skonį – 25 proc., į kvapą – 13 proc., į vizualinius dirgiklius – 32 proc. Kontrolinės grupės vaikų reakcijų į taktilinius dirgiklius atsakymų „taip“ vidurkis yra 6 proc., į proprioreceptinius dirgiklius – 14 proc., į skonį – 8 proc., į kvapą – 4 proc., į vizualinius dirgiklius – 5 proc. Palyginus rezultatus tarp abiejų grupių gauta, kad kiekvienos sensorinės sistemos srityje grupių vidurkiai skiriasi statistiškai reikšmingai: tiriamosios grupės vaikų reakcijos į sensorinius dirgiklius yra ryškesnės nei kontrolinės grupės vaikų.

2. Tiriamojoje grupėje vaisių ir daržovių nevalgo trečdalis vaikų, o kontrolinėje grupėje – dešimtadalis vaikų. Mėsos ir pieno produktų abejose grupėse nevalgo atitinkamai po 6 ir 3 proc. Grūdinių produktų nevalgančių vaikų nėra nė vienoje grupėje. Daugiau kaip 60 proc. tiriamosios grupės vaikų maisto atsisako dėl skonio, išvaizdos ir tekstūros, bei atsisako ragauti naujus maisto produktus. Kontrolinėje grupėje ketvirtadalis vaikų atsisako valgyti dėl skonio, išvaizdos ar temperatūros, o trečdalis vaikų atsisako ragauti naujus maisto produktus. Įvertinus valgymo įpročius, tiriamosios grupės teigiamų atsakymų vidurkis yra 34 proc., kontrolinės grupės – 14 proc. Palyginus rezultatus tarp abiejų grupių gauta, kad visose mitybos įpročių srityse vidurkių skirtumas yra statistiškai reikšmingas: tiriamosios grupės vaikų mitybos įpročiai yra prastesni nei kontrolinės grupės vaikų.

SĖDIMĄ DARBĄ DIRBANČIŲ MOTERŲ KŪNO KOMPOZICIJOS IR KŪNO ĮVAIZDŽIO KAITA TAIKANT KŪNO DIZAINO IR PILATES TRENIRUOČIŲ PROGRAMAS

Ernesta Aukštuolytė, Algė Daunoravičienė, Giedrė Knispelytė, Vilma Mauricienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Sporto institutas

SANTRAUKA

Daugiau nei 75 proc. išsivysčiusių šalių gyventojų dirba sėdimo pobūdžio darbą (Lis, 2007). Suaugusieji didžiąją dienos dalį praleidžia darbe, o sėdimo darbo metu sunaudojamas mažas energijos kiekis skatina antsvorio ar nutukimo atsiradimo riziką (Eriksen, 2015). Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, 30-70 proc. Europos šalių suaugusiųjų turi antsvorio problemų, o 10-30 proc. yra nutukę. Dabartinėje vakarų visuomenėje moters liesumas priimamas kaip idealas, todėl dažnai moterys patiria socialinį spaudimą dėl savo kūno svorio (Bessenoff, 2006). Norėdamos atitikti išvaizdos standartus, moterys ieško įvairiausių būdų patobulinti kūno linijas, koreguoja mitybos įpročius ar lanko įvairaus pobūdžio treniruočių užsiėmimus.

Tikslas - įvertinti Kūno dizaino ir Pilates treniruočių poveikį sėdimą darbą dirbančių moterų kūno kompozicijai ir kūno įvaizdžiui.

Tyrimo metodai. Tyrime dalyvavo 42 sėdimą darbą dirbančios moterys. Tyrimo atlikimui gautas Bioetikos centro leidimas. Tiriamosios atsitiktine tvarka buvo suskirstytos į Kūno dizaino treniruočių grupę (n=24) ir Pilates treniruočių grupę (n=18). Tiriamųjų amžiaus vidurkis Kūno dizaino grupėje buvo 34,1 metai (nuo 25 iki 45 metų), o Pilates grupėje amžiaus vidurkis buvo 34,6 metai (nuo 20 iki 46 metų). Sėdimo darbo stažas abiejose grupėse statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Treniruotės vyko 2 mėnesius, du kartus per savaitę, užsiėmimų trukmė - 60 min. Tyrimui naudota anketinė apklausa, atlikti antropometriniai matavimai, kūno kompozicija vertinta kaliperiu, išmatuojant 4 riebalų raukšles (trigalvio žasto, antdyglinė, pilvo ir šlaunies raukšlės), o kūno įvaizdžiui vertinti naudota kūno įvaizdžio skalė. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant „SPSS 21.0 for Windows“. Imčių palyginimui taikyti neparametriniai kriterijai. Duomenys pateikti kaip mediana (minimali reikšmė – maksimali reikšmė; vidurkis). Skirtumai, kai $p < 0,05$ laikyti statistiškai reikšmingais.

Rezultatai. Prieš tyrimą abiejų grupių tiriamųjų santykinė riebalų masė nesiskyrė ($U=214$; $p=0,95$). Moterų, kurios lankė Kūno dizaino treniruotes, santykinė riebalų masė prieš tyrimą buvo 22,6 (16,0 – 35,2; 23,3) procentai, o po treniruočių programos - 22,2 (14,8 – 35,6; 22,9) procentų. Santykinė riebalų masė po Kūno dizaino treniruočių statistiškai reikšmingai sumažėjo ($Z=-2,88$; $p=0,004$). Moterų, kurios lankė Pilates treniruotes, santykinė riebalų masė prieš tyrimą buvo 22,7 (14,5 – 37,7; 23,2) procentai, o po treniruočių programos 22,4 (14,4 – 37,5; 23,2) procentai. Po Pilates treniruočių programos statistiškai reikšmingo santykinės riebalų masės pokyčio nenustatyta ($Z=-0,83$; $p=0,407$). Moterų, kurios lankė Kūno dizaino treniruotes, kūno įvaizdžio skalės rezultatai prieš tyrimą buvo 4 (3 – 6; 4,5) balai, o po tyrimo - 3 (2 – 5; 3,2) balai, taigi kūno įvaizdžio skalės rezultatai Kūno dizaino treniruočių grupėje statistiškai reikšmingai pagerėjo ($Z=-4,4$; $p < 0,001$). Pilates grupėje kūno įvaizdžio rezultatai prieš tyrimą buvo 4 (2-8; 4,2) balai, po tyrimo - 3 (2-4; 2,8) balai. Kūno įvaizdžio skalės rezultatai statistiškai reikšmingai pagerėjo ir Pilates grupėje ($Z=-3,2$; $p=0,001$). Prieš tyrimą abiejų grupių kūno įvaizdžio rezultatai nesiskyrė ($U=182$; $p=0,371$). Po tyrimo abiejų grupių kūno įvaizdžio skalės rezultatai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($U=164$; $p=0,143$).

Išvados. 1. Kūno dizaino treniruotės gali būti taikomos norint mažinti sėdimą darbą dirbančių moterų santykinę riebalų masę. 2. Ir Kūno dizaino, ir Pilates treniruotės padeda gerinti sėdimą darbą dirbančių moterų požiūrį į savo kūno įvaizdį.

Raktiniai žodžiai: sėdimas darbas, kūno kompozicija, kūno įvaizdis, kūno dizainas, Pilates.

Literatūra:

- Bessenoff G. R. Can The Media Affect Us? Social Comparisom, Self-Discrepancy, And The Thin Ideal. *Psychology of Women Quarterly* 2006;30(3):239–251.
- Eriksen D, Rosthøj S, Burr H, Holtermann A. Sedentary work—Associations between five-year changes in occupational sitting time and body mass index. *Preventive Medicine* 2015 4;73:1-5.
- Lis A. M., Black K. M., Korn H., Nordin M. Association between sitting and occupational LBP. *European Spine Journal* 2007 Feb;16(2):283-298.

SĖDIMĄ DARBĄ DIRBANČIŲ ASMENŲ KŪNO LAIKYSENOS KAITA TAIKANT PROGRESUOJANTĮ RAUMENŲ ATPALDAVIMĄ

Giedrė Knispelytė, Ernesta Aukštuolytė, Vilma Mauricienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Sporto institutas

SANTRAUKA

Greitas technologinių galimybių vystymasis sąlygoja didesnę darbuotojų, dirbančių kompiuteriu, skaičių. Nepaisant to, ilgėja ir darbo trukmė. Sumažėjęs fizinis aktyvumas, priverstinė statinė padėtis dirbant sėdimą darbą, ilgos darbo valandos turi įtakos įvairių organizmo sistemų pažeidimams - kaklo, pečių juostos, viršutinių galūnių skausmams, raumenų, raiščių bei sausgyslių sutrikimams. Ilgą laiką įtempti raumenys yra pertempiami, silpnėja, pakinta fiziologiniai stuburo linkiai ir laikysena. Biurų darbuotojai taip pat susiduria su psichosocialinėmis problemomis – laiko stygiumi bei stresinę būseną keliančiomis užduotimis. Pripažinta, jog psichosocialiniai veiksniai turi poveikį griaučių – raumenų sistemos funkcinės būklės pokyčiams (Strukčinskienė, 2012). Relaksaciją skatinančios technikos sukelia būklę, priešingą stresui, dar vadinamą psichofiziologiniu hipoaktyvumu arba kitaip – atsipalaidavimu (Perminas, 2014). Progresuojanti raumenų relaksacija paremta prielaida, kad kūnas į streso keliamas neramias mintis ir situacijas reaguoja raumenų įtampa. Fiziologinė įtampa dar labiau sustiprina nerimo lygį. Atliekant raumenų relaksaciją sumažinamas nervinis aktyvumas ir skersaruožių raumenų įtampa (Davis, 2008).

Tikslas - įvertinti sėdimą darbą dirbančių asmenų kūno laikysenos kaitą, taikant progresuojantį raumenų atpalaidavimą.

Metodika. Tiriamųjų kontingentą sudarė 10 sėdimą darbą dirbančių asmenų (2 vyrai ir 8 moterys). Tiriamųjų amžiaus vidurkis 26,6 metai (nuo 22 iki 33 metų). Tyrimas buvo atliekamas 2 mėnesius, 2 kartus per savaitę, užsiėmimo, kurio metu buvo atliekamas progresuojantis raumenų atpalaidavimas, trukmė 20 – 30 minučių. Tyrimui atlikti buvo gautas Bioetikos centro leidimas. Laikysenos vertinimas buvo atliekamas naudojant W.W.K. Hoeger laikysenos vertinimo testą, jo metu vizualiai buvo įvertinta tiriamųjų galvos, pečių, dubens padėtis, sagitaliniai stuburo linkiai bei kojų forma. Laikysenos įvertis suformuluotas pagal sukauptą balų sumą: 50 – 45 balai – puiki laikysena, 44 – 40 balų – gera laikysena, 39 – 30 balų – patenkinama laikysena, 29 – 30 balų – bloga laikysena, mažiau nei 19 balų – labai bloga laikysena. Taip pat tiriamųjų buvo prašoma patiekti įvertinti savo laikyseną, apibūdinant ją kaip „labai bloga“, „bloga“, „patenkinama“, „gera“, „puiki“. Statistinių duomenų analizė atlikta naudojant „SPSS 21.0 for Windows“ statistinį paketą. Duomenys pateikiami nurodant medianas, minimalias ir maksimalias reikšmes ir vidurkį. Dviejų priklausomų imčių lyginimui naudotas Vilkoksono kriterijus. Požymių skirtumas su galima paklaida (mažiau nei 0,05) buvo vertinamas kaip statistiškai reikšmingas.

Rezultatai. Laikysenos vertinimo (pagal W.W.K. Hoeger) rezultatai prieš progresuojantį raumenų atpalaidavimą buvo 39 (32 – 50; 40,4) balai, o po progresuojančio raumenų atpalaidavimo taikymo - 38 (36 – 50; 39,8) balai. Statistiškai reikšmingas kūno laikysenos pokytis po progresuojančio raumenų atpalaidavimo taikymo nenustatytas ($Z=-0,736$; $p=0,461$). Vertinant kaip kito tiriamųjų savo laikysenos vertinimas, nustatyta, kad prieš progresuojančio raumenų atpalaidavimo taikymą, dažniausiai (50 proc.) tiriamieji savo laikyseną įvertino kaip „patenkinama“, 30 proc. vertino kaip „bloga“, po progresuojančio raumenų atpalaidavimo taikymo dauguma tiriamųjų (40 proc.) savo laikyseną vertino kaip „patenkinama“, o kaip „bloga“ – 30 proc.

Išvados: vertinant sėdimą darbą dirbančių asmenų laikysenos pokyčius prieš ir po progresuojančio raumenų atpalaidavimo laikysenos pagerėjimas nenustatytas.

Raktiniai žodžiai: sėdimas darbas, laikysena, progresuojantis raumenų atpalaidavimas.

Literatūra:

Strukčinskienė B, Griškonis S, Raistenskis J. Kompiuteriu dirbančių specialistų fizinio aktyvumo ir sveikatos ypatumai. *Sveikatos mokslai* 2012;22:19-22;
Perminas A, Gustainienė L, Jarašiūnaitė G, Pečiulienė I. Efektyvūs streso mažinimo būdai: biogrižtamuju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija. Kaunas: Versus Aureus; 2014;
Davis M, Eshelman ER, McKay M. The relaxation and stress reduction workbook. Oakland: New Harbinger Publications, 2008.

KINEZITERAPIJOS IR REIKI KURSO POVEIKIS IŠSĖTINE SKLEROZE SERGANČIŲJŲ GYVENIMO KOKYBEI, DEPRESIJAI IR NUOVARGIUI

Karolina Krapavickaitė, Arvydas Panumis, Julija Andrejeva

Klaipėdos universitetas, Kineziterapija

SANTRAUKA

Išsėtinė sklerozė yra neurodegeneracinis sutrikimais, greitai sukeliantis fizinę negalią, o vėliau ir depresiją, nuolatinį nuovargį. Esant šiems sutrikimais nukenčia ir sergančiųjų gyvenimo kokybė. Nuolat ieškoma gydymo metodų, kurie labiausiai padėtų šios ligos kamuojamiems žmonėms, ir neretai yra išbandomi ir netradiciniai gydymo metodai. Vienas jų reiki. Reiki - tai vienas iš energinio gydymo metodų.

Šio tyrimo tikslas: įvertinti kineziterapijos ir reiki kurso poveikį sergančiųjų išsėtine skleroze gyvenimo kokybei, depresijai ir nuovargiui.

Pacientai ir tyrimo metodai: tyrime dalyvauja iš viso 28 sergantieji išsėtine skleroze, 17 moterų ir 11 vyrų. Iš visų tyrime dalyvaujančių 14 sudaro tiriamąją grupę ir kiti 14 kontrolinę. Iš visų tiriamųjų tyrimo dar nebaigė 6 tiriamieji. Tyrimo metu naudotas Gyvenimo kokybės klausimynas SF-36, Daugiamatis nuovargio inventorių (MFL-20L), Geriatrinė depresijos skalė (GDS), Vizualinių analogų skalė skausmui (VAS), Visuotinio supratimo nuovargio skalė, raumenų jėgos vertinimas pagal Lovett, spastiškumo vertinimas Modifikuotas Asword skale, Berg pusiausvyros vertinimo skalė, Tinetti testas pusiausvyrai ir eisenai, „Stotis ir eiti“ testas.

Tyrimo rezultatai. Aptariami pilnai ištirti 8 kontrolinės ir 8 tiriamosios grupės sergantieji išsėtine skleroze. Tiriamojoje grupėje gyvenimo kokybės klausimynas SF-36 parodė, kad po taikyto gydymo kurso jų gyvenimo kokybė pagerėjo visais 8 vertinimo aspektais, taip pat žymiai pagerėjo ir visi 5 MFL-20L klausimyno vertinimo aspektai. Vertinant depresijos lygį prieš ir po, tai depresijos vidurkis sumažėjo 15 balų. Tiriamojoje grupėje po kiekvieno reiki seanso ir kineziterapijos užsiėmimo skausmas visiems tiriamiesiems išnykdavo bei dingavo nuovargis. Tiriamųjų raumenų jėga didėjo arba išliko tokia kokia buvo tyrimo pradžioje, taip pat sumažėjo spastiškumas. Berg pusiausvyros rezultatai pagerėjo vidutiniškai 4 balais. „Stotis ir eiti“ testo rezultatai po procedūrų kurso pagerėjo vidutiniškai 5 s.

Kontrolinėje grupėje Berg pusiausvyros skalės rezultatai po tyrimo pagerėjo vidutiniškai 2 balais. Vertinant depresijos lygį prieš ir po, tai depresijos vidurkis sumažėjo 2,6 balo. Skausmas ir nuovargis sumažėjo vidutiniškai po 1 balą. Lyginant duomenis prieš ir po tyrimo kontrolinėje grupėje raumenų jėga ir spastiškumas išliko tokie patys arba nežymiai pagerėjo. Gyvenimo kokybės SF-36 klausimyno ir daugiamatis nuovargio inventoriaus įvertinimai, lyginant su tiriamosios grupės duomenimis, kito nežymiai. Buvo naudojamas stotis ir eiti ėjimo testas, visiems kontrolinės grupės pacientams ėjimo greitis didėjo nežymiai.

Išvados. Sergantieji išsėtine skleroze nurodė, kad jų gyvenimo kokybė daug geresnė taikant kineziterapiją kartu su reiki seansais, nei atliekant vien tempimo pratimus. Taip pat sergančiųjų išsėtine skleroze depresija, nuovargis labiau mažėja taikant kineziterapiją kartu su reiki seansais, nei atliekant vien tempimo pratimus. Atlikus tiriamųjų pusiausvyros, raumenų jėgos, spastiškumo, mobilumo vertinimus bei testus, nustatyta, kad tiriamosios grupės rezultatai daug geresni nei kontrolinės.

Raktiniai žodžiai: kineziterapija, reiki, išsėtinė sklerozė, gyvenimo kokybė.

KŪNO MASĖS KOMPONENTŲ ĮTAKA SPORTININKŲ KAIRIOJO SKILVELIO MASEI IR FUNKCIJAI

Goda Zareckė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Fizinė medicina ir rehabilitacija

doc. Renata Žumbakytė–Šermukšnienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Sporto institutas

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas: nustatyti kūno masės komponentų įtaką sportininkų kairiojo skilvelio masei ir funkcijai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti sportininkų kairiojo skilvelio masę ir funkciją.
2. Įvertinti sportininkų kūno masės komponentų įtaką kairiojo skilvelio masei ir funkcijai.
3. Palyginti kūno masės komponentų įtaką sportininkų kairiojo skilvelio masei ir funkcijai jėgos, išvermės ir žaidybinių sporto šakų sportininkų tarpe.

Tyrimo metodai: Echokardiografija (analizuojama KS geometrija, struktūra ir funkcija); kūno masės komponentų (riebalų, raumenų - kaulų ir skysčių) matavimas su "TANITA" svarstyklėmis; statistinė analizė.

Tyrimas buvo atliktas Lietuvos sporto medicinos centre, jame dalyvavo 30 skirtingų sporto šakų sportininkų, kurių amžius buvo nuo 18 iki 35 metų. Visi šie tiriamieji sudarė tris tiriamųjų grupes: jėgos, išvermės ir žaidybinių sporto šakų sportininkai. Sunkioji atletika, fitnesas ir kultūrizmas sudarė pirmąją (jėgos) tiriamųjų grupę. Lengvoji atletika bei orientacinės varžybos sudarė antrąją (išvermės) tiriamųjų grupę. Trečiąją grupę tiriamųjų sudarė plaukimo, krepšinio bei futbolo sportininkai. Tyrimą sudarė: antropometrija, echokardiografija bei kūno masės komponentų matavimas.

Išvados:

1. Echokardiografijos metu įvertinus sportininkų kairiojo skilvelio masę ir funkciją, nustatyta, kad daugumos sportininkų kairiojo skilvelio geometrija yra nepakitusi, gera sistolinė ir normali diastolinė funkcija.

2. Įvertinus "TANITA" svarstyklėmis sportininkų kūno masės komponentus ir gautus duomenis palyginus su echokardiografijos tyrimo duomenimis, pastebėta, jog daugumos sportininkų, kurių riebalų masė yra l. maža, jų KS geometrija yra nepakitusi bei gera kairiojo skilvelio sistolinė ir diastolinė funkcija. Tačiau sportininkų, kurių riebalų masė yra optimali, KS sienelės saikingai hipertrofuoja ir normali KS sistolinė ir diastolinė funkcija.

3. Palyginus kūno masės komponentų įtaką sportininkų KS geometrijai ir funkcijai, nustatyta, kad daugelio žaidybinių ir jėgos sporto šakų sportininkų, kurių riebalų masė yra optimali, KS sienelės saikiai hipertrofavusios bei vyrauja koncentrinis KS persitvarkymas, lyginant su išvermės sportininkais, kurių riebalų masė yra labai maža. Tačiau, išvermės sportininkų, kurių riebalų masė labai maža, KS sistolinė ir diastolinė funkcija yra gera, tuo tarpu jėgos ir žaidybinių sporto šakų sportininkų KS sistolinė ir diastolinė funkcija – normali.

Raktiniai žodžiai: kūno masė, sportininkai, kairysis skilvelis.

RADIKALUS ŽMOGAUS GYVENIMO TRUKMĖS PRAILGINIMAS DVIDEŠIMT PIRMAJAME AMŽIUJE: IŠŠŪKIAI IR PERSPEKTYVOS

Lukas Toliušis

Klaipėdos universitetas, Profesinė etika ir etikos auditas

SANTRAUKA

Dėl su senėjimu susijusių priežasčių, pasaulyje kasdien miršta apie 100 000 žmonių. Nepaisant to, kad senėjimas ir mirtis yra laikomi neišvengiamu reiškiniu, pastaruoju metu atsiranda nemažai autoritetinių asmenų, kurie daro prielaidą, kad nauji atradimai medicinos bei technologijų srityse padės sulėtinti senėjimo procesus artimiausioje ateityje bei jų visiškai išvengti tolimesnėje ateityje. Kita vertus, nepaisant didėjančio susidomėjimo gyvenimo pratęsimo technologijomis, vis dar kyla tam tikrų problemų bandant pritraukti investicijas bei įtikinti akademinio pasaulio atstovus ir visuomenę, kad šias idėjas verta vystyti. Šiame straipsnyje bus analizuojamos radikalaus žmogaus gyvenimo pratęsimo ir atjauninimo perspektyvos biomedicinos, nanotechnologijų bei genų terapijos kontekstuose. Taip pat nagrinėjami tam tikri socialiniai ir psichologiniai iššūkiai, kylantys bandant vystyti bei pritaikyti priemones, skirtas ženkliai prailginti žmogaus gyvenimo trukmę.

Raktiniai žodžiai: gyvenimo prailginimas, kamieninių ląstelių terapija, genų terapija, nanotechnologija.

Literatūra:

de Grey, A.D.N.J., Life Span Extension Research and Public Debate: Social Considerations [INTERAKTYVUS] prieiga per internetą: <http://www.sens.org/files/pdf/ENHANCE-PP.pdf>
Johnson, W., Developing Difference, p.328 [INTERAKTYVUS]
https://books.google.lt/books?id=tE0dBQAAQBAJ&pg=PA328&lpg=PA328&dq=Old+age+is+not+a+scientifically+recognized+cause+of+death&source=bl&ots=qB7BvINd-a&sig=BXz2T1i2HBaVxiiYnHu20eTjTLo&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Old%20age%20is%20not%20a%20scientifically%20recognized%20cause%20of%20death&f=false
Aging—Medical Definition, MediLexicon, [INTERAKTYVUS]
<http://www.medilexicon.com/medicaldictionary.php?t=1769>
Dutton, M., Physical Therapist Assistant Exam Review Guide p.407. [INTERAKTYVUS]
<https://books.google.lt/books?id=fISkTGGX2XUC&pg=PA407&lpg=PA407&dq=senescence+is+the+combination#v=onepage&q=senescence%20is%20the%20combination&f=false>
What Is a Stem Cell, National Institutes of Health, [INTERAKTYVUS],
<http://stemcells.nih.gov/info/scireport/pages/chapter1.aspx>
What is a stem cell, Canadian Stem Cell Foundation, [INTERAKTYVUS] <http://stemcellfoundation.ca/en/about-stem-cells/what-is-a-stem-cell/>
Fahy, M.G., Kent, S. Immortal Stem Cells for Anti-Aging Therapies [INTERAKTYVUS],
<http://www.lifeextension.com/magazine/2010/6/Immortal-Stem-Cells-for-Anti-Aging-Therapies/Page-01>
Hongbao, M., Shen, C, Eternal Life and Stem Cell; Nature and Science, 3(1), 2007 p. 83 [INTERAKTYVUS]
<http://www.sciencepub.net/nature/0501/10-0247-mahongbao-eternal-ns.pdf>
De Jesus, B.B., Vera E., Schneeberger K., Tajera, M.A. Ayuso, E. Bosch, F. Blosco, A.M., Telomerase gene therapy in adult and old mice delays aging and increases longevity without increasing cancer, [INTERAKTYVUS],
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494070/>
Drexler, K. E, Engines of Creation: The Coming Era of Nanotechnology [INTERAKTYVUS] http://e-drexler.com/d/06/00/EOC/EOC_Chapter_7.html
de Grey, Aubrey (August 2008). "Combating the Tithonus Error: What Works?". Rejuvenation Research [INTERAKTYVUS] <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/rej.2008.0775>
Greenberg, J.; Solomon, S, Pyszcynski, T.; Advances in EXPERIMENTAL SOCIAL PSYCHOLOGY, VOLUME 24; (1991); p.91-100 [INTERAKTYVUS]
<https://books.google.co.ke/books?hl=lt&lr=&id=sNadYmHF5UAC&oi=fnd&pg=PA93&dq=terror+management+theory+Jeff+Greenberg,+Tom+Pyszcynski&ots=qFuyCmuc5O&sig=wHIuWXc0znLEr0VNHAXq8HrfDZ4#v=onepage&q=terror%20management%20theory%20Jeff%20Greenberg%20Tom%20Pyszcynski&f=false>
Survival instinct; Collinsdictionary [INTERAKTYVUS] <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/survival-instinct>

Binstock H. R.; The War on Anti-Aging Medicine; 2002 [INTERAKTYVUS]
<http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/43/1/4.full>
Konovalenko, M., Longevity Gene Therapy Is the Best Way to Defeat Aging [INTERAKTYVUS]
<http://ieet.org/index.php/IEET/more/konovalenko20140923az>
de Jesus, B.B., Vera E., Schneeberger K., Tajera, M.A. Ayuso, E. Bosch, F. Blasco, A.M., Telomerase gene therapy in adult and old mice delays aging and increases longevity without increasing cancer, [INTERAKTYVUS],
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494070/>
Konovalenko.M.,Life Extension through Nanotechnology,[INTERAKTYVUS]
<https://mariakonovalenko.wordpress.com/2010/10/21/life-extension-through-nanotechnology/>

JUDAMOJO ATRAMOS APARATO SUTRIKIMAI IR JŲ PREVENCIJA GROŽIO PRIEŽIŪROS SPECIALISTO DARBINĖJE APLINKOJE

Jolita Balčiūnienė

Šiaulių universitetas, Taikomoji kūno kultūra

doc. dr. Jūra Vladas Vaitkevičius

Šiaulių universitetas, Sveikatos studijų katedra

SANTRAUKA

Pasaulyje ir Lietuvoje judamojo atramos aparato sutrikimai darbe – rimta problema. Iš 2014 m. užregistruotų 474 profesinių ligų atvejų 58,65% - jungiamojo audinio ir raumenų bei skeleto ligos, 94,51% šių ligų sukelia fizikiniai ir ergonominiai veiksniai (Higienos institutas, 2016). Beveik visi grožio srities darbo rizikos veiksniai (kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai) opūs jauniems darbuotojams, dažniausiai moterims (European Agency for Safety and Health at Work, 2014). Lietuvoje dėl profesinės sveikatos specialistų stygiaus ši problema nėra taip plačiai išnagrinėta kaip Europos sąjungoje (Krisiulevičienė, 2013). Balčiūnienės tyrimas atskleidė, kad judamojo atramos aparato sutrikimai – vieni iš labiausiai paplitusių sveikatos sutrikimų grožio priežiūros specialistų darbe (Balčiūnienė, 2014).

Tyrimo objektas. Judamojo atramos aparato sutrikimai ir jų prevencija grožio priežiūros specialisto darbinėje aplinkoje.

Tyrimo tikslas ir uždaviniai. Įvertinti grožio priežiūros specialisto judamojo atramos aparato sutrikimus ir numatyti jų prevenciją darbinėje aplinkoje.

1. Išanalizuoti darbo specifiką, judamojo atramos aparato sutrikimų darbe sampratą, jų atsiradimo, grėsmės sveikatai bei profilaktikos aspektus teoriniu požiūriu.

2. Ištirti judamojo atramos aparato sutrikimų paplitimą, jų prevencijos poreikį bei priemones.

Tyrimo organizavimas, metodai, imtis. 1. Mokslinės literatūros analizė. 2. Kiekybinis tyrimas.

Imtis – Lietuvoje dirbantys 445 grožio priežiūros specialistai. Tyrimo rezultatai apdoroti SPSS 17.0 kompiuterine programa.

Tyrimo rezultatai. Beveik pusė apklaustųjų (47,3%) po darbo jaučia nuovargį, 38,1% išsekimą, 30,1% patiria galvos, riešo, plaštakos skausmus, kojų tinimą, venų išsiplėtimą. 24,8% vargina peties, juosmens ir sprando skausmai. Daugkartiniai priverstiniai liemens lenkimai, pasikartojantys rankų judesiai, dėmesio koncentravimas, regos įtampa, nepatogi, fiksuota, priverstinė darbo poza būdingi 56,1-38,7% respondentų. 81,9% norėtų, kad būtų pateiktos profilaktikos priemonės, noriai dalyvautų įvairiose fizinio aktyvumo veiklose. 81,2% sportuoti darbe trukdo laiko stoka, 54% per mažas pertraukėlių laikas ir 52,9% specialių patalpų nebuvimas.

Išvados

1. Grožio priežiūros specialisto darbas yra sąmoninga veikla, reikalaujanti tiek protinių, tiek fizinių, tiek kūrybinių galių. Judamojo atramos aparato sutrikimai yra būdingi grožio priežiūros specialistams, nes darbe nuolat susiduriama su profesiniais rizikos veiksniais.

2. Beveik pusė apklaustųjų po darbo jautė nuovargį ir išsekimą. Trečdalį respondentų vargino galvos, riešo ir plaštakos skausmai, kojų tinimas, venų išsiplėtimas. Ketvirtadalis patyrė peties, juosmens srities ir sprando skausmus. Biomechaninės rizikos veiksniai darbe būdingi beveik pusei respondentų. Dauguma pageidautų, kad jiems būtų pateiktos profilaktikos priemonės, jie noriai dalyvautų įvairiose fizinio aktyvumo užsiėmimuose ne darbo aplinkoje. Pagrindinis dalykas, trukdantis sportuoti darbe – laiko stoka bei specialių patalpų nebuvimas.

Raktiniai žodžiai: judamojo atramos aparato sutrikimai, prevencija, grožio priežiūra.

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO PIRMO KURSO STUDENTŲ, LANKANČIŲ KŪNO KULTŪROS PRATYBAS, GYVENSENA IR SVEIKATA

Aurelija Sabulytė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros pedagogika

doc. dr. Zina Birontienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Studentų sveikata priklauso nuo aplinkos, gyvensenos, genetinių veiksnių. Lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymas nemaža dalimi priklauso nuo žmogaus gyvensenos ypatumų: netinkamos mitybos, menko fizinio aktyvumo, piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu, tabako gaminiais, narkotinėmis medžiagomis). Pastebėta, kad į aukštąsias mokyklas įstojusių jaunuolių morfologinės savybės ir fizinės ypatybės kiekvienais metais yra skirtingos. Nustatyta jaunuolių, įstojusių į aukštąsias mokyklas kelių metų laikotarpiu, akceleracijos ir fizinio parengtumo blogėjimo požymių. Keičiasi aukštųjų mokyklų studentais tapusių jaunuolių gyvenimo būdas, dienotvarkė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja fizinis aktyvumas. Mokslinė problema – įstojusių studentų gyvensena ir sveikata nėra gera. Įtaką daro pakitusios gyvenimo ir studijų sąlygos, todėl siekiama ištirti ir įvertinti, kokia yra Klaipėdos universiteto I kurso studentų gyvensena ir sveikata. Tikslas – ištirti Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentų, lankančių kūno kultūros pratybas, gyvenseną ir kai kuriuos sveikatos ypatumus.

2014 metais buvo apklausti visi kūno kultūros pratybose dalyvaujantys studentai, savanoriškai sutikę užpildyti anketą. Iš viso apklausti 202 pirmo kurso studentai. Klaipėdos universitete Kūno kultūros pratybos vyksta tik I kurse, bet ne visose fakultetuose ir ne visose studijų programose, todėl tyrimas vyko Pedagogikos, Gamtos ir Socialinių mokslų fakultetuose, atsižvelgiant į studentų paskaitų tvarkaraštį. Respondentų atranka buvo patogioji netikimybinė. Sportininkai netirti. Tyrimui buvo naudojama anoniminė anketa, kurios klausimai buvo išskirstyti į 5 blokus: dienotvarkė ir higiena, fizinis aktyvumas, mityba, žalini įpročiai, sveikata ir savijauta.

Tyrimo rezultatai. Anketinės apklausos rezultatai rodo, kad nuolat individualios dienotvarkės laikėsi mažiau kaip pusė pirmo kurso vaikinų ir ketvirtadalis merginų, lankančių kūno kultūros pratybas. Pusė studentų miegojo mažiau kaip aštuonias valandas per parą. Visos merginos ir didžioji dauguma vaikinų kasdien rūpinosi savo higiena. Tik pusė studentų buvo aktyvūs 2-3 kartus per savaitę. Kasdien daugiau kaip 2-3 valandas prie kompiuterio ar televizijos ekrano praleisdavo didžioji dauguma studentų. Trečdalis vaikinų ir du trečdaliai merginų sutiko, kad jų fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Nuolat sveikai maitinosi tik kas penktas vaikinai ir kas dešimta mergina. Kasdien saldumynus valgė kas dešimtas vaikinai ir kas penkta mergina. Savo išvaizda labai patenkinti buvo tik kas penktas vaikinai ir kas dešimta mergina, nesilaikė dietos tik pusė merginų ir trečdalis vaikinų. Visai nerūkė mažiau kaip du trečdaliai vaikinų ir daugiau kaip du trečdaliai merginų. Trečdalis studentų vartojo alkoholį vieną kartą per savaitę. Nors du trečdaliai studentų manė, kad yra visiškai sveiki ir dažniausiai sirgo vieną kartą per šiuos metus, tačiau gana dažnai jautė kai kuriuos negalavimus. Dažniausiai studentai jautė nervinę įtampą. Galvos, skrandžio ar pilvo skausmus, silpnumą, nemigą, galvos svaigimą studentai jausdavo rečiau. Merginoms šie negalavimai pasireikšdavo dažniau negu vaikinams.

Išvados. 1. Pirmo kurso studentų, lankančių kūno kultūros pratybas, gyvensena nebuvo sveika. Laisvalaikio vaikinai buvo fiziškai aktyvesni, bet dažniau turėjo žalingų įpročių, nei merginos. Merginos buvo labiau linkusios rūpintis savo asmenine higiena, mažiau buvo patenkintos savo išvaizda, dažniau laikėsi dietos nei vaikinai. Nors dauguma studentų manė, kad yra sveiki, dažniausiai skundėsi psichosomatiniais negalavimais. 2. Kūno kultūros pratybų metu reikia ne tik lavinti studentų motorinius gebėjimus, gerinti fizinį pajėgumą, bet ir perteikti sveikos gyvensenos žinias, didinti fizinio aktyvumo laisvalaikio motyvaciją.

Raktiniai žodžiai: gyvensena, sveikata, studentai.

Literatūra:

Dobrovolskij V., Stukas R. 2015. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata, priedas Nr. 1, 25 – 29.

- Grinienė E., Zachovajevas P. 2008. Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų socialinės integracijos, požiūrio į sveikatą ir sveiką gyvenseną kaita. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2(69), 40 – 46.
- Kriaučionienė V., Barkauskienė A., Petkevičienė J. 2013. Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010 metais. *Visuomenės sveikata*, Nr. 2(61), 82 – 88.
- Linonis V., Daniusevičiūtė L., Šulnienė R., Šapokienė L., Klizas Š., Mickevičius V. 2011. The relation between physical activity and health among highly and moderately active students. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2012, 3(86), 75–80.
- Miežienė B., Šiupšinskas L., Jankauskienė R. 2011) Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo sportuojant, dirbant ir laisvalaikiu sąsajos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2(81), p. 24 – 30 p.
- Narkauskaitė L., Juozulynas A., Jurgelėnas A., Venalis A. 2011. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. *Visuomenės sveikata*, Nr. 1(52), 91 – 97 p.
- Poteliūnienė S., Kudaba D. 2007. Studentų fizinės būklės kaita per 1995–2005 metus. *Sporto mokslas*, Nr. 3(49), 42–47.
- Strazdienė N., Adaškevičienė E. (2012). Studentų sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, jo raiška gyvenime, *Tiltai*, Nr. 4(61), 93 – 104 p.

GARGŽDŲ MIESTO JAUNŲJŲ LENGVAATLEČIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS

Linara Gruzdienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros pedagogika

doc. dr. Asta Šarkauskienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Rengiant jaunuosius lengvaatlečius aktualu žinoti kokių fizinių ypatybių ugdymui reikia skirti ypatingą dėmesį šiame amžiaus tarpsnyje ir kaip analizuojamu laikotarpiu kinta sportininkų fizinis pajėgumas. Šie duomenys svarbūs optimizuojant jaunųjų sportininkų rengimo proceso valdymą.

Tyrimo tikslas – ištirti pradinio rengimo etapo lengvaatlečių fizinių pajėgumą.

Siekiant išsiaiškinti tikslo buvo atskleisti jaunųjų lengvaatlečių fizinio pajėgumo ugdymo teoriniai aspektai; išsiaiškinta, kokias fizines ypatybes reikėtų ugdyti 12–15 metų periode bei ištirtas Gargždų miesto jaunųjų lengvaatlečių (12–15 m.) fizinių pajėgumas ir atlikta jo lyginamoji analizė amžiaus aspektu.

Tyrimas buvo vykdomas dviem etapais: 2013 m. rugsėjo ir 2014 m. gegužės mėnesiais. I ir II tyrimo etapuose dalyvavo abiejų lyčių 20 jaunųjų paauglių, kurių amžius nuo 12 iki 15 metų. Mergaitės sudarė 45,0%, berniukai – 55,0% tyrimo dalyvių. Tyrime dalyvavę vaikai lankė lengvosios atletikos treniruotes Gargždų sporto mokykloje. Treniruočių lankymo trukmė – 1–2 metai. Tyrimas buvo vykdomas Gargždų miesto stadione lengvosios atletikos treniruočių metu.

Tyrimo buvo naudoti mokslinės ir metodinės literatūros analizės, fizinio išsivystymo matavimų, testavimo ir statistinės analizės metodai. Buvo atlikta duomenų aprašomoji statistika: apskaičiuoti vidurkiai (M), vidurkių skirtumai (MD) tarp I ir II tyrimų, standartiniai nuokrypiai (SD). I ir II tyrimo bei 12-13 ir 14-15 metų tiriamųjų duomenims palyginti taikytas Stjudento t (Student's t) testas. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$. Duomenų analizė atlikta naudojant SPSS Statistics (20) programą.

Empiriniu tyrimu nustatyta, kad per vienerius mokslo metus 12–15 metų lengvaatlečių visų testų (išskyrus 14 – 15 m. berniukų 30 m bėgimo iš eigos) rodikliai per vienerius mokslo metus pagerėjo. Statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) skyrėsi 14 – 15 m. mergaičių šuolio į tolį iš vietos ir 12 – 13 m. berniukų 30 m bėgimo rezultatai.

Palyginus 12 - 13 m ir 14 – 15 m jaunųjų lengvaatlečių rezultatus atskleista, kad I tyrime statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) skyrėsi 12-13 ir 14-15 metų lengvaatlečių 30 m bėgimo, 30 m bėgimo iš žemo starto ir 60 m bėgimo rodikliai. Berniukų grupėje reikšmingai ($p < 0,05$) skyrėsi šuolio į tolį iš vietos ir trišuolio rezultatai. II tyrime statistiškai reikšmingai skyrėsi mergaičių 30 m bėgimo iš žemo starto bei berniukų šuolio į tolį iš vietos ir trišuolio rodikliai.

Raktiniai žodžiai: lengvoji atletika, fizinis pajėgumas, rezultatų kaita.

Literatūra:

Radžiukynas D. 2013. Sportinis judėjimas ir jo valdymas. Vilnius. Edukologija.

Swope B. 2011. Learn' more about track & field. St. Louis, Mo: Jacobob Press.

Vilkas A. 2005. Paauglių fizinių gebėjimų ir funkcinio pajėgumo kaita dėl fizinio ugdymo ir įvairių fizinių krūvių. Vilnius: VPU.

ŠEŠTŲ KLASIŲ MOKINIŲ SVEIKATĄ STIPRINANTIS FIZINIS PAJĖGUMAS

Žutautas Kazimieras

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros pedagogika

doc. dr. Asta Šarkauskienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas – atlikti šeštų klasių mokinių sveikatą stiprinančio fizinio pajėgumo lyginamąją analizę. Tyrimas buvo vykdomas Klaipėdos miesto „Vyturio“ pagrindinėje mokykloje 2009 ir 2014 m. balandžio-gegužės mėnesiais. 2009 m. tyrime dalyvavo 44 ir 2014 m. – 46 šeštų klasių mokiniai. Tiriant fizinį pajėgumą buvo atliekami penki testai: „Šuolis į tolį iš vietos“, „Sėstis ir gultis“, „Sėstis ir siekti“, „Kybojimas sulenktomis rankomis“, „1610 m bėgimas“.

Tyrimo taikyti literatūros šaltinių bei dokumentų analizės, testavimo, fizinio išsivystymo matavimo, lyginamosios analizės ir statistinės analizės tyrimo metodai. Tyrimo rezultatų analizei buvo taikoma aprašomoji statistika: apskaičiuotos vidutinės reikšmės, standartiniai nuokrypiai (SD), didžiausios (Max) ir mažiausios (Min) reikšmės, I ir II tyrimo rezultatų skirtumas (MD). Dviejų grupių parametriniams duomenims palyginti taikytas Stjudento t (Student's t) testas. Fizinio pajėgumo mergaičių ir berniukų rodikliai skaičiuoti atskirai. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$. Duomenų analizė atlikta naudojant SPSS Statistics (20) programą.

Atlikus šeštų klasių mokinių sveikatą stiprinančio fizinio pajėgumo tyrimą nustatyta, kad 2009 m. atliktame tyrime šeštų klasių mergaičių visų testų („Sėstis ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“, „Sėstis ir gultis“, „Kybojimas sulenktomis rankomis“, „1610 m bėgimas/ėjimas“) rezultatų vidurkiai buvo aukštesni nei 2014 m. atliktame analogiškam tyrime. Šeštų klasių berniukų I tyrime (2009 m.) dviejų testų – „Kybojimas sulenktomis rankomis“ bei „1610 m bėgimas/ėjimas“ - rezultatai buvo aukštesni nei II tyrime (2014 m.). Kitų trijų testų - „Sėstis ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“ ir „Sėstis ir gultis“ - geresni rezultatai buvo II tyrime. Abiejų lyčių KMI mažesnis buvo II tyrime.

Palyginus atlikto tyrimo rezultatus su Lietuvos šeštų klasių mokinių vidutinėmis reikšmėmis nustatyta, kad abiejų lyčių rankų ir pečių raumenų jėgos ir ištvermės bei mergaičių lankstumo rodikliai abiejuose tyrimuose nesiekia Lietuvos analizuojamo amžiaus vaikų rezultatų vidurkio. I ir II tyrimuose mergaičių staigiosios jėgos, o berniukų lankstumo, staigiosios jėgos ir pilvo raumenų jėgos bei ištvermės rodikliai yra aukštesni nei Lietuvos vaikų vidutinės reikšmės.

Raktiniai žodžiai: šeštų klasių mokiniai, fizinis pajėgumas, testavimas.

Literatūra:

- Blauzdys V., Šinkūnienė D. 2005. Mokinių papildomo fizinio ugdymo plėtra. Vilnius: VPU.
- Gallahue D. L., Ozmun J. C. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Boston, Mass: McGraw-Hill.
- Graham G., Holt/Hale S. A., Parker M. 2007. Children moving: a reflective approach to teaching physical education. New York, N. Y.: McGraw-Hill.
- Heyward V. H. 2010. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics.
- Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- McArdele W. D., Katch F. I., Katch V. L. 2007. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance (sixth edition). Philadelphia, New York, Tokyo: Lippincott Williams & Wilkins.
- Volbekienė V., Kavaliauskas S. 2002. Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai ir metodika. Vilnius: LSIC.
- Комков А. Г., Филиппов С. С., Малинин А. В. и др. 2008. Развитие педагогических направлений физического воспитания школьников на основе социально – педагогического мониторинга. Теория и практика физической культуры, 3, 22–26.

PAAUGLIŲ MERGAIČIŲ FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMO LAISVALAIKIU EDUKACINĖS GALIMYBĖS

Eglė Miknevičiūtė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros pedagogikos II k. magistrantė

prof. habil. dr. Eugenija Adaškevičienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Postmodernistinėje visuomenėje vis labiau skatinamas geras kompiuterinis raštingumas, informacinių technologijų naudojimas edukaciniame procese, užsienio kalbų mokymasis, dėl ko didėja mokinių protinio darbo krūvis ir įsigali sėdimas gyvenimo būdas. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad vaikų ir besimokančio jaunimo fizinis aktyvumas kaskart vis mažėja ir tai ypač būdinga mergaitėms paauglystės amžiaus tarpsnyje. Empiriniais tyrimais nustatyta, kad normaliai paauglių fiziniai brandai ir sveikatai būtinas kasdienis FA. Fizinė veikla ypač naudinga mažesnio fizinio pajėgumo mergaitėms, todėl būtina ieškoti būdų, kaip įtraukti fiziškai silpnėjančias, nesportuojančias mergaites į FA veiklą.

Tyrimo tikslas – ištirti paauglių mergaičių fizinio aktyvumo raidą laisvalaikiu ir nustatyti jo didinimo edukacines galimybes. Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, ugdomasis projektas, fizinio aktyvumo registravimas akcelerometru, FA dienoraščio rašymas, matematinė statistinė analizė. Siekiant įgyvendinti tyrimo tikslą buvo sukurta FA didinimo laisvalaikiu programa, skirta 14 -16 metų mergaitėms. Parengta ugdomojo projekto edukacinė programa įgyvendinama siekiant plėtoti mergaičių žinias, gebėjimus, prigimtines fizines galias, stiprinti sveikatą taikant aktyvinamuosius metodus. Ugdymo procesas remiasi humaniškumo, demokratiškumo, savanoriškumo, individualizavimo, aktualumo ir integralumo principais.

Tyrimo rezultatai. Nustatyta, jog būtina FA turinį orientuoti į mergaičių individualius poreikius ir interesus. Organizuojant įvairias FA formas siekti sukurti patrauklią, emocingą ir optimistinę atmosferą, palankią sveikatai aplinką, paremtą ugdytojo ir ugdytinio bendradarbiavimu. Ugdomasis projektas, atskleidęs svarbius FA ugdymo strategijos ypatumus, suteikia pagrindą tęsti mokinių poreikius tenkinančių, inovatyvių ugdymo formų ir metodų paiešką, tirti FA kaitą.

Raktiniai žodžiai: paaugliai, mergaitės, fizinis aktyvumas, laisvalaikis, edukacinės galimybės.

Literatūra:

- Adaškevičienė E., Strazdienė N. 2013. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas. Monografija. Klaipėda: KU leidykla.
- Andersen L., Mechelen W. 2005. Are children of today less active than before and is their health in danger? What can we do? Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Nr. 15 (5). P. 268–270.
- Rutkauskaitė R., Garnytė I., Ruškytė V. 2015. Lietuvos ir Lenkijos mokinių fizinio aktyvumo, mokymosi pasiekimų ir savo galimybių vertinimo įvairiose srityse tarpusavio sąsajos. Sporto mokslas. Nr.4(82) [interaktyvus] [žiūrėta 2016 kovo 11d.] <http://sportomokslas.leu.lt/index.php/SP/article/view/31/31>
- Volbeikienė V., Gričiutė A., Gaižauskienė A. 2007. Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. Nr. 2 (65) [interaktyvus] [žiūrėta 2016 kovo 11d.] http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2007~ISSN_1392-5644.N_2_65.PG_71-77/DS.002.0.01.ARTIC
- Zaborskis A., Raskilas A. 2011. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. Visuomenės sveikata. Nr.3(54) p.78-86.

JAUNŲJŲ VIDUTINIŲ IR ILGŲ NUOTOLIŲ BĖGIKŲ ATRANKA

Šarūnas Paplauskas

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros pedagogika

doc. dr. Asta Šarkauskienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Šiame darbe analizuojama jaunųjų lengvaatlečių atrankos į vidutinių ir ilgų nuotolių bėgimą problema.

Darbo tikslas – ištirti jaunųjų vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikų atrankos ypatumus. Tyrimu buvo siekiama išanalizuoti jaunųjų vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikų atrankos teorinius aspektus; atlikti jaunųjų vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikų fizinio pajėgumo testavimą bei ištirti jaunųjų vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikų motyvaciją sportuoti.

Darbe buvo taikomi mokslinės literatūros analizės, testavimo, anketinės apklausos bei statistinės analizės metodai. Tyrimas buvo atliekamas Klaipėdos lengvosios atletikos manieže. Tyrimo metu buvo tirta 13 sportininkų, kurių sportavimo trukmė nuo 3 mėnesių iki vienerių metų. Testavimo metodu buvo ištirtas jaunųjų bėgikų fizinis pajėgumas. Buvo atliekami 30 metrų (įsigreitėjus) bėgimo, šolio į tolį iš vietos, 300 metrų bėgimo testai.

Tyrimu nustatyta, kad 30 metrų bėgimo įsigreitėjus 10 metų mergaičių rezultatų vidurkis buvo 4,8 s, 11 metų – 4,9 s, 12 metų – 4,3 sekundės. 300 metrų bėgimo rezultatų vidurkiai pasiskirstė sekančiai: 10 metų – 67 s, 11 metų – 65 s, 12 metų – 53 sekundės. Šolio į tolį iš vietos 10 metų mergaičių rezultatų vidurkis buvo 167 cm, 11 metų – 159 cm, 12 metų – 189 centimetrai. Tiriamosios jau kurį laiką lankė vidutinių ir ilgų nuotolių bėgimo treniruotes, tačiau palyginus gautus rezultatus su rekomenduojamais normatyvais nustatyta, kad rezultatai buvo žemesni nei pateikiama rekomendacijose.

Atlikus anketinę apklausą nustatyta, kad 10-11 metų mergaitėms daugiausia įtakos įsitraukti į fizinę veiklą turėjo noras įsigyti naujų draugų bei gerai praleisti laiką; noras išsiugdyti greitumą, jėgą, ištvermę; noras sustiprinti sveikatą. Mažiausiai įtakos turėjo noras pagarsėti sportiniais laimėjimais; noras varžytis kovoti; noras tapti profesionalia sportininke. 12 metų mergaitėms daugiausia įtakos įsitraukti į fizinę veiklą turėjo noras išsiugdyti greitumą, jėgą, ištvermę; noras sustiprinti sveikatą; noras būti fiziškai stipriai, noras įgyti pasitikėjimą savimi bei noras išsiugdyti stiprų charakterį. Mažiausiai įtakos turėjo galimybė išreikšti susikaupusias emocijas sportavimo metu bei galimybė pademonstruoti judėjimo gebėjimus.

Raktiniai žodžiai: jaunieji bėgikai, atranka, vidutiniai ir ilgi nuotoliai.

Literatūra:

- Armstrong N., Mcmanus A. M. 2011. Physiology of elite young male athletes. *Medicine and Sport Science*, 56. 1–22 psl.
- Karoblis P. 2003. Jaunojo sportininko treniruotė. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Karoblis P. 2005. Sportinio rengimo teorija ir didaktika. Vilnius: VPU.
- Kepežėnas A. 2006. Sporto biomechanika. Vilnius: VPU.
- Radžiukynas D. 2005. Jaunųjų lengvaatlečių atranka ir rengimas. Vilnius: VPU.
- Sabaliauskas S., Poteliūnienė S. 2010. Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, Nr. 2 – 13-17 psl.
- Scanlan T. K., Russele D. G., Magyan T. M. 2009. Project on elite athlete commitment. *Journal of sport and ewercise psychology*. Vol. 31.
- Sheldon K. M., Kasser T. 2008. Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32. 37-45.
- Stanislovaitis A., Grūnovas A., Butkus V. 2006. Trumpųjų nuotolių bėgimas. Kaunas: LKKA.
- Stanislovaitis A., Poderys J. 2008. Lengvoji atletika. Kaunas: LKKA.

14-16 METŲ KREPŠININKŲ FIZINIO PAJĖGUMO KAITA

Andrius Steponaitis

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Lietuvoje visada buvo siekiama to, kad sportas tarnautų harmoningam žmogaus vystymuisi, žadintų ir jungtų į darnią visumą kūno, valios ir dvasios savybes, kad kūno kultūra ir sportas taptų populiariūs ir būtų neatskiriama mūsų tautos kultūros dalimi, skatintų kurti teisingą ir sveiką visuomenę (Stonkus, 2000). 12-16 metų berniukų amžius yra sensityvus judesių mokymui ir žaidimo įgūdžių formavimuisi. Tokio amžiaus krepšininkams yra būdingi natūralūs somatiniai pokyčiai: labai spartus kaulų augimas ir lėtas raumenų vystymasis, mažas jėgos prieaugis, maža judesių koordinacija (Paulauskas, 2015). Todėl, yra aktualu tirti kaip kasmet keičiasi jaunųjų krepšininkų fizinės ypatybės.

Fizinis pajėgumas - tai žmogaus gebėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą (Sporto terminų žodynas, 2004). Fizinis pajėgumas yra sveikatos ir fizinio parengimo gerinimo prielaida. Fizinis pajėgumas priklauso nuo aplinkos, gyvensenos, mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos, įgimtų ypatybių. Fizinis pajėgumą apibūdina kraujotakos bei kvėpavimo sistemų galingumas, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos ypatumai, judamieji įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvermė, kūno sandarą. Fizinis pajėgumas yra siejamas su sportininko būkle, galimybės pasiekti aukštų rezultatų. Tuo atveju keliama specifiniai uždaviniai – pasiekti maksimalų fizinį pajėgumą tam tikroje sporto šakoje. Tačiau žmogaus buičiai fizinis pajėgumas yra svarbus kaip sveikatos komponentas, kuris suteikia žmogui galimybę, būti aktyviam, energingam ir džiaugtis pilnaverčiu gyvenimu (Stonkus, 2002). Reguluodami vaikų fizinį aktyvumą, taip pat ir fizinį pajėgumą galime stiprinti jų sveikatą. Jaunuoliai pradeda jausti gyvenimo džiaugsmą, gali save išreikšti veikloje kurioje jiems sekasi, yra atsparūs sunkumams, neigiamiems veiksniams, gali gyventi pilnavertį ir visapusišką socialinį gyvenimą (Adaškevičienė, 2004).

Žmogaus judamoji veikla pasireiškia įvairiais požymiais, gebėjimais, fizinėmis ypatybėmis. Nagrinėjant judamąją veiklą išskiriami žmogaus fiziniai gebėjimai (fizinės ypatybės): jėga, greitumas, ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, vikrumas, koordinacija (Skernevičius ir kt. 2011).

Taigi, kaip teigiama EUROFIT'E (1993), vienas iš pagrindinių šiuolaikinės kūno kultūros uždavinių yra ugdyti mokinių fizinio aktyvumo ir pajėgumo kasdieniniame gyvenime motyvus ir įgūdžius. Labai svarbu yra suvokti tai, kad fizinis ugdymas yra tik dalis fizinio lavinimo, o fizinis lavinimas yra neatskiriama bendrojo ugdymo dalis. Todėl fiziniu pajėgumu privalo rūpintis ne tik treneriai ar kūno kultūros mokytojai. Fizinis pajėgumas turi būti bendras mokinių, tėvų, mokytojų ir net visos visuomenės rūpestis.

Tyrimo tikslas – nustatyti ir išanalizuoti jaunųjų (14-16 m.) krepšininkų fizinio pajėgumo kaitą.

Tyrimo metodas: mokslinės literatūros šaltinių analizė.

Išvados.

1. Fizinis ugdymas yra sudedamoji visapusiškos asmenybės ugdymo dalis, neatsiejama nuo dorovinio, estetinio, protinio ir darbinio lavinimo. Todėl, fizinis ugdymas yra labai svarbu vaikams, moksleiviams ir paaugliams. Paauglių požiūriui į fizinį aktyvumą didžiausią poveikį gali turėti pedagogai ir tėvai, todėl labai svarbu įvairiais būdais skatinti moksleivius būti fiziškai aktyvius, išmokinti juos fiziškai tobulėti, o svarbiausia įdiegti norą savarankiškai mankštintis.

2. Dauguma autorių fizinį pajėgumą apibūdina panašiai, žmogaus gebėjimą efektyviai dirbti tam tikrą darbą. Žmogaus fizinis pajėgumas daugiausiai priklauso nuo gyvensenos ir fizinio aktyvumo. Fizinio pajėgumo testai duoda didelę naudą tiek treneriams tiek sportininkams. Norint gauti objektyvius rezultatus reikia parinkti tinkamus testus ir juos vykdyti kryptingai ir taisyklingai.

Raktiniai žodžiai: fizinis pajėgumas, fizinis ugdymas, krepšininkai.

Literatūra:

- Paulauskas R. 2015. Krepšininkų rengimas. Vilnius: VPU.
- Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A., Dadelienė R. 2011. Sporto treniruotė: monografija. Vilnius: VPU.
- Stonkus S. Sporto terminų žodynas. 2002. Kaunas: LKKA.
- Stonkus, S. 2000. Olimpinis sportas. Olimpijos ir olimpinės žaidynės. Kaunas: Šviesa.
- Stonkus, S. 2002. Krepšinio testai. Kaunas: LKKA.
- Volbekienė, V. 2002. EUROFITAS. *Fizinio pajėgumo testai ir metodika*. Vilnius: LSIC.

Lina Jančiauskaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Vaikų ir paauglių sveikata priklauso nuo aplinkos, gyvenamosios, genetinių veiksnių. Lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymas nemaža dalimi priklauso nuo žmogaus gyvenamosios ypatumų: netinkamos mitybos, menko fizinio aktyvumo (Stručinskienė, 2011). Pasak K. Ambrozaičio (2005), apie 50% atvejų žmogaus sveikatos būklė priklauso nuo žmogaus gyvenamosios, jo gyvenimo būdo ir gebėjimo išsaugoti sveikatą. Gyvenimui įtakos turi biocheminiai, socialiniai, kultūriniai, profesiniai veiksniai: amžius, lytis, šeimos ir bendruomenės tradicijos, sveikatos žinios, reklama ir daugybė kitų. Visuomenės sveikatos požiūriu sveika gyvenamasis yra didžiulė vertybė, nes ji yra geros sveikatos bei savijautos prielaida (Juškelienė, 2007). Sveika gyvenamasis yra viena iš individo socialinės gyvenamosios formų. Tai žmogaus įpročių visuma, susidariusi, veikiamą ir stiprinamą socializacijos proceso, padedant išsaugoti ir stiprinti gyvenimo kokybę ir fizinį pajėgumą. Sveikos gyvenamosios veiksmus apima: racionali mityba, optimalus fizinis aktyvumas, grūdinimas, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena ir kūno priežiūra, psichoemocinis stabilumas, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, žalingų įpročių atsisakymas.

Pagal 2007 metų rekomendacijas mokytojams sveika mityba ir fizinis aktyvumas – ypač svarbūs sveikos gyvenamosios komponentai, kurie turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio ir psichinio vystymosi sąlygų, o fizinis aktyvumas lemia vaiko organizmo harmoningą vystymąsi ir sveikatą. Todėl sveikos mitybos įpročių ugdymas bei fizinio aktyvumo skatinimas turi būti vykdomas ir šeimoje, ir mokykloje. Čia svarbus vaidmuo tenka bendrojo lavinimo mokyklos mokytojui, kuris dirbdamas su mokiniais gali įvairiomis mokiniams įdomiomis formomis pateikti esminių sveikos mitybos žinių bei padėti suprasti fizinio aktyvumo naudą. Mitybos ir judėjimo įpročiai formuojami vaikystėje turi būti stiprinami kiekvienais metais. Todėl svarbu, kad būtent mokiniai suprastų, kaip tarpusavyje yra susiję mityba, fizinis aktyvumas ir sveikata.

Darbo tikslas: Pristatyti mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo sampratą.

Darbo metodas: mokslinės literatūros šaltinių analizė.

Išvados

1. Išsiaiškinome, kas mityba – tai žmogaus organizmo veiklai reikalingo maisto vartojimas. Maisto sudedamosios dalys aprūpina organizmą energija, reguliuoja metabolinius, imuninius procesus, yra audinių kuriamoji medžiaga. Pagrindinės mitybos maisto medžiagos: baltymai, riebalai, angliavandeniai. O sveika mityba – tai mokslškai pagrįsti valgomojo maisto kiekis ir angliavandenių, baltymų bei riebalų santykis šiame maiste, lemiantys mažiausią lėtinių ligų riziką, o susirgus padedantys pasveikti. Sužinojome, kad mokyklose visuomet būna mokinių, kuriems būdingi įvairūs valgymo sutrikimai. Mokytojas turėtų pastebėti tokius mokinius ir paskatinti juos kreiptis į mediką ir psichiatrą, sudaryti saugią ir neutralią aplinką, kur ligoniai galėtų kalbėti ir spręsti savo problemas.

2. Aptarėme, kad sporto terminų žodyne fizinio aktyvumo aiškinamas dvejopai: 1) griežtesnių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; 2) bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didelę medžiagų apykaitą; pratimai, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinio pastangų. Išanalizavus, atliktų mokslinių tyrimų ir studijų duomenys parodė, kad Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo skatinimui reikia skirti daugiau dėmesio. Fizinis aktyvumas yra viena iš pagrindinių žmogaus vystymosi ir tobulėjimo vertybių, kuri neabejotinai užima svarbią vietą bendroje vertybių sistemoje. Jis daro didelį poveikį ne tik biologinei, bet ir intelektualinei, emocinei, dvasinei žmogaus aplinkai.

Raktiniai žodžiai: mityba, fizinis aktyvumas, mokiniai.

Literatūra:

- Bardauskienė S. 2008. Mityba, sveikata ir fizinis aktyvumas. Kaunas: KMU.
- Juškelienė, V. 2007. Visuomenės sveikatos įvadas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Skurvydas A., Zuožienė I.J., Stasiulis A., Kamadulis S., Vizbaraitė D., Masiulis N., Mačiukas. A., Rėklaitienė D. 2006. Fizinis aktyvumas ir sveikata. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J. ir kt. Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. Sveikatos mokslai, 2012; 4 (22): 10-14.

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS UGDYMAS

Lukas Virketis

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. Irena Bučinskienė, lekt. dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Fizinis ugdymas yra viena iš sudedamųjų visapusiškos asmenybės formavimo dalių. Jis neatsiejamas nuo dorovinio, estetinio, protinio ir darbinio lavinimo. Atskirai fizinis lavinimas gali būti analizuojamas tik teoriškai, o iš tikrųjų jis yra susijęs su visu vaiko gyvenimu, veikla, darbu, mityba, aplinka ir kitais veiksniais. Fizinis ugdymas suprantamas kaip kryptinga ugdytojo ir ugdytinio sąveika, bendradarbiavimas, vaiko sveikatos stiprinimas, fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo gerinimas, noro pačiam siekti fizinio tobulumo skiepijimas, sveikos gyvensenos ugdymas, vaiko įtraukimas į judėjimo veiklą ir fizinių gebėjimų plėtojimas (Ivaškienė, 2002)..

Tyrimai rodo, kad mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimas mokykloje buvo ir yra aktuali ugdymo problema pasaulyje (Roach et al., 2010; Polikoff, Porter, Smithson 2011) Lietuvoje (Šventickas 2001a; 2001b; Salienė, 2006; Čiužas, Navickaitė, 2008; Pečiuliauskienė, Pipirienė 2008; Girdzijauskienė, 2009) ir užsienyje (Guan et al., 2006; James, Griffin, Dodds, 2009; Penney et al., 2009) taip pat išsamiai nagrinėja mokinių vertinimo tendencijas kūno kultūros pamokose. Lietuvoje šios temos aktualumą rodo dvejus metus (2008–2010) vykęs Švietimo ir mokslo ministerijos ir Ugdymo plėtotės centro nacionalinis projektas „Mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimo tobulinimas dorinio, meninio ir kūno kultūros ugdymo procese“, kurio tikslas buvo padėti sprendžiant svarbius bendrojo ugdymo tobulinimo klausimus, susijusius su mokinių pasiekimų vertinimu ir mokymosi motyvacijos didinimu dorinio, meninio ir kūno kultūros pamokose.

Fizinių ypatybių ugdymas padės mokiniui įtvirtinti savarankiškumą kūno kultūros veikloje. Fizinis ugdymas yra vienas iš pagrindinių fundamentalių žmogaus vystymosi faktorių, ne vien tik psichologiniu aspektu, bet ir sociokultūriniu aspektu.

Darbo tikslas: Apžvelgti pradinių klasių mokinių fizinių ugdymą.

Darbo metodai: mokslinės literatūros analizė.

Išvados

1. Fizinis ugdymas – gyvybiškai svarbus veiksnys, kuris užtikrina harmoningą vaiko vystymąsi, tausoja, stiprina ir puoselėja vaiko sveikatą. Šiuo metu mokymo dėsniai ir dėsningumai yra optimaliai organizuoto mokymo proceso tyrimo rezultatas. Jais remiantis nustatomi principai ir jų pagrindiniai reikalavimai, kurių praktinis taikymas leidžia atskleisti mokymo dėsnius, optimaliai organizuoti mokymo procesą. Todėl tik visų dėsnių, dėsningumų ir principų taikymas mokinių mokymo turiniui, metodams, formoms, mokinių ir mokytojų praktinei veiklai duoda teigiamus rezultatus.

2. Naujosios kūno kultūros programos uždavinys – ne tik suteikti žinių, stiprinti sveikatą, bet ir ugdyti patyrimu. Todėl ir kūno kultūros pamokas reikėtų organizuoti taip, kad vaikai turėtų galimybę rinktis ugdymo būdus bei praktinę veiklą, darant šią pamoką įdomesnę ir džiaugsmingesnę. Ramus pedagogo balsas, be perdėto skubotumo, reiklumo ir griežtumo teikiamos užduotys, geranoriškos pastabos ir padrąsinantis žvilgsnis padės visiems mokiniams greičiau įsitraukti į organizuotą bendrą veiklą pamokoje.

3. Per kūno kultūros pamokas įgyvendinami sveikatos stiprinimo, lavinimo bei auklėjimo uždaviniai. Kadangi fizinės ypatybės lavinamos per kūno kultūros pamokas dažniausiai pasitelkiant į pagalbą estafetes, sportinius bei judriuosius žaidimus, kurie kelia pamokų emocionalumą, didina vaikų aktyvumą pamokoje, galima daryti prielaidą, kad fizinių ypatybių lavinimas padės moksleiviui formuoti asmeninės kūno kultūros motyvus bei tikslus, įtvirtinti savarankiškumą, kūno kultūros veikloje.

Raktiniai žodžiai: fizinis ugdymas, kūno kultūros pamokos, mokiniai.

Literatūra:

Bobrova L, Ivanovas P. 1997, Pradinukų kūno kultūra, Šiauliai: ŠU.

Ivanovas P, Paškevičienė L. 2003, Kūno kultūros pamokų turinys, Šiauliai: „Šiaurės Lietuva“.

Ivaškienė V. 2002, Fizinį ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas, Kaunas: LKKA.

Kuklys V, Blauzdys V. 2000, Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos, Vilnius: VPU.

Kūno kultūros ir sveikatos ugdymo šiuolaikinės problemos: mokslinės respublikinės konferencijos pranešimų medžiaga. [sudarytoja Eugenija Adaškevičienė]. Klaipėda: KU leidykla, . 2003.

Viliūnienė A, Volbekienė V. 2004, Kūno kultūros pamoka, Kaunas: LKKA.

Matas Drimba

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. Irena Bučinskienė, lekt. dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Fizinis ugdymas yra viena sudedamųjų visapusiškos asmenybės formavimo dalių. Fizinės ypatybės, kaip antai jėga, greitumas, ištvermė, matuojami fizikiniais dydžiais – atitinkamai jėga, greičiu ir judėjimo laiku. Visi šie fizikiniai dydžiai, kaip ir fiziniai gebėjimai, susiję vienas su kitu. Šie santykiai skirtingi atliekant skirtingas judėjimo užduotis (Muckus, 2001). Fizinis ugdymas – tai kryptinga ugdytojo ir ugdytinio sąveika, bendradarbiavimas, mokinių sveikatos stiprinimas, fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo gerinimas, noro pačiam siekti fizinio tobulumo skiepijimas (Ivaškienė, 2002). Fizinio ugdymo metu - plėtojamos fizinės galios iš kurių viena pagrindinė laikoma - fizinės ypatybės (Sporto terminų žodynas, 2002). Visapusiškas fizinių ypatybių lavinimas padeda atskleisti mokinio gebėjimus atlikti tam tikrą veiksmą, stiprinti sveikatą, gerinti nuotaiką. Ugdant fizines ypatybes, negalima pamiršti, kad jos priklauso nuo mokinio lyties, amžiaus bei fizinio pajėgumo, taip pat reikia atsižvelgti į mokinio biologinį brendimą. Atsižvelgdamas į tai ugdytojas turi kruopščiai parinkti fizinius pratimus, fizinių pratimų kompleksus ir juos metodiškai derinti tarpusavyje, nustatyti fizinio krūvio apimtį ir intensyvumą, t. y. kiekvienam ugdytiniui parinkti atitinkama fizinį krūvį (Ivaškienė, 2002; Medonis, Blauzdys, 2008). Norint tinkamai taikyti lavinimosi technologijas būtinos žinios, dėja, esminių žinių apie fizinių ugdymą mokiniams trūksta. Mokslininku teigimu, dauguma mokinių turi menką suvokimą apie kūno kultūros pamokose ugdomas fizines ypatybes, nes dauguma jų fizinėmis ypatybėmis laiko drąsą, valią, sumanumą, norą nugalėti (Balevičiūtė, Poteliūnienė, 2006). Todėl norint, kad mokiniai įgytų daugiau žinių apie kūno kultūrą ir sportą, reikėtų juos labiau skatinti domėtis ja, per kūno kultūros pamokas suteikti kuo daugiau žinių apie fizinių galių lavinimą (Kardelis, 2001). Mokslinių darbų, kuriuose gilinamasi į fizines ypatybes analizuoja nemažai autorių (Ivaškienė, 2002; Skurvydas, 2006; Balevičiūtė, Poteliūnienė, 2006 ir kt.). Tačiau trūksta tyrimų, kuriuose būtų atskleistas mokinių žinių apie fizines ypatybes ir jų ugdymą lygis, o tikslų duomenų, susijusių su nagrinėjama tema randama nedaug.

Darbo tikslas – išanalizuoti ir teoriškai pagrįsti kompleksinio fizinių ypatybių ugdymo svarbą sportinėje veikloje.

Darbo metodai: mokslinės literatūros analizė.

Išvados

1. Fizinis ugdymas yra viena iš sudedamųjų visapusiškos asmenybės formavimo dalių, kuris susijęs ne tik su fizine veikla, bet ir su visu mokinio gyvenimu, mityba, supančia aplinka ir su daugeliu kitų veiksnių. Fizinio ugdymo metu plėtojamos mokinių fizinės galios, t. y. fiziniu ugdymu siekiama nuosekliai gerinti mokinio fizinę būklę, lavinti fizines ypatybes (jėga, greitumas, ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija), nes visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas padeda atskleisti ne tik mokinio gebėjimus atlikti tam tikrą veiksmą, bet ir stiprinti jo sveikatą. Harmoningas fizinių ypatybių lavinimas padeda atskleisti sportininko gebėjimus, ugdyti dorines savybes, stiprinti sveikatą, formuoti asmeninės kūno kultūros motyvus ir tikslus.

2. Mokslinė literatūros analizė atskleidė, kad kompleksinis fizinių ypatybių lavinimas visapusiškai veikia mokinio organizmą, kai fizinis krūvis yra didinamas reguliariai ir pamažu. Tokiam ugdymui tinkamiausi yra įvairūs sportiniai ir judrieji žaidimai, estafetės, treniruotės ratu, pratimai su svarmenimis ir pan.

Raktiniai žodžiai: fizinės ypatybės, fizinis ugdymas, mokiniai.

Literatūra:

- Balevičiūtė R., S. Poteliūnienė. 2006. Mokinių sveikos gyvensenos žinių įgijimo ir fizinio aktyvumo skatinimas aktyvinamaisiais mokymosi metodais. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Nr. 2, p. 115-120.
- Ivaškienė V. 2002. Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas. Kaunas: LKKA.
- Kardelis K. 2001. Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos: monografija. Kaunas: LKKA.
- Medonis A., Blauzdys V. 2008. Žinių poreikis ir poveikis fizinei savimokai. Pedagogika, Nr. 89, 145-150 p.
- Skurvydas A. 2006. Fizinis aktyvumas ir sveikata: studijų knyga. Kaunas: LKKA.
- Stonkus S. Sporto terminų žodynas, 2002. Kaunas: LKKA.

15–16 METŲ PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į SAVO KŪNĄ

Jurgis Petrauskas

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. dr. Sigita Derkintienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Pastaruoju metu pasaulyje susidomėta kūno įvaizdžiu. Kūno linijos, dydis ir puošimas daugumoje kultūrų yra savęs išraiškos formos, kurios nurodo statusą, socialinę gerovę ir netgi reprodukcinę galimybę. Todėl nenuostabu, kad kūnas šiuolaikinėje kultūroje tapo kitų žmonių vertinimo objektu (Polivy, Herman, 2007). Šis vertinimas gali paskatinti tiek neigiamus, tiek teigiamus išgyvenimus, susijusius su išvaizda, ir sąlygoti subjektyvią gerovę (Donaghue, 2009).

Socialinėje aplinkoje vis dažniau kinta grožio idealai, tuo pat metu – ir reikalavimai jų siekti bei laikytis. Grožio idealai yra gausiai pateikiami mūsų visuomenės informavimo priemonėse, o tai kelia didesnį nepasitenkinimą savo kūnu ir dar labiau skatina siekti tų idealų (Blond, 2008).

Per visuomenės informavimo priemones vis įkyriau peršamas lieknų, sportiškų, raumeningų, daug savo laiko išvaizdai skiriančių žmonių įvaizdis. Paaugliams labai svarbi kitų nuomonė apie jų išvaizdą ir fizinį patrauklumą (Baublienė, 1998). Tyrimais nustatyta, kad pagrindinis motyvas sportuoti yra siekimas gerinti kūno įvaizdį, antroje vietoje – sveikatingumo motyvas, todėl vis daugiau žmonių skiria dėmesio savo kūno įvaizdžiui (Jankauskienė, Kardelis, 2002).

Fizinis patrauklumas labai svarbus pradinėje bendravimo stadijoje, nes jis yra stiprus bendro žmogaus patrauklumo veiksnys. Fiziškai patrauklūs asmenys vertinami geriau nei nepatrauklūs. Jiems priskiriamos tokios teigiamos savybės kaip įdomumas, sąžiningumas, švelnumas, seksualumas (Jankauskienė ir kt., 2010).

Neretai kuriant kūno įvaizdį yra persistengiama. Tad ši problema tampa vis aktualesnė, susilaukia vis daugiau įvairių sričių mokslininkų dėmesio. Kūno įvaizdžio problemas sprendė tiek Lietuvos tiek užsienio mokslininkai: R. Jankauskienė (2001, 2002, 2010), I. Tilindienė ir kt., (2006), N. Donaghue (2009), A. Blond (2008).

Tai patvirtina, kad kūno įvaizdžio problema niekada nebuvo tokia aktuali, kaip šiais laikais (Jankauskienė, Kardelis, 2002).

Tyrimo objektas - 15 – 16 metų paauglių požiūris į savo kūną.

Darbo tikslas - ištirti 15 – 16 metų paauglių požiūrį į savo kūną.

Tiksliui atskleisti buvo iškelti tokie uždaviniai:

1. Atskleisti paauglių požiūrį į savo kūną lemiančius veiksnius teoriniu aspektu.
2. Atlikti paauglių fizinio išsivystymo matavimus ir nustatyti kūno masės indeksą (KMI).
3. Įvertinti ir palyginti 15 – 16 metų mergaičių ir berniukų požiūrį į savo kūną.

Metodai: mokslinės – metodinės literatūros analizė; anketinė apklausa; fizinio išsivystymo matavimai; matematinė statistinė analizė.

Rezultatai. Anketinės apklausos rezultatai rodo, kad didelė dalis merginų sportuoja 3 – 2 valandas per savaitę ir pagrindinis motyvas skatinantis tai daryti – turėti gražią figūrą, o daugiau kaip trečdalis vaikinų sportuoja 6 valandas ir daugiau, nes dažniausiai jaučia malonumą tai darydami. Daugiau nei pusė mergaičių ir berniukų mano, kad didžiausią įtaką jų požiūriui į savo kūną daro bendraamžiai. Daugiau nei pusė mergaičių mano, kad žiniasklaida jų požiūrį į savo kūną įtakoja iš dalies, o beveik tiek pat berniukų mano priešingai. Daugiau nei pusei mergaičių aplinkinių nuomonė yra svarbesnė negu berniukams. Apklausos duomenys parodė, kad vaikinai labiau teigiamai vertina savo figūrą nei merginos. Taip pat pastebėta, kad mergaitės ir berniukai norėdami patobulinti savo kūną dažniausiai sportuoja.

Raktiniai žodžiai: paaugliai, požiūris į savo kūną.

Literatūra:

Baublienė R. 1998. Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema. Kaunas: LKKI.

Blond A. 2008. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review// Body Image. Journal of social & clinical psychology, ol 27, 244–250 p.

- Donaghue N. 2009. Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women // *Body Image*, Vol. 6, 37–42 p.
- Jankauskienė R. 2001. Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes [Rankraštis]: daktaro disertacija: Kaunas.
- Jankauskienė, K. Kardelis. 2002. Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina*, Nr. 38(4), 444–451 p.
- Jankauskienė R., Pajaujienė S., Mickūnienė R. 2010. Studentų siekimo atitikti socialinius išvaizdos lūkesčius ryšys su požiūriu į sveikatai žalingą su valgymu ir fiziniu aktyvumu susijusią elgseną. *Visuomenės sveikata*. Vilnius. Nr. 3(50), 100–109 p.
- Polivy J., Herman P. 2007. Is the body the self? Women and body image // *Collegium Antropologicum*, vol. 31(1), p. 63–67.
- Tilindienė I., Gaižauskienė A., Šeščilienė I. M. 2006. Pedagogikos pagrindų ir didaktikos seminarai. Kaunas: LKKA.

15–16 METŲ FUTBOLININKŲ LAIMĖJIMŲ MOTYVACIJOS YPATUMAI

Jurgita Lukoševičiūtė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. dr. Vytė Kontautienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Motyvacija yra vienas svarbiausių veiksnių, galinčių veikti sportinį rezultatą. Lietuvoje skiriamas nepakankamas dėmesys klausimams, kokie motyvai skatina futbolininkus sportuoti, todėl motyvacijos valdymas išlieka aktuali mokslinė problema (Tilindienė, Bitinas, 2000). Sportinės veiklos motyvacijos tyrimų aktualumą lemia besitęsianti motyvacijos teorijų paieška, motyvų sportuoti nustatymas. Didėjant konkurencijai sporte, gerų sportinių rezultatų siekimas tampa neįmanomas be laimėjimų motyvacijos, kuri atsiskleidžia troškimu atlikti viską labai gerai, tobulinti savo įgūdžius ir mąstymą, valdyti padėtį ir pasiekti aukštą sportinį lygį (Alderman ir kt., 2006; Weinberg, Gould, 2006; Weiss, Amorose, 2006; Duda, 2001; Sarrazin, Famose, 1999; Duda ir kt. 1992). Kiekvieno sportininko laimėjimo motyvai yra reikšmingi stimulai, kurie priklauso nuo vertybių, požiūrių, idealų, nuostatų ir gali būti formuojami aplinkos (Canfield, 2006).

Tyrimo objektas – futbolininkų laimėjimų motyvacijos ypatumai.

Tyrimo tikslas – teoriškai pagrįsti ir empiriškai ištirti 15–16 metų futbolininkų laimėjimų motyvus.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti motyvacijos teorinius pagrindus.
2. Atskleisti 15 – 16 metų futbolininkų laimėjimų motyvus.
3. Nustatyti laimėjimų motyvacijos lygmenis.
4. Išsiaiškinti laimėjimų motyvacijos ypatumus.

Darbo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, matematinė statistinė analizė.

Tyrimo dalyvavo 40 Klaipėdos futbolo mokyklos auklėtinių, lankančių futbolo treniruotes. Tiriamųjų amžius: 15–16 metų. Didžioji dalis futbolininkų treniruotes lanko 8–9 metus.

Siekiant iškelto tikslo, darbe buvo apibrėžta laimėjimų motyvacijos samprata, nustatyti laimėjimų ypatumai ir motyvai, dominuojantys futbolininkų tarpe.

Tyrimo rezultatai. Išanalizavus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad komandoje kurioje žaidžia 15–16 metų futbolininkai, reikšmingiausi šie laimėjimo motyvai: apdovanojimo, noras patirti pergalę džiaugsmą, maloni pati veikla, kovos motyvas, finansinis atlygis, meistriškumo, kompetentingumo siekis. Taigi, daugiau sportininkų nurodė, kad orientuojasi į užduotį, meistriškumą, negu į savęs įtvirtinimą (laimėti prieš kitus, įsitvirtinti, siekti pergalės įdedant kuo mažiau pastangų).

Tyrimo metu nustatyti laimėjimų motyvacijos lygiai: 52 proc. 15–16 metų futbolininkų pasižymi aukšta motyvacija siekti sėkmės, 48 proc. pasižymi vidutine motyvacija siekti sėkmės. Žemos motyvacijos neturi nei vienas futbolininkas.

Tyrimas atskleidė 15-16 metų futbolininkų laimėjimų motyvacijos ypatumus: motyvacija laimėti šiems sportininkams yra reikšmingesnė nei noras išvengti nesėkmės: dauguma (80 proc.) respondentų pasižymi atsakingu požiūriu į darbą, pradėtus darbus užbaigia iki galo; 75 proc. respondentų, turėdami atlikti kokią nors darbą, galvoja tik apie jį; 85 proc. respondentų labiau linkę atlikti užduotį greitai, negu atidėti kitam kartui. Tačiau motyvai išvengti nesėkmės irgi aktualūs, nes apie pusę (57,5 proc.) respondentų nurodė, kad papeikimas labiau juos veikia nei pagyrimas, o atsisakę sunkios užduoties, vėliau gailisi, nes būtų daug pasiekę (62,5 proc.).

Apžvelgus futbolininkų laimėjimų motyvacijos ypatumus yra pagrindo teigti, kad laimėjimų motyvacijai svarbūs asmeniniai ir situaciniai faktoriai: 82,5 proc. futbolininkų linkę įrodinėti tiesas, naudojantis visomis priemonėmis, teisėjams, varžovams ir dėl to gali būti agresyvūs ir nemandagūs; yra nekantrūs (72,5 proc.). Dauguma tiriamųjų (75 proc.) nėra garbėtroškos, pasitiki savimi ir nelaukia pagalbos iš kitų (72,5 proc.); jaučiasi kompetentingi (77,5 proc. patinkančią darbą atlieka geriau ir kvalifikuotiau nei kiti). Sėkmei svarbus noras veikti, entuziazmas, emocinis stabilumas, pasitikėjimas savimi, finansinis atlygis (70 proc.), kolektyvo palaikymas (50 proc.), tinkamas darbo ir poilsio režimo laikymasis (80 proc.).

Išvada

15–16 metų futbolininkams būdinga aukšta arba vidutinė motyvacija siekti sėkmės; jie dažniausiai orientuoti į užduotį, meistriškumo siekimą, o laimėjimų motyvacijai svarbūs tokie asmeniniai faktoriai, kaip noras veikti, entuziazmas, emocinis stabilumas, pasitikėjimas savimi, tam tikros asmens savybės (kantrybė, garbės troškimas, reiklumas sau, stropumas) ir situaciniai faktoriai (kolektyvo palaikymas, finansinis atlygis, tinkamas darbo ir poilsio režimo laikymasis).

Raktiniai žodžiai: motyvacija, laimėjimų motyvacija, futbolas.

Literatūra:

- Alderman B. L., Beighle, A., Pangrazi R. P. 2006. Enhancing motivation in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, No. 77 (2), p. 41–51.
- Canfield J. 2006. Sėkmės principai. Klaipėda: Alma littera.
- Duda J. 2001. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. exercise. p. 129–182.
- Duda J.L., Fox K.R., Biddle S.J.H., Armstrong N. 1992. Children's achievement goal and belief about success in sport. *British Journal of Education Psychology*. No. 62, p. 313–323.
- Sarrazin, P. & Famose, J. P. 1999. Childrens goals and motivation in physical education. *Psychology for physical educators*. New York, p. 27–50.
- Tilindienė I., Bitinas B. 2000. Sportuojančių paauglių sėkmės motyvacijos ypatumai. *Socialiniai mokslai* Nr. 2 (23), p. 125–131.
- Weinberg M. D., Gould D. 2006. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R., & Amorose, A.J. 2006. Motivational orientations and sport behavior. Chapter to appear in T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

GIMNAZISTŲ FIZINIO PAJĖGUMO ANALIZĖ

Mindaugas Mikuckis

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Fizinis ugdymas suprantama kaip kryptinga ugdytojo ir ugdytinio sąveika, bendradarbiavimas, vaiko sveikatos stiprinimas, jo įtraukimas į judėjimo veiklą ir fizinių gebėjimų plėtojimas (Ivaškienė, 2002). Staigioji jėga, raumenų ištvermė ir jėga lavėja sportuojant, mankštinantis. Jei fizinis aktyvumas mažas, raumenų pajėgumas progresuojančiai nyksta (Skurvydas, Stonkus ir kt., 2006; Skernevičius ir kt. 2011). V. Ivaškienės (2002), P. Karoblio (2005) teigimu, tikslinga daryti visų raumenų grupių jėgą ugdančius bendrojo fizinio rengimo pratimus. Tai gali būti taikomi sudėtingesni pratimai naudojant inventorių: pratimai su šokdynėmis, svarmenimis, akmenimis lankais, kimštiniais kamuoliais, įvairūs šuoliukai ir pratimai be inventoriaus. Svarbu tai, kad pasiekiami skirtingų judesių jungimo rankų ir kojų padėties, pusiausvyros, ėjimo, bėgimo, šuolių, akrobatikos pratimais. Be to, jie kompleksiškai veikia kelias raumenų grupes, o geras sąnarių paslankumas ir optimaliai išugdyta raumenų jėga leidžia sportininkui įvaldyti judesių techniką, ekonomiškai atlikti judesius, racionaliai panaudoti išugdytas fizines ypatybes (Skernevičius, 2011, 203 p.). Aktualu, kad tokio krūvio apimtis ir jo intensyvumas suaktyvintų tas organizmo reakcijas, kurios pasireiškia ugdant numatomą ištvermės grupę. Kiekvienas žmogus yra labai savita ir sudėtinga asmenybė, o fizinės ypatybės yra artimai tarpusavyje susijusios. Todėl sporto pedagogui būtina numatyti kiekvieno vaiko fizinio ugdymo perspektyvas, tikslą bei priemones tam tikslui įgyvendinti, pamokoje individualizuoti fizinio krūvio apimtį ir intensyvumą, tinkamai parinkti fizinius pratimus ir juos metodiškai suderinti tarpusavyje.

Tyrimo tikslas: nustatyti (9 – 10 klasių) gimnazistų fizinį pajėgumą ir palyginti pagal Lietuvos moksleivių Eurofito (2002) orientacines vertinimo skales.

Tyrimo organizavimas ir metodika. Tyrimas buvo atliktas 2015 m. gegužės 15 d. Plungėje, „Saulės“ gimnazijos mokykloje kūno kultūros pamokų metu. Šiame tyrime dalyvavo 9 klasės (n=54) ir 10 klasės (n=48). Iš viso 102 vaikinai. Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, fizinio pajėgumo testavimas, matematinė statistika. Fiziniam pajėgumui nustatyti buvo naudojami šie Eurofito (2002) testai: „Flemingo pusiausvyros“, „Sėstis ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“ ir 20 m bėgimo šaudykle. Matematinė statistika. Taikyti matematinės statistikos metodai duomenų analizei atlikti. Buvo skaičiuoti gimnazistų testų vidurkiai () ir jų standartiniai nuokrypiai (SD).

Išvados

1. Fizinės ypatybės ugdomos kompleksškai: jėga, greitumas, ištvermė, lankstumas, vikrumas tarpusavyje glaudžiai susiję, praktiškai negalima ugdyti kurios nors vienos ypatybės. Harmoningai ugdomos fizinės ypatybės atitinka sportininko judėjimo galimybes, tobulina koordinacinius mechanizmus, sudaro palankias sąlygas išmokyti naujų judesių. Išanalizuota, kad visuose literatūros šaltiniuose pabrėžiama fizinio judėjimo svarba ir būtinybė ugdyti fizinį pajėgumą atsižvelgiant į skirtingus amžiaus tarpsnius, brendimo lygį bei pajėgumo laipsnį.

2. 9 klasės gimnazistų „Flemingo pusiausvyros“ rezultatų vidurkis nesiekė Eurofito vidurkio ir skirtumas buvo gana didelis. Tačiau atlikus kitus testus „Sėstis ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“, „Sėstis ir gultis“ ir „20 m bėgimo šaudykle“ lyginant su Eurofito vidurkiu nustatyti nedideli skirtumai.

3. Paaiškėjo, kad 10 klasės taip pat kaip ir 9 klasės gimnazistų „Flemingo pusiausvyros“ testų rezultatų vidurkis nuo Eurofito išsiskyrė dideliu skirtumu, bet atlikus kitus testus „Sėstis ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“, „Sėstis ir gultis“, „20 m bėgimo šaudyklė“ gautas bendras vidurkis nuo Eurofito bendro vidurkio skyrėsi nežymiai.

Raktiniai žodžiai: fizinis pajėgumas, fizinės ypatybės, gimnazistai.

Literatūra:

Ivaškienė V. Fizinės ypatybės lavinimas per kūno kultūros pamokas. Kaunas, 2002.

Karoblis P. 2005. Sportinio rengimo teorija ir didaktika. Vilnius: Inforastras.

Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A., Dadalienė R. Sporto treniruotė. Vilnius, 2011.

Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus. LKKA, 2006.

B GRUPĖS VITAMINŲ ĮTAKA ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Greta Janušaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros ir sporto pedagogika

lekt. dr. Asta Budreikaitė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Visuomenė vis daugiau domisi mityba, jos poveikiu sveikatai. Beveik visuose laikraščiuose ar žurnaluose galima rasti patarimų, kaip sveikai maitintis. Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligų. Vien sveikas maistas negarantuoja, kad sveikata bus gera, tačiau suteikia galimybę ją saugoti ir stiprinti. Sveikata, darbingumas ir grožis labai priklauso nuo paties žmogaus pastangų. O sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui, bei ilgaamžiškumui. Sveika mityba yra sveikatos pagrindas (Lažauskas, 2005). Įrodyta, kad žmogaus sveikata daugiausia priklauso nuo jo gyvenamosios. Mityba ir judėjimas yra vieni iš svarbiausių gyvenamosios elementų. Sveika mityba būtina bet kuriuo žmogaus gyvenimo laikotarpiu, tačiau ypač ji aktuali vaikystėje ir paauglystėje. Nevisavertė ar neteisingai organizuota mityba sutrikdo augimą, sumažina pasipriešinimą nepalankiems aplinkos veiksniams ir ligoms. Gydytojai ir mitybos specialistai su blogais mitybos įpročiais sieja daugybę ligų: širdies ir kraujagyslių sistemos, onkologines, medžiagų apykaitos, virškinimo organų ir t. t. JAV mokslininkų darbai įrodė, kad neteisinga mityba tiesiogiai nulemia beveik 50 proc. mirčių. Nors daugiausia ir rimčiausių mitybos sutrikimų pasitaiko vargingai gyvenančiose šeimose, jie stebimi ir šeimose, kurios turi galimybę įsigyti pakankamai maisto. Didelės pajamos negarantuoja geros mitybos; jos leidžia vartoti daugiau vertingų produktų, tačiau kartu didėja ir menkos biologinės vertės, nenaudingų, bet brangių produktų vartojimas. Sutrikusi mityba dažnai būna dėl to, kad šeima turi nepakankamai žinių apie sveiką mitybą (Proškuvienė, 2006).

Žmogaus organizmo audiniai ir ląstelės sudarytos iš vandens ir tam tikrų organinių medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Pagrindinės maisto medžiagos – baltymai, riebalai ir angliavandeniai – oksiduodamiesi organizme išskiria energiją, vitaminai įtraukiami į chemines reakcijas, nes įeina į fermentų sudėtį, o mineralinės medžiagos atlieka savitas funkcijas. Kad organizmas augtų, vystytųsi ir gerai atliktų fiziologines funkcijas, su maistu taip pat turi gauti visų nurodytų medžiagų tam tikru santykiu (Lažauskas, 2005). Maisto medžiagos gali būti pakeičiamos kitomis ir nepakeičiamos. Maisto vertę apibūdina nepakeičiamų medžiagų, t. y. tokių, kurių pats organizmas negali sintezuoti, kiekis maisto produktuose. Tai nepakeičiamos amino bei riebalų rūgštys, vanduo, mineralinės medžiagos ir vitaminai. Vertingas tas maistas, kuriame yra pakankamai nepakeičiamųjų medžiagų. Maisto produktai, kuriuose daug įvairių maistinių medžiagų, bet sąlygiškai nedaug kalorijų, vadinami didelės mitybinės vertės produktais. Planuojant mitybą, tokių produktų turi būti kuo daugiau (Proškuvienė, 2006).

Tikslas – atskleisti B grupės vitaminų svarbą žmogaus organizmui.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė.

Išvados. Išanalizuota teorija atskleidė, kad vitaminai – tai fiziologiškai aktyvūs organiniai junginiai, būtini organizmo normaliai medžiagų apykaitai ir gyvybiniam procesams. Vitaminų organizmui reikia labai nedaug, šios medžiagos padeda organizmui tinkamai veikti ir saugo nuo ligų. Vitaminai yra vadinami trejopai: lotynų abėcėlės didžiosiomis raidėmis su skaitmenimis arba atsižvelgiama į cheminę struktūrą, į fiziologinį veikimą. Vitaminai pagal tirpumą, skirstomi į dvi grupes: riebaluose tirpūs vitaminai ir vandenyje tirpūs vitaminai. Vandenyje tirpūs vitaminai yra B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 labai lengvai įsijungia į mūsų organizmo medžiagų apykaitą. Kai žmogaus organizme trūksta B grupės vitaminų – pasireiškia šie požymiai: anksti ima žilti ar slinkti plaukai, vyrauja prislėgta nuotaika, silpna nervų sistema, jaučiamas nuovargis, apetito stoka, nesugebėjimas sutelkti dėmesį, padidėja cholesterolio kiekis kraujyje, širdies ritmo, kvėpavimo ir miego sutrikimai ir kt. Taigi B grupės vitaminų stoka alina, sendina ir sargdina, o galiausiai numarina mūsų ląsteles. Todėl B grupės vitaminai yra mūsų sveikatos dalis.

Raktiniai žodžiai: B grupės vitaminai, mityba, žmogaus organizmas.

Literatūra:

- Proškuvienė, R. 2006. Mityba. Judėjimas. Vilnius: VPU.
Lažauskas, R. 2005. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU.
Oberbeil, K. 2001. Vitaminų jėga. Kaunas: Tyrai.

10 KLASĖS MOKINIŲ ŽINIOS APIE SPORTINES TRAUMAS IR JŲ PREVENCIJĄ

Kristė Druskytė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros pedagogika

lekt. dr. Sigita Derkintienė

Klaipėdos universitetas, Kūno kultūros katedra

SANTRAUKA

Temos aktualumas. Remiantis PSO (2013) duomenimis, populiarėjantis sportas, skirtas poilsiui ir jėgoms atgauti, užtikrinantis gerą fizinę formą ir sveikatą, prilyginimas revoliucijai. Europos ateitis – augantis ir bręstantis žmogus, kuriam turi būti duota galimybė augti sveikam, siekti išsilavinimo, ugdytis sveikus įgūdžius ir atsakomybės jausmą.

Tyrimai rodo (Biddle, Mutrie et. al., 2008), kad besimankštinančių žmonių skaičius tendencingai didėja, todėl atsiranda didesnė traumų rizika. Dėl šios priežasties būtina sutelkti dėmesį traumatizmo profilaktikai ir tinkamam sporto traumų gydymui (Finch, Cook, 2013; Öztürk, Kılıç, 2013).

Sportinės traumos sąvoka mokslinėje literatūroje suprantama, kaip bet kokie sužalojimai, kurie patiriami sportinės veiklos metu (A Dictionary Of Nursing Oxford University Press Journal, 2008). Šiam apibrėžimui taip pat alternatyviu laikomas mokslininko H. Bateman et. al. (2006) samprotavimas, kuris atliepia prieš tai pateiktą sąvoką, kad tai sausgyslių, raiščių patempimai, raumenų pažeidimai, sąnarių bei kaulų traumos, kurios susijusios su nelaimingais atsitikimais sportinės veiklos metu, o tam įtakos turi prasta pratimų, veiksmų atlikimo technika, netinkama ir pasenusi sportinė įranga, raumenų apšilimo stoka ir kt. (Sehirlioglu, 2007). Dauguma sporto traumų yra susijusios ne tik su nelaimingais atsitikimais, bet joms taip pat įtakos turi psichologinės (Cohen et. al., 2010), socialinės problemos (Bobrova, Čepulėnas, Grajauskas, 2005) bei anot S. Öztürk, Ö. Kılıç (2013) ekonominiai veiksniai iššaukiantys traumas.

Tyrimo objektas – 10 klasių mokinių žinios apie sportines traumas ir jų prevenciją.

Darbo tikslas – parengti ugdomąjį projektą apie sportines traumas ir jų prevenciją skirta 10 klasių mokinių žinių didinimui.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie sportinių traumų sampratą, pagrindines sportines traumas ir jų atsiradimo priežastis bei atskleisti prevencijos teorinius aspektus.

2. Išsiaiškinti 9 klasių mokinių žinias apie sportines traumas ir jų prevenciją.

3. Nustatyti 10 klasių mokinių žinių apie sportines traumas ir jų prevenciją kaitą ir patikrinti ugdymo projekto veiksmingumą.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, ugdomasis projektas, matematinė statistika.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad moksleivių nuomone apie turimas žinias sportinių traumų ir jų prevencijos tema skiriasi. Nemaža dalis vaikinių teigė, jog žinių apie sportines traumas ir jų prevenciją turi pakankamai, o merginos mano, jog joms šiuo klausimu žinių trūksta. Vaikiniai nurodė, jog pagrindiniai informaciniai šaltiniai apie sportines traumas ir jų prevenciją yra medijos (literatūra, laikraščiai, straipsniai, internetas ir kt.), merginos priešingai nei vaikinai dažniausiai informacijos gauna iš kūno kultūros mokytojų.

Savo žinių įsivertinime išryškėjo, jog vaikinai nesugebėjo tiksliai įvertinti savo žinias apie sportines traumas ir jų prevenciją, jie teigė, jog žinių turi pakankamai, nors tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikinams jų trūksta. Merginos savo žinias vertino kur kas objektyviau.

Ugdomojo projekto metu mokiniams perteiktos teorinės žinios ir praktiniai gebėjimai apie sportines traumas ir jų prevenciją. II – sios anketinės apklausos duomenų analizė parodė, kad po programos įgyvendinimo padidėjo mokinių skaičius, žinančių kokius veiksmus reik atlikti įvykus šioms traumoms: raumenų patempimams, sausgyslių ir raiščių patempimams bei plyšimams, čiurnos traumoms bei kaulų lūžiams. Netenka abejoti, kad tam įtakos turėjo ugdomojo projekto įgyvendinimas.

Raktiniai žodžiai: mokiniai, sportinės traumos, sportinių traumų prevencija.

Literatūra:

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO). 2013. Pacific physical activity guidelines for adults: framework for accelerating the communication of physical activity guidelines. [Interaktyvus], [žiūrėta 2014 gegužės 15 d.]. Prieiga per

internetą: <http://www.wpro.who.int/NR/ronlyres/6BF5EE82-8509-4B2F-8388-2CE9DBCCA0F8/0/PAG_layout2_22122008.pdf>.

Bateman H., McAdam K., Sargeant H. 2006. Dictionary of sport and exercise science: over 5000 terms clearly defined. London: A. C. Black.

Biddle S. J. H., Mutrie N. 2008. Psychology of Physical Activity. Taylor and Francis Group: Routledge [interaktyvus], [žiūrėta 2014 lapkričio 23 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640411003671212>>.

Bobrova L., Čepulėnas A., Grajauskas L. 2005. Moksleivių sportinių traumų per fizinio ugdymo vyksmą paplitimas ir priežastys. Sporto mokslas, Nr. 3 (39), 34 p.

Cohen R., Nordin S. M., Abrahamson E. 2010. Psychology and sports rehabilitation. Sports Rehabilitation and Injury Prevention. London Sport Institute at Middlesex University: UK.

A Dictionary Of Nursing Oxford University Press Journal, 2008.

Finch C. F., J. Cook. 2013. Categorising sports injuries in epidemiological studies: the subsequent injury categorisation (SIC) model to address multiple, recurrent and exacerbation of injuries. British Journal of Sport Medicine [interaktyvus], [žiūrėta 2014 gruodžio 14 d.]. Prieiga per internetą: <<http://bjsm.bmj.com/content/early/2013/03/15/bjsports-2012-091729.full.pdf+html>>.

Öztürk S., Kılıç D. 2013. What is the economic burden of sports injuries? [interaktyvus], [žiūrėta 2015 sausio 12 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.tevak.org/pdf/dergi/2013/pdfsno2/24_2_108_111.pdf>.

Sehirlioglu A. 2007. Sports Injuries and First Aid. Amputee Sports for Victims of Terrorism Centre of Excellence Defence Againsts Terrorism. Turkey: Ankara.

STUDENTŲ GYVENSENOS POKYČIAI ATVYKUS STUDIJUOTI VILNIAUS MIESTE

Anastasija Grinčenko

Vilniaus kolegija, Sveikatos priežiūros fakultetas, Bendrosios praktikos slauga

SANTRAUKA

PSO duomenimis žmogaus sveikata 40 - 60 procentų priklauso nuo gyvenmenos, 30 - 40 procentų nuo aplinkos, 10 - 15 procentų nuo sveikatos apsaugos. Studijos aukštojoje mokykloje - tai didelis, naujas, kupinas išmėginimų ir išpūdžių, savarankiško gyvenimo įpročių bei elgsenos formavimo laikotarpis. Tai pereinamas laikotarpis iš nusistovėjusio gyvenimo tėvų ar globėjų namuose į savarankišką suaugusio gyvenimą. Studentui reikia prisitaikyti prie naujos aplinkos, studijų proceso, savarankiško darbo planavimo. Pokyčiai: nepažįstama, nerimą ir stresą kelianti aplinka, nauji reikalavimai, dideli krūviai, nuolatinė įtampa, būtinybė apsispręsti, kokią gyvenimą pasirinkti, ką ir kada valgyti, ar vartoti alkoholį, ar mankštintis. Padidėjęs protinis darbo krūvis gali sąlygoti fizinio aktyvumo pokyčius. Šie gyvenimo pokyčiai suteikia pasirinkimo laisvę, reikalauja didelės atsakomybės už savo gyvenimą. Formuojasi nauji gyvenmenos įpročiai, kurie gali būti palankūs arba neigiami veikti studento sveikatą. Studentai priskiriami visuomenės grupei, kuriai kyla didesnė sveikatos sutrikimų rizika, greitesni sergamumo, neigiamų gyvenmenos pokyčių tempai.

Tyrime dalyvauja studentai atvykę studijuoti į Vilnių, anketa pildyta internete. Anketoje klausimai susikirtyti į bendruosius - demografinius klausimus ir į specialiuosius. Specialieji klausimai suskirstyti į 4 gyvenimo sritis: sveikatos ir funkcionavimo sritis, socialinė ir ekonominė sritis, psichologinė / dvasinė sritis, šeimos / artimųjų sritis.

Tyrimo tikslas - išsiaiškinti gyvenimo pokyčius atvykus studijuoti Vilniaus mieste.

Tikslui pasiekti, iškelti uždaviniai:

1. Nustatyti gyvenmenos skirtumus, gyvenant su tėvais /globėjais ir gyvenant savarankiškai.
2. išanalizuoti gyvenmenos skirtumus, gyvenant su tėvais/globėjais ir gyvenant savarankiškai.
3. Įvertinti studentų gyvenmenos pokyčius, atvykus studijuoti į Vilniaus miestą, pagal išskirtas.
4. gyvenimo sritis.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai rodo pokyčius.

Raktiniai žodžiai: studentų gyvenmena.

Andrejus Larionovas

Klaipėdos universitetas, Medijų filosofija ir kultūrinės industrijos

SANTRAUKA

Nuo gimimo žmogų lydi didžiulis alkis, kūdikis godžiai ryja motinos pieną, vėliau paūgėjęs reikalauja vis daugiau dėmesio ir toliau bręstant vienus poreikius keičia kiti. Nuo vaikystės gyvename nuolatinio ateities laukimu, vaikui atrodo, kad suaugus jo gyvenimas pagerės, jis galės daug ką sau leisti ir būti nepriklausomu. Vėliau, pasiekus suaugusio žmogaus amžių, pasaulis nebeatrodo toks jaukus ir išsvajotai lengvas, susiduriama su dar didesniais sunkumais ir įsipareigojimais. Kai kurie žmonės, įžengę į savarankišką gyvenimą, negali susidoroti su gyvenimo iššūkiais, neretai išsigąsta ir tiesiog nekelia sau didelių ambicijų, plaukia pasroviui, kartais elgiasi taip tarsi grįžę į vaikystę. Infantilumas išskirtinis ir neretas nieko nepasiekusių gyvenime žmonių bruožas. Nuo vaikystės iki pat gilios senatvės jaučiamės kažkieno rankose - tėvų, sutuoktinio, likimo, valdžios, Dievo, galų gale, stipriausios jėgos - laiko. Siekiame turtų, o juos gavę - nusiviliame, kad nepavyko patirti to ko tikėjomės, o augantis išdidumas ir troškimas nesuteikia laiko džiaugtis savo pasiekimais, o tik stumia konkuruoti ir siekti tos išsvajotos "laimės". Sukuriame šeimą, gimsta vaikai ir vėl laukiame kada jie užaugs ir sukurs savo sėkmingą gyvenimą. Nuolatinis laukimas veda tik prie vieno - pabaigos. Viso gyvenimo laikotarpiu žmogus matuojasi įvairias kaukes, vaidina stiprų, silpną, nepažeidžiamą, dorą ir niekšą. Užduoda sau klausimus: "Koks gyvenimo tikslas? Ar mirti vadinasi - nebūti, o gal mirtis, tai tik fizinės kančios pabaiga". Kiekvienas žmogus turi savo mintis šiems klausimams, bet gal be didžiųjų planetos mąstytojų mes aplamai nežinotume ir neužduotume sau klausimų apie sielą, nemirtingumą, gal tai kokios pat paradigmos kaip ir paroje esančios dvidešimt keturios valandos? Gal laimės suvokimas atsirado poreikiui kompensuoti skausmą?

Nepretenduojame mėginti atsakyti - kas yra laimė, koks žmogaus gyvenimo tikslas ar egzistuoja gyvenimas po materialaus kūno mirties. Šiomis temomis prirašyta daugybė knygų, iškiliausi pasaulio protai varžėsi vienas su kitu norėdami įrodyti savo tiesą. Eilinis žmogus retai kada turi galimybę, bent menka dalimi pažinti save, nes jis save bando pažinti per jau išminktą pažinimą kurį gauna iš kitų žmonių, aplinkos.

Vieningas žinojimas ir baimė kuri apjungia visų tautų atstovus (bent jau didžiąją daugumą), turtingus ir vargšus, sveikus ir ligotus - tai mirties baimė. Nuolatinė mirties baimė, neišvengiamai žmogų stumia ieškoti prasmės gyvenime. Vieni tikėdami pomirtiniu gyvenimu siekia dvasinio tobulumo jau fizinėje egzistencijoje, tikėdamiesi aukščiausiojo palaimos. Bet šie žmonės retai ką sukuria materialiaame pasaulyje, sėdėdami prie šventyklų sukryžiaavę kojas jie bando susitarti su savo protu, kad šis leistų patirti dvasinę palaimą, o tuo tarpu fizinis kūnas maitinamas iš kitų žmonių malonės - vaikų tokiems žmonėms gimdyti nedera, nes jų kančias apsunkins nuolatinis pažeminimas ir badas. Priešingi tokiems žmonėms yra materialistai - tikėdami tik fizinio kūno gerove, bet kokiais būdais siekia naudoti sau, čia ir dabar, neretai elgiasi šaltakraujiškai, klastingai, amoraliai ar net žiauriai su kitais žmonėmis, todėl materialiaame pasaulyje išskyrus save pačius naudoti taip pat neišranda. kažkas pasakytų, kad tai balta ir juoda, o teisingumas slypi kažkur harmonijoje. Kalbant apie mūsų šalį, nemanau, kad visi lietuviai materialistai ar vien idealistai, vedami dvasinio peno. Žmogus visų savybių turi po truputį, o ugdydamas save puoselėja dorovinę savimonę. Dorovinė savimonė yra vienas iš svarbiausių asmenybės tobulėjimo reguliatorių.

Dorovinė savimonė yra asmenybės saviraiškos būdas, vertybinės orientacijos imperatyvas, padedantis būti laimingu. Dorovinė savimonė veda judėti pirmyn, skatina norą vystytis, siekti užsibrėžtų tikslų, atrasti naujas vertybes. Siekis visapusiškai tobulėti yra svarbiausiais psichinės sveikatos, normalumo rodiklis. Būtent psichinė ir dvasinė sveikata mūsų dažniausiai lengvai pažeidžiama, o ji neatsiejama susijusi tarpusavyje. Dažnai filosofai, psichologai ar net gydytojai psichiatrai žmogaus psichiką sieja su siela, todėl pastarieji gali būti pagrįstai vadinami sielos gydytojais. Pavyzdžiui psichologijos tėvas Aristotelis suartino priešybes: kūną ir sielą, jusles ir protą, teigdamas, kad visos sielos funkcijos yra susijusios su kūnu ir su juo dalijasi likimu.

Žmonės pamiršta atsigręžti į savo sielos gerovę, į kūno sveikatą. Skauda nugarą, kankina peršalimo simptomai, net šiais atvejais ieškome lengviausios išeities - stebuklingo vaisto nuo visų lygų, pamiršdami dėmesį sutelkti į kūno tobulinimą, sportą, grūdinimąsi, pasivaikščiojimus gamtoje. Neretai tas kūnas kuris šiais laikais vis dažniau keliamas ant pjedestalo iš tikro tėra įrankis džiaugtis materialiais malonumais ir puikuotis prieš kitus. Ką tuomet galima kalbėti apie psichinę sveikatą, dvasingumą vystymasi tokioje

visuomenėje, kada šie aspektai neatsispindi išorėje. "Psichinės sveikatos - būseną, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį bei emocinį individo vystymąsi ir netrukdanči kitų vystymuisi (1978, p. 44)". Žmonės lanko bažnyčią, meldžiasi Dievui, bet retas iš jų gali išvardyti bent dešimt Dievo įsakymų. Kaip žmogų prie religijos veda naujos harmonijos ieškojimas, troškimas atrasti savo prarastą dalį, įvardina E. Fromm: „Žmogaus egzistencijos disharmonija pagimdo poreikius, kurie žymiai pranoksta jo gyvūnišką prigimtį. Šie poreikiai pasireiškia nenugalimu siekimu atstatyti vienybę bei pusiausvyrą tarp savęs ir gamtos.<...> Atsidavimas tikslui, idėjai arba žmogų pranokstančiai galiai – dievui – yra gyvenimo pilnatvės poreikio išraiška <...> (E. Fromm, 2003, p. 40-50)".

Visapusiškai sveikas žmogus, tai toks žmogus kuris žino ko nori iš gyvenimo, sugeba to siekti ir savo siekiais įkvėpti kitus. Tai žmogus su aureole, žmogus, kuris nuolatos tobulina sielą ir kūną, juk jis mums duotas, kaip sielos įrankis žemėje.

Rezultatai.

Raktiniai žodžiai: laimės samprata.

L i t e r a t ū r a :

Sveikatos apsauga. 1978, Nr. 2, p. 44

E. Fromm. Man for himself. USA. Routledge, Taylor & Francis Books Ltd. 2003, p. 40-50.

INFLUENCE OF SEVERITY OF SYSTEMATIC INFLAMMATORY REACTION ON DEVELOPMENT OF COMPLICATIONS OF PATIENTS WITH ISCHEMIC STROKE

M. B. Zhumabayev, M. P. Ivanova, A. V. Toropeyev, N. A. Maltabarova

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

Aim: identify the relation of inflammatory complications of patients with ischemic stroke on the severity of the systemic inflammatory response, exactly a group of conditions (heart rate, breathing rate and body temperature) and laboratory indicators of intoxication (number of leucocytes, leukocytal intoxication index, level of C-reactive protein in blood).

Research materials: we were observing 36 patients with diagnosis of Acute Cerebrovascular Event of ischemic type, which was proven during neurovisualization (computer or magnetic-resonance brain imaging). The research was conducted on the basis of SCE on PVC "City Hospital № 1", Astana.

Methods: patients had the heart rate measurements, arterial blood pressure measurements, breathing rate, thermometry. The severity of stroke was evaluated on a scale NIHSS. From laboratory research: clinical blood analysis with leukogram, calculation of leukocytal intoxication index, C-reactive protein.

Results:

Retrospectively patients were divided into two groups. The first group – 17 people, who had the complications development during the observation period, the second group of 19 people who had no complications development. The group of patients with complications of stroke already at the time of admission had significantly higher numbers of heart rate, breath rate, thermometry ($p < 0,05$), amount of leucocytes and C-reactive protein in comparison with the second group. By the 10th day of observation there is no significant difference. The severity of neurological disorders by NIHSS score in the first group of patients was significantly higher ($p < 0,05$) than in the second group, 20 ± 4 и 12 ± 2 respectively.

Conclusion:

- The severity of the systemic inflammatory response increases the risk of inflammatory complications in patients with ischemic stroke;
- The severity of the systemic inflammatory response significantly affects the neurological outcome of patients with ischemic stroke, that is proven by significantly higher numbers of severity of neurological disorders by NIHSS score in the first group of patients ($p < 0.05$);

Key words: systemic inflammatory reaction, ischemic stroke, C-reactive protein, leukocytal intoxication index.

PRE-SURGICAL SPECIALIZED NUTRITIONAL SUPPORT IN ONCOSURGERY

S. B. Irimbetov, A. V. Grab, T. A. Lee, N. A. Maltabarova

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

Introduction: In the Republic of Kazakhstan it is annually observed the rate of cancer incidence, including malignant neoplasms of the gastrointestinal tract. Numerous studies have proved the necessity and clinical effectiveness of nutritional support in oncosurgery during post-operational period. But, at the same time, there are no sufficient data of providing specific nutrition during pre-operational period.

Aim: to show the effectiveness of pre-surgical nutritional supplementation for patients with malignant neoplasms of the gastrointestinal tract.

Methods: patients with malignant neoplasms of the upper sections of the digestive tract were selected (n=22), and within 10 days until the surgical treatment they received additional nutritional supplementation of specialized formula - Nutrikomp® Drink plus. The patients of the control group were recruited retrospectively (n=22). The number of post-surgical complications was evaluated.

Results:

Complication	The main group (n = 22)	Control group (n=22)
Hypostatic pneumonia	2	4
Local wound infection	1	3
Anastomotic dehiscence	0	2
Death	0	0

Conclusion: pre-surgical nutritional supplementation with other conditions being equal, allows to reduce the incidence of post-surgical complications for patients with malignant neoplasms of the upper sections of the gastrointestinal tract.

Key words: malignant neoplasms, preoperative period, nutritional support.

DECREASED RECURRENCES OF UTERINE FIBROIDS AFTER MYOMECTOMY

Sh. Bitemirova, S. Iskakov

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

Abstract. Despite the fact that, myomectomy allows a woman to keep the generative function, this operation does not remove the cause of the disease and prevent recurrence. After myomectomy likelihood of tumor recurrence is 45-55% within 5 years. In our research, we tried to find out frequency of recurrence of uterine fibroids after myomectomy surgery, depending on the methods of rehabilitation therapy in patients of reproductive age.

Introduction. According to the literature, the frequency of occurrence of uterine fibroids among women of reproductive age ranges from 20 to 50% [1]. According to the results of histological examination their frequency exceeds more than twice the clinical incidence. [2]. Van Heertum K, Barmat L. note that uterine fibroids incidence increases with age and becomes significant as more and more women postpone the implementation of reproductive function [3]. However, recent years have seen a tendency to "rejuvenation" of uterine fibroids, is more common among women under 30 years old. This is due to the improvement of diagnostic methods and the extensive use of "aggressive" obstetric and gynecological interventions [4]. Taking into account clear tendency in the development of uterine fibroids in young patients, as well as the fact that in modern conditions the women often implement reproductive function after 30 years, fertility preservation relevant in the medical and social aspects.

Despite the fact that, myomectomy allows a woman to keep the generative function, this operation does not remove the cause of the disease and prevent recurrence. After myomectomy likelihood of tumor recurrence is 45-55% within 5 years. [5]. According to other authors, the risk of recurrence is 15-51% within 5 years after myomectomy [6].

The purpose of research - to study the incidence of uterine fibroids recurrence after surgery myomectomy among women of reproductive age, depending on the methods of rehabilitation therapy.

Materials and methods. In order to identify frequency of recurrence of uterine fibroids after myomectomy surgery, depending on the methods of rehabilitation therapy was conducted a retrospective analysis of 87 medical histories, which was performed myomectomy surgery in gynecology department of "Akmola Regional Hospital №2» in the city of Astana for the period from 2009 through 2014 inclusive. To analyze the remote operation results a telephone survey was conducted as well as examination of these women from 2 up to 5 years after myomectomy surgery. In the process of data particular attention was given to the complaints of the patients, a history of the disease, gynecological diseases, peculiarities of menstrual function. Also carefully studied the history of pregnancy, outcomes of pregnancy, in chronological order. In order to identify uterine fibroids recurrence after myomectomy surgery was performed ultrasound of the pelvic organs for all patients. Cases of recurrence of uterine fibroids set the detection of at least one myoma node with a diameter more than 1 cm. (Nishiyama S.,2006; Yoo E.H.,2007).

Results. According to our data, the average age of the patients was $36,8 \pm 2,5$. These include patients aged 19 up to 24 was -1, from 25 up to 29 - 3, from 30 up to 34 - 15, from 35 up to 39 - 29, from 40 up to 44 - 38. 3.44% of the patients did not show any complaints, menstrual disorders was observed in 40.22%. Also in 39,08% of patients complained about pain, in 3.44% about impaired function of adjacent organs, only in 2.29% about infertility. The disease duration in these patients on average about 22 months. Among them uterine fibroid was first diagnosed in 16 patients (18.39%).

As to menstrual function: the average duration of the menstrual cycle is 24 days, the duration of menstruation is 5 days. Among them, in 5 patients menstruation duration is more than 8 days. In 78 patients were observed regular periods, 9 - not regular.

On the average onset of sexual activity - 20.7 years. As reproductive history: birth - 62 (71.26%), infertility - 10 (11.49%), spontaneous miscarriage - 17 (19.54%), developing pregnancy - 0, medical abortions - 27 (31.03%) .

Indications for surgery of myomectomy served: the large size of myoma nodes - in 20 (22.98%) cases, infertility with uterine myoma - 9 (10.34%) cases, dysfunction of adjacent organs - 6 (6.89%), pain - 23 (26.43%), hemorrhagic syndrome - 4 (4.59%), uterine fibroids subserous location on the leg - 2 (2.29%), the presence of submucous node - 8 (9.19%), a suspicion on violation node power supply - 1 (1.14%), the rapid growth of myoma node - 3 (3.44%), presence of concomitant pathology of the pelvic organs - 7 (8.04%).

According to the protocol of treatment of uterine leiomyoma MOH RK (Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan) from 2014, laparoscopic myomectomy for women planning a pregnancy is not applicable, in connection with the data about the increased risk of uterine rupture (C). Basically myomectomy surgery was performed by laparotomy, in 72 out of 87 patients, as most women planned pregnancy after surgery. In 70 (80.45%) patients made conservative myomectomy, in 19.54% of cases, conservative myomectomy with the opening of the uterine cavity.

The size of the uterus during the surgery varied from 5 weeks up to 24 weeks, an average of 8.8 weeks. Size of the tumor more than 12 weeks was observed in 28 patients.

Number of myoma removed during conservative myomectomy, ranged from 1 to 38. Multiple uterine fibroids with the amount of more than 4 nodes was detected in 32 (36.78%) patients.

According to medical records, after surgery were not treated 43 women, postoperative hormone therapy was recommended to 44 patients, including oral contraceptives (Novinet) took - 26 (29.88%), promisan - 11 (12.64%), esmiya - 7. The recommended duration of treatment ranged from 3 to 6 months.

At the time of evaluation, the average age of the patients after conservative myomectomy was - 40.3 years

Thus, for the analysis of uterine fibroid recurrence frequency after myomectomy surgery 4 groups were identified. Group 1 - patients that after surgery myomectomy did not take any drugs, Group 2 - women who were appointed oral contraceptives by the scheme within 6 months, Group 3 - women taking promisan for 6 months and Group 4 consisted of women who took selective progesterone hormone modulator within 3 months.

Based on the results of the research, recurrence of uterine myoma was diagnosed in 35 patients (40.2%) out of 87.

In Group 1, 19 patients were ascertained the recurrence of uterine fibroids (45%) in Group 2 after reception OK in 12 (44%) of women, in Group 3 after application of promisan in 3 (25%) patients and in Group 4 in 1 patient (18%).

Conclusions. Application of promisan and ulipristal acetate as an antirelapse therapy after surgery myomectomy reduces the risk of recurrence of uterine fibroids.

Keywords: uterine fibroids, myomectomy, the recurrence rate after myomectomy.

References:

1. Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine in collaboration with the Society of Reproductive Surgeons et al. Myomas and reproductive function //Fertility and Sterility. – 2008. – T. 90. – №. 5. – C. S125-S130.
2. Okolo S. Incidence, aetiology and epidemiology of uterine fibroids. Baillieres Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol 2008;22:571–88.
3. Heertum K. V., Barmat L. Uterine fibroids associated with infertility //Women's Health. – 2014. – V. 10. – №. 6. – P. 645-653.
4. Samoilova T.E. Non-operational methods of treatment of uterine fibroids // The treating physician. – 2010. – T. 3. – C. 53-60.
5. Yoo E. H. et al. Predictors of leiomyoma recurrence after laparoscopic
6. myomectomy //Journal of minimally invasive gynecology. – 2007. – V. 14. – №. 6. – P. 690-697.
7. Al Hilli M. M., Stewart E. A. Magnetic resonance-guided focused ultrasound surgery //Seminars in reproductive medicine. – 2010. – V. 28. – №. 3. – P. 242.

QUALITY OF MEDICAL CARE IN EMERGENCY SITUATIONS

T. Derbisbekova, R. Polyakova, Y. Mesheleva-Bekh, T. Kolossov, Zhakupova

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

It is well recognised that different accidents are characterised by a specific combination of risk factors which inevitably influence on the population health and lead to a great number of victims required emergency medical service.

The frequency of accidents caused by technological incidents was 15013 in 2015. This number constituted a vast majority of all accidents across the Kazakhstan (85%). 1776 individuals were injured and 684 of them died. Immediate emergency medical service would not only save more lives, but also help to improve outcome of the injury, shorten the time for recovery, prevent further complications and disability.

An increasing number of doctors has undergone examinations to validate the accuracy in diagnosis and decisions made during the accidents because inaccuracies in the medical service lead to a serious harm or death of victim. However, it is a big challenge to identify and prove improper performance of professional duties. These facts have highlighted the need for further research of the prevalence of these inaccuracies and mistakes at different levels of healthcare system including clinical practice, death certification and law service. Therefore, it is essential to explore the quality of medical service in emergency situations.

Key words: accident and emergency, emergency medical service, autopsy, death certification, accident victims.

ASSESSMENT OF WORKING CONDITIONS OF DOCTORS OF FORENSIC MEDICINE EXAMINATION

N. Imambayeva, L. Karp

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

The purpose of the work was to estimate working conditions of doctors of forensic medicine examination of the Republic of Kazakhstan. The materials for the research were the data of the annual reports of the activities of the Center of forensic medicine of the Republic. Mainly general experts represent specialists of the medical legal service. Among forensic experts men prevail (54.4%). The average age of doctors is 42.3 ± 0.5 years. The number of examinations of corpses in Kazakhstan in 2015 made up 30386 among which 45.1% were examinations of corpses with a violent cause of death, 50.6% with a nonviolent cause of death and 4.3% with an unspecified cause of death. The work of tanatologist is characterized by a high tension and eventual influence of infectious agents. The intensity of work of experts, taking into account the actual labor loadings, is referred to according to norms of occupational hygiene P 2.2.2006-05, to the class of working conditions 3.2. Also the expert's work entails the impact of the factors of biological nature, precisely pathogens of infectious diseases that requires its reference on this indicator to the class of working conditions 3.3.

Biography

Nazgul Imambayeva is PhD student at Astana Medical University. Simultaneously she is leading specialist in the Center of forensic medicine of the Republic of Kazakhstan. She has published 8 articles in journals.

Leonid Karp is Professor and the Chair of Public Health Department in Astana Medical University. He obtained PhD degree at the Institute of Health Care Organization in Moscow. He has participated in numerous scientific congresses and seminars and has over 150 scientific publications.

Presenting authors details

1. Full name: Nazgul Imambayeva

Contact number: Mob. +77774752140, e-mail: imambaevan@mail.ru

2. Full name: Leonid Karp

Contact number: Mob. +77016616217, e-mail: leonidkarp@gmail.com

OUR EXPERIENCE OF USING INTRAVITREAL INJECTION CORTICOSTEROIDS IN PATIENTS WITH THROMBOSIS OF THE CENTRAL RETINAL VEIN

A. Bakhytzhanova, Z. Akhmedyanova

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

Objective: Evaluation of the efficacy of intravitreal injection of corticosteroids in thrombosis of the central retinal vein

Actuality: Thrombosis of central retinal vein (CRV) is a vascular disease of the retina, leading to a reduction in visual function, and is one of the causes of blindness.

Methods and materials: examined 38 patients with a diagnosis of thrombosis of the central retinal vein. At the age of 40 to 70 years. The diagnosis is based on visometry, optical coherence tomography.

Results: all patients were divided into 2 groups: basic, consisting of 18 patients treated with intravitreal triamcinolone and a control group consisting of 18 patients who underwent optic heparin and dexamethasone. In the main group of retinal thickness after treatment decreased to 254 microns, (normally 210-270 microns), In the control group 105 microns. Visual acuity improved in one group and 0.6, in the second group 0.3. Effect after 3 months remained stable in the first group, in the second group was reduced to 0.09.

Conclusions: Injection of corticosteroids is effective treatment for thrombosis.

Keywords: thrombosis, retina, corticosteroids.

NEW TECHNOLOGIES IN DETECTING STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE IN COMMUNITY-ACQUIRED PNEUMONIA IN INFANTS

**B. R. Turdalina¹, A. Z. Seydullayeva¹, S. K. Kenzhebayeva², D. A. Bayesheva¹,
M. Z. Shaidarov¹**

¹ JSC "Astana Medical University", Astana

² City Children's Hospital of Infectious Diseases, Astana

Introduction: Identification of the causative agent of the disease in the early stages has enormous importance in the clinical practice of physicians, since the untimely etiologic diagnosis leads to drug polypharmacy with the subsequent formation of complications such as sepsis, multiple organ insufficiency.

Objective: To evaluate the effectiveness of rapid PCR - analyzer in real-time mode in community-acquired pneumonia in infants to detect Streptococcus pneumonia in bacteremia phase.

Methods: We conducted a study of 32 patients with the preliminary diagnosis: acute respiratory infection complicated with community-acquired pneumonia. The inclusion criteria were children aged 1 month to 5 years, taking into account admission within 72 hours from the moment of disease, no usage or usage in ambulatory stage less than 2 doses of antibiotic.

Results: The mean age of the examined children was 1.2 ± 0.4 years. According to the study by method of rapid analysis it was found that from the total number of investigated in 7% (2) of the patients pneumococcus was identified during admission, in the remaining 93% (30) results for given flora were negative.

When studying vaccination status it was determined that 88% (28) of children were vaccinated with antipneumococcal vaccine in the full dose (patients of this group showed negative result for the presence of pneumococcus in bacteremia phase) and the remaining 12% (4) were not vaccinated: 2 patients - due to medical discharge, 2 - incomplete course of vaccination.

Discussion: The results of this study demonstrate the effectiveness of vaccination against pneumococcal infection. Express analyzer GenomEra CDX™ real-time mode is effective in order to identify pneumococci in community-acquired pneumonia in infants during bacteremia.

Key Words: Express PCR analyzer, community-acquired pneumonia, infants.

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

M. Balgayeva¹, L. Zakaryanova², S. Bapayeva², Sh. Bulekbayeva^{1,3}

¹ *Astana Medical University, Astana, Kazakhstan*

² *Specialized Orphanage, Astana, Kazakhstan*

³ *National Children`s Rehabilitation Center, Astana, Kazakhstan*

Background. According to the literary data, between the physical development and the psychomotor development of children have a correlation characterized by a slowdown of rates in physical development, lower adaptive capacities of the child against the background of the deviations of psychomotor development.

Objective. To examine the level of physical development and formation of the character of the correlation of physical and psychomotor development in children with cerebral palsy (CP), who are brought up in different conditions.

Methods. The study included 60 children with CP. The main group consisted of children brought up in children's community, the comparison group - the children who are brought up in the family. The physical development of the children was assessed using the WHO ANTHRO software.

Results and discussion. The study of the physical development of children found that in children of the main group average value of BMI was $15,37 \pm 2,65$, the comparison group - $16,21 \pm 2,89$. The average Z-score of BMI for age for children in the main group was -0.53, for children comparison group was -0.04. During the correlation analysis revealed that the rate of physical development of children with CP had significantly direct correlation with the rate of the delay of the psychomotor development in the two groups (main group - $r = 0,452$, $p = 0,012$; comparison group - $r = 0,411$, $p = 0,024$).

Conclusion. These results suggest that children with CP have the status of persistent energy shortage, regardless of living conditions affecting the formation of cognitive and speech activity.

CURRENT ASSESSMENT OF PREGNANCY WITH GASTROINTESTINAL DIABETES MELLITUS AND COMPLICATED BY GESTATIONAL HYPERTENSION

A. Meiramova¹, T. Ukybassova², G. Sadybekova¹, B.¹ Ainabekova

¹Internal diseases, JSC "Astana Medical University", Kazakhstan

²Obstetrics-gynecology, NMH "National Research Center for Maternal and Child Health", Kazakhstan

Introduction. The prevalence of gestational diabetes mellitus (GDM) varies from 2 to 14%.

Materials and methods. We examined 22 pregnant women with GDM complicated with gestational hypertension (GH), aged 18 to 42 years old (Me=37, Q1-33, Q3-39,25), with gestational period 30-32 weeks; which consist the case group. The control group consisted of 39 pregnant women with GDM without GH, matched by age (Me=37, Q1-33, Q3-39,25). GDM was diagnosed according to the diagnostic protocol (blood glucose level more than 5.1 mmol/L).

Results. Average BMI before pregnancy in women with GH (Me=35.4) was significantly higher than in the control group (Me=27.9). $U=153$ $Z=-4,1$ $p=0,000$.

In case group significantly incidence of proteinuria was higher $\chi^2=12,197$ $df=1$, $p=0,000$. There was also a statistically significant increase of preeclampsia incidence $\chi^2=4,288$ $df=1$, $p=0,038$ in the case group.

Also in the case group of pregnant women with GDM and GH the frequency of operative delivery was significantly higher than in the control group $\chi^2=6,468$ $df=1$, $p=0,011$.

Conclusions. In pregnant women with GDM and GH overweight was observed significantly more frequently; these pregnancies were complicated with proteinuria, preeclampsia, and often required surgical delivery.

Key words: Gestational Diabetes Mellitus, gestational hypertension, pregnancy

References

1. Metzger BE, Buchanan TA, Coustan DR, et al. Summary and recommendations of the Fifth International Workshop-Conference on Gestational Diabetes Mellitus. Diabetes Care 2007; 30 (Supl 2): S251-S260.

THE INFLUENCE OF INSOMNIAC DISORDERS ON CARBOHYDRATE EXCHANGE INDICATORS AT PATIENTS WITH DIABETES 2 TYPE

A. S. Kasenova

Medical University of Astana, Astana, Kazakhstan

Importance. The results of the epidemiological and laboratory studies conducted in recent years showed that sleep disorders, in particular an insomnia, are associated with increase in tolerance to glucose, resistance to insulin and are followed by increased risk of 2 type diabetes development.

The aim of research: To estimate the influence of insomniac violations on carbohydrate exchange indicators at patients with diabetes 2 type with use of valid scales and questionnaires recommended by Consensus Guidelines, 2008 on sleep disorder.

Material and methods: There were examined 134 patients with clinically and laboratory confirmed diabetes 2 type diagnosis in endocrinological department of City clinical hospital #1 in Astana

Results and discussion: On gender structure women were prevailed - 89 (65.9%). The average age of the examined was 59.19 ± 5.649 . The duration of disease is 10.41 ± 7.408 . Glycated hemoglobin was 9.95 ± 2.58 . According to PSQI 105 patients (78.5%) had sleep disorders. Based on results of ISI slight sleep disorders had 26.6% of respondents; moderate sleep disorders were revealed at 31.1%; 15.5% of patients had the prominent sleep disorders. According to ESS moderate drowsiness had 57 (42.2%) respondents; pathological drowsiness was observed at 5 (3.7%) patients. When carrying out the correlation analysis significant connection between the frequency, expressiveness of insomniac violations and carbohydrate exchange indicators (HbAc) was not established.

Keywords: insomnia, diabetes 2 type, questionnaires, carbohydrate exchange, HbA1c.

EVALUATION OF TENSION DEGREE OF ELDER AGE GROUPS TEACHERS

M. B. Burumbaeva¹, A. A. Mussina¹, A. Stankus², M. K. Sholanova¹

¹ – JSC "Astana Medical University", Astana, Kazakhstan

² – Klaipeda University, Klaipeda, Lithuania

Conducting preclinical diagnosis in professional groups, are constantly exposed to stress, it is an integral part of the prevention and reduction of occupational diseases work [1]. Today is very important evaluation of adaptive capacity at workers who belong to the older age group.

Providing preclinical diagnosis in professional's groups constantly exposed by stress, is an integral part of the prevention and reduction of occupational diseases [1]. Today is very important evaluation of adaptive capacity at workers who belong to the elder age group.

The aim of our study was to evaluate the activity index of regulatory systems (AIRS) and the calculation assessment of the function level of the circulatory system with the determination of its adaptive capacity [2] in elder age group female teachers, that represent the main contingent in schools. The analysis of heart rate variability was performed through a set of "Varikard" firm "Ramen" (Russian Federation). A total of 54 female teachers of secondary schools over 40 years. The mean age was $50,3 \pm 0,9$ years, the total length of service - $29,4 \pm 0,9$ years, pedagogical work experience $27,9 \pm 1$ years.

Percentage distribution by tension levels of regulatory systems has shown that the optimal level was taken only by 16.7% (9) women (AIRS = 1-2). Meanwhile, the stage of medium stress mostly takes place and represent more than 38.8% (21) women (AIRS = 3.4), the significant tension degree was found in 29.6% (16) women (AIRS = 5.6), over-tension condition - in 13% (7) women (AIRS = 7-8 expressed at the level of functional stress) and in depleted state (asthenia and adaptation of failure), only 1.9% (1) women (AIRS = 9-10).

According to the level of the circulatory system functioning at satisfactory adaptation stage it was 24.1% (13) 50% stress (27), poor adaptation 22.2% (12) and adaptation disruption 3.7% (2) teachers.

The study shows that despite of the large work experience, the majority of surveyed suffer from tension loads that require the deep evaluation of workload.

Keywords: preclinical diagnosis, AIRS, teachers.

References:

1. Baevsky R.M., Kirillov O.I., Kletskin S.Z. The mathematical analysis of heart rate changes during stress. M, Nauka, 1984, p. 220
2. Baevsky R.M., Berseneva A.P. // Evaluation of adaptive capabilities of the organism, and the risk of disease. - M.: Medicine, 1997. - p. 265.

DETECTION OF THE FALLOPIAN TUBES STATE OF WOMEN WITH TUBOPERITONEAL INFERTILITY

A. Aketaeva

Astana Medical University, Astana, Kazakhstan

Introduction: The most common type of female infertility is tubo-peritoneal one which does not tend to decrease.

Objectives: To appraise the level of damage to the fallopian tubes and estimate the state of patients' fallopian tubes who suffer from tubo-peritoneal infertility.

Methods: With the sampling method we have collected the material on 120 patients with tubo-peritoneal infertility.

Results: When conducted laparoscopic evaluation it was identified that 68 (56.7%) women have adhesion of pelvic, 26 (21.6%) have uterine myoma while 20 (16.7%) women suffer from endometriosis genitalis externa.

According to the results of hydrotubation held during surgery, 85 (70.6%) women had patent fallopian tubes, 24 (20%) women had blockage on one side of fallopian tubes while 16 (13%) patients had a blockage on both sides of fallopian tubes.

20 (83.4%) out of 24 patients with a blockage on one side of fallopian tubes did not have any pathological changes in lower pelvis and 4 (16.6%) patients had uterine myoma.

There were not revealed any pathological changes in lower pelvis of 9 (56.2%) out of 16 patients with the blockage on both sides of fallopian tubes. 2 (12.5%) of patients had uterine myoma, 3 (18.75%) patients had endometriosis genitalis externa and one patient suffered from both uterine myoma and endometriosis genitalis externa.

Occlusion of lower pelvis in ampullar section was in 10 patients with the blockage on one side of fallopian tubes, blockage of fallopian tubes in the interstitial section was identified in 8 (33.4%) of patients and 6 patients turned out to have a blockage of fallopian tube in isthmic section.

In case of occlusion of one fallopian tube in ampullar section 6 out of 10 patients had a dilated fallopian tube, 4 out of 10 patients had no changes in fallopian tubes. When there is an occlusion of a fallopian tube in the interstitial section, 4 out of 8 women had no any changes and a blockage of the second fallopian tube. 6 patients who had a blockage in isthmic section, did not have any changes in the second tube.

In cases of a blockage on both sides of fallopian tubes, tubes were blocked in ampullar section of 8 out of 16 patients, 4 patients had a blockage in interstitial section, 4 patients had a blockage on both sides of isthmic section.

6 out of 8 patients who had the blockage on both sides of fallopian tubes of ampullar section, had dilated ampullar sections, 2 out of 8 patients had no changes in fallopian tubes, lumen of fallopian tubes in interstitial and isthmic sections was not affected with any change.

Conclusions: Thus, it was identified that most of the patients with infertility (58%) had an adhesion of lower pelvis, in spite of the high level of uterine tubes patency (70.6%). It was revealed that most of the patients with damage to uterine tubes patency had its pathology in ampullar section (41.67%-50%) had a blockage in this section while 60%-70% had dilatation of this section.

Key words: tubo-peritoneal infertility, uterine myoma, endometriosis.

ARRHYTHMOLOGICAL PORTRAIT OF PATIENT AFTER MYOCARDIAL INFARCTION WITH PRESERVED EJECTION FRACTION

Y. Rib¹, G. Zhusupova¹, A. Abdrakhmanov²

¹ - Astana Medical University, Astana, Kazakhstan

² - National Research Center for Cardiac Surgery, Astana, Kazakhstan

Background. Scar tissue after myocardial infarction (MI) is risk cause of sudden cardiac death (SCD). Multicenter studies showed 65% of SCD victims had ejection fraction (EF) more than 40%.

Materials and methods. Since October 2014 authors have performed Register of CAD patients with preserved LVEF. Among them, 92 patients after MI were selected (74 male), mean age $64 \pm 4,6$ years. All patients were undergone an electrocardiogram, echocardiogram, 24-hours-ECG, treadmill.

Results. Average time after MI was $3,4 \pm 1,6$ years. 27 patients had frequent PVCs history and unsustained ventricular tachycardia, but antiarrhythmic therapy regularly took only 14 patients; 68 patients had no contraindications for optimal therapy, but took only 22. 40 patients were aware of heart failure and SCD risk after MI. On ECG 12 patients had LBBB, 31 patients PVCs, 41 - SVE. On 24-hours-ECG myocardial electrical instability were detected in 73 patients (79%), including 32 (35%) with combination of ventricle late potentials and pathological values mTWA; unsustained ventricular tachycardia was found in 12 patients, in 34 - PVCs; 19 patients (21%) had ventricular ectopic over IIb Lown class. 62 patients had preserved LVEF - $56,8 \pm 4,6\%$, 30 patients - a moderate reduced EF $42,8 \pm 5,3\%$. During the treadmill test chronotropic insufficiency was found in 23 patients.

Conclusion. Paying attention to risk factors of life-threatening arrhythmias is possible to reduce number of SCD victims after MI with preserved EF.

ALLERGEN-SPECIFIC IMMUNOTHERAPY IN PATIENTS WITH POLLINOSIS

U. Saltabayeva¹, M. Morenko¹, V. Garib²

¹ *Astana Medical University, Astana, Kazakhstan*

² *International University for Molecular Allergology & Immunology, Vienna, Austria*

Allergen-specific immunotherapy (ASIT) is the only treatment modality that has the potential to alter the natural course of allergic diseases.

The aim of the research: clinical study of the effectiveness and safety of sublingual (SLIT) in comparison with subcutaneous ASIT (SCIT) at patients with pollinosis.

The research was carried out in the design of clinical, experimental, controlled, randomized, open, prospective study in parallel groups. We examined 200 patients, there were children 5-18 years and adults with pollinosis among them (male patients - 108, females - 93), mean age $24,0 \pm 3,5$ years.

As a result of it was established that among polysensitized patients the most part composed patients with major recombinant allergens of wormwood Artv1 39,13%, Artv3 21,74%. Undesirable local and systemic reactions were manifested in 2,8 times more frequent during the SCIT (51.68%) in comparison with sublingual (18.50%) type of therapy. Also, the content dynamics of allergen - specific IgE antibodies of wormwood in the serum of patients with pollinosis after ASIT significantly decreased in 1,2 times - $8,48 \pm 0,24$ IU/ml in comparison with patients, received SCIT ($p < 0.01$).

Our carried out research of methods of allergen-specific immunotherapy performing showed that sublingual ASIT during the pollen sensibilization is more effective and safe method of pollinosis treatment.

MINIMALLY INVASIVE MITRAL VALVE SURGERY. THREE-YEAR EXPERIENCE

**A. S. Kurmalayev, E. M. Kuatbaev, D. Zh. Suigenbayev, Sh. T. Tulegenov, Zh. Z. Ashirov,
L. S. Abikeeva, G. K. Amreeva**

Cardiac Surgery Department, National Research Center For Cardiac Surgery, Astana, Kazakhstan.

Objective

The objective of this prospective cohort observational study was to assess outcome of mortality, bleeding and on clinical outcomes staying in hospital, bypass time.

Methods

A total of 164 patients underwent minimally invasive surgery through a right small thoracotomy approach at the National research center for cardiac surgery between January 2013 and December 2015. Of these, 43 patients primarily underwent Mitral valve repair (MVRp) and 37 underwent Mitral valve replacement (MVR). In 3 cases, of mitral valve surgery monopolar radiofrequency ablation of the left atrium.

Results

There was no hospital mortality. Rethoracotomy for bleeding from intercostal arteries was made in one case. Conversion to sternotomy was made in 2 patients because of adhesive pericardium. After surgery hospital stay was 4-5 days. The average time of cardiopulmonary bypass and aortic clamping was 135,4±15 min./65,8±5 minutes respectively.

Conclusions

Our experience with mitral valve repair and replacement through right minithoracotomy demonstrates that minimally invasive mitral valve surgery is a feasible method that can be performed safely and effectively. It is associated with very low rates of conversion. The failure rate of repairs is extremely low, especially in the hands of experienced surgeons.

ETIOLOGICAL STRUCTURE OF BACTERIAL PURULENT MENINGITIS IN CHILDREN IN THE FIRST YEAR OF LIFE

A. Zh. Seydullayeva¹, B. R. Turdalina¹, G. S. Volkova², G. G. Nurtazyna², G. A. Zhaxylykova²,
D. A. Bayesheva²

¹ JSC "Astana Medical University", Astana

² City Children's Hospital of Infectious Diseases, Astana

Introduction: According to World Health Organization meningococcal infection is registered in more than 155 countries around the world, wherein 70-80% of cases include children. Nowadays the mortality remains high, especially in children under one year of age and infants.

Objective: To explore the etiological and age structure of patients with bacterial purulent meningitis (BPM) treated at Children's Municipal Hospital of Infectious Diseases of Astana in 2015, as well as to determine the sensitivity of isolated pathogens to antibiotics.

Methods: Retrospective analysis of the medical records of infants cured from BPM at Children's Municipal Hospital of Infectious Diseases of Astana in 2015.

Results: age structure of infants cured from BPM at Children's Municipal Hospital of Infectious Diseases of Astana: from 0 to 3 months - 7% (1); from 3 to 6 months - 33% (5); from 6 to 9 months - 33% (5); from 9 months to 1 year - 27% (4). During bacteriological examination of the CSF there were extracted: *Neisseria meningitidis* - 94% (14), not established etiology - 7% (1). *Neisseria meningitidis* showed sensitivity to the following antibiotics: klevomitsitinusuktsinat, imipinem and meropenem (93.4%); amoxicillin and tsefozolin (80%); tsiprolet (66.7%); Fortum (46.7%).

Discussion: Among infants cured from BPM at Children's Municipal Hospital of Infectious Diseases of Astana in 2015 mostly infected children are aged from 3 to 9 months (66%), in the etiological structure prevails *Neisseria meningitidis* that is highly sensitive to levomitsitinu suktsinat, imipinem, meropenem.

References: The study was conducted in the Republic of Kazakhstan, Astana. We would like to express enormous gratitude to the doctor of Municipal Children's Infectious Diseases Hospital of Astana Azhigulov Zhusupbek Kasymbekovich, to the head of bac. laboratory - Volkova G.S. and hospital staff.

Key Words: bacterial purulent meningitis, infants.

ОФТАЛЬМОПАТОЛОГИЯ У РАБОТНИКОВ УРАНОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Жибек Сейтхановна Даутбаева

PhD докторант АО «Медицинский университет Астана», Казахстан, г. Астана

Зейнет Угубаевна Ахмедьянова

канд. мед. наук, профессор кафедры ЛОР и глазных болезней

АО «Медицинский университет Астана», Казахстан, г. Астана

Полат Казымбетович Казымбет

Директор Института радиобиологии и радиационной защиты, д.м.н.,

профессор АО «Медицинский университет Астана», Казахстан, г. Астана

Актуальность: Выполнение основных технологических операций на уранообогатительных предприятиях сопровождается хроническим воздействием на персонал комбинированных радиационно-химических факторов. «Тканевые реакции» органа зрения зависит не только от суммарной дозы и её мощностью, вида облучения, длительности воздействия, но также изменяются под действием различных биологических модификаторов, от возраста и генетических особенностей организма. Поэтому оценить вклад радиации в развитии офтальмопатологии среди других факторов риска нерадиационной природы представляет особый интерес.

Цель: Изучить особенности офтальмопатологии у работников ураноперерабатывающего предприятия.

Материал и методы: Проведено комплексное офтальмологическое обследование 480 работников с суммарной накопленной дозой.

Результаты: Офтальмопатология в основной группе статистически достоверно выше, чем в контрольной группе ($\chi^2 = 8,75$, $p=0,00$). Анализ заболеваемости при офтальмопатологии выделяет три ведущих нозологии: аномалии рефракции, болезни сетчатки и болезни хрусталика. В основной группе достоверно чаще встречаются болезни конъюнктивы (в основной группе 5,8 на 100 рабочих, в контрольной - 0,7) и болезни хрусталика (в основной группе 27,9 на 100 рабочих, в контрольной – 19,5). Наибольший относительный риск определен у заболеваемости катарактой ($RR = 1.6$), что может свидетельствовать о наличии взаимосвязи между длительным воздействием ИИ в малых дозах и вероятностью развития болезни хрусталика (катаракты).

Вывод: Изучение распространенности офтальмопатологии, в условиях длительного радиационно-токсического воздействия, позволит разработать клинко-диагностические и лечебно-профилактические мероприятия, способствующие улучшению безопасности условий труда и охраны здоровья персонала ураноперерабатывающих предприятий.

Ключевые слова: офтальмопатология, малые дозы, ураноперерабатывающее предприятие.

КОМПЛЕКСНАЯ СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКАЯ ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ ПРИЧИНЕННОГО ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ, ПОВЛЕКШИХ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Макашев К. К., Галицкий Ф. А., Жакупова Т. З., Полякова Т. И., Осипов В. Д.

АО «Медицинский университет Астана», Казахстан

В Республике Казахстан исследования, посвященные судебно-медицинской оценке степени тяжести вреда здоровью при повреждениях, повлекших психические расстройства (ПППР) в результате противоправных действий, ранее не проводились, отсутствуют данные о факторах возникновения и отдаленных последствиях, недостаточно разработана методология производства экспертиз применительно к законодательству нашей страны. Для установления наличия психического расстройства, причинно-следственной связи с определенным видом травмы, судебно-медицинской оценке степени тяжести вреда здоровью в Республике Казахстан применяется практика раздельной экспертизы.

В соответствии с действующей инструкцией первый этап экспертного исследования (диагностика психического расстройства) осуществляется судебными психиатрами, а на этапе установления причинной связи с повреждением, а также оценки тяжести вреда здоровью к экспертизе привлекается судебно-медицинский эксперт и повторно психиатр.

Такое положение осложняет экспертизу тяжести причиненного вреда здоровью от ПППР, поскольку оно:

1. Предписывает судебно-медицинскому эксперту устанавливать тяжкий вред здоровью во всех случаях, когда судебные психиатры диагностировали психические расстройства.
2. Разобщает судебно-медицинских экспертов и судебных психиатров, создает предпосылки для использования различных методических подходов к определению тяжести вреда здоровью у одного и того же потерпевшего.
3. Создает трудности судебно-следственным органам, вынуждая их назначать судебно-медицинскую и судебно-психиатрическую экспертизу раздельно.

В этой связи необходим комплексный подход к проведению судебно-психиатрической и судебно-медицинской экспертиз, что расширяет возможности диагностики и экспертной оценки различных форм психических расстройств и их судебно-медицинскую оценку.

VYDŪNO SKAITYMAI: KŪRYBOS IR VEIKLOS KONTEKSTAI
VYDŪNAS READINGS: ACTIVITIES AND CREATIVE CONTEXTS

VYDŪNO SLĖPINYS
VYDŪNAS MYSTERY

Tomas Stanikas
Vydūno draugija, Vilnius

„Save pažinti yra aukščiausias žmogaus uždavinys“
Vydūnas, Jaunimas, 1911 m. birželio Nr., p. 1

Kas buvo Vydūnas? Kokia jo reikšmė žmogaus ir tautos gyvenime? Kas jis yra mums šiandien? Ką mes žinome apie jį ir jo kūrybą, ir kaip ją suprantame?

Greit minėsime 150-tąsias Vydūno gimimo metines, 2018-tieji paskelbti Vydūno metais, tačiau daugumai mūsų Vydūnas vis dar lieka nepažįstamas ir nesuprantamas, nors ir visiems žinomas.

Įvairūs raštai apie jį skelbia, kad Vydūnas buvo rašytojas ir filosofas, dramaturgas ir poetas, muzikas, dirigentas, sveikos gyvensenos mokytojas, religijos ir gyvenimo filosofas, pirmasis vegetaras ir pirmasis Lietuvos jogas, profilaktinės medicinos pradininkas, humanistas, teosofas, VDU filosofijos garbės daktaras, Mažosios Lietuvos tautinio judėjimo vadovas, tautos dvasios žadintojas ir dar visaip. Bet visa tai išorinio veikimo apraiškos. Apie kiekvieną iš jų būtų galima parašyti atskirą pranešimą, o gal ir knygą. Bet pats Vydūnas visiems tiems išoriniams apibūdinimams daug reikšmės neteikė. Netgi filosofu savęs nelaikė, tik tvirtino perteikęs visokių amžių žmonijos mąstytojų išmanymą, o vadintas teosofu sakė, kad tik norėtų juo tapti, siekdamas dieviškos išminties. Už išorines žmogaus apraiškas Vydūnui visada buvo svarbiau vidinio žmogaus, jo dvasios-sielos kilmės ir prasmės, o kartu ir begalinio gyvenimo slėpinio pažinimas. Visa Vydūno kūryba tam buvo skirta, todėl daugumai daiktiškosios kultūros žmonių ir nesuprantama. Pats Vydūnas savo knygos „Sąmonė“ pratarinėje rašo, kad „*paprastai galvojantiems tūli mano aiškinimai ne tuojau bus įmanomi*“, o „*kai kurie mano dėstomi dalykai jusliniam protavimui tur būt atrodytų net neverti apmąstymo*“.

Vydūnui gi žmogaus ir gyvenimo slėpinys rūpėjo nuo pat vaikystės; „*jau vaiko metais aušo supratimas tokių dalykų klausimams... Savo esme jis kitaip nujautė, negu liepia paprastas mąstymas*.“ Jam rodėsi, „*tarsi giliausias jo vidus būtų šviesa ir jis gimęs iš šviesos. Stačiai tikėjo parėjęs į gyvenimą iš paties sąmoningumo...*“. Taigi, toks ypatingas Vydūno santykis su gyvenimo slėpiniu jam buvo prigimtas, lydėjo jį visada, ir dabar kiekvieną apsilankantį Bitėnų kapinaitėse sveikina užrašu – *Spindulys esmi begalinės šviesos...*



Nuotraukoje – Bitėnų kaimo kapinaitės

Ką šie žodžiai sako šių laikų nuolat skubančiam nerimastingam vartotojui, kurio sąmonė prigrūsta daiktų, aistrų ir geismų? Regis, jis jų nemato ir negirdi. Tačiau turintiems klausą Vydūno gaidai jie atskamba jų sielose ir žadina jų sąmonę siekti tos slėpiningos šviesos. Ir taip pamažu jie pradeda busti Didžiajam Slėpiniui. Jiems Vydūnas tampa suprantamas ir artimas, o jo žodžiai gaivina, maitina ir augina sąmonę. Taip palaipsniui keičiasi mąstymas, šviesėja sąmonė, keičiasi santykis su pasauliu, žmonėmis, savimi pačiu. Žmogus auga, jam vis labiau atsiveria Didysis Slėpinys ir viso gyvenimo nuostabumas.

„Gyvenimas yra priplūstas slėpiningumo. O žymiausias slėpinys yra gyvybė ir toliau dar žmogaus esmė. Bet žmonių daugumai tai nepasidaro žymu. Viskas jiems atrodo pažįstama, žinoma. Per griežtai jie yra prasižadę daiktiškume. O tik yra visas gyvenimas nuostabus.

Tai aiškėja žmogui, kada jis stengiasi visa, kas yra ir kas vyksta, numanyti glūdant begalinėje erdvėje ir neapmatomame laike. O susivokti esančiu Didžiajame Slėpinyje. Tada žmogus lyg praregi ir negali gana nusistebėti tuo, kas gyvenimas yra, ir ką jis žmogui nuostabaus suteikia...“ – taip Vydūnas pradeda savo „raštelį“, rašytą 1947m. kovo 5 d., „Vieno žmogaus įsinešimas į gyvenimą“. Toks Vydūno gyvenimo regėjimas sąlygotas jo gyvosios tikybos. Tačiau šiuolaikiniame mokslo, aukštų technologijų ir daiktiškos kultūros gyvenime ne tik vydūniškai gyvajai tikybai vietos beveik nėra, ją sunku suprasti netgi regimai religingam žmogui.

Gyvoji tikyba buvo gal esmingiausia Vydūno ypatybė. Apie ją jis rašo jau žurnale „Jaunimas“ (1912, gegužės Nr., p. 4): *„Žmogus, tai esti, ta esybė, kuri žino save esanti, turi tarsi susitikti su tuo, iš kur jos esybė pareina, tarsi savo kilmės priežastį išvysti. Tas susitikimas arba išvydimas būtų tikyba, o jai patirti reikalingas širdies, dvasios palinkimas ir galia, kuri vadinama tikėjimu.“* Plačiau apie tikybą aiškina knygoje „Sąmonė“, kartu ir pabrėždamas, kad *„Tikyba reikalauja iš žmogaus didžiausios pastangos, kuri tik galima ašainei sąmonei“* (p. 156).

Giliau patyrinęjus Vydūno gyvenimą galima tvirtinti, kad gyvoji tikyba buvo viso jo gyvenimo ir kūrybos tvirčiausias pagrindas, bet taipogi ir svarbiausia žmogaus taurėjimo ir viso gyvenimo pažangos sąlyga. Mūsų gyvenimo negandos ir kylančios naujos grėsmės pasauliui verčia pamąstyti apie žmoniškesnio gyvenimo galimybę.

Yra daug Dievo vardų ir daug visokių tikybų, ir daug kelių veda į vieną Didįjį Slėpinį. Vydūnas gražiai ėjo vienu iš jų, žadindamas savo tautos dvasią ir savo gyvenimo pavyzdžiu kviesdamas ir mus visus eiti žmoniškėjimo keliu.

JAUNUOMENĖ IR JAUNATVIŠKUMAS (*GYVOJI DVASIA*) VYDŪNO IR STASIO ŠALKAUSKIO GYVENIME BEI FILOSOFIJOJE

THE YOUTH AND YOUTHFULNESS (LIVING SPIRIT) IN VYDŪNAS AND STASYS ŠALKAUSKIS LIFE AND PHILOSOPHY

Rima Palijanskaitė

Vydūno draugija

Vydūnas (1868–1953) ir Stasys Šalkauskis (1886–1941) yra vieni žymiausių XX a. pirmosios pusės lietuvių filosofų, daug dėmesio skyrusių jaunimui ir jo ugdymo(si) klausimams. Abu dirbo pedagoginį darbą, bet tikroju savo pašaukimu laikė rūpestį savo tautos ateitimi, jos kultūra, tad abiem rūpėjo būsimų tautos kūrėjų būtis, jų dvasinė bei intelektualinė kultūra.

Požiūris į jaunystę ir senatvę neatsiejamas nuo žmogaus sampratos, kurią apsprendžia tam tikra pasaulėžiūra. Paprastai išskiriami du priešingi požiūriai į amžių: „arba kaip judėjimas žemyn į dvasinį ir fizinį nykimą, arba kaip judėjimas aukštyn, į žmogiškosios būties užbaigą ir išsipildymą.“¹⁵ Visuomenėje dominuojantis jaunystės bei grožio kultas ir fizinės sveikatos, socialinio bei materialinio sėkmingumo sureikšminimas rodo dvasinių vertybių nuvertinimą, senėjimą traktuojant kaip „judėjimą žemyn“. Vydūno ir S. Šalkauskio filosofijoje tai yra kur kas sudėtingesnis dalykas. Šių mąstytojų gyvenimo pavyzdys rodo, jog šviesios dvasios asmenybė gali sukurti prasmingą ir pilnatvišką būtį netgi tada, kai kūno sveikata itin menka. Tačiau svarbiausia tai, jog abu mąstytojai išryškina jauno žmogaus uždavinius ir galimybę puoselėti jaunatviškumą kaip dvasinės jaunatvės (*gyvosios dvasios*) fenomeną, galintį žmogų lydėti visą gyvenimą..

Beveik prieš šimtmetį Vydūno ir S. Šalkauskio kelti klausimai ir jų pateikti atsakymai yra labai panašūs. Savo aktualumo jie neprarado ir šiandien. Tiesa, vartotojiškoje visuomenėje jų išsakytos mintys nėra populiarios, jų idealai dažnai tik deklaruojami. Mąstytojų gyvenimo filosofija labai artima pamatinėms visų religinių mokymų tiesoms. Kita vertus, ji atliepia modernios egzistencinės psichologijos požiūrį į esminius žmogaus būties uždavinius, dvasinio bei vitalinio gyvybingumo ir sveikatingumo pagrindus.

Straipsnio tikslas – apžvelgti Vydūno ir S. Šalkauskio gyvenimo bei veiklos, skirtos jaunimui, bruožus, išryškinti mąstytojų požiūrį į jaunumo ypatumus ir jaunatviškumo, kaip dvasinio gyvybingumo, sampratą bei jo ugdymo(si) prielaidas.

Vydūno ir S. Šalkauskio gyvenimo ir požiūrų ypatumai

Vydūnas ir S. Šalkauskis buvo stebėtinai stiprios dvasinės sveikatos, nors vaikystėje ir jaunystėje abu buvo varginami įvairių kūno ligų (ypač – tuberkuliozės). Vydūnas dėl stipriai kraujuojančių plaučių jaunystėje buvo kandidatas į mirtininkus. Iš mažens ligotam S. Šalkauskiui menkai tepadėjo jo tėvo gydytojo žinios. Filosofas visą gyvenimą, anot jo biografo Juozo Ereto, buvo tikras „ligų maišelis“. „Buvo aišku, jog tik jo stipri valia ir jo dvasia, lyg kokie statinės lankai, apjungė ir saugojo, kad tas jautrus kūnas nesubyretų.“¹⁶

Abiems mąstytojams mokykloje teko susidurti su tautiniu pažeminimu, lietuvių menkinimu: Vydūnas Mažajoje Lietuvoje patyrė lietuvių germanizaciją, o S. Šalkauskis Didžiojoje Lietuvoje – rusifikacijos ir polonizacijos politiką. Pastarasis su mokslo draugais broliais Biržiškėmis laikė save „susipratusiu lietuviu“, kurių tuomet buvo vienetai. Bendravimas su intelektualiais bendraamžiais ir kelionės po Lietuvą turėjo didelę įtaką būsimo filosofo „fiziniam, doriniam ir protiniam auklėjimuisi ir lavinimuisi.“¹⁷ Vydūnas „susipratusių lietuvių“ mokykloje galėjo ir nesutikti, bet jis, anksti patyręs lietuviškumo menkinimą, jau vaikystėje galvojo apie savo gyvenimo uždavinį „kelti garbėn lietuviškumą“:

Jau veik po 7 metų mąsčiau apie ypatingus savo uždavinius. Maniau, man skirtas nepaprastas pašaukimas. O tada atrodė, lyg tik nesą taip. Po 15 metų išėjau iš tėvų priežiūros, iš jų vadovavimo ir saugumo globos. Teko gyventi su svetimais žmonėmis. Ir keisti nuotyčiai mane supo. Buvo man kiti mokiniai

¹⁵ *Europos mentaliteto istorija: Pagrindinių temų apybraižos*. Vilnius: Aidai, 1998, p.194–195.

¹⁶ Juozas Eretas. *Stasys Šalkauskis, 1886–1941*. Brooklyn: Ateitininkų federacija, 1960, p. 201.

¹⁷ Stasys Šalkauskis. Mano atsiminimai iš gimnazijos laikų. *Ateitis*, 1929, nr. 5/6, p. 249.

*bei mokytojai ir šiaip dar žmonės draugiški. Mačiau daug to, kas man jau iš mažų dienų rodėsi vengtina ir negera. Bet kartais ir pastebėjau, kas buvo tikrai kilnaus dorumo.*¹⁸

Vydūnas ir S. Šalkauskis nuo pat jaunystės mąstė apie savo asmenybės formavimą, dvasinį tobulėjimą ir intensyviai ieškojo atsakymų į pasaulėžiūrinius klausimus. Vydūnas diskutavo su tėvo bičiuliais kunigais religiniais klausimais, (prieštaraudamas jų nuomonei) dar būdamas vaikas. Religiniai klausimai itin jaudino ir S. Šalkauskį: jam buvę itin svarbu, kaip pats pabrėžė, „savo pasaulėžiūros išsiaiškinimo reikalas“. Baigęs teisės studijas Maskvoje ir išvykęs dirbti į Samarkandą advokato padėjėju, S. Šalkauskis toliau gilinosi į filosofines problemas, o laiške Adomui Jakštui išreiškė norą studijuoti filosofiją ir visą gyvenimą skirti būtent filosofo darbui. Gavęs stipendiją, jau 1914 m. įstojo į Šveicarijos Fribourgo katalikų universitetą ir baigdamas jame filosofijos ir pedagogikos studijas parašė disertaciją apie pasaulio sielą Vladimiro Solovjovo filosofijoje. Studijuodamas Šveicarijoje S. Šalkauskis savo gyvenimo tikslu įvardijo „tarnauti Tėvynei filosofijos ir pedagogikos pagalba.“¹⁹ Vieną pirmųjų savo veikalų, studijuodamas Šveicarijoje, parašė būtent apie lietuvių tautos būties klausimus.

Vydūnas akademinių filosofijos studijų nebaigė, bet gilinosi į įvairių mąstytojų filosofines bei religines idėjas, keletą metų vasaromis laisvo klausytojo teisėmis lankė paskaitas Berlyno, Leipzigo, Halės universitetuose. S. Šalkauskis domėjosi Vydūno kūryba, savo straipsniuose yra atkreipęs dėmesį į kai kurias jo mintis bei sąvokas. Viena pirmųjų savo veikalų S. Šalkauskis cituoja Vydūno žodžius, kurie, jo manymu, puikiai išreiškia „bendrą tautinio lietuvių atgimimo toną“: „Didi turime būti, turime išmokyti būti didi. Tuomet ir visi mūsų padėjimai bus kitokie. Ir visas mūsų gyvenimas iš menko virs didis. Sielos ir dvasios didybė – štai kas mums reikalingiausia.“²⁰ Didžiausią S. Šalkauskio domesį kėlė Vydūno pažiūros, kuriose jis įžvelgė Rytų ir Vakarų kultūrų sintezę. „Kaip būdingus ir konkrečius šitos sintezės liudijimus Šalkauskis analizuoja Vydūno teosofiją ir dramas, M. K. Čiurlionio muziką ir dailę, A. Dambrausko „absoliučios filosofijos sintezės idėją“.²¹ Nei S. Šalkausko, nei paties kunigo Adomo Dambrausko nebaugino vydūniškoji teosofija ar pati teosofijos sąvoka. S. Šalkauskiui savo laiške kunigą sugretinus su Vydūnu, šis pastarojo pasaulėžiūrą pavadino „indiškai teosofiška“, o savąją – „krikščioniškai teosofiška“.

Pasak A. Maceinos, S. Šalkauskis nebuvo nei metafizikas, nei gnoseologas, nei etikas. „Jis būtų suvokė ir ją nagrinėjo ne pažinimo, ne jos buvimo savyje, ne veikimo, bet *gyvenimo* atžvilgiu.“²² Maceinos teigimu, S. Šalkauskiui gyvenimas reikėdė 3 aspektais – per gamtą, kultūrą ir religiją, kurių dėka žmogus tobulėja. Kultūra ir S. Šalkauskio filosofijoje, anot Arūno Sverdiolo, „yra kuo glaudžiausiai susijusi su žmogaus esme.“²³ Religiją filosofas aiškino kaip Dievo veikimą per žmogų, kurio dėka žmogus išsivaduoja iš įvairių ribotumų. Vydūno (kaip ir S. Šalkauskio) filosofijoje kultūra yra žmogaus esmės raiška. „Todėl du dalyku žmogui turi rūpėti, būtent: savo esmę nešti į gyvenimą ir ją tam gyvinti ir stiprinti.“²⁴ Vydūnui kultūra ir religija buvo vieni svarbiausių klausimų, kuriuos jis gvildeno žvelgdamas į jų praktinį poveikį žmonėms, tautos būčiai. Vydūno teigimu, „kultūros kūrimas yra tęsimas gyvenimo kūrimo“. Tad būdami idealistai, šie mąstytojai, dažnai vadinami gyvenimo filosofais, buvo ir tikri realistai: jie suvokė kur kas gilesnes individų bei visuomenės gyvensenos (darnos ir disharmonijos) priežastis ir jų sąryšius.

Vydūnui ir S. Šalkauskiui buvo itin artima religinė mistika. Vydūnas buvo susipažinęs su žymiausiais vokiečių mistikais ir Rytų religijų misticizmu. S. Šalkauskiui, jo biografų teigimu, didžiausią įtaką padarė Vladimiro Solovjovo asmenybė ir jo idėjos. Pasak Maceinos, šis didžiausias rusų mąstytojas ir mistikas turėjo S. Šalkauskiui lemiamos reikšmės, formuojantis jo pasaulėžiūrai, ir šio mistiko įtakos jis neatsikratęs visą gyvenimą. „Solovjovo mistika yra be tamsių ir svaigių dioniziškojo prado priemaišų. Solovjovo idėjos yra be vienašališkumų. Solovjovo problematika yra universali ir kosminė.“²⁵ Studijuodamas Šveicarijoje, S. Šalkauskis susipažino su žymiausiais Vakarų Europoje prancūzų ir vokiečių kultūrų reiškėjais. Taip, pažinęs Rytų ir Vakarų mąstymo ypatumus, išsakė idėją apie Lietuvai tinkančią Rytų ir Vakarų kultūrų sintezę, apie sintetinę tautinę kultūrą, kurią, jo manymu, puikiai reprezentuoja didieji lietuvių kūrėjai.

¹⁸ Vydūnas. *Kalėjimas ir laisvėjimas*. Detmold: Lietuvos Skautų tautinio sąjūdžio brolija, 1947, p. 60–61.

¹⁹ Magdalena Karčiauskienė, Rolandas Paulauskas. Stasio Šalkauskio gyvenimas ir pedagoginė veikla. Iš: Stasys Šalkauskis. *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa, 1991, p. 10.

²⁰ Stasys Šalkauskis. *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa, 1991, p. 76.

²¹ Juozas Girnius. S. Šalkauskio asmuo, darbai, poveikis. Iš: Stasys Šalkauskis, *Raštai, t. 3*, Vilnius: Mintis, 1993, p. 20.

²² Antanas Maceina. Stasys Šalkauskis. Iš: Stasys Šalkauskis. *Ateitininkų ideologija*. Putnam, 1954, p. 20.

²³ Arūnas Sverdiolas. Stasio Šalkauskio filosofija. Iš: Stasys Šalkauskis. *Raštai, I t.*, Vilnius: Mintis, 1990, p. 23.

²⁴ Vydūnas. *Raštai, I t.*, Vilnius: Mintis, 1990, p. 458.

²⁵ Antanas Maceina. Stasys Šalkauskis, p. 12.

Abi nagrinėjamos asmenybės siekė savo gyvenime realizuoti aukščiausiuosius idealus, todėl tiek Vydūnas, tiek S. Šalkauskis neretai atrodė tarsi atitrūkę nuo gyvenimo realybės, nors jų rūpestis buvo labai realus – lietuvių tautos kultūra, jos žmonių sąmoningumas, kūrybingumas bei dora. Apie Šalkauskio idealizmą rašiusieji teigė, esą jis neįsivaizdė, jog jo kuriami projektai yra ne realūs, bet tarsi „nuleisti iš aukštesnės tvarkos“ (A. Maceina) į žemę. Pastebima, kad S. Šalkauskis rašė apie V. Solovjovo idealizmo dramą, bet neįžvelgė tos pačios dramos savo gyvenime. Abu lietuvių mąstytojai buvo itin religingos ir šviesios asmenybės. Juozo Ereto mintys apie S. Šalkauskio asmenybę dažnai sutampa su kitų lietuvių užrašytais žodžiais apie Vydūną. J. Eretas: „Jis visuomet ir visur gyveno mistiškame artume su savo Kūrėju. Religija jam nebuvo diskusijos tema, o visai natūrali sfera, kurioje jis lygiai taip savaimingai gyveno [...]. Religija jam nebuvo iškaba; ja niekad nesiafišavo, o gyveno joje kaip jam skirtame pasaulyje.“²⁶ Vydūnui gyvoji religija buvo jo būties pagrindas, o jo filosofiją, pasak Vacio Bagdonavičiaus, galima vadinti religijos filosofija. „Žmogaus dvasiniam tobulėjimui skirtoji Vydūno filosofijos dalis iš esmės yra mistiškoji dalis.“²⁷

Vydūnas ir S. Šalkauskis buvo „pranašišškai susirūpinę“ savo tautos ateitimi. S. Šalkauskis yra akcentavęs Vydūno *sau-žmogaus* idėją – tokios brandžios individualybės, kuri išties sugeba peržengti save ir dirbti kitų labui, savo tautai. Abu tautos ateitimi rūpinęsi mąstytojai yra iškėlę ir skaudžių klausimų, išsakę apmaudžių žodžių, kurie ne mažiau aktualūs ir šiandien – kad Lietuvoje pernelyg menkai rūpinamasi tautos kultūra ir žmonių sąmoningumu. S. Šalkauskis nerimavo, kad lietuvis greitai prisirišo prie lito (*litizmu* užsikrečia net katalikų šviesuomenė) bei medžiaginių vertybių ir tesiekia gyvenime tik „susisukti patogumų lizdą“. Valstybės politika esą nustumia jaunimą nuo visuomenės reikalų, jai nerūpi tautos ateitis ir visų gerovė; „ji geidžia tik mus uniformuoti, mus mechaniškai suvienodinti. Mes žūsime, jei nesusiprasime. [...] Vienintelis išganymas – grįžti prie senų idealų, ugdyti tyrąją mūsų dvasią, prikelti ankstyvesnę pasiaukojimą. Lietuvą uždegti Sekminių ugnimi!“²⁸ Panašiai kalbėjo Vydūnas, pabrėždamas mistinės ugnies – žmogaus „dvasios liepsnojimo“ – simboliką, orios individualybės (*sau-žmogaus*) ugdymo ir meilės savo tautai įkvėptų žygių bei darbų svarbą.

J. Ereto pateiktuose S. Šalkauskį apibūdinančiuose žymių lietuvių atsiminimuose išryškinamas ypatingas jo idealizmas, asmenybės žavesys, ištikimybė savo principams, didelis taurumas, ypatinga savitvarda ir kuklumas; teigiama, jog jo pažiūros bei mokslinės teorijos ir jo gyvenimas buvęs vientisa, jis siekęs „idealo žmoniškumo, krikščionims tolygaus šventam gyvenimui.“ Vydūnas viso savo gyvenimo uždaviniu įvardijo pastangas „būti tautoje aiškia žmoniškumo apraiška, ir tuo kitus tam žadinti“. Ir šį uždavinį jis įvykdė. Lietuvos šviesuoliai išeivijoje, sveikindami jį 80 metų sukaktuvių proga, kreipėsi į jį kaip į *Didįjį Šviesos Žadintoją, Didįjį Žmoniškumo Ugdytoją, Lietuvos Dvasios Galiūną, Didįjį Žmogų...*

Dėmesys jaunumenei

Vydūnas ir S. Šalkauskis suvokė jaunimo ugdymo svarbą tautos ateičiai, todėl stengėsi savo žodžiu pasiekti jaunimą, nors abu tuo pat metu dirbo intensyvią kūrybinę ir pedagoginę darbą; S. Šalkauskis dėl silpnos sveikatos netgi abejojo galės įsijungti į aktyvią visuomeninę veiklą. Visgi abu mąstytojai jaunimui ir jo ugdymo klausimams skyrė labai daug dėmesio. Pasak Rolando Paulausko, „vienas mėgstamiausių S. Šalkausko posakių buvo tas, kad pedagogika yra praktiškai pritaikyta filosofija, ir kiekvienas filosofas vėliau ar anksčiau tampa pedagogu.“²⁹

Universitete dėstydamas filosofiją, Stasys Šalkauskis bendravo su itin mažu elitinio jaunimo būreliu, tad svarstė, kaip savo idėjomis galėtų pasiekti daugiau jaunimo. 1927 m. ryžtasi vadovauti ateitininkų sąjūdžiui, kuriame filosofas įžvelgė galimybę padėti jaunimui ugdyti visapusišką asmenybę. S. Šalkauskiui tapus vyriausiu Ateitininkų Federacijos vadu, ji netrukus buvo reorganizuota pagal jo paruoštą idėjinę ir organizacinę struktūrą. „Jis buvo jo siela ir jo nuolatinis žadintojas tiek pozityviais savo sumanymais, tiek kritinėmis pastabomis, kurių jis – kartais ir labai aštrių – reikalui esant, nesigailėjo.“³⁰ 1932 m. išleido knygą „Ateitininkų ideologija“, kurioje pateikė ateitininkų principus ir pasaulėžiūrą.

²⁶ Juozas Eretas. *Stasys Šalkauskis, 1886–1941*, p. 211.

²⁷ Vacys Bagdonavičius. *Spindulys esmi begalinės šviesos: Etiudai apie Vydūną*. Vilnius: Kultūros, filosofijos ir meno institutas, 2008, p. 96.

²⁸ Juozas Eretas. *Stasys Šalkauskis, 1886–1941*, p. 210.

²⁹ Rolandas Paulauskas. *S. Šalkausko ir A. Maceinos filosofinės edukologijos metmenys*. Šiauliai: VŠĮ Šiaulių universiteto leidykla, 2009, p. 5.

³⁰ Antanas Maceina. *Stasys Šalkauskis*, p. 32–33.

Vėliau S. Šalkauskis suvokė galįs daryti įtaką jaunimo saviugdai per Katalikų bažnyčią, skatindamas kuo daugiau lavintis, tobulėti pačius dvasininkus. Mąstytojas teigė, jog dvasininkams reikia būti patiems vertiems „Dievo malonės“, t. y. būti ne šiaip savo pareigas vykdančiu dvasiškiu, bet – „dvasingu dvasiškiu“. S. Šalkauskį J. Eretas vadina reformatoriumi, nes jis reformavo Ateitininkų organizaciją, buvo parengęs ne vieną tautos kultūrai kelti skirtą projektą, stengėsi pažadinti daugiau gyvos dvasios ir dvasingumo pačioje Katalikų bažnyčioje, jos kunigų gretose. 1938 m. kunigų žurnale „Tiesos kelias“ straipsniu „Gyvosios dvasios reikalu“ S. Šalkauskis kreipėsi į kunigus kaip į savo talkininkus, turėdamas viziją naujo religinio leidinio, kuris „būtų toli nuo davatkiško pamaldumo, nuo bet kokio šabloniškumo ir negyvenimiško temų parinkimo.“³¹ Filosofas buvo praktikuojantis katalikas, tačiau jam, anot Juozo Girniaus, buvo svetimas „mąstymo besibaiminantis dogmatizmas ir bet koks doktrininis konservatizmas“.

Vydūnas jaunimo savęs pažinimą ir saviugdą skatino bendraudamas gyvai, laiškais, publicistiniais straipsniais, filosofine bei grožine kūryba. Mąstytoją jauni žmonės Lietuvoje mėgo ir dažnai kvietė į renginius, paskaitas, šventes. Vydūnas rašė jaunimo rūpimais klausimais straipsnius, o 1908 m. išleido lyčių kultūrai skirtą veikalą „Gimdymo slėpiniai“. 1911–1914 m. leido žurnalą „Jaunimas“, kurį beveik vienas pats prirašydavo. Ypač ryškius pėdsakus Vydūnas paliko Telšių gimnazijos moksleivių sielose. Pakviestas jos direktoriaus kunigo Antano Simaičio, „kad jaunimas pasimokyti būti gilesnis, tauresnis“, 1920–1923 m. pavasariais Vydūnas dėstė literatūrą, organizavo saviugdą valandėles, išvykas. Iš Antano Krauso gimnazijoje darytų užrašų matyti, jog daug dėmesio Vydūnas skyrė sąmoningumo, saviugdą, dvasinės kultūros klausimams.³² Skaitant buvusių gimnazistų atsiminimus, akivaizdu, jog gimnazijos direktoriaus viltys išsipildė su kaupu. Daug gimnazistų persiėmė vydūniškomis vertybėmis, jo gyvenimu būdu ir liko ištikimi šiems principams visą gyvenimą. Kai kurie gimnazistai ir toliau palaikė ryšius, susirašinėjo su Vydūnu, o Antanas Krausas tapo tikru Vydūno pasekėju, bendražygiu, vėliau išeivijoje – ir jo globėju. Vydūnas lankydavosi ir kitose Lietuvos mokyklose, didelį poveikį jis darė mokytojams. Nuoširdžiai su juo bendravo ir akademinis jaunimas – Vytauto Didžiojo universiteto, Kauno meno mokyklos studentai. Po karo Vydūnui gyvenant Vokietijoje, itin maloniai buvo kviečiamas čia gyvenusių lietuvių, ypač – skautų. Skautų organizacijos išeivijoje žurnalui „Skautų aidas“ Vydūnas parašė daug straipsnių; dalis jų 195 buvo publikuota knygoje „Vydūno laišakai skautams“. Šios knygos redaktoriaus žodyje rašoma: „Pamilo jaunimas Vydūną ir klausėsi jo gyvo pranašiško žodžio. *Ateitininkai, Romuvos korporacija, Jaunoji Lietuva, šviesiečiai, Mažosios Lietuvos Taryba, Lietuvių rašytojų draugija, Lietuvos atgimimo sąjūdis*, studentai Vokietijoje, latviai ir daug kitų organizacijų pagerbė Vydūną ir laikė saviškiu.“³³

Abu mąstytojai, patys susidūrę su rimtomis sveikatos problemomis, stengėsi jaunimui perteikti svarbiausias mintis apie sveikatos puoselėjimą ir dvasinio žmogaus prado svarbą. Tais pačiais 1928 m. Vydūnas ir S. Šalkauskis išleido knygas apie sveikatą. Vydūnas knygoje „Sveikata, jaunumas, grožė“ pateikė itin modernią (holistinę) žmogaus sveikatingumo ir sveikatos stiprinimo koncepciją. S. Šalkauskis tais pačiais metais išleido dvi knygas: „Fizinis lavinimas ir jo tikslai“ ir „Jaunuomenės idealizmas ir modernieji šokiai“. Pastaroji knyga iš esmės buvo skirta ne tik bendro pobūdžio pedagoginiams svarstymams, bet ir jaunimo ritminių šokių kritikai. J. Ereto manymu, idealistui ir moralistui S. Šalkauskiui buvo nesuvokiamas jaunimo iracionalumas ir modernių šokių plitimas netgi ateitininkų gretose. Šiuos modernius šokius jau buvo pasmerkę vyskupai, galimą jų žalą („nemoralumo kurstymą“) juose įžvelgė ir S. Šalkauskis. Filosofui buvo suprantama bet kokia fizinė veikla, mankšta, sportas, žygiai po gamtą, bet ne ritminiai emocingi jaunimo šokiai. Tai galbūt jį paskatino atkreipti dėmesį į skautų praktikuojamas fizinio aktyvumo formas – po metų (1929) buvo išleista jo knyga „Skautai ir pasaulėžiūra“, kurioje pateikiama skautizmo istorija, jos principai ir pasaulėžiūra, nemažai vietos skiriant skautų gyvensenos principams. Skautų organizacijoje filosofą imponavo „žygiškumas“, jų požiūris į gamtą (joje, kaip ir Pranciškui Asyžiečiui, matant Dievą), didelis tolerantiškumas kitų religinėms pažiūroms ir tautiniai užmojai. Filosofas labai vertino šiame judėjime puoselėjamą jaunimo mandagumą, asketizmą, aukštą moralę, poreikį padėti kitiems, o ypač – jų entuziazmą, jaunatviškumą, veiklumą. „Taigi žygiškumas yra pirmas heroizmo laipsnis, arba net pati heroizmo jaunatvė. Skautizmas ir yra šitos jaunatvės apraiška.“³⁴

³¹ Juozas Eretas. *Stasys Šalkauskis, 1886–1941*, p. 223.

³² Antanas Krausas. *Vydūno mintys: Iš Vydūno paskaitų, laiškų ir privačių pasikalbėjimų*. Juozo Petrulio fondas, M. Mažvydo biblioteka.

³³ Vytautas Mikūnas. Redakcinės pastabos. Iš: *Vydūno laišakai skautams*. Čikaga, Akademinės skautijos leidykla, 1978, p. 67.

³⁴ Stasys Šalkauskis. *Skautai ir pasaulėžiūra*. Chicago: Akademinis skautų sąjūdis, 1953, p. 10.

Vydūnas jaunimą ir jo modernizmo raišką suvokė turbūt geriau, visgi abu mąstytojai į jaunimo „madų keistenybes“ žvelgė kritiškai. Ypač tada, kai mada buvo sekama akiai, neatsižvelgiant net į jos kenksmingą poveikį sveikatai. Abu jaunimo bičiuliai labai vertino natūralų grožį ir kritikavo gausų kosmetikos naudojimą, estetinio skonio ir kūrybiškumo praradimą, savų papročių ignoravimą ir pasidavimą įvairioms su natūralumu bei harmoningumu nieko bendra neturinčioms naujovėms. Įdomu tai, kad Vydūnas, neabejotinai susipažinęs su jogų gimnastika, apie ją net neužsiminė, o S. Šalkauskis pateikė tin pozityvų požiūrį į jogą, pabrėždamas, kad čia „nėra nieko okultiško arba antgamtiško; tai yra perdėm natūrali fizinio išsimankštinimo sistema“³⁵; tiesa, į tam tikrą jogų „akrobatizmą“ ir jų pasaulėžiūrą filosofas žvelgė kritiškai, bet itin vertino jų gebėjimą panaudoti žmogaus vaizduotės galią ir esminį jogos filosofijos principą – palenkti visas žmogaus kūno jėgas tarnauti aukštesnėms žmogaus galioms.

Taigi ir Vydūnas, ir Šalkauskis domėjosi jaunimo gyvenimu, sielėjosi dėl jaunuolių dorovės silpnumo ir jų klaidžiojimų, skatino jų saviugdą tiesioginiu ir rašytu žodžiu. Savo atsiminimuose daugelis pabrėžia itin šiltą jų tiesioginį bendravimą, ypatingą dėmesingumą, atidumą bei kantrumą. Vydūnas jaunimą dažniau pasiekdavo savo grožine kūryba, jaunimui skirtais rašiniais periodinėje spaudoje. Į jaunimui aktualius klausimus atsakinėdavo savo leistuose žurnaluose – jaunimo itin pamėgtame „Pasikalbėjimų“ skyrelyje. Jauniems žmonėms itin aktualius klausimus Vydūnas gvildeno savo žurnaluose „Jaunimas“ ir „Naujovė“, publikuotoje mažos apimties literatūrinėje kūryboje ir keliuose dramose. Draminėje kūryboje dominuoja jauno amžiaus personažai, atkakliai, o kartais ir dramatiškai sprendžiantys jiems iškilusius sudėtingus gyvenimo uždavinius.

Jaunystė ir dvasinė jaunatvė

Apie jauną amžių – jį išskirdami kaip ypatingą, itin svarbų ir reikšmingą visam žmogaus gyvenimui – rašo ir Vydūnas, ir S. Šalkauskis. Pastarasis jaunumo esmę yra išdėstęs rašinyje „Jaunuomenė ir gyvoji dvasia“. Vydūnas apie jaunystę ir jaunatviškumą rašo dešimtyse savo straipsnių ir knygoje „Sveikata, jaunumas, grožė“. Pažymėtina, jog abiejų mąstytojų knygose apie sveikatą pabrėžiamas dvasinio prado reikšmingumas. Vydūnas teigia, jog žmogaus sveikatos pagrindas ir ją lemianti jėga yra žmogaus esmė, jos gyvybingumas. S. Šalkauskis pabrėžia, jog žmogaus „sveikata, stiprumas ir gražumas – giliai iš esmės pasirodo susijusios“ savybės, ir visos yra „sąlyga tam, kad žmogaus siela galėtų visa idealine savo esme pasireikšti regimomis kūno žymėmis.“³⁶ Labai vydūniškai S. Šalkauskis įvardija ir žmogaus grožio esmę: „grožis yra vidinio esybės tobulumo žydėjimas pro išviršinę jos lytį.“³⁷

Vydūno veikalo, skirto sveikatos stiprinimui, pats pavadinimas teigia, jog šis trejetas – sveikata, jaunumas ir grožė – glaudžiai susiję žmogaus būties aspektai. Tai tarsi žmogų lydintys „trys spinduliai vienos žvaigždės“. Jaunystė ypatinga tuo, kad tai yra „žmogaus amžiaus grožė“, kad „jaunumas jau savaime yra sveikata bei grožė.“³⁸ Apie grožę, Vydūno manymu, galima kalbėti tik tada, kai žmoguje dvasinis (gyvybės) pradas materialaus prado atžvilgiu yra dominuojantis. Jaunystėje žmogaus sveikatą saugoja pati jo kūno gyvybė, šiame amžiuje kūnas auga bei stiprėja ir lengvai įveikia ligas. Tuo tarpu senatvėje netgi maži menkniekiai galį kūnui pakenkti – jis jau neturi tų gynybinių galių, kokias turi jaunas kūnas. Vydūno jaunumo fenomeno ir šių trijų būties aspektų sąryšių pagrindimas remiasi žmogaus dvasinio prado, žmogaus esmės gyvybingumu: „Sveikata yra su jaunumu ir grože žmogaus esmės valdymo pažymys žmogaus asmenyje.“³⁹

Vydūnas yra rašęs apie individų jaunumo bei senumo fenomeną bei raišką ir apie tautos jaunumo (senumo) ypatumus. Straipsnyje „Jaunumas – naujumas“ mąstytojas aiškina pačią *jaunumo* sąvoką: „Mūsų žodis *naujas* yra tik apverstas *jaunas*.“⁴⁰ Tai reiškia, jog jaunume slypi naujos galios, turinčios padėti tautai ir žmonijai atsinaujinti ir žengti tolyn. Vydūnas tvirtina, kad kiekviena jauna karta atneša „iš slėpiningų kūrybos gelmių naują žmoniškumo spalvą“, o tai reiškia „aiškesnę, ryškesnę“. Kiekvienas, kuris yra jaunas (jaunatviškas), esąs be galo turtingas. Tokie žmonės pasižymi aukštesniu žmoniškumu ir „pilnomis rankomis dovanoja visiems savo jaunumą, būtent dvasios šviesą, malonumą, pasitikėjimą, viltingumą, tvirtumą,

³⁵ Stasys Šalkauskis. *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa, 1991, p. 482.

³⁶ Ten pat, p. 485.

³⁷ Ten pat, p. 488.

³⁸ Vydūnas. Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai. Kaunas: Farmacija, 1991, p. 18.

³⁹ Ten pat, p. 18.

⁴⁰ Vydūnas. *Kaip tapti saulėtu žmogumi*. Klaipėda: Eglė, 2009, p. 29.

kilnumą, skaistumą ir t. t., ir t. t.⁴¹ Taigi, jaunumas neatsiejamas nuo dvasinio gyvumo, ir ta tauta, kurioje itin ryškus yra dvasinis gyvumas (žmoniškumas), gali būti vadinama jauna tauta, tada galima kalbėti ir apie „tautos jaunumą“. „Tikrieji tautos jaunumo reiškėjai yra tieji, kurie nuoširdžiai stengiasi, kad dvasinis visos tautos gyvumas nors keliais laipsniais šviesėtų ir stiprėtų, ir toliau visomis galiomis savo asmenybėje tvirtina taurųjį žmonišką gyvumą ir taip savo asmenybę padaro židiniu, iš kurio spindi amžinasis jaunumas, kurio kiekvienas tautos vaikas gal būti paliestas ir taip jaunumo uždegtas. Tik taip tegali tauta jaunėti.“⁴² *Jaunėti* reiškia augti, skleisti savo esmę. Tai priešinga bet kokiam dvasiniam sąstingiumi, merdėjimui ir tam, ką Vydūnas vadina *beždžioniavimu* – tai iš svetur atkeliavusių pažiūrų, idėjų, papročių, madų ar kažkieno brukamos ideologijos priėmimas. Taigi Vydūnas dvasinį jaunumą sieja su žmogaus esmės (žmoniškumo) raiška konkrečioje žmogaus būtyje.

Abu mąstytojai tvirtina, kad jaunimui jaunumą lemia pati prigimtis, bet labai svarbu, kad jauni žmonės jaunatviškumą, kuris jų amžiuje tarsi savaimingai reiškiasi, įtvirtintų savo asmenybėje ir jis taptų viso jų gyvenimo palydovu. Jaunatvė, anot S. Šalkauskio, jaunų žmonių gyvenime reiškiasi labai natūraliai. „Jaunatvė yra gyva, pilna idealizmo; lengvai užsidega, giliai jaučia, jautriai reaguoja; yra judri ir energinga; mėgsta, kas nauja, nepaprasta; užjaučia svetimus vargus, yra linkusi į pasiaukojimą; turi subtilų dorinį jausmą ir gražių dalykų pamėgimą. Trumpai tariant, jaunatvė iš esmės pasižymi gyvąja dvasia.“⁴³

Ir Vydūnas, ir Šalkauskis vienareikšmiškai tvirtina, kad anaip tol ne visi jauni žmonės pasižymi jaunumu (jaunatviškumu), kaip ir seni žmonės nebūtinai pasižymi senumu – jie gali išlikti jaunatviški visą gyvenimą, nes jaunumas yra ne kūno ir netgi ne proto, bet dvasinio prado (žmogaus esmės, jo dvasios-sielos) gyvybingumas. Pasak S. Šalkauskio, „kas nedegė jaunu idealizmu ir entuziazmu, niekados nebuvo jaunas; o kas šito idealizmo ir entuziazmo nepavertė dorinėmis vertybėmis, veltui pragyveno savo jaunystę.“⁴⁴ Jaunatvė yra, pasak Šalkauskio, „visų žmogaus pajėgų pražydėjimas“, todėl tai yra labai svarbus gyvenime metas, renkantis ir įtvirtinant savo apsisprendimus, savo idealus. Vydūnas, teigdamas, jog žmogus visą savo amžių galės išlikti jaunatvišku, jaunumą sieja su dvasiniu gyvybingumu, nuolatinio dvasinio augimo, tobulėjimu. S. Šalkauskis išskiria tas jaunumo ypatybes, apie kurias daug yra rašęs ir Vydūnas, jas išskirdamas į penkias grupes: 1) idealizmas, „idealo meilė“ (vertybės, kuriomis gyvenama – tiesa, gėris, grožis ir šventumas); 2) dorybingumas („dorinis jautrumas“, kuris reiškiasi intuityviai – sąžine ir sąmoningumu); 3) „protinis gyvumas“ (tai domėjimasis pasauliu ir gyvenimu bei kūrybingumas, pastangos naudotis savo protu ir kurti); 4) „pasiryžimas nuolatos tobulintis“ (tai „reformatoriškas nusiteikimas“ tobulinti save ir pasaulį); 5) optimizmas – tai ypatybė, kuri įkvepia tikėjimą savo idealais ir pažanga, jų prasmingumu.

S. Šalkauskis nurodo ir kelius, įtvirtinančius bei ugdančius jaunatvę. Tai pastovus domėjimasis dvasinėmis vertybėmis, širdies skaistumo išlaikymas, saviugda ir dalyvavimas įvairiuose dvasinio tobulėjimo judėjimuose bei religinės priemonės, kurios padeda mylėti Dievą – Dievą, kurį, anot Šalkauskio, „mistikai vadina amžinąja jaunatve.“ Vydūnas teigė, jog žmogus (dvasia-siela), būdamas „amžinasis keleivis“, yra neatsiejamas nuo Kūrėjo ir gali nuolat gerti iš „amžinojo jaunumo šaltinio“.

Jaunatviškumas kaip žmogaus esmės (gyvosios dvasios fenomeno) raiška

Vydūnas buvo vadinamas „jaunumo pavyzdžiu“, „saulėtosios jaunystės dainiumi“ ir pan., nes iki paskutinių gyvenimo dienų stebino žvalumu, kūrybingumu, optimizmu, gebėjimu stebėtis, žavėtis ir domėtis supančiu pasauliu. Apie S. Šalkauskį jo buvęs studentas Juozas Girnius rašė:

Šalkauskis buvo gyvos dvasios žmogus. Tie, kurie jį asmeniškai pažinome, galime liudyti, kad žodžiai, kuriais jis apibūdina gyvąją dvasią, dera jam pačiam. Būtent gyvoji dvasia yra „aktyvi ir drąsi, nuoširdi ir tiesi, jungianti dorinį idealą su gyvenimo realizmu, visada kilni, bekompromisiška principiniuose dalykuose ir atlaidi žmonių silpnybėms, džiaugsminga ir sykiu rimta, svetima bet kuriam snobizmui ir nepakenčianti fariziejiškumo“. Gyvosios dvasios žmogus yra „tasai, kuris nuolat dega tarsi evangelinis žibintas. Jame visada gyva ta dvasinė vidaus įtampa, kuri stumia jį idealo linkon, nes jis yra panašus į nuolatinį žiburį, įžiebtą idealo akivaizdoje.“⁴⁵

⁴¹ Ten pat, p. 30.

⁴² Vydūnas. Tautos jaunumo ir senumo reiškėjai. *Naujoji romuva*, 1933, nr. 156, p. 1037.

⁴³ Stasys Šalkauskis. *Jaunuomenė ir gyvoji dvasia*. Vilnius: Valtis, 1990, p. 4.

⁴⁴ Ten pat, p. 5.

⁴⁵ Juozas Girnius. S. Šalkauskio asmuo, darbai, poveikis. Iš: Stasys Šalkauskis, *Raštai*, t. 3. Vilnius: Mintis, 1993, p. 43.

S. Šalkauskis: „Jaunatvės dvasia yra gyvoji dvasia visų pirma psichologine prasme. Dvasinė jaunatvė yra gyvoji dvasia visų pirma dvasine dorine prasme.“⁴⁶ Tad svarbiausias jaunimo uždavinys esąs saviugda, „jaunatvės dvasią“ paverčiant „dvasine jaunatve“. Kaip vieną svarbiausių priemonių *gyvosios dvasios* ugdymui S. Šalkauskis išskyrė religiją, o krikščioniškąjį jaunimą (ateitininkus) kvietė dalyvauti „Gyvosios dvasios“ sąjūdyje, pats telkdamas į jį visuomenėje aktyvius kunigus. „Gyvosios dvasios“ sąjūdis tuomet aktyviai reikėsi Vakarų Europoje, tad S. Šalkauskis turėjo viltį šio judėjimo pagalba „gaivinti sustingusios dvasios žmones“ ir Lietuvoje. Lietuviams (ir katalikams), „gyvosios dvasios“, pasak filosofo, labai trūksta. Dėl jos stygiaus „kyla dorinis silpnumas“, visoks „nerangumas“ ir idealizmo stoka.

Tai, ką S. Šalkauskis vadina „gyvąja dvasia“, Vydūnas įvardija žmogaus esme, žmoniškumu, sąmonės esme. Čia slypinčios dvasinės galios ir pati žmogaus Didybė – dieviškumas žmoguje. Todėl siekiant jaunam žmogui padėti augti ir dvasiškai tvirtėti reikia šį dvasinį pradą žadinti. Vydūnas yra parašęs dešimtis straipsnių ir nemažai veikalų, nagrinėjančių jaunatviškumą lemiančio dvasinio prado (žmogus esmės) asmenybėje įsigalėjimą. Paminėtini filosofiniai veikalai „Sąmonė“, „Apsišvietimas“, „Slėpiningoji žmogaus didybė“, „Tauresnio žmoniškumo užtekėjimas“, „Suvaržytas ir nuskaidrintas sąmoningas žmoniškumas“, „Gyvenimiškoji žmogaus savimonės reikšmė“, „Žmogaus sąmonės pasikeitimas“.

S. Šalkauskis cituoja skautų organizacijos sumanytojo ir įkūrėjo R. Baden-Powellio žodžius, pabrėžiančius šių žmogaus vidinių galių svarbą: „vienintelė drausmė, kuri yra pastovi, ateina iš vidaus. Ir štai kaip mes elgiamės: vaikui paaiškiname, kas yra garbė ir kas yra sąžinė.“⁴⁷ O tada laikoma garbės dalyku elgtis taip, kaip kiekvienam jų nurodo sąžinė. Visa tai padeda ugdyti ne tik savidrausmę, bet ir pažadina iniciatyvumą, kūrybingumą, jaunatvišką užsidegimą, heroizmą.

Vydūnas ir S. Šalkauskis buvo itin religingi, aukščiausias vertybes savo gyvenime įgyvendinusios asmenybės. Lygiai taip abu nemėgo negyvo pamokslavimo (*davatkiškumo* ir fanatiškumo) ir savo pavyzdžiu bei uždegančiu žodžiu stengėsi žadinti pačių jaunuolių dvasines galias. „Kaip ir prancūzų filosofas J. Maritainas bei amerikiečių humanistas C. Rodžersas, Šalkauskis aktualizuoja visos prigimties skatinimą ir visos asmenybės ugdymą.“⁴⁸ Ir Vydūnui, ir S. Šalkauskiui atrodė, kad augančiai tautai svarbu ugdyti intelektualias ir individualias asmenybes, Vydūno žodžiais tariant *sau-žmones*.

S. Šalkauskis tvirtina, jog sąžinė pažadina dorinį jautrumą ir kūrybinius gebėjimus. Sąžinė ir kiti dvasios gebėjimai padeda viskam, kas stingdo ar įkalina dvasią, priešintis. Tokiu būdu sąžinė gali pradėti „revoliuciją“, t. y. prieštarauti tam tikrai visuomenės nuomonei ir teigti unikalią, prieštaraujančią įprastoms vertybėms prasmę. Vydūnas sąžinę traktuoja kaip vieną svarbiausių žmogaus esmės (žmoniškumo) apraiškų. Studijos apie sąžinę autorius Antanas Paškus ją vadina žmoniškumo versme, žmogiškosios prigimties šerdimi, turinčia „transcendentinį sandą“, todėl dažnai tapatinamą su Dievo įstatymu ir pačiu Dievu žmoguje. Anot A. Paškaus, „sąžinė yra žmoniškumo branduolys“; ji įgalina vidinę žmogaus laisvę, o kita vertus ji yra „ne kas kita kaip pati žmogaus prigimtis, iš visų jėgų besiveržianti pilnatvės ir harmonijos link“.⁴⁹ Prarasti savo esmę (savo dvasinį branduolį, sąžinę ar gyvąją dvasią) tolygu prarasti tai, kas žmoguje esmingiausia; tai prarasti patį save – netapti savimi, *sau-žmogumi*.

Tai, ką Vydūnas vadina žmogaus esme (žmoniškumu), o S. Šalkauskis – *gyvąja dvasia*, Henri Bergsonas įvardija tikrąją sąmonę ir ją sieja su „gyvybės polėkiu“, „dvasinio gyvenimo instinktu“, intuicija, „visumos instinktu“.⁵⁰ Psichologai egzistencialistai tai įvardija žmogaus esme (branduoliu), savastimi, o šio dvasinio prado puoselėjimą bei sklaidą – individuacija, savęs aktualizavimu, savo potencialių galimybių įgyvendinimu. Šios vidinės jėgos, jų realizacija lemia asmenybės gyvumą – jo iniciatyvumą, kūrybingumą, veiklumą. Ir priešingai: „Neįgyvendindamas savo potencialo, bet kuris organizmas suserga.“⁵¹ Psichoanalitikas Rollo May primena Kafkos apysakoje pavaizduotus žmones, rodančius, kas atsitinka su žmonėmis, kurie atsisako savo vidinių galių. Vienas jų – „tuščiaviduris“ jaunuolis, gyvenęs beprasmį prekybininko gyvenimą, o vieną rytą nubundęs jau ne žmogumi, o tarakoniu. Pamokslus apie nuolankumą ir savęs atsisakymą psichoanalitikas R. May vertina ne kaip kuklumo bei panašių pozityvių vertybių raišką, bet kaip panieką asmens savasčiai. Tai praktiškai veda į dvasinį merdėjimą ir galop dvasinę mirtį ir asmenybės

⁴⁶ Stasys Šalkauskis, *Jaunuomenė ir gyvoji dvasia*, p. 4.

⁴⁷ Stasys Šalkauskis. *Skautai ir pasaulėžiūra*, p. 12.

⁴⁸ Justinas Pikūnas, Aldona Palujanskienė. *Asmenybės vystymasis: Kelias į savęs atradimą*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 2001, p. 162.

⁴⁹ Antanas Paškus. *Sąžinė psichologiniu požiūriu*. Kaunas: Kauno arkivyskupijos kurija, 2009, p. 137.

⁵⁰ Leonarda Jekentaitė. *De profundis: Psichoanalitinės filosofijos žvilgsniu apie mąstytojus ir menininkus*. Vilnius: Lietuvos literatūros ir tautosakos institutas, 2007, p. 48–50.

⁵¹ Rollo May. Ką reiškia tapti asmeniu. *Psichologija*, 1996, nr. 15, p. 140.

krachą. Ir priešingai: kuo labiau asmuo tampa savimi, atskleidžia ir realizuoja savo savastį, tuo jis sveikesnis bei kūrybiškesnis, o kalbant Vydūno ir S. Šalkauskio žodžiais – tuo jis žmoniškesnis ir gyvybingesnis, savo *gyvąją dvasią* uždegantis kitus prasmingai ir kūrybingai veiklai.

Savasties sklaida ir žmogaus dorovingumas Vydūnui ir S. Šalkauskiui yra glaudžiai susiję dalykai. Tai šiandien pabrėžia psichologai egzistencialistai tiek Vakaruose, tiek Rytuose. Pavyzdžiui, Kinijoje ir šiandien vienas svarbiausių saviugdų metodų yra dorovingumo puoselėjimas, pabrėžiant jo lemiamą reikšmę ilgaamžiškumui. „Tiesa, dorovingumas čia apibrėžiamas labai įvairiai: kaip atsisakymas vaikytis šlovės, materialinės naudos ir turtų, nepasidavimas pavydui, nesigyrimas savo pasiekimais ir žiniomis, kuklumas, sąžiningumas, pagalba kitiems.“⁵² Taigi tikras dorovingumas nesuderinamas su egoizmu, abejingumu kitiems ir savo įvaizdžio kūrimu ar savęs sureikšminimu, kas jau yra tapę mūsų gyvenimo kasdienybe.

Sunkumai ir iššūkiai visuomenei tarpukaryje (Vydūno bei S. Šalkauskio aplinkoje) ir šiandien šiek tiek skiriasi. Nesiskiria galbūt tik tai, kad sąmoningi ir dvasiškai gyvi žmonės nėra *patogūs* niekam – ypač norintiems jais manipuliuoti, juos valdyti, siekiant siaurų savanaudiškų interesų. Dvasinę žmogaus savastį ir tautinį tapatumą nureikšminančių ideologijų siekiai yra labai panašūs – paversti žmogų sraigteliu, funkcija. Tautinė savastis Vydūnui ir S. Šalkauskiui buvo itin svarbi asmenybės tapatybės dalis. Vydūnas pabrėžė, kad kiekviena žmogiška esybė turi poreikį augti ir konkrečioje aplinkoje realizuoti savo galias, gebėjimus ir taip jausti gyvenimo prasmingumą, kas esąs sveikos gyvensenos pamatas. Geriausiai, anot Vydūno, žmogus galės augti savo tautoje, čia realizuodamas savo talentus ir kartu su kitais kurdamas tautos (valstybės) būtį. Ona Tijūnėlienė pabrėžė, jog esminis ugdymo tikslas Vydūno koncepcijoje – puoselėti žmogaus prigimtines galias, ypač dvasinę augimą, nes tik dvasinga tauta galinti išlikti. „Ne savitumas, individualumas kenkia bendruomenės gyvenimui, bet tai, kad nesirūpinama svarbiausiais žmogaus egzistencijos klausimais.“⁵³

Pastaraisiais dešimtmečiais edukologai Lietuvoje yra nemažai rašę apie jaunimo dvasingumo ugdymą, jį traktuodami kaip „vertybių internalizaciją“, tai yra tam tikrų idėjų pažinimą ir jų įsisavinimą kartu su jas puoselėjančia pasaulėžiūra (ideologija). Tačiau tai, ką dažnai vadiname „dvasingumo ugdymu“ ar „religiniu auklėjimu“, žvelgiant S. Šalkauskio, o ypač Vydūno, požiūriu yra „gyvosios dvasios“ (žmogaus esmės) slopinimas ir žlugdymas.

Tikrosios vertybės slypi žmogaus esmėje, jo dvasinėje prigimtyje. Psichologas Abraham Maslou vertybes išskiria į dvi grupes: tikras vertybes (vertybes – faktus), kurios egzistuoja pačioje žmogaus (pasaulio) prigimtyje ir sukonstruotas, sukurtas vertybes (vertybes – troškimus), kurios dovanoja tik iliuzijas.⁵⁴ Albertas Šveiceris tvirtina, jog brukdama senas (mirusias) tiesas, visuomenė, būdama stipresnė už atskirus individus, juos demoralizuoja, smukdo dvasinius ir dorovinius individų pagrindus, netenka dvasingumo ir galop susiduria su katastrofomis.⁵⁵ Vertybiniam autoritarizmui ir konformizmui (viešai platinamai nuomonei, neišskiriant ir religinių institucijų), A. Šveiceris siūlo pasipriešinti ir atlikti tai, ko iš žmogaus reikalauja etinė dvasia. A. Šveicerio *etinės dvasios* sąvoka atitinka Vydūno žmogaus esmės (tikrojo žmoniškumo) ir S. Šalkauskio *gyvosios dvasios* sampratą. Albertas Šveiceris senas, gyvastingumą praradusias idėjas (pažiūras) tapatina su „kancerogeninėmis medžiagomis“ ir netgi nuodais. Vydūnas tokių pažiūrų „įsisavinimą“ lygina su priklausomybe svaigalams, kurios pasekmės daug skaudesnės, nes paralyžiuoja žmogaus mąstymą, jo sąmoningumo augimą, jo dvasines galias.

Dvasingumo (ar dvasinės sveikatos) kaip įgimtų žmogaus dvasinių galių ugdymo ar žmogaus esmės puoselėjimo problematika edukologijoje menkai dar tyrinėta. Tad Vydūno ir S. Šalkauskio, puikiai suvokusių tikrų ir fiktyvių vertybių poveikį jaunimui, jaunatviškumo ugdymo idėjos dar laukia jaunimo ir jo ugdytojų dėmesio. Rolandas Paulauskas: „Jo [S. Šalkauskio] pateikta filosofinė ir edukologinė išmintis turėtų padėti mums išlaikyti tautinį identitetą ir palengvinti kelionę į šviesą per painų labirintą, šiandien vadinamą globalizacija.“⁵⁶

⁵² Loreta Poškaitė. Kiniškos psichosomatinės saviugdų praktikos Vakaruose ir Lietuvoje: modernizuotos formos ir iššūkiai vakarietiško kūno kultūrai. Iš: *Rytai-Vakarai: Komparatyvistinės studijos XI. Kultūrų sąveikos*. Vilnius: Kultūros, filosofijos ir meno institutas, 2011, p. 167.

⁵³ Ona Tijūnėlienė. Dvasingumo ugdymo idėja Vydūno pedagoginėje sistemoje. Iš: *Tiltai*, 2001, nr. 2, p. 121.

⁵⁴ Абрахам Маслоу. *Новые рубежи человеческой природы*. Москва: Смысл, 1999, с. 151.

⁵⁵ Albertas Šveiceris. *Kultūra, dorovė, asmenybė*. Vilnius, 1981, p. 249.

⁵⁶ Rolandas Paulauskas, S. Šalkausko ir A. Maceinos filosofinės edukologijos metmenys, p. 54.

Apibendrinimas ir išvados

Vydūnas ir S. Šalkauskis savo asmeniniu pavyzdžiu ir gyvu bei rašytu žodžiu žadino jaunimo sąmoningumą ir jų dvasines galias, kurių realizacija apsprendžia dvasinę bei dorovinę individo sveikatą ir jaunatviškumą.

Jaunatvę siedami su natūraliu jauno žmogaus vitališkumu ir gyvybingumu, mąstytojai išskiria dvasinį jaunumą (jaunatviškumą), kuris atsiskleidžia ir tvirtėja jaunuoliams puoselėjant savo dvasinį pradą. Todėl jaunatviškumas ir *gyvoji dvasia* iš esmės yra dvasinio žmogaus prado gyvybingumas, jo raiška: tai idealizmas, entuziazmas, energingumas, dorinis jautrumas, intelektualinis gyvumas, siekis nuolat tobulėti, optimizmas, džiaugsmingumas, drąsa, kūrybingumas, nuoširdumas, tiesumas, kilnumas, meilė ir pan. Jaunatviškumą, pasak mąstytojų, galima iš(si)ugdyti būtent jaunystėje, tačiau tai yra ne kūno ar proto, bet dvasios gyvybingumas, kurį puoselėjant, jis lydi žmogų visą gyvenimą.

Filosofinė S. Šalkauskio *gyvosios dvasios* ir Vydūno žmogaus esmės (žmoniškumo) sąvoka įvardija tuos pačius dalykus, ką A. Šveiceris vadina „etine dvasia“, o psichologai egzistencialistai – vidinėmis žmogaus galiomis, savastimi. Šių galių realizacija (savęs aktualizavimas) lemia visuomenei gyvybiškai svarbių savybių raišką – individų gyvybingumą, kūrybingumą, dorinį jautrumą ir kt. Ir priešingai: savęs neatskleidimas (panieka savasčiai) ir potencinių galimybių nerealizavimas veda į dvasinį apmirimą, asmenybės patologijas ir ligas. Vydūno ir S. Šalkauskio gyvenimo pavyzdys ir jų idėjos šiame globalizacijos ir vertybių sumaišties amžiuje jaunimui ir jų ugdytojams galėtų būti puikiomis gairėmis, išvengiant blaškymosi ir beprasmių bei skausmingų klaidžiojimų.

ŠTRICHAJ VYDŪNO BIOGRAFIJAI: TĖVŲ, BROLIŲ IR SESERŲ RATAS
VYDŪNAS BIOGRAPHY DRAFT: CIRCLE OF PARENTS, BROTHERS AND SISTERS

Vacys Bagdonavičius

Vydūno draugija, Vilnius

1921 m. skelbtoje autobiografijoje Vydūno gimimo duomenys užfiksuoti taip: *Gimęs esu 1868 m. kovo mėn. 22 d. Jonaičiuose, Šilutės apskrity, netoli Žemaitijos ribos.*⁵⁷ Tų duomenų tikrumą mąstytojui paliudys nuo ankstyvos vaikystės į atmintį giliai įsirėžęs iki gilios senatvės gyvai išsilaikęs konkretus gimtos vietos vaizdas: *Gimiau gražiamame namelyje, kurs Jonaičiuose buvo pastatytas viename sode prie Šyšos kranto, kuri sravėjo per tą sodą. Nors iškilęs iš čia, turėdamas tik mažą daugiau kaip vienus metus, vis turiu dar atmintį tą namelį su suoleliu prie sienos sode, šalia prieangės.*⁵⁸ Į Jonaičius patys būsimojo Vydūno tėvai tebuvo atsikėlę mažiau kaip prieš metus, ir ne ką daugiau čia tepragyveno po jo gimimo.

Tėvas Anskis Storostas, gimęs 1837 m. liepos 20 d. Pagryniuose daugiavaikėje mažžemio ūkininko šeimoje, praėjus keletui metų nuo konfirmacijos (1851), 1861 m. rudenį įstojo į Berlyno misijonierių seminariją. Dėl ligos (sustiprėja kraujavimas iš plaučių) iš jos 1866 m. išstojo. Tų metų rugsėjo 3 d. Priekulės bažnyčioje užregistruojama Anskio Storosto ir Marijos Ašmonaitės (*Marie Aschmonn*) iš Lankupių santuoka.

1836 m. kovo 26 d. Lankupiuose gimusi Marija Ašmonaitė buvo vyriausia ūkininko Kristupo Ašmono (g. 1814 m.) duktė. Jos dėdė – vyresnysis tėvo brolis Jokūbas Ašmonas (1800 – 1862) buvo garsus sakytojas, laikęs surinkimus ne tik Klaipėdos krašte, bet ir Didžiosios Lietuvos ūkininkų sodybose, rinkęs misijoms aukas, religinėje spaudoje skelbęs savo surašytas giesmes bei tikėjimo tiesas aiškinančias *gromatas*.

1866 m. pabaigoje jaunavedžiai Marija ir Anskis Storostai apsigyvena Šilmeičiuose, per 5 kilometrus į rytus nuo Šilutės nutolusiame paribio su Didžiąja Lietuva kaime. Jame tuo metu jame gyveno ir ūkininkavo Anskio brolis Jokūbas. Galimas dalykas, kad jaunoji šeima pas jį ir prisiglaudė. Toji šeima gana greitai – 1867 m. sausio 17 d. susilaukia pirmagimio, kurį pakrikštija Jonu (*Johannes*).

Šeimos galva Anskis pradžioje verčiasi siūdamas ir laukia pažadėto darbo Didžiosios Lietuvos teritorijoje esančio Naumiesčio (dabar Žemaičių Naumiestis) evangelikų liuteronų bažnyčioje. Tačiau darbą nuo 1867 m. Velykų gauna ne bažnyčioje, o Kuliešių pradžios mokykloje, į kurią kasdien po kelis kilometrus vaikščioja iš Šilmeičių⁵⁹.

Galimas dalykas, kad nuo 1867 m. rudens Vydūno tėvas gauna mokytojo vietą Jonaičių pradinėje mokykloje, kuri čia veikė nuo 1862 metų⁶⁰, nes kaip tik tada Storostų šeima persikėlė į Jonaičius ir apsigyveno pas Anskio giminaitį ūkininką Palkį, kurio didelė graži sodyba buvo įsikūrusi prie pat Šyšos. Sodo pakraštyje, visai prie upės, buvo atskiras namelis, į kurį ir įsikėlė Marija ir Anskis su dar metų neturinčiu pirmagimiu sūneliu. Po pusmečio toje trobelėje pasaulį išvys antrasis vaikelis, kuris netrukus jo gimimą sekmadienio varpais pasitikusioje Verdainės evangelikų liuteronų bažnyčioje bus pakrikštytas Vilhelmu, o suaugusiu vyru tapęs pats pasivadins Vydūnu. Jonaičiai ir jauki Palkių sodyba juose gausėjančiai Marijos ir Anskio Storostų šeimai irgi tebuvo laikino prieglobsčio vieta. Čionai tepagyvenus dvejus metus, prasidėjus 1869 metų rudeniiui, vežiman susikrovus mantą ir susisodinus du vaikučius pro Tilžę, Ragainę, Lazdynus dardama ilgu daugiau kaip šimto kilometrų keliu beveik iki Pilkalnio, į nedidelę neseniai Šorelių girios pakraštyje įsikūrusią miškakirčių gyvenvietę, pavadintą Naujakiemiu (*Neudorf*). Čia Anskis Storostas gavo nuolatinę mokytojo vietą naujai atidaromoje pradžios mokykloje, kurioje prabėgs beveik trys tarnybos dešimtmečiai.

Vos spėjus Naujakiemin atvykus prasikurti ir po kelionės susidėlioti daiktus 1869 m. spalio 5 d. pasaulin ateina trečiasis Storostų vaikas, kurį pakrikštys Frydrichu. Paskui vienas po kito gimsta dar septyni vaikai, iš kurių du neišgyvena.

Naujakiemis – iš trijų šonų Šorelių girios supamas nedidelis kaimas, kurio gyventojai buvo miško darbininkai, dar turėję ir po žemės sklypelį. Didžioji jų dalis buvo vokiečiai, lietuvių tepasitaikė tik vienas kitas. Pradžioje mokytojo Anskio Storosto šeima glaudėsi jai paskirtame „gražiamame, bet kukliame namelyje

⁵⁷ Vydūnas patsai apie savo amžių ir darbą // *Lietuvos albumas*, Kaunas, 1921, p. 425.

⁵⁸ Vydūnas. Mano gimtinė. // 1948. I.2 datuoto Vydūno rankraščio kopija. *Autoriaus archyvas*.

⁵⁹ Storosta J. Vydūno tėvas. // *Ramuva* 1990, V. [1991], p. 31.

⁶⁰ Juška A. *Mažosios Lietuvos mokykla*, Klaipėda, 2003, p.441.

pagirys“, o 1875 m. „gavo naujai pastatytą trobą“. ⁶¹ Kaip ir kitiems kaimo gyventojams, mokytojui taip pat buvo paskirtas nedidelis žemės sklypas, padėjęs gausiai šeimai išgyventi. Atlyginimas buvo gana menkas – tik 165 reichstaleriai per metus. Mokinių skaičius svyravo tarp 70 (1872 m.) ir 90 (1884 m.). Trys penktadaliai iš jų buvo vokiečių, du penktadaliai lietuvių vaikai. Mokyti teko abiem kalbom.

Šalia mokytojo darbo Anskui Storostui tenka dar ir kitos pareigos, labiau atitinkančios Misijonierių seminarijoje gautą išsilavinimą. Naujakiemio apylinkėse jis turi atlikti ir religinius patarnavimus: vokiečių ir lietuvių kalbomis laikyti mišias mokykloje, kuri tų pamaldų metu vietos gyventojams atstojo bažnyčią, aplinkiniuose kaimuose vesti surinkimus, apgiedoti mirusiuosius. Anskis lieka ištikimas ir misijų tarnas: laisvu nuo mokytojo darbo metu jis arklių traukiamu vežimu keliauja ne tik po artimiausias, bet ir gana tolimas apylinkes, pasiekdamas ir savo gimtinę bei plačios giminės gyvenamus kaimus prie Šilutės ir tų kelionių metu renka misijoms aukas. ⁶²

Būdamas 61 metų, 1898 m. spalio 1 d. mokytojas Anskis Storostas bus išleistas pensijon ⁶³ ir 1899 m. su žmona apsigyvens Užpajuniuose prie Pilkalnio. Neilgai čia pagyvenę abu persikels Pilkalnin, iš kur Anskis po sunkios ligos 1903 m. rugpjūčio 29 d., o Marija 1907 m. kovo 18 d. iškeliaus Anapilin. ⁶⁴

Taigi, prie Šorelių girios prigludusiame nuošaliame Naujakiemio kaime prabėgo ilgiausioji ir svarbiausioji Marijos ir Anskio Storostų gyvenimo dalis, o jų vaikams – pagrindines vertybes suformavusioji vaikystė ir paauglystė. Būtent čia tėvų rūpestingai puoselėtoje jaukioje šeimos gūžtoje prieš būsimojo mąstytojo akis kiek ryškiau ir įsimenamiau pradėjo vertis gana šviesus „julsėmis patiriamas“ išorinis pasaulis. „Vis dėlto nusimanau stovįs ir žvelgiąs tai į amžiaus pradžią, tai į aušusių dienų, mėnesių ir metų eilę ir pagaliau į esamus vyksmus. Nuostabiai nušvinta tai ten visokios patirtys. Kartais tiesiog stebiuos, kokie aiškūs yra net visai maži atsitikimėliai iš pirmųjų amžiaus metų. Tarsi regėčiau ir girdėčiau motinėlę ir tėvelį, vyriausį savo brolių ir tada jaunesnius bei seseli dvi. Spindi visa, kaip draugavome, darbavomės, žaidėme, kalbėjome ir dainavome susėdę vakarais ir tada giedojome pamaldose, toliau kaip dienų metu ruošėmės, kad galėtume eiti tam tikras pareigas gyvenime“ ⁶⁵, - prisimins mąstytojas 1940 metais baigtoje rašyti ir 1947 m. išleistoje atsiminimų knygoje „Kalėjimas – laisvėjimas“. Vaikystėje patirtą šeimos bendravimo šilumą mąstytojas ir rašytojas jaus nuolat. „Ypačiai gyvai atsimenu viso patirto malonumo, kurs mane gobė mano namuose“ ⁶⁶, - ne atsitiktinai bus įrašyta tarp reikšmingų dramatinės trilogijos „Amžina ugnis“ (1913 m.) įžanginių pastabų.

Greičiausiai dėl to, kad Naujakiemyje gyveno beveik vien vokiškai kalbantys miško darbininkai, Storostai mažai bendravo su kaimynais, ir jų „šeimos gyvenimas likosi atskiras nuo kitų žmonių“ ⁶⁷. Tame gyvenime vyravo šilti tarpusavio santykiai, kuriuos grindžiančios vertybės labiausiai siejosi su tėvų iš grynai lietuviškojo kaimo atsineštu paprastumu, tyru dorovingumu, nuoširdžiu religingumu. Šios savybės buvo ypač ryškiai įsikūnijusios tėvo ir motinos (nors kiekvieno savaip) būde ir elgsenoje, nuosekliai ugdomos vaikuose. Tėvas buvo gana griežtas, ūmaus būdo, bet kartu susivaldantis, atlaidus, jautrus ir dėmesingas. Šias tėvo būdo savybes pats Vydūnas taip nusako: „Tėvas buvo iš tikrųjų karštuolis, galėjo staiga supykti ir atitinkant apsieikšti, bet greit vėl buvo ramus ir vis tylus“ ⁶⁸. Labai mylėjo gamtą ir ugdė vaikų meilę jai. „Vaikus vis ragino atsižvelgti į visą aplinką, bet labai į dangų ir jo žvaigždes, būti gerais visiems gyvuliams, niekados jų nekankinti, bet apskritai nieko nenaikinti, vis prasmingai elgties“ ⁶⁹. Kaip ypač pamokantį Vilius vis prisimins tokį tėvo parodytą vaizdą: „Žiemos metu tėvas naktį žadindavo, kad žiūrėtume per langą į rugių lauką, sniegu apklotą, kur rausinėjo stirnos ir kiškiai ir palaidas didis mūsų šuo tarp jų (...). Taip ir dar visaip išmokom pamėgti gyvulius, žiūrėti į juo kaip draugus“ ⁷⁰. „Buvo puiku matyti taikiai sugyvenančius gyvulius“ ⁷¹ - tokią gražaus gamtos padarų sugyvenimo pamoką Vydūnas vis prisimins, stebėdamas ir žmonių tarpusavio santykius, norėdamas ir juose matyti tokį pat taikų sambūvį. Už tą pamoką visą gyvenimą jaus dėkingumą tėvui.

⁶¹ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis. // 1948.I.2 datuoto Vydūno rankraščio kopija. Autoriaus archyvas.

⁶² Storosta J. Vydūno tėvas, p. 32.

⁶³ *Amtliches Schullblatt für den Regierungs-Bezirk Gumbinnen*, Nr. 19, den. 20. September 1899.

⁶⁴ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis. 1948.I.2 datuoto Vydūno rankraščio kopija. Autoriaus archyvas.

⁶⁵ Vydūnas. *Kalėjimas – laisvėjimas*, Detmold, 1947, p. 60.

⁶⁶ Vydūnas. *Amžina ugnis*, V.: Alma litera. 2001, p. 9.

⁶⁷ Vydūnas. Tautinė mano amžiaus veikla. // *Aukuras*. Klaipėda, 1937, p. 68.

⁶⁸ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis.

⁶⁹ Ten pat.

⁷⁰ Vydūnas. Kaip mane veikė aplinka ir ką iš to pasidariau.

⁷¹ Vydūnas. *Septyni šimtmečiai*. Vilnius: Vaga, 2001, p. 87.

Tėvas kartu su vaikais užveisė didelį sodą, kurį visi stropiai prižiūrėjo. „Ir mes, vaikai, sodinome patvorėse egles ir liepas, o viduryje eilėse visokius vaisių medžius ir krūmus. Medžius parsivežėm iš pažįstamų ūkininkų, daugiausia iš tėvo bičiulio dvarininko Dairio, kuris gyveno kaime, vadinamame Užrūdžiai,⁷² prisimena pats Vydūnas.

Tėvo religingumas ir meilė gamtai gražiai derinosi su romantiniais jo polėkais, kurių veikiamas vaikus „dažnai ragino žvelgti į dangų ir žiūroni į žvaigždes“. Tiek jį, tiek vaikus, ypač Vilių, „labai veikė erdvės bekraštenybė ir dangaus ramybė“.⁷³ Kalbėdamas apie „begalines tolas, begalinę erdvę“, tėvas kartu aiškino, kaip žvaigždės „skirtingai toli nuo žemės yra“. Tai buvo pirmosios astronomijos pamokos, kurių smalsiausias mokinys buvo ketverių metų Viliukas.⁷⁴

Kaip dvasiškis (misijų tarnas) ir liaudies mokytojas tiek iš vieno, tiek iš kitų kolegų A. Storostas išsiskyrė erudicija, į ortodoksiją netelpančiu mąstymu, kuris Vydūno žodžiais tariant, „kreipėsi į gilesnius tikybinius klausimus“. Turėjo turtingą asmeninę teologinę ir grožinės literatūros (daugiausia vokiečių klasikų kūrinių) biblioteką, kurioje praleisdavo didelę laisvo laiko dalį. Savo atsiminimuose tėvą Vydūnas vis regės „stovint prie knygų spintelės ir skaitant“.⁷⁵ Dėl apsiskaitymo ir šviesaus proto A. Storostas ypač buvo mėgiamas aplinkinių parapijų evangelikų kunigų, kurie jo namuose dažnai svečiuodavosi. Vaikas girdėdavo, kaip tėvas jiems gyvai kalbėdavo „apie dvasinius, ypačiai tikybinius, klausimus“. Ir, „rodos, jo nuomonės buvo kunigams labai reikšmingos“.⁷⁶

Tėvas buvo principingai nusistatęs tautiniu atžvilgiu. Jausdamasis esąs ištikimas monarchinės valstybės pilietis, tą ištikimybę diegdamas savo vaikams ir mokiniams, jis kartu jautėsi esąs ir lietuvis, šventa su Dievu susieta pareiga laikė jį išlikti. Tą religiška motyvuotą pareigą ugdė ir vaikams. Mąstytojas visą gyvenimą prisimins, jog „namuose „nepasiduodant įsigalėjusiam požiūriui kalbama lietuviškai“ ir jog „ypač tėvas tai visada daro su oriu pabrėžtinumu“⁷⁷. Kaip su tuo „oriu pabrėžtinumu“ tai buvo daroma, gražiai pailiustruoja vienas vaiko įsidėmėtas „Septynuose šimtmečiuose“ aprašytas epizodas, susijęs su tėvo tarnyba. „Valdybos tarėjas Rischas, XIX amžiaus aštuntame dešimtmetyje tarnavęs Gumbinėje, atlikęs mokyklos vizitaciją labai nuošaliame kaime (Naujakiemyje - V.B.), svečiavosi pas mokytoją, - rašoma minėtoje knygoje. – Ir čia, matyt, baisiausiai nustebo išgirdęs mokytoją savo šeimoje lietuviškai šnekant. Valdybos tarėjas pareiškė: „Kaip jūs, mokytas žmogus, galite savo šeimoje lietuviškai kalbėti?“ Mokytojas jam atsakė klausimu: „O ar jūs, pone tarėjau, savo šeimoje kalbate lotyniškai?“⁷⁸

Lietuvišką tėvo nusiteikimą rodo ir tai, kad jis neliko abejingas 1885 m. Tilžėje įsikūrusios pirmosios lietuvių draugijos „Birutės“ veiklai, nors pats aktyviai į ją įsitraukti nesiryžo. Tačiau jis nepraleisdavo progos apsilankyti netolimuose Lazdynuose, kai ten vykdavo vieši šios draugijos susirinkimai. Juose buvo susitikęs su žinomais aušrininkais A. Višteliu ir G. Sauerweinu. Tų susitikimų įspūdžius pasakojo ir vaikams. Didžiudamasis jiems sakėdavo, kad net „tūli vokiečių mokslininkai su pagarba yra rašę apie lietuvių, jų būdą ir kalbą“.⁷⁹ Tokį pasididžiavimą jam kėlė 1879 m. Tilžėje įsikūrusios vokiškosios „Lietuvių literatūros draugijos“ („Litauische literarische Gesellschaft“) leidiniai, E. Gisevijos, O. Glogau ir kt. raštai apie lietuvių, jų papročius, tautosaką, kalbą, kitas jų dvasinės ir materialinės kultūros vertybes.

Tėvo veikiamas būsimasis mąstytojas turėjo progos įeiti į inteligentiškos kultūros pasaulį, kiek priartėti prie intelektualinio pobūdžio vertybių, susidomėti kai kuriais teologijos ar netgi filosofijos klausimais. Tas poveikis daug reikš formuojantis jo paties dvasinių ieškojimų kryptį, atvedusį į filosofijos labirintus, į racionalaus mąstymo kelią, siekimą proto pagalba paaiškinti su tikėjimu ir mistinėms artimomis patirtimis susijusius dalykus. Tą poveikį mąstytojas jaus netgi kurdamas savo filosofijos veikalus, ypač pagrindinį iš jų – traktatą „Šamonė“. „Ir maniau, rašydamas savo raštą apie Šamonę, lyg tęsiu tėvo darbą ir jį pildau,⁸⁰ – prisipažins mąstytojas.

Motinos vidiniu pasauliu imliam vaikui atsiskleidė ne tik moteriškas švelnumas, bet ir lietuviška valstietiška pasaulėjauta, subtilus liaudies kultūros grožis, jos turtingumas. Anot mąstytojo biografo Salio

⁷² Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis

⁷³ Vydūnas. Kaip mane veikė aplinka ir ką iš to pasidariau

⁷⁴ Vydūnas. Ypatingas vieno vaiko sąmoningumas. // *Aidai*, 1950, nr. 7, p. 298

⁷⁵ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis.

⁷⁶ Ten pat.

⁷⁷ Vydūnas. *Septyni šimtmečiai*, p. 108.

⁷⁸ Ten pat, p. 429.

⁷⁹ Vydūnas. Tautinė mano amžiaus veikla, p. 69.

⁸⁰ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis, p. 3.

Šemerio, „visas motinos gyvenimas buvo lietuviybės savaiminga apraiška“.⁸¹ Geriausiuose jos bruožuose vaikas įžvelgė esmines lietuviškumo savybes – „prakilnumą, širdingumą, teisingumą ir taurumą“, kurių kitur pasigedęs.⁸² Nuo jaunumės Marijai teko tvarkyti anksti mirusio tėvo ūkį. Ta pati dalia jos laukė ir ištėkėjusios. Didžiuosius lauko darbus Storostams nudirbdavo miško darbininkai ir kaimyninio dvaro kumečiai, bet pati ūkinių rūpesčių našta gulė ant daugiavaikės motinos pečių, nes tėvas dėl sveikatos bei dvigubos tarnybos (aukų misijoms rinkimo ir mokytojavimo) nuo jų buvo beveik atsiribojęs.⁸³ Valstietiškas ūkiškumas ir praktiškumas motinoje puikiai derinosi su giliu maldingumu, moterišku dvasingumu, motinišku švelnumu, kaimo žmogui tiesiog įgimta ryšio su gamta pajauta, liaudies kūrėjams artimu grožio suvokimu. Augusti vokiškumo beveik nepaliestame prie gražiosios Minijos prigludusiame Lankupių kaime, savo dvasioje ji išsaugojo valstietiškuosius lietuviškos pasaulėjautos pradus, slaptą prierašumą liaudies papročiams, dainoms, pasakoms, padavimams, kurių daugybę pati žinojo. Laikėsi kai kurių senojo ikirikščioniškojo tikėjimo nuostatų. „Prisimenu, - rašo Vydūnas - kaip ji kartą sušuko tarnaitėi, kažką prie židinio darant: Nespjauk į ugnį! Ugnis šventa!“⁸⁴ Ugnis motinai buvo dvasingumo simbolis, primenęs vaidilučių kūrenamus aukurus, iš kurių ji buvo parsinešama į namus. Ir vaikams apie apie dvasios šviesą kaip ugnį primindavo: „Vaikeli, - sakydavo motinėle – kad tu kur nukeliauji, tai vis tik lyg ugnies parsinešti.“⁸⁵ Būdama giliai religinga evangelikė, ji kartu didžiavosi iš kartos į kartą perduodama legenda, kad josios protėviai kilę iš Krivių Krivaičio giminės.⁸⁶ Tačiau visus tuos jai brangius liaudies kultūros reliktus motina nuo vaikų slėpdavo. Nesiliesti prie „pagoniškų“ dalykų dar jaunystėje jai buvo prisakęs jos dėdė – tėvo brolis Jokūbas Ašmonas, garsus visame Klaipėdos krašte sakytojas ir giesmių kūrėjas.⁸⁷ Dažniausiai namuose būdavo girdėti švelniai ir jausmingai motinos giedamos giesmės. „Motina giedodavo taip, lyg jos siela pati būtų tas giesmes sukūrusi“.⁸⁸ Daina pasigirsta tik retkarčiais, ir „motina dainuodavo lyg slapukaudama ar gėdydamasi. Tai būdavo lietuviškos dainos. Kieno nors išgirsta, ji tuojau nutildavo. Ir dirbdavo tylėdama. Paklausta sakydavo – ak, šiaip prisiminusi praėjusias dienas.“⁸⁹

Slėpdama nuo vaikų „pagoniškumą“ primenančias dainas, kartu tiesiog gėdingu dalyku laikė bandymą slėpti savo lietuviškumą ir stengėsi, kad vaikai taip gėdingai nesielgtų. Ši su tautiškumo, labiausiai gimtosios kalbos, saugojimu susijusi nuostata, kaip ir jai priešinga tautiškumui nepalanki pasaulietinės kultūros niekinimo nuostata, buvo sąlygota protestantiško liuteroniško religingumo, ypač pietistų surinkimininkų praktikuojamo. Garbinti Dievą gimtąją. Jo paties duota kalba buvo vienas iš pagrindinių protestantizmo laikytųsi principų. Tačiau anuometinė valdžios politika darėsi vis nepalankesnė nevokiškajam etnosui, ir jos psatangų dėka tas principas irgi ėmė klibėti. Tad nenuostabu, kad iš aplinkinio pasaulio užnešamų pagundų gėdytis įgimto tautiškumo, savo kalbos vaikams, tarp jų ir Viliui, deja, būta⁹⁰.

Apibūdindamas motiną Vydūnas dar pažymės, kad ji „labai buvo darbšti“, kad atsiminimuose mato nuolat „ją sėdint su koku rankdarbiu ar verpiant.“ Tačiau dažnai mato ją sėdint ir su knygomis rankoje. „Vis tai buvo tikiškiečiai raštai, Evangelės ar kita kas, ir Fr. Kuršaičio „Keleivis““. Skaityti skatino ir vaikus. Jos paragintas, būdamas devynerių metų Vilius perskaito visą Bibliją.⁹¹

Vilių ir motiną siejo stiprus emocinis ir dvasinis ryšys. „Dažnai ji glostydavo garbanotus mano plaukus, sakydama: Mano Samsonai!“⁹² – prisimins mąstytojas vaikystėje patirtą motinos švelnumą. Vaikas jai atskleisdavo savo mintis, išsipasakodavo apie išgyvenimus ir patirtis, o ji jam pasakodavo apie savo patirtis jo besilaukiant, primindavo, ką jis pats iš savo ankstyvųjų pasipasakojimų būdavo jau užmiršęs. Svarbų savo dvasingumo ištakų momentą mąstytojas randa motinos pasakojime, kad jo „laukdama užgimstant, ji

⁸¹ Šemerys S. Vydūno gyvenimas.// *Aukuras*, p. 41.

⁸² Vydūnas. Tautinė mano amžiaus veikla, p. 68.

⁸³ Šemerys S. Vydūno gyvenimas, p. 41.

⁸⁴ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis

⁸⁵ Vydūnas Tilžiškis. Iš kelionės.//Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes.II.Kultūra – gyvenimo kūrimo tęsinys*.Klaipėda, 2008, p.216.

⁸⁶ Apie tai Vydūnas yra pasakojęs prof. Viktorui Falkenhahnui.. Žr.: Bagdonavičius V. *Spindulys esmi begalinės šviesos*. Vilnius, 2008, p. 237.

⁸⁷ Vydūnas.Wie die Litauer ihre Volkslieder singen.// *Das Litauen-Buch*, o.O., 1918, S. 39-40.

⁸⁸ Vydūnas.Septyni šimtmečiai, p. 106.

⁸⁹ Ten pat.

⁹⁰ Storost W. Der Grundgedanke der nationalen Regung in den litauischen Jugendvereinen in Preussisch-Litauen. // *Allgemeine Litauische Rundschau*, 1912, Nr. 10, S.315.

⁹¹ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis.

⁹² Ten pat .

giedodavo nuo rytmečio iki vakaro⁹³. Ypatingas pagal motinos pasakojimus atrodęs pats vaiko gimimas: „Jam gimstant šventadienio rytmetyje, kaip tik šventadienio varpai gaudė. Atsiskyres nuo motinos kūno, vaikas giliai atsikvėpęs, bet nesusukęs, - apsižvalgęs, lyg kažko klausytų, šypsojos, ir tada, akis užmerkęs, miegojęs. Atrodė, kaip kad jis gimė be skaudumų, be didžių varžymų“.⁹⁴ Būdamas pusketvirtų metų vaikas pirmą kartą susidūrė su mirtimi, kuri, anot motinos, jo nenuteikė pesimistiškai. Tada stebėdamas „mirusįjį dvynučių brolelį, motinėlei kaip nors dėl to apsireiškęs, jis sakęs: „Mama, mirti yra tik lengviau negu užgimti“. Motina tai jam vėliau priminė. Turbūt, jis gimdamas buvo nujautęs, kas motinai ir gimstančiam tenka patirti.“⁹⁵

Auginant aštuonetaį vaikų, rūpinantis namų ir ūkio reikalais motinai nebuvo lengva, tačiau Vilius niekur neužsimena, kad ji būtų skundusis, atrodžiusi pavargusi. Vydūno užrašuose aptinkama bene vienintelė užuomina, kad ir ji kartais „apsireiškė karščiavimu“. Dėl tokių pasikarščiavimų nėra ko stebėtis – ji juk irgi nebuvo geležinė. Dėl nemenkos rūpesčių naštos ir vaikų charakterių bei kaprizų, matyt, jai taip pat kartais pritrūkdavo kantrybės. Tačiau toji kantrybė vėl sugrįždavo, mama „labai greitai (...) susiturdavo“, ir vaikai pajusdavo jos atlaidumą ir gerumą, o taip pat kaltę dėl savo pačių prasižengimų: „Vis ji ir mus, vaikus, ypač mane, ragino susivaldyt, neišdykau“⁹⁶, ir savo pavyzdžiu rodė, kaip tai padaryti. Taip vaikai praėjo ne tik tėvo, bet ir motinos teikiamas praktinės pedagogikos, saviugdų pamokas, kurios labai pravertė patiems tapus mokytojais. O jais tapo visi berniukai.

Būsimąjį mąstytoją brendimui daug reikė ir tai, kad augti teko nemažame seserų ir brolių būryje. „Buvome 6 broliai ir 2 seseri. Visai maži du broliuku mirė. Visi buvo, bet kiekvienas savo būdu gabūs ir darbštūs“⁹⁷, - prisimindamas gyvenimą šeimoje, rašys Vydūnas. Tame rašinyje jis pateiks trumpus visų brolių ir seserų apibūdinimus, kuriais čia ir pasinaudosime. Vyriausiasis iš brolių Jonas (Johannes), gimęs 1867 m. sausio 17 d. Šilmežiuose, būdamas penkerių metų pradėjo skaityti, ir skaitymas buvo vienas iš mėgstamiausių jo užsiėmimų, „skaitydavo visokius raštus, ypačiai ką nors pasakojančius“. Turėjo gerą apetitą ir nemažai valgydavo. Buvo tylus, santūrus ir labai paklusnus tėvams, „liepiamas tuojau klausydavo ir veikdavo“.⁹⁸ Baigė mokytojų seminariją bei studijavo Halės universitete, visą laiką iki išėjimo į pensiją mokytojavo, buvo mokslų tarėjas Spartesniojoje gimnazijoje Klaipėdoje.⁹⁹ Mirė Bitterfelde (Vokietija) 1945 m. liepos 6 d.,¹⁰⁰ sulaukęs 78 metų. Kitas, po Viliaus 1869 m. spalio 5 d. Naujakiemyje gimęs, brolis Friedrichas Eduardas būdamas mažas vos nenuskendo, ir tai atsiliepė jo sveikatai, kuria nepasižymėjo visą gyvenimą, nors nugyveno 88 metus (mirė 1957 m. spalio 13 d. Erfurte, Rytų Vokietijoje). Taip pat buvo mokytojas, iki 1911 m. mokytojavo Šilgaliuose, vėliau Galsdone-Jonaičiuose.¹⁰¹ Išėjęs pensijon apsigyveno Tilžėje¹⁰², iš kur 1944 m., kaip ir pats Vydūnas, evakuavosi Vokietijos gilumon ir apsistojo Erfurte. Po jo, 1871 m. sausio 9 d., taip pat Naujakiemyje gimusi sesutė Marija (Marie) dar neturėdama nė metų pradėjo vaikščioti, o būdama metų „ir kalbėjo visai aiškiai“. „Labai gabi ji buvo visokiems rankų darbeliams“, kurių neapleido iki gyvenimo pabaigos. Ji modeliaavo ir gamino rankų darbo skrybėles, t.y., Storostų šeimos genealogijos tyrėjas Gerhardas Storostas, jos profesija buvo modistė skrybėlininkė (Putzmacherin). Kartu su jaunesne seserimi Magdalena didžiąją gyvenimo dalį nugyvenusios Berlyne-Neukiolne abi iš tos profesijos ir vertėsi.¹⁰³ Magdalena buvo šeštas vaikas šeimoje. Gimė 1873 m. lapkričio 29 d., kaip ir visi kiti vaikai po Viliaus, Naujakiemyje. Ji „buvo karštuolė ir labai vikri, darbšti, ir labai maloni visiems“. Noriai visur, kur tik reikėdavo, padėdavo motinai. Kaip ir brolių Friedrichą, ją mažą taip pat ištiko nelaimė, visam gyvenimui sugadinusi sveikatą. Trejų metų mergaitė pasičiupo, matyt, neatsargiai padėtą stipriai veikiančių vaistų buteliuką ir gerokai iš jo sriūbtelėjo. To užteko, kad „jos širdelė kentė visą amžių“. Abi seserys buvo muzikalios, turėjo gerus balsus. Suaugusios abi dainavo (Marija sopranu, Magdalena altu) Pilkalnio,

⁹³ Ten pat.

⁹⁴ Vydūnas. Ypatingas vieno vaiko sąmoningumas, p. 298.

⁹⁵ Ten pat.

⁹⁶ Vydūnas. Tėvo ir motinos gyvenimas ir pobūdis.

⁹⁷ Vydūnas. Brolių ir seserų pobūdis.// 1948.I.2 datuoto Vydūno rankraščio kopija. Autoriaus archyvas.

⁹⁸ Ten pat.

⁹⁹ Šemerys S. Vydūno gyvenimas, p. 43.

¹⁰⁰ Vydūnas nurodo kitokią mirties datą - 1945 m. birželio 18 d. Mes remiamės Jono Storosto dukraitės Britos Storost atliktų genealoginių tyrimų pateikta medžiaga, esančia autoriaus archyve..

¹⁰¹ Storost G. Storost – Sippen aus dem Kirchspiel Werden des Kreises Heydekrug im Memelland.// *Altpreussische Geschlechterkunde Familienarchiv, Bd. 15*, Hamburg, 1993, S. 116.

¹⁰² Šemerys S. Vydūno gyvenimas, p. 43.

¹⁰³ Storost G. Storost-Sippen..., S.112.

Įsručio, o nuo 1907 m. persikėlusios Berlynan beveik iki gyvenimo pabaigos – viename iš garsiausių šio miesto chorų, buvo vertinamos kaip labai geros dainininkės. Anot paties Vydūno, apie seseris „buvo kalbama, kad jiedvi Pilkalne (Pilkalnyje – V.B.) gražiausios esančios mergaitės“. Savaiame aišku, kad jos nestokojo rankos siekiančių jaunikaičių, „ypačiai kunigų ir gydytojų“. Tačiau, matyt, nebuvo tokių, į kuriuos būtų palinkusios jų širdelės, o tekėti tik dėl to, kad reikia ištekėti neturėjo jokio noro, neviliojo ir pretendentų turtinė ar socialinė padėtis. Prieš visus pasiūlymus „jos vis atsilaikydavo, ir kad jau atrodė jiedvi pasižadėsiančios, staiga atsitraukdavo, tarsi kas nors jiedviem atrodė negera ir negarbinga. Taip ir liko neištekėjusi[os]“. ¹⁰⁴ Abi seserys mirė Berlyne 1950 m., Magdalena balandžio 2 d., Marija gruodžio 17 d.

Tarp seserų įsiterpęs brolis Jurgis Martynas (George Martin) gimė 1872 m. lapkričio 11 d. kartu su dvyniu Gotfrydu, kuris po pusės metų (1873 m. vasario mėnesį) mirė. Jurgis nuo mažens „buvęs labai prielankus“ Viliui. Buvo tarsi koks mokslininkas, nes „labai anksti jis pasižymėjo palinkimu tirti, kas žmonijoje per tūkstantmečius atsitiko. Ir skaitė tokius raštus mažas vaikas būdamas. Labai pasižymėjo gera atmintimi. (...) mokslui aukojosi iki mirties 1937 m. lapkr. 14 d.“ Fizinė jėga nepasižymėjo. Senatvėje sunkiai vaikščiojo. Buvo kairiarankis – „darbus vis greit nusitverdavo kaire ranka“. Nuo mažumės pasireiškęs polinkis į mokslus gyvenime subrandino gerų vaisių. Mokėsis Ragainės mokytojų seminarijoje bei studijavęs Halės ir Leipzigo universitetuose, įgijo filosofijos daktaro laipsnį ¹⁰⁵. Parašė trumpą Lietuvos istoriją vokiškai „Litauische Geschichte von den ältesten Zeiten bis zur Gegenwart“ [„Lietuvos istorija nuo seniausių laikų iki dabarties“, Klaipėda, 1921]. Mokytojaudamas Schönenbecke, Ravelyje (Taline), Klaipėdos Luizės gimnazijoje dėstė graikų ir prancūzų kalbas ¹⁰⁶, pastarojoje buvo ir studijų tarėjas ¹⁰⁷.

Po jaunesniosios sesers Magdelenos 1876 m. birželio 3 d. gimęs brolis Hermannas buvo bene geriausios sveikatos ir stiprus vaikas. „Mėgo kūno lankstymo pratimus“, tad studijavo „gimnastikos mokslą“, o jį baigęs buvo fizinio lavinimo mokytojas ir plaukimo treneris Berlyne. Domėjosi ne tik sportu, bet „ir mėgo visokius mokslus. Anglų kalbai tobulinti buvo kai kuriam laikui į Angliją nukeliavęs.“ Sveikata trykštanti ir gražių planų ateičiai turėjusi keturiasdešimties sulaukti nespėjusi Hermanną pasiglemžė Pirmasis pasaulinis karas – 1916 m. vasario 10 d. Belgijoje karo tarnybą ėjusį bebūnant sargyboje jį pakirto atsitiktinė kulka.

Vydūnas bene labiausiai mylėjo jauniausiąjį brolį Albertą (g. 1878 m. gegužės 1 d.) ir pats jo buvo labai mylimas. Jiedu buvo artimiausi dvasiškai, juos labiausiai siejo meniniai polinkiai, ypač sąlytis su muzika. Jie netgi jautėsi pašaukti bendram kūrybos darbui ir šį tą jame kartu nuveikė. Savitarpio prierašumą, matyt, sąlygojo ir panaši abiejų sveikatos būklė: abu buvo kamuojami iš tėvo paveldėtos tuberkuliozės. Tik Viliui didelių pastangų dėka pavyko ją įveikti, o Albertas, deja, buvo jos įveiktas ir su šiuo pasauliu Įsruityje atsisveikino 1905 m. vasario 15 d., nesulaukęs nė dvidešimt septynerių. Šis Dievo anksti pašauktas jauniausysis Vydūno brolis „buvo labai gabus muzikai. Vos 4 metų jis mokinosi klavieru skambint“, kiek ūgtelėjęs – griežti smuiku ir vargonuoti. Mokėsis Ragainės mokytojų seminarijoje, dirbo vargonininku Valtarkiemyje bei Stulbeikyje. Kurį laiką privačiai lankė Tilžės karališkosios muzikos mokyklos direktoriaus P.W.Wolffo muzikos pamokas. 1901-02 m. finansiškai remiamas Viliaus bei tėvo studijavo Berlyno Karališkajame akademinės bažnytinės muzikos institute harmoniją ir vargonus, dainavimą ir bažnytinį giedojimą, partitūrų skaitymą, kamerinį ansamblį. Baigęs šias studijas, įgijo muzikos bei dainavimo mokytojo ir vargonininko kvalifikaciją. Mokytojavo Įsruityje. Pats kūrė giesmes, harmonizavo liaudies dainas, rašė muziką Vydūno eiliuotiems tekstams. Šia savo kūrybine veikla jis talkino Vydūno vadovaujamai Tilžės lietuvių giedotojų draugijai, turtino jos repertuarą. Alberto sukurtos ir harmonizuotos dainos bei giesmės (apie 50) įėjo į Vydūno parengtus dainų rinkinius „Lietuvos aidai“ (1904) bei „Lietuvos varpeliai“ (1909). Abu broliai - Vilius ir Albertas - sukūrė pirmosios lietuviškos operos fragmentą - chorą „Gilanda“. ¹⁰⁸ Įgyvendinti visą sumanymą – sukurti ir pastatyti operą - sutrukdė ankstyva Alberto mirtis.

Po Alberto į Storostukų broliją atėjo dar vienas, paskutinyasis, brolis - 1880 m. rugsėjo 3 d. gimęs Christianas, bet jam Dievulis šiame pasaulyje leido pabūti vos pusmetį - pas save pasišaukė 1881 m. kovą. ¹⁰⁹ Viliui tada buvo trylikla...

¹⁰⁴ Vydūnas. *Brolių ir seserų pobūdis*.

¹⁰⁵ Šemerys S. Vydūno gyvenimas, p. 43.

¹⁰⁶ Storost G. Storost-Sippen..., S. 116.

¹⁰⁷ Šemerys. Vydūno gyvenimas, p. 43.

¹⁰⁸ Kšanienė D. Storostas Albertas. // *Mažosios Lietuvos enciklopedija*, t.4, Vilnis, 2009, p.338 – 339.

¹⁰⁹ Britos Storost geneologinio tyrimo medžiaga. // *Autoriaus archyvas*.

VYDŪNIŠKAS DĖMESYS KALBAI
VYDŪNAS' ATTENTION TO LANGUAGE

Juozas Šidiškis

Vydūno draugija, Kaunas

Pranešimo tikslas yra, pasinaudojant ypatingu Vydūno dėmesiu kalbai, įvertinti ir gerinti šiandieninę mūsų kalbos būklę.

Mūsų tautai ir jos kalbai kritiniu laikotarpiu gyvenęs Vydūnas, jau savo jaunystėje ypatingą dėmesį skyrė gimtosios kalbos mokymuisi, gaivinimui ir tobulinimui. Tam jį skatino aiškus suvokimas, kad **"kalba yra esmiškiausiaji žmogaus apsireiškimo priemonė, visos tautos kuriamas meno veikalas"**. Didelį dėmesį skirdamas kalbos kokybei jis teigė, kad **"patsai kalbos gyvėjimas tegali kilti iš pagrindinio tautiško bei žmoniško sąmoningumo. Turinga, vadinas, galingos dvasios kalba perveria, gyvina, nušviečia, šviesina, kurios pasiklausęs žmogus, kaip ir kito meno veikalo, yra stiprinamas savo žmoniškume. Kalba parodo žmogaus vidaus pasaulį, iš jos aiškiausiai matyti, kokio žmoniškumo laipsnio, koks pribrendęs arba dar žalias yra kalbantysis. Ryškiausiai žmogaus dvasingumą atskleidžia kalba."**

Vydūnas, savarankiškai mokydamasis lietuvių kalbos, aktyviai naudojo to meto žymiausių mūsų kalbininkų patarimais. Tuo pat metu jis stengėsi tobulinti bei valyti gimtąją kalbą nuo svetimžodžių ir kitokių kalbos taršalų, nes jie, pasak Vydūno **"įrodo apsiblaususį kalbančiojo sąmoningumą"**. Kalbantysis privalo suprasti, kad jo kalba palieka atitinkamą pėdsaką klausančiųjų sąmonėje, todėl kalbėti privalu labai dėmesingai ir atsakingai. Pagrindiniai tokios kalbos principai turėtų būti: kalbėti trumpai ir aiškiai be svetimžodžių ir pasikartojančių beprasmiškų žodžių, vadinamų kalbos šiukšlėmis.

Deja, šiandieninė mūsų kalba yra labai skurdinama globalizacijos sėjama is svetimžodžiais, o greta senųjų kalbos taršalų ("reiškia", "taip sakant" ir kt), ypač intensyviai plinta naujieji ("iš tikrųjų", "iš tiesų", "ta prasme", "tarkime", "sakykime", "žodžiu" ir kt.). Būtina suprasti, kad svetimybės bei beprasmiškai pasikartojantys žodžiai ne tik darko kalbą, bet ir drumščia kalbančiojo ir klausančiųjų sąmonę.

Pasinaudodami Vydūno išsakytais ir praktikoje diegtais kalbos kultūros principais, galime daryti apibendrintą išvadą, kad kalba turi būti trumpa, aiški, švari, nušviesta ryškia kalbėtojo dvasios šviesa, žadinanti ir klausytojų šviesesnę sąmoningumą. Tokia kalba, pasak Vydūno, ne tik parodo žmogaus vidaus pasaulį, bet ir **"iškyla virš gamtos ir laimina tėvynę"**. Nuo mūsų dėmesio ir pastangų priklauso ar mūsų kalba bus tokia, - pateisinanti Vydūno puoselėtus lūkesčius.

L i t e r a t ū r a:

Vydūnas, Raštai, 1992, T. 3, p. 358 - 363

Vydūnas, Raštai, 1994, T. 4, p. 298 - 321

Vydūnas, Sąmonė, 1936, p. 133 - 142

Vydūnas, Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių, 2001, p. 101 - 115

Vydūnas, Mūsų kalbos gyvėjimas, "Naujoji Romuva", 1937, Nr. 29 - 30, p. 561 - 595

KALBOS SLĖPINYS: VYDŪNO SAMPRATA
THE MYSTERY OF LANGUAGE: VYDŪNAS CONCEPTION

Aldona Šliažaitė

Kėdainių suaugusiųjų ir jaunimo mokymo centras

Kalba yra viena iš svarbiausių tautos vertybių. Daugelio tautų šviesuolių ne vieną šimtmetį nagrinėjo gimtosios kalbos reikšmę asmenybei ir tautai. Mikalojus Daukša, lietuvių raštijos pradininkas LDK, iš lenkų kalbos išvertė J. Ledesmos katekizmą („Katechizmas, arba Mokslas, kiekvienam krikščioniui privalus“, 1595), J. Vujeko mažąją postilę (1599), kurios „Prakalboje į malonųjį skaitytoją“ aukštino gimtąją kalbą, pabrėžė jos vaidmenį tautos gyvenime, pageidavo, kad lietuvių kalba taptų viešosios vartosenos ir rašto kalba, suformavo tautos sampratą: tėvų žemė, papročiai ir kalba kaip aukščiausia vertybė. Vydūnas apie kalbą rašė, kad „kas kalba gimtąja kalba, tam lengviau atsiveria būties slėpiniai“. Koks kalbos slėpinys pagal Vydūną ir kokia šiandieninė kalbos samprata?

Šiandien turime kalbėtis su įvairių tautybių žmonėmis, reikia pasakyti visiems suprantama kalba, todėl kyla daug klausimų dėl gimtosios kalbos reikšmės. Apie žmogaus kalbą, jos savitumą ir reikšmę žmonijai kalbėjo Vydūnas. Jis kalbėjimą suprato kaip kūrybinę veiklą, tarsi antrindamas Mikalojui Daukšai, teigė, kad patyrimas įgyjamas panašiai kaip gamtoje. Slėpiningi, nesuprantami dalykai pamažu kaupiasi tol, kol tampa suvokiami realiai ir jauslėmis. Kalbėdamas žmogus išsako mintis, bet jų reikšmingumas priklauso nuo to, kaip išreiškta nuotaika.

Kalba nuolat kinta. Greičiausiai tautos kalba pakinta, kai maišosi tautos. Pasak Vydūno, jeigu tautoje gimsta didesnio sąmoningumo žmonės, kalba turtėja, esamų žodžių pagrindu susikuria naujadarų ir kalbėdami vartoja kuo įvairesnius žodžius. XXI a. kalba nuolat kinta, keičiasi patys žmonės ir jų požiūris į kalbą. Kiekvienos epochos žmonės kalba ir mąsto savitai. Tai rodo girdimoji (žodinė) ir regimoji (rašto) kalba. Kalbėjimas yra sudėtinis veikimas. Filosofo Vydūno teiginiui, kad kalba slėpiningas kūrinys, šiandien pritariame, nes ją kuriamos žmogaus esmės.

Kalboje atsispindi tautos kultūra. Vydūnas rašė, kad „moksle, mene bei doroj yra jaučiama tautinės gyvatos širdies plasta“, iš kur kyla tautos gyvybės kvapas, o šis kvapas yra kalba. Kalba parodo, kiek tauta yra stipri. Ji jungia vienos tautos žmones, yra visos tautos statomas miestas. Tik to miesto namai labai įvairūs: vieni – puošnūs, turtingi, kiti – menki, skurdūs. Svetimos kalbos žodžių vartojimas parodo kalbėtojo nepajėgumą savaime mąstyti. Turtindamas ir tobulindamas savo kalbą, žmogus kartu tobulėja pats, stiprina savo dvasios esmę, žmoniškumą.

Taigi gimtoji kalba yra ne vien bendravimo priemonė, ji būtina vaiko ir suaugusiojo asmenybės vystymosi sąlyga ir turi didžiausią reikšmę pažinimo plėtrai. Daug kalbama apie gimtosios kalbos reikšmę asmenybės pasaulėžiūrai, dvasingumui ir moralei. Pabrėždamas gimtosios kalbos svarbą, Vydūnas daug dėmesio skyrė kultūrinei pačios kalbos misijai, jos reikšmei dvasiniam žmogaus gyvenimui. Savo santykį su pasauliu išreiškdamas kalba, žmogus ja atsiskleidžia ir pats.

VYDŪNO DĖMESYS JAUNIMUI JO KŪRINIUOSE *VYDŪNAS' ATTENTION TO YOUTH IN HIS WORKS*

Ksavera Vaištarienė

Lietuvos vegetarų draugija

Vydūnas savo kūrinuose plačiai aprašo svarbias žmogaus gyvenimo sritis: nuo gimimo, vystymosi iki brandos ir solidžios senatvės visose jo veiklos srityse. Kaip filosofas, rašytojas, publicistas, Mokytojas iš didžiosios raidės mums paliko didžiulį kultūrinį palikimą: šiandien su dideliu noru ir užsidegimu nagrinėjame to meto tautos ir visuomenės gyvenimo aktualijas. Vydūno raštuose liečiamos temos yra kaip niekad aktualios šiandien, auklėjant jaunimą patriotizmo ir meilės tėvynei Lietuvai dvasia.

„Gimdymo slėpiniuose“ Vydūnas subtiliai aprašo vyro ir moters santykius ir tas sąlygas, kurios užtikrina tobulo ir talentingo kūdikio atsiradimą darnioje šeimoje: „Žinant, kaip tėvai gyvena, kaip jie gamina, nesunku suprasti, koks bus vaiko kūnas, kokia jo prigimtis. Vaikas tegali būti sveikas, skaisčios prigimties, kad jam iš tėvų tokia tekti galejo. O tam reikalingas tėvų gyvenimas, pasielgimas prigimties dėsniais, kad kūno gyvatoj nepasidarytų betvarkė“. Vydūnas ir toliau tvirtina, kad tik sveiki, skaisčius ir susivaldantys tėvai pagimdo sveikus vaikus ir atvirkščiai: „Iš nesveiko kraujo, iš tėvų ligotumo gimsta vaikai su nesveikais sąnariais, nesveiko ūgio, karlai, kuproti ir t.t. Vaikai yra visuomet tikri tėvų doros reiškėjai. Jie galėtų būti jų garbė, o yra dažnai jų gėda“.

Taip rašydamas Vydūnas pergyvena dėl Lietuvos ateities: „Tai yra ir priežastis to, kad mūsų laike nėra didybės vyrų ir moterų, nėra tikrųjų dykių, kurie nieko nepriversti, valdo gyvenimą iš savo asmenybės gelmių sekdami jų dėsnius. Ir mūsų Lietuvoj technibžda mažvyriai. Tai be naudos būsimajai žmonijai. Todėl kaip tik reikalinga lietuviams gimties dalykuose kitaip matyti. Lietuvių tauta teatsigauso, jeigu dabartinė ir būsimoji karta kitaip gamins ir gimdys, būtent pilnai žmoniškai“. Pranašiški Vydūno žodžiai šių dienų Lietuvoje išsipildė. Per 25 Lietuvos nepriklausomybės metus ketvirtadalis gyventojų ir ypač „mažvyrių“ jaunimo išvyko iš Lietuvos į svetimas šalis.

Vydūnas labai teigiamai vertino jaunimą. Knygoje „Sveikata, jaunumas, grožė“ rašo „Jaunojo žmogaus kūnas kitoks. Jis nuolat auga, didėja ir stiprėja. Sveikas jaunas kūnas turi tris uždavinius, kuriuos jis ir geriausiai išsprendžia. Jis pats rūpinasi savo patvarumu. Juslių keliu jis pasaulio turinį, aplinkos išpūdžius įteikia žmogui. Jis dirba kaip priemonė žmogaus esmei apsireikšti“.

Tiek Vydūnas, tiek mes pripažįstame, kad jaunimas yra tautos ateitis: „Labai svarbu, kad jaunimas tarnautų tautai susibūręs į draugijas. Tada tauta stiprėja ir tarpsta. Tokie susibūrimai turėtų žadinti tautą siekti vieningumo. Vienyti tautą turėtų su Dievo pagalba. Tačiau jaunimo uždavinys – tarnauti ne tik tautai, bet ir žmonijai“. Vydūnas teigia, kad jaunimui rūpi tautos ateitis. Juk jaunimas tam ir yra, kad atiduotų savo jėgas dėl geresnės savo tautos žmonių ateities.

Jaunimo dvasios – sielos gelmėse turi vyrauti žmoniškumo pradas, kuris ir yra jauno žmogaus esmė. Vydūnas teigia, kad tikras gyvenimo supratimas liepia kiekvienam tarnauti žmoniškumui, jo įsivyravimui tautoje. Kiekvienas valdininkas turėtų giliai pajusti, kad jis yra pašauktas tarnauti visai tautai, o ne keliems artimiems asmenims. Vydūnas siūlo raginti vienas kitą būti linksmus. Tai apsaugo žmogų nuo blogos nuotaikos, liūdesio ir t.t. Jis rašo: „Jaunimui duotas šis linksmumas jau su prigimtimi. Todėl jaunimas ir yra užtekančioji tautos saulė. Tegul ši saulė pradeda dieną ir šviečia skaidriausiai visai tautai“.

„Tauta yra dvasinė galia, kurios gyvumas pareina iš atskirų individualių žmonių“ – teigia Vydūnas. Tie žmonės ir ypač jaunimas turi jaustis pašaukti tautos vienybės stiprinimui. Jie turi praminti tautos gyvumo srovei takus, kurie vestų visą tautą pirmyn į šviesą, dorovę ir gerovę.

Vydūnas siūlo jaunimui pakeisti mąstymą ir nereikalauti iš tautos ir valstybės, kad jam duotų daug žemiškų gėrybių, pačiam rasti jėgų ir talentus atiduoti tautai ir visai žmonijai, nešti žmonėms kuo daugiau gėrio, harmonijos, širdingumo, meilės ir išminties.

Pasak Vydūno, šeima ir mokykla privalo išnaudoti visas galimybes vaikų auklėjimui, padėti jiems pasirengti dirbti kilniam tikslui – tautos ir žmonijos gerovei.

Vydūnas buvo įsitikinęs, kad šeima, mokykla ir gamta gali padėti mokiniui visiškai subręsti. Šeimoje išugdomi pirmieji žmoniškumo daigai, ryšiai su gamta ir tautos kultūra. Šeimoje vaikas ruošiamas įsijungti į gimines, kaimynų ir kitų žmonių santykius. Dar didesnį vaidmenį auklėjant jaunimą turi atlikti tautinė mokykla, tam tikrą laiką atstojanti mokiniui šeimą. Mokykloje mokiniui turi būti sudaromos atitinkamos sąlygos, kad jo kūrybinės galios augtų ir plėtotųsi - reikia tęsti šeimoje pradėtą darbą – tvirtinti savarankiško ugdymosi pagrindus. Ugdymas – tai žmogaus dvasinių, protinių ir fizinių galių plėtojimas.

Mokykloje turi atsiskleisti jaunuolio ar jaunuolės dvasinės savybės, polinkis mokslui, menui, muzikai ir t.t. Mokiniai turi būti lavinami visapusiškai. Jie turi išmokyti laikytis taisyklingo dienos ir miego režimo, rūpintis taisyklinga laikysena, sportuoti, sveikai maitintis, lavintis, atlikdami įvairius rankų darbus ir žaidimus. Vydūnas ragino įkurti tautinę mokyklą, kurioje mokinys suartėtų su jį supančia aplinka, susivoktų esąs tautos ir žmonijos dalimi. Svarbesnė tautinės mokyklos paskirtis – ugdyti išprususio žmogaus savybes: mokiniai turi mokėti tinkamai bendrauti su savo tautos žmonėmis, dalyvauti tautos gyvenime, praturtinti jį savo buvimu, rasti vietą gamtoje ir mokėti joje elgtis, gyventi ne tik sau, bet ir kitiems žmonėms, ugdytis žmoniškumo, širdingumo jausmus, savitvardą, išmintį, veiklumą, kūrybingumą, žmoniško bendravimo įgūdžius.

Nuo pirmųjų dienų, atėjus vaikui į mokyklą, svarbu jį mokyti meilės darbui, mokytis dirbti ne bet kaip, o iš esmės. Mokytojai turi parodyti vaikui, kaip dirbama iš širdies ir su meile. Mokytojas – auklėtojas turi būti mokyklos siela. Jis turi atstovauti ir tėvui, ir motinai, ir žmonijai. Svarbiausia, kad jis mokiniui būtų autoritetas, bičiulis ir draugas. Mokytojo santykiai su mokiniais turi būti žmoniški. Mokinys turi patirti mokytojo nuoširdumą, teisingumą, tvirtumą, valingumą, susivaldymą, paramą, kantrumą, sielos kilnumą, pagarbą, išmintingą veiklumą, skaidrą linksmumą ir t.t.

Kadangi Vydūnas pats buvo mokytojas, todėl jam visada rūpėjo jaunimo auklėjimo klausimai. Auklėjimo tikslą siejo su žmogaus esme, jo prigimties jėgomis. Žmogus gimsta, kad taptų žmogumi, kad subrandintų savyje žmoniškumą. Be to, žmogus gimsta su tam tikromis psichinėmis galiomis – gabumais ir talentais, kuriuos ugdyti ir lavinti reikia nuo pat mažens. Dėl to Vydūnas kaip publicistas parašė daug straipsnių apie jaunimą, skirdamas ypatingą dėmesį jo ugdymui ir tobulėjimui. Vydūno raštuose paliestos jaunimo auklėjimo problemos yra aktualios ir mūsų laikotarpio jaunimui, kuris susiduria su dideliais iššūkiais nedarbo, emigracijos ir vartojimo srityse.

Visais aktualiais lietuvių ir žmonijos gyvenimo klausimais reikėtų ištarti: “O ką pasakytų Vydūnas?”

Literatūrinis ir intelektualinis Vydūno palikimas turi neįkainojamą vertę lietuvių tautai ir žmonijai šiandien ir ateityje. Vydūno draugijos entuziastų ir ištikimų jo idėjoms žmonių dėka dabartinės ir ateinančios kartos žmonės naudosis jo raštuose atskleista išmintimi ir tobulės visose žmoniško gyvenimo laikotarpiuose.

L i t e r a t ū r a :

Vydūnas. Jaunoji karta, 1930.

Vydūnas. Raštai, III T, 329 p.

Vanda Kavaliauskienė

Klaipėdos universitetas

XXI amžiuje vis dažniau kalbama apie sėkmę, tampa įprasta ją demonstruoti. H. Kurnitzky žodžiais tariant, dabartinis darbo veiklos pasaulis, nepaisant žmogaus sugebėjimų, arba jį integruoja į visuomenę, arba iš jos išmeta, ir „...kas nedemonstruoja savo sėkmės, tas pats save nuo jos atskiria“ (2002, p. 109). Dabartinio gyvenimo realijos rodo, kad yra daug nesėkmingų gyvenimų. Žmogaus gyvenimo sėkmės klausimas tampa vis aktualesnis. Kiekvienas žmogus siekia sėkmės. Tačiau daugeliui tai nepavyksta. Kol kas neretai sėkmė yra suvokiama kaip materialinė gerovė, saugus gyvenimas, apsirūpinimas pinigais ir galios turėjimas. Tačiau yra tendencija manyti, kad sėkmė yra ir kitaip suvokiama.

Kelias į laukiamą sėkmę - subjektyviai ir objektyviai, socialiai vertingus ir maloniai išgyvenamus ko nors laimėjimus - yra ilgas ir reikalauja nemažų investicijų. Dabartinis gyvenimas rodo, kad ateitis reikalaus kuo toliau, tuo daugiau investuoti į žmones. Todėl atsitiktinė sėkmė, kuri gali teikti žmogui nemažai pasitenkinimo, džiaugsmo nėra ta vertybė, kuria būtų galima paskliauti. Kelias į sėkmę yra ilgas, ir jai reikia rengtis. Gyvenimo sėkmės klausimas nėra išsamiai tyrinėtas. Šį reiškinį yra nagrinėjęs L. Jovaiša (2009). Autorius nagrinėja įgimtųjų dalykus, kuriais reiškiasi mūsų gyvenimas, ir kurie sudaro gyvenimo sėkmės pamatą. Apie atskirus, sėkmę žmogaus gyvenime suponuojančius veiksnius kalba J.M. Templeton (2003). Siekiant sėkmės gyvenime būtini tam tikri gebėjimai, kokybiškai naujos asmens kompetencijos. V. Lamanauskas (2004) pateikia tris esmines kompetencijas, reikalingas asmeniui XXI amžiuje. Tai gebėjimas veikti, gebėjimas būti ir gebėjimas gyventi. Šio pranešimo autorės nuomone, šios kompetencijos gali būti žmogaus sėkmingo gyvenimo parametrai, kurie, plačiau žiūrint, apima visą žmogaus struktūrą (fizinį, psichinį ir dvasinį lygmenis). Keliamas klausimas: ar Vydūno darbuose yra idėjų, minčių, patarimų, sieta su šiais gebėjimais, ir ar jie būtų aktualūs dabarties žmogui?

Nepaisant to, kad laikas bėga tuo pačiu ritmu, Vydūno darbuose neraskime tiesioginių atsakymų į šį klausimą, nes atsiranda naujų gyvenimo reiškinių ir aplinkybių, kurios jau nebėra tapačios laikotarpiui, kuriame gyveno Vydūnas, ir tarp kurių žmogui tenka gyventi dabar. Keičiasi pasaulio veidas, įgydamas daug naujų bruožų, atitinkamai ir žmogus įgyja kitokią socialinio veido, socialinės sąmonės ir elgsenos išraišką, tačiau anksčiau minėti žmogaus gebėjimai (gebėjimas veikti, gebėjimas būti ir gebėjimas gyventi) išlieka itin aktualūs dabartiniame gyvenimo ir veiklos kontekste, o bandymas atrasti ir suprasti tam tikrus vydūniškosios filosofijos aspektus neabejotinai gali ir šiandien padėti bet kurio amžiaus tarpsnio asmeniui kryptingai siekti sėkmės asmeniniame ir socialiniame gyvenime. Autoriaus filosofija, mintys apie žmogaus darbą, darbovietę, jo santykį su atliekamu darbu; dvasios-sielos gebėjimą keisti žmogų iš vidaus ir pasireiškiantį sąžine, žmoniškumu, vertingu bendravimu su kitais žmonėmis; rūpinimusi savo kūnu, jo prižiūrėjimu, dalyvaujant dvasios - sielos jėgoms ir pan., kalba apie neabejotinas minčių asmens gebėjimų ryšį su laukiamą sėkme ir laime (Vydūnas, 1990, 1991, 1991a). Sugretinus Vydūno ir dabartinių autorių mintis ieškant sąsajų tarp asmens gebėjimo veikti, būti ir gyventi ir laukiamos sėkmės gyvenime, galima teigti, kad Vydūno mintys svarstomu klausimu tebėra vertingos ir aktualios žmogui, gyvenančiam XXI amžiuje.

Literatūra

1. Jovaiša L. (2009). *Gyvenimo sėkmės ugdymas*. Vilnius. Agora.
2. Kurnitzky H. (2002). *Necivilizuota civilizacija*. Vilnius. Dialogo kultūros institutas.
3. Lamanauskas V. (2004). *Ugdymas: Aksiomatinis ir sisteminis aspektai*. Vilnius. UAB Ciklonas.
4. Templeton J.M. (2003). *Visame pasaulyje pripažinti gyvenimo dėsniai. 200 amžinųjų tiesų*. Kaunas. Gardenija.
5. Vydūnas. (1990). *Raštai. I tomas*. Vilnius. Mintis.
6. Vydūnas. (1991). *Raštai. II tomas*. Vilnius. Mintis.

GYVENIMO KOKYBĖS DISKURSAS VYDŪNO MUZIKINĖJE KŪRYBOJE *LIFE QUALITY DISCOURSE IN VYDŪNO MUSIC CREATION*

Indrė Dirgėlienė

Klaipėdos universitetas

Irena Plungienė

Klaipėdos universiteto III amžiaus universitetas

Indrė Dirgėlaitė

Lietuvos muzikos ir teatro akademija

Pagrindiniai žodžiai: gyvenimo kokybė, Vydūno dainos, vertybės, įgalinimas, sisteminis požiūris.

Šio pranešimo tikslas: diskursyviai pažvelgti į gyvenimo kokybę Vydūno muzikinės kūrybos kontekste.

Visais laikais buvo diskutuojama apie žmogaus gyvenimą įvairiais aspektais, diskusija aktuali įvairių mokslo ir meno, verslo sričių atstovams, praktikams. Po Nepriklausomybės atgavimo, pradėjus kurti pagalbos žmogui profesijoms, aktualėja gyvenimo kokybės konceptas. Atsiranda ir tarptautinės teisinės apibrėžtys. Vienaip gyvenimo kokybė traktuojama socialiniame darbe, kitaip medicinoje, dar kitaip dvasinėje praktikoje. Tačiau visi vieningai sutaria – tai sistema, tai visuma, nes pats žmogus yra sistema – jam būdingi aukštesnieji ir žemesnieji poreikiai. Tad tik harmoningas sisteminis priėjimas, siekiant aukštesnės žmogaus gyvenimo kokybės, gali teikti vilties pozityviam procesui ir tobulėjimui. Kalbant apie gyvenimo kokybę išryškėja universalūs ir individualūs lygmenys bei aspektai.

Socialinio darbo praktikoje teikiama pagalba socialiai pažeistiems asmenims, įgalinimo proceso metu taikomos įvairios metodikos, bet kokių atveju veikiama krizės intervencijos situacijoje. Įgalinimas tampa kartais nepakeliama atsakomybe, uždaviniu ir pagrindiniu profesijos siekiu, dažnai ir slėpiniu bei fenomenu. Vis daugiau dėmesio skiriama įvairiems inovatyviems metodams, siekiant per kultūrą skatinti pokyčius motyvacijoje ir elgsenoje. Populiariomis tampa įvairios terapijos, besiremiančios psichoterapiniais pagrindais ir saviraiška, kai pagrindiniu tikslu tampa saviaktualizacija.

Daugelyje socialinių įstaigų įgyvendinamos sociokultūrinės paslaugos, vis populiareesnėmis tampa bendruomeninės terapijos praktikos. Atsakingiau suvokiama meno reikšmė keliant žmogaus gyvenimo kokybę, padedant jam išgyventi savo tapatumą, drąsinant patikėti savo vertingumu, ieškoti gyvenimo prasmės. Žmogaus, kaip dvasiškai išmintingos, kompleksinės, prisitaikančios sistemos ypatybės, skatinančias vidinę motyvaciją keistis, apibrėžia D. Zohar ir I. Marshall (2006, 117-118 p), tai: „savęs pažinimas, spontaniškumas, vadovavimasis vizija ir vertybėmis, holizmas, užuojauta, įvairovės vertinimas, vidinė nepriklausomybė, poreikis kelti fundamentalųjį klausimą „kodėl“, sugebėjimas pažvelgti iš tolesnės perspektyvos, pozityvus požiūris į nepalankią padėtį, kuklumas, pašaukimas“.

Tad ką gyvenimo kokybės kontekste gali suteikti Vydūno muzikinė kūryba?

Analizuojamos Vydūno dainos: „Kur aug pušynai“, „Kūdikio dienos“, „Vakarėlis“, „Sėdžiu ant kalnelio“. Tai nėra Vydūno harmonizuotos liaudies dainos, tai autentiškos dainos, kurioms tekstą ir muziką kūrė Vydūnas. Pranešimas iliustruojamas gyvu, paminėtų Vydūno dainų atlikimu ir analize.

Apibendrinimas

Dainų teksto ir muzikinių dermių bei slinkties analizė atskleidė, jog Vydūno dainos žadina Viltį, Meilę Tėvynei, jos žmonėms ir gamtai. Šios dainos stiprina tautinį tapatumą, tai atsispindi ne tik tekste, bet ir Pamario liaudies dainoms būdingoje harmonijoje bei melodikoje. Šioms dainoms būdingas šviesus ilgesys, susimąstymas; dainos melodija, labai glaudžiai ir prasmingai susieta su tekstu, sustiprina šį įspūdį. Dainos suteikia galimybę išgyventi kulminacinius potyrius, kai pasak A. Maslow (pagal Grakauskaitę-Karkockienę, 2003, 78 p.) „išnyksta gynybiškumas, atsiranda spontaniškumas, asmenybė susilieja su pasauliu ir kt.“. Dainų analizė atskleidė, jog šios dainos gali būti naudojamos bendruomeninės terapijos praktikoje siekiant sustiprinti tautinį tapatumą kaip svarbų asmens tapatumo aspektą, pakviesti susimąstymui apie gyvenimo vertybes ir prasmę, ramybėje ir pozityviame kontekste išgyventi savo gyvenimiškas patirtis.

Literatūra

- Aleksienė, V. (2010). Muzikos terapijos taikymas socialiniame darbe. Vilnius.
Jovaiša, L. (1994). *Vydūno gyvenimo filosofija ir edukologija*. Edukologinis Vydūno palikimas. Mokslinės konferencijos medžiaga. VU leidykla, 33-43 p.
Grakauskaitė-Karkockienė, D. (2003). Kūrybos psichologija. Vilnius, 78 p.
Zohar, D.; Marshall, L. (2006). Dvasinis kapitalas. Gerovė, kuri gali padėti išlikti. Vilnius.

KALBA KAIP TERAPIJA: VYDŪNO PAMOKOS SAUGANTIEMS PSICHIKOS SVEIKATAI *LANGUAGE AS THERAPY : VYDŪNAS LESSONS FOR MENTAL HEALTH CAREGIVERS*

Jūratė Sučylaitė

Klaipėdos universitetas

Pranešimo tikslas – atkreipti dėmesį į gyvos kalbos poreikį ir jo aktualumą psichikos sveikatai.

Vydūnas teigė, kad kalba „yra esmiškiausioji žmogaus apsimąsimo priemonė“, parodo žmogaus vidaus pasaulį, kalbančiojo žmoniškumo laipsnį, veikia kaip meno kūrinys, galintis nušviesti, pagyvinti klausantįjį. Tokia kalbos samprata neatsiejama nuo individualių dvasinių, poetinių išgyvenimų, kada vidinis žmogaus pasaulis ir visas supantis išorinis pasaulis susilieja į vieną: žmogus savyje suranda pasaulį, o pasaulyje – save. Dabar jau nieko nebetrokštama sau, tik norima duoti pasauliui tai, ko jam labai trūksta – gilų žmoniškumą. Kada pokalbio metu kiekvienas žmogus išspinduliuoja troškimą duoti pasauliui gilų žmoniškumą, abu dialogo dalyviai dvasiškai auga, išgyvendami katarsį ir vienas kitą vis geriau suprasdami.

Dabartiniame gyvenime kiekvienas žmogus dalyvauja daugelyje veiklų, ieško ir gauna daug įvairios informacijos, vis dažniau skaitymą iš įprastinių knygų ir žurnalų pakeičia skaitymas iš kompiuterio ekranų. Skaityma greičiau, o nauja informacija įsisąmoninama fragmentiškai. Bendravimo su žmogumi valandas taip pat dažniau pakeičia bendravimas socialiniame tinkle, kuriame neprivalu išreikšti autentišką santykį su perskaityta mintimi ar pamatytu vaizdu, užtenka kompiuterio pele spustelti ties anglišku žodeliu „like“. Naujos technologijos nėra blogis, blogai yra tai, kad mes įpratome mažiau laiko skirti sau, anot Vydūno, būti oriais „sau žmonėmis“. Privačių pokalbių metu vartojame vis daugiau abstrakčių žodžių. Sociokultūrinėje aplinkoje per mažai reiškiamės dvasinius poreikius, per mažai jiems skiriame dėmesio, per mažai svarstome, kaip juos patenkinti, kad oriai gyventume ir realizuotume savo kūrybines galias visuomenės tobulėjimo tikslams siekti. Remiantis S. Hiltuten (2003), dėmesio stoka dvasiniams poreikiams dažnai yra konfliktų, depresijos, gyvenimo prasmės neradimo priežastis.

Visuomenė jaučia, kad pavargstame nuo dalijimosi bejausme informacija, tad puolama į kitą kraštutinumą – į hedonistinį pasaulį, kuriame esminis dėmesys skiriamas jausmams. Tai, ką suvokiame jausmų dėka, vis rečiau išgyvename kaip susitikimą su savo angelu sargu, kaip galimybę išgirsti jį, atsiduoti jam: aistringai pajudėti iš dvasios skurdo į dvasios turtus, vis rečiau tai paliudijame kalba.

Mūsų atlikto fenomenologinio **tyrimo rezultatai** leidžia teigti, kad žmonėms trūksta erdvių, kuriose jie būtų skatinami ir gebėtų pasidalinti dvasiniais išgyvenimais, pakalbėti apie juos. Studentai, atlikdami užduotį, įpareigojančią daugiau pabendrauti su bendraamžiu ir papasakoti apie jį, pasakodami kalbėjo abstrakčiai, negebėjo surasti ir išreikšti autentiškesnių draugo gyvenimą ir vertybes nusakančių detalių. Nerimo sutrikimais sergančios pedagogės nesugebėjo šios akimirkos pojūčių susieti su jų asmenybės patirtimi ir ateities troškimu – nebuvo atvirumo supančiam pasauliui ir sau pačiai, dabartis buvo išgyvenama kaip fragmentas, atsietai nuo viduje gniaužiamų nepasitenkinimo įtampų. Depresija sergantys žmonės nesugebėjo matyti savo gyvenimo kaip kelio, kuriame yra ne tik juodos spalvos. Terapinių pokalbių metu specialisto vadovaujami žmonės kreipė dėmesį į gyvą pasaulį, jį iškėlė virš technokratinės aplinkos, stebėjosi jo grožiu, kalbėjo apie to grožio prasmę jiems patiems – tai įgalino pradėti kalbėti autentiškiau ir poetiškiau, sudarė sąlygas sustoti, nurimti ir išgyventi nušvitimo jausmą, leidžiantį geriau suprasti savo gyvenimą ir tikslus. Autentiškesnės kalbos vartojimas suteikė džiaugsmo.

Išvada. Autentiškos, gyvos kalbos ugdymas yra susietas su psichikos sveikatos ugdymu: leidžia žmogui geriau pažinti ir suprasti savo paties esmę, atrasti prasmingus tikslus ir skatina jų siekti, suteikia džiaugsmo.

Literatūra

Vydūnas, Sąmonė, 1936

Hiltuten, S. (2003). „I need to be turtle, reflective, mindful and slow““ The projective prism of Consciousness in poetry therapy. *Journal of poetry therapy*, 2(18)85:97

PSICHIKOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ PRIEINAMUMAS VAIKAMS, TURINTIEMS PSICHIKOS, ELGESIO IR EMOCIJŲ SUTRIKIMŲ

ASSESS TO MENTAL HEALTH CARE SERVICES FOR CHILDREN WITH MENTAL, BEHAVIOURAL AND EMOTIONAL DISORDERS IN LITHUANIA

Loreta Stonienė, Martynas Izokaitis, Vincentas Liuima

Higienos institutas

SANTRAUKA

Vaikų psichikos sveikata turi svarbią reikšmę visuomenės gyvenimo kokybei ir produktyvumui. Daugėja įrodymų, kad daugelis psichikos ir elgesio sutrikimų, nustatomų suaugusiems, gali prasidėti vaikystėje.

Reikšminiai žodžiai: Vaikai ir paaugliai, paslaugų prieinamumas, psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimai.

Tyrimo tikslas – įvertinti psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą vaikams, turintiems psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimų Lietuvoje.

Tyrimo metodika. Siekiant vertinti žmoniškųjų išteklių, teikiančių psichikos sveikatos priežiūros paslaugas (toliau – PSPP) vaikams ambulatorinėje grandyje 2014 m., skaičiuoti ligotumo, neįgalumo, specialistų užimtų etatų bei jų darbo krūvio rodikliai. PSPP komunikacinio, organizacinio ir ekonominio prieinamumo šalies psichikos sveikatos centruose (toliau – PSC) ir Vaiko raidos centre (toliau – VRC) vertinimas atliktas, pasirinkus kiekybinį (anketinė apklausa) ir kokybinį (pusiau struktūruotas interviu) tyrimus. Kiekybinio tyrimo metu apklausti 346 tėvai / globėjai, auginantys psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimų turinčius vaikus, kokybinio tyrimo imtį sudarė 6 tėvai / globėjai.

Tyrimo rezultatai. Ligtumo, neįgalumo rodiklių ir žmoniškųjų išteklių pasiskirstymo pirminiame ambulatoriniame lygmenyje 2014 m. situacijos analizė parodė, kad daugiausiai specialistų (vaikų ir paauglių psichiatrų bei medicinos psichologų), teikiančių paslaugas vaikams ir paaugliams, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų, buvo Alytaus, Kauno ir Vilniaus apskrityse, tuo tarpu daugiausiai psichikos ir elgesio sutrikimais sergančių bei neįgalių vaikų registruota Panevėžio, Šiaulių ir Telšių apskrityse.

Tėvų / globėjų anketinės apklausos rezultatai labiau išryškino PSPP prieinamumo vaikams aspektus, susijusius su komunikaciniu ir organizaciniu prieinamumu. Pagalbos paieška pareikalavo daug tėvų ir globėjų laiko sąnaudų dėl informacijos apie paslaugas trūkumo ir ilgo laukimo laiko nuo registracijos iki patekimo pas specialistą. Ekonominis aspektas išryškėjo tuomet, kai tėvai / globėjai turėjo kreiptis specializuotos pagalbos į VRC ir tai buvo susiję su kelionės išlaidomis, o ne mokėjimu už suteiktas paslaugas. Bendrai PSPP prieinamumą vaikams Lietuvoje kas antras respondentas vertino patenkinamai (48,1 proc.) ir tam turėjo įtakos institucijų darbo organizavimo spragos, o ne specialistų teikiamų paslaugų kokybė, kuri daugumos (72 proc.) respondentų vertinta kaip efektyvi.

Kokybinis tyrimas patvirtino kiekybinio tyrimo rezultatus ir atskleidė nelengvas efektyvios pagalbos paieškų istorijas, savalaikių PSPP stoką, nepriimtina atstumą iki reikiamų paslaugų. Informantai teigiamai vertino VRC gautas paslaugas, į pacientą orientuotų darbo principų efektyvumą, tačiau nurodė, kad būtini pokyčiai, sukuriant Lietuvoje vieningą, kompleksinių paslaugų sistemą, kuri ne atstumtų, o į visuomenę integruotų psichikos ir elgesio sutrikimų turinčius vaikus.

Išvados. Žmoniškųjų išteklių pasiskirstymo situacijos analizė dėl PSPP prieinamumo vaikams su psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimais nustatė netolygumus tarp specialistų skaičiaus, ligtumo ir neįgalumo rodiklių, o atliktų tyrimų rezultatai patvirtino, kad tėvai / globėjai, auginantys psichikos ir elgesio sutrikimų turinčius vaikus, susiduria su komunikacinėmis, organizacinėmis ir ekonominėmis PSPP prieinamumo problemomis.

ASSESS TO MENTAL HEALTH CARE SERVICES FOR CHILDREN WITH MENTAL, BEHAVIOURAL AND EMOTIONAL DISORDERS IN LITHUANIA

Loreta Stonienė, Martynas Izokaitis, Vincentas Liuima

Institute of Hygiene

SUMMARY

Surveys showed that children's mental health has an impact on quality of life and productivity of the society, because the majority of mental, behavioural and emotional disorders diagnosed in adults can arise from childhood.

AIM – to evaluate access to mental health care services for children with mental, behavioural and emotional disorders in Lithuania.

METHODS. Human resources management analysis in primary mental health care was based on comparison of human resources, morbidity and disability indicators. Communicative, organizational and economic aspects of access to mental health care (MHC) services was evaluated using quantitative and qualitative methods: 346 parents / guardians survey and 6 semi-structured interviews.

RESULTS. The majority of specialists (child and adolescent psychiatrists and medical psychologists) providing services for children with mental and behavioural disorders in primary MHC in 2014 were in Alytus, Kaunas, Vilnius counties, meanwhile the highest children's with mental and behavioural disorders incidence and disability rates were in the Panevezys, Siauliai and Telsiai counties.

Parents / guardians survey results highlighted dimensions related to organizational and communicative access to MHC. The lack of information about MHC and long waiting time from registration for a visit to centre required inefficiently long period of time for parents / guardians.

The economic dimension rose later, when parents / guardians have had to seek specialized help in second health care level and it was related to travel costs rather than payment for additional services. In general 48.1% of respondents the accessibility to MHC for children and adolescents in Lithuania were rated low than satisfactory and this opinion was based on organizational gaps, rather than the quality of services, which 72% rated as effective.

Qualitative research confirmed the quantitative research results and reported about difficulties in finding effective MHC, lack of timely services, and unacceptable long distance to the appropriate services. The informants were satisfied with services effectiveness and patient centered approach and working principles in Child development centre, however, pointed out the need of a unified, comprehensive system in Lithuania, which will not stigmatized but integrated into society the children's with mental and behavioural disorders.

CONCLUSION. Situation analysis of human resources providing services for children's with mental, behavioural and emotional disorders management found the inequalities between human resources and morbidity and disability rates. Existing barriers also were proved by surveys of parents / guardians raising children's with behavioural disorders that there was communication, organizational and economic problems of access to mental health care services.

KEYWORDS: children and adolescents, access to services, mental, behavioural and emotional disorders.

VAIKŲ, SERGANČIŲ ŠIZOFRENIJA, SOCIALINĖS APLINKOS IR AGRESYVUMO SĄSAJOS *CHILDREN WITH SCHIZOPHRENIA: INTERFACE THE SOCIAL ENVIRONMENT AND AGGRESSIVENESS*

Jūratė Sučylaitė, Jurgita Platakytė
Klaipėdos universitetas

Tyrimo tikslas: išanalizuoti šizofrenija sergančių vaikų agresyvaus elgesio raiškos bei jų socialinės aplinkos ypatybes ir išsiaiškinti jų ryšį.

Raktiniai žodžiai: vaikai, šizofrenija, agresyvumas

Įvadas

Šizofrenija yra psichikos sutrikimas, kuriam būdingi pakitimai minčių, emocijų ir valios srityse, elgesio sutrikimai ir pasikartojantys psichozės epizodai. Šizofrenijos pasireiškimas siejamas su genų pokyčiais ir socialinės aplinkos įtaka. Pastarųjų metų neurobiologiniai tyrimai patvirtina pakitimus sergančiųjų šizofrenija ir jų artimiausių giminių tinkliniame darinyje. Tinklinio darinio pokyčiai siejami su psichozės simptomais, tačiau teigiama, jog patologinių reiškinių atsiradimas labiau priklauso nuo tinklinio darinio funkcionavimo pokyčių, o ne nuo struktūros pakitimų. Skurdi vaikystė, potrauminis stresinis sutrikimas, išprovokuotas ankstyvojoje vaikystėje patirtos traumos, bloga streso tolerancija yra siejama su smegenų struktūras (užpakalinę juostinę (cyngulate), priešpleištį (precuneus) ir priešfrontalinę žievę) jungiančio tinklo sumažėjusiu veikimu (Peeters et al. 2015). Teigiama, kad psichoziniais sutrikimais sergančių vaikų vystymasis yra sutrikęs, pastebėti kognityvinio išsivystymo, socialinio sąmoningumo trūkumai ir mažesnis sensomotorinis greitis (Ruben, 2013). Žiaurumas yra siejamas su empatijos nepakankamumu, empatijos trūkumą pagrindžia neurobiologiniai pokyčiai, bet empatijos atsiradimui daug reikšmės turi emocinė vaiko vystymosi aplinka (Baron- Cohen, 2012). Žinant, kad vaikystėje patirtos traumos keičia asmenų smegenų funkcionavimą ir didina prielaidas psichikos sutrikimams (netgi tokiems kaip šizofrenija) pasireikšti, aktualu aiškintis, kokia socialinė vaiko vystymosi aplinka susijusi su susirgimo šizofrenija pradžia ir vaikų, sergančių šizofrenija, agresyvumu.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Pasirinktas kokybinis tyrimas, leidžiantis giliau, išsamiau nagrinėti tyrimo problemą, įžvelgti daugiau individualių, šizofrenija sergančių vaikų agresyvų elgesį nusakančių požymių ir vertinti jų sąsajas su vaikų socialiniais veiksniais natūralioje, visą laiką kintančioje, žmonių kuriamoje realybėje. Atlikta keturių šizofrenija sergančių vaikų socialinės aplinkos ir agresyvaus elgesio raiškos analizė. Tiriamų atvejų atrankos kriterijus – agresyvus elgesys. Duomenims rinkti du kartus naudotas pusiau struktūrinis interviu su tiriamuoju: pirmas interviu, vaikui patekus į psichiatrijos skyrių, antras – po agresyvaus poelgio, taip pat interviu atlikti su mama arba globėju, naudotas neformalaus stebėjimo metodas bei vaikų piešinių analizė. Duomenys rinkti, vadovaujantis fenomenologiniu požiūriu, apibendrinti pagal kokybinės kontentinės analizės reikalavimus. Tyrimo validumui pagrįsti naudota duomenų rinkimo metodų trianguliacija (interviu, stebėjimas, dokumentų (piešinių) tyrimas), duomenis interpretuojant, vadovautasi skirtingais teoriniais požiūriais: Bandūros socialinio išmokymo teorija, psichoanalitiniu, humanistiniu požiūriais.

Rezultatai

Vaikų, sergančių šizofrenija ir linkusių į agresyvų elgesį, socialinės aplinkos ypatybės

Išanalizavę interviu tekstus, išsiaiškinome temas, charakterizuojančias vaikų, sergančių šizofrenija, gyvenimiškąją situaciją. Visi mūsų tiriamieji išgyveno smurtą šeimoje arba mokykloje.

Smurtas šeimoje: Verbalinis smurtas: „...tėvas rėkia ant mamos“, „šeimoje dažnai kildavo barniai“. Fizinis smurtas: „Tėvas labai riboja gyvenimą, mušė, nenoriai leisdavo kur nors išeiti.“ „Tėvas bandė smogti motinai“.

Smurtas (verbalinis ir fizinis) mokykloje:

„Mokykloje patirdavo kartais net labai žiaurias patyčias: grįždavo suplėšytais rūbais, praskelta lūpa ir pan“.

Nors mūsų tiriamųjų elgesiui ypač būdingas žiaurumas, jų patirtyje yra buvę šiltų emocinių santykių, emocinio prierašumo.

Teigiami emociniai santykiai: su mama: „Santykiai su mama buvo geri, net labai geri“, su broliais, seserimis: „Su mažaisiais broliais sutardavo, juos prižiūrėdavo“, su tėvu: „Berniukas labai myli tėvą. Su juo praleisdavo didžiąją dalį laiko“.

Mūsų tiriamiesiems būdingas įsisąmonintų teigiamų santykių staigus netekimas ir socialinis atstūmimas.

Praradimas: „Mama žuvo“, „Po skyrybų vyras išvyko į užsienį, o ji likusi su vaiku ir nauju vyru. Naujojo tėvo vaikas neprisileidžia“.

Atstūmimas. „Seseris priglaudė giminės, o jo niekas nepasiėmė“. „Ką tik gimusį ligoninėje paliko jo motina. Vaikas nuo pat kūdikystės augo vaikų globos namuose“.

Atstūmimas yra susietas su teigiamų ar neutralių *santykių pokyčiu*: pasikeitimu į diametraliai priešingus. Po patyčių mokykloje pakito santykiai su mama: „Grįžęs iš mokyklos vaikas nevengdavo negražaus turinio žodžių, skirtų mamai, kelis kartus jai sudavė“, „po tėvo žūties giminės priglaudė seseris, o jo atsisakė, seserims jaučia neapykantą“.

Tiriamiesiems būdinga *socialinių santykių stoka*: „Po mokyklos vaikas užklasinėse veiklose nedalyvaudavo, į kiemą eidavo retai (ir tai nenoriai)“, „Draugų jis neturintis“. „Berniukas daug draugų neturėjo. Bendravo su pora metų jaunesniu kaimynu“ ir užsisklendimas, ypač neigiamų išgyvenimų metu: „Apie įvykių detales mama sužinodavo tik paskambinusi klasės auklėtojai, dėlto, kad jos vaikas apie tai kalbėti nenorėdavo, atsakydamas:“ viskas man gerai““. Galime daryti prielaidą, kad užsisklendimas ir vengimas pasidalinti neigiamais išgyvenimais susietas su vaikų žema saviverte.

Vaikų, sergančių šizofrenija, agresyvaus elgesio ypatybės

I lentelė. Temos „Įniršis“ analizė

Potėmė	citata
Ūmi agresija	Staiga pakilo, smogė kumščiu į kito vaiko kompiuterio monitorių, ir pastarajam į veidą
Artimoji aplinka	sėdintis vienas už kito žaidė, staiga pakilo, smogė kumščiu į kito vaiko monitorių, į veidą Erzina tiek auklėtojos, tiek kiti vaikai. Dažnai erzina vien savo buvimu šalia.
Totalus priešiškus	smogė kumščiu į veidą bandė smogti darbuotojai spėjo koja įspirti šešiamečiui į galvą „kad jis taip elgiasi: persekioja, tampo už plaukų, spardosi, kanda... Net auklėtojas muša“ Jis akylai stebi kiekvieno vaiko ar įstaigos darbuotojo elgesį. Prieina prie pasirinktų asmenų ir jiems grasina nužudysiąs, papjausiąs ar kitaip sužeisiąs.
Kalbinė komunikacija	Jis neklausė žodžių Kartą paėmęs kietą žaislą aštrų jo kampą įrėmė man į nugarą sakdamas: „Jei tai būtų peilis, ar išsigąstum?“. Pasakant teigiamus atsakymus, jis tiesiog nueidavo netęsdamas tarpasmeninės komunikacijos. Tačiau atsakant neigiamai, jis sureaguodavo agresyviai: kalbėdavo keiksmažodžiais, gestais demonstruodavo agresiją.
Nesaugumas	Nors aš su juo elgiausi draugiškai, berniukas mane sekdamas iš paskos ne kartą yra pasakęs: „Aš tavęs bijau, tu mane nori nužudyti“. Bandžiau klausti, kodėl jis taip manęs, teigė, kad matęs tai iš mano akių.
Triukšmas	„Maigoma klaviatūra skambėjo per garsiai, Dėl šios priežasties jam sudavė. Kitų savo veiksmų jis neprisimena“. „Vaikai, kurie garsiai kalbėdavo, išdykauodavo, vėliau ar anksčiau būdavo nuskriaudžiami Andriaus. Juos sekiodavo iš paskos ir įkšdavo, įspirdavo ar sulaužydavo tų vaikų daiktus“.

Išanalizavę šizofrenija sergančių vaikų agresyvų elgesį, pažymime, kad jį provokuoja triukšmas, totalus priešiškus visiems, ypač esantiems artimojoje aplinkoje, nes žmonės erzina vien buvimu šalia. Agresyvus elgesys yra susietas su nesaugumo jausmu, klaidėjomine jo interpretacija, žema saviverte. Po agresyvaus elgesio priepuolių tiriamieji mažai ką atsimena, apie savo jausmus kalba nenoriai ir miglotai. Vienas tiriamasis po tokių savo veiksmų tarsi išsigąsdavo ir užsidarydavo savo kambaryje. Garsiai kalbėdavo, pats su savimi ginčydavosi. Mama teigė, kad „tokiu metu kurį laiką į kambarį užėiti niekas negalėdavo, nes būdavo grasinimai išsokti pro langą, jei kuris nors užeis“. Šis tiriamasis daugiau už kitus tiriamuosius turėjo teigiamų tarpusavio santykių patirties iki patirto smurto mokykloje. Galime įžvelgti, kad didesnė teigiamų emocinių santykių patirtis yra susieta su didesne asmenybės saviverte, saugumu ir savo elgesio suvokimo galimybe.

Šizofrenija sergančių vaikų, išgyvenusių smurtą ir linkusių agresyviai elgtis, piešinių ir pomėgių analizė

Fokusavimas į griūvantį pasaulį. Kartais užsiimdavo tekstų nurašymu iš knygų. Tekstą pasirinkdavo trumpą, tačiau ne iš bet kokių knygų, o iš tų, kuriose aprašytos katastrofos, karai, kiti istoriniai faktai.

Vietoj mašinų, namų, šeimos pradėjo piešti kryžius, kapines, žemę, juodą dangų.

Chaotiškumas. Piešdavo labai retai, dažniausiai tai net nebūdavo piešinys, o chaotiškos linijos.

Kova. Rinkdavosi kompiuterinius žaidimus (strateginius žaidimus, imituojančius karą, kovą).

Spalvos. Iš šviesių spalvų pereita link tamsių (pilko, juodo, nors dominavo ir balta).

Apibendrinimas

Atlikus kokybinę temų analizę, atradome šiuos **manifestuojančius** teiginius:

Šizofrenija sergantis vaikas agresyvaus elgesio išmoka šeimoje, jį didina socialinis atstūmimas ir staigus turėtų šiltų emocinių kontaktų praradimas.

Šizofrenija sergančių vaikų agresyvūs veiksmai pasireiškia spontaniškai, nukreipti į artimiausią aplinką, aplinkiniams žmonėms nesuvokiami, bet jų atsiradimas siejamas su trukšmo poveikiu.

Šizofrenija sergančių vaikų agresyvus elgesys susietas su nesaugumo jausmu, žema saviverte, išeities nematymu bei neįsisąmonintu savo elgesiu, kurio jie nesugeba verbalizuoti.

Atlikus kokybinę temų analizę, atradome šiuos **paslėptus** teiginius:

Šizofrenija sergančių vaikų žema savivertė ir patirti pažeminimai stiprina paranojiškus kliesdus.

Agresyvaus elgesio prieuoliai sukelia dramatiškus šizofrenija sergančio vaiko asmenybės išgyvenimus, kuriais sergantysis nesidalija su kitais – tai dar labiau silpnina savivertę, dėmesio fokusavimą į griūvantį pasaulį ir paranojines tendencijas.

Neįsisąmoninti agresyvaus elgesio prieuoliai stiprina svetimumo ir priešiško socialiniam pasauliui tendencijas.

Literatūra

Baron – Cohen, S. Zero degrees of empathy: A new theory of human cruelty. *Journal of Child & Adolescent Mental Health* 2012, 24(2): 173–175

Peeters, S. at all. Default Mode Network Connectivity as a Function of Familial and Environmental Risk for Psychotic Disorder Published: March 19, 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0120030

Ruben, C and all. Neurocognitive Growth Charting in Psychosis Spectrum Youths. *JAMA Psychiatry*. 2014;71(4):366-374. doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4190

SVEIKO GYVENIMO BŪDAS KŪNO IR SIELOS JAUNYSTEI

ŠIRDIS AMŽINAI JAUNA
AMALATMA DAS

Arvydas Žičkus
Klaipėdos vaisingų kultūros centras

Bendraujant su vyresniu žmogumi dažnai galima jį nudžiuginti priminus, kad širdyje visada esame jauni. Ar tame yra nors krislas tiesos? Kokia ji, toji tiesa?

dehino 'smin yatha dehe kaumaram yauvanam jara
tatha dehantara-praptir dhīras tatra na muhyati

„Kaip įkūnytoji siela, būdama dar šiame kūne, visą laiką keliauja iš vaikystės į jaunystę ir senatvę, taip ir po mirties ji pereina į naują kūną. Tokie pokyčiai blaiviai mąstančio žmogaus neklaidina.“

Bhagavad gita 2.13

Kiekviena gyvoji esybė – individuali siela, todėl kas akimirką ji vis keičia savo kūną: įgyja tai vaiko, tai jaunuolio, tai senio išorę. Bet pati dvasinė siela nesikeičia. Keičiasi kūnas, bet asmuo jame lieka vis tas pats. Suaugęs žmogus atsimena vaikystę, nors to vaikiško kūno jau nebėra. Asmenybė kūne išlieka ta pati, kinta tik jos apvalkalas, rūbas. Keičiame išaugtus ir sudėvėtus rūbus, taip pat kinta ir mūsų kūnas, o kartu ir galimybės įgyvendinti vis tuos pačius norus.

Visi gyvos būtybės troškimai priskirtini kuriai nors iš keturių kategorijų: valgymas, poilsis, dauginimasis ir savigny. Tad keičiantis kūnui, keičiasi tik galimybės kaip įgyvendinti savo troškimus, pavyzdžiui noras pavalgyti įgyja visiškai skirtingas formas vaiko kūne, brandaus amžiaus ir senolio kūnuose, bet tai tas pats noras. Tas pats pasakytina ir apie likusius bazinius poreikius.

Regimybė primeta mintį, kad žmogus keičiasi kartu su kūnu, bet žmogaus, tikrai išmanančio tiek materialios, tiek dvasinės gamtos prigimtį, nesuklaidina kūnų kaita, vykstanti kiekvieną akimirką.

Galima paklausti, o kodėl tad priklausomai nuo amžiaus žmonės jaučiasi jauni, subrendę ir pasenę.

Atsakymas paprastas – ahankara – netikras ego, iš kurio kyla susitapatinimas su kūnu. Gyvoji būtybė, susitapatinusi su kūnu, save laiko tuo kūnu ir kas vyksta su kūnu, ji laiko, kad tai vyksta su ja pačia. Gyva būtybė tada galvoja, kad ji šuo, katinas, beždžionė, jaunuolis, senis, skurdžius ar profesorius, lietuvis arba amerikietis ir t.t. Kūnas sensta ir žmogus galvoja, kad sensta jis ir tuo stipresnis tas jausmas, kuo stipresnis susitapatinimas su kūnu. Padėtis tikrai keblė ir skausminga, nors kartais ir palaiminga (šviesesnėmis gyvenimo akimirkomis). Joks grubus ar subtilus materialus metodas nepadės įveikti šią negalią: jokia piliulė, joks masažas, jokia mankšta, jokia mitybos technika ir joks pasaulietinis mokslas, nes jie skirti kūnui, o ne pačiam kūno šeimininkui patenkinti.

Todėl išvada: suvokimas, kad **aš nesu šis kūnas** – raktas į prigimtinę amžiną gyvosios būtybės padėtį, kupiną palaimos ir žinojimo. Siela visada jauna. Tiesiog savo tikrosios prigimties suvokimas ir buvimas savo tikrojoje padėtyje padaro žmogų laimingu, visada trykštančiu jaunatve bei grožiu, kas kyla iš pačios sielos gelmių. Šiuo suvokimu prasideda gyvosios būtybės dvasinis gyvenimo kelias, kuris veda į pagrindinio visų mūsų noro išsipildymą – iš tikro mylėti ir būti mylimam.

Kūnui lemta pasenti, o siela pasmerkta amžinai jaunystei.

Linkiu jums amžinos laimės
Amalatma das

TELEVIZIJOS IR INTERNETO ĮTAKA VAIKŲ IR PAAUGLIŲ VYSTYMUISI

profesorė Marina Leonidovna Skuratovskaja

Federalinės valstybinės autonominės švietimo įstaigos aukštojo mokslo "Pietų federalinio universiteto" korekcinės pedagogikos katedros vedėja, pedagogikos mokslų daktarė (Rostovas, Rusija)

Vienas iš šiuolaikinės civilizacijos ypatumų yra perėjimas į informacinę visuomenę bei audringas televizijos ir internetinių-technologijų vystymasis.

Televizorių atsiradimas kiekvienuose namuose privedė prie to, jog didžiąją laisvalaikio dalį daugelis žmonių praleidžia prie televizoriaus ekranų. Susitikimai su draugais, pasivaikščiojimai, knygų skaitymas, užsiėmimai sportu pakeičiami ilgalaikėmis televizijos programų peržiūromis. Kodėl žmonės taip greitai pakeitė savo gyvenimo būdą? Pasirodo, tam yra moksliskai pagrįstas paaiškinimas.

Mokslininkai mano, jog tokią trauką televizijai formuoja įgimta žmogaus savybė – taip vadinamas tyrimo refleksas, kuris gamtos buvo įdiegtas kaip greita klausos ir regos reakcija į netikėtą ar naują dirgiklį, galintį signalizuoti apie pavojų.

Dar 1986 metais mokslininkai iš Stanfordo ir Misūrio (JAV) universitetų priėjo prie išvados, jog tokie televizijos efektai kaip montažas, plano pakeitimas, priartinimai, triukšmai, šviesa, daro poveikį žmogaus tyrimo refleksui ir gali ilgam pritraukti jo dėmesį. Pavyzdžiui, reklaminiuose, muzikiniuose klipuose vaizdo planai ir rakursai keičiasi vidutiniu vieno objekto per sekundę greičiu, be perstojo dirgindami tyrimo refleksą. Būtent visu pajėgumu veikiančiu tyrimo refleksu galima paaiškinti paplitusius televizijos žiūrovų atsakymus: „Kai aš žiūriu televizorių, jaučiuosi lyg būčiau užhipnotizuotas“, „Jeigu televizorius įjungtas, aš negaliu atitraukti nuo jo akių“ ir t.t. (1)

Hipnotinė būseną labai ženkliai apriboja suvokimo procesą bei informacijos apdorojimą, bet sustiprina jos įsiminimą ir elgsenos programavimą.

Tačiau yra ir dar gilesnis reklamos poveikis žmogui. Reklamos ryškumas, spalvingumas veda stipraus nukrypimo prekių vartojime, ne dvasinių, bet išimtinai materialinių interesų stimuliacijos link. Rusijos Tautų draugystės universiteto psichoekologijos katedros akademikas I. V. Smirnov'as kalba, jog kiekvienos diagnostinės procedūros, atliekamos mokslininkų, metu, būtinai buvo tiriamos ir aukščiausios dorovinės sferos: Dievo sąvoka, šeimos sąvoka, Tėvynės sąvoka ir dar visa eilė panašių esminių sąvokų. Tyrimais buvo nustatyta, jog žmonės neigia pačias aukščiausias, esmines sąvokas. Nuvertinama tai, dėl ko žmogaus gyvenimas įgyja prasmę. Vietoje to, pakišamos materialinės vertybės: vartojimas, pramogos, turtų kaupimas.

Dievo idėja – ne žodžiais, bet kaip giluminis suvokimas, pažymi I. V. Smirnov'as, visiškai pašalinta iš daugumos šiuolaikinių žmonių sielų. Netgi dvasininkai, kurie dalyvavo psichoekologijos katedroje atliktoje diagnostikoje, nei vienas šios idėjos neturėjo (2).

Prie šio nerimą keliančio reklamos poveikio rezultato akivaizdžiai prisideda dar viena telekomunikacinė technologija – tam tikrų scenarijų „įdiegimo“ į žmogaus gyvenimo ciklą technologija.

Rusijos akademikas, Rusijos kino švietimo ir media pedagogikos Asociacijos narys V. S. Sobkin'as pažymi, kad: „Prievartos ir erotikos scenų transliacija pakankamai tiksliai atitinka dienos ir savaitės gyvenimo ciklą... Prievartos ir erotikos scenos „diegiamos“ į žmogaus gyvenimo ciklą kaip tik tuo momentu, kada tikėtinas didžiausias atsipalaidavimas, sąmonės kontrolės susilpnėjimas (pasiruošimo miegui fazės, rytinės išieiginių dienų valandos)“. Vakaro valandoms tenka žymiai intensyvesnė prievartos ir erotikos transliacija, kas veda prie to, jog scenas televizijos žiūrovas pradeda įsisavinti sąmonės lygmenyje. „Tokiu būdu mes stebime ypatingą socialinę kultūrinę televizijos darbo techniką diegiant oficialiai draudžiamas elgesio normas ir pavyzdžius į masinę sąmonę“ (3).

Deja, pastaruoju metu kad ir kokią kanalą įsijungtum – būtinai vis ką nors žudo, pasakojama apie avarijas ir katastrofas. Žiniasklaidos kanalais pateikiamas toks poveikslas: „visur viskas blogai“. Žmonėms, aišku, vienu metu kyla ir apatija, ir agresija. L. S. Vygotskio vardo psichologijos instituto (Maskva) profesorius A. M. Prichožan'as pažymi, jog televizija vaidina stimulatoriaus, žadinančio žmoguje negatyvą dėl televizijoje rodomų kriminalinių siužetų gausos, vaidmenį. Nuolatinis vieno ir tų pačių scenų, pavyzdžiui prievartos ir žiaurumo, kartojimas, ne tik silpnina dėmesį ir reakciją į jas, bet, svarbiausia, labai stipriai sumažina atjautą aukoms ir daro prievartą bei grubumą kasdienybėje, šiuolaikinio gyvenimo požymiu (4).

Profesoriaus manymu, išeitis iš susidariusios situacijos yra – visiškai nežiūrėti televizoriaus!

A. M. Prichožan'as pažymi: būtina, kad emociniu ir doroviniu požiūriu pozityvių siužetų kiekis ženkliai viršytų negatyvios televizijos informacijos srautą.

Bet, jeigu televizijos technologijos taip veikia suaugusiuosius, tai kokią poveikį jos daro dar tik besiformuojančiam kūdikio, kuris dar neturi susiformavusių apsaugos mechanizmų, organizmui ir psichikai?

Kūdikio smegenys genetiškai užprogramuotos vystytis nuolatos bendraujant su aplink jį esančiais suaugusiais, o vėliau – su bendraamžiais. Be tokio bendravimo kūdikis, kad ir koks genialus jis būtų gimęs, nesugebės realizuoti savo potencialo – prisiminkime mums žinomas istorijas apie vaikus-mauglius, kurie nuo ankstyvos vaikystės augo tarp gyvūnų ir vėliau, patekę į žmogiškąją aplinką, taip ir nesugebėjo įsisavinti kalbos bei žmogiškojo elgesio formų.

Tai susiję su tuo, jog būtent pirmaisiais gyvenimo metais, bendravimo ir sąveikos su aplinkiniais procese, vyksta efektyviausias neuronų ryšių galvos smegenų žievėje formavimasis, ko dėka kūdikis greitai vystosi ir pažįsta aplinkinį pasaulį. Normaliam kūdikio vystymuisi tiesiog būtinas emocinis ir kalbinis bendravimas su aplinkiniais, bendra veikla, žaidimai su suaugusiais ir bendraamžiais – bet ne su televizoriumi!

Tyrinėtoja Meri Vinn iš Jungtinių valstijų pažymi: „Svarbiausia, ką turi gauti vaikas, nėra: žiūrint televizorių, vaikas nedalyvauja verbalinėje komunikacijoje – šimtai ar tūkstančiai žodžių neištariami ir todėl neturi atgalinės reakcijos, klausimai neužduodami ir į juos neatsakoma, nėra dialogo“ (5).

Viena garsiausių šioje srityje Anglijos mokslininkių Sally Word pažymi, jog tokio vienpusio bendravimo rezultatu tampa vystymo atsilikimas jau nuo pirmųjų gyvenimo metų. Trečiaisiais gyvenimo metais vaikai, kurių tėvai vietoje auklės naudojo televizorių, nuo savo bendraamžių, jos tyrimo duomenimis, atsiliko jau 1 metais (6).

Todėl suprantama tampa Sjuzan'os Džonson, tyrinėtojos iš Kalifornijos, tiriančios smegenų ir televizijos tarpusavio sąveiką, nuomonė, jog „televizoriaus negalima naudoti net trumpalaikiam vaiko poilsiui. Vaiko akys iš prigimties skirtos žiūrėti į žmonių veidus. Todėl geriausias poilsis mažam vaikui – tylus bendravimas su mama arba tėčiu“ (7).

Televizijos informacinių technologijų įnešamą fundamentalumą mokslininkai lyginasi su „vizualine“ arba „grafine revoliucija“. Šios vizualinės revoliucijos pasekmė, kaip pažymi amerikiečių sociologas ir kultūrologas, žiniasklaidos kultūros srities specialistas Postman'as, perduodamos informacijos vienetu tapo ne žodis, kaip tai buvo daugybę šimtų tūkstančių metų, o vizualinis ženklas, be to dažniausiai reklaminis (8). Kaip tai keičia vaiko vystymąsi?

Pirmiausia, skirtingai nei pasisakymui, vaizdui negalima nei pritarti, nei paprieštarauti – jis tiesiog pateikiamas žiūrovui. Bet ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai, kaip pažymi psichologai, nemoka atskirti iššalvojimų nuo realybės, kritiškai žvelgti į gaunamą informaciją. Į šiuos ypatumus, kaip televizinę informaciją suvokia vaikai, būtina atsižvelgti.

Antra, nepaisant to, jog televizija rodo pažintines ir šviečiamąsias laidas, ji neskatin anuolatinio susidomėjimo mus supančiu pasauliu ir kitais žmonėmis vystymosi. Ji tik sužadina smalsumą, kuris yra tuoj pat patenkinamas dažnu atveju paviršutiniškais, o kartais ir iškraipytais duomenimis, be to pateikiamais dėmesį patraukiančia forma. Moksliniai stebėjimai įrodo, jog padidintas dėmesys televizoriui amžiuje nuo vienerių iki trijų metų nulemia problemų su dėmesio koncentracija atsiradimą septynerių metų amžiuje, t.y. tuo momentu, kai vaikas pradeda lankyti mokyklą. O vaikai, kurie nesugeba sutelkti dėmesio, tiesiog praranda galimybę kažką sužinoti ir įsiminti.

Trečia, su plačiu televizijos ir interneto paplitimu yra susijusi, kaip tai pastebi mokslininkai, dingusio vaikiško smalsumo problema. Aplinkinis pasaulis visuomet kūdikiui keldavo daugybę mįslių, o suaugusieji buvo autoritetas, sugebantis šias mįsles kūdikiui įminti. Internetas ir televizija informaciją daro visiems prieinama, norstoligražu ne visada patikima. Tuomet suaugusieji nustoja būti kūdikiui autoritetingu žinių šaltiniu. Kaip to rezultatas, dažnai vaikiškas smalsumas pavirsta cinizmu arba arogancija.

Ketvirta, informacijos srautas iš televizorių ekrano gerokai viršija vaikų galimybes į priimti ir savarankiškai apdoroti. Vaizdų sekatele vizoriaus ekrane savaimereikalaujanuolatinio vizualinės medžiagos apdorojimo ir suvokimo. Jos sukuriama asociatyvūs vaizdiniai reikalauja tam tikrų intelektualinių ir emocinių pastangų tam, kad juos įvertinti ir pristabdyti. Nervų sistema (ypač vaikų), negalėdam atlaikyti tokio intensyvaus vizualinės medžiagos suvokimo proceso, jau po 15-20 minučių suformuoja apsauginę procesų sulėtinimo reakciją, t.y. hipnotinę būseną, kuri labai ženkliai apriboja informacijos įsisavinimą ir jos apdorojimą, bet sustiprina, kaip jau buvo paminėta, jos užfiksavimo ir elgesio programavimo procesus.

Įvairių šalių mokslininkų atliktų sociologinių tyrimų metu buvo nustatyta, jog vaikas, išaugęs tokiomis sąlygomis, jau būdamas suaugęs nuolatos laukia, jog reikalinga informacija jį pasieks iš išorės. Įsipraktiška nesugebasavarankiškai mąstyti ir generuoti nuosavas idėjas. Dar daugiau, jis neturi noro tai daryti.

Yra dar viena televizijos technologijų įtakos vaikams pasekmė. Jūs, be abejonės, girdėjote apie šiais laikais labai paplitusį tarp vaikų reiškinių, kurį medikai ir psichologai įvardina „dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sindromu“. Vaikų, kenčiančių nuo šio sindromo, kiekvienais metais atsiranda vis daugiau. Mokslininkai linkę manyti, jog „vaikų nedėmesingumo“ fenomenas tam tikru laipsniu susijęs su mirgėjimo efektu. Visa problema yra greitime ir netikėtame paveikslų kaitaliojime ekrane. Tai destabilizuoja vaiko dėmesį ir susikaupimą. Vaikas tampa toks pat impulsyvus, nesugebantis ilgai koncentruotis ties vienu užsiėmimu. Jam reikalinga nuolatinė išorinė stimuliacija, kurią jis įprato gauti iš televizoriaus ekrano.

Svarbu suvokti: tai, kas supa vaiką vaikystėje, nulemia visą jo tolimesnį gyvenimą.

Didžiausiame žmonijos išradime – globaliame kompiuterių tinkle – taip pat glūdi potencialios grėsmės. Knygoje „i Brain: kaip išgyventi technologinį smegenų pasikeitimą“ jos autorius Garry Small rašo: „...kadangi Internetas mažina gebėjimą koncentruotis ir stebėti, tai... mąstymas tampa fragmentiniu, skaitymas – paviršutinišku. Vartotojai tik pagal įstrižainę peržiūri antraštes ir anotacijas. O smegenų sritys, atsakingos už abstraktų mąstymą ir empatiją, praktiškai atrofuojasi (9).

„Internetas sukuria tik informacijos pasiekiamumo ir techninio aprūpinimo iliuziją, – sako monografijos „Smegenų kilmė“ autorius, žmogaus morfologijos mokslinių tyrimų instituto RMMA darbuotojas Sergejus Saveljevas. – Taip vadinamiems „skaitmeniniams aborigenams“ nuolatos mažėja apkrova smegenims. Net iš programuotojų šiandien nereikalauja mastas intelektualinis lygis, kuris jiems buvo būtinas prieš 10-15 metų. Jie rašo programas – lyg dėliotų kaladėles. Intelektinis degradavimas tokiomis sąlygomis garantuotas“ (10).

Besiformuojanti tele arba interneto priklausomybė keičia ne tik sugebėjimus ir psichologines savybes, bet pakeičia netgi žmogaus smegenis. Grupė kinų mokslininkų iš Uchanj magnetinio rezonanso tyrinėjimų Centro, skenavo 17 suaugusių žmonių smegenis, kuriems buvo pasireiškusi Internetinė priklausomybė. Šiuos rezultatus mokslininkai sulaukė su 16 sveikų žmonių duomenimis. Medikų tyrimai įtikinamai parodė, jog tų, kurie daug laiko praleidžia Internete, greitai vystosi dvi galvos smegenų sritys – ta dalis, kuri atsakinga už trumpalaikę atmintį ir centras, atsakingas už greitų sprendimų priėmimą. Tačiau tos smegenų zonos, kurios atsakingos už detalią analizę, giluminį problemos apmąstymą, iš esmės, lieka be apkrovos (11).

Kultūros, dvasingumo, intelekto, mokslo vystymas – tai šalies ateities klausimas. Negali egzistuoti valstybė, jeigu ji nesudarys palankių sąlygų savo piliečių dvasingumo, kultūros ir intelekto vystymuisi. Negali valstybė tik pinigais arba karine jėga, juo labiau valdžios diktatūra, sustiprinti savo pozicijas pasaulyje.

Kultūros klausimai šiandien persipina su politikos ir nacionalinio saugumo klausimais. Šiuolaikiniame pasaulyje šalies galią ir ateitį apsprendžia ne resursai ir gamybinės pajėgos, o didžiąja dalimi – mokslas ir menas, tautos dvasingumas.

Tegu mūsų vaikai rytoj bus tarpe tų, kurie užvaldys kosmoso platybes, statys miestus, kurs nuostabius paveikslus ir puoš žemę. Bet šiandien pradžia ir reikia tiesiog išjungti televizorių ir padėti mūsų vaikams išsaugoti savo nepakartojamą unikalumą.

Šaltiniai:

1. Pati lengviausia mirtis (Электрон. данн.) / softmixer. URL: http://www.softmixer.com/2013/05/blog-post_4977.html
2. I.V.Smirnov. Kaip TV niokoja smegenis ir sielą. / Газета «Вечерняя Самара», 24.12.2004 г.
3. V.S.Sobkin, I.I.Kuznetsova. Rusijos 90-tųjų paauglys: Judėjimas rizikos link. – M.: Юнеско, 1998. – С. 51.
4. A.M.Prichožan. Elektroninės informacinės aplinkos įtaka jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų asmenybės vystymuisi (Электрон. данн.) // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 1(9). URL: <http://psystudy.ru>.
5. M. Vinn. The Plug – In Drug. – N. Y. Penguin. – P.24-25.
6. V.V. Gafner. Informacinis saugumas: mok. priemonė. - Шінтіа-қа-Айқо: Ойқазы, 2010. – 324 б.
7. Televizijai naujagimiai. (Электрон. данн.) / Электронный журнал «Наука и жизнь». URL: <http://www.nkj.ru/archive/articles/4099/>.
8. N.Postman. Dingstanti vaikystė (Электрон. данн.) // Отечественные записки. 2004. N 3(17). URL: <http://www.strana-oz.ru/?numid=18&article=8611988> ,
9. Šiuolaikinės multimedinės paskaitos ir jų įsisavinimas (Электрон. данн.) / Библиотека научных статей. URL: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18688-sovremennye-multimedijnye-lekcii-i-ix-usvoenie-studentami.html>
10. S.V.Saveljev „Smegenų kilmė“. – M.: ВЕДИ, 2005.
11. Žmogaus smegenys ir internetas (Электрон. данн.) / Электронный научно-популярный журнал «Физическая экология человека». URL: <http://aurasvit.com/archives/472>.

Daiva Palubinskaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Anotacija

Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro atlikti tyrimų duomenys (2015) rodo, kad kas ketvirtas miesto mokinys, praeitais metais turėjo jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligų, tokių kaip kifozė, skoliozė, lordozė. Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas nėra pakankamas, Pasaulio sveikatos organizacija ir fizinio aktyvumo specialistai nuolat ieško būdų vaikų fizinio aktyvumo didinimui atitraukiant juos nuo šiuolaikinių technologijų. Tam, kad vaikai būtų sudominti ir įtraukti į ilgalaikį fizinį aktyvumą, ypač svarbi yra veiklos įvairovė, spalvingumas, aktualumas. Svarbiausia yra visais įmanomais būdais skatinti, palaikyti, stimuliuoti natūralų vaiko poreikį judėti. Tarptautinio šeimų gyvensenos tyrimo duomenimis, maždaug pusės Lietuvos ikimokyklinukų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, t. y. jie iš viso nesimankština (41,4 proc.) arba mankština retai (12,5 proc.). Vaikai daug laiko praleidžia pasyviai prie televizoriaus ar kompiuterio (Petrauskienė ir kt., 2007). Straipsnyje naudota mokslinės literatūros analizės metodas. Straipsnis parengtas ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogams, tėvams. Straipsnyje pateikiama jogos vaikams pamokos pavyzdys sudarytas autorės, remianti išnagrinėtais informacijos šaltiniais ir daugiamete trenerio patirtimi. Tikslas: Išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo prielaidas. Tikslui pasiekti iškelti uždaviniai: Išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų taisyklingos laikysenos sąsajas su fiziniu aktyvumu. Išnagrinėjus informacijos šaltinius, parengti fizinio aktyvumo programą.

Raktažodžiai: Fizinis aktyvumas, taisyklinga laikysena, joga.

Vaikų taisyklingos laikysenos ugdymas taikant jogą vaikams

Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro atlikti tyrimų duomenys (2015) rodo, kad kas ketvirtas miesto mokinys, praeitais metais turėjo jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligų, tokių kaip kifozė, skoliozė, lordozė. Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas nėra pakankamas, Pasaulio sveikatos organizacija ir fizinio aktyvumo specialistai nuolat ieško būdų vaikų fizinio aktyvumo didinimui atitraukiant juos nuo šiuolaikinių technologijų. Tam, kad vaikai būtų sudominti ir įtraukti į ilgalaikį fizinį aktyvumą, ypač svarbi yra veiklos įvairovė, spalvingumas, aktualumas. Svarbiausia yra visais įmanomais būdais skatinti, palaikyti, stimuliuoti natūralų vaiko poreikį judėti.

Tarptautinio šeimų gyvensenos tyrimo duomenimis, maždaug pusės Lietuvos ikimokyklinukų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, t. y. jie iš viso nesimankština (41,4 proc.) arba mankština retai (12,5 proc.). Vaikai daug laiko praleidžia pasyviai prie televizoriaus ar kompiuterio (Petrauskienė ir kt., 2007).

Objektas: Vaikų taisyklinga laikysena.

Tikslas: Išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo prielaidas.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų taisyklingos laikysenos sąsajas su fiziniu aktyvumu.
2. Išnagrinėjus informacijos šaltinius, parengti fizinio aktyvumo programą.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų stuburo ypatumai

Vaikų stuburo kauluose daugiau vandens, organinių medžiagų ir kremzlinio audinio, mažiau mineralinių druskų. Dėl šių priežasčių vaikų kaulai yra elastingesni ir lankstesni nei suaugusiųjų. Tačiau dėl tos pačios priežasties jie lengviau iškrypsta. Tokiu būdu formuojasi netaisyklinga arba kitaip vadinami asimetrinė laikysena. (Adaškevičienė E ir kt. 2013).



1 pav. Netaisyklingos laikysenos pavyzdys.

Siekiant užkirsti kelią stuburo ligoms, tėvams ir ikimokyklinio ugdymo įstaigų specialistams rekomenduotina atkreipti dėmesį į vaiko laikyseną. Netaisyklingos laikysenos padėtis yra pateikta 1 pav.

Vaikų netaisyklingos laikysenos priežastys:

- Blogi įpročiai sėdint (perkreipti pečiai, sulinkusi nugara, pasilenkus į vieną pusę, užkelta koja ant kojos ar sėdėjimas ant vienos sulenktos kojos);
- Daiktų nešiojimas viena ranka;
- Netinkamos darbo ir poilsio sąlygos. (stalas ir kėdė turi atitikti vaiko ūgį, tinkamas apšvietimas, per daug minkšta lova ir per aukštai iškelta pagalvė);
- Mažas fizinis aktyvumas ir buvimas gryname ore;
- Persirgtos ir įgimtos ligos;
- Neracionali mityba;
- Staigus augimas ir kitos priežastys. (Zurajevs R., 2012).

Paprasčiausias metodas, siekiant nustatyti ar vaiko laikysena yra taisyklinga, yra vaiko išorinis apžiūrėjimas. Taisyklingos laikysenos požymiai yra tokie:

Stebint iš nugaros:

- Pečiai yra vienodame aukštyje
- Mentės vienodame aukštyje ir vienodu atstumu nuo stuburo
- Galva ir kūnas vienoje vertikalioje linijoje.
- Tiesus dubuo.
- Šoninis trikampis (jį sudaro žemyn nuleista ranka ir šoninis kūno kontūras) yra simetriškas
- Vaikui pasilenkus į priekį pastebėkite ar nekrypsta stuburas į vieną ar kitą pusę.

Stebint iš šono:

- Galva nepalinkusi į priekį ar per daug atlošta atgal
- Nėra susidariusios „kupros“ tik natūralus linkis
- Juosmeninė dalis neišriesta
- Pilvas neatsikišęs.
- Ausies spenelis, petys alkūnė ir klubas turėtų nenutolti nuo vidurio linijos. (Adaškevičienė E, 2004)

Norint nustatyti ar nėra susiformavusios kifozės ir taisyklinga vaiko stuburo padėtis iš nugaros, reikia kad vaikas atsistotų prie sienos nugara, jis turėtų liestis pakaušiu, mentėmis, sėdmenimis ir kulnimis. Pastebėjus nukrypimus rekomenduojama kreiptis į gydytoją.

Vaikų joga

Vaikų laikysenos profilaktikai, rekomenduojame keletą žaismingų pratimų. Pamoka rekomenduojama grįsti kūrybiškumo principu, taikant improvizacijos metodą. Paveiksluose yra pateikiama vaikų jogos pratimai, kaip netaisyklingos laikysenos prevencija.. Siekdami, kad vaikai susidomėtų mankšta, galima

pamoką paversti pasaka, kurioje būtų kuo daugiau personažų, kurie atitinka tam tikras jogos pozas. Kitas būdas yra nusipiešti ar išsispausdinti korteles su gyvūnų ar daiktų piešiniais ar pavadinimais. Pavyzdžiui, ištraukus kortelę su liūto paveikslėliu vaikai turėtų atlikti liūto pozą.

Vaikai turi prigimtinę poreikį judėti, jiems reikia suteikti kuo daugiau galimybių jiems būti aktyviems, tegul daug žaidžia aktyvių žaidimų gryname ore. Proporcingai subalansuokite pasyvią ir aktyvią veiklą. Jei jūsų vaikas lanko netik mokyklą, bet ir muzikos mokyklą ar kitas fizinės veiklos nereikalaujančias veiklas, sudarykite galimybes vaikams bent du kartus savaitėje pažaisiti aktyvius žaidimus ar paplaukioti baseine. Mokslinių tyrimų duomenimis netaisyklinga laikysena greičiau atsiranda mergaitėms, nei berniukams, daroma prielaida, kad daugelis mergaičių mieliau renkasi pasyvesnius žaidimus. (Adaškevičienė E., 2004).

Siekiant didesnio sveikatą stiprinančio vaikų fizinio aktyvumo buvo sudaryta programa, jogos pratimų pagrindu Kiekvienas pratimas yra skirtas taisyklingos laikysenos ugdymui, siekiant stiprinti vaikų nugaros, pilvo ir kt. raumenis. Didinti judesio amplitudę, aktyvinti raumenis stabilizatorius, lavinti vaikų vaizduotę, bei didinti koncentraciją. (Palubinskaitė D., 2014). Joga daugiau nei prieš 3000 m. Indijoje sukurta sveikatingumo sistema, šiuo metu ypatingai mėgstama ir praktikuojama vakarų pasaulyje. Jogas praktika pagrįsta programa pateikiama 2- 16 pav.



2 pav. Pratimas „Tempimasis aukštyn“

2 pav. rekomenduojama pamokos pradžia keliant rankas į viršų. Su įkvėpimu pakelkite rankas į viršų, ištempdami nugarą, iškvėpiant nuleiskite žemyn, siekdami kilimėlio priekio. Pratimą kartokite 8-10 kartų. Galimi variantai pasilenkti į vieną ir kitą šoną.



3 pav. Nugaros stiprinimo pratimas

3 pav. Atsigulkite ant pilvo. Kelkite dešinę ranką ir kairę koją, paskui pakeiskite. Pratimą kartokite 8-10 kartų.



4 pav. Pratimas „Liūtas“

4 pav. Pratimai ant kelių. Kad vaikams būtų linksmiau paprašykite jų suvaidinti liūtą, garsiai tariant A.....Tai ne tik taisyklingos laikysenos bet ir viršutinių kvėpavimo takų profilaktikos pratimas.



5 pav. Pratimas atsipalaidavimas

5 pav. Tarp pratimų vaikai tegul atsipalaiduoja vaiko pozoje atsisėdami ant kulniukų, kad atpalaiduotų nugarą.



6 pav. Nugaros raumenų stiprinimo pratimas

6 pav. pavaizduotas kojų kėlimo pratimas. Kelti ištiestas kojas pakaitomis. Jei vaikas išlaiko pusiausvyrą galima pakelti ir priešingą ranką. Pratimą kartoti 8-10 kartų.



7 pav. Pratimas „Žemyn žiūrintis šuniukas“

7 pav. matome pratimą. „Žemyn žiūrintis šuniukas“ – pakelti dubenį aukštyne ištempti nugaras. Jeigu vaikai išlaiko pusiausvyrą paprašykite, kad pakeltų vieną ar kitą koją.



8 pav. Atsipalaidavimo pratimas „vaiko poza“

Siekiant, kad nepersitemptų vaikų raumenys ir sausgyslės, tarp atliekamų pratimų rekomenduotina atlikti atsipalaidavimo pratimus, kaip parodyta 8 pav. Kvėpavimas gilus, bet ramus.



9 pav. Pratimas „pikta katytė“

Atliekant pratimą „Pikta katytė“ - iškvėpimo metu išgaubiama nugarą aukštyn, leidžiant žemyn nugarą grįžta iki neutralios padėties, neleiskite vaikams išriesti nugaros per daug žemyn. Pratimo atlikimą matome 9 pav. Pratimas kartojamas 8- 10 kartų.



10 pav. Pratimas „Lenta“

Pratimo „Lenta“ tikslas - išlaikyti tiesų kūną keletą sekundžių. Pratimas stiprina priekinius kūno raumenis, stiprina pečių juostą, ugdo valią.



11 pav. Pratimas pilvo raumenų stiprinimui.

Pilvo raumenų stiprinimui parinktas pratimas pateiktas 11 pav. Pradinė padėtis - rankos sunertos už galvos iškvėpiant kelkite pečius aukštyn. Galima tarp kojų įdėti kamuoliuką, taip aktyvuojami kojų vidiniai raumenys. Pratimą kartoti 8 – 10 kartų.



12 pav. Pratimas „Tiltas“

Atliekant 12 pav. pavaizduotą pratimą „Tiltas“, dubuo keliamas į viršų. Tempiamas stuburas, ištempiami priekiniai raumenys.



13 pav. Pratimas „kamuoliukas“

13 pav. pratimas. „Kamuoliukas“ – apkabinus kelius pasiridenti kaip kamuoliukui atgal – pirmyn, galima ridentis ir į šonus nuo peties iki peties. Pratimas kartojamas 5-6 kartus.



14 pav. Pratimas „trikampis“

14 paveiksle. „Trikampis“ – pradinė padėtis kojos plačiai. Tiesia nugara lenktis į vieną ir į kitą pusę. Pratimą kartoti po 4 kartus į kiekvieną pusę. Tempinama šoninė kūno dalis, stuburas lenkiamas į šoną.



15 pav. Pratimas „laivelis“

15 pav. „Laivelis“ sudėti kojas taip, kad atrodytų kaip laivelis. Irkitės pirmyn atgal, pakelkite bures-rankas aukštytyn., o kai „papūs“ vėjas pasilenkite į vieną ir kitą pusę.



16 pav. Pratimas „lotosas“

16 pav. „Lotosas“ – susikibus rankomis sudėkite pėdas kartu tarsite lotoso žiedą. Pratimas skirtas pusiausvyrai.



17 pav. Pratimas „lenkimasis žemyn“

Pamokos pabaigai rekomenduojama atlikti 17 pav. pavaizduotą lenkimosi žemyn pratimą, tam, kad ištempti visus užpakalinės kūno dalies raumenys. Ištempiami sąnariai ir stuburas.

Išnagrinėjus mokslinę literatūrą, galima teigti, kad vaikų taisyklinga laikysena yra tiesiogiai susijusi su fiziniu aktyvumu, kad fizinis pasyvumas įtakoja vaiko fizinę raidą. Siekiant didesnio vaikų fizinio aktyvumo, remiantis mokslininkų tyrinėjimais parengti naujas fizinio aktyvumo programas, taikant vaikų jogą, kaip naują šiuolaikišką, kūrybiškumo principais grindžiamą fizinio aktyvumo pamoką.

Literatūra

1. Adaškevičienė E. (2004). Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėdos Universitetas, Klaipėda.
2. Adaškevičienė E., Strazdienė N. (2013). Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas. Klaipėdos Universitetas, Klaipėda.
3. Bielskytė D. (2012). Klaipėdos m. savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2012 . duomenų analizė. Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras, Klaipėda.
4. Palubinskaitė D. (2014). Vaikų joga. Mamos žurnalas, Vilnius.
5. Petrauskienė, A., Jurevičiūtė, S. (2007). Kauno pradinį klasių moksleivių mitybos ypatumai. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas
6. Zumeras R., Gurskas V. (2012). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveikatos mokslų ir ligų prevencijos centras, Vilnius
7. WHO. [žiūrėta 2015-11-14}. Prieiga per internetą: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>.

Santrauka

Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro atlikti tyrimų duomenys (2015) rodo, kad kas ketvirtas miesto mokiny, praeitais metais turėjo jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligų, tokių kaip kifozė, skoliozė, lordozė. Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas nėra pakankamas, Pasaulio sveikatos organizacija ir fizinio aktyvumo specialistai nuolat ieško būdų vaikų fizinio aktyvumo didinimui atitraukiant juos nuo šiuolaikinių technologijų. Tam, kad vaikai būtų sudominti ir įtraukti į ilgalaikį fizinį aktyvumą, ypač svarbi yra veiklos įvairovė, spalvingumas, aktualumas. Svarbiausia yra visais įmanomais būdais skatinti, palaikyti, stimuliuoti natūralų vaiko poreikį judėti. Tarptautinio šeimų gyvenamosios tyrimo duomenimis, maždaug pusė Lietuvos ikimokyklinukų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, t. y. jie iš viso nesimankština (41,4 proc.) arba mankština retai (12,5 proc.). Vaikai daug laiko praleidžia pasyviai prie televizoriaus ar kompiuterio (Petrauskienė ir kt., 2007). Straipsnyje naudota mokslinės literatūros analizės metodas. Straipsnis parengtas ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų pedagogams, tėvams. Straipsnyje pateikiama jogos vaikams pamokos pavyzdys sudarytas autorės, remianti išnagrinėtais informacijos šaltiniais ir daugiamete trenerio patirtimi.

Tikslas: Išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo prielaidas.

Tikslui pasiekti iškelti uždaviniai: Išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų taisyklingos laikysenos sąsajas su fiziniu aktyvumu. Išnagrinėjus informacijos šaltinius, parengti fizinio aktyvumo programą. Pateikiama, autorės sudaryta, sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo programa, taikant vaikų jogą.

Summary

Yoga exercises to fight bad posture for kids. Daiva Palubinskaite, Klaipeda State College. Klaipeda Public Health Bureau to carry out data (2015) show that every fourth child of the city last year had connective tissue and musculoskeletal system diseases such as kyphosis, scoliosis, lordosis. Preschool children's physical activity is not sufficient, the World Health Organization and exercise constantly looking for ways to children's physical activity increase a them from technology, order children to engage and involve the long-term physical activity is crucial for a variety of activities, coloring, relevance. The key is in every possible way to promote, maintain, and stimulate a child's natural need for active movement. International families living survey shows that, about half of Lithuania preschoolers physical activity is insufficient, they do not exercise total (41.4 percent.) or rarely exercise (12.5 percent.). Children spend much time passively watching TV or computer (Petrauskienė et al., 2007). This article prepared for pre school teachers and parents. The article presents an example of yoga classes for children developed by the authors in support of the examination of the sources of information and 20 years teaching experience. Objective: To analyze the preschool children's health-enhancing physical activity assumptions. Main target: To analyse pre-school children's physical activity. Analyze preschool children posture interfaces with the physical activity. By analysing sources of information to develop a physical activity program. The author provides up health-enhancing physical activity program through children's yoga.

Jonas Skonsmanas

lektorius veteranas, biomed. m. dr.,

Baltiškų higienos reikmenų kūrėjas

Pasidaryk pats sau, savo šeimai ir artimui

Sunny Pipe and The Breathing Joy (DIY)

HAIKU (autorius)

Sveikata

Mokslas paraudo

Atrastas kvėpavimas

Vydūnas kyla

Vydūnas beveik prieš 100 metų mokė žmones sveikatos ir higienos pradmenų. Sveikos gyvensenos bendruomenės iki šiol įsiklauso į jo pamokas, kaip kam tiktų kvėpuoti, gero oro turėti. Jis taip pat siūlė įsisiūrėti į gyvūnų elgseną ir manė, kai ko iš jų net verta pasimokyti. Pastaraisiais dešimtmečiais lyg išgirdę šį Vydūno patarimą, įvairių pakraipų mokslininkai tyrinėjo arklio, beždžionės, jaučio, banginio, ryklio ir delfinų kvėpavimo subtilybes. Tikrai rado, ko iš jų galėtume pasimokyti ir kaip individualiai derėtų valdyti savo kvėpavimą.

„Nuvarytus arklius nušauna“ – už širdies griebiantis posakis. Bet jis teisingas. Kodėl arkliai taip lengvai nuvaromi? Tai įvyksta dėl greito kvėpavimo, plaučių hiperventiliacijos. Ji matoma iš šonkaulių plakimo – arkliai kvėpuoja tarpšonkauliniais raumenimis. O išgirdus bronchinį kvėpavimą, lyg per vamzdį einančio oro garsą, reikėtų žinoti, kad arkliui prasidėjo plaučių uždegimas. (Žmogui plaučių uždegimą daktarai nustato kitaip - iš karkalų ir rentgenogramos).

Mokslininkai mėgsta lyginti beždžionės ir jaučio kvėpavimo būdus ir jų daromą įtaką šių gyvūnų elgsenai bei psichikai. Jie ištyrė, kaip reikėtų sveikai ar gerai kvėpuoti, kad atsikratytume beždžioniškos sumaišties ir įgytume jaučio ramumą, reikalingą sugebėjimui laisvai bei pasitikinčiai laikytis. Darbinis jautis išstvermingas – jam kvėpavimą reguliuoti padeda vėsus ir drėgnas veidrodėlis prie šnervių, kurį veterinarijos gydytojai vadina *sveikatos veidrodžiu*. Iškviesti prie jaučio, jį paliečia pirmiausiai, o po to matuoja kūno temperatūrą. Tačiau vertingiausių žinių mokslininkams atskleidė banginių ir ryklių kvėpavimas, teikiantis jiems daug džiaugsmo. Šį džiaugsmą banginiai išreiškia tik *iškvepiant*, į orą išleidami aukštus vandens purslus. Banginių ir ryklių kvėpavimas pavadintas endogeniniu. Tokį endogeninį kvėpavimą žmogaus vaisius patiria besivystydamas motinos iščių gemaliniuose skysčiuose. Po gimimo gryname ore prasideda jau kitoks kvėpavimas.

Avicena nebuvo pirmasis daktaras ir filosofas, kuris žmonėms atskleidė kvėpavimo prasmę. Jis pirmąjį oro įkvėpį gimstant ir paskutinį iškvėpį mirštant pavadino „dvejomis gyvenimo pradžiomis“ –viena pradžia žemiškojo, antra pradžia pomirtinio.

Įkvėpis ir iškvėpis – kvėpavimas,

Tai pamatas dvejų pradžių, apie kurias

Sukasi visas margas gyvenimas.

Kiek amžinas tas pamatas - iš oro?

Taps aišku paskutinį kart iškvėpus

Prieš savo norą.

(laisvas vertimas iš rusų kalbos autoriaus)

Šiandien tai reikėtų priimti kaip informaciją, kad žmogaus kvėpavimo tipas jam gali žadėti arba greitą nusivymą kaip arkliui, arba ilgaamžiškumą ir džiaugsmingą gyvenimą kaip banginiui. Ar verta stebėtis, kad šiuolaikiniame pasaulyje atsirado kvėpavimo mokymo judėjimai ir plinta internetinis tam reikalingų įvairiausių kvėpavimo treniruoklių pardavimas? Tiesa, sunku išsirinkti? Kam sunku ar nepasitiki siūlymu, gali lengvai patys sau pasidaryti iš vietinio molio ar sumeistruti iš seno siauru gurkliu molinio indo (amforos tipo), net iš buteliuko nuo mineralinio vandens, dugne ar prie dugno pragręžus 8-12 skylučių. (nuotrauka). Šių eilučių autorius sau kvėpuojamąją dūdelę pasidarė iš lauko molio, kurią maždaug prieš 15 metų (tada dar nebuvo įsisiautėjusios kvėpavimo manijos) pristatė Palangoje Lietuvos sveikuolių sąjungos

renginyje ir Lietuvos astmos draugijos susirinkime Vilniuje. (nuotrauka toliau). Per šį laikotarpį autorius pakvėpuodavo ir tobulino ne pačią dūdelę, bet jos tuštumos užpildymą druskų ir/ar gintaro kristalais, taip pat karštus bei šaltus kvėpavimo per ją būdus su žoliniais, aliejiniais ir mineraliniais skysčiais, potencialiai tinkamais kvėpavimo organams gaivinti, valyti, funkcijai gerinti. Todėl įvairiais užpildais užtaisytą molio dūdelę galime ir atitinkamai pervadinti, pavyzdžiui, *saulėta lauko dūdele*, *gintaro garo* ar *gintaro kvapo dūdele*, bei dar kitaip, (priklausomai nuo jos tuštumoje besisukančio skysčio temperatūros). Saulėta vadinu todėl, kad druskoms, vandeniui, skysčiams, net gintarui galima taikyti *soliarizaciją*. Tai natūralių medžiagų aktyvinimas saulėkaitoje, žinomas nuo ajurvedos atsiradimo laikų. Jei toks aktyvinimas saulėkaitoje vyksta su šviesos filtrais (kiekvieną medžiagą uždengus šviesos spektro spalvomis dažytu stiklu ar popieriumi), tai taip paruošta medžiaga tinkama ne tik įkvėpti, bet ir gerti (jei vanduo). Jei filtrai kasdien išdėstomi šviesos spektro spalvų tvarka (raudona, oranžinė, geltona ir t.t.), tai šis būdas vadinamas *vaivorykštiniu kvėpavimu*, ir priklauso *spalvų terapijai ląsteliniu lygmeniu*. Tokie būdai taikomi prabangiose pasaulio klinikose, ruošiant pacientus sudėtingoms onkologinėms operacijoms. Bet jie nesudėtingi ir namų sąlygoms, siekiant greičiau atsikratyti nemalonumų ar sustiprinti sveikatą.

Apžvelkime mano kvėpuojamosios molio dūdelės konstrukciją, kuo ją galime užpildyti, kaip per ją kvėpuoti, kaip savo patogumui ją pervadinti?



Autorinė kvėpuojamoji molio dūdelė.

Keraminės dalies tūris – 1 stiklinė, aukštis – 8 cm, dugno skersmuo – 6 cm, dugno skylių diametras – 1 mm. Keraminė dalis tamptariai jungiasi su kvėpuojamąja permatoma žarnele iš medicininio plastiko. Ją lengvai gali pakeisti tuščiaavidurio šėivamedžio ar bambuko lazdelė. Žarnelės ilgis – 30 cm, diametras – 20 mm. Žarnelės viršutiniam galui pritaikomas bambuko kandiklis, kurio apžiojamoji dalis telpa į suaugusio žmogaus nosies angą (kam netelpa, įkiša siauresnį plastikinį vamzdelį).

Molio dūdelės privalumai: keraminė dalis atspari dūžiams, fiziniams ir cheminiams poveikiams (glazūruota), patogi valyti, plauti, praktiška sterilizuoti virinant, lengvai apžiūrima. Kitos dūdelės dalys iš pigių ir prieinamų medžiagų, todėl jų galima atskirai prisidaryti kiekvienam šeimos nariui, kad kiekvienas galėtų labai higieniškai per ją kvėpuoti. Bambuko kandiklis lengvai pasiaurinamas, į jį įkišant 4-5 cm ilgio siauresnį plastikinį vamzdelį. Tada jis tiks ne tik į burną, bet tilps į bet kokio dydžio nosį. Todėl per šią dūdelę paprasta kvėpuoti tiek per burną, tiek per nosį. Kaip matyti, molio dūdelės konstrukcija pasižymi universaliu praktiškumu. Prie dūdelės kvėpuojant įvairiomis technologijomis lengva priderinti reikalingus indus iš paprastos virtuvės arsenalo. Molio dūdelė su indais gali būti pritaikyta įvairiausiems tikslams: terapiniams (kvėpuoti garais ir aromatais), higieniniams (kvėpuoti jūros vandens ir sausų druskų kvapu), meditacijoms ir jogai pajvairinti,

diafragmos jėgai didinti ir giliam kvėpavimui diafragma treniruoti, siekiant įtvirtinti ar pagerinti endogeninio kvėpavimo įgūdžius.

Pasimokykime įvairiais būdais kvėpuoti per molio dūdelę:

1. Kvėpuojamoji molio dūdelė (keraminė dalis tuščia) su plokščiadugniu keraminiu puodeliu, į kurį įpilama 8-12 ml šalto skysčio (vandens ar 2-3 procentų jūros ar Himalajų druskų tirpalo). Kvėpavimo tikslas: atsigaivinti (medituojant), drėkinti burnos gleivinę, valyti seilių liaukas ir skatinti jų funkciją. Kvėpavimo būdas: aktyvus įkvėpis per burną, išpučiant/iškeliant diafragmą, pasyvus prailgintas iškvėpis, sutraukiant diafragmą į pilvą, prie stuburo. Kvėpuoti pradėdame nuo 3-5 min, kasdien vis ilgiau, įsijausdami į procesą, pajausdami druskų kvapą, galime užsimerkti (taupant akių energiją) ir vizualizuoti. Druskų tirpalą tinka

aromatizuoti vienu-kitu lašu levandų, mėtų ar ramunėlių eterinio aliejaus. Tik nepadauginti. Norint pakvėpuoti karštu *jūros vandens garu* (tonzilitas, laringitas, užsisenėjęs bronchitas ir sausas kosulys, nikotino ir dūmų dervų išvalymas), imamas plačiu kaklu termosas ir įpilamas užvirintas dirbtinis jūros vanduo (pusė litro ar daugiau, kad greitai neataušų). Pradedama kvėpuoti, įkvepiant garą tik nuo karšto skysčio paviršiaus, priartinus prie jo dėželės dugną. Patikrinus garo temperatūrą burnos ir liežuvio receptoriais, jei toks garas tinka, tai kvėpuojama pasirinktu būdu. Pajutus garo atšalimą, dugnas tik truputėlį įkišamas pro vandens paviršių, kur daugiau šilumos, ir iš ten iškeliant keraminę dalį burbuliuojama įkvepiant. Iškvepiama pro virš vandens pakeltą dėželę. Įskvepiant į patį karštą vandenį galima apsitaškyti vandens purslais (kaip banginiui). Į skysčius iškvepiama treniruojantis pagal endogeninio kvėpavimo programą. Tam reikalingas šio toks pradinis patyrimas.

2. Saulėtoji lauko dėželė (keraminė dalis užpildoma soliarizuota medžiaga). Papildinys „lauko“ reiškia, kad gaminiai ne iš vaistinės, o rankų darbo iš lauko ar sodo.

3. Gintaro jūros dėželė (keraminė dalis užpildoma mažais 2-3 mm diametro gintaro gabalėliais ir jūros ar Himalajų druskų kristalais sausam kvėpavimui);

4. Gintaro garo dėželė (keraminė dalis užpildoma mažais ar kiek didesniais gintaro kristalais, įdedama į termosą virš karšto jūros vandens tirpalo ir kvėpuojama nuo paviršiaus bei kiek panardinus, įkvepiant per burną ar nosį);

5. Saulėta druskų dėželė (keraminė dalis užpildoma be pasirinktos spalvos filtro tiesioginėje saulėkaitoje palaikytais (soliarizuotais) stambiais (8-15 mm diametro) druskų kristalais); kvėpavimas per sausą užpildą;

6. Raudonspalvės (oranžinės, geltonos ir t.t.) spalvos druskos dėželė (keraminė dalis užpildoma po raudonu filtru soliarizuota druska arba kuri raudonai nudažyta maistine medžiaga (vyšnių ar burokėlių sultimis); kvėpavimas per sausą užpildą;

7. Raudonspalvės druskos *kvapo* dėželė (keraminė dalis užpildoma keptuvėje įkaitinta medžiaga); kvėpavimas per sausą užpildą;

8. Raudonspalvės druskos *garo* dėželė (keraminė dalis įmerkiama į karštą tirpalą), kvėpavimas nuo paviršiaus įkvepiant garą, jei keraminėje tuštumoje paliksime gintaro, tai bus dar veiksmingiau ir dėželės pavadinimą atitinkamai papildysime;

Ką kvėpavimo takams duoda garinimas? (Garo terapija – Steam therapy).



Neturint kvėpuojamosios dėželės, pakvėpuoti garais galima nuo karšto dubens paviršiaus, palindus po rankšluosčiu

Būtinai kūno higienai žmonijai nuo neatmenamų laikų patikimai tarnauja garinė pirtis. Ant įkaitusių akmenų ar specialių mineralų pilamas vanduo: tyras arba sumaišytas su kvapiomis substancijomis. Garu lepinama kūno oda, atkemšamos jos poros, skatinama odos kraujotaka ir t.t. Garas kvėpuojant įtraukiamas ir į kvėpavimo takus. Tai visiems patinka, matyt todėl, kad bronchams ir plaučiams tinka. Papildomas malonumas yra kvėpavimas nuo karštos drėgnos vantos: paprastos ažuolinės bei beržinės ar dar kvapiomis žolelėmis padabintos. Namų sąlygomis gana paprasta kvėpuoti nuo dubens, užsiklojus galvą garui nepralaidžiu audiniu ar rankšluosčiu. Tik būtina saugotis veido nudeginimų garais, kurie dar ir prakaitą varo.

Jei tai padeda veido odą švarinti, neturėtų būti blogai. Bet kvėpavimas su dūdele nuo karšto skysčio paviršiaus iš termos ar didelio indo yra patogesnis būdas ir dar lengvai gali būti derinamas su kvėpavimo treniravimo procesu. Ilga dūdelės žarnelė kvėpavimo seanso metu leidžia pilnai atsipalaiduoti ir visą dėmesį skirti procedūrai. Kodėl ši procedūra teikia malonumą? Atrodo, kad po jos ir protas nušvinta? Pakvėpavus garais, pasijauti žvalėsnis, lyg po pirties. Iš kur tai atsiranda? Patyrę pirčių meistrai sako, kad malonumą teikia laimės ir pasitenkinimo hormonai, atsirandantys dėl vandens sudedamųjų dalių - vandenilio ir deguonies – aktyvesnio landumo (per plaučių alveoles į kūno gilumą). Ypatingu landumu pasižymi vandenilio jonas, pats visoje Visatoje. Jis pats veiksmingiausias ir natūraliausias antioksidantas, kuris sutinkamas tik pirtyje ir garą kvėpuojant per dūdelę ar nuo dubens. Įspūdingas šio audinio plotas, kurio kapiliaruose vyksta deguonies perdavimas arteriniam kraujui ir anglies dioksido šalinimas iš veninio kraujo. Tai pats svarbiausias ir gražiai slėpiningas gyvybinis procesas, apie kurį per mažai galvojame, nedaug žinome. Malonus karštas drėgnas debesėlis valo nosies išskyras, švarina bei ramina gerklas, trachėją ir kvėpavimo takus. Gerėja atsikosėjimas, sausesnė darosi nosis, traukiasi gerklų dirglumas ir įkyrėję uždegimai, atpalaiduojami kvėpavimo takų raumenys. Išsausėję takai sudrėkinami. Tai naudinga procedūra gripo, peršalimų, alergijų, astmos ir kvėpavimo takų negalavimo atvejais. Garas – natūrali atsikosėjimo dovana iš vandens ir ugnies stichijų. Jokio pašalinio poveikio. Gal svarbiau už šią dovaną kita – atsikuriančios ir atsikūrusios cirkuliacijos malonumai. Malonumus jaučiame kūno ir galvos palengvėjimu, nuotaikos pasitaisymu. Nematoma pusė ta, kad suaktyvėja baltieji kraujo kūneliai, aršiau ryja mikroorganizmus. Žodžiu – taisosi imuniteto reikalai. Galimybės dūdelę užpildyti įvairiausiais užpildais fantastiškos ir potencijos tikrai didžiulės, įvairiapusės.

Evoliucinis, antropologinis ir medicininis kvėpavimo fiziologijos supratimas.

Savo garsiaame bestseleryje „Gyvybės evoliucija“ Nikas Leinas (Nick Lane) įrodo, kad „fotosintezė Žemę pavertė į deguonies kupiną planetą“, o kvėpavimas yra atvirkštinis/priešingas fotosintezai veiksmas. Jis išdėsto, kad (18 psl.). „Gyvybės liepsna, visus mus palaikantis lėtas degimas, yra būtent tokio pobūdžio reakcija: nuo maisto atsiskyręs vandenilis reaguoja su deguonimi, išskirdamas energiją, reikalingą mūsų gyvybei“; (19 psl.) „Visą šią energiją, visų mūsų gyvybę apibendrina priešprieša dviejų molekulių, tarp kurių nėra pusiausvyros – vandenilio ir deguonies – dviejų priešingų kūnų, susijungiančių palaimingoje molekulinėje sąjungoje, kai išskiriama didžiulė energija, o po jos telieka maža karšto vandens balutė“ 21 p. Vandenilio ir deguonies reakcija yra mūsų gyvybės varomoji jėga. Antropologinį kvėpavimo supratimą skelbia filosofai, poetai ir išminčiai. Vienas trejuose asmenyse galėtų būti Goethe. Jis taip poetiškai iškristalizavo kvėpavimo simboliką:

Kvėpavimas – tai dviguba laimė.
Mes gauname orą ir jį sugrąžiname.
Viena pripildo, antra išlaisvina.
Štai kokie burtai suka gyvenimą.
(pažodinis autorizuotas vertimas)

Visose senose kalbose dvasia, siela ir kvėpavimas buvo išreiškiami vienu ir tuo pačiu žodžiu (lot. spirare ir spiritus, gr. Psiche (įkvėpis ir dvasia). Indijoje Didžioji Dvasia ir Didysis kvėpavimas turėjo vieną patį garbingiausią žodį – Mahatma. Kvėpavimas buvo laikomas gyvybinės energijos nešėju ir pavadintas *prana*. Biblijos žmogaus sutvėrimo istorijoje svarbiausias momentas yra Dieviškasis Įkvėpi(ma)s, po kurio žemės grumstas tampa žmogumi su gyvąja dvasia.

Ką mano kosminė medicina apie kvėpavimo fiziologiją ir funkcijas bei anatomines struktūras?

Fiziologinis termino „kvėpavimas“ suvokimas reiškia deguonies patekimą į organizmą, jo sunaudojimas biologinių medžiagų oksidacijos procesuose, anglies dioksido ir metabolinio vandens šalinimą iš organizmo per plaučius (Холден, Пристли, 1937; Comroe, 1966; Глебовский, 1977).

Funkcinėje kvėpavimo sistemoje išskiriamas *išorinis kvėpavimas plaučiais* (dujų mainai per kraują tarp organizmo ir aplinkos, palaikantys atitinkamą dujų sudėtį kraujyje), *kraujo apytaka* (dujų transportas į audinius ir iš jų), racionali *kraujo psirkirstymas organizme*, *kraujas* kaip specifinė dujų transportavimo terpė, *vidinis (audinių) kvėpavimas* kaip procesas ląstelėse vykstančios oksidacijos, *neurohumoralinis kvėpavimo reguliavimo aparatas* (Канаев, 1980).

Anatominės dujų mainuose dalyvaujančios struktūros – tai plaučiai su kvėpavimo takais ir krūtinės ląsta su diafragma ir kvėpavimo raumenimis (Kadlec, 1967). Kvėpavimo raumenų darbas sukelia ritminius plaučių tūrio pokyčius ir užtikrina nuolatinę ventiliaciją alveolėse. Ventiliacijos lygmuo, žymiai viršijantis metabolinių procesų lygmenį organizme, sukelia būseną, vadinama *hiperventiliacija*. Tokios įvairaus

sunkumo hiperventiliacijų būsenos neretai prislegia sveikus (sąlyginai) žmones. Tai gali atsitikti dėl atmosferos taršos cheminėmis medžiagomis bei neurohumoralinių mechanizmų, automatiškai reguliuojančių kvėpavimą, patologijos. Hiperventiliacijos pasekmės: dujų mainų dinamikos sutrikimai su hipokapnijos reiškiniais, būdingi kvėpavimo alkalozui ir audinių hipoksijai (Савилов, Горного, 1975).

Medicininė fiziologija užsiėmusi kvėpavimo organų ligomis, o farmacijai pelningiausias kvėpavimo nepakankamumų „gydymas“ hormoniniais purškalais. Tik sporto medicinos daktarams ir treneriams rūpi sportininkų teisingas kvėpavimas įvairiose kovų situacijose ir jų ištvermės išlaikymas, reikalingas pergalėms. Tik kartais atrodo, kad romėnų gladiatoriai kruvinoms kovoms buvo ruošiami ne prasčiau, negu šiandieniniai olimpiečiai. Reikėtų manyti, kad labiausiai kvėpavimo mokslui nusipelno astronautų ir kosmonautų daktarai. Apie tai literatūros tiek daug, kad ją įsisavinti ir permąstyti, atsirinkti kas paprastam žmogui galėtų būti reikalinga, svaiginamai nelengva. Todėl savo sveikatai pusiau abejinga visuomenės dalis kvėpuoja pagal po gimimo nesąmoningai susiformavusį refleksą, o apie įsisąmonintą ar intelektualų kvėpavimą vienas kitas bus gal išgirdę tik iš jėgų. Patyręs kvėpavimo treneris man pasakė: „Parodyk, kaip kvėpuoji, ir aš žinosiu, kas tu esi“. Tai tinka kiekvienam.

Liga
Kapiliaruose
Susitikt pavojinga
Teatras dega

SUSIPAŽINKITE SU VIENU VEIKSMINGIAUSIŲ ENERGINIO GYDYMO METODŲ! TETA GYDYMAS (*THETA HEALING*™)

Vilma Urbanavičienė

leidyklos „Mijalba“ ir dvasinio tobulėjimo centro „Šviesos namai“ steigėja, „Thetahealing“
sertifikuota praktikė ir instruktorė mokytoja

1995 metais Vianai Stibal, trijų mažų vaikų mamai, buvo diagnozuota sunki liga. Išgyti nepadėjo joks šiuolaikinės ir alternatyviosios medicinos gydymo būdas, kol galiausiai ji nusprendė išbandyti vieną paprastą metodą, kurį naudodavo savo darbe, intuityviai nuskaitydama informaciją apie žmogų. Apimta džiaugsmo, kad jai pavyko akimirksniu save išgydyti, Viana pradėjo naudoti šį metodą seansų su klientais metu ir pamatė, kaip žmonės vienas po kito stebuklingai išgyja.

Išgydžiusi tūkstančius klientų, Viana atrado dar vieną nuostabų dalyką – tai, kad šio metodo lengvai galima išmokyti kitus. Dabar ir jūs galite išmokyti pasinerti į teta sąmonės būseną (4–7 Hz) ir susijungti su kūrybine energija, valdančia viską, kas egzistuoja.

- Kaip pakeisti savo įsitikinimus ir jausmus, kurie sukuria ligas.
- Septynių būties planų koncepciją, kuri padės pakilti į aukščiausią meilės lygmenį ir susijungti su Visko, kas yra, energija.
- Kaip dirbant kartu su Visko, kas yra, Kūrėju išlavinti gebėjimą kurti pokyčius visuose lygmenyse: fiziniame, mentaliniame, emociniame ir dvasiniame.

Užsiimdami Teta gydymu, dirbame su Visko, kas yra, Kūrėju. Gilinamės į sąmonę ir pasąmonę. Abi šios mūsų psichiką sudarančios dalys yra nepaprastai galingos – kiekviena savaip.

Iš esmės „ThetaHealing“ yra taikomoji kvantinė fizika. Naudodamas *theta* smegenų bangas, iki šiol laikytas prieinamomis tik giliame miege ar pažengusių jogų meditacijoje, praktikuotojas gali susijungti su universalia dieviška Visa, Kas Yra, Kūrėjo energija, susisiekti su ja ir tapti liudininku, kaip ji išgydo fizinį kūną, atpažinti bei pakeisti varžančius įsitikinimus.

Kadangi vis daugiau medicinos duomenų pradedama laisvai viešinti internete, daugybė žmonių ėmė pastebėti neįprastus dalykus. Tyrėjai nekreipė dėmesio į nepaprastus atvejus, kai žmonės pasveikdavo patys: pribloškianti daugybė atvejų, kurie buvo tiesiog ignoruojami ir apibūdinami kaip „savaiminė remisija“. Pagaliau, visagalės daugianacionalinės farmacinės įmonės skleidžia vienintelę dogmą: jeigu koks nors negalavimas nebuvo išgydytas naudojant (mūsų) tabletes – į tai neverta gilintis. Pagal jas, išgyjimo priežastis gali būti tik produktas, ant kurio yra jų prekės ženklas (ir atitinkanti etiketė su kaina!)

Daugiau nei prieš dešimtmetį mokslininkė **Vianna Stibal** ėmė galvoti, kaip suvesti draugėn visus pažangiausius įvairių sričių mokslinius tyrimus: dalelių fiziką, neurologinius tyrimus ir atvejus, priskiriami „savaiminei remisijai“. Galiausiai 2011 m. ji nusprendė sukurti vieną bendrą instituciją, kur galėtų pristatyti savo testinių tyrimų rezultatus ir pasidalinti jais su pasauline auditorija, paskatinti dialogą ir padrąsinti prie jos prisijungti žmones, norinčius plėsti savo žinias. Buvo įsteigtas institutas THINK.

„Theta Healing“ yra nepaprastai nauja technika, leidžianti atlikti akimirksniu įvykstančias fizines ir emocines transformacijas bei išgydymą.

- Leidžia greitai sužinoti, koks negalavimas ar liga ir kodėl jus kamuoja.
- Padeda greitai nustatyti giliai esančius trukdžius, kurie neleidžia jums gyvenime žengti į priekį.
- Leidžia greitai perprogramuoti jūsų pasąmonę, kad atsikratytumėte bet kokio negalavimo ir ligos.
- Leidžia akimirksniu įgyvendinti pokyčius, kurių jums reikia, kad galėtumėte kurti tokį gyvenimą, kokio norėtumėte.

- „Theta Healing“ kalba apie jūsų tikrovės kūrimą, norimo gyvenimo tikrovę, dabar vykstantį norimo gyvenimo ir karjeros kūrimą su tuo pat pasiekiamais ir ilgalaikiais rezultatais.

Kas yra DNR „Theta Healing“?

„Theta Healing“ – DNR *Theta* esminių įsitikinimų perprogramavimas – yra akimirksniu atliekamas jūsų įsitikinimų perprogramavimas visuose lygmenyse, jūsų DNR, ląstelėse, molekulėse, savo ruožtu darantis emocinį, protinį, fiziologinį, hormoninį, fizinį, psichologinį ir dvasinį poveikį.

Minčių struktūros arba įsitikinimai veikia mūsų DNR ir fiziniame kūne pasirodo kaip liga ar pusiausvyros sutrikimas.

Pasitelkęs „Theta Healing“, praktikuotojas gali atsikratyti varžančių įsitikinimų ir pakeisti juos tokiais, kurie būtų pozityvesni ir labiau padėtų jūsų gydymui, o taip pat siekti to, ką norite pasiekti savo gyvenime.

Kai šie įsitikinimai pakeičiami, jūsų kūno ląstelės ir DNR akimirksniu fiziškai išgydomos, tuo pačiu sukuriant galimybę tobulinti sveikatą ir protą bei įgyti galios.

„Theta Healing“ DNR *Theta* įsitikinimų perprogramavimas siejasi su esminių tiesų apie jūsų kūną ir protą nustatymu ir radimu. Pavyzdžiui: „Ką slepiate už negalavimo ar ligos, kurie neleidžia gauti to, ko norite?“, „Kaip sau trukdote ir neleidžiate pasiekti, ko norite?“, „Kodėl nusprendėte susirgti?“ ar „Kuo jūsų negalavimas ar liga yra jums naudingi?“

„Theta Healing“ DNR/*Theta* įsitikinimų perprogramavimas atliekamas naudojant *Theta* smegenų bangą. „Theta Healing“ praktikuotojas gali nukeliauti tiesiai į *Theta* smegenų bangos būseną ir į ją nuvesti savo klientus, taip palengvindami daugumos klientų gydymą ir perprogramuodami daugumą klientų įsitikinimų.

Šie įsitikinimai gali būti įsitvirtinę keturiuose lygmenyse:

Esminis lygmuo: esminio lygmens įsitikinimai yra tai, ko esame mokomi ir ką priimame vaikystėje šiame gyvenime. Būtent jų paprastai išmokstame iš tėvų. Dėl jų dažniausiai lankomės pas gydytoją. Šie įsitikinimai būna įsitvirtinę mūsų protiniame-emociniame kūne.

Genetinis lygmuo: genetinio lygmens įsitikinimai perimami iš protėvių arba į genus pridedami šiame gyvenime. Šie įsitikinimai saugomi morfogenetiniame lauke ir fiziniame DNR.

Istorinis lygmuo: istorinio lygmens įsitikinimus atsinešame su prisiminimais iš praeito gyvenimo arba gilios genetinės atminties. Taip pat šiuos įsitikinimus perimame iš savo rasės istorijos arba kaip kolektyvinę sąmonę, kurią atsinešame į dabartinį gyvenimą. Šios patirtys yra tikros. Reikšminga ne tai, iš kur jos atkeliauja – gyvybiškai svarbu išspręsti istoriniame lygmenyje problemas. Paprastai jos saugomos visuose kituose lygmenyse. Šie atsiminimai yra saugomi žmogaus auros lauke.

Sielos lygmuo: sielos lygmuo yra viskas, kas „yra“ žmogus. Jis yra tai, kas mes esame. Kokie esame. Mūsų sielos vis dar mokosi ir gali būti nukreiptos reikiama linkme. Jeigu žmogus programų turi daugiau nei viename lygmenyje, jos gali pažeisti sielą. Pavyzdžiui, į sielą gali būti atnešta širdgėla ir sielvartas. Galiausiai tai ne tik pažeidžia kokią nors kūno dalį, pavyzdžiui, plaučius, bet ir lemia, kad sprendimus priimsite šioje širdgėlos ir sielvarto, o ne sveikoje, neutralioje terpėje. Pašalinę programas iš sielos lygmens, viską pradėsite daryti remdamiesi širdies sritimi.

DNR aktyvavimas

DNR yra molekulinis daugelio organizmų paveldimumo pagrindas, kurį sudaro dviguba spiralė. DNR yra raktas į jūsų fizinę formą, paveldimus negalavimus, protinius gebėjimus, emocinės elgsenos modelius ir dvasines dovanas. Per DNR aktyvaciją, praktikuotojas įeina į *Theta* smegenų bangos sąmonės būseną ir prašo universalios dieviškos Visa, Kas Yra, Kūrėjo energijos aktyvuoti grandines. Pasitelkus „Theta Healing“ techniką, aktyvuojama pagrindinėje kankorėžinės liaukos ląstelėje esanti DNR. Ši aktyvacija taikoma susidėvėjusia laikomai ląstelių DNR. Aktyvavimo technika aktyvuoja visas jai imlias chromosomas. Po to gali prireikti šiek tiek laiko, kad ji savaime atsikartotų visame kūne. Paprastai tokia aktyvacija atliekama per pradinį darbo su DNR užsiėmimą. Šio proceso dalis – jaunystės ir gyvybingumo chromosomos bei dešimties papildomų DNR grandinių aktyvacija. Šiame etape žmonės pajunta nevienodą poveikį. Kai kurie pasakoja apie veido raukšlių sumažėjimą, plaukų ataugimą, padidėjusią energiją, imuninę sistemą tampa stipresnę, kūnas gali patirti detoksikacijos simptomus, naudingi santykiai sustiprėja, o tie, kuriuos reikia nutraukti, pasibaigia. Galbūt užsinorėsite sveikiau maitintis, gali sustiprėti telepatiniai gebėjimai.

Aš įgalinimas

DNR aktyvacijos nauda gali įvairuoti nuo sumažėjusios alergijos ir išaugusios energijos iki geresnių santykių ir atnaujinto gyvenimo tikslo. Kadangi DNR reguliuoja visus fizinius, protinius, emocinius ir dvasinius jūsų būties aspektus, galimybėms ribų nėra!

Fizinė nauda:

- Pagreitina tolesnį DNR gydymą.
- Didina jūsų vibracinį dažnį.
- Skatina ląstelių vibraciją.
- Stiprina jūsų imuninę sistemą ir sveikatą.
- Fizinio ir emocinio lygmenų detoksikacija.
- Fiziniame kūne priimama ir laikoma daugiau šviesos.
- Išsilaisvinama nuo nesąmoningų fiziniame kūne saugomų modelių.
- Didėja jūsų nervų, odos, kraujo, kvėpavimo sistemos ir raumenų veiklos veiksmingumas.
- Sustiprina gimtųjų smegenų galių naudojimą.
- Leidžia turėti daugiau energijos.
- Padidina norą gerti gryną vandenį.

- Kūnas pašalina nuodingas medžiagas ir apsivalo.
- Geresnė mityba / mažiau maisto.
- Sustiprina plaukų ir nagų augimą.
- Dažnas sąmoningas sapnavimas.
- Kūnas jaučiasi ir atrodo jaunesnis.
- Sužadinta savigydos galia.
- Pagerėjęs regėjimas.
- Padidėjęs energijos lygis.

Psichologinė nauda:

- Didesnis sąmoningumas ir išplėsta sąmonė.
- Aštresnis vidinio žinojimo pojūtis.
- Sustiprėję ir padidėję pasitikėjimas savimi ir sąmoningumas.
- Paaštrėjusi intuicija.
- Pagerėjusi atmintis.
- Vidinė taika ir ramybė.
- „Stengimosi“ pakeitimas „sprendimu“.
- Tikslus kalbos naudojimas („Sąmoningas kalbos naudojimas bendraujant“).
- Sustiprėjusi įžvalga.
- Į jūsų gyvenimą įneša daugiau aiškumo.
- Naujų talentų ir gebėjimų atradimas.
- Suteikia galios savyje atrasti gabumus ir gebėjimus, apie kuriuos anksčiau neįtarėte.
- Padidėjęs jautrumas, suvokimas ir telepatija.
- Padidėjusi vidinė taika ir ramybė.
- Baimės ir abejonių peržengimas.
- Atpalaiduoja pasąmonės struktūras.
- Padeda pašalinti šeimos ir genetinius karminius modelius.
- Jūsų asmeninių ir šeimos karminių modelių pašalinimas.
- Sukuria geresnes sąlygas nuolatiniam ryšiui su Aukščiausiuoju Aš palaikyti.
- Nukreipia jus vykdyti šio gyvenimo tikslą.
- Greitesnės manifestacijos.
- Išaugęs gebėjimas nukeliauti į besąlyginę meilę.
- Pagerėjęs bendravimas su dvasiniais vedliais.
- Daugiau ryšio su dvasia ir dvasinėmis sritimis.

Nauda santykiams:

- Aiškesnis santykių supratimas.
- Gebėjimas matyti žmones tokius, kokie jie yra iš tikrųjų.
- Senų daiktų, žmonių, vietų ir reikalų paleidimas.
- Išsivadavimas iš senų modelių, kurie vertė palaikyti neveiksmingus santykius.
- Sielos draugų ir šeimų pritraukimas.

Vidinis žinojimas ir savęs pažinimo nauda:

- Sustiprėjęs gebėjimas pripažinti savojo Aš tiesas.
- Prasmingų ir aiškių atsakymų radimas.
- Abejonių pavertimas tiesomis.
- Buvimas susitelkęs į šią akimirką.
- Aiškus savo tiesos sakymas ir savęs išreiškimas.
- Išmokimas pasitikėti ir girdėti savo tikrąjį „Aš“.

DNR įsitikinimai – esame tu, kuo tikime.

Viską gyvenime visi kuriame patys. Žmones ir patirtis pritraukiame pagal savo įsitikinimų sistemas. Šie įsitikinimai veikia kaip kompiuterio programos, mums kuriančios turtą ar skurdą, ligas ar sveikatą, sėkmę ar nepasisekimą, vienatvę ar tarpusavio ryšius. Viską sukuriame patys.

Mūsų įsitikinimai beveik išimtinai yra nesąmoningi. Kai kurie susiformuoja mūsų patirties pagrindu: paliečiame ugnį. Ji degina. Suformuojame įsitikinimą, kad ugnis degina. Ir tai mums naudinga.

Ne visi įsitikinimai yra naudingi. Galbūt užaugome namuose su tėvais, kuriems labai sekėsi, bet kurie nebuvo laimingi. Sulaukę 4 metų nusprendžiame, kad dėl sėkmės žmonės tampa nelaimingi. Galbūt šis įsitikinimas nėra mums naudingas, kai stengiamės, bet nesugebame pasiekti to, ką galėtume būti sukūrę,

sulaukę 30 ar 40 metų. Dauguma šiame gyvenime atsiradusių įsitikinimų buvo sukurti iki 4 metų amžiaus. Matote, kaip jie gali mus varžyti!

Be to, turime įsitikinimų, kurie mums buvo perduoti per mūsų DNR. Gimėme su įsitikinimais, saugomais sielos lygmenyje. Kitus įgyjame ir iš kolektyvinės sąmonės, grupių ir visuomenių, kuriose gyvename, bei istorijos. Dauguma jų yra nesąmoningi. Bet jie veikia kaip kompiuterio programos, diktuodamos mums patirtis ir kurdamos mūsų gyvenimą.

Naudodami „Theta Healing“ – DNR *Theta* įsitikinimų perprogramavimą – galite pasirinkti naujus įsitikinimus ir sąmoningai kurti gyvenimą. Galite išsigydyti nuo negalavimų, ligų, virusų, fizinių susirgimų, emocinių, protinių ir psichologinių sutrikimų ir perprogramuoti save, kad turėtumėte gausą, sėkmę, meilę, laimę ir viską, ką tik galite įsivaizduoti. Tad ką kursite?

Kodėl „Theta Healing“ veikia su *Theta* smegenų banga?

Būtent *Theta* smegenų bangų būsenoje atsiveria vartai ar kelias tarp sąmonės ir pasąmonės, kur vyksta gili pasąmonės lygmens transformacija. Plačiai žinoma, kad traumuojančio įvykio metu žmogus pereina iš sąmoningos į nesąmoningą būseną, ir būtent šio perėjimo (*Theta* smegenų bangos būsenos) metu trauminis atsiminimas įeina ir įstringa pasąmonėje. Tad protinga būtų trauminio prisiminimo atsikratyti jį išvedant pro tas pačias duris, pro kurias jis įėjo. Jeigu suteikiame sau galimybę ir privilegiją būti perprogramuotiems, kad išsivadotume nuo neigiamos trauminės įtakos, kurią mums primetė mūsų pačių įsitikinimų sistemos, mūsų protas ir smegenys atsiveria ir tampa be galo galingi.

Aleta Chomičėnienė

Klaipėdos universitetas

Raktiniai žodžiai: teta gydymas, teta būseną, čakros, empatija, aiškiegystė, aiškiagirdystė, pranašavimas, taikomoji kineziologija, kundalini, kosminė sąmonė, laisva valia.

Šiame straipsnyje siekiama atkreipti dėmesį į naujo metodo, kuris pavadintas Teta gydymu (angl. *thetahealing*; teta yra egiptiečių ir graikų abėcėlės raidė, reiškianti „sielą“) novatoriškumą, unikalumą. Asmuo, dirbantis pagal teta gydymo metodiką, turi būti vienodai gerai įvaldęs ir loginio ir intuityvaus mąstymo gebėjimus, kurie yra valdomi iš skirtingų smegenų pusrutulių. Labai daug dėmesio teta gydyme yra kreipiamas į sąmonės ir pasąmonės tarpusavio santykius, jų įtaką žmogaus įsitikinimams, poelgiams, emocijoms. Šiame straipsnyje daugiau fokusuojamasi ties intuityvių gebėjimų lavinimu, nes šių laikų technokratinė visuomenė yra linkusi labiau sureikšminti enciklopedines žinias, loginį mąstymą, dėl ko žmogaus kūnas yra linkęs prarasti dalį gyvybiškai svarbių emocijų ir funkcijų.

Mūsų sąmonė priima sprendimus įvairiausiuose kasdieniniuose reikaluose. Ji siunčia pasąmonei programas, pagal kurias ši atlieka tam tikras užduotis, stebi, kaip veikia pasąmonės programos. Sąmonė nusprendžia, kokia informacija turėtų būti išsaugoma smegenyse ir kokia yra nereikalinga.

Pasąmonė kontroliuoja autonomines kūno funkcijas, saugo informaciją. Joje glūdi visi mūsų prisiminimai, įpročiai, įsitikinimai, charakterio savybės ir požiūris į save. Sąmonė sudaro 12 procentų, o pasąmonė 88 procentus mūsų psichikos. Mūsų kūnas yra tarsi kompiuteris, veikiantis pagal gaunamas programas. Tos programos automatiškai siunčiamos iš pasąmonės. Augdami įstringame senuose elgesio modeliuose, kurie mums neatneša jokios naudos, pamirštame savo intuityvų sugebėjimą mokytis naujų dalykų. Teta būseną grąžina pasąmonę į pozityvių pokyčių dažnį. Teta gydymo metu galima keisti mūsų įsitikinimus tuo atveju, jeigu žmogus nori ką nors keisti, jeigu tiki, kad tai įmanoma. Kad išgijimas įvyktų realybėje, jis turi būti paliudytas terapiją atliekančio žmogaus.

VianaStaibl (angl. VianaStibal), šio metodo pradininkė, 1928 m. pavadino jį Oriano metodu (šis būdas leisdavo regėti per atstumą), tačiau pastaroji sąvoka ilgainiui neprigijo. Išgydžiusi save nuo sunkios ligos, naudodama teta gydymą, Viana pradėjo taikyti jį savo pacientams. Teta gydymas tarsi žymi naują epochą įvairių sveikatinimo metodų kontekste, jis atneša naują, progresyvią mąstymą, kuris suteikia naujos erdvės, naujų galimybių tiek procesą liudijančiam asmeniui (sąlygiškai pavadinkime jį liudininku, stebėtoju, gyduoliu), tiek pačiam pacientui. Savaimė suprantama, jog teta gydymas neatsirado visiškai tuščioje vietoje, daugelis procesų, kurie yra teta gydymo tarsi tarpinės grandys, atsirado daugiau kaip prieš tūkstantį metų (tai pasakytina apie čakras, aiškiegystę, hipnozę ir pan.). Pati V. Stibal teigia, jog tai, „kas šiandien yra žinoma kaip Teta gydymas, susiformavo prieš tūkstančius metų. Dabar įžengiame į naują žmonijos raidos etapą. Jeigu žmogus dar neatvėrė savo tikrojo intuityvaus potencialo, jam gali būti sunku nuskaitinėti informaciją. Tačiau šios informacijos gali išmokyti visi.“ (1, p. 29).

Dauguma iki tol egzistavusių gydymų vyksta alfa būsenoje. **Alfa** būseną yra tiltas tarp beta ir teta būsenos. Alfa bangų dažnis yra 7-14 Hz. Kai dominuoja šio dažnio bangos, esate atsipalaidavę, pasiekę meditatyvią sąmonės būseną. Kai dienos metu užsisvajojate, panyrate į savo fantazijų pasaulį, esate atsipalaidavę ir atitrūkę nuo jus supančios aplinkos, jūsų smegenys generuoja alfa bangas.

Teta būseną yra labai gilaus atsipalaidavimo būseną. Žmogus į ją panyra sapnuodamas arba hipnozės metu. Teta bangų dažnis yra 4-7 Hz. Teta bangas galima laikyti pasąmonės bangomis. Jos valdo tą mūsų psichikos dalį, kuri yra tarp sąmonės ir pasąmonės. Jose slypi mūsų atsiminimai ir pojūčiai. Jos valdo mūsų požiūrius, įsitikinimus ir elgesį. Kai pasiekiamo teta būseną ir kreipiamės į kūrėją, susijungiame su juo, kad galėtume akimirksniu ar per tam tikrą laiką išgydyti žmogų. Teta metodas pirmiausia žavi savo paprastumu, efektyvumu, labai plačiu panaudojimo spektru, tačiau jis savotiškai ragina terapeutą lavinti ne tik analitinį protą, o lygiagrečiai ugdyti ir puoselėti intuityvių gebėjimus. Teta būseną gydymo seanso metu pasiekia ne tik gydantys žmonės, bet ir patys pacientai.

Teta gydymas. Tikėjimas, kad žodžiai ir minčių formos turi galią sukelti fizinius pokyčius, yra toks pat senas kaip žmogaus pojūčiai. Teta gydymas dar labiau sustiprina mūsų tariamus žodžius ir minčių formas. Mintys, suformuotos pasinėrus į gilią teta būseną, gali akimirksniu pasireikšti. Kai išlaisviname savo intuityvinius sugebėjimus, įgyjame galią savo žodžiais, minčių formomis ir įsitikinimais kurti pokyčius

kasdieniniame gyvenime. Daugelio žmonių intuityvūs pojūčiai palaidoti po įsitikinimų sistemų klodais, juos tiesiog reikia iš ten atlaisvinti.

Teta gydymo metu yra naudojama meditacinė praktika, kai žmogus gerai įžeminamas, iš žemės srauto, perleisto iš kūno apačios iki viršugalvio, jis turi virš galvos suformuoti energetinį kamuolį, kuris, drauge su žmogaus sąmone, per visatą, galaktikas, dėsnių, magnetizmo, gailestingumo ir kitus būties planus yra nukeliamas į septintąjį būties planą, kuriame yra tik Kūrėjo meilė. Čia žmogus pasiekia teta būseną, kurioje įmanoma keisti sąmonės programas, įsitikimus, perprogramuoti emocijas. Terapeutas, kuris dirba su žmogumi, turi pademonstruoti tam tikrus intuityvinius gebėjimus, norėdamas aiškiaregystės būdu atrasti problemą fiziniame ar emociniame lygmenyje.

Psichiniai pojūčiai, susiję su intuityvių gebėjimų lavinimu:

Empatija – tai jautimas, kaip kitas žmogus patiria emocines minties formas dvasiniame, mentaliniame, fiziniame ar metafiziniame lygmenyje.

Aiškiaregystė yra sugebėjimas matyti objektus ar įvykius, kurių nesuvokiame įprastais pojūčiais. Vizualizacija suteikia galimybę matyti auros energiją ir įvykių vizijas. Realybės kūrimas, pasitelkiant vizualizaciją, yra pagrindinė priemonė, taikant teta gydymą. Mūsų sąmonė kaip realybę priima tik suformuotą viziją, kuri yra kaip paliudijimas.

Aiškiagirdystė – tai gebėjimas išgirsti garsus ar kalbą, kurių negalime išgirsti klausos organais. Šio pojūčio vieta yra kūne virš ausų.

Pranašavimas – tai gebėjimas tiksliai nuspėti ateitį. Karūnos čakra dar vadinama pranašavimo čakra.

Laisvė veikti – taikydami teta gydymą, turime teisę nuspręsti susijungti su tuo, ką suvokiame kaip dievą ar kūrėją. Bendra kūryba ar sinergija su Dievu yra mums įteiktos dovanos, kurios sureikia galimybę įsileisti kūrėją į savo realybę, kad galėtume išgydyti save ir kitus. Mes susijungiamo su Kūrėju ir tampame liudytojais.

Be intuityvių gebėjimų mes turime gebėti išvystyti kūne tam tikras subtilių kūnų energijas: čakras, kundalini. Čakrose slypi sąmonės potencialas. Visos čakros yra susijusios su pagrindiniais nerviniais mazgais, esančiais prie stuburo. Čakros išsidėsčiusios žmogaus auroje, jo eteriniame kūne. *Kundalini* energijos žmogus semiasi iš žemės centro, šiai energijai kylant kūnu aukštyn, sužadinama kiekviena čakra. Kai sąmonė per karūnos čakrą pakyla į viršų, kundalini energijos dėka žmogus būna pasiekęs pusiausvyrą, ir jo sąmonė gali kilti pas Kūrėją kaip subalansuota dvasinė esencija. Kildami į kūrėją, turim išsivaduoti iš mus laikančių žemiškų saitų ir tapti kosmine jėga, kosmine sąmone, kurios neveikia žemiški dėsniai. Mes paleidžiame: žmogiškąjį ego, mirtį, fizines ir mentalines emocijas, grupinę sąmonę, dualizmą, instinktyvius troškimus, aistras, fizinio pasaulio iliuzijas, prievolę kentėti ir aukotis, atskirumą.

Teta gydyme pozityvius pokyčius patiria ir terapeutas ir pacientas, kuris turi galimybę nuolat lavinti savo intuityvius gebėjimus. Teta gydymo procesas yra nesudėtingas savo įsitikinimų, emocijų transformavimo būdas, neturintis apibrėžtų ribų. Jis ne tik keičia sustabarėjusias emocijas, įsitikimus, bet ir lavina tiek terapeuto, tiek paciento intuityvius gebėjimus. Po tam tikro laiko, po parengiamųjų mokymų pacientas gali pereiti į individualų darbą su savimi.

Literatūra:

1. ViannaStibal. Theta gydymas. Įvadas į unikalų energetinio gydymo metodą. Kaunas: Mijalba, 2015.
2. ViannaStibal. AdvancedThetaHealing: Harnessingthe Power ofAllThatIs. California: HayHouse, 2011.
3. ViannaStibal. ThetahealingRhythm... to findyourperfectweight! California: HayHouse, 2013.
4. ViannaStibal. OntheWingsofPrayer: TheLove Story. California: HayHouse, 2013.
5. ViannaStibal. Thetahealing: IntroducinganExtraordinaryEnergyHealingModality. California: HayHouse, 2013.
6. ViannaStibal. Thetahealing: DiseasesandDisorders. California: HayHouse, 2011.

INTUITIVE SKILLS TRAINING IN THETA THERAPY

Summary

In Theta Healing we are combining the knowledge of psychology, quantum physics, cell biology, epigenetic and spiritual techniques to a phenomenal healing method. Science proofed that not only we store genetic information in the DNA and in the cells but also experiences, emotions, fears and blocks, as well as learned or assumed and adopted beliefs.

Furthermore we are able to have and develop receptors not only for vitamins and minerals, but also for feelings and emotions. Stored negative emotions and beliefs can hinder you a whole life long, can oppress, block all our good intentions and efforts which we take consciously. And often we are not even aware of it, or have beliefs we would have never even imagined of having those. The practitioner puts himself and his client into theta state (deep meditation and proven to be the state where manifestations are the most effective), connects to the root, God, the Creator of all that is and commands the wanted changes. Through conversation and so-called muscle testing as well as energetic scanning it's established what has to be changed and healed. Through new programming of the cells new positive thoughts, feeling and programs are being activated. The energetic restructuring leads to liberation and release of sickness and pain in the physical body, negative feeling such as anger, aggression in the emotional body.

Adelė Karaliūnaitė

2014 metų vasario mėnesį grupė iniciatorių apklausė Joniškėlio miestelio senbūvius, ką jie prisimena apie miestelio teritorijoje esantį apleistą sodą. Apklausos metu paaiškėjo, kad sodas buvo pradėtas sodinti 1961 metais Joniškėlio miestelio vykdomojo komiteto pirmininkės Eleonoros Rasimavičienės iniciatyva ir pavadintas pirmojo kosmonauto Juriiaus Gagarino vardu. Buvo tvarkoma apie 6 ha žemės ploto dešiniajame Mažupės krante tarp miesto sodo, siaurojo geležinkelio ir Stoties gatvės. Sodą projektavo ir sodinimo darbus prižiūrėjo girininkas Antanas Matjošaitis ir miškininkas Adolfas Pugevičius. Sodą sodino savanoriai Joniškėlio gyventojai. Sode buvo pasodinta ažuolų giraitė, maumedynas ir eglių alėja. Sode buvo tik pačių žmonių išmindžioti takeliai. Didelis gulintis medis atstojo suoliuką. Sodas buvo skirtas pasivaikščiojimui, pabuvimui ramioje aplinkoje tarp augančių medelių. Gagarino sode nevykdavo šventės, nes žmonės saugojo ir prižiūrėjo jaunos medelius. Žmonės džiaugiasi ir didžiuojasi savo pasodintu sodu ir nori, kad sodas vėl būtų tvarkingas ir gražus.

Sodas tai vieta, kur žmogaus kūnas įgauna sveikatos, protas išminties, o siela ramybės. Sode bus įrengtas lankytojų pėdų atspaudų takas ir slėnis mirusiųjų pelenams išbarstyti. Kadangi sodo sodinimo laikas sutapo su pirmojo žmogaus skrydžiu į kosmosą, pavadiname jį Kosminiu sodu – Space garden. Kosminiame sode augantys augalai daug metų augo gamtinėje aplinkoje, netrešiami, nepurškiami augalų priežiūrai skirtomis cheminėmis priemonėmis. Jau daug metų čia augančius augalus renkame savo produktų gamybai.

Žemė tai mūsų šaknys. Iš žemės atėjome, į žemę sugrįšim. Žemei priklauso viskas, kas gyva. Žemėje mes paliekame savo pėdsakus.

Vanduo tai mūsų kraujas, kuris pamaitina kiekvieną kūno ląstelę. Kaip medžio žieve tekėdama sula pažadina gyvybę, taip ir sodas apgaubia į jį atėjusį žmogų savo šiluma, jaukumu ir grožiu. Sode trykštančio šaltinio vanduo numalšins troškulį.

Oras suteikia galimybę judėti, kurti, dirbti. Atvykęs į sodą žmogus turi galimybę pasiklausyti akmenų muzikos, pasodinti medį, pasėti žolę, stebėti kaip vėjyje virpa kiekvienas medžio lapas, kaip dangumi keliauja saulutė, mėnesėlis ir žvaigždės.

Ugnis dega žmoguje, pažadindama sielą mylėti, dvasiškai tobulėti. Sodas suteikia galimybę dirbti, mokytis, kurti, sušilti prie židinio ugnies.

Kiekviena planeta įtakoja ne tik žmones ir jų organų veiklą, bet ir augalus. Kai Mėnulio pilnatis nutiesia savo taką ramaus vandens paviršiuje, akys savaime pakyla į dangų. Neaprėpiama visatos platybė tarsi kelia aukštyrą, kviečia tolyn, ten kur nėra rūpesčių, nelaimių, ligų. Tačiau tenka sugrįžti į Žemę, paglostyti virpančios drebulės kamieną, pasilenkti prie ką tik prasiskleidusio nuostabaus naktiziedės žiedo, nusiskinti ramos kupiną rasakilos lapą ir geriant iš jo tikėti, kad visas dangus laimina Žemę ir Žmogų.

"SPACE GARDEN" – KOSMINIO SODO produktai iš augalų, yra gaminami atsižvelgiant į kosmoso įtaką augalams ir žmonėms. Nuo seno žinoma, kokius organus kuri planeta globoja ir saugo, kokie augalai sustiprina kiekvienos planetos poveikį žmogaus organizmui.

Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai tik patvirtina tūkstantmečiais kauptas žmonijos žinias apie sveiką gyvenseną, ypatingai apie maisto įtaką organų veiklai, jo tinkamumą genetiniam kiekvieno žmogaus tipui.

"SPACE GARDEN" – KOSMINIO SODO produktai iš augalų pagaminti taip, kad skatintų tinkamą organizmo ir atskirų organų veiklą, būtų paprasti, saugūs ir patogūs vartoti, tiktų įvairaus amžiaus žmonėms, o labiausiai jaunajai kartai, daug laiko sėdinčiai prie kompiuterių. Tiesiog padėkite puodelį arbatos, stiklainį su tyre ir šaukšteliu ant paauglio darbo stalo. Skanaus.

Augalų rinkinys arbatai "SPACE GARDEN" skirtas harmonijos su gamta ir pačiu savimi trokštančiam žmogui. Augalai šiai arbatai renkami tik Kosminio sodo teritorijoje.

Sudedamosios dalys: mažalapės liepos lapai, uosio lapai, lazdyno lapai, miškinės obels lapai, pušies spygliai, uosio žievė, putino žievė, juodavaisio šėivamedžio žievė, jonažolės žolė, didžiosios dilgėlės žolė, vandeninės mėtos žolė, kvapniojo baziliko žolė, sėjamojo miežio daigai, vaistinio bijūno žiedai, didžiosios varnalėšos žiedai, erškėčio uogos, didžiosios dilgėlės šaknys, florentinio vilkdalgio šaknys.

Florentinis vilkdamgis – *Iris florentina* – gražus, nereiklus ir labai dažnai darželiuose auginamas augalas, savo žiedais papuošiantis mūsų aplinką. Vilkdamgio lapuose gausu vitamino C, o šakniastiebiai nuo labai senų laikų naudojami medicinoje ir kosmetikoje. Dėl šakniastiebiuose esančio eterinio aliejaus kvapo, vilkdamgio šakniastiebiai naudojami ir kvepalų gamyboje. Riebusis aliejus, rauginės medžiagos, krakmolai, organinės rūgštys veikia gleivines jas sušildydami, pagerindami kraujo tekėjimą smulkiausiomis kraujagyslėmis. Todėl šakniastiebių turintys augalų nuovirai palankiai veikia burnos, stemplės, skrandžio ir žarnyno gleivines. Arbatų ar tyrių sudėtyje esantys vilkdamgio šakniastiebių gabaliukai, veikiami virškinimo sulčių išbrinksta ir tarsi kempinėlės sugeria žarnyne esančius nebereikalingus junginius, dujas, palengvindami jų pašalinimą iš organizmo. Todėl tinka žmonėms, kuriems taikoma spindulinė, radioaktyvi, chemoterapijos, dažnai pučia vidurius.

Augalų tyrės "SPACE GARDEN" Įsivaizduokime, kad pakylame į kosmosą ir skrendame neaprepiamose platybėse. Artimiausios mums žvaigždės Saulės apšviestos, vis kitomis spalvomis žėri planetos. Dauguma mūsų gerai žinome savo gimimo horoskopą, globojančią planetą, tinkantį mineralą, spalvą, augalą. Žmonės, veikiami visuotinio proto žinių, gali puikiai pasinaudoti jų teikiama nauda sveiko kūno ir dvasios ugdymui. Augalų tyrės verdamos iš miškininių obuolių minkštimo, beržų sulos ir augalinio (bio) cukraus, praturtinant jas kiekvienos planetos poveikiui būdingais laukiniais vaisiais ir augalų ekstraktais. Tyrių skonis švelnus, naudojimas patogus, ypač tinka paaugliams ir skubantiems žmonėms. Tereikia suvalgyti keletą šaukštelių per dieną, ar išmaišyti vandenyje ir išgerti. Augalų tyrės puikiai tinka su sūriais, sumuštiniais, padažams, gėrimams, daržovių ar vaisių kokteiliams pagardinti. Tyres galima sušaldyti į ledukus ir panaudoti ruošiant gėrimus su mineraliniu, tirpimo ar šaltinio vandeniu.

Miškinė obelis – *Malus silvestris* kas antri metai apsipila gausiu obuoliukų derliumi. Mes dar tiek daug nežinome apie augalus. Mokslininkai įrodė, kad augalai turi savotišką visuotinį protą ir vienas kitam perduoda duomenis apie tai, kaip elgtis – derėti šiemet, ar palaukti metų. Miškinė obelis visada pirmiau numeta obuoliukus, o tik po to lapus, jais šiltai užklodama savo vaikus žiemai. Todėl obels lapuose ilgai išsilaiko mikrobus naikinančios medžiagos, dėl kurių poveikio obuoliukai nesupūna iki pat pavasario. Niekuo nenusileisdami savo sudėtimi garsiajam kininiam arbatmedžiui, obels lapai ir džiovinti obuoliukai yra būtini skaniausių lietuviškų arbatų ir uogienių sudėtyje. Juose gausu beazotinių tirpiųjų medžiagų, baltymų, katechinų, obuolių, vyno, citrinų, chlorogeno, salicilo, arabininės, boro, askorbino rūgščių. Obuoliukų minkštimas turtingas skaidulinių medžiagų, mineralų, B grupės ir C vitaminų, pektinų, cukrų, amigdalinų. Obuolių eterinis aliejus turi orą valančių savybių, todėl patartina kambaryje laikyti indą, prikautą obuolių, kurie ne tik gaivins orą, bet ir kas rytas bus „po ranka“ pora obuolių suvalgyti. Obuoliai skatina rūgštynių rūgšties pasišalinimą iš organizmo, todėl patartini siekiant sumažinti organizmo rūgštingumą, atstatyti virškinamojo trakto veiklą, praturtinti vitaminų atsargas ir taip apsaugoti nuo virusinių infekcijų.

Augalų tyrė „Žemė“

Žemė vienintelė Saulės sistemos planeta, turinti atmosferą. Kvėpuoti turime nepertraukiamai, todėl kvėpavimo organų sveikata yra labai svarbi nuo pat pirmojo iki paskutinio įkvėpimo. Žemė globoja visus augalus, tačiau jai skirtuose gaminiuose mes parinkome kvėpavimo organus galinčius palankiai veikti augalus: šėivamedžio uogas, miškininius obuolius, beržų sulą. Augalų tyrėje esantys augalai gali padėti atsikosėjimui, užkimus, skatinti gleivių pasišalinimą iš bronchų, tinka uždegimui slopinti, spazmams nuraminti, miegui pagerinti.

Juodavaisis šėivamedis – *Sambucus nigra* – išvaizdos aukštas krūmas, kas pavasarį džiuginantis savotiško kvapo žiedų kekėmis. Dėl kvapo šėivamedis dar vadinamas bezdu. Lietuviai tikėjo, kad po šventuoju šėivamedžiu gyveno bezdukai, dievaičio Žemėpačio tarnai. Nuo neatmenamų laikų šėivamedis naudojamas medicinoje. Pavasarį renkama žievė, turinti vidurius laisvinančių ir šlapimo išsiskyrimą skatinančių savybių. Žieduose yra aktyvių organinių rūgščių, tame tarpe valerijono ir kofeino, glikozidų sambunigrino, rutino, cholino, eterinio aliejaus. Žiedai pasižymi prakaitavimą skatinančiomis, temperatūrą mažinančiomis, šlapimo išsiskyrimą skatinančiomis, priešuždegiminėmis ir raminančiomis savybėmis. Jaunų lapų kompresai ir vonelės tinka hemarogui, patinimui, sąnarių reumatiniam skausmui sumažinti. Uogose gausu vitamino C, karotino, antocianinų medžiagų – cianidino chlorido glikozidų, rauginių medžiagų, karboninės rūgšties, aminorūgščių. Ypatingas uogų poveikis yra sugebėjimas dalyvauti medžiagų apykaitos

procesu ir „valyti“ kraują, skatinti gleivių pašalinimą iš bronchų, nuraminti stiprų kosulį, sumažinti burnos gleivinės uždegimą. Taip pat gerai tinka paūmėjus podagros požymiams, ištikus gripui, radikulitui, peršalus.

Augalų tyrė „Mėnulis“

Mėnulis valdo jausmus ir poreikius, asmenybę, prisitaikymo galimybes, jautrumą aplinkos pasikeitimams. Mėnulio poveikis įkūnija moteriškąją pradą tiek moterims, tiek ir vyrams, dvasinį asmenybės pasaulį, pasamone. Taip pat vaisingumą, mitybą ir sveikatą plačiąja žodžio prasme. Pasinaudokite jo energija magijai susijusiai su moteriškomis paslaptimis, moterišku vaisingumu, pasamone, emocijomis, sapnais, gydymu, pranašingais sapnais, meile, dvasingumu, apsauga, namais, šeima, kelionėmis, mažais gyvūnais. Mėnulio spalvos – balta, sidabrinė, kremenė, šviesiai pilka. Mėnulis globoja augalus, žydinčius baltais, mėnulio šviesoje spindinčiais ir naktinius drugelius viliojančiais, žiedais. Darželio jazminas, naktiziedė, vandens lelija, juodasis serbentas, obelis, ieva, beržo tošis turi nepakartojamą švytėjimą ir palankiai veikiančius žmogaus mintis junginius. Augalų tyrėje „Mėnulis“ esantys augalai gali padėti sumažinti skrandžio dirglumą, vidurių pūtimą, todėl geriau miegosite, ramiau jausitės, mažiau pasireikš nuotaikos svyravimai.

Naktiziedė – *Silene vulgaris* – Mėnulio šviesoje savo trapius žiedlapius išskleidžianti žolelė, labai mėgstama naktinių drugelių ir žolininkų. Renkama pilnaties nušviestose paupėse. Dėl gausiai gaminamo lipnaus skysčio, naktiziedės žiedai visada aplipę smulkučiais lašiuokais. Šis augalas turi sinapinės, ferulinės ir askorbo rūgšties, raminančių, uždegimus mažinančių, skrandžio rūgštingumą mažinančių savybių. Todėl jo turintys augalų rinkiniai labai tinka Mėnulio stipriai veikiamiems žmonėms. Saponinai, esantys augalo sudėtyje, veikia atpalaiduojančiai, padeda pašalinti gleivinėms medžiagoms iš uždegimo apimtų šlapimtakų, šlapimo puslės, inkstų. Saponinų „išmuilinti“ mikrobai tarsi nuplaunami nuo šlapimo organų gleivinių. Išsivalius šlapimo šalinimo organams, labai pagerėja savijauta, sumažėja infekcinių susirgimų, taip pat ir lyties organų, tikimybė.

Augalų tyrė „Venera“

Veneros planeta, vadinama mažosios laimės planeta, globoja moteris, jų švelnumą, grožį, meilę, vaisingumą. Ji siejama su pavasariu, gamtos atgimimu. Moterims skirtos augalų tyrės sudėčiai parinkome tam tinkančius augalus: sedulos uogas, vyšnių uogas, agrastų uogas, miškinės obels vaisius, graikinio riešutmedžio lapus, beržų sulą. Augalų tyrėje esantys augalai gali padėti esant mėnesinių sutrikimui, klimakso reiškiniams, skydliaukės veiklos sutrikimui, migrenai. Nėštumo metu, jei yra nemalonūs pojūtis burnoje arba pykina, galima lėtai sučiulpti arbatinį šaukštelį augalų tyrės.

Sedula – *Cornus mas* Kai Dievas pačioje Žemės pavasario pradžioje dalino medžius žmonėms ir velniams, vienas mažas velniukas pamatė medį, kuris jau žydėjo geltonomis žiedų kekelėmis. Jis pagalvojo, kad vaisių susilauks pats pirmas ir paprašė Dievo šio medžio. Laukė laukė velniukas vaisių, o jų kaip nėra, taip nėra. Nusibodo jam laukti, supykęs nunešė medį atgal Dievui. Taip sedula atiteko žmonėms ir jau tūkstančius metų gelbėja jų sveikatą pačiame rudens viduryje subrandindama raudonas saldžias uogas. Iš jų galima pagaminti nuostabaus skonio vyną, uogienes, tyres, traškučius. Dėl didelio uogose esančio pektinų kiekio, uogos gerai valo kraują, mažina pykinimą. Organinės rūgštys, kartumynai, eteriniai aliejai skatina fermentacijos procesus, gerina kasos veiklą. Uogos tinka cukraligės kamuojamiems žmonėms, moterims, nuo PMS, migrenos, sutrikus kiaušidžių veiklai dėl ligos ar amžiaus (klimakso). Žinomos ir baktericidinės uogų bei žievės savybės, todėl sedulos uogų patartina naudoti kamuojant makšties grybeliui. Tinka esant moterų mažakraujystei, kaulų retėjimui, sąnarių kremzlių dilimui. Senoji medicina naudojo sedulos žievę, šaknis ir uogas rachito, skarlatinos, raupų, drugio gydymui. Lietuvoje sedula dar gana retas augalas. Tikrai verta ją auginti ir dėl grožio, ir dėl didelės vertės sveikatai gerinti. Ten kur auga sedulos, gydytojui nėra kas veikti.

Augalų tyrė „Marsas“

Marso planeta, vadinama valios planeta, tai vyriškoji drąsa, ryžtas, jėga. Ji valdo rauduonuosius kraujo kūnelius, smegenis, akis, lyties organus, uždegiminius procesus, prakaitavimą. Augalai, kuriuos globoja Marsas turi spyglius, dilgina, žydi raudonais žiedais, turi aitrų skonį. Mes parinkome vyriškąją jėgą sustiprinti galinčius augalus: laukinės avietės uogas ir lapus, kadugio uogas, paprastojo erškėčio uogas, žemuogės lapus, kvapniojo baziliko žolę, raudonojo dobilo žiedus, miškinis obuolius, beržų sulą. Keletas

šaukštelių augalų tyrės, ištirpintų buteliuke mineralinio ar „ugninio“ vandens, puikiai atgaivins sunkiai ir įtemptai dirbant, kelionėje ar ... medžioklėje bei žvejyboje.

Raudonasis dobilas – *Trifolium pratense* – jei gulėdami vasaros pievoje virš galvos išgirsite sodrų kamanės dūzgimą, žinokite, kad ji skrenda aplipusi saldžiuoju raudonojo dobilo nektaru. Dėl gausaus ir sunkiai bitėms pasiekiamo nektaro, dobilo žiedai puikiai tinka rauginimui. Raugintais dobilų žiedais pagardinsite žieminės salotas, keptus obuolius, kartu su džiovintomis slyvomis iškimšite kepamą antį ar žąsį. Dėl sudėtyje esančių veikliųjų medžiagų glikozidų trifolino ir izotrifolino, kumarininės ir salicilinės rūgščių, fitosterolų ir alkaloidų, jo poveikis organizmui labai įvairus. Dobilo žieduose esantys karotinas, B grupės vitaminai, dervos, askorbo rūgštis palankiai veikia endokrinines liaukas ir lyties organus. Dobilo žiedai tinka vyrų sveikatai stiprinti, pagerina kraujo tekėjimą smulkiosiomis kraujagyslėmis, todėl geriau maitinami smegenys, raumenys, sąnariai. Senieji žolininkai dobilų ir žirnių virkščių arbatos duodavo nuo bambos, kirkšnies ir stuburo išvaržų. Labai naudinga gerti raudonojo dobilo arbatos ar tyrės sergant grybelinėmis infekcijomis, nes dobilo žieduose yra priešgrybelinės medžiagos trifolizino. Miškakirčiai gerdavo raudonųjų dobilų ir miškinių obuoliukų arbatą su medumi, kad turėtų jėgų ir nesusaltų miške per visą dieną.

Augalų tyrė „Merkurijus“

Merkurijaus planeta pati greičiausia Saulės sistemoje. Tai bendravimo, informacijos, intelekto globėja. Todėl ir jai priskiriami augalai pasižymi žmogaus protą veikiančiomis savybėmis. Augalų tyrės sudėčiai parinkome augalus, galinčius palankiai veikti smegenis, turinčius protinę veiklą skatinančių savybių: laukinės morkos šaknis, valgomojo krienų šaknis, tikrojo kardamono vaisius, blakinės kalendros vaisius, cinamono žievę, lazdyno žievę, dirvinio vijoklio žolę ir miškinės obels vaisius bei beržų sulą. Šios augalų tyrės gali vartoti protinį darbą dirbantys, daug besimokantys žmonės. Smagu sukramsnoti šaukštelį augalų šaknelėmis praturtintos tyrės sėdint prie kompiuterio.

Dirvinis vijoklis – *Convulvulus arvensis* – šis augalas pats geriausias metereologas. Jau iš ryto žino, lis ar nelis, todėl savo gražiasias žiedų taureles atveria tik geriems orams atėjus. Žolė raunama žydėjimo metu su šaknimis, nuplaunama ir džiovinama tamsioje džiovykloje ant paklodės, nes reikia surinkti ir išbyrėjusias sėklas, kurių vienas augalas išaugina apie 8000. Turi glikozido konvulvulino, askorbo rūgšties, karotino, tokoferolio, flavanoidų, saponinų, dervų, proteolitinių fermentų, kartumynų, alkaloidų. Pasižymi vidurius liuosuojančiu, priešspazminiu, priešuždegiminiu, šlapimą varančiu, nuskausminančiu, detoksikuojančiu ir labai gerai žaizdas užgydančiu poveikiu. Tepalas su žolės sultimis labai tinka nuo ausies uždegimo, sinusito, naudojamas forunkulams subrandinti, makšties, apyvarpės uždegimo atvejais. Įkandus gyvatei reikia kuo greičiau uždėti ant įkandimo vietos sutrintos žolės kompresą. Dėl pakankamo raminančio ir nuskausminančio poveikio, senieji žolininkai vijoklio žolės milteliais gydydavo galvos skausmą, nuomarį, mikčiojimą, raumenų trūkčiojimą, skausmingas mėnesines.

Augalų tyrė „Saulė“

Saulė likimo mums duota žvaigždė. Ji globoja gemalą, širdį ir stuburą. Saulė mėgsta ryškiai geltonai žydinčius augalus, turtingus aromatinių medžiagų. Tyrei mes parinkome aktyvių veikliųjų medžiagų turtingus pienių žiedų ir agrasto uogų sirupus. O gudobelės uogos nuo seno žinomos kaip puikus širdies raumens maistas. Miškinės obels vaisių minkštyme gausu ląstelienos ir mineralinių medžiagų, reikalingų kaulų ir kremzlių sandarai. Taigi šios tyrės sudėtyje esantys augalai gali suteikti džiaugsmingą nuotaiką, nes stiprus gimęs, turintis sveiką širdį ir taisyklingą stuburą žmogus tikrai gerai jaučiasi po Saule.

Miškinis agrastas *Ribes uva – crisa* – tai ankstyviausios mūsų krašto uogos, sukaupusios savyje tiek daug vertingų veikliųjų medžiagų, kad yra tikra vitaminų ir mineralų bomba. Agrasto uogose yra gintaro rūgšties, folio rūgšties, pantoteno rūgšties, cinko labai svarbių gemalo vystymuisi. Ne veltui keltai agrastą vadino gaktos plaukais, nes tos moterys, kurios valgydavo daug agrasto uogų, gimdydavo stiprius ir sveikus kūdikius. Agrastai nuo seno buvo tokie svarbūs, kad jais plačiai prekiauta kone visose Europos ir Azijos šalyse, iš jų gamintas vynas, padažai, uogienės, drebučiai. Prinokusios uogos labai skanios, jos tinka inkstų veiklai pagerinti, skatina tulžies išsikirimą, pagerina žarnyno peristaltiką, laisvina vidurius, įtakoja aktyvią medžiagų apykaitą, mažina nutukimą, kraujospūdį, stiprina širdies raumenį. Todėl visada bus laimingas tas, kuris „gimė po agrasto krūmu“.

Augalų tyrė „Jupiteris“

Jupiterio planeta vadinama didžiosios laimės planeta, lemia gyvenimo sėkmę. Nervų sistema ir protas skatina žmogų mokytis, kurti, mylėti. Galimybė džiaugtis gyvenimu didžiausia gamtos dovana žmogui. Jupiteris globoja stiprius, galingais stiebais, purpuriniais žiedais, vedančius rūgščius vaisius, augalus. Augalų tyrės sudėtyje esatys bruknių uogos, serbentų uogos, miškiniai obuoliai, vaistinio kiečio žolė, beržų sula gali padėti stiprinti organizmą, gerinti virškinimą ir maisto medžiagų pasisavinimą, valyti iš organizmo toksinus.

Bruknė – *Vaccinium vitis-idaea* Dėkui gerajam Dievuliui už mažą tundros ir miško uogą bruknę. Nuo ledynmečio laikų rūščiomis šiaurės sąlygomis auganti bruknė lydi žmones, lokius, lapės, kurtinius ir kitus gyvūnus, praturtindama jų valgiaraščius vitaminais ir rauginėmis medžiagomis. Lietuviška virtuvė garsėja brukniu padažu, bruknių ir kriaušių uogiene. Net vyno ar giros galima pasigaminti iš bruknių, jos skanu sutrintos su medumi ar tiesiog ilgesnį laiką pamirkytos šaltinio vandenyje. Tai bene vienintelis dar nesukultūrintas laukinis augalas, todėl visada esi tikras, kad valgai tikrą uogą. Dėl sudėtyje esančių aktyvių junginių, nuo seno bruknės uogos ir lapai buvo naudojami urogenitalinių ligų gydymui. Otavos universiteto etnofarmakologijos laboratorijoje buvo atlikti išsamūs bruknių uogų farmakologiniai tyrimai. Nustatytas pakankamas gydantis jų veikimas esant kepenų steatozei, cukriniam diabetui, nutukimui, reumatiniams susirgimams. Palankus imunomoduliuojantis poveikis labai svarbus gydant krūties vėžį. Bruknių uogos pasižymi baktericidiniu ir detoksikuojančiu poveikiu, mažina kraujagyslių sienelių įtampą, taip sumažindamos aukštą kraujospūdį. Gerai šalina iš organizmo sunkiųjų metalų kobalto, cezio, švino druskas.

Augalų tyrė „Uranas“

Uranas tai žmonijos planeta. Tik gimęs žmogus ieško mamos krūties ir valgo, valgo, valgo visą gyvenimą. Šios planetos įtakoje revoliucija gali kilti ne tik valstybėje, bet ir pilve. Aišku, revoliucijos niekas nenori. Todėl augalų tyrės sudėčiai parinkome augalus, padedančius teisingai veikti virškinimo organams: slyvos kryklės uogas, miškinis obuolius, vaistinės dirvuolės žolę, geltonžiedės usnies žolę, beržų tošies pelenus ir beržų sulą. Šios tyrės keletą arbatinių šaukštelių pravartu išmaišyti litre mineralinio vandens, kopūstų ar agurkų raugo, beržų sulos ir gurkšnoti po truputį visą dieną. Taip vartojant augalų tyrėje esantys augalai gali padėti esant vidurių užkietėjimui, vidurių pūtimui, sulėtėjus žarnyno peristaltikai.

Slyva kryklė – *Prunus spinosa* – miško pakraščius kas pavasarį rožiniais žiedeliais papuošiantis ir saldžiu medaus kvapo nektaru drugelius ir bites viliojantis augalas. Vaistams nuo seno naudojami žiedai, vaisiai, lapai, ūgliai, žievė ir šaknys. Glikozidai kepferinas ir kempferolis, vaškas, rauginės ir aromatinės medžiagos, pektinas, vitaminas C, mineralinės medžiagos, taninai palankiai veikia žarnyno gleivinę. Tyrėje iš slyvos kryklės uogų gausu medžiagų, reikalingų sutrikusiai skrandžio, kepenų, kasos, žarnyno veiklai atstatyti, žarnyno peristaltikai pagerinti. Vynas iš slyvos kryklės vaisių turtingas mineralų, todėl jame buvo verdamos vaistažolės, norint atstatyti jėgas nukraujavusiems dėl skrandžio opos ar iš kitokių žaizdų žmonėms. Arbata iš žiedų ir ūglių buvo gydoma gelta, kasos uždegimas.

Augalų tyrė „Saturnas“

Saturno planeta valdo laiką, riboja žmogaus galimybes ir amžių. Jos įtakoje yra mūsų oda, dantys, kaulai ir sąnariai. Todėl ši planeta globoja kaulavaisius bei labai aktyviomis, net nuodingomis medžiagomis gausius, augalus. Ilgai ieškojome, koks augalas geriausiai įtiktų šios planetos žmogui keliamiems poreikiams patenkinti ir radome miškinės kriaušytės. Jų minkštimas aitriai sutraukiantis ir pilnas smulkių kauliukų. Augalų tyrės sudėtyje yra nesmulkintos miškinės kriaušytės, miškinių obuolių minkštimas, juodųjų serbentų uogos, uosinė ramalina, beržų sula. Augalų tyrės sudėtyje esantys augalai gali padėti esant silpniems dantims, kaulų retėjimui, stuburo išvaržoms, dylant sąnarių kremzlėms.

Miškinė kriaušė – *Pyrus silvaticus* – tikra miško karalienė. Didelis medis tvirtai užsiima savo vietą miške, kas pavasarį apsipildamas svaigaus kvapo rausvais žiedais. Bitės eina iš proto dėl saldaus jų nektaro. Žiedams nukritus, atrodo kad po kriaušę prisnigo. Stangrūs, tamsiai žali lapai, padengti tvirta vaško luobele, yra kupini reikalingiausių žmogaus kūnui makro ir mikroelementų. Jų nuoviras gerai valo iš organizmo šlakus, turi priešuždegiminių savybių, tinka podagros kamuojamiems žmonėms. O kai senosios Raginėnų piliakalnio kriaušės šakos nulinksta nuo saulės spinduliuose švytinčių kriaušyčių, ateina linksmos dienos piliakalnio gyventojams. Net laputės paskanauja sprangių vaisių, o ką kalbėti apie Mėnulio pilnatis ir lengvo rūko apglobtas stirnas, skabančias vaisius nuo apatinių šakų. Vaisiuose gausu rauginių medžiagų,

pektinų, karotino, vitaminų B1 ir PP, obuolių, vyno, citrinų rūgšties, cukraus, eterinio aliejaus. Minkštimas pilnas smulkiu sukaulėjusių grūdelių, kuriuose susikaupę mineralai lengvai įsisavinami paveikus skrandžio sultims. Todėl miškinės kriaušės vaisiai taip vertingi sąnarių kremzlių sveikatai.

Augalų tyrė „Neptūnas“

Neptūnas kaip ir dera vandenų dievui, tai planeta, globojanti inkstus. Sveiki inkstai užtikrina kūno gerovę. Neptūno globojami augalai dažniausia auga vandenyje ar pakrantėse. Šiai tyrei parinkome augalus, galinčius pagerinti inkstų veiklą, padedančius pašalinti iš organizmo druskas. Vandeninės mėtos žolė, pušų spygliai, miškinės obels vaisiai, juodųjų serbentų uogos susilieja į nepakartojamo skonio tyrę, tinkančią gerti su didesniu kiekiu šaltinio vandens.

Vandeninė mėta – *Mentha arvensis/aquatica* – auga ežerų ir upių pakrantėse. Jos šaknys mirksta vandenyje, o švelnaus kvapo lapai ir žiedai visą vasarą džiugina žmogaus sielą. Senovės išminčiai nešiodavo mėtos žolės vainikus. Mėtomis būdavo įtrinami puotų stalai. Jos lapuose yra terpenų, kurie suteikia vėsinantį ir gaivinantį pojūtį, todėl plačiai naudojama tiek farmacijos, tiek maisto bei parfumerijos pramonėje. Iš mėtų išgaunamu mentoliu kvėpinamas burnos skalavimo skystis, dantų pasta, oro gaiviklis, šokoladas, limonadas, saldainukai, gaminamos mentolio pastilės. Siekiant išgauti kuo daugiau veikliųjų medžiagų, mėta yra bene pirmasis žmogaus daug kartų modifikuotas augalas. Mėtos kvapas ir skonis nenusibosta, nes veikia mūsų smegenis linksminančiai. Arbata tokia įprasta kasdieniam gyvenime, kad retai susimastome, kuo ji mums naudinga. Puikiai atpalaiduodama mažųjų kraujagyslių – kapiliarų sienelių įtampą, mėtų arbata palengvina širdies raumens, inkstų veiklą. Pagerindama tulžies latakų veiklą, nuramina skrandžio gleivinę, mažina skrandžio rūgštingumą ir rėmens pojūčius, gerina virškinimą ir riebalų skaidymą. Todėl pagerėja limfos kokybė, sumažėja patinimai ir pabrinkimai.

Augalų tyrė „Plutonas“

Neptūnas pati lėčiausia planeta, globojanti žmogaus gyvenimo stilių. Kas kartą sugriovusi senąjį gyvenimo būdą, ji sukuria naują. Trokštančiam atsinaujinti žmogui reikalingi turtai. Jiems uždirbti būtini energija, valia ir labai stipri sveikata. Augalai, globojami šios planetos užaugina skanius šakniagumbius ir vaisius. Mes tyrės sudėčiai parinkome erškėtuoges, vyšnias, juodųjų serbentų uogas, ąžuolo giles ir svogūnus. Ši tyrė gali padėti viduriuojant, siekiant išvengti žarnų gleivinės pakitimų taikant spindulinę ar chemoterapiją, siekiant atstatyti ir sustiprinti imuninės sistemos veiklą.

Erškėtuogės – *Fructis rosae caninae* nepamainomas vitaminų ir antioksidantų šaltinis. Kas dieną išgirstame apie naujus, pavojingas ligas sukeliančius, virusus. Užkrečiamosios ligos visais laikais drastiškai keitė žmonijos gyvenimą. Nuo jų išmirdavo didžioji dalis gyventojų. Sukūrus skiepus, žmonija lengviau atsikvėpė, tačiau, kaip matome, neilgam. Rūpintis savo ir savo vaikų sveikata turime mes patys. Todėl visada raginu rudenį prisirinkti kuo daugiau erškėtuogių. Užtenka suvalgyti keletą erškėtuogių, kad būtų patenkinta vitamino C paros norma žmogui. Rauginės medžiagos, kurių gausu erškėtuogėse, padeda pašalinti iš organizmo šlakus, virusus ir bakterijas, stiprina žmogaus organizmo atsparumą infekcinėms ligoms. Iš erškėtuogių pagaminti preparatai normalizuoja širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, kepenų, virškinamojo trakto organų veiklą. Tyrės ir sirupai vartojami kaip medžiagų apykaitą reguliuojanti, šlapimo ir tulžies išsiskyrimą skatinanti, cholesterolio kiekį organizme mažinanti priemonė. Aliejinis erškėtuogių ekstraktas skatina odos ląstelių augimą ir dalijimąsi, todėl vartojamas kaip išorinis vaistas tropinėms opoms, egzemoms ir kitoms odos ligoms gydyti. Erškėčių vaisių su sėklomis aliejus tinka sausėjant akims, esant spenelių įtrūkimams, praguloms, dermatozėms, negyjančioms opoms. Lapų, vaisių ir žievės sirupu gydomas burnos ertmės uždegimas, stomatitas, kraujuojančios dantenos. Erškėtis tarsi uždaro virusams ir mikrobams visus kelius į žmogaus kūną.

"SPACE GARDEN"

G. Petkevičaitės Bitės g. 23 Joniškėlis
el. p. info@space-garden.com Tel. +37060924469
www.spacegarden.com

Algimantas Mečislovas Olšauskas¹, Aurelija A. Urbonaitė²

¹Klaipėdos Universiteto TSI Medicinos edukacijos katedra, ²Klaipėdos Vytauto Didžiojo gimnazija

Temos aktualumas. Vanduo tai terpė, kurioje vyksta įvairios organizmo biocheminės reakcijos. Vanduo palaiko pastovią mineralinių medžiagų apykaitą, padeda virškinti ir įsisavinanti maisto medžiagas, šalinti medžiagų apykaitos produktus. Vanduo įeina į visų ląstelių bei audinių sudėtį. Gyvybiniai procesai gali vykti tik tuomet, kai organizme yra pakankamai vandens. Vanduo sudaro didžiausią organizmo dalį, apie 60-90 %. Su geriamuoju vandeniu bei kitais skysčiais žmogus gauna ir įvairių mikroelementų.

Vanduo neturi kalorijų, tačiau be jo išgyventume ne daugiau nei savaitę. Kai tuo tarpu be maisto sveikas žmogus gali išgyventi iki 6-8 savaičių. Organizmui netekus iki 10 % vandens, prasideda sunki dehidracija, o 15-20 % praradimas yra mirtinas.

Žmogaus organizmas gyvybinių funkcijų metu kiekvieną parą netenka tam tikro kiekio vandens (kvėpuodamas, prakaituodamas, su ekskrementais). Vandens kiekis organizme turi būti nuolat papildomas (geriant bei gaunant su maistu). Žmogaus organizmas kiekvieną parą turi gauti pakankamą kiekį vandens, t.y., kiekvienam kūno masės kilogramui turi tekti 30-35 ml. Tai gali būti negazuotas mineralinis vanduo, arbata, sultys, kava ar gaivieji gėrimai. Vandens gausu vaisiuose, daržovėse, taip pat jogurte, žuvyje, kiaušiniuose ir kt. Vandens kiekis, kurį gauname su skysčiais ir maistu, jokių būdų neturi būti mažesnis už išsiskyrusį iš organizmo. Optimalus vandens kiekis žmogaus organizme užtikrina pastovų kraujo ir limfos osmosinį slėgį. Nereikėtų per daug ar per mažai gerti skysčių, nes didesni nukrypimai daro nepageidaujamą įtaką organizmo funkcijoms.

Sportuojant, dirbant fizinį darbą, taip pat karštomis vasaros dienomis – prakaituojama intensyviau, tada organizmas netenka kur kas daugiau skysčių, todėl ir gerti reikiadaugiau. Toks prakaitavimas yra susijęs su kūno termoreguliacija – prakaituodamas organizmas vėsta. Nejuntamu prakaitavimu iš žmogaus organizmo per parą pasišalina 400-700 ml. vandens. Kartu pasišalina ir tam tikras kiekis mineralinių medžiagų bei vandenyje ištirpusių vitaminų. Atskiri organai skirtingais pavidalais pašalina vandenį į aplinką:

plaučiai – garų pavidalu išskiria 250-500 ml. vandens;

inkstai – 1000-1500 ml. vandens.

Tokiu būdu užtikrinamas žmogaus organizmo balansas, kuris sudaro 1650-2700 ml. vandens. Troškuliui malšinti tinka negazuotas mineralinis, šaltinio ar geriamasis vandentiekio vanduo. Šviežias vanduo gali būti geriamas prieš kiekvieną valgį.

Geriamasis vandentiekio vanduo tinkamas naudoti ir laikomas švariu, jeigu mikrobiniiais ir toksiniais rodikliais atitinka Lietuvos higienos normas. Tokiame vandenyje gausu ištirpusių mineralinių junginių – kalcio, magnio, kalio, geležies ir kitų jonų, kurie būtini žmogaus organizmui.

Mineralinis vanduo, tai iš natūralių šaltinių išgaunamas požeminis vanduo, turintis mineralinių medžiagų. Kai kurių rūšių mineraliniame vandenyje ištirpusių medžiagų randama tiek pat kiek ir vandentiekio vandenyje. Mineraliniame vandenyje turėtų būti ne mažiau kaip 1 g. mineralinių medžiagų 1 l vandens. Žmonėms, kurie propaguoja sveiką gyvenimo būdą ir geria nemažai skysčių yra labai svarbupalaikyti pakankamą mineralinių medžiagų kiekį, nes jis yra prarandamas su šlapimu.

Moksliniai tyrimai rodo, kad geriamasis vandentiekio vanduo yra neutralus, jo pH 7. Lietuvos požeminis mineralinis vanduo silpnai šarminis – pH 7,2-7,9. Jonizuoto šarminio vandens pH svyruoja nuo 8,5 iki 9,5. Kai gazuoto mineralinio vandens pH yra mažesnis už 7. Palyginimui – žmogaus kraujo pH yra 7,35-7,5.

Žmogaus organizmas dėl fiziologinių veiksnių per naktį praranda 500-900 ml. vandens, kurio trūkumą jau ankstyvą rytą jaučia kūno ląstelės. Jos negali kokybiškai atlikti savo funkcijų – šalinti medžiagų apykaitos produktų, toksinų. Tai gali turėti įtakos nuovargiui, energijos trūkumui, blogai nuotaikai ir kitoms neigiamoms pasekmėms. Moksliniais tyrimai nustatyta, kad gerą sveikatą palaiko negazuotas mineralinis, jonizuotas šarminis, geriamasis vandentiekio vanduo. Didesnis kiekis vandens (300-600 ml.) yra geriamas ankstyvą rytą, kad drėgnesnėje terpėje ląstelės imtų sparčiau šalinti medžiagų apykaitos produktus, susikaupusius žmogaus organizme per naktį.

Sumažėjus vandens kiekiui organizme, kraujas tampa klampesnis, didėja kraujospūdis, gali atsirasti galvos skausmai ir pan. Nuolatinis vandens trūkumas spartina senėjimo procesus, kuriuos lydi širdies ir inkstų ligos, diabetas, piktybiniai augliai, artritas, osteoporozė, podagra, vidurių užkietėjimas, astma ir daug kitų susirgimų.

Pagrindiniai teiginiai:

Vandenyje vyksta įvairios organizmo biocheminės reakcijos, jis padeda įsisavinanti maisto medžiagas, šalinti medžiagų apykaitos produktus;

Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį, apie 60-90 %, per parą organizmas turi gauti 1,6 – 2,7 l vandens, t.y. kiekvienam kūno masės kilogramui turi tekti 30-35 ml. vandens.

Troškuliui malšinti tinka negazuotas mineralinis, šaltinio ar geriamasis vandentiekio vanduo. Šviežias vanduo gali būti geriamas prieš kiekvieną valgį. Didesnis kiekis vandens (300-600 ml.) yra geriamas ankstyvą rytą, kad drėgnesnėje terpėje ląstelės imtų sparčiau šalinti medžiagų apykaitos produktus.

Nuolatinis vandens trūkumas spartina senėjimo procesus.

Išvados:

Vanduo yra svarbus žmogaus organizmui ir dalyvauja įvairiuose jo gyvybiniuose procesuose nuo mineralinių medžiagų pasisavinimo iki toksinų šalinimo.

Žmogus per parą turi išgerti 1650-2700 ml. vandens. Organizmui netekus iki 10 % vandens, prasideda sunki dehidracija, o 15-20 % praradimas yra mirtinas.

Pastovus vandens trūkumas gali turėti įtakos tokiems sutrikimams, kaip širdies ir inkstų ligos, diabetas, piktybiniai augliai, artritas, osteoporozė, podagra, vidurių užkietėjimas, astma ir daug kitų susirgimų.

ŽMOGAUS GROŽIO PUOSELĖJIMO KULTŪRA PER PAPROČIŲ, TRADICIJŲ IR PAŽIŪRŲ PRIZMĘ

Elytė Barzdžiukienė

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Remiantis istorinių šaltinių duomenimis bandome konstruoti žmogaus grožio puoselėjimo kultūros ištakų eskizą. Straipsnio tikslas išryškinti moters grožio puoselėjimo kultūros tradiciškumą, specifiškumą remiantis liaudies medicinos išmintimi bei Vydūno sveikatingumo idėjomis. Mėginama suprasti, kokią įtaką šiandienos grožio terapijos kultūrai turėjo liaudies medicina, pažiūrų sistemos bei visuomenės modifikacijos.

Pagrindiniai žodžiai: grožio idealas, grožio terapija, sveika gyvensena, liaudies medicina, sveikatingumo idėjos.

Įvadas

Šiuolaikinė kosmetologija daro stebuklus atkurdamą plastinės chirurgijos dėka žmogaus grožį. Grožio terapijos paslaugos padeda moterims bei vyrams ilgiau išlikti jauniems, tačiau kol kas medicina yra bejėgė siekiant sustabdyti žmogaus senėjimo procesą. Kai kurios medicinos paslaugos (pvz. krūtinės didinimo, veidą gražinančios plastinės chirurgijos operacijos) tapo dideliu pelningu verslu. Tai nėra blogai, daugumai žmonių po įvairių traumų tokių operacijų labai reikia, kad galėtų būti laimingi savo gyvenime. Problemų turime, kai žmonės, ypač jauni, operuojasi, norėdami būti panašūs į šių dienų grožio karalienes, mados pasaulio podiumų princeses, vaikosi mados pasaulio diktuojamų taisyklių. Šio laikmečio žmogaus grožio samprata siejama su mėgdžiojimu, norima prilygti podiumų manekenių grožiui. Dažnai grožio industrijos paslaugos ar produkcija, kuri naudojama išoriniam žmogaus grožiui sukurti, yra baisus sintetinis kičas, kartais net kenkiantis, žalojantis žmogaus sveikatą, pvz. priklijuoti nagai, išputlintos botokso injekcijų pagalba lūpos, pernelyg išdidintos (implantų dėka) krūtys, priklijuoti plaukai, priklijuotos blakstienos, išdidinti sėdmenys, ištatuiruoti siaubingais piešiniais mėgėjų „dailininkų“ jaunų žmonių kūnai, soliariumuose nudeginta šokolado spalvos oda, pirsingo sudarkyti kūnai ir kt. Visa tai tikriausia būtų labai išgąsdinę viduramžių ir kitų epochų Europos gyventojus. Šiandien mums atrodo juokingos princesės, kurios ant galvos nešiojo skulptūras, laivus, galvą ir kūną apibarstydavo kilogramais pudros ir mėnesiais nesiprausdavo.

Ne tik šiuolaikinėje kultūroje žmonės daug dėmesio bei investicijų skiria grožio puoselėjimui. Keisčiausios grožio priemonės egzistavo nuo pat civilizacijos pradžios.

Straipsnio tikslas. Išryškinti moters grožio puoselėjimo kultūros tradiciškumą, specifiškumą remiantis liaudies medicinos išmintimi bei Vydūno sveikatingumo idėjomis.

Tyrimo uždaviniai. Aptarti moters grožio idealo sampratą XX a. pr. Lietuvoje. Išryškinti Vydūno sveikatingumo idėjų įtaką XX a. pr. žmogaus grožio puoselėjimui.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros analizė.

Grožis buvo vertinamas visais laikais. Tiesa, jo supratimas bėgant amžiams keitėsi. Kiekviena epocha turėjo savo moters grožio etaloną, idealą ir siekiant jam prilygti buvo daroma daug pastangų, kartais labai kvailų. Pavyzdžiui Senovės Egipte grožio idealas buvo liekna, gracinga moteris putliomis lūpomis ir didžiulėmis, įkypomis akimis. Norėdamos praplėsti vyzdžius ir suteikti akims blizgesio, moterys į jas lašindavo vaistinės šunvyšnės sultis. Gražiausiomis buvo laikomos žalios spalvos akys. Tačiau reta moteris turi tokias akis, todėl egiptietės vardan grožio apvedžiodavo akis žaliais dažais iš malachito, užbaigdamos savo išvaizdos tobulinimą, rankų ir kojų nagus taip pat dažydavo žaliai. Majų moterys kūną tepdavosi raudonu tepalu, į kurį įmaišydavo labai lipnaus ir kvapnaus deguto. Po tokios procedūros jos galėjo save vadinti ir pasipuošusiomis, ir pasikvėpinusiomis. Veidus moterys taip pat dažydavo įvairiaspalviais dažais. Senovės Kinijoje grožio idealas buvo maža, smulkaus sudėjimo moteris, mažytėmis pėdomis. Kad koja liktų maža, merginos visai tvirtindavo pėdas, kad jos nustotų augti.

Šių laikų antropologai mano, kad apie moteriško grožio idealą galima kalbėti pradedant nuo akmens amžiaus. Archeologai rado senovines moteriškas statulėles, kurioms daugiau nei dvidešimt tūkstančių metų. Viena svarbiausių – „Vilendorfo Venera“. Tai trumpakojė moteris didžiuliu biustu ir pilvu. Antikos laikų žmogaus grožio idealas buvo harmoningai sudėtas kūnas, pavyzdžiui, Milo Veneros (meno šedevras, vienas garsiausių meno kūrinių pasaulyje) proporcijos (86-69-93 cm, esant 164 cm ūgiui) labai panašios į šių laikų

modelių standartus. Viduramžių grožio idealas buvo trapi, blyškia oda moteris, madingas ištysęs, liesas kūnas, aukšta kakta ir ilgas kaklas. Kad kakta atrodytų aukštesnė, moterys skusdavo pakaušį. Buvo vertinamos plonos rankos su ilgais elegantiškai atrodančiais pirštais. Viduramžių Europoje fizinis grožis buvo laikomas nuodėme, todėl moterys vilkėjo sukneles, visiškai uždengiančias figūrą. Kad veido išraiška atrodytų dvasinga, moterys skuto antakius. Renesanso ir baroko epochose gražiomis laikomos apvalių formų gražuolės. XVI a. pab. suklestėjus baroko meno stiliui madingu tapo lėliškas grožis. Moterys buvo panašios į porceliano statulėles: mažytė galva, plona talija, gūbės grakštumo kaklas, apvalūs pečiai ir maža krūtinė. Damos ėmė nešioti suvarstomus korsetus, kad išryškintų ploną liemenį. Kai kurios badaudavo, kad taptų lieknos ir suteiktų veidui kilnaus blyškumo. Vyrai ir moterys ima gausiai naudoti pudrą. Anuomet, aukštuomenės žmonės maudydavosi tik keletą kartų per metus. Moterys tepdavo kūnus aliejais.

XX amžius - moteriškos emancipacijos era. Moterys ima labai rūpintis savo kūno grožiu. Gražios moters kūnas – tai kaulėti keliai, plonytės kojos. Populiarios tampa griežtos dietos, badavimai ir sportas iki išsekimo. Septyniiasdešimtaisiais pasirodė mokymai apie sveiką gyvenimo būdą, tačiau merginos visais įmanomais būdais siekė grožio proporcijų - 90-60-90 cm.

XX a. daug moterų, kurios norėjo prilygti madų pasaulio sukurtam gražios moters įvaizdžiui, susirgo anoreksija, bulimija. Kai kurie garsūs pasaulio madų namai atsisakė labai liesų ir labai jaunų modelių paslaugų, įvedė formalius reikalavimus amžiui ir kūno masės indeksui.

Moters grožio samprata 20 a. Lietuvoje. Moters grožio idealo supratimas 20 a. pradžios Lietuvoje labai specifiškas. Kaip ir kiekviena etninė grupė, lietuviai turėjo savitą, stereotipinį žmogaus fizinio grožio suvokimą. Vieni fiziniai bruožai daugumos buvo laikomi patrauklūs, gražūs, o kiti atvirkščiai – atstumiantys, negražūs. Ne visi to paties etnoso nariai atitinka stereotipinius išvaizdos reikalavimus, todėl dažnai stengiasi pakeisti, patobulinti savo išvaizdą ir taip priartėti prie idealo (Venskienė A., 1999). Mokslininkai mano, kad idealiai graži moteris XX a. pradžioje laikyta „balta kaip lelija, kaip piene prausta“ mergina, moteris. Tai reiškia, kad veido oda turėjo būti balta, net vasarą neįdegusi saulėje. Balta veido oda žmonėms asocijavosi su lengvesniu, aukštesnių visuomenės sluoksnių gyvenimu. Įdegusi veido oda laikyta kaimiečių, nuolat dirbančių laukuose žmonių skiriamuoju ženklu (Venskienė A., 1999). Veido oda turėjo būti balta, bet neišbalusi, nes išbalusi reiškė, kad žmogus serga, yra ligotas. Gražaus ir sveiko žmogaus oda turėjo būti skaisti, t.y. balta su rausvais, raudonais skruostais. Veido baltumas bei raudonis turėjo būti natūralus. Graži veido oda buvo tokia, kuri nebuvo spuoguota, dėmėta. 20 pr. spuogotų žmonių kaimuose buvo labai mažai. Kosmetologų nuomone, spuogai žmogaus veidinėje dalyje, tai šiuolaikinio gyvenimo būdo pasekmė. Jie atsiranda dėl netinkamos mitybos, vitaminų stokos, blogo vandens, chemikalų gausos ir kt.

Strazdanotas veidas taip pat laikytas negražiu. Anksčiau žmonės manė, kad strazdanos yra paveldimos arba atsiranda nuo saulės. Kai kur strazdanų atsiradimo paaiškinimas buvo siejamas su prietarais. Sakoma, kad strazdanos atsiranda, jeigu išdraskome kregždžių arba kito paukščio lizdą. Apgamai moters veide buvo gražu. Juos paryškindavo juodu pieštuku, o neturinčios jų nusipiešdavo. Apgamų moda Lietuvos kaimuose plito per dvaro, miesto kultūrą. Pirmosios šios mados puoselėtojos buvo aukštesnio socialinio sluoksnio moterys, išsilavinusios. Ypač gražiu buvo laikomas švarus veidas, lygus. To meto žmonėms nepatiko plaukais apaugęs veidas, pasmakrė ar plaukuoti apgamai. Labai svarbu buvo, kad veidas būtų proporcingas, atskiros jo dalys neišsiskirtų dydžiu ar forma. Viskas gražiam veidui turėjo būti harmoninga. Lietuviams nepatiko storos, atvėpusios lūpos. Siauros lūpos taip pat veido grožiui kenkdavo. Moters nosis graži buvo nedidelė, neilga. Negražu atrodė žmonėms, kai nosies šnervės buvo per didelės, kai nosis buvo kreiva, deformuota arba su iškilimu viduryje. Negražia laikyta žema arba per daug aukšta kakta. Antakiai turėjo būti lenkti, neploni, tamsūs. Grožį veidui suteikdavo ilgos blakstienos. Akys, jų forma, dydis buvo svarbiausios moters veide. Akių spalva graži buvo visokia, išskyrus juodą, rudą akių spalvą. Buvo manoma, kad juodakiai, rudakiai buvo ne lietuvių kilmės.

XX a. pirmoje pusėje Lietuvoje buvo nusistovėjęs stereotipinis grožio suvokimas. Gražu buvo standartinė, iš daugumos neišsiskirianti išvaizda (Venskienė A., 1999).

Veido gražinimas liaudies medicinos bei kosmetikos priemonėmis. XX a. pirmoje pusėje Lietuvos moterys turėjo ribotas galimybes rūpintis savo veido grožiu. Neturėjo galimybių pakeisti įgimtų, netobulų savo veido bruožų (nosies formos, lūpų formos), kurie darė jas negražiomis. Labai stengėsi įvairiais būdais pagerinti savo veido odą, siekė, kad ji atitiktų grožio idealą, t.y. būtų balta, skaisti, be dėmių. Moterys veidą prausdavo ryto arba lietaus rasa, manyta, kad jis bus gražesnis, neįdegs saulėje. Kad neįdegtų veido nusiprausdavo pienu, išrūgomis, obuolių sultimis. Spuogus ant veido panaikindavo tepdamos juos taukais, sviestu, grietine. Taip pat buvo naudojamos ir augalinės kilmės priemonės, dėdavo ant veido ramunėlių kompresus, prausėsi takazolių nuoviru. Spuogus gydydavo bičių pikio ir naminės degtinės tinktūra. Tepalus

ir įvairius užpilus moterys pasidarydavo pačios, kartais jų gaudavo iš žolininkų ar vaistininkų. XX a. žmonės nežinojo apgamų šalinimo būdų, todėl jų neliesdavo, manė, kad tai gali pakenkti sveikatai. Yra išlikę liaudies medicinoje tik prietarai, kad apgamas išnyks, jeigu patrinsime jį įkaitintu samčiu.

Strazdanos veide buvo labai nepageidautinos. Moterys labai susirūpindavo kai jos atsirasdavo, prausdavo veidą pienu, rūgpieniu, trindavo atskiestu actu, skruzdžių šlapimu. Skudurėlį įmesdavo į skruzdėlyną, palaukdavo ir išėmusios trindavo strazdanotas veido vietas. Efektyviausios šios procedūros būdavo pavasarij. Strazdanoms naikinti buvo naudojama įvairi rūgštis, nes ji išbalindavo, nušviesindavo veido odą. Kad veidas nepleiskanotų, nesentų, taip pat suskirdusį veidą tepdavo rūgščia ar saldžia grietine, sviestu, taukais bei kitais riebalais. Tepalus gamindavosi iš žąsies taukų bei įvairių žolelių, kartais jie net maloniai kvėpėjo. Remiantis liaudies medicinos, kaip kultūros paveldo šaltiniais, matome, kad liaudiškų veido gražinimo priemonių pagrindą sudaro gyvulinės kilmės riebalai bei įvairios rūgštys, o tokius liaudies kosmetikos produktus, pvz., išrūgas, grietinę, sviestą, galima vadinti universaliais, jie buvo naudojami tiek įvairiems grožio trūkumams pašalinti, tiek apskritai veidui gražinti.

Kad veido skruostai būtų raudoni prausdavosi labai šaltu vandeniu arba trindavo veidą žiemą sniegu. Buvo manoma, kad veido skaistinimas priduoja daug grožio. Tuomet moterys dar nesuprato, kad tokiu būdu jos išryškindavo savo veide skruostikaulius, kad tai buvo savotiškas veido modeliavimas, veidas neatrodė plokščias. Veido skaistinimui naudojo taip pat žalią ar virtą raudoną burokėlį. Kūrybingos moterys skruostikaulių rausvinimui naudojo sudrėkintą raudoną popierių. Kai kuriose Lietuvos vietovėse moterys naudojo įvairių augalų šaknis. Lūpas dažydavo tik vyresnio amžiaus moterys, naudojo tas pačias priemones kaip ir veido skaistinimui.

Labai madinga buvo turėti tamsius antakius, nes jie padėdavo išryškinti veido bruožus. Merginos ir moterys jų ryškinimui naudojo gamtines priemones, suodžius, anglį, nudegusius degtukus, juodos spalvos pieštukus. Storus antakius skusdavo, kad veidas atrodytų žaviai, kad suteiktų akims išraiškingumo.

Vydūno sveikatingumo idėjų įtaka XX a. pr. žmogaus grožio puoselėjimui. Vienas ryškiausių 20 a. pr. sveikos gyvensenos, žmogaus sielos ir kūno grožio idėjų puoselėtojas buvo Vydūnas. Jo žmogaus grožio samprata bei sveikatingumo idėjos darė didžiulę įtaką to laikmečio žmonėms. Apie tai autorius rašė savo veikale „Sveikata, jaunumas, grožė“.

Vydūnui buvo labai reikšmingas žmogaus vidinis pasaulis „visos žmogaus problemos išsprendžia, kai jame laisvai gali reikštis Dvasia – Siela, t.y. Esmingasis aš.“ (Vydūnas, 1991). Tik toks žmogus gali būti gražus, kurio vidinis bei išorinis grožis vienas kitą papildo, sudaro dermę. Viskas žmoguje turi būti harmoninga. Gražus kūnas-žmogaus išorinio grožio dalis. Jis buvo vertinamas visais laikais. Filosofas Vydūnas teigė, jog kūno grožį įtakoja tinkama mityba, darbo ir poilsio režimas, saikas. Dažnai žmonės mėgaujasi malonumais, kurie daro neigiamą poveikį kūno grožiui. Pavyzdžiui, valgoma nebe todėl, kad reikia kūnui maisto, o todėl, kad skanu, geriama ne iš troškulio, o todėl, kad gėrimas gardus, miegama nebe jėgoms atstatyti, o iš tingulio, dėl malonaus pojūčio ir pan. Jau vien šitų nekaltų malonumų, kaip sau tikslo, tenkinimas yra žalingas sveikatai todėl, kad organizmas apkraunamas nereikalingu darbu ar sukaupia jį sunkinančias atsargas (daug valgant, geriant), tai, beprasmiškai lepinamas, išglemba, tampa neatsparus ar pernelyg nualinamas, kai be saiko linksminamasi, lėbaujama ir pan. O kur dar organizmui kenksmingos kai kurių skanumynų poveikis! Vydūno įsitikinimu, sveikatą ypač griauja tie hedonistiniai pomėgiai, kuriuos žmonės sukūrė ne gyvybiškai svarbiems poreikiams tenkinti, o tik susidirginimui, svaiginimuisi, vien malonumams sukelti – rūkymas, alkoholio vartojimas. Didindamas malonumų patenkinimo mastą, žmogus ne tik vis labiau praranda savo dvasingumo nuovoką, bet ir alina organizmą, ardo jo sveikatą. Kitaip tariant, silpstant dvasiai, dažniausiai silpsta ir kūnas. Didžiausias kaltininkas čia būna, anot Vydūno, žmonėse negantiškai išaugęs gyvuliškumas, kurį suvaldyti esąs vienas iš sunkesniųjų ir svarbesniųjų uždavinių. Tam uždaviniui įgyvendinti mąstytojas siūlo laikytis kūno kultūros.

Vydūnas, „Sveikatoje, jaunume, grožėje“ pirmiausia paaiškinęs gamtiškųjų ir dvasios galių harmoniją kaip sveikatos pagrindą, pateikia ir praktinius patarimus, kaip tą harmoniją išlaikyti, kaip nenukrypti nuo sveikos gyvensenos principų, kaip geriausiai galima kuo ilgiau išlikti sveikam, jaunam ir gražiam.

Kalbėdamas apie kūno priežiūrą, mąstytojas ypač akcentuoja kvėpavimo reikšmę, parodo, kokia kvėpavimo rūšis kokiais atvejais tinkamiausia. Kvėpavimą liečiančios rekomendacijos didžiąja dalimi grįstos jogos filosofija ir praktika. Kaip ir jogos filosofijoje, kvėpavimas Vydūno aiškinimuose traktuojamas kaip procesas, kurio metu organizmas pasikrauna kosmine gyvybine energija.

Labai svarbi Vydūno praktiškųjų patarimų dalis, liečianti mitybą. Pabrėždamas joje saikingumo, mitybos režimo, atsižvelgimo į virškinimo procesą, apsivalymo ir pan. svarbą, mąstytojas daug dėmesio skiria įvairių produktų maistinėms ir gydomosioms savybėms. Įtaigiai Vydūnas aprašo kūno judesių, įvairių fizinių

pratimų reikšmę ir svarbą, parodo jų ryšį su gyvybiniais organizmo procesais, su kvėpavimu. Daug dėmesio skiriama odos priežiūrai, higienai, aprangai, žmogų supančiai aplinkai, namų sutvarkymui, santykiams su gamta.

Vydūno sveikatos idėjos, įeinančios į jo žmogaus dvasinio tobulėjimo, žmogaus jaunumo ir grožio sampratą, yra nepaprastai patrauklios, nors ir ne taip lengvai realizuojamos, reikalaujančios nemažų pastangų ir valios. Šios idėjos žavėjo Vydūno laikmečio žmones, ne mažiau reikšmingos jos ir šiandien sveika gyvensena, kūno ir sielos grožiu besirūpinantiems žmonėms.

Išvados

Moters grožio idealo samprata buvo labai reikšminga visais laikais. XX a. pirmoje pusėje Lietuvoje buvo nusistovėjęs stereotipinis grožio suvokimas. Gražu buvo standartinė, iš daugumos neišsiskirianti išvaizda. Vydūno sveikatos idėjos, įeinančios į jo žmogaus dvasinio tobulėjimo, žmogaus jaunumo ir grožio sampratą, yra nepaprastai patrauklios ir reikšmingos. Tik toks žmogus gali būti gražus, kurio vidinis bei išorinis grožis vienas kitą papildo, sudaro dermę. Viskas žmoguje turi būti harmoninga. Gražus kūnas – žmogaus išorinio grožio dalis, jį įtakoja tinkama mityba, darbo ir poilsio režimas, saikas. Visagizistai, teigia, kad nėra negražių moterų. Šiandien vyrų ir moterų grožio puoselėjimui sukurta visa grožio industrija. Dekoratyviosios kosmetikos priemonėmis galima padaryti stebuklus, jeigu visagizistai ir pačios moterys suvoks, kaip svarbu nepažeisti harmonijos, kaip svarbu mokėti tinkamai, profesionaliai paslėpti trūkumus veide, kaip svarbu turėti estetinį skonį, žinių apie koloristiką, spalvų dermės reikšmę žmogaus grožiui, gebėti atlikti kosmetikos priemonių pagalba atskirų veido dalių korekciją bei makiažą jaunoms ir brandaus amžiaus moterims, žinant, jog jis turi pabrėžti asmenybės individualumą, išskirtinumą, sietis su veido anatominiiais duomenimis, duotais gamtos ir atspindintis bendrą moters stilių. Grožio specialistai-kosmetologai, visagizistai šiandien turėtų atlikti edukacinį darbą visuomenėje, kalbėti apie žmogaus vidinio ir išorinio grožio darnos svarbą. Gal tuomet moterys mažiau akiai mėgdžios madą, žalos savo kūną silikonų implantais ir kitomis plastinėmis operacijomis, kurios nėra būtinos. Šiandienos moters grožio idealo samprata susijusi ne vien tik su išoriniu grožiu, labai reikšmingas ir vidinis grožis, kultūra.

L i t e r a t ū r a

1. Beloglavkienė, U. (2013). Kosmetologijos pradmenys. Ciklonas, Vilnius.
2. Statkevičius, J. (2006). Grožio kirtis. Vilnius, Logotipas.
3. Valantinaitė, I. (2011). Makiažo menas. Vilnius, Aktėja.
4. Venskienė, A. (1999). Moters grožio suvokimas lietuvių pasaulėjautoje. Lituania, nr. 2.
5. Vydūnas, (1991). Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai. Kaunas.
6. Barzdžiukienė, E. (2014). Visagizisto profesinės praktikos tobulinimas. Paskaitų konspektai. Klaipėda, KVK SMF Moodle virtuali sistema.

THE CULTURE OF HUMAN BEAUTY FOSTERING THROUGH THE PRISM OF CUSTOMS, COMMON VIEWS AND TRADITIONS

Elytė Barzdžiukienė

Summary

According to the historical sources we are trying to construct a human beauty care culture source sketch. The aim of the article is to highlight women's beauty fostering culture tradition based on the specificity of the folk medicine wisdom and Vydūnas healthy living ideas. One of the main focus is to understand what kind of influence folk medicine has these days in beauty therapy culture, common view systems and modification of the societies.

Artūras Dabkevičius

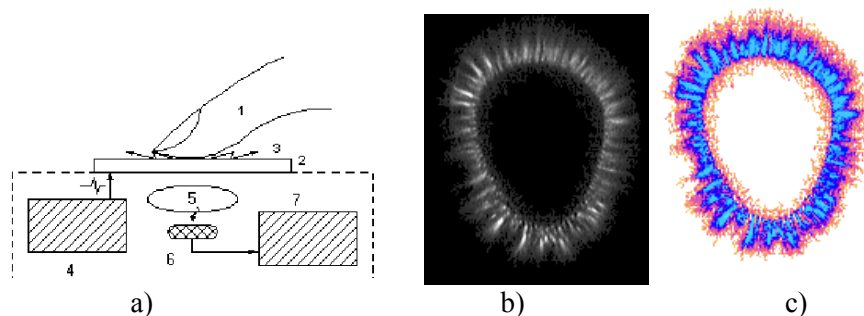
VšĮ „Žmogaus kvantinių laukų tyrimai“, Liepų g. 37-15, LT-53242 Garliava, Kauno raj., Lietuva.

Ivadas

Paskutiniu metu tiek Vakarų šalyse, tiek ir Lietuvoje didėja susidomėjimas žmogaus kvantiniais bei energiniais laukais, kurie apima tiek jo fizinį kūną, tiek ir psichoemocinį bei dvasinį lygmenis. Į žmogų žvelgiant holistiniu požiūriu, suvokiant jį kaip energinę būtybę, tenka pripažinti, kad bet kokie poveikiai, nepriklausomai – ar išoriniai ar vidiniai – vyksta per žmogų gaubiančius kvantinius laukus ir jo energinę sistemą. Poveikio mechanizmai yra kompleksiški ir gana sudėtingi, tačiau jau gali būti tiesiogiai ar netiesiogiai įvertinti panaudojant kvantinės fizikos ir kitas naujausias XXI a. technologijas. Fundamentiniai ir taikomieji tyrimai šioje srityje atveria plačias galimybes objektyvizuojant įtaką, kurią daro žmogaus energinėms struktūroms įvairūs poveikiai. Svarbu ištirti ir išanalizuoti sveikos gyvensenos, modernios ir tradicinės medicinos įvairių metodų poveikius. Sukurtos naujos diagnostinės sistemos leidžia įvertinti bioenerginės medicinos atstovų gebėjimus, atlikti energinės terapijos patikros ir efektyvumo analizę.

Bioelektrografijos metodas

Šiuo metu vienas iš perspektyviausių metodų įvertinti žmogaus energinei būklei yra GDV bioelektrografijos (angl. Gas Discharge Visualisation) metodas [1]. Vienas pirmųjų, aprašęs šio metodo realizaciją ir pagrindimą, buvo rusų inžinierius Semionas Kirlianas [2], todėl kartais šis metodas dar vadinamas „Kirliano metodu“, arba „kirlianografija“. GDV bioelektrografijos metodo būdu tiriant objektus, jie yra patalpinami ant skaidraus prietaiso elektrodo (1 a pav., 2), ant kurio suformuojamas elektromagnetinis aukštos įtampos laukas. Šis laukas savo elektriniais mikroimpulsais (ilgis 10 μ s, dažnis 1024 Hz) veikia objektą. Dėl to tarp objekto ir elektrodo dujų aplinkoje (ore) formuojasi elektronų bei fotonų emisija, o tuo pačiu kyla lavininis ir/arba slystantysis dujinis išlydis, kurio charakteristikos tiesiogiai priklauso nuo tiriamojo objekto savybių. Šios šalto žerinciojo dujų išlydžių sekos yra fiksuojamos skaitmeninės kameros pagalba (1 b pav.). Aukštoje įtampoje besiformuojantis dujų išlydis iš vienos pusės sustiprina labai silpnus emisinius procesus, esančius objekto paviršiuje, o tuo pačiu išlydžių kanalų paviršinis pasiskirstymas priklauso nuo elektrofizinių objekto charakteristikų topografijos.



1 pav. a) GDV bioelektrografijos matavimo schema: 1 – tyrimo objektas (piršto pagalvėlė); 2 – dielektrinė GDV kameros objektyvo plokštelė; 3 – elektronų ir fotonų emisija; 4 – aukštos įtampos generatorius; 5 – optinė sistema; 6 – CCD kamera; 7 – Vaizdo keitiklis; b) pradinis „GDV Camera“ gautas vaizdas; c) su programine įranga apdorotas vaizdas

GDV bioelektrografijos metodo pagalba gautas švytėjimų vaizdas (GDV–grama) yra sudėtinga dvimatė figūra, kurioje kiekvienas šviesus taškas (pikselis) yra charakterizuojamas savo ryškiu, koduojamu sveiku skaičiumi diapazone nuo 0 („juodas“) iki 255 („baltas“). Geometriniai GDV vaizdų parametrai (pavyzdžiui – vaizdo plotas, nustatomas kaip pikselių, viršijančių užduotą ryškio slenkstį, suma; fraktališkumo koeficientas, nustatomas kaip vaizdo perimetro ilgio santykis su jo vidutiniu spinduliu, padaugintu iš 2π ; strimerių plotis) suteikia įdomios informacijos apie objekto charakteristikas [3].

Prietaisu „GDV camera“ atliekami pirštų pagalvėlių matavimai, kurie atvaizduojami GDV–gramomis. Tai grafinis atvaizdas, parodantis plazminį dujų išlydį elektromagnetiniame lauke, esantį aplink kiekvieno piršto pagalvėlę (žr. 1 pav., b ir c).

Monochromatinėms plazminio dujų išlydžio nuotraukoms gauti naudojama „GDV Capture“ programinė įranga. Kiekvienas matavimas pradedamas nuo dešinės rankos nykščio ir toliau iš eilės matuojant kitus pirštus, paskui matuojami kairės rankos pirštai ta pačia tvarka.

Norint gauti objektyvius duomenis, visi matavimai turi būti atliekami toje pačioje patalpoje. Atliekant matavimus, turi būti siekiama išlaikyti ramų bendravimą ir harmoningą aplinką. Visi matavimai atliekami kambario temperatūroje prie $23 \pm 2^\circ\text{C}$, santykinis oro drėgnumas $48 \pm 10\%$ ir oro slėgis $1000 \pm 10\text{hPa}$.

Matavimai atliekami naudojant specialų filtrą ($40\text{ }\mu\text{m}$ storio LDPE plėvelė) ir be filtro. Klinikiniai tyrimai parodė, kad lyginant nuotraukas darytas su ir be filtro, gaunama informacija apie vegetatyvinės nervų sistemos dalių (simpatinės ir parasimpatinės) balansą. Kai polietileno filtras yra uždėtas ant elektrodo, elektronai nuo odos įsiskverbia į plėvelę ir ten pasidaugina, taip suteikdami tolydesnio vaizdo įspūdį. Tokiu atveju gautoje nuotraukoje išryškintos tik sritys su stipriais defektais. GDV vaizdai su filtru atspindi fiziologinį energijos lygį. Šis lygis yra labai stabilus, jis užtikrina ilgalaikį kūno funkcionavimą ir dalyvauja pagrindinėje energijos apykaitoje, įskaitant elektroninius procesus audiniuose ir deguonies pernešimą krauju [4].

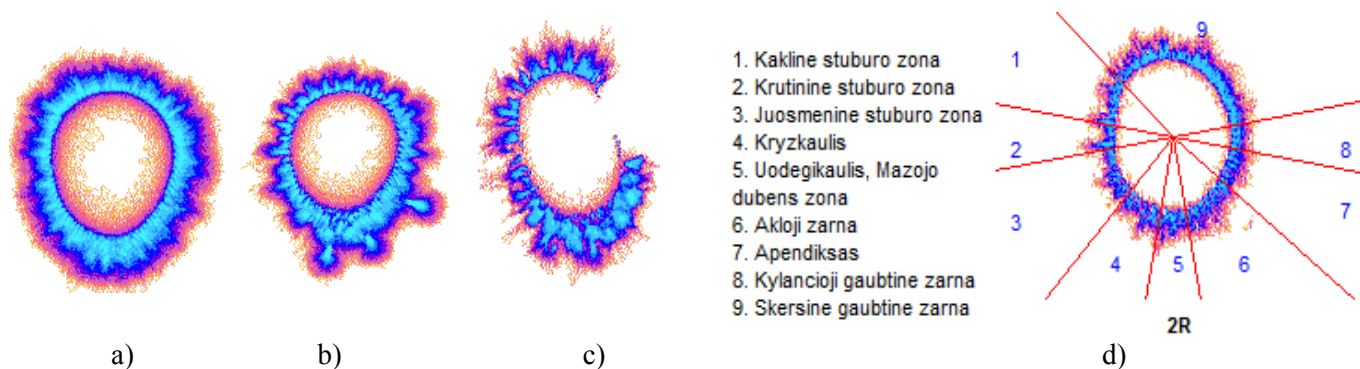
GDV vaizdai be filtro suteikia informaciją apie esamą organų sistemos energiją matavimo metu. Šie vaizdai atspindi vegetatyvinę būseną: tiek fiziologinių, tiek psichologinių procesų poveikį.

Kuo stipresnis vegetatyvinės sistemos nestabilumas, tuo didesni skirtumai bus matomi atvaizduose „su“ ir „be“ filtro. Šiuos skirtumus padeda įvertinti speciali programinė įranga („GDV Energy Field“, „GDV Diagram“, „GDV Scientific laboratory“, „GDV Atlas“ ir kitos programos).

Žmogaus energinio lauko analizė

Pagal tradicinę kinų mediciną žmogus sudarytas iš energinių kanalų – meridianų. Meridianai ateina į mūsų rankų pirštus, pavyzdžiui, nykštį pasiekia plaučių meridianas, į rodomąjį pirštą ateina storiojo žarnyno meridianas, į didįjį pirštą – perikardo ir t.t. Pagal kinus, šiais meridianais cirkuliuoja gyvybinė energija, kurią jie vadina „či“, arba „ci“ energija. Vakarų pasaulis ilgą laiką nepripažino Kinų medicinos, ir pagrįs dėl to, kad nebuvo objektyvų priemonių įvertinti šios energijos tėkmei, įrodyti, kad ji egzistuoja. Atsiradus bioelektrografijos metodui, atsirado ši galimybė. Praktiškai – tai, ką vakarų pasaulis vadina fotonų ir elektronų emisija, o kinai – „či“ energija – yra iš esmės tas pats.

Taigi, žmogaus energinio lauko tyrimo metu gauta fotografija yra analizuojama, atliekama tiek vizualinė, tiek parametrinė, tiek ir vadinamoji sektorinė, arba – skryning'o (nuo angl. „screening“) – analizė. Pirštų pagalvėlių laukai yra išskaidomi į skirtingus sektorius, nes kiekvienas jų atsakingas už tam tikrą organizmo organą ir sistemą. Pasitelkiant šią informaciją, galima nustatyti funkcinę organų būklę.

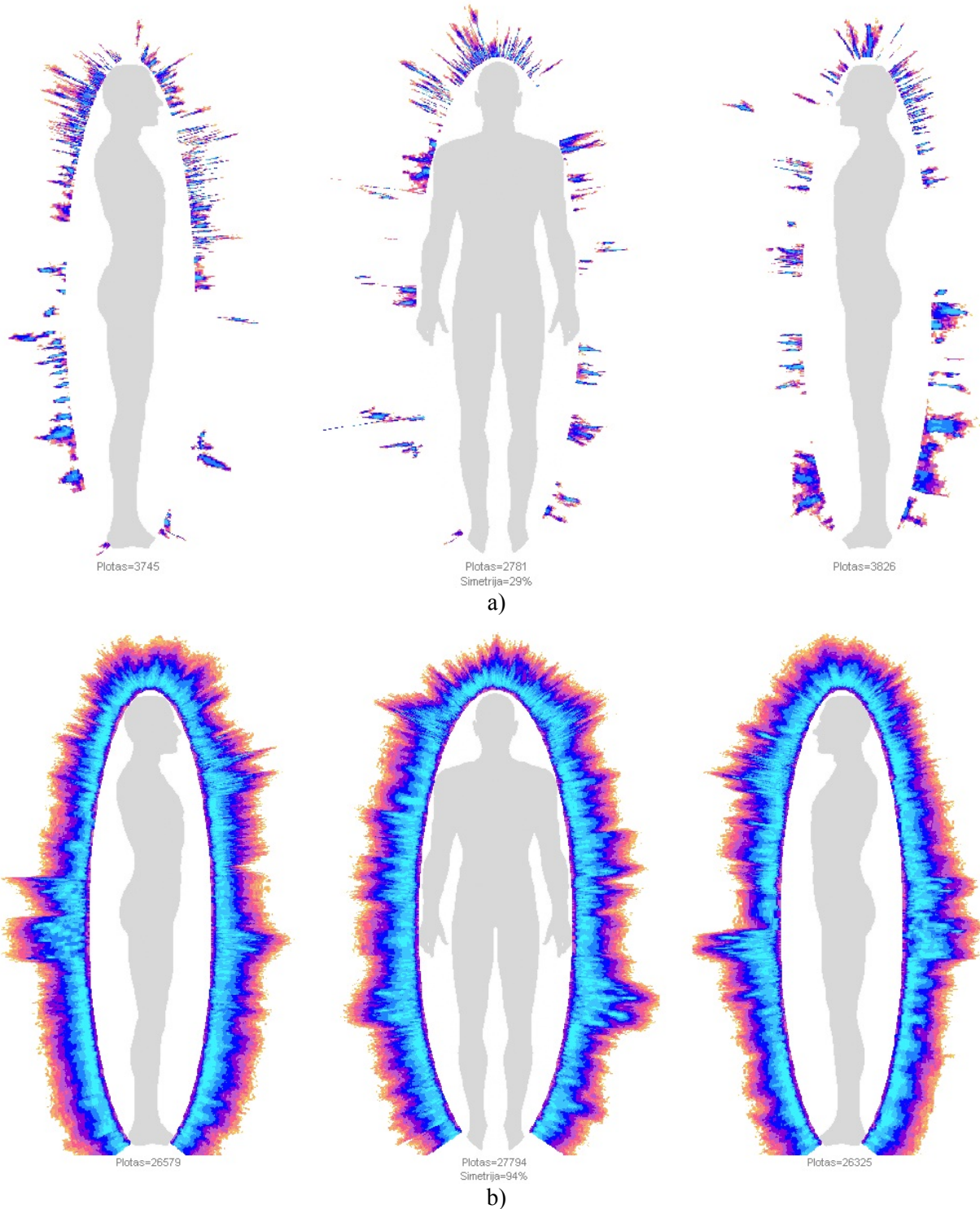


2 pav. Žmogaus rankos piršto pagalvėlės švytėjimas aukštos įtampos elektromagnetiniame lauke: a) homeostazinė būklė; b) hiperfunkcija; c) hipofunkcija; d) su programine įranga 2R – dešinės rankos rodomasis – pirštas išskaidytas į atskirus sektorius, atsakingus už atitinkamus organus

Jei žmogus yra sveikas, švytėjimas apie piršto pagalvėlę susidaro vienodas ir tolygus (2 a pav.), medicinoje tai vadinama homeostazine būkle – pusiausvyros ir harmonijos būseną. Tuo metu vyksta visi reikalingi kataboliniai, anaboliniai bei metaboliniai procesai, organai funkcionuoja optimaliame režime. Jei energiniuose atspauduose atsiranda defektai, pavyzdžiui, nutrūkimai, blokai, tai yra vadinama hipofunkcija (2 c pav.) – tam tikros organizmo srities funkcinis susilpnėjimas. Kitais atvejais pirštų spinduliavimas tampa

intensyvus ir fotografijose gali išryškėti tarsi “šakos” ar “grybų”, “lašų” pavidalai. Tokia situacija vadinama hiperfunkcija (2 b pav.). Tai gali pasireikšti padidėjusiu kraujospūdžiu, aukšta temperatūra ir panašiais atvejais. Tokiu būdu skirtingos programos energinių pirštų atspaudų dėka nurodo įvairius pakitimus organizme.

Su specialia programine įranga („GDV Energy Field“) apdorojus gautus pirštų “energinis atspaudus”, suformuojami viso organizmo energinio lauko vaizdai trijose projekcijose (3 pav.).



3 pav. Žmogaus energinio lauko pavyzdžiai: a) pažeistas energinis laukas su defektais (didelis fizinis bei psichoemocinis nuovargis, žalingi įpročiai, poveikis ir kt.); b) stiprus energinis laukas (sveikas gyvenimo būdas, subalansuota mityba, pozityvus nusiteikimas ir kt.)

„GDV Energy Field“ programos pagalba apskaičiuojami žmogaus lauko parametrai: frontalinės bei šoninių projekcijų švytėjimo plotai (matavimo vienetai [pxl] – „GDV Camera“ registruojamų žmogaus rankų pirštų išspinduliuojamų šviesių pikselių (biofotonų) viename kvadratiname centimetre suma), o taip pat lauko simetrija (%).

Energinio lauko švytėjimo plotas yra žmogaus organizmo adaptacijos kiekybinis matas į vidinius (somatinės ir psichologinės problemos) ir išorinius (stresai, mityba, ekologija) faktorius [5]. Adaptacija šiuo atveju suprantama kaip optimalus funkcionavimas (prisitaikymas prie stresinių faktorių, atsirandant pastoviams procesams). Plotas taip pat atspindi metabolizmo (energinės medžiagų apykaitos) procesų tekėjimą. Praktiniu požiūriu švytėjimo plotas parodo funkcinis organizmo resursus, arba vidinės energijos rezervą (gyvybinių jėgų atsargas).

Frontalinės projekcijos lauko ploto norma: 14000 – 16000 pxl.

Jei plotas didesnis, nei 16000 pxl, tai rodo ypač gerą žmogaus adaptaciją į vidinius bei išorinius dirgiklius, aukštą vidinių energijos resursų rezervuarą.

Jei švytėjimo plotas ypatingai aukštas (19000 pxl ir daugiau), galima teigti, jog tokie žmonės turi išskirtinių sugebėjimų, yra įvaldę tam tikras psichokorekcines, energines, meditacines, kvėpavimo metodikas, paprastai gali užsiimti bioenerginio gydymu (nes patys turi energijos perteklių, tad gali dalintis su kitais) ir panašiai.

Jei lauko plotas būna nežymiai sumažėjęs (10000 – 14000 pxl), paprastai tai rodo sulėtėjusius metabolinius (medžiagų apykaitos) procesus, susilpnėjusią adaptaciją į išorinius dirgiklius (stresus, ekologinius faktorius ir pan.).

Ypač negerai, kai lauko plotas būna mažesnis nei 10000 pxl. Tokiu atveju žmogaus adaptacija į vidinius ir išorinius faktorius yra ženkliai sumažėjusi, metaboliniai procesai vyksta vangiai, funkciniai organizmo resursai praktiškai būna išsemti, žmogus yra pervargimo būsenoje. Dažnai ši būseną prilyginama asteniniam sindromui. Tokiems žmonėms būtina keisti gyvenimo režimą, dažniau pailsėti, pabūti natūralioje aplinkoje, gamtoje, gal būt net kurį laiką išeiti atostogų. O taip pat pagal galimybes atlikti energinį, psichologinį ar kitokį organizmo palaikymą, terapiją. Be to, rekomenduojama užsiimti praktikomis, kurios stiprintų bendrą tonusą, keltų energijos resursus. Tam tinka tiek iš rytų šalių atkeliavusios metodikos – joga, pranayama, kriya, tummo, či-gong'as, penki tibetietiški pratimai, tiek ir vakarietiškos metodikos – įvairios terapijos (meno, garso, judesio), tiek psichoterapinės priemonės.

Lauko simetrija įvertinama, lyginant kairės ir dešinės rankų švytėjimo ploto vertes. Simetrija turėtų būti didesnė, nei 80%. Jei simetrija mažesnė nei 80 % ir dominuoja kairysis smegenų pusrutulio (dešinės kūno pusės energinio lauko plotas ženkliai didesnis nei kairės pusės), tai rodo, kad pas žmogų dominuoja logiškas konkretus (vadinamasis „vyriškas“) mąstymas, jei atvirkščiai – emocionalus abstraktus („moteriškas“) mąstymas. Simetrijos sumažėjimas gali būti susijęs su imuninės sistemos nusilpimu.

Išvados

Vienas iš perspektyviausių metodų, galintis įvertinti žmogaus energinę bei psichoemocinę būklę yra GDV bioelektrografijos metodas. Šio metodo pagalba galima nustatyti žmogaus energinio lauko formą, bei įvertinti parametrus: plotą ir simetriją. Iš šių duomenų galima spręsti apie bendrą energinę žmogaus būklę, o taip pat apie atskirų organų bei sistemų funkcinę būklę.

Literatūros sąrašas

1. Korotkov K. Human Energy Field: Study with GDV Bioelectrography. Backbone publishing, NY. 2002. 360 p. ISBN 096443119.
2. С. Д. Кирлиан. В мире чудесных разрядов. М. Знание. 1964. 40с.
3. Electrophotonic Analysis in Humans and Nature. Korotkov K. (ed.), St. Petersburg University, Russia, 2011. 214–232 p. ISBN 978–5–91014–022–0.
4. Kostyuk N., Cole P., Meghanathan N., Isokpehi R. D., Cohly H.H. Gas discharge visualization: an imaging and modeling tool for medical biometrics. Int J Biomed Imaging. 2011.
5. Korotkov K. G., Matravets P., Orlov D. V., Williams B.O. Application of electrophoton capture (EPC) analysis based on gas discharge visualization (GDV) technique in medicine: a systematic review. J Altern Complement Med. 2010 Jan; 16 (1): 13-25 p.

REGIMO IR NEREGIMO PASAULIŲ SINERGIJA

Vilimantas Zablockis

Metafizikos daktaras

Įvadas

Žmonėms sunku pripažinti, kad pasaulis, kurio jie nemato yra tikras. Jie dar neturi išlavinę tokių pojūčių, kurie leistų tą pasaulį užčiuopti taip, kaip jie užčiuopia regimąjį. Tie pojūčiai yra lytėjimas, rega, klausa, uoslė, skonis.

Sinergija – yra visuma, gr. – bendras veikimas, sąveika. Skirtingų jėgų, veiksmų suderintas veikimas, dėl kurio susidaro sinergetinis efektas.

Mintis, kad egzistuoja kitas pasaulis, apgyvendintas nesuskaičiuojamų būtybių, nematomų, bet tokių pat realių kaip ir tos, kurios šalia mūsų gyvena šiame pasaulyje, daugumai žmonių atrodo neįsivaizduojama ir net beprotiška. Juolab, kad kai kurios iš tų būtybių, kaip sakoma, yra labiau išsivysčiusios nei mes.

Regimasis pasaulis būtų niekas, jei jo negyventų ir nepalaikytų neregimasis. Regimasis pasaulis – tik išorinis neregimojo pasaulio apvalkalas. Jei nebūtų neregimojo pasaulio, negalėtume iš viso nieko pažinti, kas plyti aplinkui. Vis dėl to žmonės, nors patys to nesupranta, tiki tik neregimais, neapčiuopiamais dalykais. Jie galvoja, jaučia, myli, kenčia, verkia dėl neregimų priežasčių, tačiau tuo pat metu užsispyrę apsimeta, kad neregimojo pasaulio nėra.

Tyrimo objektas ir metodai

Vienintelė protinga nuostata, kurios turėtų laikytis mokslininkai – tai pasakyti, kad mūsų sąmonės būklė šiuo klausimu neleidžia mums ką nors teigti, turime dar jį ištirti. Bet jie viešai pasisako apie neregimąjį pasaulį ir klaidina žmoniją. Kai tyrinėtojas parvyksta iš kito pasaulio krašto ir papasakoja, kad matė šalį, kurioje teka tokia ir tokia upė, juo tikima. Tačiau jei žmonės nuvyksta aplankyti kitų sričių, dvasinių erdvių ir grįžę apie savo kelionę praneša kitiems, jais nepatiki. Keliautojai, kurie tyrinėja fizinį pasaulį, gali meluoti, bet jų žodžiais vis tiek patikės, o tais, kurie bando pažinti neregimąjį pasaulį, žmonės abejoja.

Albertas Einšteinas yra pasakęs, jog gražiausius dalykus mes galime patirti misterijoje. Visatos slėpinio pripažinimas yra tikrojo mokslo šaltinis. Tas, kuriam emocijos svetimos, kuris negali stebėtis susižavėjęs, yra kaip baimėje miręs, nes jo akys užmerktos. Tai yra mokslininko, pasaulio genijaus užuominos į metafizinį emocijų aspektą.

Gebėjimas naudotis tik penkiomis jauslėmis, kurių privilegijuotas atstovas yra intelektas, smarkiai riboja žmones. Kad pažintų visatą, saulę, planetas ar net Žemės centrą ir vandenynų gelmes, jie turi konstruoti visokius mechanizmus, o kol tie mechanizmai nėra išstobulinti, daugybė dalykų jiems lieka nepasiekiami. Ir net jei žmonėms pavyktų tuos instrumentus išstobulinti, jų galimybės vis viena liktų labai ribotos – juk mes žinome, kad pasiekti nutolusias visatos vietas užtruktų daug daugiau metų, negu normaliai trunka žmogaus gyvenimas. O štai dvasinio pasaulio jauslėmis galima iškart patekti į bet kokią erdvę ir ją pažinti.

Kai kurie mąstytojai sako, kad žmogaus esmė yra sąmonė, kuri, kaip dvasios galia, leidžia visa matyti ir pažinti tiek išorėje, tiek viduje. Žmogaus sąmonė yra daug reikšmingesnė šviesa, negu pojūčiais patiriama šviesa. Tačiau abi jos veikia panašiai. Žmogus savo esme darosi ryškesnė šviesa ir vis aiškiau suvokia esant tikroje būtyje, anapus to, ką jam sako jauslės.

Amerikiečių mokslininkas daktaras Yan Xin su kolegomis atliko pirmąjį pasaulyje eksperimentą, kuriame nedviprasmiškai parodyta, kad neliečiant bandomų medžiagų rankomis, žmogaus organizmas gali įtakoti juos pakeisti savo molekulinę struktūrą ir fizines savybes. Tai naujausi moksliniai atradimai ir preliudija į mokslo revoliuciją. Tai rodo, kad gyvenimo jėga – energija yra pripažinta geriausių pasaulio mokslininkų. Fokusuojant daugelio žmonių protą ant tos pačios minties, kvantinis lygis turi įtaką. Pavyzdžiui: vienu metu visame pasaulyje žiūrint TV įvykius ar medituojant, bei meldžiantis susidaro „synchroninės visatos modelis“. Žmogaus kūnas yra energija, kuri ne tik spinduliuoja, bet taip pat gauna spinduliuotę. Ką mums daryti su savo energija sprendžiame patys.

Labai aiškiai ir tvirtai apie žmogaus minčių lauką yra pasakęs lietuvių genijus Vydūnas: „Gana didelę reikšmę žmogui turi jo minčių gyvenimas. Vienos mintys ugdo, kitos trukdo ir stabdo vidinį gyvumą. Jeigu žmogus visiškai sąmoningai priima skaidrias mintis, tai jo vidus nušvinta, jeigu jis suglobia suraizgytas mintis, tai jis savo vidų sudrumsčia ir aptemdo.“

Mokslininkai yra patvirtinę, kad Visata yra milžiniškas kompiuteris, galintis akimirksniu gauti priėjimą prie duomenų bankų esančių jos ribose – pradedant mikrodalelėmis ir baigiant galaktiniais genijais. Jeigu iš tiesų tai realu, ar yra kam nors iš mūsų galimybė, turėti šansų pasijungti prie Visatos duomenų bankų? Sąmoningumas ir žinios – tai ne sinonimai. Pavyzdžiui: Žemės planetos informacija gali mums duoti supratimą apie vykstančius procesus jos kūne, bet ne garantuoja prieigą prie slapčiausių veiksmų ir jausmų. Tai nėra, kad kalbama apie smegenis, bet išimtinai apie Žemę supantį lauką. Palyginus katės smegenis su žmogaus, atrodo visa tai labai ribotai, bet tai nereiškia, kad katės smegenų laukas taip pat ribotas. Įvertinus esmę, jog katė praėjo visą, nuo pirmapradės grupinės iki individualios dvasinės evoliucijos etapus, tai jos galimybės prieiti prie Visatos bankų duomenų nei kiek nenusileidžia humanoidams (žmonėms), esantiems tokiam pačiame vystymosi lygyje.

Reikia pasakyti keletą faktų ir apie energinį gydymą. Mokslui žinoma, kad gyvūnai yra patyrę gyduoliai. Ypatingai katės, kurios gali padėti psichikos ligomis sergantiems ligoniams, tokias pat savybes turi delfinai ir žuvis. Tarp šunų ir arklių sutinkami atskiri gyvūnai, kurie sugeba reikšti gydymo srityje net fiziškai pagrįstais atvejais bendraujant su žmonėmis, ir tarpusavyje. Žmonių visuomenėje taip pat yra energinių gyduolių iš prigimties. Tačiau, šiais laikais pasitelkiant viešas informacijos priemones atsiranda vis daugiau, taip vadinamų ekstrasensų, kurie beprotiškai imasi veiklos, dėl materialinių paskatų. Šiuo savo veiksmu, jie padaro nepaprastą žalą pirmiausiai sau ir savo šeimos, giminės nariams, tuo pačiu ir pacientams.

Apie 70 procentų suaugusio žmogaus organizmo sudaro vanduo: kraujyje cirkuliuoja net 90proc. skysčio, raumenyse 77 proc. smegenyse – apie 85 proc.. Be vandens neįmanomi jokie gyvybiniai procesai: virškinimas, medžiagų apykaita, kraujo apytaka. Mokslininkai teigia, kad savo kūno vandenį teršiamo ne tik nesuskaičiuojama gausybe chemikalų, bet ir nešvariomis mintimis bei emocijomis. Yra žinoma mokslo teorija, kad vanduo turi atmintį. Tiesa, visiškai neiginčijamai ji neįrodyta ir skeptikų vis neigiama. Tačiau regimame pasaulyje egzistuoja gausybė reiškinių, kurių dar kol kas mokslui neįmanoma įrodyti. Nepaisydami to, mes žinome, kad jie egzistuoja.

Kosminis Protas davė žmonėms intelektą, idant jie juo naudotųsi. Tai akivaizdu. Deja, jie tai daro taip, kad netenka kitų, subtilesnių tyrimo ir pažinimo galimybių. Pavyzdžiui, žmonės savo jauslėmis negali įsiskverbti į fizinio kūno anatomiją ir fiziologiją. Idant kūną pažintų, jie priversti jį skrosti. Paklauskite, kaip pažinti žmogaus ar gyvūno anatomiją ir fiziologiją jų neskrodžiant? Taip, dabar sukonstruota ir išstobulinta visokių aparatų, kurie padeda pažvelgti į fizinio kūno vidų. Tačiau visi žmogaus sukurti aparatai yra tik fiziniai psichinių ar dvasinių aparatų atitikmenys. Žmogus tuos dvasinius aparatus jau turi savo sielos viduje, tačiau nemoka jų priversti veikti, tad kuria ir konstruoja juos išorėje, regimame fiziniame pasaulyje. Mokslininkai neišsiugdę gebėjimo pažinti materijos intuityviai, todėl jie turi ją suardyti. Jie tarsi vaikai, kurie išnarsto žaislą į gabalėlius, norėdami sužinoti, kas yra viduje.

Jeigu mums keistokai atrodo šis pavyzdys, galiu pateikti pasaulyje žinomo mokslininko biologo, antropologo daugelio populiarių knygų rašytojo iš Pietų Afrikos daktaro Lyall Watson (Layjelas Watsonas) parašytas mintis, kad mano draugai yra fizikai-teoretikai. Jie man paaiškino, kad objektyvus pasaulis laike ir erdvėje neegzistuoja, ir esame priversti turėti reikalą ne su faktais, bet galimybėmis. Niekas kvantinėje mechanikoje daugiau nekalba apie negalimybes – jie sukūrė savotišką statistinį misticismą ir dabar labai sunku atskirti fiziką nuo metafizikos. Tai truputį palengvina gyvenimą biologams susiduriantiems su biologiniais nesutapimais. Dabar, kai aš žinau, kad tik principas turi reikšmę, man daugiau neatsiranda klausimų pažeidžiančių taisykles.

Priklausomai nuo jėgos, prigimties, ketinimų ir emocijų, kuriuos žmogus įdeda į savo mintis, jos krypta į tam tikras būtybes ar objektus. Kai kurios mintys ilgai netveria, o kitos gyvuoja šimtus ir netgi tūkstančius metų. Dar esti minčių plūduriuojančių erdvėje nuo egiptiečių, chaldejų, asirų ir net atlantų epochų. Kiekvieną mintį reikėtų laikyti individu, kuris stengiasi gyventi kaip galima ilgiau, iki akimirkos, kai daugiau negalėdamos išsilaikyti miršta. Visos tos pačios prigimties mintys jungiasi, stiprėja ir didėja. Neįprasta laikyti mintis gyvomis būtybėmis, apie tai nieko nekalba oficialusis mokslas, tai visiškai neištirta sritis.

Žmogus nekuria minčių, jis tik tai jas prisitraukia arba atstumia, nes šioje srityje taip pat veikia traukos arba atstūmimo dėsniai. Jeigu jis galėtų jas sukurti, taip pat turėtų galėti ir sunaikinti, bet šitai nėra tiesa, patys tuo įsitikinome. Kiek sykių mintys apnikdavo kaip kokios širšės ar moskitai ir nebuvo įmanoma jų atsikratyti. Kodėl? Todėl, kad buvo sukurtos sąlygos joms prisitraukti, leidome prisikaupti nešvarumų ir šitai priviliojo mėgstančius šią bjaurastį sutvėrimus. Apsivalysime – ir pamatysime, kokios mintys mus aplankys! Mintys egzistuoja visose erdvės srityse...iki pat Idėjų pasaulio, apie kurį kalba Platonas. Kas yra Idėjos? Tai amžinieji principai, archetipai, galios, kurios veikia formuodamos ir išbaigdamos visatą.

Bet kaip ir kuo mes prisitraukiame mintis? Galbūt patys sukuriame vienas, kurios prisitraukia kitas? Ne, tiesa ta, kad mes ateiname į pasaulį su jau glūdinčiomis mumyse mintimis; jos panašios į darbininkus, dalyvaujančius mūsų egzistencijos statyboje.

Žmonijos nusileidimas į materiją yra labai vertingas dalykas. Tai Aukščiausio Proto planas tobulinti žmogų – priversti jį pereiti per materiją, per prarajas, ligas ir mirtį, kad jis galų gale prisikeltų, kad grįžtų į gyvenimą, šviesą, absoliučią laivę, kad pažintų savo Kūrėją. Šis pakilimas jau prasidėjo. Kosminės srovės tampa vis galingesnės, Žemėje ima vis dažniau įsikūnyti šviesios sielos: filosofai, menininkai, mokslininkai...Jie kalbės nauja kalba, kurs naujus kūrinius, skelbs naujas vertybes, naujai žvelgs į pasaulį ir jame įsivyras nauja kultūra.

Pedagogikos ir psichologijos daktaras, medicinos filosofijos daktaras ir profesorius Mirzakarimas Norbekovas iš Rusijos, viešai yra pasakojęs ir paskelbęs apie savo tyrinėjimus bei patirtį, apie nemirtingą žmogaus sąmonę, gyvenančią kūne. Jis pasakoja, kaip dirbdamas keturis metus vienoje tyrimų klinikoje nagrinėjo klinikinę mirtis. Su gydytojų komanda akademikas Norbekovas tyrinėjo beveik 5000 žmonių, patyrusių klinikinę mirtį. Buvo plačiai atliekamos apklausos ir klausama, ką jie patyrė, matė, jautė, ką suvokė po šių išgyvenimų? Apibendrinus tūkstančių žmonių atsakymus buvo gauti įdomūs duomenys. Daugumos atsakymai sutampa. Pasirodė pagrindiniai faktoriai, ką suprato visi tie žmonės. Jie sakė, kad gyvenimas Žemėje – tai kalėjimas, pataisos namai, gyvenimas žmogaus kūne – tai mokykla! Tokie faktai gąsdina, bado akis. Reinkarnacija – tai akivaizdi mąstančio žmogaus sąvoka. Juk niekas niekada neišnyksta. Viskas keičiasi, transformuojasi. Profesoriumi M.Norbekovui tokių faktų buvo maža. Jis nusprendė pats išbandyti klinikinės mirties fenomeną. Jis pradėjo įkalbinėti gydytojus, reabilitologus padėti atlikti šį eksperimentą. Dauguma pradžioje nesutiko: „Jei jis toliau apie tai kalbės, jam reikėtų nuvykti į beprotnamį pasitikrinti.“ Visgi palengva kabinetas buvo paruoštas ir po metų psichologinio nusiteikimo Norbekovas atsigulė ant stalo stebimas dviejų reabilitologų brigadų. Elektrošoku jam buvo sustabdyta širdis. Įvyko tai, kas buvo ir numanoma. Jis pasakoja, kad sustojus širdžiai, pajuto skrydį iš fizinio kūno ir pakibo palubė, stebėdamas savo kūną, gydytojus iš viršaus. Jie lakstė aplink jo kūną sutrikę. Profesorius pajautė lengvumą, laisvę ir nemirtingumą. Visa erdvė, oras žaižaravo spalvinga, gyva energija. Užliejo prisiminimai apie praeitus gyvenimus, atsirado platus, nepatirtas gyvenimo prasmės suvokimas. Jis tomis akimirkomis nebenorėjo grįžti atgalios...Bet elektrošokas atgaivino širdies darbą ir jis atmerkė akis vėl fiziniame kūne iš skysčių, mėsos ir kaulų. Tai buvo potyris, pakeitęs visą jo gyvenimą, kuris atidarė duris į platesnį egzistencijos suvokimą ir norą ją pažinti.

Jo Šventenybė Dalai Lama yra pasakęs, jog vidinių minčių ir jausmų atskleidimo galia tokia didžiulė, kad, pasirodo, didelės fizinės ir psichinės naudos teikia paprasčiausias savo neigiamų minčių ir emocijų supratimas, ištarimas, įvardijimas, net jei nėra su kuo apie tai pasikalbėti.

Išvados

Vydūno gyvenimo ir kūrybos tikslas buvo išsaugoti žmogaus jaunystę, žvalumą, darbingumą ir galiausiai sveikatą, atitolinti senatvę ir jos padarinius.

Žmogus turi nepaprastai daug galimybių fiziniame plotmėje, dar daugiau jų psichikos srityje, bet kadangi jis niekada nėra lavinęs, tai ir neįstengia pasinaudoti savo dvasinėmis galiomis.

Yra stipresnis už regėjimą gebėjimas – tai jautimas. Nes vienintelė tikra žmogaus tikrovė yra tai, ką jis jaučia.

Tas, kuris domisi tik dalykų regimybe, tampa iliuzijų kaliniu.

L i t e r a t ū r a

- O.M.A. Aivanhov „Regards sur l’“invisible“
- O.M.A. Aivanhov „Thought power“
- Murry Hope „Cosmoc connections“
- Vydūnas „Raštai“
- J.Š. Dalai Lama „Nerimastingas pasaulis“
- Sandžajananda „Hipnozė“

Virginijus Vaičaitis

privatus pranešėjas

Visiškai sveikas žmogus nekonfliktuoja su aplinka

Sveikata – brangiausias turtas, tą žinom visi. Taip pat žinoma, kad ligas lemia stresai. Bet ar galite patikėti, kad visomis ligomis susergama nuo stresų, o tai reiškia, kad visų ligų priežastys yra dvasinės kilmės.

Jeigu žmogus sveikas, vadinasi jis puikiai prisitaikė prie gyvenamosios aplinkos, jos veiksmų ir gyvena harmonijoje su ta aplinka: jis gauna iš aplinkos tai, ko jam reikia ir atiduoda aplinkai tai, ką pats gali duoti. Bet koks konfliktas su aplinka iššaukia stresinę situaciją, atimančią jėgas. Stresai – tai realiai egzistuojančios jėgos, kurios nematomos akimis, tačiau gerai juntamos širdimi. O širdį mes neabejodami tapatiname su meile, kurios kiekvienas trokštame ir beveik kiekvienas jaučiame jos stoką. Iš kailio išsinerntume, kad tik sužinotume, kaip ir iš kur jos gauti. Deja, meilės GAUTI neįmanoma, nes tai – Dieviška energija. Meilė – tai davimas. Ir tik tuomet, kai duodame, ją gauname savaime. Štai toks ir yra tas dvasinis pasaulis, kurį taip ilgai neigėme, nes nematėme akimis ir negalėjome pačiupinėti pirštais. O dabar jau priaugome ligi tokio lygio, kad įstengiame suvokti, jog, jeigu egzistuoja mumyse kažkokios jėgos, vadinamos stresais, tai turi būti ir priemonės su jomis bendrauti. Tos priemonės jau seniai žinomos, psichoterapija – sena, kaip pasaulis, bet mažai kas bando ją naudoti savarankiškai.

Žmogaus kelias – pažinti ir suprasti Save

Kiekvienas mes turime savo kelią, bet ne visi einame savo keliu. Mes vaikštom nežinia kur, ieškom nežinia ko, nesuprasdami, kad ieškome savęs paties. O suranda save tik tas, kuris iškentėjo tiek, kiek reikia. Nes kitaip mokytis mes kol kas paprasčiausiai nemokam. Mokytis galima dvasiškai, iš svetimų klaidų, arba fiziškai, iš savųjų – per kančias, nepriteklius, skausmus, išgyvenimus ir galiausiai per ligas. O mokymasis mums yra tiesiog būtinybė, nes būtent to mes ir atėjome į šį pasaulį – kaupti išmintį ir sveiką nuovoką. Kaupti tol, kol tapsime Dievais. Bet tam turime praeiti ir ugnį ir vandenį. Todėl džiaukimės, kad mūsų gyvenimas sunkus, nes visa tai – mūsų tobulėjimui, mūsų gerovei. Blogiu mes vadinome tikrąjį gėrį. Todėl keisti reikia ne pasaulį, o save, tokia yra gyvenimo esmė. Tačiau, suradus savo kelią, mes būnam priversti atsisakyti kažko tokio, kas yra mums labai brangu. Jei tektų rinktis gėrį ar laimę, ką pasirinktumėte? Ir dažnai, jeigu dvejojame, jeigu bijomės, jei gyvename ne dėl savęs, o dėl kitų, tai ir nepasirenkam. Pasiliekam prie to blogio, kurį vadiname gėriu ir manome, kad čia išsigelbėjimas. Einame pas gydytojus, aiškiaregius ar ekstrasensus, nesuprasdami, kad šitaip mes tik ieškome, kad kažkas svetimasis nugyventų nuosavą mūsų gyvenimą, pažadėtų tai, kas neįmanoma ir padarytų mus laimingais. Argi mes mylim save? Mes nekenčiam savęs ir to nesuprantame. Todėl tenka kentėti toliau. Kartais neužtenka tam net viso gyvenimo, prireikia viską kartoti iš naujo, gal būt net daugelį kartų, kol galiausiai padarom tą svarbiausią žingsnį – pasirenkam laimę. Visa tai rutuliojasi po truputį. Mūsų vystymasis nestovi vietoje, mes visi vystomės. Mes visi ir mokiniai ir mokytojai vienu metu. Viskas, ką vadiname žodžiais „gerai“ ar „labai gerai“, iššaukia priešingą reakciją, nes kitame lazdos gale turėsime „blogai“ ar „labai blogai“. Viskas, kas yra „ypatingai gerai“, išauks ligi išdidumo. O išdidumas jau negalvoja, jis ima slopinti kitą savo galą, kuriame tūno gėdos jausmas. O gėda yra mirties energija. Ji sukelia ligas, turinčias židinių. Nesiekime vien gėrio. Siekime balanso. Kodėl Kūrėjas pas Save pirmiausia pasiima geriausius žmones? Todėl, kad juose vyrauja disbalansas. Niekas pasauliui nepridaro tiek žalos, kaip geriausieji. Išderinę savo požiūrį ligi kritinės ribos, jie tampa svieto lygintojais, pasaulio taisytojais. O blogiausiais paverčiami tie sveikiausieji ir šauniausieji visuomenės atstovai, kuriuose gėrio ir blogio yra beveik po lygiai.

Vyras ir moteris kartu sudaro vieną Žmogų

Vyras ir moteris – taip pat yra priešingybės ir, tik būdami kartu, jie sudaro egzistencinį vienetą, kurį ir derėtų vadinti Žmogumi. Tai tarsi Jin ir Jan pradai, susijungę į vieną kamuoliuką, lengvai riedantį per gyvenimą. Bet vos tik jie atsiskiria ir judėjimas sustoja, nes, buvęs darnus mechanizmas, išsyra. Dabar

teturėsime tarsi du gabalus po pusę Žmogaus, kurie tesugebės nebent šliaužti. Kodėl taip yra? Ogi todėl, kad jų abiejų prigimtinės funkcijos labai skirtingos ir labai reikalingos.

Vyras — proto įsikūnijimas, jis — galva, žmona — jausmų įsikūnijimas, ji — kaklas. Vyras kuria materialųjį pasaulį ir jo darbo vaisiai yra matomi. Žmona kuria dvasinį pasaulį, kuris ne matomas, bet jaučiamas. Žmona yra šeimos atmosferos kūrėja, o tai ir yra pats didžiausias dvasingumas. Atmosfera – tarsi dvasia, mes gyvenam, kol yra kuo kvėpuoti, kol vyksta meilės judėjimas. Ir tik tada vyras gali kurti tai, kas jam skirta. Jam tiesiog būtina moters meilė, jam reikalinga varomoji jėga. O ta jėga yra taip pat Šventas dalykas - tai seksualinis potraukis. Visa žemės gyvybė juda šios jėgos varoma. Jos negalima gėdytis. Vyrui net nejaučiant, žmona nurodo veiklos kryptį. Ji kuria idėjas, o vyras jas įgyvendina. Jų pareigos ir teisės — puikios. Jie turi tuo džiaugtis ir žinoti, kad jų vieta ten, kur ji skirta. Bet jeigu galva nori nusukti kaklą, tai kvaila galva. O jei kaklas nori būti aukščiau už galvą, tai toks kūnas negali būti sveikas. Gaila, bet dažniausiai būtent toks ir būna moters noras - noras būti geresniu už kitą. Todėl vyras, saugodamas šeimos santykius (nors tai yra žmonos funkcija), turės sutikti pabūti blogesniu. Tai veda prie lyties funkcijų susikeitimo. Iš esmės vyras gali viską, tik negali vieno – perdaryti moterį. Geriau nė nemėgintų to daryti. Moteris – atvirkščiai, ji visuomet gali vyrą perdaryti. Į ką gi ji perdarys savo vyrą? Na, žinoma, - į tobuliausią pasaulio kūrinį, į moterį. Nuo to momento šeimos santykiai ir jos narių sveikata subūra. Jei žmona suprastų, kad iš tikrųjų ji yra tobulesnė, kad būtent ji kuria pasaulį, nors ir vyro rankomis, kad ji tuo pačiu kuria ir patį vyrą, kurio darbo vaisiai yra žmonos meilės rezultatas, tai pasijustų laiminga ir džiaugtusi, galėdama savo meile priversti vyrą skrajoti.

Vaikų auklėjimas: „Norėjau, kaip geriau, o išėjo atvirkščiai“

Įsivaizduokime du identiškus dvynius, patekusius į negyvenamą salą ir ten draugiškai besimaitinančius. Vienas jų staiga prisimena, kad motina jį ragino stengtis būti geresniu už kitus, todėl nusprendžia taip ir elgtis. Kas tuomet turi atsitikti su antruoju dvyniu? Atsakymas vienintelis – jis turės likti blogesniu. Kuo atkaklesnis bus pirmasis, tuo greičiau jų gyvenimas pavirs į pragarą, kol galiausiai gerasis nuspręs turis teisę nubauti blogąjį. Būtent šitaip mūsų visuomenės „gerieji“ suformuoja „blogųjų“ kastą. Būtent taip „geri“ tėvai pradeda žaloti vos beprakalbusius mylimus vaikučius. Aš pats, būdamas 8 metų, ištrauktus iš lizdo kregždžiukus „mokiau“ skraidyti. Visi jie lizdą palikdavo paskutiniaus. Nesupratau, kodėl? Tėvai taip pat nesupranta, kad vaiko negalima auklėti, o reikia tik mokyti gyvenimiškos išminties, nesupranta, kad vaikas nėra tėvų nuosavybė, bet turi dar vieną, atvirkščią ir mūsų protui kol kas sunkiai suvokiamą funkciją – **auklėti savo tėvus**. Nesistebėkite, tai tikra tiesa – tėvai, žiūrėdami į savo atžalą, turi sugebėti jame įžvelgti save patį. Ne jo fizinį veiksma, bet dvasinę būseną ir jausmą. Todėl vietoj auklėjimo, su kuriuo laužome vaiko laisvą valią ir kuriame jam beprasmius stresus, tėvai turi keistis patys, jei, žinoma, to nori ir supranta, kas ir kodėl jiems visa tai tarsi pirštu parodė. Deja, dažniausiai jie ir to nesupranta, nes niekas niekur šito nemoko.

Žmogaus įvertinimas – tai bene pats žalingiausias stresas jauname amžiuje. Mes manome, kad įvertindami vaiką, skatiname jį būti geresniu. Deja, tikrovėje viskas atvirkščiai. Versdami vaiką elgtis taip, kaip „reikia“, o ne kaip „noriu“, sunaikiname jo laisvą valią, iškraipome prigimtinę paskirtį ir priverčiame elgtis dvejopai: arba aktyviai protestuoti, nuo ko vaikas vadinamas „blogu“, tačiau auga sveikas, arba užgniaužti savyje kylantį protestą, siekiant tapti „geru“, tačiau toks vaikas auga sirgdamas. Šitaip galime išauginti tokį „gerą“ vaiką, kad jis nesugebės net savarankiškai mąstyti, nes komandavimas jam taps būtinybe. Tuomet „protingieji“, tuo pačiu ir valstybė, turės nuostabų tarną – išsilavinusį biorobotą. Gyvenime pirmauja vidutiniokai, o pirmūnai jiems tarnauja. Prievarta žmogų padaro vergu.

Vaikas – tai jausmų kamuoliukas. Jis labai jautrus ir net be žodžių jaučia savo tėvų, o ypač mamos, dvasinę būseną. Vaiko sveikatą labiausiai lemia ne peršalimai, ne bakterijos ar virusai, bet tėvų tarpusavio santykiai. Jie iškraipo netgi stuburą. Tai tikra. Įsidėmėkite tai.

Dvasingumas – tai gyvenimo perleidimas pro save

Niekas negali nugyventi kitų žmonių gyvenimo. Niekas negali padaryti stebuklo, jei žmogus jo nepriima. O jeigu jau priėmėte, tai reiškia, kad patys jį ir kūrėte, o ne kažkas kitas. Kūrėte tu, kad priėmėte visa tai. O tam, kad kažką priimti, reikia būti atviram. Kaip? Reikia atverti savo Sielą. Įsivaizduokite, kad ji slypi jūsų krūtinėje, o jūs atveriate krūtines priekines dureles, tarsi žaliuzi ir esate pasiruošę priimti tai, ką jums duos. Dabar visi mato, kas ten pas jus dedasi. Nejauku? Nepergyvenkit. Nejauku tik tol, kol žinote, kad, norėdami

atrodyti geresniais, ten slepiate savo blogį. O, kad tai, ką gausite dvasiško, jums nepakenktų, atverkite nugaroje ir galines dureles, tegul viskas eina kiauurai. Tai reiškia: jūs einate per gyvenimą, gyvenimas eina per jus ir niekas nuo to nenukenčia. O viduje turite daugybę ištemptų stygų, kurios sulaikys tik tuos svarbiausius trupinėlius, kuriuos jūs jau pasiruošę priimti. Dvasingumas nėra žinių rinkimas, tai jų perleidimas pro save, jų išgyvenimas, kuomet žinios paverčiamos ne į protą, o į išmintį. Būtent šitaip mes mokomės suprasti Save. Tam reikia ne turėti žinių, bet išmokti jas pajauti.

Bendravimas su stresais toks paprastas, kaip aritmetika

Stresas – tai nerealizuota energija, t.y. energija, kuri nepraėjo pro mane. Kiekviena energija turi Dieviškumo savybių. Net jeigu tai yra neapykanta. Ji, tartum Dievas, žino, kad man reikalinga, todėl ir atėjo. Ji apie mane **žino viską** ligi mažiausių smulkmenų. Ji turi sąmonę ir turi savo charakterį. Nepraėjo pro mane, nes užkliuvo už stygos, turinčios tokią pačią energiją, surezonavo. Dabar manyje jau dvi tokios energijos. Šitaip realizuojasi taisyklė „Panašus traukia panašų“. Jeigu koks nors įžeidžiantis žodis, garsas, pamatytas vaizdas ar tiesiog jausmas bakstelėjęs man į širdį, reiškia tai, kad savyje jau turiu jo energiją, tai aš suprantu, kad jame **matau save patį**. Tuomet ištariu – „Mokytojas atėjo“. Ir mintyse išleidžiu tą stresą į laisvę. Juk aš lačiau jį uždaręs savyje, tarsi kalėjime. Todėl atidarau įsivaizduojamos kalėjimo kameros duris ir tariu: „*Mielas Strese (Pykti, Baime, Gėda ar pan.), Tu laisvas. **Atleisk**, aš nemokėjau anksčiau Tave išlaisvinti. Gali keliauti į laisvę.*“ Šitaip kreipiantis į stresą iš meilės, ramiai, nuo Savęs, jis būtinai pradeda išeidinėti. **Būtinai!** Net jeigu pradžioje būtų per sunku jį įsivaizduoti. Tačiau be atleidimo jausmo tuo užsiimti beviltiška. Tai – placebo efektas, protas jo nepaaiškina.

Stebuklų pasaulyje nebūna. Vienintelis stebuklas – tai kasdienis darbas su Savimi. Kokia laimė, kad šis darbas niekada nesibaigia. Linkiu ir Jums visiems šitokios laimės.

NIEKO NĖRA SVARBIAU UŽ SUSITIKIMĄ

Rita Bijeikytė Staršelskienė

Lietuvos mokytojų „Spindulio“ draugijos Vilniuje narė, VšĮ Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokyklos socialinė pedagogė

Skuba laikas, keičiasi mados ir kartos, bet yra žmonių, kurie amžiams lieka gyvi prisiminimais. Toks yra Vydūnas.

Šiandien Lietuvoje pasigendame vertybių, kurių Vydūnas siekė visu savo gyvenimu.

Kyla klausimas: „Ar mes tapome visai abejingi, jei daugelis nepažįsta Atpirkėjo? Per TV, žiniuose girdime apie šurpius įvykius. Kad vaikai, nereikalingi kaip kačiukai, nuskandinami šuliny, skaitome laikraščiuose, kad šeimose tvyro nesutarimai, barniai, alkoholio tvaikas, kibirkščiuoja necenzūriniai žodžiai.

Mene vyrauja modernizmas, dažnai be idėjos, be minties nežadina žmogaus dvasios vystymąsi, o ją juodina, degina, ardo. Vydūnui rūpėjo: „pavieniai žmonės, pavienės tautos, net Amžiai yra mano ypatingi didžiojo slėpinio reiškiniai“ (Vydūnas „Amžina ugnis“).

Šiuo metu svarbu nepasiklysti didžiuliame informacijos sraute, totaliniame bejėgiškume išlikti žmonėmis stipriais ir akylais. Anot, psichologo Meningerio, brandžios asmenybės požymis yra veikti net sunkiomis sąlygomis.

Vydūno filosofija, idėjos žadina lietuvius siekti žmoniškumo, pastebėti grožį, puoselėti lietuviškumą, domėtis apie Dievą – buvimą visame virš visko. Toks Lietuvos žymiojo mąstytojo Vydūno Dievo transcendentiško suvokimas. Žmogaus ryšį su Aukščiausiuoju Vydūnas vertino pagal žmogaus gyvenseną, jo veiklą ir tarpusavio santykius.

2015 metais Klaipėdos universitetas išleido Ritos Bijeikytės Gatautės poezijos rinktinę „...kai susitinkame“, kurioje Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų fakulteto dekanas gerbiamas profesorius Artūras Razbadauskas rašo atsiliepime, kad eilėraščiai Ritos yra susieti su mūsų laikmečio problemomis „.../jausmais adekvačiais nūdienio gyvenimo dvasiai.

VšĮ Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokyklos mokiniai Lukas Norkus, Tomas Janovičius, Paulius Satkauskas skaito socialinės pedagogės Ritos eiles.

Velyknaktis

Bažnyčioj

Esi

Vienas iš daugelio.

Bet brangiai esi nupirktas –

Jėzaus gyvybe užmokėta.

Stovi

Pakilėtas širdimi –

Išsilaisvinęs iš žemiškos priklausomybių vergijos.

Keli

Akis į dangų.

Tenai turtas nedulėjantis,

nedylantis,

nerūdijantis – AMŽINAS!

Akys spindi –

O gal tai žvaigždės, bekeliaujančios erdvėje?

Naktis ir šviesa,

Dangus ir žemė

Šią akimirką susieina.

VELYKNAKTIS.

Dovana

Padovanojo man
Storą ožką
Iš keramikos
Su ragais atgal
Atvertais.
Už tai,
Kad pėdinau ir
Nesustojau
Įaudrintoj gyvenimo nakty.

Kiekvienais mokslo metais vėlinių susikaupimo dienąVšį laivų statybos ir remonto mokyklos mokiniai drauge su Klaipėdos pagrindinės Liudviko Stulpino mokyklos aktyvistais aplanko Klaipėdos Kopgalio kapines. Prie ošiančios jūros palaidotas pirmasis jūrų kapitonas Liudvikas Stulpinas.Prie kapo mokiniai skaito eiles, atlieka muzikinius kūrinius. Viename eilėraštyje atsispindi Liudviko Stulpino gyvenimas susietas su jūra ir jo prašymas po mirties.

Kapitono Liudviko Stulpino prašymas

Palaidokit mane prie jūros
Prie tyliai ošiančių bangų.
Iškentęs troškulį didžiulį,
Gelmėj pušų man bus ramu.
Oi, jūra, jūra, stebuklinga
Daugybė tavo paslapčių.
Tikriems jūreiviams reikalinga,
Be jūros jiems gyvent sunku.
Kai ims ant žemės lapai kristi
Ir žemę dengs jų karūna.
Žvakelę rankoje uždegę,
Pasikalbėki su banga.
Varinio varpo gaudesyje
Gražiu akordu suskambės
Garbingo jūrų kapitono
Stulpino vardą paminės.

Nepadalinta širdis

Rašai, dar rašai...
Kol dar kvepuoji
Ir nepavargo mintys, svajonės,
Gelmės jų dar neišsemtos.
Kol Dyzmas* širdies neperdūrė.
Tik kartais braižo ją žodžiu,
Kietesniu nei akmuo,
Tarsi žemėlapij ją išraižo,
Gal padalint ketina?
Bet... godom, vilties maldom
užglostai ją
Ir ašarom aplaistai.
Vėl gali pajauti pienės pūką,
Besišildantį ant vaikelio lūpų
Ir spindesy naktų vakar atpažinti.
Gali gyventi šia diena

Nepadalinta širdimi –
Incognito –
Gali.

* Dyzmas – romėnų kareivis, perdūręs Jėzui širdį, paskui –
atsivertė, pelnė kankinio vainiką

Klausytis ir tylėt

Ateik į seną miesto prieplauką,
Ten dar gali ateit.
Tarsi į šventą kiemą
Ir išlydėt laivus.
O jiems išplaukus –
Putotos bangos ilgai plakas į krantus,
Palieka perlų brydę –
Lyg žodį, šniokščiantį į būtį,
Krantinėje sudužusį
Minčių purslais.
Keliauti tenka daug.
Ligšiol dar mokinuos
Klausytis ir tylėt.

Motinos meilė nemari

Motinos meilė plati, kaip jūra,
Kaip bangų mūša į krantus.
Motina žino ir širdimi jaučia,
Kur link veda savo vaikus.

Motinos meilė nepailsta,
Po kojom ji pamina visus vargus.
Motina rauda, kaip paukštis girioj –
Parklumpančius glaudžia
po savo sparnu.

Motinos meilė nemiršta,
Tikėk, per nuotolius ji šalia.
Kaip ta žvaigždėlė danguj iškelta žėri,
Motinos meilė amžiams gyva.

Tokia sielai šventė!

Kai mes susitinkam –
Gimsta mintys.
O paskui... žiūrėk
lyg pumpuras
Mezgasi eilės.
Ir nieks nežino
Tos minčių buveinės
Netgi psichologijos profesoriai.
Kai susitinkam,
Užsiimame vietas
Ant karštos kėdės
Ir ieškome Tiesos
Iki vėlumos.

Aitrumą pajutę,
Išspjaunam
Su atodūsiu.
Kai mes susitinkam,
O tai būna rečiau
Nei per didžiąsias šventes.
Bet sieninis laikrodis
Nustoja tiksėti.
O mūsų mintys, mintys it vijokliai
vyniojasi verandoj,
Ant medinių turėklų,
Kartais net sproginėja pliūpsniais,
Belaukiant savo eilės.
Kai mes susitinkam ir
Šventė!

DARNI SVEIKATA: TEORINĖS IR PRAKSEOLOGINĖS DIMENSIJOS
SUSTAINABLE HEALTH: THEORETICAL AND PRACTICAL DIMENSIONS

PAAUGLIŲ SVEIKATAI PALANKIOS PSICHOLOGINĖS MOKYMOSI APLINKOS KŪRIMAS
ŠEIMOJE: VAIKŲ NUOMONĖ

Neringa Strazdienė, Astra Vaškienė
Klaipėdos universitetas

SANTRAUKA

Vaiko sveikata ir mokymosi sėkmė priklauso ne tik nuo mokyklos mokymosi aplinkos, bet ir nuo aplinkos šeimoje. Nors mokymosi aplinkas įvairiais aspektais analizavo Lietuvos ir užsienio mokslininkai, tačiau mažai tyrinėta šeimos psichologinė mokymosi aplinka ir jos įtaka vaikų sveikatai. Tyrimo **tikslas** – ištirti 13-18 metų vaikų nuomonę apie sveikatai palankios psichologinės mokymosi aplinkos kūrimo šeimoje galimybes. 2015 metų balandžio-gegužės mėn. atlikta anketinė apklausa raštu, kurioje dalyvavo 328 Klaipėdos apskrities 13-18 metų bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai. Duomenims apdoroti taikyti matematinės statistikos metodai.

Rezultatai ir išvados. Tyrime atskleista, jog visi mokiniai savo sveikatą vertino kaip gerą. Mergaičių ir berniukų savo sveikatos vertinimas nesiskyrė, o mokymosi pasiekimus berniukai vertino blogiau nei mergaitės. Kuo dažniau tėvai domėjosi vaikų veikla, poreikiais ir jų mokymosi mokykloje pasiekimais, tuo vaikai savo sveikatą bei mokymosi pasiekimus vertino geriau. Tėvai vaikų savijauta ir jų poreikiais domisi nepakankamai: darbo dienomis – kartais arba dažnai, o savaitgaliais – retai. Apie trečdalis apklaustų paauglių atvirai su savo tėvais kalbėjosi 2-3 kartus per savaitę. Vaikai su tėvais darbo dienomis bendravo vidutiniškai nuo 15 min. iki 30 min., savaitgaliais bendravo šiek tiek ilgiau - nuo 15 min. iki 1 val. priklausomai nuo situacijos. Mergaičių bendravimo su tėvais laikas buvo ilgesnis nei berniukų.

Prof. habil. dr. Eugenija Adaškevičienė

Klaipėdos universitetas

Mokinių fizinio aktyvumo plėtotė šiuolaikinės kompiuterizacijos, naujų technologijų ir neaktyvaus gyvenimo būdo sinergijos kontekste yra nepaprastai svarbus sveikatos stiprinimo uždavinys. Literatūroje pabrėžiama, kad paauglės mergaitės yra fiziškai pasyvesnės negu berniukai, sportuoja nenoriai, o siūlomos fizinės veiklos rūšys dažnai yra nepatrauklios, todėl reikėtų ieškoti naujų fiziškai aktyvių laisvalaikio formų. Pastaraisiais metais daugėja tyrimų, nagrinėjančių fizinio aktyvumo (toliau FA) reikšmę ir įtaką mokinių sveikatai, tačiau stinga išsamesnių teorinių ir objektyvių empirinių tyrimų apie nesportuojančių mokinių FA ugdymą. Todėl svarbu ištirti mergaičių FA raiškos ir jo optimizavimo intervencijų veiksmingumą ugdant FA neformalioju būdu, kuris padėtų prisitaikyti prie edukacinės erdvės sąlygų ir „medijuotos“ kultūros erdvės. Darbo tikslas – ištirti nesportuojančių mergaičių fizinio aktyvumo edukacijos neformalioju būdu tendencijas ir ypatumus. Tiriamąją imtį sudarė 24 aštuntų klasių nesportuojančios mergaitės. Eksperimentinėje grupėje buvo įgyvendinama mūsų parengta edukacinė FA programa, taikant įvairias mokinėms priimtinas FA formas, šiuolaikinius edukacinius metodus. Mergaičių FA raiška buvo tiriama įvairiais metų laikais: rudenį, žiemą, pavasarį ir vasarą. Nustatyta, kad eksperimentinės grupės mergaičių, kurioje buvo įgyvendinama ugdymo programa, FA turėjo tendencija didėti ir mokslo metų pabaigoje buvo daugiau nei 4 tūkstančiais žingsnių didesnis nei kontrolinės grupės mergaičių ($p < 0,05$). Pažymėtina, kad FA edukacinė programa turėjo teigiamą poveikį ne tik paauglių mergaičių bendram fiziniam aktyvumui, žinių ir gebėjimų plėtrai, bet ir nuostatų bei palankaus sveikatai elgesio ugdymui.

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO DARBE INTERVENCIJOS: SISTEMINĖ LITERATŪROS APŽVALGA

Lolita Pilipavičienė¹, Rūta Markevičė¹, Aušra Grigošaitienė¹, Marius Strička², Vaida Jakubynaitė¹, Birutė Pajarskienė¹

¹*Higienos institutas,* ²*Lietuvos sveikatos mokslų universitetas*

Pasaulio sveikatos organizacija suaugusiems rekomenduoja didesnę savaitės dalį bent po 30 minučių būti fiziškai aktyviems [1]. Lietuvoje nustatyta, kad tik 19 proc. moterų ir 15 proc. vyrų eina į darbą ir grįžta iš jo pėsčiomis, tam užtrukdami bent 30 minučių [2], o beveik pusės 15–74 m. amžiaus asmenų darbas ar kasdieninė veikla nėra susiję su didelio ar vidutinio intensyvumo fizine veikla [3]. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra pabrėžia, jog vienas iš sveikų darbo vietų kūrimo aspektų – darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimas, sudarant jiems galimybę lankyti sportinius užsiėmimus, užsiimti aktyvia fizine veikla, kurti aktyvią ir sveiką darbo aplinką [4].

Darbingo amžiaus žmogus darbe praleidžia daug laiko, todėl darbo vieta labai tinka fizinio aktyvumo skatinimui. Tam svarbu susisteminti duomenis apie moksliniais įrodymais pagrįstus darbuotojų fizinio aktyvumo skatinimo metodus. Šio pranešimo tikslas – pristatyti fizinio aktyvumo skatinimo darbe intervencijas, taikytas įvairiose šalyse.

Apžvelgti 49 tyrimai (55 straipsniai), vertinantys įvairias fizinio aktyvumo skatinimo darbe intervencijas, kurios suskirstytos į grupes: (1) vaikščiojimą skatinančios intervencijos; (2) aktyvią kelionę į darbą skatinančios intervencijos; (3) lipimą laiptais skatinančios intervencijos; (4) konsultavimo, mokymo, informavimo intervencijos; (5) fizinių pratimų intervencijos. Išskirti pagrindiniai kiekvienoje intervencijų grupėje taikyti intervencijų komponentai.

Išvada: vaikščiojimą skatinančios intervencijos ir konsultavimo intervencijos padidina ilgalaikį darbuotojų fizinį aktyvumą.

Literatūra

1. Pasaulio sveikatos organizacija. Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva „Judėk ir būsi sveikas“. 2002. Prieiga internete: <http://www.who.int/moveforhealth/en/>
2. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2008. Kauno medicinos universitetas, Biomedicininis tyrimų institutas. Kaunas. 2009.
3. Valintėlienė R, Varvuolienė R, Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*. 2012;4(59):67-75.
4. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra [Internetas]. 2014 [cituota 2014 rugsėjis] Prieiga internete: <https://osha.europa.eu/lt/topics/whp>

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO PIRMO KURSO STUDENTŲ FIZINIS IŠSIVYSTYMAS IR FIZINIS PAJĖGUMAS: LYGINAMOJI 2009 IR 2014 METŲ ANALIZĖ

Zina Birontienė, Aurelija Sabulytė

Klaipėdos universitetas

Reikšminiai žodžiai: fizinis išsivystymas, fizinis pajėgumas, studentai.

Įvadas

Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvensena ir požiūris į sveikatą [1, 2, 3], fizinis aktyvumas [4, 5, 6] fizinės sveikatos tausojo ir gerinimo veiksniai yra tyrinėti [7], tačiau keičiantis ekonominei ir socialinei šalies situacijai, aukštųjų mokyklų programoms, keičiasi ir studentų požiūris į kūno kultūrą [8, 9]. Mažėjant studentų fiziniam aktyvumui ir prastėjant fizinei būklei [10, 11, 12] vis dar stokoja ilgalaikių tyrimų, kuriuose būtų analizuojama pastaruoju metu į aukštąsias mokyklas įstojusių studentų fizinio išsivystymo ir pajėgumo kaita.

Klaipėdos universiteto (KU) studentų reprezentatyvių imčių tyrimai buvo pradėti 1999 metais. Nustatyta, kad subjektyvus studentų savo fizinės būklės vertinimas neadekvatus realiai (objektyviai) jų fizinei būklei. Studentai negeba teisingai įsivertinti savo fizinio aktyvumo. Daugumos studentų fizinės būklės rodiklių (gyvybinio plaučių tūrio, psichomotorinės reakcijos greičio ir fizinio pajėgumo rezultatai) yra žemiau vidutinio ar žemo lygio [13]. Palyginus 1999 ir 2009 metų pirmo kurso studentų fizinį pajėgumą, nustatytos fizinio pajėgumo blogėjimo tendencijos [14]. Taigi aktualu tęsti vykdomus tyrimus, išanalizuoti fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo kaitą. Šio tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti KU 2009 ir 2014 metų pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo kaitą.

Tyrimo medžiaga ir metodai

2009 metais rugsėjo-spalio mėnesiais buvo matuoti ir testuoti 524 (291 mergina ir 233 vaikinai), o 2014 metais – 277 (170 merginų ir 107 vaikinai) pirmo kurso studentai. 2009 metais tyrimas vyko visuose šešiuose KU fakultetuose, išskyrus Menų ir Jūrinybės institutą, 2014 metais – trijuose, nes tais metais kūno kultūros pratybos jau vyko ne visuose fakultetuose ir ne visuose studijų programose. Tyrimas KU fakultetuose vyko, atsižvelgiant į studentų paskaitų tvarkaraštį, patogiosios netikimybinės atrankos būdu. Imtis – reprezentatyvi. Sportininkai netirti. Studentų fiziniam išsivystymui nustatyti naudoti ūgio, kūno masės ir gyvybinio plaučių tūrio matavimai, apskaičiuotas kūno masės indeksas. Studentų fizinis pajėgumas vertintas flamingo pusiausvyros, tepingo, sėstis ir siekti, šuolio į tolį iš vietos, 10 x 5 m bėgimo šaudykle, plaštakos suspaudimo, sėstis ir gultis bei kybojimo sulenktomis rankomis testais. Gauti duomenys analizuoti atsižvelgiant į studentų lytį. Duomenų analizei atlikti taikyti matematinės statistikos metodai. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Rezultatai

Lyginant 2009 metų pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo matavimus su 2014 metų, matome, kad merginų ir vaikinų ūgio rodikliai kito (1 lentelė). 2014 metais KU pradėjo studijuoti žemesnės merginos ir aukštesni vaikinai nei prieš penkis metus.

1 lentelė. KU 2009 ir 2014 metų pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo rodikliai bei jų kaita

Fizinio išsivystymo rodiklis	Metai	Merginos					Vaikinai				
		$\bar{x}$	S	Sx	t	p	$\bar{x}$	S	Sx	t	p
Ūgis (cm)	2009	169,40	5,53	0,68	-2,872	<0,05	180,89	7,40	1,04	4,583	<0,001
	2014	168,09	5,96	0,46			184,61	6,14	0,81		
Kūno masė (kg)	2009	58,85	7,18	0,93	0,672	>0,05	75,28	11,19	1,22	1,222	>0,05
	2014	59,25	7,71	0,59			77,04	10,85	1,43		
Kūno masės indeksas	2009	20,98	2,89	0,13	0,566	>0,05	22,02	2,46	0,22	0,675	>0,05
	2014	21,04	3,13	0,24			22,26	3,60	0,47		
Gyvybinis plaučių tūris (l)	2009	2,97	0,45	0,69	3,213	<0,01	4,67	0,67	0,07	2,557	<0,01
	2014	2,78	0,80	0,06			4,20	1,11	0,14		

Tiek vaikinių, tiek merginų kūno masės rodikliai statistiškai reikšmingai nepakito. Kūno masės indekso (KMI) vidurkis buvo normalaus kūno svorio intervale (18,5–24,9) ir išliko labai panašus. Kokybinė KMI vertinimo analizė leidžia teigti, kad 70,6 proc. merginų ir 77,6 proc. vaikinių, lankančių kūno kultūros pratybas, buvo normalaus svorio, daugiau kaip 20 proc. merginų buvo per mažo svorio ir daugiau kaip 17 proc. vaikinių turėjo antsvorį (2 lentelė). Kas ketvirta-penkta pirmakursė tyrimo metu buvo per liesa, o beveik kas penktas vaikinai – didelio svorio. Tiksliai kūno sudėtis kūno sandaros analizatoriumi nebuvo atlikta dėl didelės tiriamųjų imties ir didelių laiko sąnaudų. Per penkis metus statistiškai patikimai sumažėjo merginų ir vaikinių gyvybinis plaučių tūris.

2 lentelė. KU pirmo kurso studentų procentinis pasiskirstymas pagal kūno masės indekso vertinimą

Lytis	Metai	KMI vertinimas (proc.)				
		Nepakankamas kūno svoris	Normalus kūno svoris	Antsvoris	Vidutinis nutukimas	Nutukimas
Merginos	2009	21,1	71,1	5,7	2,1	–
	2014	22,4	70,6	5,3	1,7	–
Vaikinai	2009	3,9	77,0	17,9	1,2	–
	2014	1,8	77,2	17,5	3,5	–

Lyginant 2009 ir 2014 metų merginų fizinio pajėgumo testavimo rezultatų vidurkius (3 lentelė), matome, kad statistiškai patikimai pablogėjo lankstumas, kojų staigioji jėga, bėgimo greitumas ir vikrumas, plaštakos jėga, liemens raumenų jėga ir ištvermė. Beveik nepakito merginų statinė rankų ir pečių juostos ištvermė. Patikimai pagerėjo pusiausvyra.

3 lentelė. KU 2009 ir 2014 metų pirmo kurso studentų fizinio pajėgumo testų rezultatai ir jų kaita

Testai	Metai	Merginos					Vaikinai				
		$\bar{x}$	S	Sx	t	p	$\bar{x}$	S	Sx	t	p
Flamingo pusiausvyra (k/30s)	2009	5,30	3,27	0,37	-9,876	<0,001	6,55	4,04	0,53	-4,978	<0,001
	2014	3,11	2,89	0,22			4,35	3,34	0,44		
Tepingas (s)	2009	11,80	1,50	0,16	3,427	<0,001	11,00	1,46	0,12	0,393	>0,05
	2014	12,42	2,36	0,18			11,12	2,34	0,31		
Sėstis ir siekti (cm)	2009	26,33	6,33	0,77	-7,243	<0,001	25,76	7,59	1,11	-6,847	<0,001
	2014	23,11	5,80	0,44			20,77	5,50	0,72		
Šuolis į tolį iš vietos (cm)	2009	166,01	12,14	2,41	-13,769	<0,001	224,03	23,33	3,18	-1,832	>0,05
	2014	144,92	19,96	1,53			215,75	33,97	4,50		
10x5 m bėgimas šaudykle (s)	2009	22,21	2,53	0,27	8,075	<0,001	20,00	28,30	0,28	-0,638	>0,05
	2014	23,87	2,70	0,20			19,80	25,31	3,35		
Plaštakos suspaudimas (kg)	2009	30,87	6,16	0,89	-12,073	<0,001	51,94	9,43	1,22	-7,958	<0,001
	2014	26,84	6,15	0,33			42,74	12,34	1,15		
Sėstis ir gultis (k/30s)	2009	26,63	4,69	0,61	-11,489	<0,001	28,77	6,29	0,43	-0,140	>0,05
	2014	22,39	4,81	0,36			28,68	4,61	0,61		
Kybojimas sulenktomis rankomis (s)	2009	8,76	8,46	0,98	-1,643	>0,05	30,79	16,03	2,12	0,863	>0,05
	2014	7,92	6,63	0,50			32,69	16,65	2,20		

Vaikinų fizinio pajėgumo testavimo rezultatų vidurkiai rodo, kad po penkių metų daugiau kaip pusės testų rezultatų vidurkių buvo panašūs, skirtumai statistiškai nepatikimi (3 lentelė). Mažai pakito plaštakos judesių greitis, kojų staigioji jėga, bėgimo greitumas ir vikrumas, liemens raumenų jėga ir ištvermė, statinė rankų ir pečių juostos ištvermė. Statistiškai patikimai pagerėjo vaikinių pusiausvyra, o lankstumas ir plaštakos jėga ženkliai pablogėjo.

Išvados

1. 2009 ir 2004 metų tyrimų duomenimis KU pirmo kurso studentų ūgis statistiškai patikimai kito, svorio, kūno masės indekso aritmetiniai vidurkiai buvo panašūs, statistiškai patikimai sumažėjo gyvybinis plaučių tūris.
2. Merginų fizinis pajėgumas po penkių metų pablogėjo labiau nei vaikinų. Merginų daugumos fizinio pajėgumo testų rezultatų vidurkiai pablogėjo statistiškai patikimai, o vaikinų daugiau kaip pusės testų liko labai panašūs, statistiškai patikimai pablogėjo dviejų testų. Statistiškai patikimai pagerėjo tik merginų ir vaikinų pusiausvyra.
3. Sumažėjęs KU pirmo kurso studentų gyvybinis plaučių tūris ir ryškos fizinio pajėgumo blogėjimo tendencijos skatina atkreipti universiteto bendruomenės dėmesį, ypač Klaipėdos universitetui tapus Lietuvos sveikatos stiprinančių universitetų tinklo nariu puoselėjančiu Pasaulinės Sveikatos organizacijos (PSO) sveikatą stiprinančias judėjimo idėjas Vakarų regione ir visoje Lietuvoje. Reikia sudaryti tinkamas sąlygas studentams sportuoti aukštosios mokyklos sporto bazėse. Kūno kultūros pratybų organizavimas ir taikomi ugdymo metodai merginoms ir vaikinams turi skirtis. Panaudojant atlikto tyrimo duomenis, atsiras tinkamesnės prielaidos ugdyti studentų fizinį aktyvumą, skatinti saviugdą teikiant būtiną kūno kultūros žinių ir praktinių gebėjimų.

Literatūra

1. Kriaučionienė V, Barkauskienė A, Petkevičienė J. Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010 metais. Visuomenės sveikata. 2013;2(61):82-88.
2. Grininė E, Zachovajevs P. Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų socialinės integracijos, požiūrio į sveikatą ir sveiką gyvenimą kaita. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2008;2(69):40-46.
3. Proškuvienė R, Zlatkuvienė V, Černiauskienė M. Studentų – būsimų pedagogų gyvenimo ir požiūris į sveikatą. Visuomenės sveikata. 2006;2(33):73-78.
4. Linonis V, Daniusevičiūtė L, Šulnienė R, Šapokienė L, Klizas Š, Mickevičius V. The relation between physical activity and health among highly and moderately active students. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2012;3(86):75-80.
5. Dobrovolskij Valerij, Stukas R. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata. 2015/priedas1:25-29.
6. Miežienė B, Šiupšinskas L, Jankauskienė R. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo sportuojant, dirbant ir laisvalaikio sąsajos. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2011;2(81):24-30.
7. Muliarčikas A, Veršinskas R, Stanislovaitis A. Studentų fizinės sveikatos tausojo, gerinimo, pulso bei kraujospūdžio kontrolės ir mankštinimosi laisvalaikio sąsajos analizė. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006;2(61):32-38.
8. Dadelo S, Tamošauskas P, Morkūnienė V, Višinskienė D. Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2008;2(69):18-25.
9. Poteliūnienė S, Veršinskas R, Muliarčikas A. Mykolo Riomerio universiteto studentų fizinės saviugdą prielaidos. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006;4(63):90-95.
10. Dadelo S, Tamošauskas P, Višinskienė D. Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų (vaikinų), įstojusių į pirmą kursą, fizinio išsivystymo ir parengtumo bei funkcinio pajėgumo kaitos 2002–2008 metais tyrimas. Sporto mokslas. 2010;1(59):13-19.
11. Poteliūnienė S, Kudaba D. Studentų fizinės būklės kaita per 1995–2005 metus. Sporto mokslas. 2007;3(49):42-47.
12. Vitartaitė A, Šiupšinskas L, Bieliūnas V, Liachovičius R, Plioplys L, Sendžikaitė E, Šauklys G. Kauno medicinos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006;1(60):84-91.
13. Avižonienė G, Gylienė R. Studentų savo fizinės būklės vertinimas ir jų fizinio aktyvumo motyvacija. Pedagogika. 2002;57:18-23.
14. Birontienė Z, Avižonienė G, Kontautienė V, Tutlienė A. 1999 and 2009 first course students' from Klaipėda University Physical Fitness Changes and Assessment. ATEE. Spring University. Changing education in a changing society. 2011;2:134-138.

MOKOMOSIOS PROGRAMOS POVEIKIS SLAUGYTOJŲ ŽINIOMS APIE SERGANČIŲJŲ ŪMINIU PANKREATITU DIRBTINĮ MAITINIMĄ

Rita Mažeikaitė¹, Danguolė Drungilienė^{2,3}, Irma Vasyliūtė², Vida Mockienė²

Klaipėdos jūrinių ligoninė¹, Klaipėdos universitetas², Klaipėdos medicininės slaugos ligoninė³

SANTRAUKA

Ankstyvas enterinės ir parenterinės mitybos taikymas vaidina svarbų vaidmenį sergantiesiems ūminiu pankreatitu, siekiant užkirsti kelią komplikacijoms ir atkurti normalias organizmo funkcijas. Svarbu, kad slaugytojai pripažintų ir reaguotų į naujus poreikius, kylančius iš nuolat besikeičiančios ir vis sudėtingesnės sveikatos priežiūros sistemos. Mokymas turėtų būti nukreiptas į naujus metodus, gerinant tęstinį slaugytojų mokymą ir tobulinant sergančiųjų ūminiu pankreatitu slaugą.

Tyrimo tikslas - įvertinti mokomosios programos poveikį slaugytojų žinioms apie sergančiųjų ūminiu pankreatitu dirbtinį maitinimą.

Tyrimo medžiaga ir metodai: atliktas eksperimentinis tyrimas (priešintervencinis ir pointervencinis) su dviem grupėmis respondentų (n=87): eksperimentine grupe (EG, n=43) ir kontroline grupe (KG, n=44), naudojant klausimyną ir mokomąją programą. Duomenų analizei naudotas statistinis programų paketas „SPSS 17.0.1 for Windows“. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Rezultatai: tyrimo rezultatai parodė, jog po intervencijos EG reikšmingai pagerėjo slaugytojų žinios apie: neigiamo azoto balanso susidarymo priežastis sunkesnėse ūminio pankreatito formose, C reaktyvaus baltymo lygį ūmiame pankreatito laikotarpyje, buvo reikšmingai daugiau slaugytojų, žinančių apie skirtumą tarp parenterinio ir enterinio maitinimo; taip pat žinančių, kad sergantiems ūminiu pankreatitu, enterinis maitinimas yra pradinis maitinimo kelias. Po intervencijos nustatytas reikšmingas skirtumas tarp abiejų grupių respondentų - EG respondentų žinios ženkliai pagerėjo. Nustatyta, kad prieš intervenciją slaugytojų darbinė patirtis sveikatos priežiūros sistemoje, tame tarpe skyriuje, turėjo reikšmingos įtakos jų žinioms apie dirbtinį maitinimo metu pasireiškiančių komplikacijų poveikį sergantiesiems ūminiu pankreatitu, o išsilavinimas turėjo reikšmingos įtakos jų žinioms apie dirbtinio maitinimo taikymą sergantiesiems ūminiu pankreatitu - šį skirtumą geriau įvardino slaugytojos, turinčios aukštesnį išsilavinimą nei slaugytojos su žemesniu išsilavinimu. Prieš intervenciją abiejų grupių respondentų išsilavinimas bei darbinė patirtis neturėjo reikšmingos įtakos jų žinioms apie slaugos veiklas, taikomas sergantiesiems ūminiu pankreatitu, bet darbinė patirtis turėjo įtakos teisingiems pasirinktiems atsakymams apie kliniką.

Išvados. Specialiai paruošta ir įgyvendinta mokomoji programa apie sergančiųjų ūminiu pankreatitu dirbtinį maitinimą pagerino slaugytojų žinias.

Raktažodžiai: dirbtinis maitinimas, mokomoji programa, slaugytojų žinios, ūminis pankreatitas.

THE IMPACT OF EDUCATIONAL PROGRAMS TO THE KNOWLEDGE OF NURSES ABOUT THE NUTRITION SUPPORT IN PATIENTS WITH ACUTE PANCREATITIS

Rita Mažeikaitė¹, Danguolė Drungilienė^{2,3}, Irma Vasyliūtė², Vida Mockienė²

Klaipėda Seamen's Hospital¹, Klaipėda University², Klaipėda Nursing Hospital³

SUMMARY

The early application of enteral and parenteral nutrition plays an important role in patients with acute pancreatitis in order to prevent complications and restore normal body functions. It is important that nurses admit and respond to the new needs, arising from the health care system that is constantly changing and becoming more complex. Training should be targeted in new directions, improving continuing studies of nursing education in Lithuania and improving the care of patients with acute pancreatitis.

The aim of the research: to assess the impact of an educational program to the knowledge of nurses about artificial nutrition of patients with acute pancreatitis.

Materials and methods of the research: an experimental study (pre-interventional and post-interventional) with two groups of respondents (n = 87): the experimental group (EG, n = 43) and the control group (CG, n = 44). Data were collected using the questionnaire and education program. The data was analyzed by a statistical package „SPSS 17.0.1 for Windows“. The research was carried out in accordance with ethical principles.

Results. The results showed that after the intervention the knowledge of nurses significantly increased in the EG. Particularly, the knowledge about: the causes of formation of negative nitrogen balance in more difficult forms of acute pancreatitis, the level of C-reactive protein in acute pancreatitis, there were significantly more nurses who knew the difference between enteral and parenteral feeding; also, who knew that enteral nutrition is the primary path of nutrition for patients with acute pancreatitis. After the intervention a significant difference between the respondents of two groups were identified - the knowledge of respondents of EG significantly improved. It was determined that the nurses' work experience in health care system, including the section, before the intervention had a significant effect on their knowledge about the impact of complications of the artificial nutrition occurring in patients with acute pancreatitis, and the education had a significant effect on nurses' knowledge about the application of artificial nutrition of patients with acute pancreatitis - nurses with higher education knew the difference better than nurses with lower education. Education and work experience before the intervention had no effect on the knowledge of the nursing activities for patients with acute pancreatitis in neither of the group but the work experience had an impact on choosing the right answers about the clinic.

Conclusions. Specially prepared and implemented training program about the artificial nutrition of patients with acute pancreatitis has improved the knowledge of nurses. The hypothesis was confirmed.

Keywords: artificial nutrition, education program, the knowledge of nurses, acute pancreatitis.

STRESAS DARBO VIETOSE TIKRAI YRA VALDOMAS: HSE STRESO VALDYMO STANDARTAI, KAIP ĮRANKIS SAVARANKIŠKAI VALDYTI STRESĄ DARBE

Arūnas Žiedelis, Vilija Kuodytė, Birutė Pajarskienė

Higienos institutas

Lietuvoje kiekvieno asmens teisė į saugias ir sveikas darbo sąlygas yra įtvirtinta įstatymiškai [1], tačiau realybė yra kitokia, o vienas rimčiausių iššūkių darbuotojų saugai ir sveikatai yra dėl įvairių psichosocialinių rizikos veiksnių kylantis stresas [2]. Nors LR teisės aktai įpareigoja darbdavius vertinti psichosocialinę riziką [3], mažos ir vidutinio dydžio įmonės susiduria su išteklių trūkumu, neleidžiančiu tai vykdyti deramai [2]. Atsižvelgdami į šį poreikį, HI specialistai vykdo Didžiosios Britanijos saugos ir sveikatos agentūros (angl. Health and Safety Executive – HSE) parengtų streso valdymo standartų adaptavimą Lietuvos įmonėms bei tiria streso darbe vertinimo klausimyno pritaikomumą Lietuvos darbuotojams.

HSE streso valdymo standartai remiasi požiūriu, jog efektyvi streso prevencija turi būti nukreipta į organizacinio lygmens psichosocialinės rizikos kontrolę [4]. Rekomenduojama kreipti dėmesį į kelis svarbiausius veiksnius: darbuotojui keliamus reikalavimus, turimą kontrolę, gaunamą paramą iš kolegų ir iš vadovų, tarpasmeninius santykius darbo vietoje, pokyčių organizacijoje valdymą bei iššūkius, kuriuos kelia darbo vaidmuo. Pasitelkę standartuose siūlomas priemones ir rekomendacijas, įmonės turės galimybę nemokamai ir be išorinės pagalbos identifikuoti daugiausiai streso darbuotojams keliančius psichosocialinius veiksnius, atrasti efektyviausius jų kontrolės būdus, bei įsivertinti intervencijų sėkmę.

L i t e r a t ū r a

1. Lietuvos Respublikos Konstitucija. Valstybės žinios. 1992; Nr. 33-101.
2. Europos Sąjungos Darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA). Antroji Europos įmonių apklausa apie naują ir kylančią riziką (ESENER-2). Santrauka. Bilbao: EU-OSHA; 2015.
3. Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas. Valstybės žinios. 2003; Nr. 70-317.
4. Edwards JA, Webster S, Van Laar D, Easton S. Psychometric analysis of the UK Health and Safety Executive's Management Standards work-related stress Indicator Tool. *Work & Stress*. 2008; 22(2): 96–107.

NUSISKUNDIMŲ MIEGO KOKYBĖ POKYČIAI POPULIACIJOJE 10 METŲ LAIKOTARPIU

Jurgita Andruškienė, Aurelija Podlipskytė, Arvydas Martinkėnas, Giedrius Varoneckas

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Elgesio medicinos institutas

Tikslas: išanalizuoti nusiskundimų miego kokybė pokyčius populiacijoje 10 metų laikotarpiu lyties atžvilgiu.

Metodai. Buvo atlikti du tyrimai, 2003 ir 2013 m. Atsitiktinę stratifikuotą Palangos miesto gyventojų atranką 2003 m. atliko Gyventojų registras. Pirmajame tyrime 2003 m. dalyvavo 1602 asmenys (62,5 proc. buvo moterys), atsako dažnis 64,1 proc. 2013 m. daugiau nei pusė (n=931, 65,4 proc. moterys) pirmojo tyrimo dalyvių dalyvavo pakartotiniame ištyrime, atsako dažnis 68,0 proc. Analizuoti duomenys dalyvių, kurie dalyvavo abiejuose tyrimuose (N=931). Buvo gautas Lietuvos bioetikos komiteto leidimas atlikti tyrimą. Nusiskundimų miego kokybė vertinimui naudotas *Šiaurės šalių miego kokybės klausimynas*, kuriame buvo klausimai apie nusiskundimų sunkiu užmigimu, prabudimais, mieguistumą dienos metu, miegojimą dienos metu, migdomųjų vartojimą, knarkimą ir kvėpavimo pauzių pasireiškimą miego metu. Nusiskundimai miegu buvo fiksuoti, kai vargino ne mažiau nei 3-5 naktis per savaitę paskutinių trijų mėnesių laikotarpiu. Miego efektyvumas buvo paskaičiuotas, padalijus miego trukmę valandomis iš laiko, praleisto lovoje (nuo atsigulimo iki atsikėlimo iš lovos). Miego kokybė buvo vertinama kaip bloga, kai pastarųjų trijų mėnesių laikotarpiu miegas buvo vertinamas kaip vidutiniškas, blogas arba labai blogas. Aprašomosios statistikos metodai buvo naudoti, siekiant nustatyti nusiskundimų miegu pasireiškimą pokyčius 10 metų laikotarpiu. Chi kvadrato ir Fišerio testai buvo naudoti, siekiant palyginti nusiskundimų miegu paplitimą 2003 ir 2013 m. Vertinant 2003/2013 m. metų, amžiaus, lyties įtaką skirtingiems nusiskundimams miegu, atlikta standartizuotų duomenų dvejetainė logistinė regresinė analizė, naudojant kintamųjų įtraukimo į modelį metodą ir koreguojant modelį pagal šeimyninį statusą, išsilavinimą, darbo pobūdį, individualų sveikatos vertinimą, stresinių situacijų dažnį, depresinę nuotaiką, alkoholio vartojimą, rūkymą, naujų ligų pasireiškimą per paskutinius 12 mėn. ir atsvorį.

Rezultatai. 2003 m. duomenimis, moterys nei vyrai statistiškai reikšmingai dažniau skundėsi sunkiu užmigimu ($p<0,001$), dideliu mieguistumu ryte ($p=0,002$) ir reguliariai naudojo migdomuosius vaistus ($p=0,030$). Vidutinė užmigimo trukmė darbo dienomis ir savaitgaliais buvo statistiškai reikšmingai ilgesnė tarp moterų, lyginant su vyrais, $p<0,001$. Vyrai dažniau nei moterys miegojo dienos metu ($p=0,031$) ir skundėsi kvėpavimo pauzėmis miego metu ($p=0,001$). Vyrų miego efektyvumas buvo statistiškai reikšmingai didesnis nei moterų darbo dienomis ($p=0,020$) ir savaitgaliais ($p=0,001$). 2013 m. duomenimis, moterys dažniau nei vyrai skundėsi sunkiu užmigimu ($p<0,001$), prabudimais anksti ryte ($p=0,019$) ir savo miego kokybę vertino blogai ($p<0,001$). Moterys dažniau nei vyrai reguliariai naudojo migdomuosius vaistus ($p<0,001$). Moterų užmigimo trukmė buvo statistiškai reikšmingai ilgesnė nei vyrų darbo dienomis ($p<0,001$) ir savaitgaliais ($p<0,001$). Vyrai dažniau nei moterys miegojo dienos metu ($p=0,001$) ir skundėsi kvėpavimo pauzėmis miego metu ($p=0,001$). Vyrų miego efektyvumas darbo dienomis ir savaitgaliais buvo didesnis nei moterų, $p=0,001$. Dešimties metų laikotarpiu, nusiskundimų miegu paplitimas pasikeitė sekančiai: nusiskundimų sunkiu užmigimu dažnis pakito nuo 10,2 proc. iki 15,1 proc. (ŠS, 1,345, 95 proc. PI: 0,945–1,913, $p=0,099$), sunkumai palaikyti miego vientisumą pakito nuo 41,5 proc. to 49,0 proc. (ŠS, 0,908, 95 proc. PI: 0,723–1,14, $p=0,409$), prabudimai anksti ryte pakito nuo 12,5 proc. to 18,2 proc. (ŠS, 1,282, 95 proc. CI: 0,935–1,758, $p=0,123$), nepasitenkinimo miegu pasireiškimas pakito nuo 47,1 proc. iki 49,6 proc. (ŠS, 1,079, 95 proc. PI: 0,852–1,366, $p=0,530$), miegojimo dienos metu pasireiškimas pakito nuo 11,5 proc. iki 9,4 proc. (ŠS, 0,567, 95 proc. PI: 0,393–0,821, $p=0,003$), reguliarius migdomųjų naudojimas pakito nuo 4,5 proc. iki 9,9 proc. (ŠS, 1,587, 95 proc. PI: 0,961–2,622, $p=0,071$), neįprastai didelis mieguistumas dienos metu pakito nuo 16,1 proc. to 8,2 proc. (ŠS, 0,438, 95 proc. PI: 0,308–0,622, $p<0,001$), kvėpavimo pauzių miego metu paplitimas pakito nuo 3,5 proc. to 6,5 proc. (ŠS, 1,671, 95 proc. PI: 0,940–2,968, $p=0,080$). 10 metų laikotarpiu nusiskundimų miego kokybė pasireiškimas padidėjo, išskyrus miegą dienos metu. Moterys turėjo daugiau nusiskundimų miegu nei vyrai.

Išvados. Nusiskundimų miego sutrikimais skaičius išaugo tarp suaugusiųjų per pastaruosius 10 metų. Moterys dažniau skundėsi sutrikusiu miegu nei vyrai.

Raktažodžiai: nusiskundimai miegu, populiacija, stebėjimas.

Tyrimą finansavo Lietuvos mokslo taryba (sutarties Nr. LIG-03/2012).

PAPILDOMOSIOS IR ALTERNATYVIOSIOS MEDICINOS REGLAMENTAVIMAS LIETUVOJE:
PROBLEMOS IR PERSPEKTYVOS

*REGULATION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE IN LITHUANIA:
ISSUES AND PERSPECTIVES*

Dr. Brigita Kreiviniene

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Tyrimo tikslas – išanalizuoti dabartinę papildomosios ir alternatyviosios medicinos reguliavimo situaciją, esančias problemas bei galimas perspektyvas.

Medžiaga ir metodai. Atlikta mokslinės literatūros analizė, apžvelgiant sveikatos, žmogaus gerovės, esminės terminijos ir teisinio reguliavimo principus kitose šalyse. Taip pat pateikiamos įžvalgos iš šiandienos Sveikatos apsaugos ministerijoje svarstomų teisinio reguliavimo dokumentų bei numatomų scenarijų.

Rezultatai. Pasaulinės sveikatos organizacija apibrėžia žmogaus sveikatą kaip visapusę fizinę, socialinę ir dvasinę gerovę, orientuojantis, jog sveikata yra holistinės medicinos sampratos sąvoka. Europos sąjungos sveikatos strategijoje (trečioji programa 2014-2020) yra taip pat kalbama apie žmogaus sveikatingumą, prevenciją, rekreacines sveikatos funkcijas, užtikrinant jų integraciją į visų sričių politiką. Papildomoji ir alternatyvioji medicina galėtų tapti sveikatos sampratos holistiškumo aspektu, kuomet per nustatytus sveikatinimo pogrupius būtų įgyvendinamos rekreacijos, natūralios medicinos ir liaudies medicinos bei kita papildomosios ir alternatyviosios medicinos veiklos. Tačiau šiandien dienai dar yra keletas svarbių neišspręstų uždavinių bei reglamentavimo procese atsirandančios diskusinės sritys – problemos. Taip pat itin svarbu kalbėti apie tradicinės ir papildomosios bei alternatyviosios medicinos integralumą.

Išvados. Mokslinio diskurso analizė atskleidė, jog Europos šalyje yra pasirinktos skirtingos papildomosios ir alternatyviosios medicinos reglamentavimo strategijos su tam tikrais bendrumais, taip pat skirtingos ir medicininės veiklos sritys pasaulio šalyse yra laikomos papildomąja ir alternatyviąja medicina. Vis tik straipsnio autorės nuomone, kaip atsvaros tašku būtina laikyti Pasaulinės sveikatos organizacijos siūlomas kryptis bei Europos regiono komiteto metinės sesijos (2012 m.) priimtą Europos sveikatos politikos strategiją "Sveikata 2020", kurioje yra numatomas integralumas bei holistinis sveikatos supratimas.

Lolita Rapolienė^{1,2}, Artūras Razbadauskas², Arvydas Martinkėnas²

¹*Seamen health care center, info@jspc.lt,*

²*Klaipėda's University, informacija@ku.lt,*

Corresponding author: Lolita Rapoliene, e-mail lolita.rapoliene@inbox.lt,

working address: Taikos 46, Klaipėda, LT-91213; e-mail: info@jspc.lt.

Europos Sąjungos politika vis labiau skatina susirgimų prevenciją, investicijas į sveikatą, siekiama sumažinti farmakoterapijos naudojimą ir jos pašalinius poveikius, skatinamas holistinis požiūris į žmogaus organizmą ir integruota medicina. Šiuolaikinė visuomenės sveikatos teorija sveikatą modeliuoja kaip sistemą, kuri nuolat sąveikauja su aplinka. Pozityvūs aplinkos veiksnių poveikiai sveikatos galią didina, negatyvūs – mažina. Šis procesas turi saviorganizacijos bruožų ir gali įgyti pozityvią arba negatyvią kryptį. Visuomenės sveikatos atveju ši dichotomija įvardijama sveikatos ištekliais ir sveikatos rizika. Identifikavus ir įvertinus sveikatos išteklius ir riziką, galima ieškoti jų valdymo galimybių. Įrodyta, kad natūralus mineralinis vanduo dėl savo gydomųjų savybių pozityviai veikia žmogaus fiziologines ir emocines funkcijas. Jau tūkstančius metų jis naudojamas kaulų-raumenų, odos, širdies-kraujagyslių, endokrininių, nervų ir kitų ligų profilaktikai, gydymui ir reabilitacijai. Hipotetiškai galima teigti, kad integralus balneoterapinių procedūrų poveikis didina sveikatos išteklius ir mažina riziką.

Tyrimo tikslas: geotermio vandens procedūrų poveikio žmogaus organizmo sistemoms ir sveikatos rizikai įvertinimas.

Metodika. 2012 metais Klaipėdos Jūrininkų sveikatos priežiūros centre atliktas tyrimas, kurio metu gauti objektyvūs balneoterapijos poveikio organizmo funkcijoms rezultatai ir subjektyvūs duomenys apie respondentų psichoemocinės būklės pokyčius bei balneologinių procedūrų poveikis sveikatos rizikai. Tyrime dalyvavo 180 jūrininko profesijos atstovų, dirbančių jūroje daugiau, nei 5 metus. Pagal nustatytus atrankos kriterijus balneologijos procedūroms buvo atrinkti 65 tiriamieji, 65 atsitiktinai priskirti kontrolinei grupei, kuri negavo procedūrų. Dalyviams buvo skiriamos 15 minučių labai aukštos mineralizacijos 108 g/l 34-36° temperatūros Na-Cl-Ca-Mg-SO₄ geotermio mineralinio vandens vonios. Prieš ir po balneoprocedūros buvo pildomas procedūrų stebėjimo protokolai, nurodant skausmo stiprumą 10 cm VAS skalės pagalba, raumenų jėgą, nuotaiką ir bendrą savijautą pagal 5 balų Likert'ą skalę, išmatuotus sistolinis, diastolinis kraujospūdis, širdies ir kvėpavimo dažnis, matuojant pirštų-grindų atstumą (cm). Tyrimo pradžioje ir pabaigoje visų grupių dalyviai įvertino savo psichoemocinės būklės pokytį klausimynų pagalba (Bendra distreso simptomų skalė, Nuotaikos skalė, MFI-L nuovargio skalė bei pažintinės veiklos sutrikimų klausimynas). Statistinei analizei tarp grupių taikyti parametriniai ir neparametriniai metodai, chi (χ^2) ir Fisherio testas. P vertės mažesnės, nei 0.05 buvo interpretuojamos kaip statistškai reikšmingos. Procedūrų poveikio rezultatai buvo vertinimui taikant intencijos gydyti analizę (ITT); buvo apskaičiuotas efekto dydis grupėje ir tarp grupių su 95% pasikliautinoju intervalu (PI). Duomenų analizei naudota SPSS 21.0 versijos paketas.

Sveikatos ištekliai ir rizika identifikuoti faktorinės analizės metodu naudojant Bendrą distreso simptomų skalę. Faktorių teigiamos reikšmės priskirtos ištekliais, neigiamos – rizikai. Balneoterapijos procedūrų poveikis sveikatos rizikai vertintas logistinės regresijos metodu lyginant rizikos lygius prieš ir po balneoterapijos procedūrų.

Rezultatai. Po 2- jų savaitių tyrimo buvo stebimas reikšmingas terapinis atsakas geotermio grupės dalyviams. Po balneologinių procedūrų bendras streso simptomų skaičius sumažėjo 2.64 (didelis efektas-2.25, $p<0.001$), streso simptomų intensyvumas sumažėjo 2.25 balo (didelis efektas-1.31, $p<0.001$), o jo valdymas pagerėjo 1.98 balo (didelis efektas-0.82, $p<0.001$). Reikšmingai ($p<0.001$) mažėjo bendras (didelis efektas 1.22), fizinis (didelis efektas-0.88), protinis (didelis efektas-0.78) nuovargis, didėjo aktyvumas (didelis efektas-1.17) ir motyvacija (didelis efektas-1.06). Skausmo pojūtis sumažėjo 3.38 balo (didelis efektas-1.95, $p<0.001$), gerėjo pažintinės funkcijos (didelis efektas-1.09) ir nuotaika (didelis efektas-1.03). Kontrolinėje grupėje buvo stebėti nereikšmingi teigiami arba reikšmingi neigiami sveikatos būklės pokyčiai. Palyginimas tarp geotermio ir kontrolinės grupių parodė statistškai reikšmingą teigiamą poveikį stresui, nuovargiui, nuotaikai, skausmui ($p\leq 0.05-0.001$). Dideli efekto skirtumai tarp grupių nustatyti mažinant streso simptomus (1.2), skausmą (1.05) ir bendrą nuovargį (1.06), didinant streso valdymą (0.8), aktyvumą (0.89) ir nuotaiką (1.16); poveikis kitiems rodikliams buvo vidutinio- nedidelio lygio ribose.

Tyrimo metu nustatytas teigiamas poveikis kaulų-raumenų sistemai: pirštų-grindų atstumo (cm) sumažėjimo vidurkis buvo 3,2 cm (SN 5,0) ($p=0,008$), raumenų jėgos padidėjimas (vidurkių skirtumas -0,4 balo, $p=0,003$). Pagerėjo bendra savijauta (vidurkių skirtumas -0,52, $p=0,001$); sumažėjo sistolinis (skirtumo vidurkis 7.4 mmHg, $p=0,001$) ir diastolinis (skirtumo vidurkis 5.6 mmHg, $p<0,001$) kraujo spaudimas, širdies susitraukimų (skirtumo vidurkis 3,0 k/min, $p=0,004$) ir kvėpavimo (skirtumo vidurkis 1,1 k/min, $p=0,001$) dažniai. Lyginant šių rodiklių pokyčius, skirtumai tarp grupių buvo reikšmingi ($p<0,001$). Po terapijos kurso buvo stebimas vaistų vartojimo sumažėjimas ($p=0.047$, $z=2.0$).

Analizuojant distreso požymių poveikį, buvo išskirti keturi integralūs latentiniai veiksniai: dispepsinis, psichikos, respiracinis ir asteninis. Lyginant šių veiksnių produkuojamus sveikatos išteklius ir riziką, gautas pakankamai aukštas rizikos lygis, vyraujant psichikos ir asteniniam veiksniai. Vertinant distreso simptomų pokyčio po balneoterapijos kurso įtaką sveikatos rizikai ir ištekliams, balneoterapija padidino psichinio ir dispepsinio faktoriaus išteklius bei sumažino dispepsinio, respiracinio ir asteninio faktoriaus keliamą riziką sveikatai. Balneoterapijos kurso rezultate bendras distreso poveikis sveikatos rizikai sumažėjo 1,4 karto o sveikatos ištekliai padidėjo 1,1 karto. Nustatyta, kad balneoterapija beveik neturėjo poveikio sistolinio kraujospūdžio keliamai sveikatos būklės rizikai, nežymiai mažino diastolinio kraujospūdžio, beveik dvigubai sumažino skausmo keliamą riziką ir dar reikšmingiau sumažėjo raumenų jėgos įtakojama sveikatos rizika.

Išvados

1. Balneologinė terapija patvirtino pozityvų prevencinį poveikį atskiroms organizmo sistemoms: nervų, širdies- kraujagyslių, kaulų-raumenų, kvėpavimo bei skausmo ir bendros savijautos pojūčiams.
2. Balneoterapija padidino psichinio ir dispepsinio faktoriaus išteklius bei sumažino dispepsinio, respiracinio ir asteninio veiksnio keliamą riziką.
3. Geoterminiai ištekliai, tokie kaip karštosios versmės ir geoterminis vanduo iš dirbtinių gręžinių turėtų užimti svarbią vietą sveikatos ir sveikatingumo sektoriuose atstatant visuomenės sveikatą ir didinant darbingumą.

BURNOS HIGIENISTŲ POREIKIS VAKARŲ LIETUVOJE

Lijana Dvarionaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Danguolė Mioldažienė

Kauno kolegija

Santrauka

Tikslas. Nustatyti burnos higienistų poreikį Klaipėdos apskrityje.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Tiriamųjų kontingentą sudarė 21 pacientai (kurių amžius nuo 18 metų) ir 78 odontologijos įstaigos, Klaipėdos apskrityje. Tiriamųjų imtis buvo sudaryta atsitiktinai atrinkus odontologijos klinikas iš Klaipėdos apskrities odontologijos kinikų sąrašo. Tyrime dalyvavo 78 odontologijos įstaigų pacientai. Apklausai atlikti buvo sudaryti du klausimynai: pacientams ir odontologijos įstaigų vadovams.

Tyrimo rezultatai. Tyrimo duomenimis dauguma tiriamųjų lankėsi pas burnos higienistą. 27,9 proc. respondentai pas specialistą lankėsi prieš metus. Jaunesnio amžiaus Klaipėdos apskrities pacientai pas burnos higienistą lankosi dažniau nei vyresnieji ($p < 0,05$). Daugelis respondentų mano, kad be gydytojo odontologo yra labai svarbus, odontologinės priežiūros (pagalbos) užtikrinimui, burnos higienistas (83,7 proc.) (25-34 m. amžiaus - 41,1 proc., 35-54 m. - 26,3 proc.) Svarbiausią odontologinę paslaugą didžioji dalis (95,3 proc.) respondentų laiko burnos higieną. Vertinant paslaugų pasiskirstymą pagal svarbumą rezultatus statistiškai reikšmingo skirtumo pagal išsilavinimą nenustatyta ($p > 0,05$). Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas tarp organizacijų su skirtinga darbo patirtimi, kurioms burnos higienistas palengvina darbą ($p < 0,05$).

Išvados. Burnos higienistas organizacijoms suteikia didesnę teikiamų paslaugų įvairovę ir pritraukia papildomai pacientų. Šis specialistas pakeičia pacientų požiūrį į burnos sveikatą, pagerėja pacientų burnos sveikatos būklė ir teikiamų paslaugų kokybė. Pacientų požiūriu, burnos higienistas yra svarbiausias asmuo užtikrinantis odontologinę priežiūrą (pagalbą) ir siekiant plėtoti odontologinių ligų profilaktiką.

Reikšminiai žodžiai: Burnos higienistas, poreikis, odontologinės įstaigos

DENTAL HYGIENISTS REQUIREMENT IN WESTERN LITHUANIA

Lijana Dvarionaitė

Klaipėda State College

Danguolė Mioldažienė

Kaunas State College

Summary

The aim of the study was to determine dental hygienists requirement in western Lithuania.

Material and Methods. The data was collected from the sample of 121 patients (aged of 18 years) and 78 institutions of odontology county of Klaipėda. The sample was collected from the randomly selected 78 institutions of odontology and their patients.

Results. According to the study, most subjects visited to dental hygienist. 27.9% of respondents to a specialist visited the year ago. Younger patients from Klaipėda County to dental hygienist visits more often than older ($p < 0.05$). Many respondents believe that in addition to dental practitioners, dental hygienist is also very important, same as dental care (83.7%). (25-34 years old -41,1%; 35-54 years old – 26,3%). The Most Important dental service for the most part (95.3%) of respondents consider oral hygiene. The assessment for the distribution of importance Statistically significant differences by level of education ($p > 0.05$) A statistically significant difference between the organizations working with different set of experiences, which dental hygienist makes work easier ($p < 0,05$).

Conclusions. Dental hygienist provides to organizations a greater variety of services and additional clients attracted. This professional changing patients attitude to oral health, also improves patients oral health status and the quality of the services provided. From the standpoint of patients, dental hygienist is the most important person to ensure surveillance of the dental aid and in order to develop dental diseases prevention.

Key words: dental hygienist, requirement, institution of odontology.

SEZONIŠKUMO RYŠYS SU ŪMINIO MIOKARDO INFARKTO IR MIRČIŲ NUO IŠEMINĖS ŠIRDIES LIGOS ATVEJŲ SKAIČIUMI

Dr. Vidmantas Vaičiulis, Prof. Ričardas Radišauskas

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Aktualumas: Daugelyje pasaulio šalių atlikti moksliniai tyrimai rodo, jog orai ne tik daro įtaką žmogaus savijautai, bet ir lemia įvairias ligas ar negalavimus. Kai kuriais atvejais šis poveikis nėra esminis, tačiau neretai tai nulemia įvairių ligų eigą – ypač širdies ir kraujagyslių sistemos (ŠKL). ŠKL Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, buvo ir tebėra pagrindinė mirties priežastis.

Statistika: Vidutiniams ŪMI ir mirčių nuo IŠL atvejų skaičiaus (per dieną) skirtumams tarp sezonų nustatyti, buvo taikytas Kruscalo–Walliso H testas. Statistiniai skirtumai laikyti reikšmingais, kai $p < 0,05$

Rezultatai: Kauno mieste per 11 metų laikotarpį (2000-2010 m.) buvo nustatyta, kad mažiausias vidutinis ūmaus miokardo infarkto (ŪMI) atvejų skaičius per dieną vyrų grupėje (visose amžiaus kategorijose) buvo vasarą ($p \leq 0,04$). Moterų, kaip ir vyrų, grupėse rezultatai yra panašūs: 55–64 ir ≥ 65 metų moterų mažiausiai ŪMI atvejų per dieną nustatyta vasarą ($p \leq 0,04$).

Analizuojant vidutinius mirčių nuo IŠL atvejų skaičiaus duomenis per dieną skirtingais metų laikais, buvo nustatyta, kad didžiausias vidutinis atvejų skaičius 55–64 metų amžiaus kategorijoje vyrų grupėje buvo žiemą ($p = 0,001$). Kitose amžiaus kategorijose nei vyrų, nei moterų grupėse statistiškai reikšmingų skirtumų likusiais metų laikais nustatyta nebuvo.

Išvados: Mažiausias vidutinis ŪMI ir mirčių nuo IŠL atvejų skaičius beveik visose amžiaus grupėse buvo nustatytas vasaros sezono metu.

ŠIRDIES RITMO VARIABILUMO ANALIZĖ KAIP PRIEMONĖ AUTONOMINIAM REGULIAVIMUI IR KARDIOVASKULINEI BŪKLEI ĮVERTINTI

Giedrius Varoneckas

Klaipėdos universitetas, Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centras

Įvadas. Kardiovaskulinės sistemos būklės įvertinimas yra svarbus tiek klinikinėje praktikoje sergantiems išemine širdies liga (IŠL), civilių operatorių darbui, ypač esant pamaininiam dienos-nakties darbui, o taip pat karinių operacijų ir poilsio metu. Autonominės nervų sistemos pokyčiai, keičiantis įvairioms būklėms kaip pasyvus ar aktyvus poilsis, stresinės situacijos ar didelis fizinis krūvis arba keičiantis nakties miego stadijoms ir ciklams turi įtakos širdies ritmo (ŠR) reguliavimui ir kardiovaskulinės sistemos funkcijai. Todėl miegas gali būti traktuojamas kaip natūralus funkcinis mėginys, kurio metu atsigauna autonominis ŠR reguliavimas ir kardiovaskulinės funkcijos rezervas. Kita vertus, ŠR ir ŠR variabilumo pokyčiai fizinio ar psichoemocinio streso metu priklauso nuo išėities autonominio reguliavimo ir gali būti naudojami kaip kardiovaskulinės sistemos adaptacijos, fizinio treniruotumo ir atsistymo įvertinimui tiek treniruotiems sportininkams, tiek sergantiems IŠL. ŠR variabilumas literatūroje pripažintas kaip svarbus parametras autonominio reguliavimo būsenai įvertinti. Jis laikomas svarbiu sergančiųjų IŠL blogos prognozės žymeniu, ypač po ūminio miokardo infarkto, o taip pat esant širdies nepakankamumui. ŠR variabilumas laikomas vienu iš pagrindinių parametru formuojant ekonomiškai pagrįstą mirties rizikos patvirtinimo strategiją šiems ligoniams. Taip pat ŠR variabilumas yra svarbus rodiklis, vertinant kardiovaskulinės funkcijos būklę ir jos adaptaciją fiziniam krūviui bei treniruočių proceso kokybę ne tik ligoniams reabilitacijos metu, bet ir vykdant sveikatingumo programas bei treniruojant sportininkus. Dėl šių priežasčių labai svarbu naudoti šiuolaikinius ir inovatyvius ŠR variabilumo vertinimo metodus.

Šio darbo tikslas apžvelgti šiuolaikinius ŠR ir ŠR variabilumo analizės metodus, leidžiančius įvertinti kardiovaskulinės funkcijos būklę ir jos adaptacijos rezervą bei jo atsigavimą miego metu.

Metodai. Paprasčiausias ŠR variabilumo analizės metodas yra pulso čiupimas, įvertinat širdies susitraukimų dažnį, pulsinės bangos amplitudę ir prisipildymo krauju ypatumus bei tikriausiai kitus parametrus, kuris naudojamas tūkstančius metų „Rytų medicinoje“. pirmieji tyrimai parodantys ŠR ritmo sąsajas su kvėpavimu Europoje buvo atlikti prieš kelis šimtmečius (S. Hales, 1733; C. Ludwig, 1847). Atrastos ritmiškos ŠR, arterinio kraujo spaudimo, kvėpavimo ir kūno temperatūros osciliacijos (L. Traube, 1865; K.E.K. Hering, 1869; Siegmund Mayer, 1876) buvo pagrindas toliau nagrinėti ŠR reguliavimo mechanizmus. Taip vadinamos „Traube-Hering-Mayer“ bangos yra tarpiai koreliuotos su ŠR variabilumu. Užsienio literatūroje pirmieji duomenys apie elektroniskai užregistruotus ŠR paternus nuspėjančius vaisiaus žūtį buvo paskelbti E.H. Hon ir S.T. Lee Amerikos akušerijos žurnale 1965 metais. O 1973 metais B.McA. Sayers atlikdamas spektrinę ŠR analizę pagrindė ŠR variabilumo ir autonominio reguliavimo ryšį.

Lietuvoje jau 1960 metais buvo sukurtas ritmografijos metodas – elektrokardiogramos RR intervalų seka grafiniame atvaizdavime (V.Čepaitis, D. Žemaitytė) ir atlikta ritmogramų klasifikacija ramybės būsenoje ir aktyvaus ortostatinio mėginio (AOM) metu pagal kurią galima įvertinti autonominės nervų sistemos ŠR reguliavimą (D. Žemaitytė, 1972). Vėliau šis metodas buvo kompiuterizuotas ir įdiegti įvairūs matematiniai ŠR analizės metodai kaip spektrinė ŠR analizė, Poincare diagramos, ŠR analizė taikant chaoso teorijos metodus (L. Telksnys, D. Žemaitytė ir kiti). Kompiuterizuota ŠR analizė atliekama įvairių būsenų metu (aktyvaus ortostatinio testo, fizinio krūvio велоergometru, miego stadijų metu leidžia detalčiau įvertinti ŠR autonominį reguliavimą ir kardiovaskulinės sistemos adaptaciją. Plačiausiai naudojama ŠR spektrinė (Furje) analizė, išskiriant trijų pagrindinių dažnumų komponentes: labai lėtų dažnumų komponentę, susijusią su termo-metaboliniu-humoraliniu reguliavimu; lėtų dažnumų, priklausančią pagrindinai nuo simpatinio reguliavimo; ir aukštų dažnumų, atspindinčią parasimpatinį reguliavimą. Bendram kardiovaskuliniam rezervui įvertinti gerai tinka paprasta nelinejinės dinamikos metodais pagrįsta metodologija – ŠR analizė, panaudojant Poincare diagramas, t.y. tarpistoliniai intervalai (RR_i and $RR_i + n$ sekos, kai $n \neq 1$), užregistruoti miego stadijų ir ciklų kaitos, AOM vakare ir ryte, fizinio krūvio metu arba surinkti kartu užregistruoti visų funkcinų mėginių metu.

Rezultatai. ŠR variabilumo analizė plačiai naudojama autonominio reguliavimo lygiui, kuris kaip buvo parodyta tarpiai susijęs su funkcinė kardiovaskuline būkle ir fiziniu pajėgumu, įvertinti sportininkams ilgalaikių treniruočių metu (A.Kepežėnas, D. Žemaitytė, 1982).

Atlikti ŠR variabilumo tyrimai įvairių funkcinų mėginių metu sergantiesiems IŠL parodė šios metodikos tinkamumą klinikinėje praktikoje.

Kaip žinoma, besivystanti IŠL, ypač po persirgus miokardo infarktu, prastėjanti miokardo kontraktilinė funkcija ir yra vienas iš pagrindinių veiksnių, lemiančių širdies nepakankamumo progresavimą, kurio pasėkoje blogėja autonominis ŠR reguliavimas, ypač slopinamas parasimpatinės nervų sistemos apsauginis vaidmuo. Šis procesas vyksta kartu su augančia vazopresorinių aminų koncentracija, stiprėjant miokardo kontraktilinės funkcijos slopinimui.

Lydintys IŠL susirgimai kaip arterinė hipertenzija, miokardo infarktas, širdies nepakankamumas ir diabetas turi specifinį papildomą poveikį ŠR reguliavimui per dominuojantį autonominės nervų sistemos defektą, pavyzdžiui, miokardo infarkto atveju per progresuojantį miokardo remodelingo procesą, hipertenzijos atveju – per dominuojančią baroreflekso funkcijos patologiją (persigrupavimą link žemesnių ŠR dažnių), o diabeto atveju – per parasimpatinės įtakos slopinimą. Todėl ligoniams po miokardo infarkto dominuoja tie patys požymiai, kaip vystantis širdies nepakankamumui. Hipertenzijos atveju retėja ŠR, tačiau labiau maksimalaus jo padažnėjimo momentu stojant, o sergantiems diabetu atvirkščiai – ŠR dažnėja labiau ramybėje nei AOM metu. Todėl maksimali reakcija AOM metu mažėja visais šiais atvejais, bet sergantiems diabetu dėl persigrupavimo į didesnius dažnius ramybėje, o sergantiems hipertenzija – dėl labiau retėjančio ŠR stojimosi metu, t.y. dėl persigrupavimo į retesnę ŠR. Sergantiems diabetu dominuoja parasimpatinio ŠR reguliavimo grandies nuslopinimas, o sergantiems hipertenzija – daugiau simpatinės ŠR reguliavimo slopinimas per baroreflekso patologiją, ką patvirtina ir ŠR variabilumo analogiški skirtumai.

Sergantiems IŠL, kuriems pastoviai ar epizodiškai pasitaiko dizitmijų, būdingas labiau sumažėjęs ŠR variabilumas. Tiems pacientams, kuriems stebimi skilvelinės tachikardijos paroksizmai, bazinis autonominis ŠR reguliavimas panašus, kaip ir asmenims, kurie miršta per stebėjimo laikotarpį, t.y. kai dominuoja adrenerginių-vazopresorinių aminų koncentracijos padidėjimą kraujyje atspindintys parametrai (padidėję bendras periferinis kraujagyslių pasipriešinimas ir labai lėtų dažnumų komponentė) bei nuslopinta parasimpatinio ŠR reguliavimo įtaka (ją atspindi aukštų dažnumų komponentė ir maksimali ŠR reakcija AOM metu). Tuo tarpu supravetrikulinės tachikardijos paroksizmų atvejais, nepaisant sumažėjusių visose IŠL grupėse turinčiose dizitmijų ŠR variabilumo rodiklių, autonominis ŠR reguliavimas yra labiau artimas normaliam reguliavimui, kai jis vertinamas pagal ŠR reakcijas testų metu. Sergantiems paroksizminiu prieširdžių virpėjimu, kaip ir hipertenzija, labiau būdinga sumažėjusi maksimali ŠR reakcija AOM metu, kuri atspindi baroreflekso funkcijos slopinimą.

ŠR variabilumo mažėjimas gali būti dėl tolygaus simpatinės ir parasimpatinės įtakos mažėjimo, didėjant santykinei humoralinės reguliacijos įtakai. Tačiau šie pokyčiai gali vykti ir netolygiai, t.y. dominuojant parasimpatinės įtakos slopinimui (skilvelinės tachikardijos atvejais), arba labiau mažėjant simpatinės sistemos įtakai (prieširdžių virpėjimas, arterinė hipertenzija). Tai labai aiškiai atsispindi Poincare diagramose iš RR intervalų, sukaupų miego ir fizinių testų metu: ŠR variabilumas pagal diagramos įstrižinės ašį atspindi ŠR reakcijų dydį testų metu, o pagal horizontalią ašį - maksimalų ŠR variabilumą. Kitaip sakant, jei visa diagrama pastūmėta į viršų, galima kalbėti apie baroreflekso slopinimą su poslinkiu į retesnę ŠR (slopinama daugiau simpatinė sistema), o jei į apačią - atsispindi parasimpatinės reguliacijos slopinimas. Tokia Poincare diagrama, ypač jei ji yra pateikiama ant graduoto tinklelio, sudaro galimybę labai lengvai ir efektyviai įvertinti širdies ir kraujagyslių sistemos greitos adaptacijos rezervą bei atspėti galimas jo sumažėjimo priežastis, taip pat labai lengvai diagnozuoti ritmo sutrikimus. Toks būdas yra patogus stebint ligonius gydymo eigoje arba treniruojant tiek sveikuosius, tiek ligonius.

IŠL komplikacijos bei gretutiniai susirgimai ir lėtinės eigos etape demonstruoja specifinius ŠR variabilumo pokyčius, kurie priklauso nuo individualaus autonominio reguliavimo sutrikimo pobūdžio. Širdies ritmo spektrinė analizė ar Poincare diagramos iš RR intervalų, sukaupų funkcinio testų metu, įgalina greitai ir efektyviai įvertinti širdies ir kraujagyslių sistemos adaptacijos rezervą, nenaudojant daug ŠR charakteristikų, apsunkinančių esmės suvokimą. Tokia metodika tinkama greitai kardiovaskulinės būklės ir jos adaptacijos rezervo diagnostikai bei gydymo ar treniravimo efektyvumui vertinti.

Kardiovaskulinės sistemos funkcijos adaptacija ir nuovargio-atsigavimo ciklas gali būti įvertintas paprasta metodologija – ŠR analize, panaudojant Poincare diagramas, sudarytas iš RR intervalų, užregistruotų miego, fizinio krūvio ar aktyvaus ortostatinio testo metu. ŠR reakcijos visų testų metu leidžia įvertinti bendrą kardiovaskulinės sistemos adaptacijos rezervą. Ypač lengvai adaptacijos rezervas gali būti įvertintas, panaudojant ŠR analizę AOM, atliekamo vakare prieš miegą ir ryte tuoj prabudus, metu. Kardiovaskulinės sistemos funkcijos atsigavimas miego metu esant nuovargiui dėl sutrikusio budrumo-miego cikliškumo ar pertreniravimo (fizinio, emocinio, protinio) sveikiems asmenims arba sergantiems IŠL dėl ligos komplikacijų vystymosi gali būti skirtingas. Jeigu autonominis ŠR reguliavimas nakties miego metu neatsigauna, tai dienos metu greičiau vystosi nuovargis. Tai dažnai stebima sportininkams, jų

persitreniravimo atvejais. Todėl ŠR reakcijos AOM metu dydis gali būti naudojamas kardiovaskulinės sistemos funkcijos atsigavimui miego metu įvertinti. ŠR reakcijos dydis AOM, atliekamo dienos metu, vakare ir ryte yra svarbus rodiklis, nusakantis nuovargio dydį ir kardiovaskulinės funkcijos sugebėjimą atsigauti miego metu. Dar daugiau informacijos apie kardiovaskulinės funkcijos atsigavimą sveikiems asmenims ar sergantiems IŠL gaunama, naudojant ŠR Poincare diagramas.

Išvados ir panaudojimo sritis. Širdies ritmo dažnio ir jo variabilumo pokyčių nakties miego ir funkcinio testų (fizinis krūvis, AOM) metu įvertinimas gali būti naudojamas kaip kardiovaskulinės sistemos adaptacijos (funkcinio rezervo) ar nuovargio matas. Tai svarbu, vertinant operatoriaus (jūriniame, kariniame ar kitame sektoriuje) aktyvumą dienos-nakties cikle (operacijų ar poilsio metu), civilinių operatorių darbingumą, ypač esant pamaininiam darbui ar sutikusiam miego-budrumo ciklui. Kita vertus ši metodologija sėkmingai taikoma sergantiems širdies ligomis. ŠR spektrinė analizė išskiriant labai lėtų dažnumų komponentę (atspindinčią termo-metabilinę-humoralinę ŠR reguliavimą), lėtų dažnumų komponentę (atspindinčią pagrindinai simpatinės nervų sistemos ŠR reguliavimą) ir aukštų dažnumų komponentę (atspindinčią parasimpatinės nervų sistemos ŠR reguliavimą) arba ŠR analizę „Poincare diagramų“ metodu plačiai naudojama tiek eksperimentiniuose tyrimuose tiek klinikinėje praktikoje.

Raktažodžiai: širdies ritmas, širdies ritmo variabilumas, kardiovaskulinė funkcija, išeminė širdies liga.

STRESO VALDYMO LAIVUOSE PROGRAMOS RENGIMO PATIRTIS, ĮGYVENDINANT PROJEKTĄ „S.O.S. – STRESS ON SHIPS“

Giedrius Varoneckas

Klaipėdos universitetas, Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centras, Lietuva

Jurgita Andruškienė

Klaipėdos universitetas, Klaipėdos valstybinė kolegija, Lietuva

Davide Stasi

Fondazione Accademia Italiana Della Marina Mercantile, Italija

Luisa Ciarletta

Istituto Tecnico Transporte Logistica „Nautico San Giorgio“, Italija

Eija Velin, Sari Nyroos

Centre for Maritime Studies, University of Turku, Suomija

Taner Albayrak

Piri Reis University, Turkija

Mariusz Dramski, Andrej Lisaj

Maritime University of Szczecin, Lenkija

Sara Eriksson, Joakim Dahlman

Chalmers University of Technology, Švedija

Darbo tikslas: apžvelgti mokymo programos paskirtį, numatomus rezultatus, struktūrą ir metodus.

Tikimasi, kad rengiamos mokymo programos naudą patirs apmokyti asmenys, įmonės ir Europos jūrinių mokymo ir rengimo tinklas. Pagrindinės tikslinės grupės įgyvendinant šią mokymo programą – tai dirbantieji laivuose, jūreivystės mokyklų moksleiviai ir jų artimieji bei šeimos nariai. Programos rengėjai – partnerių konsorciumas, kuriame dalyvauja Italian Shipping Academy Foundation (Italija), Technikos transporto ir logistikos institutas “Nautico San Giorgio” (Italija), Chalmers Technologijų Universitetas (Švedija), Jūreivystės tyrimų centras Turku Universitete (Suomija), Piri Reis Universitetas (Turkija), Szczecin Jūreivystės Universitetas (Lenkija) ir Klaipėdos universitetas (Lietuva).

Apmokyti dirbantieji dabartiniu laikotarpiu, o studentai ateityje pagerins laivininkystės kompanijų darbą, nes gebės valdyti stresorius darbe, padės sau ir kitiems stresinėse situacijose, ir taip užtikrins saugą ir produktyvumą dirbant jūriniame transporte. Dabarties/ateities operatoriai turės gebėjimų išvengti nelaimingų atsitikimų darbe ir efektyviai/produktyviai vystyti laivininkystę. Bendrąją prasme ši programa praturtins visas ES jūreivystės mokymo ir praktinio rengimo programas. Ši programa ateityje galėtų būti atnaujinama, vystoma, papildoma naujomis temomis. Mokymo programa atitinka “Mokymosi visą gyvenimą” principus, bruožus ir turinį, ugdo šiuos įgūdžius – komunikavimo, mokymosi, socialinius įgūdžius ir didina kultūrinį informuotumą. Komunikavimo ir socialiniai įgūdžiai gerinami mokant valdyti stresą, kylantį dėl nuobodulio, namų ilgesio ir nuovargio. Komunikavimo įgūdžiai gerinami mokymosi procese, įgyta patirtis paspartina asmenybės ir organizacijos vystymąsi ir tobulėjimą. Pakankami socialiniai įgūdžiai ir kultūrinių bendravimo/maitinimosi ir pan. skirtumų, su kuriais susiduriama dirbant laivuose, suvokimas padeda įveikti stresą laive, užtikrina darbo efektyvumą. Šie “Mokymosi visą gyvenimą” bruožai yra integruoti į mokymo programą.

Pagrindinis mokymo programos tikslas – pasiūlyti streso įveikimo būdus, kovojant su specifiniais stresoriais laivuose, tokiais kaip *Monotonija ir nuobodulys, Tarpkultūriniai skirtumai ir konfliktai laivuose, Miego trūkumas, Nerimas, Depresija, Namų/kranto ilgesys*, kurie gali turėti pasekmių įvairiuose lygmenyse, nuo psichologinio diskomforto iki fiziopatologinės būsenos (ligos).

Darbas laivuose dažnai siejamas su ilgomis darbo valandomis ir ilgais rotacijos periodais. Laive nėra galimybės visiškai atsitraukti nuo darbo ir grįžti į šeimą laisvu nuo darbo metu. Laive nėra galimybės užsiimti laisvalaikio įvairiomis veiklomis, kaip įprastame gyvenime. Žmogaus smegenims reikia stimuliacijos, kad tinkamai funkcionuotų, o kaupiantis patirčiai reikalingas dar intensyvesnis stimuliavimas kasdieniame darbe. Automatizavimas darbe nepadeda palaikyti stimuliuojančios darbo aplinkos. mokymo programą, moksleiviai/studentai gebės paaiškinti monotonijos, kaip streso šaltinio, sampratą, ir jos fenomenologiją. Moksleiviai/studentai gebės atlikti prevencinius, diagnostinius veiksmus, įgyvendinti streso įveikimo strategijas darbo metu ar laisvalaikio, tokias kaip savo veiksmų ir užduočių vertinimas, racionalių procedūrų kūrimas, operatoriaus procedūrų peržiūra, klaidų įvardinimas ir vertinimas, naudojant specialius kontrolinius sąrašus. Moksleiviai/studentai gebės motyvuotai atlikti pavienes ir izoliuotas užduotis, net kai

jos susijusios su automatizuotais procesais, suvoks jas globaliame kontekste ir gebės panaudoti įgytas žinias ir gebėjimus kasdieniame darbe.

Kultūriniai skirtumai, kai dirba mišri tarptautinė įgula, kuriai būdingi nesusipratimai dėl kalbos barjero ir skirtingų bendravimo įpročių, dažniausiai tampa nelaimingų atsitikimų jūroje priežastimis. Tarpkultūrinis mokymas yra būtinas kad būtų sukurtas patvarus būdas gyventi daugiakultūrinėje visuomenėje, pagrįstas supratimu, pagarba ir dialogu tarp skirtingų kultūrinių grupių laivuose. Komunikavimas siekiant didesnio produktyvumo gali padidinti pardavimus. Geras komunikavimas gali būti sukurtas, kai yra geras ryšys, tarpusavio sąveika, pusiausvyra ir supratimas. Sąveika apima ir socialinį, ir asmeninį indėlį, ir sudaro kasdienio bendravimo pagrindą. Sąveika apima emocijas, kūrybiškumą, sutarimą, nesutarimus, kantrų laukimą įsiterpti, pritarimą linkčiojant, gestikuliaciją ir pan. Išstudijavę programą, moksleiviai/studentai suvoks, kad komandos nariams gali būti būdingas skirtingas elgesys, nulemtas asmenybės bruožų ir tarpkultūrinių skirtumų. Moksleiviai/studentai suvoks, kad būtina turėti pakankamai žinių ir verbalinio/neverbalinio komunikavimo gebėjimų, kuriuos reikia nuolatos ugdyti ir vystyti, siekiant efektyviai dirbti daugiakultūrinėje aplinkoje.

Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad nuovargis lemia 50% sumažėjusį aktyvumą dienos metu (Fukuda et al., 1994; Fernandez et al., 2009). Nuovargis pablogina miego kokybę 70% jūreivių, 24% laivuose dirbančiųjų skundžiasi sunkiu užmigimu, 44.6% skundžiasi padidėjusiu budrumu (Hansen and Holmen, 2011). Nuovargis reikšmingai prisideda prie nelaimingų atsitikimų laivuose, blogina bendrą jūreivių savijautą ir gerovę (Carter and Jepsen, 2014). Moksleiviai/studentai, įsisavinę mokymo programą, gebės paaiškinti nerimo, depresijos ir sutrikusio miego sampratą, išvardins jų požymius, žinos saviagnostikos testų taikymo indikacijas, metodologiją ir interpretavimo principus, paaiškins nerimo, depresijos ir sutrikusio miego valdymo ir prevencijos principus. Moksleiviai/studentai gebės įvertinti nerimo, depresijos ir sutrikusio miego buvimą naudojant saviagnostikos instrumentus, paaiškins testavimo rezultatus, gebės išvengti ir valdyti nerimą, depresiją ir miego sutrikimus. Dvigubas gyvenimas, jūroje ir krante, suteikia nepastovumo ir neišbaigtumo pojūtį. Žmogus nesijaučia pilnavertiškai nei gyvendamas savo namuose krante, nei jūroje. Keičiantis situacijai, artėjant gyvenimo jūroje periodo pabaigai arba gyvenimo namuose krante pabaigai, žmogus ima jausti stresą. Manoma, kad namų ilgesio epizodai dažniau vargina atliekant mąstymo, o ne fizinės jėgos reikalaujančias užduotis (Fisher, 1989). Kai darbe pritrūksta stimuliavimo, lieka daugiau laiko apmąstymams ir namų ilgesio pajautimui. Tuo pačiu metu, darbas laive pajvairina gyvenimą ir suteikia galimybę visiškai atitrūkti nuo kasdienio gyvenimo namuose. Be to, laivo įgula yra maža daugiakultūrinė aplinka su griežta hierarchija, ne emocijomis, o subordinacija grįstais santykiais, kurie gali paskatinti namų ilgesio pajautimą. Labai svarbu, kad asmuo, pradėdamas darbinę karjerą laive, būtų pasirengęs tam tikrai darbinei aplinkai ir aplinkybėms: darbui pamainomis, psichinei įtampai, griežtai hierarchijai, daugiakultūrinei aplinkai, jūros ligai, darbui ant nestabilių paviršių, ilgai atskirčiai nuo šeimos ir artimųjų ir vienatvei. Mokymo metu siekiama, kad besimokantieji suvoktų namų ilgesio reikšmę individualiame lygmenyje, gebėtų įveikti šią būseną, išvengiant žalingų pasekmių. Mokymo programos tikslas – padidinti informuotumą ir pasirengimą atpažinti ir įveikti namų ilgesio pasireiškimą tam, kad darbas laive būtų suvokiamas kaip teigiamas pokytis gyvenime. Mokytojų požiūris į stresorius, apie kuriuos mokoma, turėtų būti teigiamas. Partnerių konsorciumas parengė 14 val. trukmės mokymo programą, tikėdamasis, kad profesionalūs ir kompetentingi mokytojai tinkamai išdėstys programos temas studentams/moksleiviams ir įvertins besimokančiųjų pasiekimus. Pagrindiniai studijų/mokymo metodai, tokie kaip paskaitos, vadovėliai, pristatymai turėtų būti naudojami mokant pagal šią mokymo programą. Papildomai prie įprastinių metodų, rekomenduojama naudoti inovatyvius metodus, tokius kaip: dialogų simuliacija, komandinis darbas, interaktyvios programinės įrangos naudojimas, vaidinimas, atsipalaidavimo sesijos, savęs testavimas naudojant standartizuotus instrumentus, tokius kaip miego diennas, nuovargio nustatymo skalė, nerimo ir depresijos skalė, savirefleksija. Analizuojant nuovargį ar monotoniją/nuobodulį ir galimas neigiamas pasekmes (nerimą, depresiją, miego sutrikimus), būtina laikytis specifinių nurodymų, išdėstytų metodinėje priemonėje „Metodinė priemonė – informuotumas apie nuovargį, nerimą, depresiją ir miego sutrikimus laivuose”.

Raktažodžiai: stresas laivuose, kontrolė, jūreiviai, mokymas.

MUZIKANTŲ ERGONOMINIAI DARBO APLINKOS VEIKSNIAI IR JŲ SĄSAJOS SU KAULŲ IR RAUMENŲ SISTEMOS SUTRIKIMAIS

Jūratė Tamašauskaitė, dr. Saulius Vainauskas

Higienos institutas

Didžiausią įtaką su darbu susijusioms KRS ligoms turi ergonominiai darbo vietos veiksniai [1]. Ilgalaikis darbas nepatogioje padėtyje, esant statinėms ir/ar dinaminėms raumenų apkrovoms, atliekant dažnai pasikartojančius vienodus judesius, sukelia įvairius lėtinius kaulų ir raumenų sistemos pakenkimus [2, 3, 4]. Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai yra plačiai paplitę muzikantų tarpe. 39 – 87 proc. muzikantų turi problemų susijusių su grojimu atitinkamu muzikos instrumentu [3, 5, 6].

Atliktas tyrimas parodė, kad dauguma (83,8 proc.) respondentų skundėsi skausmu ar diskomfortu vienoje ar daugiau kaulų ir raumenų sistemos lokalizacijų. Dažniausiai tiriamieji skundėsi apatinės nugaros dalies (juosmens), kaklo/sprando, kairiojo ir dešiniojo peties, skausmu ir diskomfortu.

Įvertinus nusiskundimų skausmu ar diskomfortu kaulų ir raumenų sistemoje sąsajas su ergonominiais darbo aplinkos veiksniais nustatyta, kad kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų galimybę statistiškai reikšmingai daugiau kaip du kartus didino grojimo metu juntama fizinė ir beveik tris kartus – emocinė (psichologinė) įtampa bei daugiau kaip tris kartus – darbas nepatogioje (statinėje/dinaminėje) darbo pozoje. Pasirengimas (apšilimo darymas) prieš grojimą kaulų ir raumenų sutrikimų galimybę statistiškai reikšmingai mažino beveik šešiasdešimčia procentų.

Literatūra

1. Marras W. S, Lavender S. A, Leurgans S. E, Fathallah F. A, Ferguson S. A, Allread W. G, Rajulu S. L. Biomechanical risk factors for occupationally related low back disorders. *Ergonomics*, (1995); 38(2):377 - 410.
2. Kaufman-Cohen Y, Ratzon N. Z. Correlation between risk factors and musculoskeletal disorders among classical musicians. *Tel Aviv: Occupational Medicine*, (2011); 61:90–95
3. Storm S. A. Assessing the Instrumentalist Interface: Modifications, *Ergonomics and Maintenance of Play. Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2006 Nov;17(4):893-903.
4. Manchester R. A. Posture and PRMDs. *Med Probl Perform Art.*, (2014); 29 (1):1-2.
5. Zaza Ch. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *Canadian Medical Association Journal*, (1998); 1 58:1019-25.
6. Silva et al. Pain prevalence in instrumental musicians: a systematic review. *Med Probl Perform Art*. 2015 Mar; 30(1):8-19.

OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA AND PSYCHOEMOTIONAL HEALTH IN CORONARY ARTERY DISEASE PATIENTS

Alicja Juškienė, Aurelija Podlipskytė, Giedrius Varoneckas

Lithuanian University of Health Sciences, Behavioral Medicine Institute, Palanga, Lithuania

Abstract

Introduction. Obstructive sleep apnea (OSA) is sleep-related breathing disorder characterized by repetitive upper airway closure, repeated reversible blood oxygen desaturation and fragmented sleep. Increased sympathetic activity and other mechanism such as oxidative stress, systemic inflammation, endothelial dysfunction and disturbed sleep (1) increase risk for poor attention, impaired cognitive function (2), psychoemotional disturbances (3, 4) and cardiovascular risk (5). Although OSA is highly prevalent (68 %) among coronary artery disease (CAD) patients it is often underdiagnosed (6, 7) and results in decreased cardiac function, thereby preventing recovery from cardiac event (8). Prolonged cardiac recovery is associated with higher anxiety and depression and lower quality of life (9). Moreover, significance of psychoemotional disturbances are underscored by the findings showing that is associated with biological sequel that can further contribute to progression and poor prognosis of CAD (10). However, there is still a lack of studies investigating psychoemotional health problems in CAD patients with OSA.

Aim. The aims of the study was to examine (i) depression and anxiety symptoms in male CAD with and without OSA, and (ii) the relationship between anxiety and depression symptoms with apnea hypoapnea index (AHI) and subjective sleep quality.

Methods. Patients attending a cardiac rehabilitation program during the period from 2007 to 2015 were invited to participate in this cross-sectional study. Within three days of admission to rehabilitation clinic all study patients were evaluated for demographic and clinical characteristics, for past and current diagnosis and treatments, for body mass index (BMI), for the New York Heart Association (NYHA) functional class and for symptoms of depression and anxiety. In total 660 men participated in the study. Mean age of the participants was $57,3 \pm 9,4$ years (mean $\pm$ SD). AHI was determined using an overnight polysomnography. OSA index was assessed according DSM-V recommendations: no OSA when AHI is 0-4/hour and OSA when AHI is 5/hour or more. Subjective sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (11). Symptoms of depression and anxiety were evaluated using the Hospital Anxiety and Depression scale (HADS)(12), a 14-item self-rating instrument consisting of a subscale of anxiety and a subscale of depression, that was shown to be a reliable self-rating instrument evaluating symptoms of anxiety and depression in in-patient as well as in out-patient settings (12, 13) and in patients with CAD (14). Possible scores on both subscales range from 0 to 21 with higher scores indicating more severe symptoms. Scores on the HADS depression subscale and HADS anxiety subscale ≥ 8 indicate mild to severe symptoms of depression and anxiety and possible clinical depression and possible clinical anxiety, respectively (13). The Lithuanian version of the HADS has been shown to reliable screening instrument for depression and anxiety symptoms in CAD patients (14). Differences on HADS scores between no OSA and OSA groups were tested with independent t-test and presented as mean $\pm$ standard deviation (SD). Correlation coefficients were measured using Spearman method and adjusted for age, NYHA functional class and BMI. A probability level of $p < 0.05$ was considered as statistically significant.

Results. Two hundred eighty (43,3 %) of CAD patients showed moderate to severe levels OSA. In total 166 (25,15 %) of participants were positive for anxiety symptoms. HADS-anxiety scores were significantly higher in no OSA men compared with OSA men ($5,5 \pm 3,5$ vs $4,9 \pm 3,3$; $p = 0,03$). No correlations between HADS-anxiety and AHI were identified ($r = -0,04$; $p = 0,30$). Nonetheless, HADS-anxiety was positively moderately correlated with PSQI ($r = 0,406$; $p < 0,001$). Depression symptoms were present in 59 (9,0 %) of patients. Mean scores on HADS-depression were significantly higher in OSA patients when compared with no OSA patients ($3,3 \pm 2,6$ vs $3,8 \pm 2,9$; $p = 0,02$). No correlations between HADS-depression and AHI were identified ($r = 0,05$; $p = 0,188$) but HADS-depression was positively correlated with PSQI ($r = 0,31$; $p < 0,001$).

Discussion. Present study has identified that anxiety as well as depression were not associated with OSA severity measured with AHI index but associated with subjective perceived sleep quality. Those result were previously found in 685 recently diagnosed sleep-disordered patients (15). There is a hypotheses that hypoxemia play an important role in perception of impaired sleep quality (16). Thus impaired perception of symptoms of sleep quality could also lead to better perceived sleep and less anxiety. What is consistent with

this study results where CAD patients with OSA perceived less anxiety symptoms than patients without OSA. However, depression symptoms found to be higher in OSA patients in our study as well as in other studies (3, 17). The relationship between OSA and depressive symptoms is likely multidirectional. Depression may contribute to OSA through neurochemistry causing reduced slow wave's stage and REM sleep what could predispose patients to higher AHI. On the other hand OSA may lead to depressive symptoms through the mechanism of sleep fragmentation, relative sleep deprivation and hypoxemia. Lower neuropsychological performance may also contribute to depression. Confounding factors common in both OSA and depression such as obesity, diabetes and cardiovascular condition may impact relationship between OSA and depressive symptoms. Our study raise an important issue of psychoemotional health for patient's referred to cardiac rehabilitation and diagnosed with OSA. Future research are required.

Conclusions. Symptoms of anxiety in male patients with CAD were higher in no OSA patients and depression symptoms were lower in no OSA patients when compared with OSA patients. This study has shown that anxiety or depression symptoms were not associated with severity of OSA as measured by the AHI but associated with subjective sleep quality.

Key words: obstructive sleep apnea, coronary artery disease, symptoms of depression and anxiety.

References:

1. Kuniyoshi FH, Pusalavidyasagar S, Singh P, Somers VK. Cardiovascular consequences of obstructive sleep apnoea. *The Indian journal of medical research*. 2010;131:196-205.
2. Galic T, Bozic J, Pecotic R, Ivkovic N, Valic M, Dogas Z. Improvement of Cognitive and Psychomotor Performance in Patients with Mild to Moderate Obstructive Sleep Apnea Treated With Mandibular Advancement Device: A Prospective 1-Year Study. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*. 2015.
3. Saunamaki T, Jehkonen M. Depression and anxiety in obstructive sleep apnea syndrome: a review. *Acta neurologica Scandinavica*. 2007;116(5):277-88.
4. Varoneckas G, Podlipskyte A, Alonderis A, Martinkenas A. Sleep disordered breathing in coronary heart disease patients with mild and moderate heart failure. *Health*. 2013;Vol.05No.08:8.
5. Kendzerska T, Gershon AS, Hawker G, Leung RS, Tomlinson G. Obstructive sleep apnea and risk of cardiovascular events and all-cause mortality: a decade-long historical cohort study. *PLoS medicine*. 2014;11(2):e1001599.
6. Garrigue S, Pepin JL, Defaye P, Murgatroyd F, Poezevara Y, Clementy J, et al. High prevalence of sleep apnea syndrome in patients with long-term pacing: the European Multicenter Polysomnographic Study. *Circulation*. 2007;115(13):1703-9.
7. Hedner J, Grote L, Bonsignore M, McNicholas W, Lavie P, Parati G, et al. The European Sleep Apnoea Database (ESADA): report from 22 European sleep laboratories. *The European respiratory journal*. 2011;38(3):635-42.
8. Hargens TA, Aron A, Newsome LJ, Austin JL, Shafer BM. Effects of obstructive sleep apnea on hemodynamic parameters in patients entering cardiac rehabilitation. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*. 2015;35(3):181-5.
9. Pogossova N, Saner H, Pedersen SS, Cupples ME, McGee H, Hofer S, et al. Psychosocial aspects in cardiac rehabilitation: From theory to practice. A position paper from the Cardiac Rehabilitation Section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation of the European Society of Cardiology. *European journal of preventive cardiology*. 2015;22(10):1290-306.
10. Mercer DA, Lavoie KL, Ditto B, Pelletier R, Campbell T, Arsenault A, et al. The interaction between anxiety and depressive symptoms on brachial artery reactivity in cardiac patients. *Biological psychology*. 2014/07/25 ed2014. p. 44-50.
11. Varoneckas G. Subjektyvus miego įvertinimas pagal Pitsburgo miego kokybės indeksą. (Subjective evaluation of sleep according to the Pittsburgh Sleep Quality Index.). *Nervų ir psichikos ligos* 2003;4(12):31-3.
12. Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatr Scand*. 1983;67(6):361-70.
13. Bjelland I, Dahl AA, Haug TT, Neckelmann D. The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale. An updated literature review. *Journal of psychosomatic research*. 2002;52(2):69-77.
14. Bunevicius A, Staniute M, Brozaitiene J, Bunevicius R. Diagnostic accuracy of self-rating scales for screening of depression in coronary artery disease patients. *Journal of psychosomatic research*. 2012;72(1):22-5.
15. Asghari A, Mohammadi F, Kamrava SK, Tavakoli S, Farhadi M. Severity of depression and anxiety in obstructive sleep apnea syndrome. *European Archives Of Oto-Rhino-Laryngology: Official Journal Of The European Federation Of Oto-Rhino-Laryngological Societies (EUFOS): Affiliated With The German Society For Oto-Rhino-Laryngology - Head And Neck Surgery*. 2012;269(12):2549-53.
16. Wu MN, Lai CL, Liu CK, Liou LM, Yen CW, Chen SC, et al. More severe hypoxemia is associated with better subjective sleep quality in obstructive sleep apnea. *BMC pulmonary medicine*. 2015;15:117.
17. Bajpai S, Im KB, Dyken ME, Sodhi SK, Fiedorowicz JG. Obstructive sleep apnea and risk for late-life depression. *Annals of clinical psychiatry : official journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*. 2014;26(3):163-70.

ŠIRDIES RITMAS KAIP PRIEMONĖ JŪREIVIŲ FUNKCINEI BŪKLEI VERTINTI JŪRINIO REISO METU

HEART RATE AS A TOOL FOR ASSESSMENT OF SEA-FARERS'S FUNCTIONAL STATUS DURING SEA MISSIONS

Lina Mažrimaitė^{1,2}, Giedrius Varoneckas¹, Albinas Stankus¹, Arvydas Martinkėnas¹

¹Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Medicinos technologijų katedra, Klaipėda

²Vilniaus Universitetas, Neurobiologijos ir biofizikos katedra, Vilnius

Ivadas

Jūrų transportas ženkliai priklauso nuo žmogaus veiksmų, o ypač keleivinių laivų įgulų komandą turi sudaryti kvalifikuoti ir geros sveikatos specialistai. Griežta laivo darbo aplinka, nenormuotas darbo laikas, reikalaujantis žmoniškųjų savybių sukoncentravimo ir intensyvaus jų panaudojimo, blogas ar per trumpas miego laikas, psichologiniai ir socialiniai bendravimo sunkumai, laikomi nuovargio ir streso veiksniais, kurie gali sukelti įvairias pasekmes laivo įgulos nariams. Su darbu susijęs nuovargis gali būti nedarbingumo psichikos ir fizinės sveikatos problemų pasekmė [1, 2].

Žmogaus veikloje fiziologinių ir ergonominių sistemų stabilumą pastoviai veikia tiek išoriniai (aplinka, technologijos ir kt.), tiek vidiniai (darbo ir poilsio režimas) faktoriai. Žmogaus veiklos stabilumas priklauso nuo jo funkcinų sistemų būklės, sugebėjimo greitai reaguoti į besikeičiančias aplinkos sąlygas ir sugebėti prisitaikyti prie jų [2].

Širdies ritmas (ŠR) paros metu yra moduluojamas autonominio reguliavimo pokyčiais ir yra priklausomas nuo įvairių dirgiklių ar stresorių. ŠR reguliavimas paros metu keičiasi priklausomai nuo simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemų įtakos. Dėl šių priežasčių labai keičiasi ŠR charakteristikos. ŠR yra integralinis rodiklis, atspindintis ne tik širdies ir kraujagyslių sistemas, bet ir viso organizmo būseną. Normaliomis fiziologinėmis sąlygomis sveikiems asmenims ramybės būsenoje būdinga tam tikra autonominio ŠR reguliavimo pusiausvyra, vyraujant parasimpatinei nervų sistemai. Nervinis ŠR reguliavimas priklauso nuo simpatinio ir parasimpatinio aktyvumo pokyčių ir jų sąveikos [3, 4].

Darbo tikslas – įvertinti širdies ritmo rodiklių pokyčius, atspindinčius jūreivių funkcinę būklę jūrinio reiso metu.

Metodai

ŠR parametrai registruoti nenutrūkstamai 24 val. keleivinio keltų jūreiviams užsiimantiems savo įprastine veikla. Registracija atlikta „eMotion HRV“ Holterio monitorius prietaisu. Holterio monitorius prie tiriamojo buvo tvirtinamas dviem vienkartiniais elektrodais, juos dedant išilgai širdies elektrinės ašies. Elektrodų uždėjimo vieta atitinka, Mason-Likar modifikuotos 12 derivacijų elektrodų uždėjimo schemas, RA (neigiamas elektrodas) ir V5 (teigiamas elektrodas) elektrodų vietas.

Viso tyrimo metu tiriamieji pildė veiklos protokolą (1 val. tikslumu), kuriame buvo žymimos trys pagrindinės veiklos (būsenos) – darbo (1), aktyvus poilsio (2) ir miego (3), vėliau šie protokolai buvo naudoti ŠR analizei atitinkamose būsenose. RR intervalų registracija buvo atliekama 1 milisekundės tikslumu. Kiekvienam tiriamajam buvo sukurtas RR intervalų failas, kurio struktūroje yra informacija apie įrašo pradžios ir pabaigos datą ir laiką, sekundžių tikslumu, nurodomas bendras RR intervalų kiekis.

Atlikus tyrimus, buvo peržiūrėti įrašų duomenys ir analizei atrinkti įrašai, kurių trukmė buvo ne mažesnė nei 24 val. Iš viso sudaryta imtis iš 21 sveikųjų jūreivių širdies ritmo įrašų. Visi atrinkti tiriamieji – vyrai, kurių amžiaus vidurkis buvo 32 ± 4 m.

ŠRV analizė buvo atliekama pagal veiklos protokolą suskirsčius 24 val. įrašus į segmentus, kuriems buvo skaičiuojami ŠRV rodikliai: vidutinė RR intervalų trukmė (xRR) ir jų standartinis nuokrypis (SN). Rodikliai skaičiuoti bendrai visai parai ir atskirai pagal veiklas.

ŠRV analizei buvo taikyta spektrinė analizė, išskiriant tris pagrindinius ŠR spektro dažnumų diapazonus: labai lėtų dažnumų komponentė – LLDK, lėtų dažnumų komponentė – LDK ir aukštų dažnumų komponentė – ADK [5]. LLDK, LDK, ir ADK diapazono spektro galia buvo vertinta absoliučiais vienetais (ms^2), vėliau ištraukta šaknis ir vertės pateiktos ms. LLDK buvo išskirta 0,0033 – 0,04 Hz, LDK – 0,04 - 0,15 Hz, ADK – 0,15 - 0,4 Hz srityse [6]. Taip pat buvo skaičiuojama LDK/ADK santykis [5].

ŠR spektrinė analizė skaidant ŠR signalą į skirtingų dažnumų komponentes suteikia informacijos apie jų santykinį dominavimą ŠR reguliavime. ADK atspindi parasimpatinį reguliavimą, o LDK – simpatinį, nors,

kaip pažymima kai kurių autorių, ir dalinai parasimpatinio reguliavimo grandies įtaką. LLDK atspindi termometabolinio reguliavimo įtaką [5, 6].

Statistinei duomenų analizei, lyginant ŠRV parametrus tarp atskirų būsenų, naudotas ANOVA statistinis metodas su Bonferoni korekcija ir Studento t kriterijumi. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, jeigu paklaidos tikimybės reikšmė $p < 0,05$.

Rezultatai

Kelto jūreivių veiklos pasiskirstymo paroje analizė parodė, kad vidutiniškai daugiausiai laiko asmenys praleido dirbdami ($10,6 \pm 2,11$ val.), o aktyvaus poilsio ($6,4 \pm 2,31$ val.) ir miego ($7,0 \pm 1,60$ val.) trukmės buvo mažesnės, bet tarpusavyje statistiškai patikimai nesiskyrė. ŠRV rodiklių analizės metu stebėta, kad dažnesnis ŠR būdingas darbo metu ($741,7 \pm 80,17$ ms), retesnis ŠR stebėtas aktyvaus poilsio metu ($801,6 \pm 78,78$ ms), o rečiausias – miego metu ($1038,8 \pm 69,48$ ms). Nustatyta, kad ŠR pokytis tarp būsenų statistiškai reikšmingas ($p_{1,2} < 0,05$; $p_{2,3} < 0,05$; $p_{1,3} < 0,05$).

LLDK nežymiai mažėjo aktyvaus poilsio ($93,8 \pm 21,42$ ms, $p_{1,2} = 0,765$) ir miego ($86,8 \pm 26,76$ ms, $p_{1,3} = 0,06$) metu, lyginant su LLDK darbo būsenoje ($94,9 \pm 28,71$ ms). Nereikšmingas skirtumas tarp LLDK vidurkių stebėtas lyginant LLDK aktyvaus poilsio ir darbo būsenose ($p_{2,3} = 0,127$).

LDK stebėtas darbinės veiklos būsenoje ($35,5 \pm 6,09$ ms), žemiausias – miego metu ($31,7 \pm 4,99$ ms, $p_{1,3} < 0,01$), kuris nežymiai skyrėsi nuo aktyvaus poilsio ($32,0 \pm 4,31$ ms, $p_{2,3} > 0,05$, bet $p_{1,2} < 0,01$).

Stebėtas ADK didėjimas darbo metu, lyginant su ADK aktyvaus poilsio ar miego būsenomis. Reikšmingų pokyčių tarp ADK darbo metu ($18,6 \pm 4,88$ ms) ir aktyvaus poilsio metu ($19,5 \pm 3,91$ ms) nestebėta $p_{1,2} > 0,05$. Tačiau ADK miego metu ($26,6 \pm 4,02$ ms) buvo statistiškai reikšmingai mažesnis, lyginant su ADK kitų dviejų būsenų metu, $p_{1,3}; 2,3 < 0,01$.

Stebėtas ryškus LDK/ADK komponentų santykio mažėjimas aktyvaus poilsio ($2,0 \pm 0,35$) ir miego ($1,2 \pm 0,20$) būsenose ($p < 0,01$), lyginant su LDK/ADK darbo metu ($2,4 \pm 0,46$).

Analizuojant kiekvieno tiriamojo RR intervalų vidurkių duomenis ir jų standartinius nuokrypius, taip pat RR intervalų pokyčius tarp įvairių būsenų, išreikštų procentine išraiška, dažniausias ŠR stebėtas darbo metu. Didžiausias ŠR pokytis buvo tarp darbo ir miego būsenų (variavo nuo 23,86 proc. iki 77,13 proc.). Mažiausias ŠR pokytis stebėtas tarp darbo ir aktyvaus poilsio būsenų (1,17 proc.). Kai kuriems asmenims buvo stebėtas ŠR neigiamas pokytis (ritmo dažnėjimas, didžiausias procentinis pokytis buvo – 10,34 proc.), lyginant ŠR darbo ir aktyvaus poilsio metu (3 atvejai), nes tiriamieji aktyvaus poilsio metu pasirinko intensyvią fizinę veiklą.

ŠR pokytis tarp aktyvaus poilsio ir miego būsenų svyravo nuo 12,03 proc. iki 57,90 proc. ŠR pokyčių bendras vidurkis visoje tiriamųjų grupėje tarp darbo ir miego būsenų buvo $40,3 \pm 11,91$ proc., tarp aktyvaus poilsio ir miego būsenų buvo $31,9 \pm 10,48$ proc. Didžiausias ŠR vidurkių pokyčio svyravimas stebėtas tarp darbo ir aktyvaus poilsio būsenų. Vidutinis ŠR pokytis visai tiriamųjų grupei sudarė $8,4 \pm 9,81$ proc., o tiriamųjų grupėje kurioje ŠR retėjo visose būsenose, lyginant su darbu, pokyčio vidurkis sudarė $10,8 \pm 8,30$ proc. ŠR pokyčiai buvo statistiškai reikšmingi tarp visų kelto jūreivių veiklos būsenų, lyginant jas tarpusavyje ($p < 0,05$).

Aptarimas

Atlikti tyrimai ir duomenų analizė leido pastebėti kad jūrų kelto tiriamiesiems teko dirbti nakties metu. Žinoma, kad darbas naktį verčia individus keisti normalų miego-budrumo ciklą, o tai verčia juos bandyti prisitaikyti prie aktyvumo nakties metu kuo toliau, tuo labiau nukrypstant nuo normalaus cirkadinio ciklo [1, 4]. Toks prisitaikymas gali būti tikslingas, priklausomai nuo sėkmingų naktinių pamainų skaičiaus. Deja, cirkadinis ciklas labai retai gali visiškai prisitaikyti prie veiklų inversijos. Kitaip tariant, individai retai pasiekia tokį prisitaikymo lygį, kad galėtų išlikti visiškai budrūs nakties metu ir miegoti dieną taip pat gerai, kaip naktį [7, 8, 9].

Bendras visų tiriamųjų RR intervalų vidurkis atitinkamai didėja keičiantis būsenoms iš darbo į aktyvų poilsį ir iš poilsio į miegą. Nors ŠR bendras vidurkis žymiai nesiskyrė tarp dviejų aktyvių būsenų (darbo ir aktyvaus poilsio), bet ryškiai skyrėsi „pasyvioje“ – miego būsenoje ir tai pastebėta visiems tiriamiesiems. Tai rodo ŠR parasimpatinio reguliavimo vyravimą prieš simpatinį reguliavimą miego metu.

Žinoma, kad kuo didesnė LDK reikšmė tuo labiau asmuo patiria didesnę stresą, ką rodo LDK reikšmės didėjimas darbo metu, bei mažėjimas miego metu. Tačiau pasitaikė tokių tiriamųjų, kuriems LDK didesnis

poilsio, o ne darbo metu, tačiau tai siejama su pasirinkta poilsio veikla t.y. aktyviu sportu. ADK daugiau dominuoja miego metu arba kai asmuo labiausiai atsipalaidavęs.

Išvados

Darbinėje situacijoje stebimas dažniausias širdies ritmas, labiausiai išreikšti LDK ir LDK/ADK indeksas rodo, kad šioje situacijoje vyrauja simpatinės nervų sistemos aktyvumas, esant prislopintam parasimpatiniam reguliavimui. Tuo tarpu miego metu stebimas rečiausias širdies ritmas ir mažiausiai išreikšti LDK ir LDK/ADK indeksas rodo vyraujančią parasimpatinės sistemos vyravimą, esant sumažintam simpatiniam reguliavimui. Aktyvaus poilsio metu širdies ritmo, LDK ir LDK/ADK indekso reikšmės buvo tarpinėje padėtyje tarp jų reikšmių darbo ir miego metu. Individualūs širdies ritmo ir jo variabilumo pokyčiai įvairiose situacijose buvo skirtingi, kas nurodo skirtingas kardiovaskulinės būsenas. Širdies ritmo variabilumo rodiklių analizė parodė, kad jie objektyviai atspindi jūreivių būsenas ir jų veiklą reiso metu.

Literatūra

1. Allen P., Wadsworth E., Smith A. Seafarers' fatigue: a review of the recent literature. *Internat. Marit. Health* 2008; 59: 1 - 4.
2. Uleckienė S., Gričiūtė L., Petrauskaitė-Everatt R. Cirkadinio ritmo sutrikdymas, naktinis pamaininis darbas ir vėžio rizika. *Visuomenės sveikata* 2009; (02). 45: 15-19.
3. Hainsworth R.: The control and physiological importance of heart rate, In: *Heart Rate Variability*, edited by M. Malik, and A. J. Camm. New York: Futura, 1995, p. 3-19.
4. Buchheit M. Gindre C. Cardiac parasympathetic regulation: respective associations with cardiorespiratory fitness and training load. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology* 2006; 291: 451-458.
5. Reyes Del Paso GA., Langewitz W., Mulder L.J., van Roon A., Duschek S. The utility of low frequency heart rate variability as an index of sympathetic cardiac tone: A review with emphasis on a reanalysis of previous studies. *Psychophysiology* 2013; 50: 477-87.
6. Vasegi M., Shivkumar K. The Role of the autonomic nervous system in sudden cardiac death. *Prog Cardiovasc Dis* 2008; 50:404-19.
7. Tupčiauskaitė G. Aviacijos technologijos rekomendacijos skrydžių vadovų pamaininio darbo sukeltų problemų prevencijai. *Aviation technologies* 2015; 3(1): 22-25.
8. Roenneberg T., Kumar C.J., Merrow M. The human circadian clock entrains to sun time. *Current Biology* 2007; 17(2): 44-45.
9. Tucker P., Folkard S. Working time, health and safety: a research synthesis paper, *Conditions of work and employment series* 2012; 31: 60-61.

Arvydas Martinkėnas¹, Giedrius Varoneckas¹, Jurgita Andruškienė¹, Albinas Stankus¹,
Lina Mažrimaitė^{1,2}

¹Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Medicinos technologijų katedra, Klaipėda, mtk.svmf@ku.lt

²Vilniaus Universitetas, Neurobiologijos ir biofizikos katedra, Vilnius, lina.mazr@gmail.com

Darbo **tikslas** – sukurti internetinį duomenų banką jūreivių funkcinės būklės, aplinkos faktorių registravimui, kaupimui ir įvertinimui.

Metodika ir rezultatai.

Duomenų bankas sukurtas panaudojant MySQL, Apache, PHP, Java scenarijus (skriptus) ir talpinamas serveryje. Prisijungimui prie serverio vartotojas gali naudoti bet kurią internetinę naršyklę.

Apache atlieka internetinio serverio funkciją. Internetinis Apache serveris naudojamas PHP programų, kuriomis per vartotojo sąsają vykdomas bendravimas tarp vartotojo ir duomenų banko, aktyvavimui (paleidimui). Pagrindinis Apache serverio privalumas, kad nepriklauso nuo operacinės sistemos, turi profesionalų palaikymą, lengvai konfigūruojamas. Valdymo komandos vyksta per HTML kodą, sugeneruoja rezultatą tame pačiame puslapyje ir atvaizduoja jį interneto naršyklėje.

Jūreivių funkcinės būklės vertinimui naudojama 13 specializuotų klausimynų, o taip pat atliekamas širdies ritmo registravimas aktyvaus ortostatinio mėginio metu. Duomenų banke šiuo metu yra kaupiami šių klausimynų duomenys:

Nerimo ir depresijos simptomatikai įvertinti naudojamos „Ligoninės nerimo ir depresijos skalė (angl. *Hospital Anxiety and Depression Scale*)“, Beko depresijos skalė (angl. *Beck Depression Inventory*);

Subjektyviai miego kokybei įvertinti naudojamas Pitsburgo miego kokybės klausimynas (angl. *Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire*) klausimynas, mieguistumui vertinti - Epvorto mieguistumo skalė (angl. *Epworth sleepiness scale*);

Gyvenimo kokybės vertinimui naudojama SF-36 skalė (angl. *Short Form Medical Outcomes Study Questionnaire*);

Nuovargiui vertinti – Daugiamatis nuovargio inventorius MFI-20 (angl. *Multidimensional fatigue inventory*), nuovargio skalė DUFs (angl. *Dutch Fatigue Scale*), pastangų nuovargio skalė DEFS (angl. *Dutch Exertion Fatigue Scale*);

Darbo veiksnų ir sveikatos vertinimo skalės WEMS (angl. *Work Experience Measurement Scale*) ir SHIS (angl. *The Salutogenic Health Indicator Scale*)

Operatoriaus subjektyviai patiriamam stresui vertinti naudojama speciali anketa (V. Reigas, 2012, Streso darbe įvertinimo klausimynas);

Operatoriaus subjektyviai patiriamam pamaininio darbo krūviui ir intensyvumui vertinti sudarytos specialios anketos (J. Andruškienė, 2012, Bendrųjų duomenų anketa);

Priekabiavimui darbe įvertinti naudojama priekabiavimo darbe skalė WHS (angl. *Work Harassment Scale*).

Operatoriaus funkcinės būklės objektyviam vertinimui taip pat naudojamas aktyvus ortostatinis mėginys (AOM), kurio metu registruojamas širdies ritmas. Duomenų banke kaupiami šie širdies ritmo ir jo variabilumo rodikliai: vidutinė ŠR reikšmė (RR, ms) bei jo standartinis nuokrypis (σ RR, ms); vidutinis kvadratinės šaknies skirtumas tarp vienas po kito einančio RR intervalo trukmės (RMSSD, ms); procentas gretimų RR intervalų, besiskiriančių vienas nuo kito daugiau kaip 50 ms (pNN50, %) ir vienas po kito einančių RR intervalų, besiskiriančių daugiau kaip 50 ms, skaičius (NN50, n); labai lėtų dažnių (LLDK, nuo 0,003 iki 0,04 Hz), lėtų dažnių (LDK, nuo 0,04 iki 0,15 Hz) ir aukštų dažnių širdies ritmo komponentės (ADK, nuo 0,15 iki 0,4 Hz) absoliučiomis reikšmėmis (LLDK ms, LDK ms, ADK ms), normuotomis reikšmėmis (LDK norm, ADK norm) ir procentais (LLDK%, LDK%, ADK%), bei LDK ir ADK santykis (LDK/ADK, %); Poincare diagramos skersinis (SD1, ms) ir išilginis (SD2, ms) indeksai; RR histogramos trikampinė interpoliacija (TINN, ms) ir trikampinis indeksas (TrI); širdies ritmo lygis A, B ir C taškuose (RR_A, ms, RR_B, ms, RR_C, ms); maksimali širdies ritmo reakcija į AOM (dRR_B, ms), pereinamojo proceso trukmės (T_AB, s, T_BC, s).

Tiriamasis prieš pradėdamas pildyti anketas, pirmą kartą, privalo registruotis ir identifikuoti save informaciniame sistemoje. Baigus pildyti pasirinktą anketą, duomenų bazės valdymo sistema sugeneruoja ir pateikia klausimyno rezultatus vartotojui.

Stebėtas jūreivių ir jų organizmo fiziologinių sistemų reagavimas į ekstremalius aplinkos bei darbo faktorius, jų poveikis organizmo nuovargiui, stresui, adaptacijai ir sugebėjimams atlikti darbinę veiklą. Tyrimo metu siekiama nustatyti trikdžius įgulos darbingumui ir pasiūlyti priemones, kurių galima greičiau ir pilniau atstatyti sutrikusias funkcijas ir pagerinti ligonio gyvenimo kokybę. Tuo tikslu yra vertinamas jūros aplinkos ir technologijų poveikis fiziologinių sistemų būklei laivuose, užtikrinant darnią žmogaus, aplinkos ir laivo mašinų sąveiką.

Atliktas duomenų bazės testavimas, ištiriant 25 asmenis. Pastebėta, kad internetinis duomenų bankas praktiniam naudojimui yra gana patogus, respondentai teikia prioritetą elektroniniam duomenų įvedimui nei popieriniam. Prieš apklausą respondentai išsamiai instruktuojami, todėl jiems savarankiškai aktyvuojant anketas ir jas pildant papildomo instruktavimo nereikia.

Visų tyrimo duomenų kaupimas vienoje duomenų bazėje leidžia juos operatyviai panaudoti duomenų eksportui ir statistinei analizei atlikti.

Išvados

Sukurtas jūrininkų funkcinės būklės vertinimo internetinis biomedicininis duomenų bankas, naudojant duomenų bazių valdymą MySQL, Apache, PHP, Java skriptus. Internetinio duomenų banko pagrindinis privalumas tas, kad vienu metu on-line režimu gali dirbti net iki keliolikos vartotojų. Visų tyrimo duomenų kaupimas vienoje duomenų bazėje didina informacijos valdymo ir apdorojimo informacinės galimybes.

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO BOTANIKOS SODAS – DARNIOS IR SVEIKOS APLINKOS PAVYZDYS

Rita Nekrošienė, Liuda Razmuvienė

Klaipėdos universiteto Botanikos sodas

SANTRAUKA

Tikslas. Apžvelgti Klaipėdos universiteto Botanikos sodo struktūrą, veiklas, pristatyti svarbiausius šio objekto gamtinius (kraštovaizdžio) komponentus, reikšmingus darnios ir sveikos aplinkos formavimui.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Atlikta Klaipėdos universiteto Botanikos sodo augalų kolekcijų struktūros analizė, remiantis inventorizacijos dokumentais. Analizuotas Klaipėdos universiteto Botanikos sodo detalusis teritorijos planas, kiti archyviniai dokumentai, atlikta literatūros analizė.

Rezultatai. Klaipėdos universiteto Botanikos sodas įkurtas prieš 23 metus šiaurinėje Klaipėdos miesto dalyje, vaizdingame Danės upės slėnyje. Teritorija garsi ir istoriniu aspektu. Dekoratyviniai ir kiti ekonominiu požiūriu vertingi augalai kaupiami ir eksponuojami trijose kolekcijose: dendrologinėje (pušūnų ir magnolijūnų), žolinių dekoratyviųjų augalų bei vaistinių ir prieskoninių augalų. Pastaroji kolekcija yra antra pagal dydį Lietuvoje, čia kaupiami augalai itin reikšmingi sveikatos turizmui, vaikų ir suaugusiųjų edukacijai. Visos kolekcijos užima beveik 50% bendro teritorijos ploto. Tarp jų darniai įsilieja įvairūs infrastruktūros elementai: pėsčiųjų-dviračių takas, vidaus takai, mažosios architektūros elementai, nemažą teritorijos plotą užima natūrali augmenija.

Išvados. Klaipėdos universiteto Botanikos sode darniai funkcionuoja visi gamtiniai ir infrastruktūros elementai. Botanikos sodas puikiai pritaikytas visuomenės rekreacinių poreikių tenkinimui, čia įvairiapusiškai plėtojamos gamtamokslinės ir sveikatinimo idėjos.

Reikšminiai žodžiai: augalai, botanikos sodas, aplinka, kraštovaizdis, želdynai.

Įvadas

Žmogus, būdamas gamtos dalimi, nuo seno ieškojo ne tik prieglobsčio, bet ir jėgų, stiprybės, sveikatos, kurios pasisemdamo jį supančioje gamtos aplinkoje. Įvairios tautos gamtos garsus ir kvapus naudojo patalpoms energetiškai valyti, gydyti žmones. Pastaruoju metu gydymas gamtos garsais ir kvapais tampa vis populiariesnis. Žinoma, kad garsai gali prasiskverbti per bet kokią medžiagą ir greitai paveikti jos energetiką. Ši garso savybė taikoma garso terapijoje – garsu gydoma siekiant fizinės, psichologinės, dvasinės harmonijos ir sveikatos. Natūrali gamta, jos vertingas, nepakartojamas kraštovaizdis su kalvomis ir aukštumomis, kalnais ir lygumų bei upių kloniais, jūrų bei vandenynų pakrantėmis visada buvo žmogaus gyvenamoji aplinka [5, 10]. Visą egzistavimo laiką žmoniją lydi aplinkos kokybės problema, tačiau ypatingai problemiška tapo XIX–XXI amžių laikotarpiu, kai pajutome spartaus urbanizacijos proceso negatyvų poveikį. Žmonės niekada nenustojo ieškoti įvairių gyvenamosios aplinkos humanizavimo būdų: sodino sodus, kūrė parkus, statė užmiesčio vilas [1, 5]. Būtent parkai ir sodai, jų želdynų kompozicijos atspindi šeimininkų estetinį-meninį išprusimą ir bendrąjį kultūrinį lygį [3]. Tas pasakytina ir apie botanikos sodus.

Ne veltui pasaulyje botanikos, zoologijos, gyvūnijos kampeliai yra vieni iš populiariausių, gausiausiai lankomų kultūros įstaigų. Universitetams priklausančiuose botanikos soduose puikiai dera mokslas ir edukacinė veikla, kurių pagrindas – augalų kolekcijos. Tai didžiausias botanikos sodų turtas, o augalų introdukcija – pagrindinė šių institucijų veiklos kryptis [4, 5, 11]. Bet kuris Lietuvos ar pasaulio botanikos sodas yra labai vertinga pažintinė institucija mokomuoju ir kultūriniu aspektu, ypatinga rekreacijos bei aplinkosauginių ir gamtamokslinių idėjų populiarinimo vieta. Visi Lietuvos ir dauguma užsienio šalių botanikos sodų priklauso universitetams, todėl nenuostabu, kad šios institucijos pirmiausia tenkina studentų poreikius. Tačiau botanikos sodai atviri ir visuomenei. Juose vertybių atranda visi: ir maži, ir dideli [6]. Vakarų Lietuvoje įkurtas Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (toliau – KU) šio regiono visuomenei yra svarbus daugeliu aspektų [8].

Šio darbo tikslas – apžvelgti KU Botanikos sodo struktūrą, veiklas, pristatyti svarbiausius šio objekto gamtinius (kraštovaizdžio) komponentus, reikšmingus darnios ir sveikos aplinkos formavimui.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Atlikta KU Botanikos sodo augalų kolekcijų struktūros analizė, remiantis šio objekto biologinio turto 2015 metų inventORIZACIJOS dokumentais. Analizuotas KU Botanikos sodo 2003 metais parengtas detalusis teritorijos planas, kiti archyviniai dokumentai, atlikta literatūros analizė.

Tyrimo rezultatai

Botanikos sodo kraštovaizdis, jo vertė.

KU Botanikos sodas yra įsikūręs šiaurinėje Klaipėdos miesto dalyje, Danės upės slėnyje abipus vagos. Bendras teritorijos plotas yra 9,3 ha. Šios Danės upės slėnio atkarpos reljefas labai įdomus. Danės upei besiveržiant per galinių morenų ruožą ties Tauralaukiu, susidarė išraiškingas slėnis, vaizdingas kraštovaizdis, susiformavo terasos. Pirmoji terasa 1,5-2,0 m pakilusi virš upės vandens lygio. Terasos plotis įvairuoja nuo 10 iki 60 m kairiajame krante ir nuo 20 iki 100 m dešiniajame krante. Terasos aikštelėse yra išlikusių upės senvagių, kai kur išsiveržia šaltiniai, teka upeliai. Raguvų šlaitai pakyla iki 12-15 m virš jūros lygio. Per Botanikos sodo teritoriją tekančios Danės upės vaga labai vingiuota. Vagos ilgis – daugiau kaip 2 km. Plotis svyruoja nuo 20 iki 40 metrų, vidutinis upės gylis yra apie 2 m. Šią upės dalį galima nesunkiai pritaikyti vandens turizmui. Yra keletas regyklų, iš kurių atsiveria puikūs vietovės vaizdai. Kairiajame upės krante yra išlikusių mūsų protėvių baltų bei Mažosios Lietuvos laikus menančių relikto. Tai gynybinės reikšmės pylimai, senos kapinaitės, padavimais apipintas „velnio“ akmuo. Beje šis įspūdingas, 4 metrų ilgio, 3,5 metrų pločio ir apie 50 tonų svorio akmuo yra valstybės saugomas kaip respublikinės reikšmės archeologijos paminklas [9].

Kraštovaizdis vertingas ir natūralios augalijos gausa. Kairiajame Danės upės krante yra išlikusių dar XIX amžiaus pradžioje sodintų Tauralaukio senojo parko medžių: paprastųjų ąžuolų, paprastųjų uosių, skroblų, mažalapinių liepų. Kai kurių ąžuolų amžius siekia 200 ir daugiau metų.

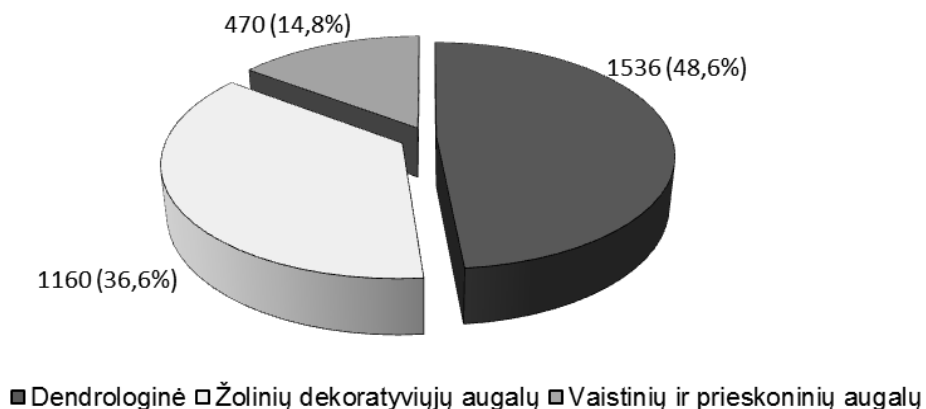
Istorinis paveldas.

Daugeliu atvejų objektų patrauklumą įtakoja faktai apie kadaise čia vykusius istorinius įvykius, didelę svarbą lankytojams turi kultūrinis paveldas. KU Botanikos sodas yra įsikūręs teritorijoje, glaudžiai susijusioje su Prūsijos krašto istorija.

1462 metais vokiečių ordino Livonijoje magistras Johannas von Mengede riteriui Andreasui Schorppenui paskyrė didelį žemės plotą Didžiojo Tauralaukio (*Tauerlauken*) dvarui kurti dešiniajame Danės upės krante. Vėliau prie dvaro buvo prijungtos ir Mažojo Tauralaukio žemės (dabartinė Tauralaukio teritorija). 1802 metais birželio mėnesį Tauralaukio dvare įvyko garsusis Prūsijos karaliaus Friedricho Wilhelmo III ir jo žmonos Luizės susitikimas su Rusijos imperatoriumi Aleksandru I. Čia gimusios ilgos draugystės tarp dviejų monarchų prisiminimui buvo pasodintas parkas. Tauralaukio dvaro parkui prižiūrėti, dekoratyvinės sodininkystės kultūrai Klaipėdoje skatinti ir propaguoti 1843 metais dr. Otto Friedrichas Reichelis įsteigė Sodų sąjungą. 1859 metais ši Sąjunga gavo korporacijos teises ir buvo įregistruota Tauralaukio parko savininke. Vėliau jos funkcijas perėmė 1896 metais įkurta „Klaipėdos ir jos apylinkių gražinimo ir svetimšalių pritraukimo“ sąjunga. Ši Sąjunga labai prisidėjo prie Smiltynės, švyturio aplinkos, Tauralaukio gražinimo. 1900 metais Sąjungos rūpesčiu Mažajame Tauralaukyje buvo pastatytas paminklinis akmuo karalienei Luizei atminti [9]. „Klaipėdos ir jos apylinkių gražinimo ir svetimšalių pritraukimo“ sąjungos estafetę 1993 metais perėmė KU Botanikos sodas, įsikūręs Senojo Tauralaukio parko teritorijoje, šalia Danės upės.

Botanikos sodo želdynai.

KU Botanikos sodo svarbiausias tikslas – augalų genofondo kaupimas ir išsaugojimas. Nuo pat Botanikos sodo įkūrimo pradžios dekoratyviniai ir kiti ekonominiu požiūriu vertingi augalai kaupiami ir eksponuojami trijose kolekcijose: dendrologinėje (pušūnų ir magnolijūnų), vaistinių ir prieskoninių augalų bei žolinių dekoratyviųjų augalų [6, 7]. Gausiausia taksonų skaičiumi – dendrologinė kolekcija. Šioje kolekcijoje eksponuojami 1536 taksonai (rūšys, formos, varietetai) medžių ir krūmų. Iš jų pušūnų – 394, magnolijūnų – 1142 taksonai. Tai sudaro beveik 50% visų Botanikos sode eksponuojamų augalų (1 pav.). Antra pagal gausumą yra žolinių dekoratyviųjų augalų, populiariai tarient, gėlių kolekcija. Paminėtinos šiai kolekcijai priskirtinos ekspozicijos: rožių ekspozicija – 81 taksonas, svogūninių gėlių - 188 taksonai. 2013 metais pradėta kurti pajūrio kopų augalų ekspozicija. Šiuo metu ekspozicijoje jau galima pamatyti visus pagrindinius smėlynų augalus.



1 pav. Klaipėdos universiteto Botanikos sodo augalų kolekcijų struktūra; taksonų skaičius, vnt (%), 2015 m.

KU Botanikos sodo vaistinių ir prieskonių augalų kolekcijoje šiuo metu priskaičiuojama jau beveik 500 skirtingų rūšių, formų ir veislių augalų. Be visiems įprastų ir žinomų augalų, tokių kaip vaistinė ramunėlė, paprastasis ir kartusis kietis, vaistinė medetka, valgomoji gelteklė, vaistinis valerijonas, įvairių rūšių čiobreliai, šioje kolekcijoje auga daug retų ir Lietuvoje savaime neaugančių arba saugotinių naudingųjų augalų. Dar žiemai nesibaigus pražysta kaukazinis, dvokiantysis ir rausvažiedis eleborai. Tai augalai, savaime augantys Pietų ir Vidurio Europoje. Jų šakniastiebiai turi glikozidų bei saponinų, jie naudojami preparatų, skirtų širdies ligoms gydyti, gaminimui. Anksti pavasarį žiedais džiugina iš Altajaus kalnų kilusi storalapė bergenija. Tai ne tik vaistinis ir dekoratyvus, bet ir tanidinių savybių turintis augalas. Įdomūs, į varpelius panašūs vaistinės skopolijos žiedai. Taip pat šioje kolekcijoje auga iš Pietų Europos kilęs baltasis diktonas. Daugeliu naudingųjų savybių pasižymi stepių ir dykumų augalas paprastasis saldymedis. Savo tėvynėje kultivuojamas plantacijose. Kolekciją praturtina paprastasis ricinmedis. Tai iš Rytų Afrikos kilęs vaistinis, aliejinis, pluoštinis, insekticidinis augalas. Visiems žinomas iš šio augalo gaminamas ricinos aliejus. Aromatinėmis ir dekoratyvinėmis savybėmis pasižymi levandos, juozažolės, kelių rūšių šalavijai, ežiuolės, katžolės.

Visose trijose kolekcijose eksponuojami augalai užima 4,30 ha plotą. Tai sudaro beveik 50% bendro sodo teritorijos ploto (1 lentelė). Iš visų kolekcijų didžiausią teritorijos dalį užima medžiai ir krūmai (dendrologinė kolekcija). Šie augalai kolekcijoje sodinami sistematinio principu, kartu formuojant tam tikras architektūrines erdves, derinant juos pagal lapų formas, spalvą, aukštį ir kitus požymius. Toks augalų išdėstymas pagyvina Botanikos sodo kraštovaizdžio rekreacinės aplinkos struktūrą. Nemaža dalis naujai įsigytų augalų sodinama dekoratyviniame sodelyje. Šį labai svarbų kraštovaizdžio elementą planuojama toliau puoselėti ir plėsti. Turėtų atsirasti naujų takelių, vandens telkinių ar fontanų. Introdukuotos augalijos kompozicijai vientisumo ir brandumo suteikia natūrali augmenija. Vietovės ekologinių sąlygų dėka čia susiformavo įdomios, gausios rūšimis augalų bendrijos. Visoje Botanikos sodo teritorijoje natūraliai auga per 200 augalų rūšių. Didžioji dalis jų – žoliniai augalai. Iš sumedėjusių augalų vyrauja paprastieji klevai, juodalksniai, baltalksniai, paprastosios ir vėlyvosios ievos, europiniai ožekšniai.

Igyvendinant Botanikos sodo detalų planą (parengtas 2003 metais 9,3 ha teritorijos sutvarkymui), neišvengiamai didės užstatoma teritorijos dalis. Kraštovaizdžio kompozicinis karkasas pasipildys naujais administracinės-gamybinės paskirties elementais: numatoma pastatyti laboratoriją, parduotuvę-kavinę, pagalbinius pastatus, rekonstruoti administracinį pastatą ir pan. Šie nauji modernūs statiniai turi potencialių galimybių pagerinti Botanikos sodo kraštovaizdį, jeigu bus išlaikytas jų kompozicinis ryšys su aplinka.

Toliau bus intensyviai plečiamos augalų kolekcijos. Per ateinantį dešimtmetį introdukuotų augalų užimamas plotas turėtų padidėti iki 55-60% bendro teritorijos dydžio. Dėl to sumažės ar net visiškai išnyks atvirų erdvių plotai, bus pertvarkoma natūralios augmenijos struktūra. Siekiant kompensuoti šias netektis, perspektyvoje numatoma papildoma KU Botanikos sodo teritorija kitoje Danės upės pusėje, kuri bus planuojama išlaikant vientisą teritorijos kraštovaizdį bei želdynų formavimo principus. Čia numatoma kurti dendrologinį parką, kurio veikla turėtų būti orientuota į lankytojų poilsį.

1 lentelė. Klaipėdos universiteto Botanikos sodo teritorijos panaudojimas. Klaipėda, 2015.

Eil. Nr.	Teritorijos panaudojimas	Teritorijos plotas	
		ha	%
1.	Užstatyta teritorija	0,06	0,65
2.	Augalų kolekcijos-ekspozicijos	4,30	46,23
	Iš jų:		
	Dendrologinė	3,10	72,10
	Žolinių dekoratyviųjų augalų (<i>isk. rožių ekspozicija, svogūninių augalų ekspozicija</i>)	0,70	16,28
	Vaistinių ir prieskoninių augalų	0,40	9,30
	Kopų augalų	0,10	2,32
3.	Dekoratyvus sodelis	0,30	3,23
4.	Medelynas	0,80	8,60
5.	Natūrali augmenija	2,00	21,50
6.	Atviros erdvės	0,40	4,30
7.	Vidaus takai	0,50	5,38
8.	Pėsčiųjų-dviračių takas	0,94	10,11
Viso		9,30	100,0

Botanikos sodo teritorijos raidos perspektyvos.

Siekiant aukštos aplinkos kokybės, sodo teritorijos užstatymas ir tvarkymas projektuojami pagal vieningą architektūrinę idėją, išlaikant vientisą visos planuojamos teritorijos architektūrinę stilistiką. Taip pat labai svarbiu tikslu laikomas planuojamos teritorijos gamtinio komplekso išsaugojimas [2].

Statinių architektūrinė kompozicija, išraiškos formos, planinė struktūra, medžiagos, mastelis, spalvinis sprendimas bus nustatomas rengiant viso komplekso arba atskirų jo statinių techninius projektus.

Sklypo šiaurinėje dalyje numatomos mokymo vietų atvirų „Žaliųjų auditorijų“ įrengimo zonos. Numatomi pagrindiniai pėsčiųjų takai, kurie gali būti koreguojami, atsižvelgiant į kolekcijų išdėstymą ir ekspozicijų apžiūros poreikius. Tvarkoma Danės upės krantinė. Esama planuojamo sklypo ribose Danės upės krantų sandara nekeičiama, tik zonose, kur numatoma rengti rekreacinės infrastruktūros objektus, valčių ir vandens taksi lankytojams, sutvirtinami krantai. Numatoma įrengti konsolines terasas mažųjų laivų prieplaukoms. Prie jų numatomos poilsio, regyklų vietos. Šiuo metu jau yra užbaigtas ir intensyviai naudojamas pėsčiųjų-dviračių takas, vingiuojantis Danės upės pakrante.

Detaliojo plano sprendinių pasekmės kraštovaizdžio formavimo, želdinių kūrimo perspektyvų aspektu yra teigiamas. Nauja teritorijos sutvarkymo ir aplinkos kokybė atitinka šiandieninius teritorijos funkcionavimo poreikius, normas ir reikalavimus.

Pagal Klaipėdos bendrąjį planą Botanikos sodo teritorija organiškai jungiasi su miesto želdynų sistema. Esamus ir kuriamus gamtos elementus siekiama maksimaliai panaudoti ne tik studentų mokymui ir moksliniams tyrimams, bet ir pritaikyti juos lankytojų poilsui.

Rezultatų aptarimas

Lietuvoje yra 4 botanikos sodai. Tai - daugiafunkciniai objektai, kurie dalyvauja studijų, mokslinių tyrimų ir eksperimentinės plėtos, edukacinėse veiklose, kaupia ir saugo augalų kolekcijas, dalyvauja įvairaus pobūdžio renginių visuomenei organizavime, vykdo rekreacines funkcijas. KU Botanikos sodo misija – efektyviai gausinti ir saugoti augalų genetinius išteklius *in situ* ir *ex situ*, subalansuotai plėtoti akademinę bei mokslinę tiriamąją ir švietėjišką veiklą gamtos mokslų srityje, sukurti optimalias sąlygas visuomenės rekreacinių poreikių tenkinimui.

Sukauptą didžiulę patirtį, įgytas naujas žinias puoselėjant augalų kolekcijas, siekiama perduoti ir visuomenei: organizuojamos edukacinės paskaitos ir praktiniai užsiėmimai vaikams ir suaugusiems, seminarai įvairiuose renginiuose, vedamos specializuotos ekskursijos ir t. t. Verta paminėti, kad vaistiniai ir prieskoniniai augalai KU Botanikos sode auginami remiantis biodinaminiais principais. Iš tokių augalų pagamintos arbatžolės ir prieskoniai neužteršti jokiais cheminėmis medžiagomis, jie yra stiprūs energetiškai, nes auginami ir gaminami rankiniu būdu, su meile ir atsidavimu. Jie yra puikaus, natūralaus, švelnaus skonio. Auginant augalus pagal biodinامينius principus, saugoma gamta ir aplinka, palaikoma augalų įvairovė, nenualinamas dirvožemis. KU Botanikos sodas pasirengęs suteikti lankytojams visapusišką informaciją apie sveiką mitybą, apie kokybišką mus supančios aplinkos formavimą. Daugelis KU Botanikos

sode auginamų augalų pasižymi ne tik gydančiomis, bet ir kvapniomis, tam tikrus garsus sukeliančiomis ir kitomis savybėmis. Užsienio šalyse tokios augalų savybės yra plačiai taikomos ligonių gydymui ar ligų prevencijai. Taip pat ir KU Botanikos sode natūralūs gamtos ištekliai yra plačiai pritaikomi sveikatinimo veiklose. 2015 metais įgyvendinto projekto „Gamtinės aplinkos vertybių panaudojimas vaikų ir senjorų psichoemocinės sveikatos stiprinimui“ metu buvo bandoma įrodyti natūralios gamtos teikiamų malonumų gydančią galią įvairių elgesio, bendravimo problemų turintiems vaikams, vienišiams, socialiai atskirtiems vyresnio amžiaus žmonėms.

Svarbia Botanikos sodo veiklos dalimi tampa įvairios parodos, šventės, renginiai, ekskursijos po sodą. Tradicija tapo kasmet paminėti Žemės dieną, „Augalų žavadienį“, Tarptautinę turizmo dieną ir kt. Botanikos sodas itin populiarus visuomenės ir ypač moksleivių tarpe: 2015 metais KU Botanikos sode apsilankė per 20000 lankytojų, tai 30% daugiau nei 2014 metais ir beveik 60% daugiau nei 2013 metais.

Perspektyvoje planuojama augalų kolekcijų (vaistinių-prieskoninių augalų, žolinių dekoratyviųjų augalų) rekonstrukcija, suformuojant kokybiškai naujas ekspozicijas, puikiai pritaikytas moksliniams tyrimams, studijoms, edukacinei veiklai. Bendras rekonstruotų augalų kolekcijų plotas padidėtų nuo 1,1 iki 2,0 ha. Vaistinių-prieskoninių augalų kolekcijoje numatytas augalų naujas išdėstymas, grupuojant juos pagal šeimas, o šeimose – pagal augalų kaupiamas veikliąsias medžiagas. Skirtingą gydomąjį poveikį turinčius augalus numatyta žymėti skirtingų spalvų etiketėmis, jose pateikiant atitinkamą informaciją. Žolinių dekoratyviųjų augalų kolekcijoje eksponatai būtų grupuojami formuojant dekoratyvias kompozicijas, landšaftines erdves, kai kuriuos augalus sodinant moderniose paaukštintose lysvėse. Lankytojams būtų patogų apžiūrėti augalus vaikstant naujai įrengtais takais. Naujai įrengta laistymo-drėkinimo sistema suteiktų galimybes auginti įvairių ekologinių grupių augalus. Šalia augalų ekspozicijų planuojama įrengti 20-25 sėdimų vietų lauko auditoriją. Tai suteiktų galimybę studentams vietoje studijuoti gyvus eksponatus. Laisvu nuo paskaitų metu lauko auditorijoje būtų organizuojami mokomieji seminarai visuomenei ir edukacinei užsiėmimui moksleiviams.

Maždaug 0,70 ha plote planuojama rekonstruoti dekoratyviųjų augalų parodomųjų kompozicijų kompleksą. Kraštovaizdžio dizainą, Aplinkos planavimą ir kitas panašias specialybes studijuojantys studentai turėtų galimybių praktiškai įsigilinti į kraštotvarkos meną. Atnaujinti takai ir apžvalgos aikštelės suteiktų galimybių augalų kompozicijas apžiūrėti detaliau. Naujai įrengta apšvietimo sistema prailgintų Botanikos sodo lankymo laiką.

Maždaug 3 km atkarpoje planuojama įrengti pažintinį ekologinį taką (suformuojant atitinkamą infrastruktūrą, suderintą su jau esamu pėsčiųjų-dviračių taku), siekiant supažindinti lankytojus su natūralia augalija ir gyvūnija, sutelkta Danės upės pakrantėje Botanikos sodo ribose. Svarbesnėse tako vietose įrengti specialūs stendai ir interaktyvūs informaciniai portalai suteiktų galimybių Botanikos sodo aplinkoje praveisti modernias paskaitas studentams ir edukacinius užsiėmimus moksleiviams. Galima teikti, kad tokios priemonės sudomintų jaunesnio amžiaus lankytojus, paskatintų juos tausoti ir saugoti gamtą.

Medelyne, maždaug 0,80 ha (išplečiant iki 1,0 ha) plote planuojama suformuoti kokybišką aplinką naujai įsigyjamų augalų sodinukų, sėjinukų priežiūrai. Planuojama įrengti augalų karantino, augalų pirminės adaptacijos ir kt. skyrius. Siekiant maksimalios informacijos apie meteorologines ir kt. sąlygas, planuojama čia pat įrengti mobilią agrometeorologinę ir hidrografinę stotį. Augalų dauginimui būtų įrengtas 60 kv. m. dydžio šiltnamis.

Išvados

1. Klaipėdos universiteto Botanikos sode darnią ir sveiką aplinką formuoja kraštovaizdžio komponentai: vaizdingas Danės upės slėnis, senais medžiais apaugusios natūralios griovos, upeliai; įdomios dekoratyviųjų augalų kompozicijos; modernūs mažosios architektūros elementai: pavėsinės, suolai, floristinės skulptūros; infrastruktūros elementai: aikštelės, takai, pėsčiųjų-dviračių takas.
2. Didžiausią sodo teritorijos dalį (46,23% bendro teritorijos ploto) užimantys introdukuoti ir vietinės floros augalai eksponuojami trijose pagrindinėse kolekcijose: dendrologinėje, žolinių dekoratyviųjų augalų bei vaistinių ir prieskoninių augalų. Pastaroji kolekcija yra plačiai naudojama sveikatos rekreacijai. Sodo teritorijoje yra suformuotas optimalus želdinių ir infrastruktūros elementų santykis: pastatai, statiniai, takai ir kt. užima vos 16,14% bendro teritorijos ploto. Želdinių gausa sukuria malonią, jaukią aplinką.

3. Botanikos sodas puikiai pritaikytas visuomenės rekreacinių poreikių tenkinimui, čia įvairiapusiškai plėtojamos gamtamokslinės ir sveikatinimo idėjos: nuolat vyksta ekskursijos po sodą, edukaciniai užsiėmimai, šventiniai renginiai.

Literatūra

1. Grecevičius P. Parkas - kaip humaniškos gyvenamosios aplinkos etalonas. Mokslinės konferencijos, skirtos Palangos parko šimtmečiui, įvykusios Palangoje 1997 m. rugsėjo mėn. 5-7 d., pranešimai. Vilnius 2001: 71-72.
2. Klaipėdos universiteto Botanikos sodo teritorijos (Kretingos g. 92) detalusis planas. Klaipėda, 2003.
3. Navys E.. Lietuvos parkų ūkio kryptys šiuolaikiniame etape. Lietuvos želdynų ateitis. Mokslinės konferencijos, skirtos Palangos parko šimtmečiui, įvykusios Palangoje 1997 m. rugsėjo mėn. 5-7 d., pranešimai. Vilnius, 2001: 21-24.
4. Navys E., Žilinskaitė S., Balčiūnienė L. ir kt. Eksperimentinė veikla Vilniaus universiteto Botanikos sode. Mokslas gamtos mokslų fakultete. Fakulteto antrosios mokslinės konferencijos, įvykusios 2001 m. spalio 10 d., pranešimai. Vilnius, 2001: 103-109.
5. Nekrošienė R. Ornamental and other plants as indicators of environmental quality. Kaunas: Arx Baltica print house, 2008.
6. Nekrošienė R. Klaipėdos universiteto botanikos sodo kraštovaizdžio komponentinių struktūrų plėtotė. Respublikinės mokslinės-praktinės konferencijos „Lietuvos miestų želdynų formavimo strategija“ medžiaga. Klaipėda, 2004: 73-76.
7. Nekrošienė R. Klaipėdos universiteto botanikos sodo dendrologinė koekcija: kūrimo raida ir perspektyvos. Lietuvos biologinė įvairovė. Mokslinių straipsnių rinkinys. Vilnius, 2005; 1: 60-70.
8. Olšauskas A. Klaipėdos universiteto Botanikos sodo raida ir vaidmuo Lietuvos pajūrio regione. Lietuvos želdynų ateitis. Mokslinės konferencijos, skirtos Palangos parko šimtmečiui, įvykusios Palangoje 1997 m. rugsėjo mėn. 5-7 d., pranešimai. Vilnius, 2001: 103-104.
9. Olšauskas A. Senasis Tauralaukio parkas. Klaipėda, 1994.
10. Vitkienė E. Rekreacija (rekreacijos marketingo tyrimai). Klaipėda, 2002.
11. Žilinskaitė S. Vilniaus universiteto botanikos sodo mokslinė ir edukacinė veikla 2003 metais. Lietuvos botanikos sodų veikla ir plėtros problemos. 2004 m. kovo 16 d. konferencijos pranešimai. Vilnius, 2004: 136-138.

BOTANICAL GARDEN OF KLAIPĖDA UNIVERSITY – AN EXAMPLE OF SUSTAINABLE AND HEALTHY ENVIRONMENT

Summary

The Botanical Garden of Klaipėda University is situated in the northern part of the city of Klaipėda, in the valley of the Dane River. In general, the width of the area is 9.3 hectares. The Dane River was flowing through the last moraines strips by the Tauralaukis, so here was formed this expressive valley and its terraces. The former riverbeds survive on the grounds of the terrace. Springs erupt from some places, from which flow small streams. The slopes of the Raguva rise from twelve (12) to fifteen (15) metres above sea level. The Dane River channel, through the premises of the Botanical Garden, is very-winding. The length of the riverbed is more than two (2) kilometres; the width is approximately twenty (20) to forty (40) metres. This part of the river is suitable for adaption to water tourism. Here are some glorious views, and a wonderful view of the landscape. On the left side of the river have survived relicts of our ancestors (i.e., the Balts and the ancient peoples of Lithuania-Minor). There are the embankments of defence-works, the old cemetery, and the stone of "The Devil" (which is described in legends). This impressive stone: four (4) metres long, three and one-half metres (3.5) wide, and about fifty (50) tons in weight, is protected by the State as a national geological monument.

Major activities of the Botanical garden are: conservation of biological diversity; scientific research, monitoring and information management; education; and public awareness. Since the establishment of the Botanical Garden in 1993, ornamental and other valuable plants are collected. These are exhibited in three (3) collections: dendrological, medicinal and spice plants, and herbaceous ornamental plants (perennial and annual flowers). There are more than three thousand (3,000) taxa in the living plant collections, and about two hundred (200) indigenous taxa on the total premises.

Various exhibits, competitions, and celebrations, as well as consultations on plant growing, have become a very-significant part of the Botanical Garden program. At present, the Botanical Garden is used, not only for scientific research and for training purposes but also, to provide educational and recreational services.

The architectural composition of buildings, the forms of expression, the planned structure, the materials, the scale, and the colouring: totality will be established according to the preparation of the entire complex, and its separate technical building projects. The planned technical project of the premises is prepared, together with its volumetric-spatial composition. "Green Auditorium Zones" are planned for the northern portion of the premises. For pedestrians and cyclists there will be a main pathway, which will be replaced according to the exposition and review of the collection. The embankment of the Dane River is also planned to be managed, with its structure to remain unchanged. Only in the zones for recreation are the embankments to be made stronger for visitors' boats and water-taxis. Council terraces are planned to provide for landing-places for small maritime vessels. Observation points will be here, also. The new quality of the area and the geographical environment corresponds to the functional needs, standards, and matters of today's premises. According to the 'General Plan' of the city of Klaipeda, the premises of the Botanical Garden are organically connected with the 'green plantation system' of the city of Klaipeda. The existing and future elements for nature are planned to be used as much as possible, not only for students, teaching, and scientific research but, for all of the visitors.

Dr. Aelita Skarbalienė

Klaipėdos universitetas, VšĮ Nacionalinis kraujo centras

Joana Bikulčienė

VšĮ Nacionalinis kraujo centras

Kasmet pasaulyje surenkama daugiau nei milijonas kraujo donacijų. Nepaisant to, siekiant užtikrinti esamą kraujo ir jo komponentų poreikį kraujo turėtų būti surenkama dar daugiau (Damesyn et al., 2003). Tokia trapi pusiausvyrą tarp kraujo ir jo komponentų sukauptų atsargų ir kasdienio poreikio, verčia ieškoti efektyvesnių būdų išlaikyti esamus ir pritraukti naujus kraujo donorus (Ferguson, 1996). Dar didesnis iššūkis kraujo centrams – išlaikyti esamus ir pritraukti naujus neatlygintinus kraujo donorus. Atlygis už kraujo donacijas nėra visuotinai priimtinas visoje Europos Sąjungoje. Baiminamasi, kad už donacijas materialų atlyginimą gaunantys kraujo donoriai, linkę slėpti turimus infekcinius susirgimus (Zeiler, Kretschmer, 1995). Nuostata, kad savanoriškai ir neatlygintinai kraują aukojančių donorų kraujas yra Saugus, kraujo donorystė grindžiama daugelyje pasaulio valstybių (Dhingra, 1996). Savanoriškumas ir neatlygintinumas laikomi pagrindiniais veiksniais sąlygojančiais donorų kraujo saugumą (Eastlund, 1998). Tai sukuria multidisciplinį požiūrį į kraujo donorystę, kur medicininiai aspektai susiduria su socialinės atsakomybės ir savanoriškumo klausimais.

Ne tik mokslo tyrėjai, bet ir įvairių nacionalinių ir tarptautinių institucijų ir organizacijų (tarp jų, Europos Komisija, Europos Parlamentas, Pasaulio sveikatos organizacija) pažymi savanoriškos, neatlygintinos kraujo donorystės svarbą. Pagrindinis motyvas neatlygintinai donorystei skatinti – kraujo saugumo užtikrinimas. Moksliai pagrįsta, jog asmenys, duodantys kraujo ar jo sudėtinių dalių ne dėl piniginių kompensacijų, neturi motyvacijos slėpti savo gyvenimo būdo, rizikos faktorių bei sveikatos būklės. Dėl to Pasaulio sveikatos organizacija įpareigojo visas valstybes nuo 2020 m. kraujo komponentus ruošti tik iš neatlygintinų donorų kraujo. Vykdam šiuos įpareigojimus ir siekiant maksimalios paruošiamo produkto kokybės įvairios šalys kuria strategijas ir įgyvendina priemones neatlygintinų kraujo donorų telkimui, o mokslo tyrėjai vykdo tyrimus, siekdami nustatyti efektyvias donorus motyvuojančias priemones. Visgi pasigendama tyrimų, kaip vyksta pasirinktų strategijų įgyvendinimas, kaip pasiteisina vienos ar kitos pasirinktos priemonės, kokią tendenciją jos sukelia ilgesniame laikotarpyje.

Dėl to buvo pasirinkta **apžvelgti kraujo donorystės skatinimo situaciją Lietuvoje, įvertinti vykdomos veiklos efektyvumą ir numatyti perspektyvas.**

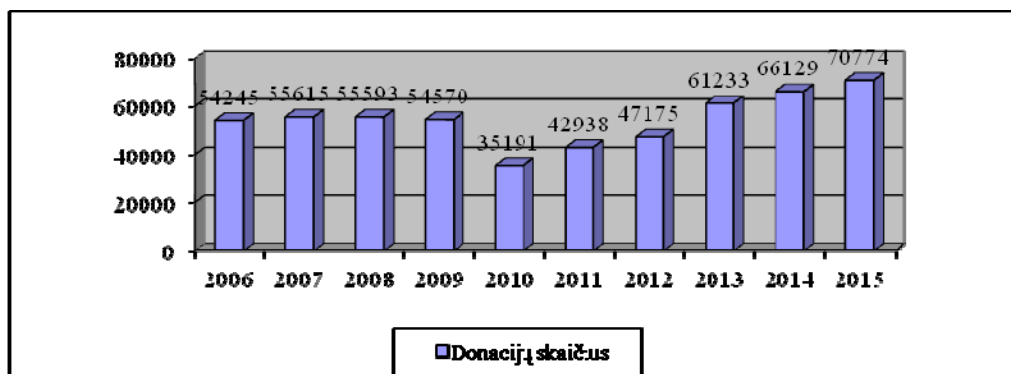
Šiuo metu šalyje kraujo donorystės veiklą vykdo trys valstybinės institucijos: du ligoninių kraujo centrai ir Nacionalinis kraujo centras. Ligoninių kraujo centrai kraujo donorystės veiklą vykdo siekdamos patenkinti savo poreikį, Nacionalinis kraujo centras padeda joms esant kraujo komponentų trūkumui ir aptarnauja likusias Lietuvos ligonines. Nacionalinį kraujo centrą vertinant kaip pagrindinę kraujo donorystės įstaigą Lietuvoje, ji pasirinkta šio tyrimo atveju.

Patvirtinus Neatlygintinos kraujo donorystės propagavimo 2006–2015 metų programą, pagrindiniai siekiai suskirstyti į keturis etapus. Pirmojo etapo tikslas – iki 2007 m. gruodžio 31 d. pasiekti 20 proc. neatlygintinų kraujo donacijų, antrojo etapo tikslas – iki 2010 m. gruodžio 31 d. pasiekti 35 proc. neatlygintinų donacijų, trečiojo etapo tikslas – iki 2013 m. gruodžio 31 d. pasiekti 38 proc. neatlygintinų donacijų ir ketvirtojo etapo tikslas – iki 2015 m. gruodžio 31 d. pasiekti 50 proc. neatlygintinų donacijų. Įvertinus rezultatus matyti, kad trečiojo etapo tikslas nepasiektas. Ieškant priežasčių manoma, kad nepakankamą neatlygintinos kraujo donorystės plėtrą galėjo lemti neetiškas privačios (2013 metais uždarytos) ir valstybinių kraujo donorystės įstaigų bendravimas, nesąžininga konkurencija, nepagrįstai neigiamos informacijos apie valstybinių kraujo donorystės įstaigų veiklą skleidimas (ypač 2011 m.).

2010 – 2011 metais stipriai kritęs visuomenės pasitikėjimas kraujo donorystės sistema, kartu stipriai sumažėjęs kraujo tonacijų skaičius (žr. 1 pav.) reikalavo esminių pokyčių ir naujų strateginių sprendimų valstybiniu ir instituciniu mastu. Buvo pasirašytas visų kraujo donorystės įstaigų ir nevyriausybinių donorų organizacijų susitarimas dėl bendradarbiavimo propaguojant neatlygintiną kraujo donorystę. Susitarta bendradarbiaujant skleisti neatlygintinos kraujo donorystės idėją, skatinti neatlygintiną kraujo donorystę visomis visuotinai priimtinomis priemonėmis, bendrauti etiškai ir teikti tik teisingą informaciją apie kraujo donorystės veiklą. Nacionalinis kraujo centras, savo ruožtu, taip pat ėmėsi veiklos pokyčių. Viena strateginių krypčių – donoro įvaizdžio kūrimas, kita –ėjimas link donoro, o ne tik jo kvietimas atvykti. Ypatingas dėmesys kreipiamas į visuomenės informavimą apie neatlygintinos donorystės svarbą, nes perėjimas prie neatlygintinos kraujo donorystės neįmanomas be aktyvaus visuomenės dalyvavimo ne tik pačioje

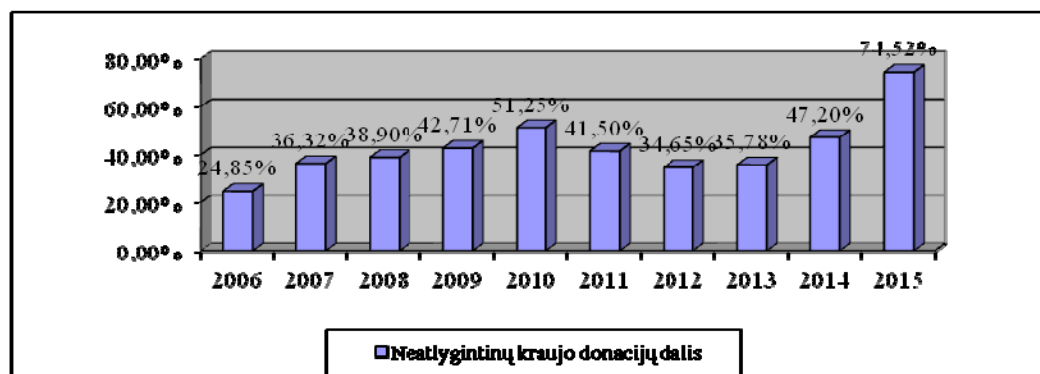
neatlygintinoje donorystėje, bet ir jos propagavime bei donorų telkime. Siekiant pritraukti neatlygintinus kraujo donorus, ieškoma naujų renginių formų ir patogių vietų rengti neatlygintinos kraujo donorystės akcijas, todėl donorystės akcijos vis dažniau keliai į viešąsias erdves.

Analizuojant valstybinių ir institucinių sprendimų ir visų vykdomų veiklų poveikį donorų srautui ir neatlygintinos kraujo donorystės skatinimui už žodžius geriau kalba skaičiai.



1 pav. Donacijų skaičius VšĮ Nacionaliniame kraujo centre 2006 – 2015 metais

1 paveiksle vaizduojamas kraujo donorų kitimas pastarąjį dešimtmetį. Akivaizdu, kad po krizinių 2010 – 2011 metų priėmus atitinkamus sprendimus situacija ženkliai gerėja.



2 pav. Neatlygintinų kraujo tonacijų skaičius VšĮ Nacionaliniame kraujo centre 2006 – 2015 metais

Analizuojant 2 paveiksle vaizduojamą neatlygintinų donorų srautą matyti, kad 2014 metai gali būti vadinami lūžio metais Lietuvos kraujo donorystėje, kuomet neatlygintinų donorų procentas žymiai išaugo, o 2015 metais siekta 50 procentų neatlygintinų tonacijų dalis gerokai viršyta ir siekian daugiau nei 70 procentų.

Tokie rezultatai leidžia esamą neatlygintinos kraujo donorystės situaciją vertinti teigiamai, o perspektyvoje tikėtis įvykdyti Pasaulio sveikatos organizacijos reikalavimus ir nuo 2020 m. kraujo komponentus ruošti tik iš neatlygintinų donorų kraujo.

Literatūra:

1. Damesyn, M.A., Glynn, S.A., Schreiber, G.B., Ownby, H.E., Bethel, J., Fridey, J., McMullen, Q., Garratty, G., Busch, M.P. 2003. Behavioral and infectious disease risks in young blood donors: implications for recruitment. *Transfusion*. Vol.43, p. 1596–603.
2. Ferguson, E. 1996. Predictors of future behavior: a review of the psychological literature on blood donation. *British Journal of Health Psychology*. Vol.1, p. 287–308.
3. Zeiler, T., Kretschmer, V. 1995. Survey of blood donors on the topic of "reimbursement for blood donors". *Infusionsther Transfusionsmed*. Vol.22(1), p.19-24.
4. Dhingra, N. 1996. The blood supply worldwide, in Lozano, M., Contreras, M. (eds) *Global Perspectives in Transfusion*, p. 5–23.
5. Eastlund, T. 1998. Monetary blood donation incentives and the risk of transfusion- transmitted infection. *Transfusion*, Vol.38, p.874–882.

REDUCING RISK OF SUICIDE BY EDUCATION

Alona Rauckienė-Michaelsson, Peje Michaelsson

Klaipeda University

Every 40 seconds a person dies by suicide somewhere in the world. World Health Organization (WHO) aims to increase awareness of the public health significance of suicide and suicide attempts, to make suicide prevention a higher priority on the global public health agenda, and to encourage and support countries to develop or strengthen comprehensive suicide prevention strategies in a multisectoral public health approach. Suicide is a significant cause of death in many EU member states, with approximately 60 000 such deaths in 2012. Notably, among young people 15-29 years of age, suicide is the second leading cause of death globally.

Rates of suicide are highest in the Baltic States and Central Europe with Lithuania in the top. There is more than a ten-fold difference between Lithuania and Greece, the countries with highest and lowest death rates. Latest statistics from the WHO show that Lithuania is on top when it comes to suicides in the world – with 61,3 men and 10,4 women per 100,000 inhabitants deciding to end their lives this way annually.

Suicide prevention strategy needs to make prevention a multisectoral priority that involves not only the health sector but also education, employment, social welfare, the judiciary and others. WHO have developed a resource series for fourteen target groups central in preventing suicide and many have been translated to native languages and used all over the world but there is so far no translations to Lithuanian.

A study was published 2015 in *The Lancet* about school-based suicide prevention programmes carried out in ten European countries (D. Wasserman et al, 2015). The study shows that this suicide prevention program was effective in reducing the number of suicide attempts and severe suicidal ideation in school-based adolescents. These findings underline the benefit of this universal suicide preventive intervention in schools.

Health Research and Innovation Science Centre in Klaipeda University and Klaipeda City aims to develop a suicide prevention project for schools in Klaipeda with the translation of the WHO material - Preventing Suicide: a resource for teachers and other school staff - to use for education of teachers and the findings from the study of school-based suicide prevention published in *The Lancet*.

References:

Preventing suicide – A global imperative, Report: World Health Organization, 2014

D. Wasserman et al, School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial, *The Lancet*, volume 385, 2015

FIZINĖS BŪKLĖS SAVIKONTROLĖS ĮTAKA JAUNESNIOJO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ (10–11 METŲ) FIZINIAMS GEBĖJIMAMS IR POŽIŪRIUI Į FIZINĖS SVEIKATOS UGDYMĄ

Vytė Kontautienė

Klaipėdos universitetas

Raktažodžiai: fizinis išsivystymas, fizinis pajėgumas, studentai.

Lengvabūdiškas požiūris į sveikatą ir savikontrolės gebėjimų trūkumas yra vienos iš svarbiausių daugelio kūno ligų ir net psichikos sveikatos sutrikimų priežasčių [1, 2]. Tyrimai rodo, kad vaikų fizinė būklė ir sveikata prastėja [3, 4], o pagrindinė mokinių nejudraus gyvenimo būdo priežastis – noro, valios ir energijos stoka [5, 6].

Žmogaus judamoji veikla pasireiškia įvairiais požymiais, fizinėmis ypatybėmis, fizinais gebėjimais: jėga, greitumu, ištverme, lankstumu, pusiausvyra, koordinacija. Fiziniai gebėjimai yra vienas iš fizinės būklės komponentų, todėl jų ugdymas reikšmingas siekiant stiprinti mokinių sveikatą [7]. Sistemingai ugdomi vaikų fiziniai gebėjimai treniruoja organizmo funkcijas ir sistemas, sumažina širdies ir kraujagyslių ligų bei nutukimo riziką, pagerina gyvenimo kokybę [8]. Tik išmatavus fizinius gebėjimus, išanalizavus ir įvertinus jų pokyčius, galima atsižvelgti į fizinio parengtumo būklę ir fiziškai tobulėti. Tai reikalauja fizinės būklės savikontrolės gebėjimų. Fizinės būklės savikontrolė (FBS) taikoma atliekant savo fizinės būklės stebėjimą ir įvertinimą [7]. Įgiję FBS gebėjimų, mokiniai gali tapti fiziškai aktyvesni ir šią veiklą testuoti savarankiškai bei stiprinti savo sveikatą, suvokti vidinį poreikį fiziškai tobulėti. Savikontrolės gebėjimai naudingi įveikiant pasyvų gyvenimo būdą, gerinant fizinį aktyvumą, stiprinant fizinę būklę [9, 10].

Tyrimo objektas – jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) savikontrolės ir fizinių gebėjimų ugdymas kūno kultūros pamokų metu.

Tyrimo tikslas – pagrįsti FBS gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fiziniams gebėjimams.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti fizinės būklės savikontrolės gebėjimų ugdymo sąsajas su fiziniais gebėjimais.
2. Atskleisti fizinės būklės savikontrolės ugdymo įtaką jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) požiūriui į fizinės sveikatos ugdymą.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė; pedagoginis eksperimentas; matematinė statistika: Pearsono koreliacinė analizė; kokybinė turinio analizė.

Tyrimo metodologija. *Pedagoginis eksperimentas* atliktas 2011–2012 m. m. Klaipėdos, Kauno ir Raseinių bendrojo lavinimo mokyklose, ketvirtose klasėse. Trukmė – vieneri mokslo metai. Eksperimento vykdymui mokyklos pasirinktos kriterinės atrankos būdu, atsižvelgiant į pedagogų kvalifikaciją, mokinių klasių skaičių, sutikimą dalyvauti eksperimente. Tyrime dalyvavo 178 mokiniai, kurie buvo suskirstyti į eksperimentinę ($n = 85$) ir kontrolinę ($n = 93$) grupes.

Eksperimentinėje grupėje (EG) įgyvendinta originali Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa, pagrįsta teoriniu-empiriniu *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu modeliu*, kuriuo remiantis savikontrolės gebėjimai ugdomi etapais, vykstant metakognityviniam pažinimo procesui (savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, dėmesio sutelkimas, tikslo strategijos numatymas, metakognityvinė stebėsena, veiksmo ir aplinkos įsiminimas). Daroma prielaida, jog savikontrolės gebėjimai kaip *metakognityvinis pažintinis gebėjimas* mokytis ir kontroliuoti veiklą gali būti perkeliamas į fizinių gebėjimų ugdymo(si) sritį, ir tai sudaro prielaidas jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinių gebėjimų plėtrai. Kontrolinė grupė (KG) dirbo pagal įprastą bendrojo ugdymo mokyklų kūno kultūros ugdymo programą ir eksperimentinės programos nevykdė.

Kūno kultūros pamokų metu mokiniams buvo teikiamos teorinės savikontrolės žinios ir ugdomi praktiniai FBS gebėjimai. Fizinė būklė suprantama kaip fizinio išsivystymo ir fizinės veiklos požymių (pajėgumo, sveikatos), apibūdinančių tos veiklos būvį esamu metu, visuma. Mokiniai atliko dviejų tipų praktines užduotis: 1) pratimai ir žaidimai; 2) pratybų sąsiuvinis, kuriame mokiniai pildė savikontrolės kortelę (žymėjo pulso dažnį, nuovargio požymius, fizinių gebėjimų pokyčius ir kt.), atliko užduotis ir namų darbus.

Kokybinė turinio analizė (angl. content analysis). Kokybinis tyrimas atliktas, siekiant atskleisti eksperimentinės *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programos* poveikį EG mokinių savikontrolės gebėjimų ir fizinių gebėjimų kaitai. Išreiškdami savo refleksijas apie eksperimentinės

programos metu įgytą patirtį, mokiniai rašė rašinį, kuriame atskleidė savo nuomonę, potyrius, nuostatas, požiūrį į sveikatos ugdymą. Kokybiniame tyrime dalyvavo 24 mokiniai. Taikyta tikslinė tiriamųjų atranka: iš kiekvienos EG klasės ($n = 4$) atrinkta po 6 mokinius pagal šiuos kriterijus: lytis, pažangumas (geras, vidutinis, patenkinamas). Laikantis tyrimo etikos reikalavimų, informantams suteikti kodai (pvz. KS12JR22).

Tyrimo rezultatai. Siekiant atskleisti FBS gebėjimų ir fizinių gebėjimų ugdymo sąsajas, nustatyti jų koreliaciniai ryšiai. Naudojant išvestinį kiekybinį FBS gebėjimų kintamąjį, buvo analizuojami koreliaciniai ryšiai tarp FBS gebėjimų ir fizinių gebėjimų, taikant *Pirsono koreliacijos* koeficientą. Daugeliu atvejų išryškėjo silpna, bet statistiškai patikima tendencija, kad mokiniai, turintys geresnius FBS savikontrolės gebėjimus, turi ir kai kuriuos geresnius fizinius gebėjimus. Nustatyti tiesiniai koreliaciniai ryšiai rodo FBS gebėjimų ir šių fizinių gebėjimų sąsajas: lankstumo, staigiosios kojų jėgos, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės sąsajas. Vadinasi, nustatyta silpna, bet statistiškai patikima, tendencija, kad FBS gebėjimų ugdymas turi įtakos mokinių fiziniams gebėjimams.

I lentelė. Fizinių gebėjimų ir savikontrolės gebėjimų koreliaciniai ryšiai

Fiziniai gebėjimai	FBS gebėjimai	
	Pirsono koreliacijos koeficientas r	Statistinis reikšmingumas p
Lankstumas – „Sėsti ir siekti“*	0,210	0,043
Staigioji kojų jėga – Šuolis į tolį iš vietos**	0,308	0,004
Vikrumas – 10x5 bėgimas šaudykle	0,017	0,873
Greitumas – 20 m bėgimas**	0,045-	0,549
Pusiausvyra – Flamingo testas**	0,304	0,005
Pilvo raumenų jėga ir ištvermė – „Sėstis ir gultis“*	0,323	0,03

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Kokybinė turinio analizė atlikta sugrupuojant refleksijos duomenis į kategorijas pagal svarbiausius FBS gebėjimus. Tai atskleidė skelbiamąją ir latentinę teksto prasmę. Tikslinant kategorijas, sugrupuoti jas iliustruojantys teiginiai ir atlikta šių duomenų analizė bei interpretacija.

Subkategorija *Gebėjimas įvertinti širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklius*. Informantai pabrėžė ne tik įgytą gebėjimą apčiuopti pulsą (*man sunku būdavo apčiuopti pulsą ant rankos, bet dabar išmokau; aš sužinojau, kaip galiu pamatuoti pulsą*), bet ir gebėjimą įvertinti, ar pulsas normalus (*aš nežinojau, ar mano pulsas būna normalus, kai po fizinių pratimų suskaičiavau 150 k/1 min, o dabar žinau, kad tai normalu*). Net keli informantai akcentavo, kad gebėjimas suskaičiuoti ir įvertinti pulsą po fizinių pratimų padeda suprasti, ar fizinis krūvis kūno kultūros pamokoje tinkamas (*...kai pasimatuoji pulsą – tai sužinai, ar gerai sportuoji; reikia žinoti savo pulsą, kad nepersistengtum per kūno kultūros pamoką; pagal pulsą galima suprasti, ar teisingai sportuoji, ar tik šiaip sau, ar tai sveika*). Mokiniai kartu su mokytoja apskaičiavo veiksmingiausio pulso dažnio, rekomenduojamo 10-11 metų vaikams, ribas ir jomis vadovavosi viso pedagoginio eksperimento laikotarpiu. Du informantai pritaikė šį gebėjimą, suskaičiuodami pulso dažnį kitiems šeimos nariams (*dabar moku suskaičiuoti pulsą ir galiu suskaičiuoti pulsą savo močiutei*), kiti akcentavo gebėjimo įvertinti pulso dažnį reikšmę asmens sveikatai (*reikia išmokyti pasimatuoti pulsą, nes jei pulsas yra normalus, tai esi sveikas; kai pasimatuoji pulsą – tai sužinai, ar esi nepervargęs*).

Subkategorija *Gebėjimas įvertinti organizmo reakciją į fizinį krūvį*. Informantai dažniausiai nurodė šiuos aspektus: kvėpavimo dažnumą (*kad suprastum, ar pakankamai sportuoji, reikia atkreipti dėmesį, ar padažnėjo kvėpavimas; kvėpavimas parodo, ar esi pakankamai fiziškai aktyvus*) ir prakaitavimą bei odos paraudimą (*aš supratau, kad jeigu po kūno kultūros pamokos grįžti į klasę nesusilęs, tai netinkamai sportavai; aš būnu paraudęs ir sušilęs, kai aktyviai sportuoju; kai labai stengiesi sportuoti, tai sušyli ir suprakaituoji*). Šie mokinių teiginiai rodo sąmoningę požiūrį į kūno kultūrą.

Vertindami *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu* programos poveikį, tiriamieji paminėjo gebėjimo pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą pokyčius. Pažymėtina, kad informantams nebuvo nauja ir sudėtinga įsivertinti kūno temperatūrą (*aš žinau, kad normali kūno temperatūra 36,6 laipsnio; matuoti temperatūrą man buvo lengva, nes aš seniai tai moku*), vadinasi, šis pokytis nebuvo labai reikšmingas.

Subkategorija *Gebėjimas įvertinti fizinio išsivystymo rodiklius*. Kai kurie vaikai gerai žino, kaip taisyklingai pasimatuoti ūgį (*man lengva pasimatuoti ūgį, nes tėtis nuo mažens mane matuoja prie sienos*).

Kiti informantai eksperimento metu įgijo geresnius gebėjimus taisyklingai pasimatuoti ūgį (*aš sužinojau, kad būtinai reikia taisyklingai atsistoti, kad būtų teisingas tavo ūgis; sužinojau, kad kai matuoja ūgį reikia sulaikyti kvėpavimą*). Gebėjimo įsivertinti svorį pokyčius jie apibūdino kaip gebėjimą taisyklingai pasimatuoti kūno svorį (*tikras žmogaus svoris būna tik ryte; matuotis svorį reikia ryte neapsirengus ir po tualetu; jei matuojiesi svorį mokykloje, reikia nusiauti batus ir nusirengti megztuką*). Kūno kultūros pamokų metu ugdyti gebėjimą įsivertinti fizinio išsivystymo rodiklius yra prasminga, nes ne visi mokiniai turi namuose galimybių (*...sužinojau kiek sveriu, nes namuose nėra svarstyklių*).

Subkategorija *Gebėjimas įvertinti fizinius gebėjimus ir jų pokyčius*. Visi kokybiniame tyrime dalyvavę informantai pastebėjo gebėjimo įvertinti fizinius gebėjimus pokyčius. Jie reflektavo, kad jiems patiko atlikti fizinių gebėjimų testus ir įsivertinti jų rezultatus (*patiko bėgti šaudykle ir sužinoti savo vikrumą, man patiko atsilenkimai*), nors testų rezultatai ne visada džiugino (*...man patiko stumti liniuotę per lankstumo testą, nors mano draugas nustūmė toliau*). Mokinių refleksijos rodo, kad tai suteikė motyvacijos būti fiziškai aktyvesniais ir tobulėti (*...kai sužinojau, kad aš nelankstus – ėmiau daryti lankstumo pratimus; ..aš turiu daug dalykų, tik ne lankstumą, todėl man reikia daryti lankstumo pratimus; vaikui reikia sužinoti, kokie jo fiziniai gebėjimai ir pasistengti ten, kur jam nesiseka; man patiko sužinoti savo stiprumą, nes dabar noriu treniruoti, kad būčiau dar stipresnis*).

Fizinių gebėjimų įsivertinimas padeda jausti savo vertę (*visada galiu su draugu pasimatuoti, kuris toliau nušoka*) ir leidžia mokiniams labiau pasitikėti savimi, ypač tiems, kurių fiziniai gebėjimai gerai išlavinti (*man patiko siekti kojų pirštus, nes aš esu lankstus, sužinojau, kad daugiausiai klasėje padariau atsilenkimų per 30 s*). Tačiau ir tuomet, kai ne itin gerai sekasi, fizinių gebėjimų įsivertinimas leidžia mokiniams mokytis pasitikėti savo jėgomis ir stebėti, kaip nuo pastangų priklauso fizinių gebėjimų rezultatas. Kai kurie informantai buvo savikritiški (*..reikia sužinoti savo fizinės galimybes ir nepervertinti savęs*). Vertindami *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu* programos poveikį, mokiniai pažymėjo, kaip ir kokius fizinius gebėjimus jie išmoko įsivertinti: *...aš sužinojau, kad kai darai pusiausvyros pratimus – reikia labai susikaupti ir žiūrėti į vieną tašką; ...aš išmokau geriau atsispirti kojomis ir dabar toliau nušoku; .. sužinojau, kiek galiu išstovėti ant vienos kojos, bet, kad gerai stovėtum, reikia pasimokyti ir teisingai stovėti*. Net 7 informantai akcentavo, kodėl reikia įsivertinti savo fizinius gebėjimus (*reikia sužinoti savo rezultatus, kad žinotum ar patobulėjai; kad ko nors pasiektum, reikia žinoti savo lankstumą, greitumą, jėgą; reikia žinoti savo gebėjimų rezultatus, kad galėtum stengtis juos pagerinti; reikia daryti testus, kad sužinotum savo galimybes; reikia žinoti savo lankstumą, jėgą, kad žinotume, kokie mes esame*). Savikontrolės gebėjimai stebėti ir analizuoti, ar tinkamai atliekamas fizinis pratimas, ar pakankamas fizinis krūvis kūno kultūros pamokų metu leidžia efektyviau ugdyti(s) fizinius gebėjimus. Ugdymo dalyvių patirtys rodo, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas turėjo įtakos fizinių gebėjimų pokyčiams (*jeigu teisingai darai pratimą, tai toliau nušoki ir toliau pasieki; jei supranti, kaip reikia sportuoti, tai viskas (fiziniai pratimai) geriau gaunasi*), požiūriui į sveikatos ugdymą (*jeigu esi fiziškai stiprus, tai esi sveikas*).

Subkategorija *Gebėjimas įvertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvus*. Vertindami *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu* programos poveikį, mokiniai reflektavo apie pokytį suprasti ir įvertinti savo fizinį aktyvumą (*kad būtum fiziškai aktyvus neužtenka pasivaikščioti, reikia taip pasivaikščioti, kad sušiltum; aš supratau, kad iki šiolei nebuvau fiziškai aktyvus, nes nelankiau sporto būrelį*). Galima daryti prielaidą, kad FBS gebėjimų ugdymas paskatino eksperimento dalyvius-mokinius būti fiziškai aktyvesniais (*...dabar aš namie sportuoju, lankstausi ir kilnoju svarmenis; aš dabar kiekvieną dieną einu pabėgioti*).

Pakito mokinių supratimas, kodėl reikalingas fizinis aktyvumas (*jei esi fiziškai aktyvus, tai stiprini savo sveikatą; kai esi fiziškai aktyvus, tai didėja tavo jėga, stiprėja raumenys ir širdis; ...kai sportuoji gryname ore, tai padeda sveikatai*). Ypač mokiniai akcentuoja motyvuojantį savikontrolės poveikį: *žinojimas, ar esi fiziškai aktyvus, gali motyvuoti daugiau judėti, būti aktyvesniu (vaikui reikia žinoti, ar jis yra aktyvus, nes tada jis gali labiau stengtis; manau, kad nesu labai fiziškai aktyvi, bet galiu liepti sau daryti daugiau pratimų)*. Mokiniai savikritiškai prisipažįsta, kad ne visada būna fiziškai aktyvūs (*aš nesu fiziškai aktyvus, nes per daug tingiu*).

Išvados

1. Tyrimas atskleidė teigiamą savikontrolės gebėjimų ugdymo programos poveikį jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fiziniams gebėjimams.

2. Koreliaciniai ryšiai tarp jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų FBS gebėjimų ir fizinių gebėjimų rodo, kas nustatyta silpna, bet statistiškai patikima tendencija, kad fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimų ugdymas turi įtakos fizinių gebėjimų ugdymui.

5. Pedagoginio eksperimento dalyvių refleksijos atskleidžia sąmoningesnį požiūrį rinktis sveikesnį gyvenimo būdą: pakito jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų gebėjimas įsivertinti širdies ir kraujagyslių sistemos, fizinio išsivystymo rodiklius, organizmo reakciją į fizinį krūvį (pulso dažnį, kvėpavimo dažnumą, pastangas, nuovargio jausmą ir kt.), kritiškai vertinti, ar jie buvo pakankamai fiziškai aktyvūs kūno kultūros pamokų metu.

4. Mokiniai, dalyvavę eksperimentinėje ugdymo programoje, pažymi FBS gebėjimų ugdymo motyvuojantį poveikį fiziniam aktyvumui, fizinių gebėjimų tobulinimui, sveikatos ugdymui.

Literatūra

1. Boreham, C. A., Ferreira, I., Twisk, J. W., Gallegher, A. M., Savege, M. J., Murray, L. J. Cardiorespiratory fitness, physical activity, and arterial stiffness: The Northern Ireland Young Hearts projects. *Hypertension*. 2004;44(5):721–726.
2. Goštautas, A., Šeibokaitė, L. Moksleivių savo sveikatos vertinimų kitimai mokykloje. *Visuomenės sveikata*. 2006;3(34):33–38.
3. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. 1996. Vilnius.
4. Tutkuvienė, J. *Vaikų augimo ir brendimo vertinimas*. 2010. Vilnius: Meralas.
5. Volbekienė, V., Griciūtė, A., Gaižauskienė, A. Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2007;2(65):71–77.
6. Skurvydas, A., Zuožienė, I. J., Stasiulis, A., Kamandulis, S., Vizbaraitė, D., Masiulis, N., Mačiukas, A., Rėklaitienė, D. *Fizinis aktyvumas ir sveikata: studijų knyga*. 2006. Kaunas: LKKA.
7. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. 2006. Kaunas: LKKA.
8. Poteliūnienė, S. *Vaikų fizinių gebėjimų ugdymas pradinėse klasėse*. 2012. Vilnius: Edukologija.
9. Baumeister, R. F., Exline, J. J. Self-control, morality and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000;19:29–42.
10. Ommundsen, Y. Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. *European Physical Education Review*. 2006;12: 289–315.

JAV SVEIKŲ ILGAAMŽIŲ LŪKESČIAI TOLIMESNIAM GYVENIMUI *EXPECTATIONS OF THE HEALTHY LONG-LIVERS REGARDING THEIR FUTURE LIFE*

Faustas Stepukonis
Klaipėdos universitetas

Temos aktualumas. Ilgaamžystė, t. y. gyvenimas sulaukus 90 ir daugiau metų, yra vis labiau plintantis reiškinys. Priešingai dominuojančiai nuomonei, jog ilgaamžystė – tai gili senatvė, beveik neišvengiamai lydimą ligų ir negalių, vis daugiau ilgaamžių peržengia 90 metų amžiaus ilgaamžystės ribą būdami fiziškai ir psichiškai sveiki. Jei esamos tendencijos išliks, artimiausiais dešimtmečiais sveika ilgaamžystė taps veikiau taisykle, nei išimtimi. Jau dabar svarbu prognozuoti, kokias galimybes ir iššūkius kelia realiai išsipildanti žmonijos svajonė – gyventi ilgai ir išlikti sveikais. Vienas tokių iššūkių – turėti gyvenimo planą bei atrasti gyvenimo prasmę gilioje ilgaamžystėje. Šio pranešimo autoriaus nuomone, geriausiai tai suvokia patys ilgaamžiai, kuriems pavyko išlikti išskirtinai sveikais, sulaukus 90, 100 ar net daugiau metų.

Plintanti sveika ilgaamžystė yra būdingas daugumos pasaulio šalių bruožas, neišskiriant Lietuvos. Mūsų šalis išsiskiria nebent tuo, kad sveikų ilgaamžių santykinė dalimi atsiliekame nuo to lygmens, kuris buvo labiau už Lietuvą išvystytose šalyse prieš kelerius dešimtmečius. Jeigu Lietuvoje ekonominė-socialinė pažanga plėtosis sėkmingai, joje toliau didės sveikų ilgaamžių santykinė dalis, taigi iškils tos pačios problemos, kurios jau šiuo metu išryškėjo toliausiai pažengusiose šalyse.

JAV yra pasaulio šalis, išsiskirianti ypatingai gausia sveikų ir aktyvių ilgaamžių populiacija. Moksliniu požiūriu tikslinga gilintis į JAV sveikų ilgaamžių vidinius lūkesčius, kadangi su jais susidurs ir didėjantis skaičius Lietuvos ilgaamžių sveikuolių.

Tikslas. Atskleisti JAV sveikų ilgaamžių vidinius lūkesčius tolimesniam gyvenimui, siekiant prognozuoti, su kokiomis problemomis, patirtimis susidurs didėjantis Lietuvos sveikų ilgaamžių gyventojų segmentas.

Tyrimo metodai ir medžiaga. Kokybinis tyrimas, duomenys rinkti giluminio interviu metodu, jų analizė atlikta panaudojant Grindžiamosios teorijos metodiką. Tyrimo dalyviais buvo iš viso 22 (14 moterų ir 8 vyrai, 90–104 metų amžiaus) funkciškai ir protiškai savarankiški, gebantys bendrauti ir atsakyti į klausimus ilgaamžiai, gimusieji 1913 ar ankstesniais metais (interviu metu 2013 metais sulaukę 90 ar vyresnį amžių), gyvenantys Čikagoje ir jos apylinkėse. Funkcinio savarankiškumo įvertinimui dalyviai turėjo atitikti 6 ADL anketos (pagal Katz et al. 1970) kriterijus, t. y., turėjo gebėti savarankiškai (1) naudotis dušu, (2) apsirengti, (3) naudotis tualetu, (4) pavalgyti, (5) vaikščioti ir (6) sulaikyti tuštinimąsi. Tyrime analizuoti įvairūs sveiką ilgaamžystę sąlygojantys veiksniai, susiję su praeities gyvenimo įvykiais, paveldimumu, mityba, alkoholio vartojimu ir rūkymu, santykiais su artimaisiais, pomėgiais, gyvensena sulaukus ilgaamžystės ir kt. (Stepukonis, 2016). Šiame pranešime atskleidžiami tik tie tyrimo rezultatai, kurie sietini su sveikiems ilgaamžiams būdingais bruožais bei požiūriais, planais, lūkesčiais tolimesniam gyvenimui.

Rezultatai. Tyrime dalyvavusių patirtys rodo, jog sveikiems ilgaamžiams būdingi šie bruožai – pozityvus mąstymas, nekonfliktiškas charakteris, geri santykiai su žmonėmis, mėgstamas darbas ir užsiėmimai, tikėjimas, jog pasaulis darnus, harmoningas, prasmingas, saikinga mityba, alkoholio nevartojimas ar saikingas vartojimas, nerūkymas. Vienijantis daugelį šių ilgaamžių bruožas – vidinė darna (Antonovsky, 1987), kuri per visą tiriamųjų gyvenimą skatino gyventi ramų, sveiką gyvenimo būdą, išvengti stresų. Tyrimo dalyvių atsakymuose į klausimą apie ateities planus išryškėjo dvejopas požiūris – vieni tiriamieji svajoja dar pagyventi, tačiau tik tuo atveju, jei išliks pakankamai sveiki, savarankiški; kiti yra pasirengę bet kuriuo metu ramiai sulaukti mirties. Nei vienas iš tiriamųjų nesibaimina mirties. Kai kurie tiriamieji planuoja ateities įvykius, įskaitant ir savo pačių laidotuves, kai kurie mano, kad tokia amžiuje jokių planų turėti neverta.

Išvados. Sveikos ilgaamžystės sulaukia visų pirma tie individai, kurie pasižymi įgimta ar išugdyta vidine darna. Ekonomiškai ir socialiai išvystytose šalyse tam esama palankesnių prielaidų. Tikėtina, kad plėtojantis gerovei, gausėjančiam Lietuvos sveikų ilgaamžių segmentui bus būdingi panašūs į JAV ilgaamžių sveikuolių bruožai bei patirtys – vidinė darna, pasireiškinti pozityvia mąstysena, realistiniu ateities suvokimu, mirties nesibaiminimu. Tačiau nėra žinoma, kokie vidiniai lūkesčiai bus būdingi nepasižymintiems vidine darna ilgaamžiams, kurie ilgaamžystės sulauks sparčiai tobulėjančių medicinos technologijų dėka.

Raktažodžiai: sveikata, ilgaamžystė, lūkesčiai, vidinė darna.

Literatūra

1. Katz S, Down TD, Cash HR, Grotz, RC. Progress in the development of the index of ADL. *Gerontologist*. 1970; (10): 1, 20-30.
2. Stepukonis, 2016. Sense of coherence as the origin of health of America's healthy long-livers. *Gerontologija* (Accepted for publication).
3. Antonovsky A. *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987.

ŠIRDIES RITMAS KAIP PRIEMONĖ JŪREIVIŲ FUNKCINEI BŪKLEI VERTINTI JŪRINIO REISO METU

HEART RATE AS A TOOL FOR ASSESSMENT OF SEA-FARERS'S FUNCTIONAL STATUS DURING SEA MISSIONS

Lina Mažrimaitė^{1,2}, Giedrius Varoneckas¹, Albinas Stankus¹, Arvydas Martinkėnas¹

¹Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Medicinos technologijų katedra, Klaipėda

²Vilniaus Universitetas, Neurobiologijos ir biofizikos katedra, Vilnius

Ivadas

Jūrų transportas ženkliai priklauso nuo žmogaus veiksmų, o ypač keleivinių laivų įgulų komandą turi sudaryti kvalifikuoti ir geros sveikatos specialistai. Griežta laivo darbo aplinka, nenormuotas darbo laikas, reikalaujantis žmoniškųjų savybių sukoncentravimo ir intensyvaus jų panaudojimo, blogas ar per trumpas miego laikas, psichologiniai ir socialiniai bendravimo sunkumai, laikomi nuovargio ir streso veiksniais, kurie gali sukelti įvairias pasekmes laivo įgulos nariams. Su darbu susijęs nuovargis gali būti nedarbingumo psichikos ir fizinės sveikatos problemų pasekmė [1, 2].

Žmogaus veikloje fiziologinių ir ergonominių sistemų stabilumą pastoviai veikia tiek išoriniai (aplinka, technologijos ir kt.), tiek vidiniai (darbo ir poilsio režimas) faktoriai. Žmogaus veiklos stabilumas priklauso nuo jo funkcinų sistemų būklės, sugebėjimo greitai reaguoti į besikeičiančias aplinkos sąlygas ir sugebėti prisitaikyti prie jų [2].

Širdies ritmas (ŠR) paros metu yra moduluojamas autonominio reguliavimo pokyčiais ir yra priklausomas nuo įvairių dirgiklių ar stresorių. ŠR reguliavimas paros metu keičiasi priklausomai nuo simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemų įtakos. Dėl šių priežasčių labai keičiasi ŠR charakteristikos. ŠR yra integralinis rodiklis, atspindintis ne tik širdies ir kraujagyslių sistemas, bet ir viso organizmo būseną. Normaliomis fiziologinėmis sąlygomis sveikiems asmenims ramybės būsenoje būdinga tam tikra autonominio ŠR reguliavimo pusiausvyra, vyraujant parasimpatinei nervų sistemai. Nervinis ŠR reguliavimas priklauso nuo simpatinio ir parasimpatinio aktyvumo pokyčių ir jų sąveikos [3, 4].

Darbo tikslas – įvertinti širdies ritmo rodiklių pokyčius, atspindinčius jūreivių funkcinę būklę jūrinio reiso metu.

Metodai

ŠR parametrai registruoti nenutrūkstamai 24 val. keleivinio keltų jūreiviams užsiimantiems savo įprastine veikla. Registracija atlikta „eMotion HRV“ Holterio monitorius prietaisu. Holterio monitorius prie tiriamojo buvo tvirtinamas dviem vienkartiniais elektrodais, juos dedant išilgai širdies elektrinės ašies. Elektrodų uždėjimo vieta atitinka, Mason-Likar modifikuotos 12 derivacijų elektrodų uždėjimo schemos, RA (neigiamas elektrodas) ir V5 (teigiamas elektrodas) elektrodų vietas.

Viso tyrimo metu tiriamieji pildė veiklos protokolą (1 val. tikslumu), kuriame buvo žymimos trys pagrindinės veiklos (būsenos) – darbo (1), aktyvus poilsio (2) ir miego (3), vėliau šie protokolai buvo naudoti ŠR analizei atitinkamose būsenose. RR intervalų registracija buvo atliekama 1 milisekundės tikslumu. Kiekvienam tiriamajam buvo sukurtas RR intervalų failas, kurio struktūroje yra informacija apie įrašo pradžios ir pabaigos datą ir laiką, sekundžių tikslumu, nurodomas bendras RR intervalų kiekis.

Atlikus tyrimus, buvo peržiūrėti įrašų duomenys ir analizei atrinkti įrašai, kurių trukmė buvo ne mažesnė nei 24 val. Iš viso sudaryta imtis iš 21 sveikųjų jūreivių širdies ritmo įrašų. Visi atrinkti tiriamieji – vyrai, kurių amžiaus vidurkis buvo 32 ± 4 m.

ŠRV analizė buvo atliekama pagal veiklos protokolą suskirsčius 24 val. įrašus į segmentus, kuriems buvo skaičiuojami ŠRV rodikliai: vidutinė RR intervalų trukmė (xRR) ir jų standartinis nuokrypis (SN). Rodikliai skaičiuoti bendrai visai parai ir atskirai pagal veiklas.

ŠRV analizei buvo taikyta spektrinė analizė, išskiriant tris pagrindinius ŠR spektro dažnumų diapazonus: labai lėtų dažnumų komponentė – LLDK, lėtų dažnumų komponentė – LDK ir aukštų dažnumų komponentė – ADK [5]. LLDK, LDK, ir ADK diapazono spektro galia buvo vertinta absoliučiais vienetais (ms^2), vėliau ištraukta šaknis ir vertės pateiktos ms. LLDK buvo išskirta 0,0033 – 0,04 Hz, LDK – 0,04 - 0,15 Hz, ADK – 0,15 - 0,4 Hz srityse [6]. Taip pat buvo skaičiuojama LDK/ADK santykis [5].

ŠR spektrinė analizė skaidant ŠR signalą į skirtingų dažnumų komponentes suteikia informacijos apie jų santykinį dominavimą ŠR reguliavime. ADK atspindi parasimpatinį reguliavimą, o LDK – simpatinį, nors,

kaip pažymima kai kurių autorių, ir dalinai parasimpatinio reguliavimo grandies įtaką. LLDK atspindi termometabolinio reguliavimo įtaką [5, 6].

Statistinei duomenų analizei, lyginant ŠRV parametrus tarp atskirų būsenų, naudotas ANOVA statistinis metodas su Bonferoni korekcija ir Studento t kriterijumi. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, jeigu paklaidos tikimybės reikšmė $p < 0,05$.

Rezultatai

Kelto jūreivių veiklos pasiskirstymo paroje analizė parodė, kad vidutiniškai daugiausiai laiko asmenys praleido dirbdami ($10,6 \pm 2,11$ val.), o aktyvaus poilsio ($6,4 \pm 2,31$ val.) ir miego ($7,0 \pm 1,60$ val.) trukmės buvo mažesnės, bet tarpusavyje statistiškai patikimai nesiskyrė. ŠRV rodiklių analizės metu stebėta, kad dažnesnis ŠR būdingas darbo metu ($741,7 \pm 80,17$ ms), retesnis ŠR stebėtas aktyvaus poilsio metu ($801,6 \pm 78,78$ ms), o rečiausias – miego metu ($1038,8 \pm 69,48$ ms). Nustatyta, kad ŠR pokytis tarp būsenų statistiškai reikšmingas ($p_{1,2} < 0,05$; $p_{2,3} < 0,05$; $p_{1,3} < 0,05$).

LLDK nežymiai mažėjo aktyvaus poilsio ($93,8 \pm 21,42$ ms, $p_{1,2} = 0,765$) ir miego ($86,8 \pm 26,76$ ms, $p_{1,3} = 0,06$) metu, lyginant su LLDK darbo būsenoje ($94,9 \pm 28,71$ ms). Nereikšmingas skirtumas tarp LLDK vidurkių stebėtas lyginant LLDK aktyvaus poilsio ir darbo būsenose ($p_{2,3} = 0,127$).

LDK stebėtas darbinės veiklos būsenoje ($35,5 \pm 6,09$ ms), žemiausias – miego metu ($31,7 \pm 4,99$ ms, $p_{1,3} < 0,01$), kuris nežymiai skyrėsi nuo aktyvaus poilsio ($32,0 \pm 4,31$ ms, $p_{2,3} > 0,05$, bet $p_{1,2} < 0,01$).

Stebėtas ADK didėjimas darbo metu, lyginant su ADK aktyvaus poilsio ar miego būsenomis. Reikšmingų pokyčių tarp ADK darbo metu ($18,6 \pm 4,88$ ms) ir aktyvaus poilsio metu ($19,5 \pm 3,91$ ms) nestebėta $p_{1,2} > 0,05$. Tačiau ADK miego metu ($26,6 \pm 4,02$ ms) buvo statistiškai reikšmingai mažesnis, lyginant su ADK kitų dviejų būsenų metu, $p_{1,3}; 2,3 < 0,01$.

Stebėtas ryškus LDK/ADK komponentų santykio mažėjimas aktyvaus poilsio ($2,0 \pm 0,35$) ir miego ($1,2 \pm 0,20$) būsenose ($p < 0,01$), lyginant su LDK/ADK darbo metu ($2,4 \pm 0,46$).

Analizuojant kiekvieno tiriamąjo RR intervalų vidurkių duomenis ir jų standartinius nuokrypius, taip pat RR intervalų pokyčius tarp įvairių būsenų, išreikštų procentine išraiška, dažniausias ŠR stebėtas darbo metu. Didžiausias ŠR pokytis buvo tarp darbo ir miego būsenų (variavo nuo 23,86 proc. iki 77,13 proc.). Mažiausias ŠR pokytis stebėtas tarp darbo ir aktyvaus poilsio būsenų (1,17 proc.). Kai kuriems asmenims buvo stebėtas ŠR neigiamas pokytis (ritmo dažnėjimas, didžiausias procentinis pokytis buvo – 10,34 proc.), lyginant ŠR darbo ir aktyvaus poilsio metu (3 atvejai), nes tiriamieji aktyvaus poilsio metu pasirinko intensyvią fizinę veiklą.

ŠR pokytis tarp aktyvaus poilsio ir miego būsenų svyravo nuo 12,03 proc. iki 57,90 proc. ŠR pokyčių bendras vidurkis visoje tiriamųjų grupėje tarp darbo ir miego būsenų buvo $40,3 \pm 11,91$ proc., tarp aktyvaus poilsio ir miego būsenų buvo $31,9 \pm 10,48$ proc. Didžiausias ŠR vidurkių pokyčio svyravimas stebėtas tarp darbo ir aktyvaus poilsio būsenų. Vidutinis ŠR pokytis visai tiriamųjų grupei sudarė $8,4 \pm 9,81$ proc., o tiriamųjų grupėje kurioje ŠR retėjo visose būsenose, lyginant su darbu, pokyčio vidurkis sudarė $10,8 \pm 8,30$ proc. ŠR pokyčiai buvo statistiškai reikšmingi tarp visų kelto jūreivių veiklos būsenų, lyginant jas tarpusavyje ($p < 0,05$).

Aptarimas

Atlikti tyrimai ir duomenų analizė leido pastebėti kad jūrų kelto tiriamiesiems teko dirbti nakties metu. Žinoma, kad darbas naktį verčia individus keisti normalų miego-budrumo ciklą, o tai verčia juos bandyti prisitaikyti prie aktyvumo nakties metu kuo toliau, tuo labiau nukrypstant nuo normalaus cirkadinio ciklo [1, 4]. Toks prisitaikymas gali būti tikslingas, priklausomai nuo sėkmingų naktinių pamainų skaičiaus. Deja, cirkadinis ciklas labai retai gali visiškai prisitaikyti prie veiklų inversijos. Kitaip tariant, individai retai pasiekia tokį prisitaikymo lygį, kad galėtų išlikti visiškai budrūs nakties metu ir miegoti dieną taip pat gerai, kaip naktį [7, 8, 9].

Bendras visų tiriamųjų RR intervalų vidurkis atitinkamai didėja keičiantis būsenoms iš darbo į aktyvų poilsį ir iš poilsio į miegą. Nors ŠR bendras vidurkis žymiai nesiskyrė tarp dviejų aktyvių būsenų (darbo ir aktyvaus poilsio), bet ryškiai skyrėsi „pasyvioje“ – miego būsenoje ir tai pastebėta visiems tiriamiesiems. Tai rodo ŠR parasimpatinio reguliavimo vyravimą prieš simpatinį reguliavimą miego metu.

Žinoma, kad kuo didesnė LDK reikšmė tuo labiau asmuo patiria didesnę stresą, ką rodo LDK reikšmės didėjimas darbo metu, bei mažėjimas miego metu. Tačiau pasitaikė tokių tiriamųjų, kuriems LDK didesnis

poilsio, o ne darbo metu, tačiau tai siejama su pasirinkta poilsio veikla t.y. aktyviu sportu. ADK daugiau dominuoja miego metu arba kai asmuo labiausiai atsipalaidavęs.

Išvados

Darbinėje situacijoje stebimas dažniausias širdies ritmas, labiausiai išreikšti LDK ir LDK/ADK indeksas rodo, kad šioje situacijoje vyrauja simpatinės nervų sistemos aktyvumas, esant prislopintam parasimpatiniam reguliavimui. Tuo tarpu miego metu stebimas rečiausias širdies ritmas ir mažiausiai išreikšti LDK ir LDK/ADK indeksas rodo vyraujančią parasimpatinės sistemos vyravimą, esant sumažintam simpatiniam reguliavimui. Aktyvaus poilsio metu širdies ritmo, LDK ir LDK/ADK indekso reikšmės buvo tarpinėje padėtyje tarp jų reikšmių darbo ir miego metu. Individualūs širdies ritmo ir jo variabilumo pokyčiai įvairiose situacijose buvo skirtingi, kas nurodo skirtingas kardiovaskulinės būsenas. Širdies ritmo variabilumo rodiklių analizė parodė, kad jie objektyviai atspindi jūreivių būsenas ir jų veiklą reiso metu.

Literatūra

1. Allen P., Wadsworth E., Smith A. Seafarers' fatigue: a review of the recent literature. *Internat. Marit. Health* 2008; 59: 1 - 4.
2. Uleckienė S., Gričiūtė L., Petrauskaitė-Everatt R. Cirkadinio ritmo sutrikdymas, naktinis pamaininis darbas ir vėžio rizika. *Visuomenės sveikata* 2009; (02). 45: 15-19.
3. Hainsworth R.: The control and physiological importance of heart rate, In: *Heart Rate Variability*, edited by M. Malik, and A. J. Camm. New York: Futura, 1995, p. 3-19.
4. Buchheit M. Gindre C. Cardiac parasympathetic regulation: respective associations with cardiorespiratory fitness and training load. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology* 2006; 291: 451-458.
5. Reyes Del Paso GA., Langewitz W., Mulder L.J., van Roon A., Duschek S. The utility of low frequency heart rate variability as an index of sympathetic cardiac tone: A review with emphasis on a reanalysis of previous studies. *Psychophysiology* 2013; 50: 477-87.
6. Vasegi M., Shivkumar K. The Role of the autonomic nervous system in sudden cardiac death. *Prog Cardiovasc Dis* 2008; 50:404-19.
7. Tupčiauskaitė G. Aviacijos technologijos rekomendacijos skrydžių vadovų pamaininio darbo sukeltų problemų prevencijai. *Aviation technologies* 2015; 3(1): 22-25.
8. Roenneberg T., Kumar C.J., Merrow M. The human circadian clock entrains to sun time. *Current Biology* 2007; 17(2): 44-45.
9. Tucker P., Folkard S. Working time, health and safety: a research synthesis paper, *Conditions of work and employment series* 2012; 31: 60-61.

Asta Budreikaitė, Raminta Kemzūraitė, Sigita Dekintienė, Antanas Lukoševičius

Klaipėdos universitetas

Reikšminiai žodžiai: paaugliai, motyvacija, sportiniai šokiai.

Reikia pažymėti, kad įvairi sportinė veikla (tarp jų ir sportiniai šokiai) ne tik ugdo fizines jėgas, bet ir išvermingumą, valią, ryžtingumą, atsakingumą bei kitas įvairias savybes, labai svarbias individualiam asmenybės vystymuisi. Kadangi šokis kartu yra ir meninės veiklos išraiška, tai ugdo ir vaiko meninius gebėjimus, estetines pažiūras, plėtoja emocinį ir mąstymo procesus. Taigi, šokių apskritai galima laikyti sveikatos, kūno grožio, jėgos, grakštumo šaltiniu, formuojančiu vertybines kūno kultūros orientacijas, ugdančiu dvasingumą, dorovingumą ir estetinį skonį [1]. Jokia sportinė veikla negali vykti be jaunojo sportininko motyvacijos, be laimėjimų ir pralaimėjimų, be poreikio, jausmo, siekių bei sėkmės išgyvenimų. Nežinant sportinės motyvacijos ypatumų, sunku būtų kryptingai rengti jaunuosius sportininkus varžyboms, skatinti siekti sportinių laimėjimų, todėl nepaprastai svarbu įvertinti jų vidinės ir išorinės motyvacijos, pasiryžimo siekti sėkmės bei išvengti nesėkmės poveikį sporte. Sportinės veiklos motyvacija interpretuojama kaip motyvų visuma, lemianti sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo [3, 4]. Šokėjai sudaro specifinę sportininkų grupę, todėl aktualu tirti jų motyvų raišką, atskleisti jiems būdingus motyvacijos ypatumus [5].

Tyrimo tikslas – ištirti paauglių (11–13 metų), lankančių sportinius šokius, sportinės veiklos motyvaciją ir vertybinių orientacijų ypatumus.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Tyrimas buvo vykdomas 2013–2014 mokslo metais. Tyrimo metu buvo apklausta 40 šokių ir laisvalaikio centro „Rueda“ šokėjų, 26 šokių studijos „Žingsnis“ ugdytinių, 14 šokių studijos „Svajonė“ ugdytinių, 30 sportinių šokių ir aerobikos klubas „Gracija“ šokėjai, 20 šokių studijos „Delingo“ šokėjų. Iš 130 apklausoje dalyvavusių respondentų – 22 vaikinai ir 108 merginos. **Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė** siekiant pagrįsti temos aktualumą, suformuluoti darbo tikslą ir uždavinius. **Anketinė apklausa.** Kiekybinės analizės paskirtis – gautą informaciją kondensuoti, apibendrinti, išskirti esminę ir tokiu būdu transformuoti į mokslinę, tai yra rasti pagrindą mokslinėms išvadoms formuluoti [2]. Anketinei apklausai vykdyti buvo remiamasi [5] parengtu klausimynu. Anketavimo subjektais tapo Mažeikių choreografijos mokyklos šokėjai, Plungės miesto kultūros centro šokėjai, Panevėžio miesto šokių studijos „Fiva“ šokėjai, Klaipėdos miesto šokėjai 11–13 metų amžiaus. Apklausai respondentai pasirinkti atsitiktiniu būdu. Šokėjams buvo pateikti uždaro tipo klausimai. **Statistinė analizė.** Kiekybiniu analizės būdu gauti duomenys buvo apdoroti ir apskaičiuoti procentais (%), naudojant statistinės analizės programą SPSS 20.0 versiją (statistical package for the Social Science), buvo apskaičiuota respondentų vertybių svarbumas ir kokie motyvai įtakoja rinktis šokių užsiėmimus. Rezultatų analizei naudojami: *Chi kvadrat kriterijus* – naudojamas analizuojant du nominalinius arba ranginius kintamuosius. Taikomas tais atvejais, kai siekiama nustatyti respondentų grupių atsakymų skirtumus. Taikant *Chi kvadrat kriterijų* buvo apskaičiuoti pasirinkimo skirtumai amžiaus grupėse.

Rezultatai. „Šokti man įdomu, nes kaskart vis daugiau sužinau apie šią veiklą“ – pagal amžių dauguma (71,4%) vienuolikos metų ir daugiau kaip pusė (54,2%) dvylikos metų paauglių šis veikla yra įdomi. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2=17,651$, $df=4$, $p=0,001$). „Šokti man įdomu, nes išmokstu naujų judesių bei pasiruošimo būdų“ respondentų nuomonės šiuo teiginiu buvo labiau panašios. 76,8% vienuolikos metų ir 68,0% trylikos metų paaugliai pareiškė, kad jiems įdomu išmokti naujų judesių bei pasiruošimo būdų (1 lentelė). Tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($\chi^2=6,673$, $df=4$, $p=0,154$). „Šoku, nes jaučiu malonumą išmokdamas vis naujų judesių“ – 60,7% vienuolikos metų paauglių sutiko su šiuo teiginiu, nors statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($\chi^2=4,614$, $df=4$, $p=0,329$).

Galima daryti prielaidą, jog jaunesni šokėjai, daugiau jaučia šokio malonumą nei vyresni. „Šoku, nes jaučiu malonumą tobulindamas savo silpnąsias vietas“ – visos amžiaus grupės daugiausiai pasirinko atsakymą galbūt. 57,1% vienuolikos metų, 45,8% dvylikos metų paauglių ir 40,0% trylikos metų paaugliai. Statistiškai reikšmingo skirtumo nerasta ($\chi^2=7,327$, $df=4$, $p=0,120$). „Šoku, nes man patinka šokių muzika“ – visos trys amžiaus grupės labiau rinkosi atsakymą – galbūt, nors labiau tai aktualu vyresnio amžiaus paaugliams. Trylikos metų paaugliai – 54,0%, o dvylikos metų paaugliai – 45,8%, vienuolikos metų paaugliai – 42,9% (1 lentelė). Pagal amžiaus grupės statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($\chi^2=1,542$, $df=4$, $p=0,819$). „Atlikdamas judesius grojant šokių muzikai, jaučiu didelį malonumą“ – amžiaus grupėse

daugumos respondentų nuomonės mažai skyrėsi (1 lentelė). Statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($\chi^2=2,284$, $df=4$, $p=0,684$).

1 lentelė. Paauglių motyvacijos šokti pasiskirstymas amžiaus grupėse (1-6 teiginys)

Eil. Nr.	Apibendrinti teiginiai	Atsakymų variantai	11 metų (%)	12 metų (%)	13 metų (%)
1.	Šokti man įdomu, nes kaskart vis daugiau sužinau apie šią veiklą	Ne	1,8	0,0	10,0
		Galbūt	26,8	45,8	56,0
		Taip	71,4	54,2	34,0
2.	Šokti man įdomu, nes išmokstu naujų judesių bei pasiruošimo būdų.	Ne	5,4	0,0	8,0
		Galbūt	17,9	41,7	24,0
		Taip	76,8	58,3	68,0
3.	Šoku, nes jaučiu malonumą išmokdamas vis naujų judesių	Ne	8,9	4,2	14,0
		Galbūt	30,4	50,0	30,0
		Taip	60,7	45,8	56,0
4.	Šoku, nes jaučiu malonumą tobulindamas savo silpnąsias vietas	Ne	5,4	12,5	22,0
		Galbūt	57,1	45,8	40,0
		Taip	37,5	41,7	38,0
5.	Šoku, nes man patinka šokių muzika	Ne	23,2	20,8	16,0
		Galbūt	42,9	45,8	54,0
		Taip	33,9	33,3	30,0
6.	Atlikdamas judesius, grojant šokių muzikai, jaučiu didelį malonumą	Ne	12,5	12,5	22,0
		Galbūt	50,0	54,2	48,0
		Taip	37,5	33,3	30,0

2 lentelė. Paauglių motyvacijos šokti pasiskirstymas amžiaus grupėse (13-17 teiginys)

Eil. Nr.	Apibendrinti teiginiai	Atsakymų variantai	11 metų (%)	12 metų (%)	13 metų (%)
13.	Nežinau, kodėl šoku, nes atrodo, kad man nelabai sekasi	Ne	53,6	75,0	68,0
		Galbūt	37,5	25,0	22,0
		Taip	8,9	0,0	10,0
14.	Dažnai savęs paklausu, kodėl šoku, juk nepasiekiau užsibrėžtų tikslų	Ne	48,2	54,2	66,0
		Galbūt	41,1	45,8	28,0
		Taip	10,7	0,0	6,0
15.	Visada žinojau, kodėl šoku, bet dabar abejoju, ar turėčiau tai daryti toliau	Ne	58,9	58,3	52,0
		Galbūt	30,4	29,2	34,0
		Taip	10,7	12,5	14,0
16.	Šoku, nes įdomu dalyvauti įvairiose koncertinėse veiklose	Ne	0,0	4,2	10,0
		Galbūt	26,8	37,5	28,0
		Taip	73,2	58,3	62,0
17.	Šoku, nes jaučiu malonumą pasirodydamas ant scenos	Ne	8,9	20,8	14,0
		Galbūt	51,8	54,2	36,0
		Taip	39,3	25,0	50,0

„Nežinau kodėl šoku. Atrodo, kad man nelabai sekasi“ – visos amžiaus grupės (vienuolikos metų 53,6%, dvylikos 68,0%, trylikos 75,0%) nepritarė minėtam teiginui, ypač vyresnieji paaugliai. Tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nerastas ($\chi^2=6,190$, $df=4$, $p=0,185$). „Dažnai savęs paklausu, kodėl šoku, juk nepasiekiau užsibrėžtų tikslų“ – daugiausiai nesutiko 66,0% trylikos metų respondentai. Statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($\chi^2=6,250$, $df=4$, $p=0,181$). „Visada žinojau, kodėl šoku, bet dabar abejoju, ar turėčiau tai daryti toliau“ – daugiau kaip pusė visų amžiaus grupių respondentai paprieštaravo šiam teiginiui (2 lentelė). Statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta ($\chi^2=0,647$, $df=4$, $p=0,958$). „Šoku, nes įdomu dalyvauti

įvairiose koncertinėse veiklose“ – įdomu daugiausiai vienuolikos metų paaugliams – 73,2%. Kitoms amžiaus grupėms nėra labai svarbu dalyvauti koncertinėse veiklose. Statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($\chi^2=7,212$, $df=4$, $p=0,125$). „Šoku, nes jaučiu malonumą pasirodydamas ant scenos“ – trylikos (50,0%) ir dvylikos (54,2%) metų paaugliai pritaria šiam teiginiui (2 lentelė). Reikšmingas skirtumas tarp amžiaus grupių nenustatytas ($\chi^2=6,248$, $df=4$, $p=0,181$).

Išvados

1. 11–13 metų paauglių motyvams didelę įtaką turi vyresni žmonės, t. y. vadovas, treneris, mokytojas, tėvai, vyresni draugai. Tad labai svarbu, jog šiame amžiaus periode, besiformuojančią asmenybę, supantys aplinkiniai, sugebėtų tinkama linkme pakreipti individą ir jam padėti pasirinkti tinkamą veiklą, išskirti svarbiausią motyvą. Tinkamai pasirinktas motyvas, padeda auginti vidinę motyvaciją, o turint stiprią motyvaciją galima siekti rezultato. Žinoma, ugdytinius veikia ne tik vidinė motyvacija, tačiau ir išorinė, ateinanti iš aplinkos, kuri jį supa. Tai gali būti geras vadovo darbas, sugebant išlaikyti motyvaciją po patirtų laimėjimų ar pralaimėjimų, tėvų didžiavimasis vaiku, matant jo tobulėjimą.
2. Kiekybinio tyrimo analizė, atskleidė, kad 11–13 metų paauglius labiausiai motyvuoja tobulėjimas ir naujų judesių išmokimas. Tai yra vienas iš pagrindinių motyvų, kodėl jie lanko šokių užsiėmimus. Taip pat jie pabrėžė, jog įdomu dalyvauti įvairiose koncertinėse veiklose. Tad galima teigti, jog ugdant motyvaciją šokti, svarbu sudominti ugdytinius nauja gaunama informacija bei suteikti jiems galimybę pasirodyti, vyksti į išvykas, užsiimti įvairia koncertine veikla. Tačiau 13 metų paaugliams labiau svarbu gerai atrodyti ir jie suvokia, jog norint turėti gražią išvaizdą, gražias kūno formas būtinas judėjimas, tobulėjimas, noras išmokti ir susipažinti su naujais judesiais.

Literatūra

1. Bastytė A. 2014. Šokio gebėjimų ugdymas ir nauda viduriniojoje vaikystėje. Vilnius: šokio mokytojų asociacija. [žiūrėta 2014-12-08], prieiga per internetą: <http://www.kpskc.lt/educacinis/choreografija/audrone_bastyte.pdf>.
2. Bitinas B. 2006. Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas. Vilnius: Kronta leidykla.
3. Malinauskas R. 2008. Krepšinį žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. Nr. 4(71), p. 57–62.
4. Šniras Š., Gedgaudaitė M. 2014. Moksleivių, lankančių sportinius šokius, sportinės veiklos motyvacija. Sporto mokslas. Nr. 1(75), p. 46–51.
5. Ušpurienė A. B., Čepulėnas A. 2011. D klasės sportinių šokių šokėjų motyvacijos šokti ypatumai. Jaunųjų mokslininkų darbai. Nr. 1(30), p. 6–10.

Bernadeta Miliauskaitė

Klaipėdos universitetas

SANTRAUKA

Publikacijoje apibrėžiama medicinos laboratorijų vaidmuo kokybėje, pateikiama kokybės vadybos sąvoka medicinos laboratorijose bei laboratorijos analitinio metodo kokybės vertinimo kriterijus. **Darbo tikslas** – išanalizuoti medicinos laboratorijų veiklos kokybės vertinimo sistemas. **Medžiaga ir metodai** – mokslinės literatūros analizė, naudojama išdėstyti medicinos laboratorijų veiklos kokybės vertinimo sistemas.

Išvados. Kokybės vertinimui ir užtikrinimui, įskatinant ieškojimas ir diegimas mokslu pagrįstus analizės kokybės reikalavimus. Analizės kokybės reikalavimai yra vertinami remiantis biologinės variacijos duomenimis ir klinikistų nuomonės analize, profesinių draugijų rekomendacijomis, įgaliotųjų institucijų ar išorinio kokybės vertinimo sistemomis. Kokybės vadybos sąvoka medicinos laboratorijose apibrėžiama kaip paciento ir profesionalo kokybė. Visos procedūros suprojektuotos stebėjimui, vertinimui ir tobulinimui kokybės, naudojantis gaires, palyginimus, pacientų atsiliepimus ir atliktą auditą. Medicinos laboratorijų analitinio metodo kokybės vertinimo kriterijai yra netikslumų ir paklaidų apskaičiavimai, 6 Sigma metrika, išorinės kokybės vertinimo programos.

Reikšminiai žodžiai: kokybės vadyba, vertinimo sistema, medicinos laboratorijos.

Įvadas

Medicinos laboratorijos turi svarbią įtaką į visišką sveikatos priežiūrą (Plebani, 2006, p. 750) ir todėl medicinos laboratorijų teikiamų paslaugos kokybė turi būti aukšta. Ši frazė dažniausiai naudojama apimant daugelį aspektų, kurie gali būti apibūdinami kaip, teisingos informacijos (tyrimo atsakymas) perdavimas tinkamu laiku individui asmeniui, atitinkama kaina (McQueen, 1996, p. 868). Rezultatai turi būti tikslūs, aiškūs ir atliktas tyrimas laiku, kad būtų galima panaudoti paciento ligos diagnozei, gydymui bei stebėjimui. Kokybiškas aptarnavimas reiškia tiek pacientui, tiek klinikistui. Laboratorijos suteikia informaciją klinikistams ir sveikatos priežiūros personalui apie tyrimų atlikimą, paciento paruošimą tyrimams ir rezultatų interpretavimo tikslumą, tyrimų patikimumą ir kalibravimą bei informatyvumą. Be to, sveikatos priežiūros įstaiga turi laikytis etiniais principais. Tyrimų aukšta kokybė taip pat siejasi ir su kainų efektyvumu, t. y. išteklių panaudojimą geriausiu ir efektyviausiu būdu.

Medicinos laboratorijos privalo nuolat naudotis vidinės kokybės kontrolės metodais ir nešališkų išorinės kokybės įvertinimo schemomis. Kadangi naudojami specifiniai tyrimų metodai, kurie turi užtikrinti laboratorijos rezultatų kokybę. Vidinės kontrolės procedūros ir išorinės kontrolės schemas akcentuoja tyrimo proceso kokybę, kurią apima ikityriminiai, tyriminiai ir potyriminiai procesai (Topic et al., 2015, p. 2). Laboratorijos specialistų kompetencijos laikymasis užtikrina nuolatinį profesionalumą. Medicinos laboratorijų vadybos tikslas yra įrodyti laboratorijų valdymo efektyvumą ir atliekamų paslaugų veiksmingumą.

Iki šių dienų medicinos laboratorijos įnešė nemažai naujų idėjų ir priemonių į kokybės vadybą. Tokie kaip kokybės standartai, tarptautiniai, nacionaliniai ar profesinės nuostatos, Europos kokybės vadybos fondas (*angl. European Foundation of Quality Management*) ir lyginamoji analizė, kuriai atstovauja tam tikros organizacijos. Padeda apibrėžti svarbiausius aspektus kur reikia atkreipti dėmesį kokybėje. Kokybės standartai reikalauja organizacijai sukurti ir išlaikyti sistemą, kuri užtikrintų ir įrodytų kokybės vadybos sistemą. Ir Europos kokybės vadybos fondo tikslas yra medicinos laboratorijų nenutrūkstamas valdymo sistemos tobulinimas atliekant laboratorijos duomenų analizę ir pritaikymą praktikoje. Dėl nuolat kintančių aplinkos sąlygų, medicinos laboratorijos specifiskai prisitaiko savitą kokybės sistemą, ją diegia ir nuolat tobulina. Tai nenutrūkstamas procesas (Kosinskienė ir kt., 2011, p. 24).

Kokybės vadybos sistemos organizacijoje įdiegimas ir jos laikymasis yra reikli užduotis, nes kokybės vadyba turi tapti vientisos organizacijos kultūra. Toks darbas reikalauja administracinių sugebėjimų, lyderiavimo, bendradarbiavimo ir nemažų resursų. Organizacijai reikia duomenų tam, kad nuspręstų kokių reikia pokyčių, kad padidintų kokybės vadybos sistemos veiksmingumą. Kokybės vadybos sistemos

įdiegimui reikia kokybės vadybos programų, kurios yra išstudijuotos sveikatos priežiūros įstaigų. Ir pritaikytos praktikoje (Ovretveit, Gustafson, 2003, p. 760). Kadangi, dabar yra sistemų, kurias galima panaudoti medicinos laboratorijose. Taip pat medicinos laboratorijos nepakankamai panaudoja savo išteklius, todėl svarbu išstudijuoti praktiškai bei efektyviai panaudoti kokybės vadybos sistemą šioje terpėje. Gautos žinios gali padėti vystyti laboratorijoms tam, kad gautų kuo didesnės naudos.

Medicinos laboratorijų tyrimai, privalo būti standartizuoti, tam kad būtų pripažinta tiek Lietuvoje, tiek užsienio gydymo įstaigų. Užtikrinus automatizuotą procesą bei laboratorijos informacinės sistemos naujumą. Parengti kokybės vadybos sistemos dokumentaciją ir viską adaptuoti prie savo laboratorijos veiklos specifikos bei išmokyti darbuotojus dirbti laikantis griežtų kokybės vadybos standartų. Įgyvendinta kokybės vadybos sistema gali suteikti skirtingą grįžtamąjį ryšį skirtingose medicinos laboratorijose. Todėl svarbu išmatuoti medicinos laboratorijų valdymo sistemas, jų efektyvumą bei teikiamą naudą. Laboratorijos valdymo efektyvumo įvertinimas, pritaikius kokybės valdymo sistemą, leidžia nustatyti vadybos bei techninius ypatumus.

Ar kiekviena darbui naudojama įranga, darbo sąlygos, darbo metodai ir bet kuris operacinis veiksmas yra ištirtas, išmatuotas, statistiškai įvertintas ir dokumentuotas, t.y. ar galima tikėti, kad procesas vykdomas teisingai ir bus gauti vienodos kokybės tyrimai bei kiti veiklos rezultatai.

Šiame straipsnyje mokslinės literatūros analize aptariama šiuolaikinės Lietuvos medicinos laboratorijos tradicinių tyrimų kokybės valdymo metodus. Valdymo metodų efektyvumo galimybes ir modernių kokybės valdymo metodų taikymo perspektyvas.

Darbo tikslas – išanalizuoti medicinos laboratorijų veiklos kokybės vertinimo sistemas.

Darbo uždaviniai:

1. Apibrėžti medicinos laboratorijų vaidmenį kokybėje.
2. Pateikti kokybės vadybos sąvoką medicinos laboratorijose.
3. Pateikti medicinos laboratorijų analitinio metodo kokybės vertinimo kriterijus.

1. Medicinos laboratorijų vaidmuo kokybėje

Medicinos laboratorija (arba klinikinė laboratorija) joje yra daromi mikrobiologiniai, imunologiniai, cheminiai, imunohematologiniai, hematologiniai, biofizikiniai, biologiniai, citologiniai, patologiniai, genetiniai tyrimai. Tikslas yra iš žmogaus kūno skysčių gauti duomenis ir padėti diagnozuoti bei numatyti ir gydyti ligas arba įvertinti sveikatos būklę (ISO 15189:2012, p. 3). Be šių funkcijų, medicinos laboratorija gali suteikti konsultavimo paslaugas, t. y. rezultatų interpretavimas ir patarimai dėl tolesnio tinkamo tyrimo. Tokios laboratorijos paslaugos pacientui suteikia visapusišką sveikatos priežiūrą.

Medicinos laboratorijai kokybės siekimas yra esminis ir svarbus sveikatos priežiūros sėkmingų paslaugų tiekimui. Jos vaidmuo ir kasdieninis darbas keičiasi dėl besivystančių technologijų, laboratorinės informacinės sistemos, POCT (*angl. point-of-care testing*), t. y. tyrimas atliekamas prie paciento, kur rezultatai veda prie galimų sveikatos būklės pokyčio pacientui (ISO 15189:2012, p. 3). Lietuvoje, Sveikatos apsaugos ministerija 2012 metais patvirtino „Klinikinių laboratorinių tyrimų kokybės gerinimo programą“. Joje numatytas tikslas iki 2020 metų pagal LST EN ISO 15189:2012 standartą akredituoti penkias didžiąsias šalies klinikoines laboratorijas (LR SAM įsakymas, 2012).

Mokslinė literatūra nagrinėja medicinos laboratorijų kokybės vertinimo ir valdymo sistemas. Kadangi yra įvairių būdų medicinos laboratorijoms užtikrinti tyrimų kokybę. Naudojama įvairi aparatūra ir skirtingi metodai, todėl tyrimų rezultatai yra neefektyvūs atitiktai įvertinti ir užtikrinti. Todėl yra tarptautiniai etalonai, statistiniai duomenų apdorojimai ir vertinimo būdai, išorinės kokybės vertinimo modeliai. Šios priemonės gerina rezultatų atkuriamumą skirtingose laboratorijose ir/ar skirtinguose metoduose. Tiems patiems tyrimams naudojami tie patys metodai ir skirtinga aparatūra. O vidinių kokybės kontrolių yra tik konkrečiam prietaisui ir konkrečiam tyrimo kokybei įvertinti. Todėl pacientai keliaujant iš vienos gydymo įstaigos į kitą susiduria su rezultatų neatitiktimi. Medicinos laboratorijose kokybės vertinimas ir užtikrinimas skatina ieškoti ir diegti mokslu pagrįstus analizės kokybės reikalavimus. Analizės kokybės reikalavimai yra vertinami remiantis biologinės variacijos duomenimis ir klinikistų nuomonės analize, profesinių draugijų rekomendacijomis, įgaliotųjų institucijų ar išorinio kokybės vertinimo sistemomis (Vitkus, 2009, p. 27).

Medicinos laboratorijų kokybės programas sudaro (Pang, 2009, p. 22; Petersen et al., 1993 p. 206; Thienpont et al., 1995, p. 951):

- Tikslumas (*angl. accuracy*) - tyrimo rezultato ir sutartinės pamatinės vertės atlikimo artumas.

- Glaudumas (angl. *precision*) - nepriklausomų tyrimų rezultatų, gautų nurodytomis sąlygomis, tarpusavio atitikimo artumas.
- Pakartojamumas (angl. *repeatability*) - tai glaudumas kartojimosi sąlygomis, kai analizės rezultatai gaunami per trumpą laiką tuo pačiu metodu analizuojant tokią pačią medžiagą toje pačioje laboratorijoje to paties operatoriaus, naudojančio tą pačią įrangą.
- Atitiktis (angl. *conformity, compliance*) - to paties matuojamojo dydžio matavimo rezultatų, gautų keičiant matavimo sąlygas, atitikimo artumas. Matavimo sąlygos kis, kai keisis matavimo principas, matavimo metodas, matuotojas, matavimo priemonė, pamatinis etalonas, vieta, matavimo priemonės, naudojimo sąlygos, laikas.
- Teisingumas (angl. *trueness*) - vidutinės vertės, gautos iš didelės tyrimų rezultatų serijos, ir sutartinės pamatinės vertės atitikimo artumas.
- Atkuriamumas (angl. *reproducibility*) - tai glaudumas, kai analizės rezultatai yra gaunami tuo pačiu metodu analizuojant tokią pačią medžiagą skirtingose laboratorijose, skirtingų operatorių, naudojančių skirtingą įrangą.

Efektyvios vidaus kokybės kontrolės sistema (Petersen et al., 1996, p. 983):

- Kontrolinių medžiagų kokybė, tipas ir kiekis.
- Paklaidų dažnis ir tipas.
- Kontrolinių matavimų replikų kiekis.
- Klaidų nustatymo tikimybė.
- Klaidingo atmetimo tikimybė.
- Gedimų šalinimo sistema.
- Paklaidų prevencija.

2. Kokybės vadybos sąvoka medicinos laboratorijose

Pasak D. Hoyle (2001, p. 117) standartas reikalauja, kad organizacija sukurtų kokybės vadybos sistemą atitinkančią ISO 9001 reikalavimus. Tai reiškia, kad sistemos charakteristika turi atitikti standartui. Sukūrimas reiškia, kad vadybos sistema turi būti suprojektuota, sukonstruota, su valdymo ištekliais, sumontuota ir integruota į organizaciją. Planuojant, organizacija siekia procesus identifikuoti ir nustatyti objektų sąveiką bei nuoseklumą. Kada ryšys tarp procesų yra žinomas, t. y. procesai yra dokumentuojami pagal kriterijus ir metodus. Aprašomi terminai, kurie sudaro procesų apibrėžimų naudojimosi instrukcijas. Aprašant naudojami šaltiniai, kurie susiję su procesais. Kai procesai vykdomi, atliekamas stebėjimas, kuris užtikrina funkcijų atlikimą. Tada skaičiavimais įvertinami procesai ir imamasi veiksmų pasiekti planuotų rezultatų. Duomenys yra kaupiami stebint ir analizuojant. Tada tobulinami planai ir procesai (Hoyle, 2001, p. 117).

Medicinos laboratorijų aptarnavimo sritis yra svarbi pacientų priežiūrai. Svarbu, kad atitiktų pacientų poreikius bei medicinos specialistai būtų atsakingi už pacientų priežiūrą. Ši aptarnavimo sritis apima tyrimo užsakymą, paciento paruošimą tyrimui, paciento identifikaciją, ėminio paėmimas, transportavimas, laikymo sąlygos ir trukmė, tyrimo atlikimas, rezultatų interpretavimas, atsakymo atidavimas. Visa tai atsižvelgiant į saugumą bei etiką medicinos laboratorijų darbo metu (ISO 15189:2012, p. v). Pageidaujama, kad medicinos laboratorijų į aptarnavimą įeitų pacientų konsultacijos, nes dalyvauja paciento ligos prevencijoje ją diagnozuojant. Be viso to, medicinos laboratorijos turi suteikti specialistams žinių tobulinimuisi ir mokslines galimybes siekiant profesionalaus dirbančio personalo.

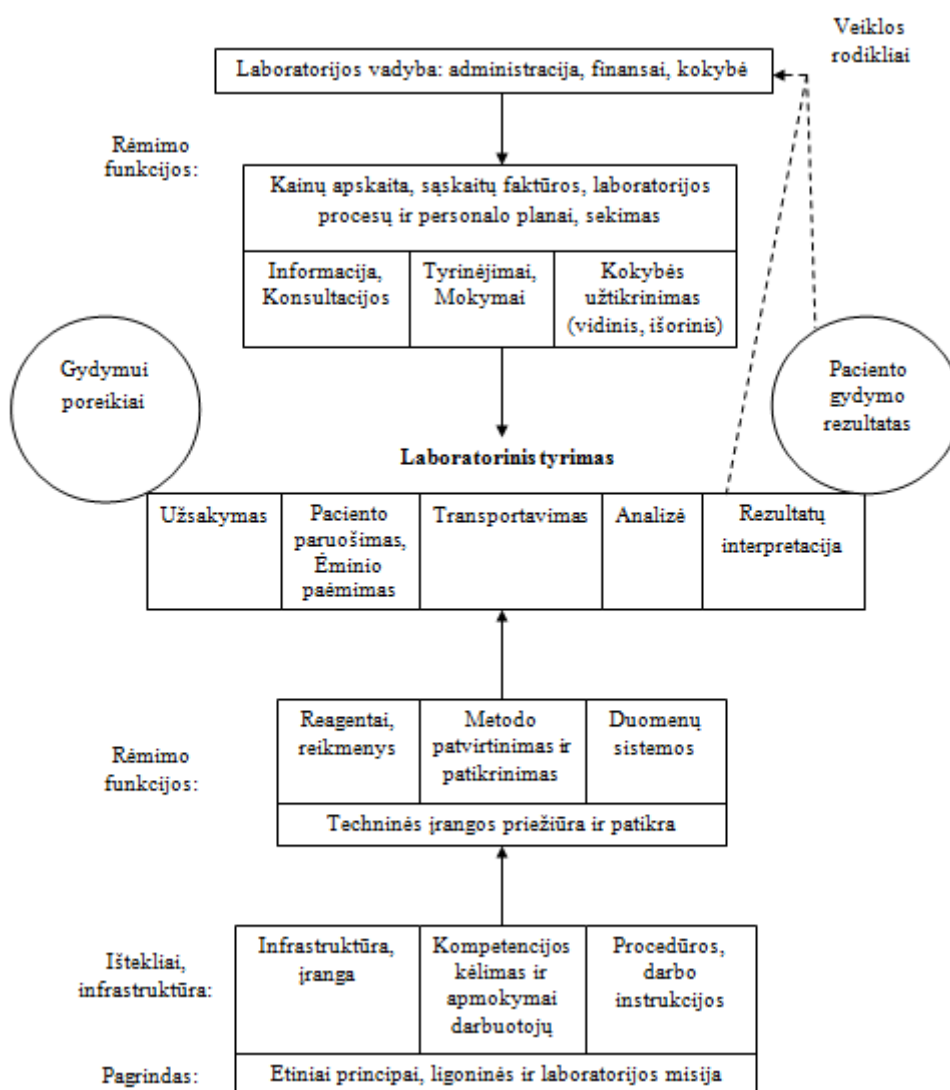
Jei laboratorija siekia akreditacijos tada turi pasirinkti akreditavimo įstaigą su ISO/IEC 17011. Kur įstaiga atsižvelgia į konkrečius reikalavimus medicinos laboratorijoms (ISO 15189:2012, p. v). Vadinasi, medicinos laboratorija turi siekti techninių kompetencijų ir vadybos sistemos reikalavimus, kurie yra svarbūs nuosekliams, patvirtintiems rezultatams.

Paslaugų kokybės pagrindiniai bruožai yra patikimumas, supratingumas, reprezentatyvumas, prieinamumas, atsakingumas ir konfidencialumas (Minkman et al., 2007, p. 90). Sveikatos priežiūra yra labai specializuota paslaugų industrija (Grol, 2001, p. 1150). Pagal Ovretveit et al. (2003, p. 759) sveikatos priežiūros kokybę sudaro keli aspektai: ką pacientas nori (paciento kokybė) ir ko jam reikia (profesionalo kokybė). Pabrėžiama, kad kokybė taip pat reiškia minimalus išteklių panaudojimas, kuo mažiaus klaidų, tyrimų uždelsimų (vadybos kokybė). Kokybės vadybos apibrėžimą sveikatos priežiūroje Shahangian et al.

(2009, p. 419) pateikia taip, kad visos procedūros suprojektuotos stebėjimui, vertinimui ir tobulinimui kokybę, naudojantis gaires, palyginimus, pacientų atsiliepimus ir atliktą auditą.

Sąvoka „gera medicinos laboratorijos paslauga“ apima platesnį požiūrį apie medicinos laboratorijos kokybę, remiantis trejais kokybės lygiais (Berte, 2004, p. 622):

1. **Struktūra.** Apimanti prieinamumą bei paciento, fizinių ir finansinių išteklių organizavimą, kaip antai laboratorijos specialistai, darbo aplinka, įranga, eksploatacinės medžiagos.
2. **Procesas.** Susidedantis iš etapų, įskaitant teisingą informaciją apie pasirenkamą tyrimą, paciento paruošimas prieš imant ėminį, ėminio paėmimas, transportavimas, laikymas ir saugojimas, analitinio tyrimo atlikimas ir analitinio tyrimo kokybės vertinimas, atsakymo atidavimas (jame nurodyti tyrimo rezultatai, interpretacija), konsultacijos.
3. **Paciento sveikatos būklės rezultatas.** Paciento sveikatos esamos ir būsimos būklės stebėjimas po tam tikro tyrimo rezultato.



1 pav. Laboratorinio tyrimo proceso sistema medicinos laboratorijoje. Kokybės vadyba orientuota į valdymo visumą ir į atskiras dalis.

Šalt.: Siloaho, 2006, p. 20.

Medicinos laboratorijos turi tenkinti poreikius ir lūkesčius laboratorijos vadovo(-ų) ir pačių specialistų, pacientų, gydytojų (Valenstein et al., 2008, p. 108). Poreikiai iš dalies sutampa, bet ir iš dalies skiriasi. Laboratorijos vadovas(-ai) siekia naudoti nebrangius išteklius, efektyviai bendradarbiauti su kitais ligoninės skyriais, sveikatos priežiūros centrais bei gamintojais. Pacientai yra labiau susirūpinę patogiu, greitu ir neskausmingu ėminio paėmimu. Gydytojai vertina naudingą ir laiku pateiktą informaciją, o laboratorijos

specialistai pageidauja turėti geras darbo sąlygas. Medicinos laboratorijų kita vykdomos veiklos dalis yra komunikacija, kuri gauna papildomus reikalavimus iš valdžios, ligonių kasų. Medicinos laboratorijoms pageidaujama siekti profesionalumo. Be atliekamų klinikinių tyrimų, būtų atliekami ir moksliniai tyrimai. Tam reikalingi specialūs reikalavimai, kuriais reikia vadovautis, pavyzdžiui moksliniai ir etiniai principais, tam tikrais ištekliais ir infrastruktūra. Pagrindinius etinius principus medicinos laboratorijoje apibrėžia ISO 15189:2012 standartas. Moksliniai tyrimai būtų atliekami tokiose srityse kaip biomedicininiai ir klinikinių vaistų kūrimo (ICH Harmonised Tripartite Guideline, 1997, p. 4).

Kokybės vadybos sistema apima valdymą, kuris praktiškai padeda kasdieniniame darbe (Truchaud et al., 1997, p. 1710). Laboratorinio tyrimo procesą sudaro rėmimo funkcijos ir ištekliai, kur visa tai sudaro kokybės vadybos sistemą (žr. 1 pav.).

Laboratorijoje atliekamos paslaugos kokybė pavaizduota 1 paveiksle. Laboratorinį tyrimą sudaro gamybos procesas į kurį įeina reagentai, reikmenys, įranga. Laboratorija yra atsakinga už ikityriminį, tyriminį ir potyriminį procesą. *In vitro* Diagnostikos Direktyva įgyvendinama Europos Sąjungos šalyse pagal nacionalinius teisės aktus, pateikia tokius reikalavimus, kad gamintojas privalo būti atsakingas už savo produktą, t. y. turi turėti CE žymėjimą. Gamintojui taip pat taikomi reikalavimai įrenginių projektavimui, gamyboje, ženklinimui ir naudojimo instrukcijų kūrimui. Gamintojas turi įrodyti, kad laikosi šių reikalavimų (BSI: An In Vitro Diagnostics Notified Body, 2012, p. 3).

3. Analitinio metodo kokybės vertinimo kriterijai

3.1. Netikslumų (angl. *imprecision*) ir paklaidų (angl. *bias*) apskaičiavimai

Statistinis metodas, kai naudojama stabili kontrolinė medžiaga ir apskaičiuojama dviejų pasikartojančių koncentracijų lygiai 5 dienas per 2 savaites. Kadangi nemažai metodų naudoja medicinos laboratorijos, kuriuos yra sukūrusios diagnostinės kompanijos. Metodus reikia patikrinti ar jie yra tinkami naudoti laboratorijoms. Tačiau laboratorijos specialistas turi apskaičiuoti metodo vertinimo sistemos netikslumą ir poslinkį (Topic et al., 2015, p. 4).

Atliekami vertinimai su pacientų ėminiais ir referentine medžiaga. Svarbu laikytis gamintojo nurodymais, kaip ėminiai yra laikomi ir saugojami. Tam, kad būtų išvengta artefaktų. Referentinė medžiaga t. y. vidinė kontrolė (angl. *IQC - Internal Quality Control*) pasirenkama kai yra dvi ar daugiau kliniškai reikšmingos koncentracijos (Khatami et al., 2008, p. 3).

Netikslumų apskaičiavimai (Khatami et al., 2008, p. 4):

- Išmatavimai ėminių koncentracijos vienos serijos per dieną, ne mažiau penkių dienų. Ėminių serija turi būti sudaryta iš dviejų ar daugiau pasikartojančių koncentracijų penkiuose ėminiuose.
- Analitinės sąlygos (pvz., reagentai arba kalibravimo lotas).

Paklaidos turi būti apskaičiuojamos patikrinant ir įvertinant metodo procesą su pacientų ėminiais. Paklaidos nustatomos naudojant etaloninę medžiagą su priskiriama atsekamąja verte. Medicinos laboratorijose yra kelių tipų paklaidos (Alvarez et al., 2011, p. 216):

- *Atsitiktinė* - matavimo rezultato ir to paties matuojamojo dydžio be galo daug kartų kartojimosi sąlygomis atliktų matavimų vidurkio skirtumas. Paklaida vertinama pagal gautų matavimų rezultatų sklaidą.
- *Sisteminė* - to paties matuojamojo dydžio be galo daug kartų kartojimosi sąlygomis atliktų matavimų vidurkio ir tikrosios matuojamojo dydžio vertės skirtumo. Paklaida vertinama pagal atsirandantį poslinkį.

Paklaidoms aptikti taikoma, naudojant žinomų koncentracijų kontrolines medžiagas, kurių matavimai tradiciškai atliekami bent kartą per parą. Tada leidžia įvertinti konkretaus tyrimo, atliekamo konkrečia aparatūra, rezultatų tikslumą ir kartojimąsi. Vienkartinio tiriamojo komponento reikšmė, kuri neatitinka leidžiamų paklaidų ribų. Tai sukelia (Theodorsson et al., 2014, p. 14):

- Aplinkos veiksniai (elektriniai ir magnetiniai laukai, drėgmė, šviesa, oro srautai).
- Žmogiškieji veiksniai (darbuotojo dėmesingumo stoka, neatidumas, metodikos nesilaikymas ir savijauta).

Atsitiktinės paklaidos skiriamos į tyrimo metodo nuolatinę variaciją ir šios variacijos padidėjimą sukelia reagentų, metodikos, vienkartinų priemonių pakeitimai (Kallner, 2013, p. 2250). Šie pokyčiai išreiškiami kaip netikslumo faktorius RE arba kaip Westgardo visuminės nuolatinės variacijos faktorius ΔRE :

$$\Delta RE = (\Delta RE_w^2 + f^2)^{1/2} / (1 + f^2)^{1/2},$$

čia $f = \sigma_b \times \sigma_w^{-1}$,

σ_b - matavimo rezultatų variacijos koeficientas tarp matavimo serijų;

σ_w - matavimo rezultatų variacijos koeficientas vienoje matavimo serijoje.

Taikant šį statistinį modelį atsižvelgiama tik į vidutinio kvadratinio nuokrypio vienoje matavimų serijoje (S_w) padidėjimą koeficientu ΔRE ir laikoma, kad vidutinis kvadratinis nuokrypis tarp matavimo serijų (S_b) išlieka nepakitęs (Vitkus, 2009, p. 28).

3.2. 6 Sigma metrika

6 Sigma yra tinkama kokybės vadybos sistemoje. Metrika apskaičiuoja kiekybiškai metodo atlikimo procesą, kaip defektai per milijoną (angl. *DPM* arba *DPMO*, *defects per million opportunities*). Taip pat apima ir skaičiavimo techniką, t. y. Apibrėžti - Išmatuoti - Analizuoti - Gerinti - Kontrolė (angl. *DMAIC*, *Define - Measure - Analyze - Improve - Control*). Pagrindinis tikslas šios metrikos yra rasti ir pašalinti defektus bei pakitimą proceso metu. Tai yra sumažina proceso paklaidos pakitimą, kol šeši standartiniai nuokrypiai pasiekia leistiną nuokrypį (Westgard, 2009, p. 2).

Sigmos metrika leidžia laboratorijai apskaičiuoti paklaidas ir netikslumus ir pritaikyti praktikoje kaip naudingą metodą. Laboratorija gali ne tik nustatyti ar metodas pakankamai „geras“ pacientų priežiūrai, bet taip pat apskaičiuoti defektų kiekį tyrime. Ir taikyti kokybės kontrolei, padedant užtikrinti rezultatų kokybę, kurie atitiks pacientų poreikius (Topic et al., 2015, p. 10).

3.3. Išorinės kokybės vertinimo programos

Medicinos laboratorija privalo dalyvauti išorinio kokybės vertinimo programose, kurios leidžia laboratorijai keletą kartų per metus gauti statistinį tyrimų rezultatų įvertinimą dalyvaujančių toje pačioje programoje laboratorijų kontekste. Išorinis kokybės vertinimas yra sistema objektyviai patikrinanti laboratorijos gaunamus matavimų rezultatus, lygindama su kitų laboratorijų, dalyvaujančių tame pačiame tyrime, rezultatais ir pagrindiniu uždaviniu laikydama teisingumo nustatymą (Albertini et al., 1995, p. 5).

Išorinio kokybės vertinimo programos naudojamos įvertinti analizės aspektus (Sikaris, 2012, p. 145):

- Dalyvaujančių laboratorijų analizės veiklos kokybę.
- Visų laboratorijų rezultatų glaudumą.
- Variaciją tarp laboratorijų.
- Variaciją laboratorijos viduje.
- Santykį tarp kalibravimo procedūros ir analizės rezultatų.
- Santykį tarp komercinių reagentų ir analizės rezultatų.
- Santykį tarp naudojamų prietaisų ir analizės rezultatų.
- Tyrimo metodo charakteristikas (specifiškumą, teisiškumą, nustatymo ribas, paveikiųjų medžiagų įtaką, glaudumą).
- Laboratorijoms išsiųstų kontrolinių medžiagų komponentų koncentracijų patikimumą.
- Konkrečios laboratorijos nuokrypį nuo tikėtinos reikšmės ar reikšmės, gautos taikant pamatinį matavimo metodą.

Vis daugiau dėmesio skiriama išorinės kokybės vertinimo programų veiklos kryptims (Uldall, 1991, p. 415):

- Visuminis analizės kokybės įvertinimas, t. y. ilgalaikis stebėjimas.
- Kokybės vertinimo programų specifinėms analizėms problemoms nagrinėti, diegimas.
- Kokybės gerinimo įvertinimui.
- Skatinti tinkamiems korekciniams veiksams.

Apibendrinimas

Mokslinės literatūros apžvalga rodo, kad suprasti, kas yra kokybė neužtenka. Reikia, kad kokybė būtų išmatuojama. Nes medicinos laboratorijos gali vertinti užsibrėžtus tikslus. Tačiau keičiantis teisės aktų

reikalavimams, medicinos laboratorijos pradeda diegti kokybės vadybos elementus, pasitelkiant biologinės variacijos koncepciją analizės kokybei įvertinti.

Literatūra

1. Albertini A., Signorini C. 1995. *The quality assurance system in clinical chemistry*, Ann 1st Super Sanita, vol. 31, n. 1, p. 3-8.
2. Alvarez S. I., Andreu F. A. B. 2011. *Procedures for validation of diagnostic methods in clinical laboratory accredited by ISO 15189*, Modern Approaches to Quality Control, ISBN: 978-953-307-971-4, p. 209-228.
3. Berte L. M. 2004. *Managing laboratory quality - A systematic approach*, Laboratory Medicine, vol. 35, no. 10, p. 621-624.
4. BSI: An In Vitro Diagnostics Notified Body. *A guide to the in vitro diagnostic directive*, p. 1-7.
5. Grol R. 2001. *Successes and failures in the implementation of evidence-based guidelines for clinical practice*. Medical Care, 39 (8 Suppl. 2), p. 1146-1154.
6. Hoyle D. 2001. *ISO 9000 Quality Systems Handbook*. Fourth edition. Completely revised in response to ISO 9000:2000, p. 1-647.
7. ICH HARMONISED TRIPARTITE GUIDELINE. IMPURITIES: GUIDELINE FOR RESIDUAL SOLVENTS Q3C(R4), INTERNATIONAL CONFERENCE ON HARMONISATION OF TECHNICAL REQUIREMENTS FOR REGISTRATION OF PHARMACEUTICALS FOR HUMAN USE, current step version 4, 2009, p. 1-21.
8. Kallner A. 2013. *Estimation of uncertainty in measurements in the clinical laboratory*, Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, (51)12, p. 2249-2251.
9. Khatami Z., Hill R., Catherine S., Kearney E., Breadon P., Kallner A. 2008. *Measurement verification in the clinical laboratory: A guide to assessing analytical performance during the acceptance testing of methods (quantitative examination procedures) and/or analysers*, Scientific Committee of the Association for Clinical Biochemistry, p. 1-9.
10. Kosinskiene A., Ruzevicius J. 2011. *Sveikatos priežiūros kokybės valdymas ligoninėje*. Medicinos teorija ir praktika. ISSN 1392-1312, T. 17 (Nr. 1), p. 23-36.
11. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. sausio 12 d. įsakymas Nr. V-17 „Dėl klinikinių laboratorinių tyrimų kokybės gerinimo programos patvirtinimo“ (Žin., 2012, Nr. 11-472).
12. LST EN ISO 15189:2012 (pataisyta 2014-08-15 versija) *Medicinos laboratorijos. Kokybės ir kompetencijos reikalavimai*. International Organization for Standardization, Lietuvos Standartizacijos Departamentas: Vilnius, p. 1-56.
13. McQueen M. J. 1996. *Will Physicians and Scientists Have Any Role in Managing Laboratory Resources in the Year 2000?*, European Journal of Clinical Chemistry and Clinical Biochemistry, 34, p. 867-871.
14. Minkman M., Ahaus K., Huijsman R. 2007. *Performance improvement based on integrated quality management models: what evidence do we have? A systematic literature review*, International Journal for Quality in Health Care, vol. 19, no. 2, p. 90-104.
15. Ovreteit J., Gustafson D. 2003. *Improving the quality of health care Using research to inform quality programmes*, BMJ, vol. 326, p. 759-761.
16. Pang R. 2009. *A practical guide to internal quality control (IQC) for quantitative tests in medical laboratories (Proposed Guidelines)*, Hong Kong Association of Medical Laboratories Limited, p. 1-40.
17. Petersen P. H., Groth T., de Verdier C. H. 1993. 2. *Principles for assessing analytical quality specifications („AQSpecs“) and their use in design of control systems*, Upsala Journal of Medical Sciences, p. 195-214.
18. Plebani M., Ceriotti F., Messeri G., Ottomano C., Pansini N., Ferruccio C. F. B., Gianni M., Cosimo O., Pansini N., Bonini P. 2006. *Laboratory network of excellence: enhancing patient safety and service effectiveness*, Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, 44(2), p. 150-160.
19. Shahangian S., Snyder S. R. 2009. *Laboratory medicine quality indicators: A review of the literature*, Clinical Chemistry, 131, p. 148-431.
20. Sikaris K. 2012. *Application of the Stockholm hierarchy to defining the quality of reference intervals and clinical decisions limits*, The Clinical Biochemist Reviews, vol. 33, 141-148.
21. Siloaho M. 2006. *Utilization of quality management systems in Finnish medical laboratories: doctoral dissertation*. Finnish.
22. Theodorsson E., Magnusson B., Leito I. 2014. *Bias in clinical chemistry*, Bioanalysis, (6), 21, 1-38.
23. Thienpont L., Franzini C., Kratochvila J., Middle J., Ricos C., Siekmann L., Stockl D. 1995. *Analytical quality specifications for reference methods and operating specifications for networks of reference laboratories*, European Journal of Clinical chemistry and Clinical biochemistry, 33, p. 949-957.
24. Topic E., Nikolac N., Panteghini M., Theodorsson E., Salvagno G. L., Miler M., Simundic A. M., Infusino I., Nordin G., Westgard S. 2015. *How to assess the quality of your analytical method?*. Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, DOI 10.1515, 2015-0869, p. 1-12.
25. Truchaud A., Le Neel T., Brochard H., Malvaux S., Moyon M., Cazaubiel M. 1997. *New tools for laboratory design and management*, Clinical Chemistry, 43:9, p. 1709-1715.

26. Uldall A. 1991. *Practical aspects of internal quality assurance*, Ann 1st Super Sanita, vol. 27, n. 3, p. 411-418.
27. Valenstein P. N., Wagar E. A., Stankovic A. K., Walsh K. M., Schneider F. 2008. *Notification of Critical Results: A College of American Pathologists Q-Probes Study of 121 Institutions*, Archives of Pathology & Laboratory Medicine, vol. 132, p. 1862-1867.
28. Vitkus D. 2009. *Kokybės valdymo klinikinės chemijos laboratorijoje metodai - tradiciniai ir modernieji*, Laboratorinė medicina, t. 11, Nr. 1(41), p. 26-32.
29. Westgard S. 2009. *Six Sigma metric analysis for analytical testing processes*, MS-09-7907 v4.0, p. 1-8.

QUALITY EVALUATION SYSTEM OF MEDICAL LABORATORY PERFORMANCE

Bernadeta Miliauskaitė, Faustas Stepukonis

Klaipeda University

Summary

The publication defines the role of medical laboratories in quality, provides quality management concept for medical laboratories and laboratory analytical method for quality evaluation criteria. **The aim** - to analyze the medical laboratories of the quality of assessment systems. **Material and methods** - analysis of scientific literature, which used to lay out the quality of evaluation system of medical laboratory performance.

Conclusions. Quality evaluation and quality assurance, promoting the search for and introduction of science-based analytical quality requirements. The analytical quality requirements are evaluated on the basis of biological variation data and its analysis of clinicians, professional societies guidelines, Authorities and external quality assessment systems. The concept of quality management of medical laboratories is defined as a patient's quality and professional quality. All procedures designed to monitor, assess and improve quality, using guidelines, comparisons, patient reviews and audits carried out. Medical laboratory analytical method for quality evaluation criteria is calculations of inaccuracies and errors, 6 Sigma metrics, external quality assessment program.

Keywords: quality management, evaluation system, medical laboratories.

BENDRUOMENĖS SLAUGYTOJO IR ŠEIMOS GLOBĖJO PARTNERYSTĖ

Lina Jankauskienė, Lolita Rapolienė

Klaipėdos Universitetas, Slaugos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas

SANTRAUKA

Pasaulyje vykstant amžiaus demografiniams pokyčiams ir ilgėjant gyvenimo trukmei, kyla vis daugiau socialinių ir ekonominių šio reiškinio sąlygojamų problemų. Daugėjant senų, neįgalių, sergančių keliomis lėtinėmis ligomis žmonių, ypač tampa aktualu teikti sveikatos priežiūros ir socialines paslaugas jų pačių namuose. Slauga, orientuota į visą šeimą, sudaro sąlygas numatyti galimybes keistis informacija apie pagrindinius slaugos komponentus, rūpintis vaikais ir šeimomis, įskaitant pagarbą, bendradarbiavimą, paramą ir pasitikėjimą. Svarbiausia problema - nepakankama bendruomenės slaugytojo ir asmens globėjo partnerystė. **Tikslas.** Išanalizuoti bendruomenės slaugytojo ir šeimos globėjo partnerystę. **Medžiaga ir metodai.** Taikyta mokslinės literatūros apžvalga, atliekant paiešką SpringerLink, PubMed, Medline, Sage Journals Online duomenų bazėse, aprašomoji šaltinių analizė. Nustatyta, kad dėl didelio darbo krūvio ir veiklos, tiesiogiai nesusijusios su sveikatos priežiūros paslaugų teikimu, slaugytojo vaidmens neapibrėžtumo ar komunikacinių savybių trūkumo, bendruomenės slaugytojai nepajėgia efektyviai atlikti savo pareigų paciento namuose; nepakankamas jų vaidmuo padedant priimti sprendimus pacientui ir jo šeimos nariams; mažai dėmesio skiriama bendradarbiavimui su šeimos globėjais; konfliktai kyla dėl neformalių slaugytojų patirties nepripažinimo, vaidmenų sutapimo, dėl griežtai apibrėžtų funkcijų ar prieštaringų šeimos globėjų profesinių lūkesčių. Slaugos praktika pripažįsta, kad šeimos narių įtraukimas į sveikatos priežiūrą yra būtinas. Dėl tinkamai neįteisintų ir neišplėstų slaugos paslaugų namuose teikimo, ilgėja pacientų buvimo stacionare laikas, brangsta jų gydymas ir rehabilitacija, kyla psichologinės problemos. Slaugant namuose, dalyvauja tam tikslui nepasirengę visuomenės nariai, kurie susiduria su psichologinėmis, pedagoginėmis, medicininėmis, socialinėmis, finansinėmis problemomis, sukeliančiomis slaugantiesiems stresą, izoliaciją, darbinių įgūdžių praradimą; dažnai jiems trūksta žinių ir įgūdžių jas išspręsti arba naudojami netinkami sprendimo metodai. Bendruomenės slaugytojas turi tapti lyderiu tarpdisciplininėje komandoje ir turi unikalią galimybę bei moralinę pareigą tarnauti kaip paciento ir jo šeimos narių advokatas svarbiausiais jų gyvenimo momentais. **Išvados.** Siekiant *efektyvaus slaugymo proceso, būtina tinkama slaugytojo ir šeimos globėjo partnerystė, kuri apima kompleksinius, dinamiškus ir daugialypius ryšius.* Bendruomenės slaugytojas turi tapti veiksmų, susijusių su slaugomu asmeniu, koordinatoriumi ir tiekėju, tyrėju ir konsultantu, sveikatos mokytoju ir lyderiu.

Reikšminiai žodžiai: bendruomenės slaugytoja, šeimos globėjas, partnerystė.

THE PARTNERSHIP OF COMMUNITY NURSES AND FAMILY CAREGIVERS

Lina Jankauskienė, Lolita Rapolienė

Department of Nursing, Faculty of Health Science, Klaipėda University

Abstract

The world is facing demographic changes and the rise of life expectancy resulting in increasing number of social and economic problems. Due to the growth of the old, disabled, suffering from the several chronic diseases people, especially becomes important to provide health care and social services in their homes. Focused to the whole family nursing makes possibilities to exchange information about the main. The most important problem- the lack of partnership in community nurse and family caregiver relationships. **The aim of study.** To analyze material about community nurse and family caregiver partnership. **Material and methodology.** Scientific literature review by searching Springer Link, PubMed, Medline, Sage Journals Online databases. It was found that because of the high workload, activities not directly related to health care services, uncertainty of nurse role, or lack of communication features, community nurses are unable to provide an effective care at patient's home; an insufficient role of nurse in helping to make decisions for the patient and his family members; little attention is paid for cooperation with family caregivers. Most findings suggest that conflicts arise when health professionals fail to recognize family caregivers' expertise, when roles overlap, when roles are defined rigidly, or when professional expectations of family caregivers are contradictory. Involvement of family members in health care is essential- nursing practice recognizes that. Because of duly legalized and narrowed provision of care services at home, patients stay in hospital for longer time, treatment and

rehabilitation become more expensive, and a psychological problems arise. Studies demonstrated that in the role of caregivers stand unprepared for this purpose society members, who need to deal with the psychological, pedagogical, medical, social, and financial problems. This results in stress, isolation, loss of job skills for caregivers; they often lack the knowledge and skills to solve that problems or taking inappropriate ways for dealing with them. Community nurse needs to become a leader in interdisciplinary team and has a unique opportunity and a moral obligation to serve as a patient and his family members' lawyer during the key moments in their life. **Conclusion.** The partnership of community nurse and family caregiver needs to be adequate to ensure efficient nursing care. That relationships for frail elders are complex, dynamic, and multifaceted. They include interconnected types for the nurse by being coordinator, supplier, researcher, consultant, health teacher, and leader.

Keywords: community nurse, family caregiver, partnership.

NEPASITENKINIMO KŪNO ĮVAIZDŽIU RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ POVEIKIS SVEIKATAI BEI PSICHOSOCIALINIUI GYVENIMUI: SPECIALISTŲ UGDYMO POREIKIS IR GALIMYBĖS

RISK FACTORS FOR BODY IMAGE DISSATISFACTION AND ITS PSYCHOSOCIAL AND HEALTH IMPACT ACROSS THE LIFESPAN: THE EDUCATIONAL NEED AND OPPORTUNITIES FOR SPECIALIST

Ineta Pačiauskaitė, Faustas Stepukonis, Arnoldas Jurgutis

Žmogaus kūno išvaizda ir jo įvaizdis visuomenėje yra vienos aktualiausių nūdienos sveikatos temų. Masinių komunikacijos priemonių, interneto pagalba šiandieninėje visuomenėje žmogaus kūno išvaizda ir asmens įvaizdis iškelti į aukštumas, vyrauja tam tikri kūno išvaizdos standartai, kurių netenkinimas gali turėti neigiamos įtakos asmens fizinei, psichinei sveikatai ir jo socialiniam gyvenimui. Individai ir visuomenė kūno vaizdą suvokia ir vertina per kūno formos, svorio, apimties matavimus, kitus fizinės kūno išvaizdos požymius bei jų trūkumus. Atlikti tyrimai rodo, jog grožio, sveikatos ir sveikatingumo paslaugas teikiantys specialistai stokoja žinių ir įgūdžių išreiškiamų individo poreikių išvaizdos tobulinimui vertinti, o taip pat identifikuoti galimas biologines, psichosocialines ir kultūrines priežastis ir su jomis sietinas kūno įvaizdžio problemas. Žinių ir įgūdžių stoka skatina ugdyti specialistus identifikuoti kūno išvaizdos ir įvaizdžio problemas, konsultuoti ir suteikti tinkamas, aukštos kokybės paslaugas klientams.

Tyrimo tikslas – aptarti ir įvertinti sukurto mokymo modulio „Nepasitenkinimo kūno įvaizdžiu rizikos veiksniai ir jų poveikis sveikatai bei psichosocialiniui gyvenimui“ medžiagą: poreikį, naudingumą, struktūrą, turinį.

Duomenų analizei buvo taikomas kokybinės turinio analizės metodas.

Tyrimo išvada – sukurtas mokymo modulis reikalingas ne tik visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, bet jo integravimas į studijas socialinio darbo, pedagogikos ir psichologijos studentams būtų naudingas. Modulio turinys turėtų būti adaptuotas įvairioms tikslinėms grupėms jį papildant atvejų analizėmis, taikant probleminio mokymo principus.

L i t e r a t ū r a :

1. Paul Schilder. The Image and Appearance of the Human Body. 1999.
2. Cash T. F., Hrabosky J. I. Treatment of body image disturbances. Handbook of Eating Disorders and Obesity .Ed. by J. K. Thompson. 2004.
3. Powel MR, Hendricks B. Body schema, gender, and other correlates in nonclinical populations. Genetic, Social and General Psychology Monographs. 1999; 125: 333-80.
4. Van den Berg P., Paxton S. J., Keery H., Wall M., Guo J., Neumark-Sztainer D. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. Body Image 2007; 4 (3): 257–268.
5. Bell B. T., Lawson R., Dittmar H. . The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. Body Image2007; 4(3): 137-145.
6. Dittmar H., Barker, L., Bond R. Who is taking the rap? The impact of body ideals and Rap and Indie music videos on adolescent boys' body dissatisfaction. Paper presented at Appearance Matters, Bristol. 2010.
7. Crow S., Eisenberg M. E., Story M., Neumark-Sztainer D. Suicidal behavior in adolescents: relationship to weight status, weight control behaviors, and body dissatisfaction. International Journal Eating Disorders 2008; 41(1): 82–87.
8. Miškinytė A., Perminas A., Šinkariova L. Valgyto elgesio sąsajos su nepasitenkinimu savo kūnu bei vaikystėje patirta fizine ir psichologine prievarda. Medicina 2006; 42 (11): 944-948.
9. Huang, J., Norman, G., Zabinski, M., Calfas, K., Patrick, K. Body Image and Self-Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. Journal of Adolescent Health 2007; 40(3): 245–251.
10. Austin, B., Haines, J., Veugelers, P. Body satisfaction and body weight: gender differences and sociodemographic determinants. BMC Public Health 2009; 9: 313.
11. Brantley H. T., Clifford E. Cognitive, Self-Concept, and Body Image Measures of Norma, Cleft Palate, and obese Adolescents. Cleft Palate Journal 1979; 16(2): 177-182.
12. Kleve L., Rumsey N., Wyn-Williams M., White P. The effectiveness of cognitive-behavioural interventions provided at Outlook: a disfigurement support unit. Journal of Evaluation in Clinical Practice 2002; 8(4): 387-395.
13. Patrick D. L., Topolski T. D., Edwards T. C., Aspinall C. A., Kapp-Simon K. A., Rumsey N. J., Strauss R. P., Thomas C. R. Measuring the Quality of Life of Youth With Facial Differences. The Cleft Palate-Craniofacial Journal 2007, 44(5): 538-547.

14. Haines J., Neumark-Sztainer D., Perry C., Hannan P., Levine M. V.I.K. (Very Important Kids): A school-based program designed to reduce teasing and unhealthy weight-control behaviours. *Health Education Research* 2007; 21(6): 884-895.
15. Rumsey N., Harcourt D. *The Psychology of Appearance*. Maidenhead: Open University Press. Secord, P.F. & Jourard, S.M. (1953) The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology* 2005; 17 (5): 343-47.
16. Žemaitienė N. ir kt. *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba, 2011.

DULA: NĖŠČIŲJŲ SVEIKATOS PRIEŽIŪROS KOMANDOS DALIS?

Olga Meščeriakova-Veliulienė, Snieguolė Kaselienė, Julija Švelnytė, Austėja Samajauskaitė

Gydytojai nėštumo bei gimdymo metu labiau kreipia dėmesį į fizinę nei į psichologinę nėščiosios sveikatą, todėl dažnai jos jaučiasi nesaugiai bei nepasitiki savimi gimdymo metu. Nuo 2015 m. sausio 31 d. Lietuvoje baigėsi pirmieji dulų kursai. Dula, arba gimdyvės padėjėja, – tai moteris, teikianti nemedicininę pagalbą besilaukiančiai moteriai nėštumo, gimdymo metu ir pogimdyviniu laikotarpiu. Ji siekia geresnės emocinės bei psichologinės nėščiosios savijautos.

Tikslas – įvertinti nėščiųjų požiūrį į dulų poreikį.

Metodas. 2015 m. sausio-kovo mėnesiais X Kauno poliklinikos akušerijos ir ginekologijos skyriuje anoniminės anketinės apklausos metu buvo apklaustos 102 nėščios moterys (atsako dažnis 63,8 proc.). Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant programinį statistinių duomenų paketą SPSS 20.0 for Windows. Hipotezėms apie požymių priklausomybę buvo tikrinamas naudojant chi kvadrato (χ^2) ir z kriterijus. Skirtumai tarp požymių buvo statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Respondentės gimdymo metu iš gydytojų (55,6 proc.) bei akušerių (27,8 proc.) statistiškai reikšmingai dažniau jautė emocinės pagalbos stygių nei fizinės (atitinkamai – 19,5 proc. ir 13,9 proc., $p < 0,05$). 34,4 proc. nėščiųjų pažymėjo, kad joms trūksta žmogaus sveikatos priežiūros sistemoje, kuris suteiktų daugiau informacijos bei atsakytų į klausimus, patartų, suteiktų psichologinę paramą, supažindintų su galimomis problemomis ir pokyčiais nėštumo, gimdymo metu ir pogimdyviniu laikotarpiu. Kad tokių specialistų trūksta dažniau teigė netekėjusios respondentės nei išteklėjusios (atitinkamai – 51,2 proc. ir 22,0 proc., $p < 0,05$). Tik 26,5 proc. respondenčių norėtų pasinaudoti dulų teikiamomis paslaugomis. Daugiau nei pusė (51,5 proc.) respondenčių pritarė, kad dulos Lietuvoje yra reikalingos. Dažniau tai teigė neplanuotą nėštumą patyrusios (65,8 proc.) bei netekėjusios (65,1 proc.) respondentės nei nėštumą planavusios ir išteklėjusios (atitinkamai – 42,9 proc. ir 41,4 proc., $p < 0,05$).

Išvada. Dauguma respondenčių pažymėjo, kad gimdymo metu jautė emocinio palaikymo stygių bei, kad trūksta žmogaus sveikatos priežiūros sistemoje, kuris suteiktų psichologinę paramą, tačiau tik ketvirtadalis pasinaudotų dulų teikiamomis paslaugomis.

FIZINIO AKTYVUMO POVEIKIS NĖŠČIOS MOTERS ORGANIZMUI *PHYSICAL ACTIVITY IMPACT FOR PREGNANT WOMEN*

Asta Tutlienė, Inara Kambarovaitė

Klaipėdos universitetas

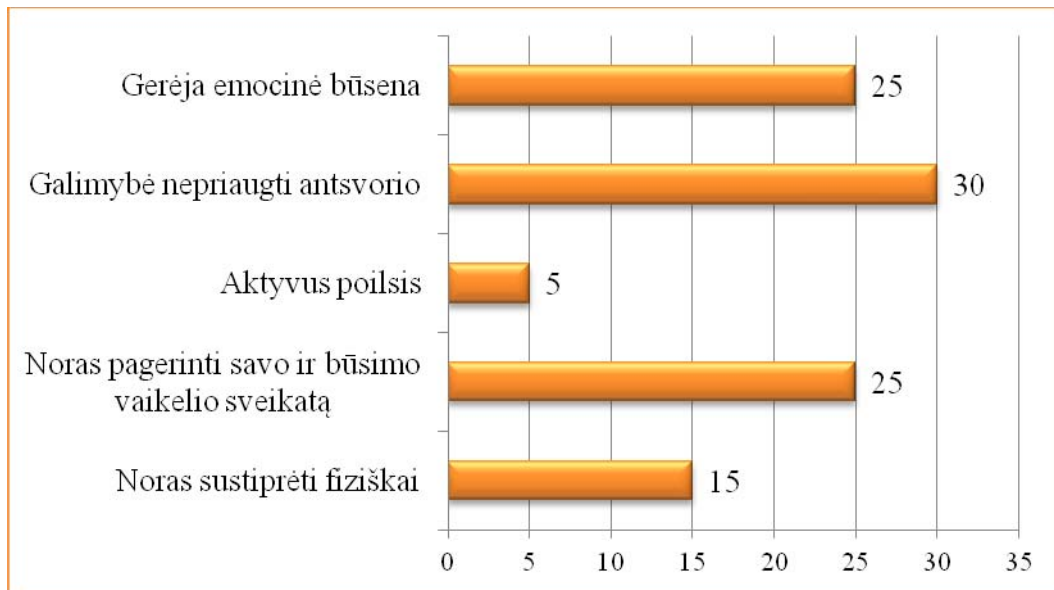
Nėštumo metu dažniausiai mažėja fizinis aktyvumas, keičiasi medžiagų apykaita, endokrininės ir kitų fiziologinių sistemų veikla, bendras kūno masės centras, raumenų ir stuburo apkrova. Šie vyksmai gali sukelti neigiamų padarinių nėščiosios ir vaisiaus organizmui: dėl didelės nėščiosios ir vaisiaus kūno masės, stuburo pokyčių, netaisyklingos laikysenos, mažėjančio raumenų tonuso, darbingumo, nuolatinio nuovargio, gali pasunkėti gimdymas ir atsigavimas po jo [12]. Tarp daugelio veiksnių, turinčių poveikį nėštumo eigai (mitybos, genotipo, įtampos), pastaraisiais dešimtmečiais nuodugniai tiriamas nėščiosios fizinis aktyvumas [2]. Atlikta daug tyrimų, kuriais nustatyta, kad tinkamai dozuojami aerobiniai krūviai padeda išvengti antsvorio [4, 7], raumenų pertempimo [5], nugaros skausmų [14], gerina laikyseną, lengvina ir greitina gimdymą ir atsigavimą po jo [3, 10]. Fiziniai pratimai, atliekami nėštumo metu, turi teigiamą poveikį nėštumo, gimdymo, bei pogimdyminiu periodu. Mankšta vandenyje – tai puikios emocijos ne tik mamai, bet ir būsimam kūdikiui. Dėl to, darant pratimus vandenyje, mažiau apkraunamos kojos, atsipalaiduoja raumenys, lengviau atlikti dinامينius pratimus, skirtus dubens ir klubų sąnarių paslankumo gerinimui, pilvo ir nugaros raumenų stiprinimui. Nėštumo metu moterų gyvenimo būdas mažai fiziškai aktyvus. Daugelis jų neužsiiminėja kūno kultūra, nesportuoja. Todėl būna silpni jų pilvo raumenys, kurie nėštumo metu pertempiami ir dėl to galimos netaisyklingos vaisiaus padėtys, hiperlordozė, dėl to skauda juosmens srityje, apatinės galūnės. Jei moteris mažai juda, dažniau priauga placenta, prasideda arterinė hipertenzija, dažniau būna pirminis ir antrinis gimdymo silpnumas, vaisiaus asfiksija gimdoje, hipotoninis kraujavimas ir kt. [11]. Fiziniai pratimai visokeriopa stiprina moters organizmą, praplečia fiziologinius jos rezervus, aktyvina visų sistemų veiklą ir kartu užtikrina normalią nėštumo eigą, stiprina pilvo preso raumenis, didina tarpvietės elastingumą, o pogimdyminiu laikotarpiu pagerina organų ir sistemų grįžimą į būseną prieš nėštumą [8]. Mankštinantis vandenyje gerėja kraujo apytaka, kuri glaudžiai susijusi su vaisiaus kraujo apytaka. Mankšta vandenyje saugesnė negu sausumoje, nes daug mažesnė traumų tikimybė (sausgyslių bei raumenų patempimas). Taigi atliekant pratimus vandenyje gerėja kraujotaka, kuri teigiamai stimuliuojama žarnyno veiklą, didina dubens dugno elastingumą. Vandenyje išmokstama derinti fizinius pratimus su giliu ritmingu kvėpavimu bei atpalaidavimo pratimais [15]. Mankšta yra veiksminga profilaktikos priemonė, norint išvengti antsvorio nėštumo metu, taip pat svarbi nėščiosios savijautai ir laukiamo vaiko sveikatai [6].

Tikslas – atskleisti fizinio aktyvumo poveikį nėščios moters organizmui.

Tyrimo metodika.

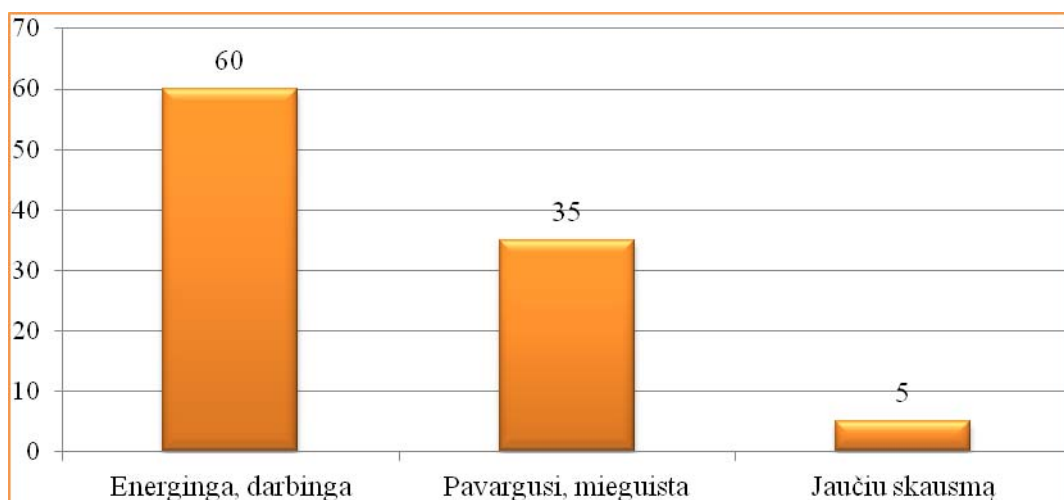
Atlikta anketinė apklausa. Tyrimui pasirinkta patogioji imtis. Tyrime dalyvavo Klaipėdos miesto 20 nėščiųjų ($n=20$) moterų, iš kurių ($n=6$) atlikinėjo fizinius pratimus treniruočių studijoje „Stimulus“ (1-2 kartus per savaitę po 35-45 min.), ($n=4$) atliko „Smilties“ SPA centre pratimus vandenyje (1-3 kartus per savaitę po 30-40 min.), ($n=6$) nėščiosios mankštinosi namuose arba gryname ore, o ($n=4$) užsiiminėjo kita fizinio aktyvumo forma (pasivaikščiojimai parke, pajūryje ir kt.). Sudarant klausimus apie nėščiųjų fizinį aktyvumą buvo remiamasi daugelio autorių [13, 1, 5, 8, 12] tyrimais, rekomendacijomis.

Tyrimo rezultatai. Nėščiųjų moterų požiūriu, kad 55% ($n=11$) tiriamųjų nėštumo metu atlieka įvairius fizinius pratimus, per pus mažiau 25% ($n=5$), atlieka kartais ir 20% ($n=4$) neatlieka jokių fizinių pratimų nėštumo metu. Tyrimo rezultatai rodo, kad dauguma nėščiųjų (75%; $n=15$) mano, kad fizinis aktyvumas rekomenduojamas.



1 pav. Respondentės apie fizinių pratimų atlikimo pasirinkimo priežastys (%)

Respondentės teigia, kad dauguma jų nesportuoja, nes: neturi laiko ir noro (50%; n=10), yra blogos savijautos (25%; n=5), jog nėščiosioms nerekomenduojama sportuoti (25%; n=5). 55% (n=11) nėščių moterų mankštinosi 1-2 kartus per savaitę, o 45% (n=9) nėščiųjų mankštinosi 3-4 kartus per savaitę.



2 pav. Respondentės apie savijautą po mankštos (%)

40% (n=8) mankštinosi sporto klube, 25% (n=5) namuose, kiti 25% (n=5) renkasi mankštą baseine, 10% (n=2) gryname ore. 50% (n=10) nėščiųjų labiausiai patinka atsipalaidavimo pratimai, 25% (n=5) pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti, 20% (n=4) tempimo pratimai ir tik 5% (n=1) labiausiai mėgsta pratimus viršutinės kūno dalies stiprinimui. 85% (n=17) tiriamųjų nurodė jog geriausiai jaučiasi po atsipalaidavimo pratimų, 10% (n=2) po tempimo pratimų ir tik 5% (n=1) geriausiai jaučiasi po pratimų stiprinančių apatinės kūno dalies raumenis. Beveik visos tyrime dalyvavusios nėščios moterys 75% (n=15) laikėsi bendros nuomonės, jog fizinis aktyvumas visapusiškai teigiamai veikia nėščiąją.

Išvados

Fizinius pratimus paskiria gydytojas ar kineziterapeutas, atsižvelgdamas į nėščiosios sveikatą, organizme vykstančius pokyčius, fizinį pajėgumą ir parengtumą. Svarbu tai, kad fizinis aktyvumas kelia nėščiosios nuotaiką, darbingumą ir pasitikėjimą savimi. Pusei (n=10) tiriamųjų labiausiai patinka atsipalaidavimo pratimai, nes po jų nėščiosios jautėsi geriausiai, pratimai suteikė gerų emocijų. Nėščiosios atlieka fizinius

pratimus nėštumo metu dėl galimybės nepriaugti antsvorio (30%; n=6), noro pagerinti savo ir būsimo vaikelio sveikatą (25%; n=5), gerėjančios emocinės būsenos (25%; n=5), noro sustiprėti fiziškai (10%; n=2), 60% (n=12) nėščiųjų po mankštos jaučiasi energingos ir darbingos, 35% (n=7) pavargusios ir mieguistos, 5% (n=1) jaučia skausmą juosmeninėje ir dubens dalyje. Nėštumo metu labiausiai vargina pykinimas (45%; n=9), padažnėjęs šlapinimasis (35%; n=7), kojų tinimas (30%; n=6), jaučiamas padidėjęs jautrumas (60%; n=12), nerimas, baimės jausmas artėjant gimdymui (20%; n=4), stresas (30%; n=6). Visus šiuos negalavimus iš dalies padeda sumažinti įvairūs fiziniai pratimai sausumoje ir vandenyje.

Literatūra

1. Araujo D. (1997). Expecting questions about exercise and pregnancy? *The physician and sports medicine*, vol. 25, No 4, p. 85-93.
2. Beckman, C. R., Beckman, C. A. (1990). Effects of a structured antepartum exercise program on pregnancy and labor outcome in primiparas. *D. Obstet. Gynecol.*, College of Medicine, University of Tennessee, Memphis 38103, *J. Reprod Med.*, 35 (7), 704- 709
3. Clapp J., Capeless M. (1990). Neonatal morphometrics after endurance exercise during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, No. 168, p. 1805-1811.
4. Clapp, J. F., Little K. D. (1995). Effects of recreational exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. *Med Sci Sports Exerc.*, vol. 27 (2), 170 – 177.
5. Čigriejienė V., Butylkina M., Samulėnienė N. (1993). *Akušerija*. Vilnius: Mokslas.
6. Čigriejienė V., Sadauskas, V. (1995). *Jūsų mažylis pakeliui į gyvenimą*. Kaunas.
7. Gandolfi, P., Franklin, F. A., CSM, Catlin T. (1997). Aerobic exercise during pregnancy: relation to delivery outcome. *Med Sci Sports Exerc.*, 29 (5), 4
8. Jankauskas J. (2001). *Nėščiųjų gydymo kūno kultūra*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
9. Jarva, M., Linkberg, R., Vain, A. (1993). The changes of skeletal muscle tone in pregnant women. *Acta et Commentationes Universitatis Tartuensis*, 958, 138 – 153.
10. Katz, V. (1991). Physiologic changes during normal pregnancy. Department of Obstetrics and Gynecology. University of North Carolina, Chapel Hill 27599 – 7570. *Curr Opin Obstet Gynecol*, 3 (6), 750 – 758.
11. Lindišienė, S. D. (2001). *Bendroji akušerija. Kineziterapija nėščioms ir ginekologinėmis ligomis sergančioms moterims*. Kaunas: LKKA.
12. Mačiūnienė Ž. Adaptuotų aerobikos pratybų poveikis nėščiosios ir vaisiaus širdies susitraukimų dažniui standartinio fizinio krūvio metu. *Sporto mokslas*. 2002;3 (29): 73 – 77.
13. Snyder S., Pendergraph, B. (2004). Exercise during Pregnancy : What do we really know? *American family physician*, vol. 69, No5. [žiūrėta 2013 m. gegužės 7 d.]. Prieiga per Internetą: Klaida! Neleistina nuoroda į hipersaitą..
14. Sternfeld B., Quesenberry CP Jr., Eskenazi (1995). Exercise during pregnancy and pregnancy outcome. *Med Sci Sports Exercise.*, No.27, p. 634-640.
15. Urbonavičienė E. (2006). *Mamos svetainė*. [žiūrėta 2013 m. balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą: Klaida! Neleistina nuoroda į hipersaitą..

PAAUGLIŲ BERNIUKŲ KŪNO VAIZDO VERTINIMAS

Sigita Derkintienė, Asta Budreikaitė, Antanas Lukoševičius

Klaipėdos universitetas

Raktažodžiai: kūno vaizdas, kūno sudėjimas, kūno forma, paaugliai, berniukai.

Kūno forma, dydis – tai savęs išraiškos forma. Todėl nenuostabu, kad kūnas šiuolaikinėje kultūroje tapo ne tik savo, bet ir kitų žmonių vertinimo objektu [16]. Kūno vaizdas – tai scheminis savo paties kūno vaizdas, sudarytas ervės, laiko ir judėjimo patirties pagrindu [20]. Daug dėmesio skirta neigiamam kūno vaizdo komponentui – nepasitenkinimui kūnu, ieškant sąsajų su depresija [14, 15, 9] ir valgymo sutrikimais [3, 23, 13, 17]. Atlikti tyrimai rodo, kad dauguma paauglių mano, kad išvaizda ir aplinkinių žmonių vertinimas yra savęs vertinimo pagrindas [5]. Mokslininkai, atlikę kūno vaizdo tyrimus, akcentavo, kad būtina formuoti teigiamą kūno vaizdą [8, 17]. Teigiamas kūno vaizdas yra svarbus paauglių geros savijautos komponentas [6, 1, 2, 21]. Paaugliai turi labai konkretų kūno vaizdą, kuris siejamas su jų pačių įsivaizdavimais [10]. Kūno vaizdo problemos sudėtingiausios paauglystėje. Paauglystė yra tas laikas, kai paauglys gali jaustis sutrikęs dėl jo kūne vykstančių pokyčių, kurie gali sukelti nepasitenkinimą savo kūno vaizdu. Niekas negimsta su neigiamu kūno vaizdu. Kad paauglys jaustųsi laimingas, sugebėtų geriau prisitaikyti, įveikti sunkumus, jo kūno vaizdas turi būti teigiamas [22]. Formuojant teigiamą kūno vaizdą, svarbu pripažinti ir gerbti natūralią mūsų kūno formą, kūno išvaizdą, figūrą, išmokti suvaldyti neigiamas mintis, jausmus. Savo kūno dėka paaugliai gali sulaukti pripažinimo [4].

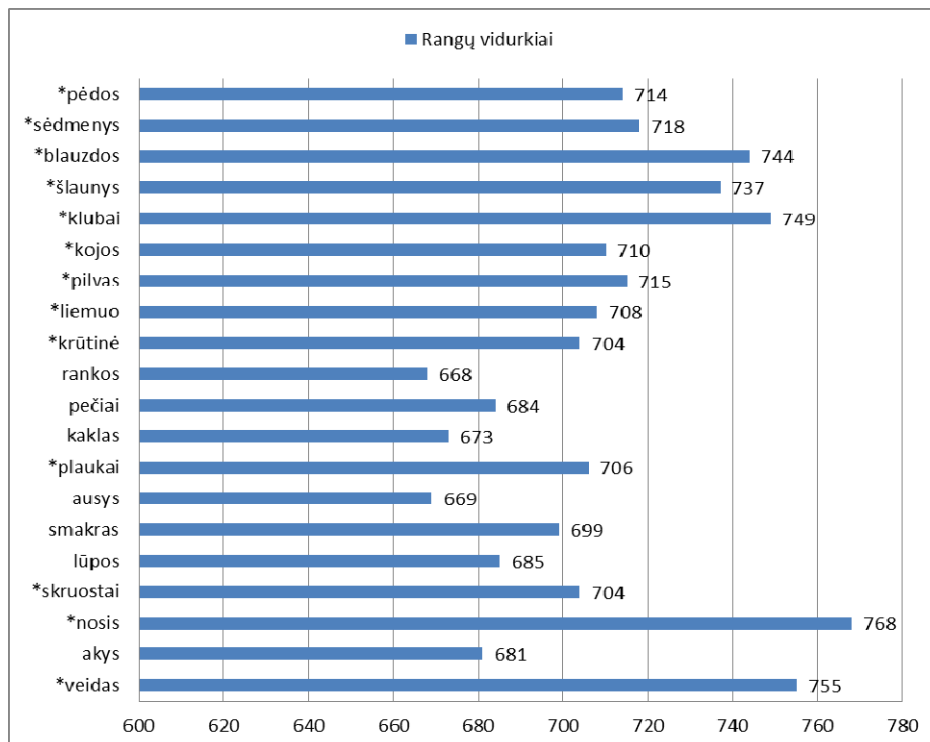
Tyrimo tikslas – atskleisti 8 klasės berniukų kūno vaizdo vertinimą.

Tyrimo metodika. Anketinė apklausa buvo atlikta 2012 m. m. kovo-balandžio-gegužės mėnesiais. Buvo tiriami paaugliai berniukai (8 klasių mokiniai). Šiame diagnostiniame tyrime atsitiktinės atrankos būdu atrinktos bendrojo ugdymo mokyklos. Darbo autoriai surašė visuose Lietuvos miestuose esančių mokyklų pavadinimus ant popieriaus lapelių ir burtų keliu ištraukė 24 ugdymo institucijas, kuriose ir buvo vykdoma apklausa. Kiekvienoje mokykloje buvo siekiama apklausti visus paauglius berniukus – aštuntokus. Galiausiai lizdinės antrankos būdu buvo apklausti 8 klasės 674 paaugliai berniukai. Vadinasi, diagnostinio tyrimo imtis yra pakankamo dydžio ir atsitiktinės atrankos atžvilgiu yra reprezentatyvi.

Tyrimo instrumentas. Diagnostiniame tyrime naudotas autorių parengtas klausimynas. Jį sudarant remtasi Lietuvos ir užsienio mokslininkų [18, 12, 24, 25, 19, 7, 11, 16] darbuose taikytais instrumentais. Kūno vaizdo vertinimui autorė sukonstravo Likerto skalę. Anketoje buvo pateikti 52 klausimai apie paauglių kūno vaizdo vertinimą. Tiriamųjų buvo prašoma įvertinti tam tikras kūno dalis ir savo atsakymus suranguoti nuo *nepatinka* iki *patinka* (7 balų ranginė skalė). Klausimyno skalės patikimumui ir vidiniam nuoseklumui (angl. scale internal consistency) įvertinti buvo naudojamas Cronbacho alfa (Cronbach's alpha) koeficientas, kuris remiasi atskirų klausimų, sudarančių klausimyną, koreliacija ir įvertina, ar visi skalės klausimai pakankamai atspindi tiriamąjį dydį bei įgalina patikslinti reikiamų klausimų skaičių skalėje. Kuo reikšmė artimesnė 1, tuo geriau parengtas klausimynas, t.y. visi klausimai yra reikšmingi ir patvirtina duomenų interpretacijos pagrįstumą. Klausimynas sudarytas iš uždaro ir iš dalies uždaro tipo klausimų.

Duomenų analizė. Kiekybinei tyrimo duomenų analizei naudotas kompiuterinis statistinių programų paketas SPSS 20 (*Statistical Package for Social Sciences*). Kūno vaizdo elementų tarpusavio skirtumai įvertinti taikant *Friedman* kriterijų. Berniukų atsakymai įvertinti taikant *Mann Whitney* kriterijų. Pagal *Mann Whitney* (U) kriterijų apskaičiuoti rangų vidurkiai rodo, kad kuo didesnis rangų vidurkis, tai tomis kūno dalimis paaugliai yra patenkinti ir atvirkščiai jeigu, kuo mažesnis rangų vidurkis, tai tomis kūno dalimis nėra patenkinti. Vertinant kūno vaizdo skalės patikimumą taikyta patikimumo analizė (angl. *Reliability analysis*); gautas Cronbach's $\alpha = 0,912$. Taigi minėtą skalę galima vertinti kaip patikimą matavimo būdą.

Tyrimo rezultatai. 8 klasės paauglių berniukų kūno vaizdo vertinimo rezultatai (1 pav.) atskleidė, kad tiriamieji nepatenkinti savo rankomis ($U=222454,500$; $p<0,523$), pečiais ($U= 220024,500$; $p<0,318$), kaklu ($U=226569,000$; $p<0,971$), kurie priklauso nuo jų fenotipo. Kūno sudėjimas, kūno svoris bei kūno formos priklauso nuo paauglių fenotipo, kurį galima koreguoti fiziniais pratimais, fiziniu aktyvumu bei sveika mityba.



1 pav. Paauglių berniukų kūno vaizdo vertinimo rezultatai pagal Mann Whitney (U) kriterijų

Duomenų analizė atskleidė (1 pav.), kad berniukai nepatenkinti savo ausimis ($U=223294,000$; $p<0,601$), smakru ($U=210216,500$; $p<0,014$), lūpomis ($U=218470,000$; $p<0,232$), akimis ($U=222301,500$; $p<0,485$), kurie priklauso nuo paauglių genotipo.

Išvados

Lietuvos ir užsienio mokslininkų tyrimai atskleidė, kad berniukai linkę būti nepatenkinti kūno vaizdu, nes jie nori būti stambesni, aukštesni, ir turėti daugiau raumenų. Tyrimai rodo, kad nuo 20 proc. iki 95 proc. paauglių berniukų ir suaugusių vyrų jaučia didelį nepasitenkinimą savo kūno vaizdu, ypatingai dėl kūno svorio ir formos. Tam, kad berniukai ir vyrai pasiektų idealios formos ir svorio kūno vaizdą, labai dažnai naudoja nesveiką kompensacinį elgesį (tokį kaip netinkama mityba, piktnaudžiavimas krūviu atliekant įvairius pratimus). Atlikus tyrimą ir įvertinus paauglių berniukų kūno vaizdą nustatyta, kad jie yra nepatenkinti rankomis ($p<0,523$), pečiais ($p<0,318$), kaklu ($p<0,971$), t. y. berniukai nepatenkinti viršutine kūno sritimi.

Literatūra

1. Avalos, L., Tylka, T. L., Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297.
2. Avalos, L., Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486–497.
3. Barker, E. T. (2003). Body Dissatisfaction of Adolescent Girls and Boys: Risk and Resource Factors. *The Journal of Early Adolescence*, 2 (23), 141–165.
4. Baur, J., Burrmann, U. (2000). *Unerforschtes Land: Jugendsport in ländlichen Regionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
5. Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, 3, 244–250.
6. Brettschneider, W. D., Kleine, T. (2002). *Jugendarbeit in Sportvereinen: Anspruch und Wirklichkeit*. Schorndorf.
7. Brettschneider, W. D., Kleine, T., Klimek, G. (2003). *Sportpartizipation und Gewaltbereitschaft Jugendlicher-ein israelisch-deutscher Vergleich*. Internet link: <http://sport.upb.de/gewalt/deutsch/index.html>
8. Cash, T. F. (2002). The Situational Inventory of Body – Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a Short Form. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 362–366.
9. Didžiokienė, A., Žemaitienė, N. (2005). Smurtą patiriančių rizikos grupės vaikų psichologinė savijauta. *Visuomenės sveikata*, 41 (1), 59–66.

10. Evans, R. R., Roy, J., Geiger, B. F., Werner, K. A., Burnett, D. (2008). Ecological Strategies to Promote Healthy Body Image Among Children. *Journal of School Health*, 78 (7), 359.
11. Garner, D. M. (2004). *The Eating Disorder Inventory-3 Professional Manual*. Odessa FL: Psychological Assessment Resources Inc.
12. Jankauskienė, R. (2001). *Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes. Daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.
13. Jankauskienė, R. (2008). Sportuojančių studentų valgymo sutrikimų rizika ir požiūris į savo kūno masės kontrolę. *Sporto mokslas*, 2 (52), 17–22.
14. Kardelis, K., Stakytė, S. (2003). Skirtingo fizinio aktyvumo paauglių mokymosi motyvacijos ir psichosocialinės sveikatos duomenų sąsaja. *Sporto mokslas*, 4 (34), 39–43.
15. Markevičiūtė, A., Goštautas, A., Pilkauskienė, I. (2003). Paauglių depresiškumo ir kitų asmenybės bruožų sąsaja. *Visuomenės sveikata*, 2 (39), 186–193.
16. Miškinytė, A. (2011). *Požiūrio į savo kūną sąsajos su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe. Daktaro disertacija*. Vilnius.
17. Pelegrini, A., Petroski, E. L. (2010). The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Human Movement*, 11 (1), 51.
18. Rittner, V. (1986). *Korper und Korpererfahrung in kulturhistorisch gesellschaftlicher Sicht*. In: J. Bielefeld (ed.). *Korpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens*. Gottingen: Hogrefe.
19. Russell, R. (2004). *Feldenkraus im Überblick*. Paderborn.
20. *Sporto terminų žodynas* (2002). Kaunas: LKKA.
21. Swami, V., Hadji-Michael, M., Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, 5, 322–325.
22. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Presvika.
23. Vizbaraitė, D., Tamašauskaitė, U., Stasiulis, A. (2007). Sumažinto karingumo dietos poveikis kūno kompozicijos rodikliams ir kraujo lipidų koncentracijai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (67), 102–108.
24. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Leidybos centras.
25. Zaborskis, A., Makari, J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994-1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys.

Sonata Mačiulskytė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas

SANTRAUKA

Visuomenėse daugėjant daliai žmonių, sulaukiančių gilios senatvės (*angl.* old-old age), vis aktualesnis tampa sėkmingo senėjimo klausimas. Sėkmingas senėjimas tradiciškai siejamas su santykinai gera sveikata, socialiniu aktyvumu, apimančiu taip pat ir socialinių ryšių palaikymą, bei aukštos kognityvinės ir fizinės funkcijos išlaikymu, įskaitant individualaus efektyvumo palaikymą ir didinimą. Svarbu, kad visi šie faktoriai buvo laikomi vienodai svarbiais sėkmingam senėjimui, ir tik jų visų sąveika buvo suvokiama kaip garantija sėkmingo senėjimo trajektorijai. Be to, kalbant apie vėlyvąjį žmogaus gyvenimo tarpsnį, įprasta pritaikyti patarlės „kaip pasiklosi, taip išmiegosi“ principą, t.y. tai, kaip žmogus išgyvena individualų senėjimą, ir jaučiasi, priklauso nuo jo „surinktos“ gyvenimiškos patirties. Tačiau skelbiami naujausi gyvenimo eigų tyrimų rezultatai (pvz., Harvardo suaugusiųjų raidos tyrimas, 1938¹¹⁰), atskleidžia tam tikrų sociopsichologinių faktorių reikšmę palyginus brandžiam žmogaus gyvenimo tarpsnyje, nulemiančią sėkmingo senėjimo tikimybę gilioje senatvėje. Tokie sociopsichologiniai faktoriai kaip kokybiški socialiniai ryšiai ir teigiamos emocijos, kompensuoja silpstančios sveikatos įtaką sėkmingam senėjimui. Pranešime bus apžvelgiami viešai skelbiami naujausių mokslinių tyrimų rezultatai, bandant apibendrinti įvairių sociopsichologinių faktorių ir amžiaus sąsajas sėkmingo senėjimo procese. Visus sėkmingo senėjimo tyrimus galima sugrupuoti į tris grupes: (1) tuos, kurie sėkmingo senėjimo prielaidas sieja su žmogaus ankstyvąja vaikyste, (2) tuos, kurie sėkmingą senėjimą sieja su asmens gyvenimo strategijomis vėlesniuose amžiaus tarpsniuose, ir (3) tuos, kuriuose amžius nevaizduoja jokio reikšmingesnio vaidmens sėkmingo senėjimo procese. Naujausių tyrimų rezultatų apžvalga implikuoja aiškią prielaidą apie tam tikrų sociopsichologinių faktorių, tokių kaip socialinių ryšių kokybę, ir kritinio amžiaus koreliaciją, nulemiančią senėjimo trajektoriją gilėjant senatvei.

¹¹⁰ Harvard Study of Adult Development. Prieiga per internetą: <http://adultdevelopment.wix.com/harvardstudy> [žiūrėta: 2016-03-09]

VYRESNIO AMŽIAUS MOTERŲ MIRTINGUMO NUO REPRODUKCIŲNĖS SISTEMOS PIKTYBINIŲ NAVIKŲ NETOLYGUMAI LIETUVOS SAVIVALDYBĖSE

Olga Meščeriakova-Veliulienė, Ramunė Kaledienė, Snieguolė Kaselienė

Reprodukcinės sistemos (RS) vėžys – tai dažniausia onkologinė moterų mirties priežastis Lietuvoje ir daugelyje Europos Sąjungos šalių. Lietuvoje kasmet nuo šios ligos miršta apie 1200 moterų ir tai sudaro apie 33 proc. visų moterų mirčių nuo vėžio.

Tikslas – įvertinti 60 m. ir vyresnių moterų mirtingumo nuo reprodukcinės sistemos piktybinių navikų teritorinius netolygumus Lietuvos savivaldybėse 2013 metais.

Metodika. 2013 m. duomenys apie 60 metų ir vyresnių moterų mirtis nuo RS piktybinių navikų (TLK-10-AM kodai C50-C58) gauti iš Higienos instituto Sveikatos informacijos centro. Gyventojų skaičius 60-yje savivaldybių buvo gauti iš Statistikos departamento. Mirtingumo rodikliai apskaičiuoti 100 000 moterų, standartizuoti pagal amžių tiesioginės standartizacijos metodu ir lyginti savivaldybėse su 95 proc. pasikliautinaisiais intervalais. Įvertinta pagrindinių RS piktybinių navikų įtaka bendro RS piktybinių navikų mirtingumo teritoriniams skirtumams.

Rezultatai. Mirtingumas nuo RS piktybinių navikų miestų ir rajonų savivaldybėse pasiskirstė netolygiai. 27-iose savivaldybėse moterų mirtingumas buvo didesnis už Lietuvos vidurkį. Didžiausias mirtingumas buvo Rietavo (342,47 atvejų 100 tūks. mot.), Ukmergės r. (312,09), Telšių r. (277,17) savivaldybėse (1,7-2,1 karto viršijo mirtingumo šalyje vidurkį, $p < 0,05$), mažiausias – Visagino (34,95) savivaldybėje (4,8 karto mažesnis už mirtingumo šalyje vidurkį, $p < 0,05$). Mirtingumas Ukmergės r. buvo 8,9 karto didesnis nei Visagino savivaldybėje, $p < 0,05$. Didžiausią įtaką moterų bendro RS piktybinių navikų mirtingumo teritoriniams skirtumams turėjo krūties piktybiniai navikai.

Išvada. 2013 m. 60 m. ir vyresnių moterų mirtingumo nuo reprodukcinės sistemos piktybinių navikų rodikliai šalyje yra pasiskirstę netolygiai.

SUAUGUSIŲJŲ SVEIKATOS SAUGOJIMO IR STIPRINIMO KOMPETENCIJOS PLĖTOJIMUI TAIKOMI TEORINIAI MODELIAI

Dr. Prof. Vida Gudžinskienė

Mykolo Romerio universitetas

Dr. Jūratė Česnavičienė

Lietuvos edukologijos universitetas

ANOTACIJA

Lietuvoje įgyvendinamos tarptautinės ir nacionalinės sveikatos programos, išleista nemažai metodinių ir mokymo priemonių, tačiau retai akcentuojami teoriniai sveikatos ugdymo modeliai. Šio straipsnio tikslas – atskleisti suaugusiųjų sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos plėtojimui taikomus teorinius modelius. Straipsnyje išsamiai analizuojami Suaugusiųjų sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos plėtojimui taikomi teoriniai modeliai. Akcentuojama kiekvieno jų privalumai, remiantis moksliniais tyrimais, pagrindžiamas kiekvieno Suaugusiųjų sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijos plėtojimui taikomo teorinio modelio sėkmingas taikymas praktikoje. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad egzistuoja sveikatos plėtojimo ir stiprinimo teorinių modelių įvairovė ir nė vienas jų nėra dominuojantis. Vieni modeliai orientuoti į individualų (intrapersonalinį), kiti – į tarpasmeninį (interpersonalinį) ar bendruomeninį lygmenį, tačiau iš esmės gali būti įvardijami kaip kognityviniai-bihevioristiniai, kuriuos apibūdina ir apjungia trys pagrindinės koncepcijos: 1) sveika gyvensena yra sąlygota suvoktų žinių: tai, ką asmenys žino ir supranta, turi įtakos jų elgesiui, 2) sveikos gyvensenos žinios yra būtina, bet nepakankama elgesio pokyčių sąlyga, 3) didelę įtaką sveikai gyvensenai daro suvokimas, motyvacija, įgūdžiai ir įpročiai, socialinė aplinka. Tai visiems teoriniams modeliams bendri komponentai, atspindintys sveikai gyvensenai įtakos turinčių veiksnių visumą. Atsižvelgiant į konkretaus teorinio modelio privalumus, skirtingose institucijose dirbantys specialistai suaugusiųjų sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencijai plėtoti gali sėkmingai taikyti skirtingus teorinius modelius ir pasiekti maksimaliai gerų rezultatų.

Literatūra

1. Abraham, Ch.; Sheeran, P., 2005. The Health Belief Model. In *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Ed. by M. Conner, P. Norman. New York: Open University Press, pp. 28–80.
2. Amico, K. R.; Toro-Alfonso, J.; Fischer, J. D., 2005. An empirical test of the Information, Motivation and Behavioral Skills model of antiretroviral therapy adherence. *AIDS Care*, vol. 17 (6), pp. 661–673. [accessed: 2015-11-18]. < <http://jtoro.uprrp.edu/Publicaciones.htm> >.
3. Antonovsky, A., 1996. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, vol. 11 (1), pp. 11–18. [accessed: 2015-11-18]. < <http://heapro.oxfordjournals.org/> >.
4. Bandura, A., 1998. Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*, vol. 13, pp. 623–649. [accessed: 2013-11-18]. < <http://des.emory.edu/mfp/BanduraPubs.html> >.
5. Becker, C. M.; Glascoff, M. A.; Felts, W. M., 2010. Salutogenesis 30 Years Later: Where do we go from here? *International Electronic Journal of Health Education*, vol. 13, pp. 25–32. [accessed: 2015-11-18]. < <http://www.aahperd.org/aahe/publications/iejhe/> >.
6. Bronfenbrenner, U., 1994. Ecological models of human development. In *International Encyclopaedia of Education*, vol. 3, [accessed: 2013-11-18]. < <http://www.psy.cmu.edu/~sieglar/35bronfenbrenner94.pdf> >.
7. Champion, V. L.; Sugg Skinner, C., 2008. Health Belief Model. In *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. Ed. by K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath. San Francisco: Jossey-Bass, 2008, pp. 45–65.
8. Conner, M.; Sparks, P., 2005. Theory of Planned Behaviour and Health Behaviour. In *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Ed. by M. Conner, P. Norman. New York: Open University Press, pp. 170–222.
9. Currie C., Zanotti C., Morgan, A.; Currie, D.; De Looze M.; Roberts, Ch.; Samdal, O.; Smith, R.; Barnekow, V., 2012. *Social determinants of health and well-being among young people*. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. [accessed: 2015-11-18]. < <http://www.hbsc.org/publications/international/> >.
10. Currie, C.; Gabhainn, S. N.; Godeau, E.; Roberts, Ch.; Smith, R.; Currie, D.; Pickett, W.; Richter, M.; Morgan, A.; Barnekow, V., 2008. *Inequalities in young people's health: international report from the HBSC 2006/06 survey*

- (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5). Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. [žiūrėta 2009-06-20]. Prieiga per internetą: < <http://www.hbsc.org/publications/international/> >.
11. Edmonds, E. T., 2009. *Osteoporosis Knowledge, Beliefs, and Behaviors of College Students: Utilization of The Health Belief Model*. A Dissertation Submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in the Department of Health Sciences in the Graduate School of The University of Alabama. 159 p. [accessed: 2015-11-18]. < <http://acumen.lib.ua.edu> >.
 12. Fisher, W. A.; Fisher, J. D.; Harman, J., 2003. The information-motivation-behavioral skills model: A general social psychological approach to understanding and promoting health behavior. In *Social psychological foundations of health and illness*. Ed. by J. Suls, K. Wallston. London: Wiley-Blackwell, pp. 87–106.
 13. Gamboa Acuña, M. E., 2010. *Development of a Nutrition Education Program for Hispanic Women of South Carolina Based on Nutrition and Cooking Classes Using the Health Belief Model and the Social Cognitive Theory*. A Thesis Presented to the Graduate School of Clemson University. In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy Food Technology, 163 p. [accessed: 2015-11-18]. < <http://etd.lib.clemson.edu> >
 14. Gudžinskienė, V., 2010. *Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raiška: mokslo darbų apžvalga: socialiniai mokslai, edukologija* (07 S). Vilnius: VPU I-kla, 96 p.
 15. Gudžinskienė, V.; Česnavičienė, J.; Suboč, V., 2007. *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose. ŠMM užsakomojo tyrimo ataskaita*. [accessed: 2013-11-18]. < <http://www.smm.lt> >.
 16. Hazavehei, S. M.; Taghdisi, M. H.; Saidi, M., 2007. Application of the Health Belief Model for Osteoporosis Prevention among Middle School Girl Students. *Education for Health*, vol. 20, issue 1. [accessed: 2015-11-18]. < <http://www.educationforhealth.net/> >.
 17. Janz, N. K.; Becker, M. H., 1984. The Health Belief Model: A Decade Later. *Health Education & Behavior*, vol. 11 (1), pp. 1–47. [accessed: 2015-11-18]. < <http://heb.sagepub.com/content/11/1/1.short> >.
 18. Lindström, B.; Eriksson, M., 2011. From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 39 (6), pp. 85–92. [accessed: 2013-11-18]. < <http://sjp.sagepub.com> >.
 19. Mcalister, A. L.; Perry Ch. L.; Parcel G. S., 2008. How Individuals, Environments, and Health Behaviors Interact. Social Cognitive Theory. In *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. Ed. by K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath. San Francisco: Jossey-Bass, 2008, pp. 169–188.
 20. McLeroy, K. R.; Bibeau, D.; Steckler, A.; Glanz, K., 1988. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, Vol. 15, pp. 351–377.
 21. Nejad, L. M.; Wertheim, E. H.; Greenwood, K. M., 2005. Comparison of the Health Belief Model and the Theory of Planned Behavior in the Prediction of Dieting and Fasting Behavior. *E-Journal of Applied Psychology: Social section*, vol. 1 (1), pp. 63–74. [accessed: 2013-11-18]. < <http://ojs.lib.swin.edu.au/index.php/ejap> >.
 22. Prochaska, J. O.; Redding, C. A.; Evers, K. E., 2008. The Transtheoretical Model and Stages of Change. In *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. Ed. by K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath. San Francisco: Jossey-Bass, 2008, pp. 67–96.
 23. Sutton, S., 2005. Stage Theories of Health Behaviour. In *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Ed. by M. Conner, P. Norman. New York: Open University Press, 2005, pp. 223–275.
 24. Weinstein, N. D.; Sandman, P. M.; Blalock, S. J., 2008. The Precaution Adoption Process Model. In *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. Ed. by K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath. San Francisco: Jossey-Bass, 2008, pp. 123–147.

THEORETICAL MODELS FOR DEVELOPMENT COMPETENCE OF ADULT HEALTH PROTECTION AND PROMOTION

Dr. Prof. Vida Gudžinskienė

Mykolas Romeris University

Dr. Jūratė Česnavičienė

Lithuanian University of Educational Sciences

Abstract

The competence of health protection and promotion are mentioned in various legislative documents that regulate areas of education and health policy. The researches on health conditions of Lithuania Country's population disclosed the deteriorating health status of the society, even of the adults. The number of National and International health programmes have been realized and educational methodological tools prepared in Lithuania, however the insufficient attention to the health promotion models is been noticed. The objective of this article is to discuss the theoretical models used in adult health development field. The questions to be answered: what theoretical models are used in order to development competence of adult health protection and promotion? Who does employ particular models? What are the

advantages of various models? The analysis of scientific literature revealed the number of diverse health promotion model; however none of them is dominant. Some of the models focus on intrapersonal, others on interpersonal or community level but in general they can be distinguished as cognitive – behavioural models which are characterized by three main conceptions: 1) the healthy living is determined by the perceived health related knowledge: what is known and understood would influence the behaviour; 2) the knowledge in healthy living field is essential but insufficient condition for behaviour change; 3) the great influence to healthy living life style is done by perception, motivation, skills and habits as well as social environment. These are the components that are typical to all theoretical models and that reflect the whole of the conditions influencing healthy living.

Keywords: theoretical models, adult.

SLAUGYTOJŲ BENDRAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO GEBĖJIMŲ TOBULINIMO POREIKIS SLAUGOS PRAKTIKOJE

Nijolė Zuzaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Užtikrinant kokybiškas slaugos paslaugas, aktualu tampa slaugos praktikoje ne tik slaugytojų profesinė kompetencija, bet ir socialinė, ypač atkreiptinas dėmesys į bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijų tobulinimą.

Anotacija

Šiandien kintant pacientų lūkesčiams, kinta ir reikalavimai slaugos praktikai, o reikalauja ir naujų slaugytojo kompetencijų ugdymo(si). Siekiant slaugos paslaugų kokybės slaugytojas turi ne tik tinkamai atlikti profesinę veiklą, bet ir gebėti bendrauti bei bendradarbiauti su įvairiomis pacientų grupėmis bei kolegomis. Straipsnyje atskleidžiamas slaugytojų požiūris į bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimo poreikį ir galimybes slaugos praktikoje. Straipsnyje pristatomi atlikto kiekybinio tyrimo rezultatai pagrindžia slaugytojų bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų aktualumą darbo praktikoje. Apklausos duomenys leidžia teigti, jog respondentai slaugos praktikoje susiduria su bendravimo sunkumais, tokiais kaip nerealūs pacientų ir jų artimųjų reikalavimai, komandinio darbo stoka. Slaugytojų bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimo poreikį atskleidžia ir jų noras tobulinti kvalifikaciją temomis, kurios padėtų tobulinti individualaus bendravimo ir komandinio darbo gebėjimus.

Raktažodžiai: bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimai, slaugytojas, slaugos praktika.

Įvadas

Slauga yra sudėtinė sveikatos priežiūros dalis ir teikianti į asmenį orientuotas bei mokslo įrodymais paremtas paslaugas. Nacionalinės slaugos politikos 2016-2025 metų gairėse viena iš prioritetinių kryptių numatyta slaugytojų poreikio planavimas, kompetencijų tobulinimas bei plėtra. Užtikrinant kokybiškas slaugos paslaugas, aktualu tampa slaugos praktikoje ne tik slaugytojų profesinė kompetencija, bet ir socialinė, ypač atkreiptinas dėmesys į bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijų tobulinimą.

Gydymo ir slaugos kokybės gerinimo procese ypač tampa aktualūs slaugytojo, kaip slaugos paslaugų tiekėjo, bendravimo ir bendradarbiavimo su pacientais, jų artimaisiais bei kolegomis gebėjimų tobulinimas slaugos praktikoje. Slauga yra praktinė, ir intelektualinė veikla (Žydžiūnaitė, Mitkienė, Mikulevičienė, 2007). Slaugos praktikoje teorinės žinios, įgyti įgūdžiai, išlavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai yra panaudojami slaugytojų įvairiose praktinėse srityse.

Slauga - tai procesas, kai bendrauja slaugytojas, medikas su pacientu, todėl efektyvus bendravimas tampa vienas iš slaugos kokybę sąlygojančių veiksnių.

Kaip teigia V. Šveikauskas (2008), šiandieninė slaugytojo esminė funkcija padėti žmonėms ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius. O tam būtinas efektyvus bendravimas ir bendradarbiavimas, kurio pagrindas - paciento pasitikėjimas slaugytoju. Taigi slaugytojas atlieka ne tik slaugos, bet ir edukacines funkcijas, kurios svarbios komandinio darbo įgyvendinimui (Žydžiūnaitė, 2005). V. Žydžiūnaitė (2007) išskiria 4 sričių kompetencijas: socialinė – psichologinė, klinikinė (ekspertinė), edukacinė, vadybos, kurios būtinos šiuolaikinėje slaugos praktikoje. Pasak V. Žydžiūnaitės (2000), slaugytojams svarbus ne tik profesinių įgūdžių gebėjimų, bet ir bendrųjų gebėjimų ugdymas, kurie nemaža dalimi įtakoja slaugos praktikos veiklos efektyvumą. D. Kalibatienės (2004) teigimu, visose slaugos srityse būtina įgyvendinti slaugos standartus, kurie užtikrintų ne tik gerą slaugos praktikos kokybę, bet ir pacientų, slaugytojų geresnį bendravimą ir bendradarbiavimą. Slaugytojų kompetencijų plėtra teigiamai veikia paslaugų gavėjus – pacientus (Bielinienė, 2008).

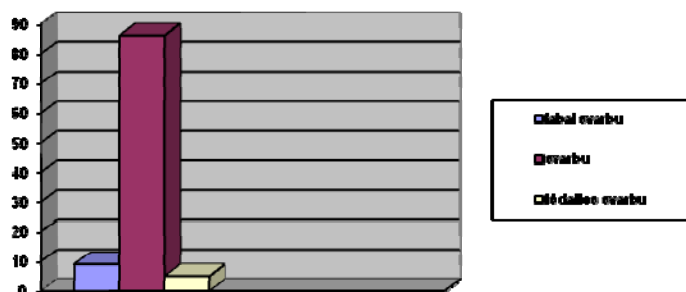
Taigi dauguma autorių (Šveikauskas, 2008, Mažionienė, 2011, Žydžiūnaitė, 2007) pažymi, kad slaugytojui svarbu turėti bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijas. Todėl straipsnyje nagrinėjamos slaugytojų bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimo poreikis slaugos praktikoje. *Šio darbo tikslas* - atskleisti slaugytojų požiūrį į bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimo galimybes bei jų poreikį slaugos praktikoje.

Tyrimo metodai

Tyrimė naudoti metodai: teoriniai: mokslinės literatūros analizė; empiriniai: anketinė slaugytojų apklausa; tyrimo duomenų analizė: duomenys buvo analizuojami SPSS programa. Tyrimė dalyvavo 113 Klaipėdos miesto slaugytojų, dirbančių stacionarinėse gydymo įstaigose. Respondentų amžiaus vidurkis – 54 metai. Respondentai, kurių amžius 20-35 metai sudarė 9 proc., 36-45 metai – 41 proc., 46-60 metų – 40 proc., 61 metai ir daugiau – 10 procentų. Slaugytojų darbo stažas: respondentai išdirbę 25-40 metų sudarė 38,9 proc. apklaustųjų, 10-25 metus – 37,2 proc., o darbo stažas slaugytojų iki 10 metų sudarė 14,1 proc., daugiau nei 40 metų darbo stažą turinčių respondentų tyrimė dalyvavo 9,8 procentai. Dalyvavusių apklausoje slaugytojų išsilavinimas: 67,2 proc. - aukštesnysis, aukštąjį universitetinį išsilavinimą turėjo 18,6 proc., o aukštąjį neuniversitetinį – 14,2 proc. respondentų.

Rezultatai

Siekiant išsiaiškinti slaugytojų požiūrį į bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimą, respondentų buvo paprašyta įvertinti, kiek jiems yra svarbūs šie gebėjimai profesinėje veikloje. Tyrimo rezultatai pateikti 1 paveiksle.



1 pav. Slaugytojų požiūris į bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų svarbą profesinėje veikloje (%)

Apklausos raštu rezultatai rodo, kad bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai yra svarbūs vykdant profesinę veiklą, tai nurodė 86 proc. respondentų, kaip labai svarbius nurodė 9 proc. iš dalies svarbūs – 5 proc. Nei vienas slaugytojas nepažymėjo, kad bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai yra nesvarbūs jo slaugos praktikoje. Šių gebėjimų svarbumą slaugytojai grindžia tuo, kad jų didžiąją darbo dalį užima edukacinė veikla, kurių vienas iš esminių komponentų „bendravimas su pacientais ir jų artimaisiais“. Ypač aktualūs bendravimo gebėjimai profesinėje veikloje nurodyti tų respondentų, kurie nuolat patiria stresą dėl bendravimo su pacientais ir jų artimaisiais.

Tobulinat slaugytojų kompetencijas, labai svarbu išsiaiškinti, su kokias sunkumais slaugytojai susiduria bendraudami ir bendradarbiaudami profesinės veiklos kontekste. Tyrimo rezultatai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. Bendravimo trikdžiai slaugytojų profesinėje veikloje

Bendravimo trikdžiai	Procentai
Nerealūs pacientų artimųjų reikalavimai	47
Pacientų nerealūs reikalavimai	30
Komandinio darbo stoka su kolegomis	19
Administracijos požiūris	13
Prioriteto teikimas procedūrų atlikimui, o ne bendravimui	13
Bendravimo įgūdžių stoka	8

Rezultatai rodo, kad slaugytojai vykdydami slaugos praktiką, susiduria su bendravimo trikdžiais: nerealūs pacientų artimųjų reikalavimai (47 proc.), pacientų nerealūs reikalavimai (30 proc.), komandinio

darbo stoka su kolegomis: slaugytojais, gydytojais – 19 proc., administracijos požiūris, prioriteto teikimas procedūrų tinkamam atlikimui, o ne bendravimui (13 proc.), bendravimo įgūdžių stoka (8 proc.). Taigi slaugytojai vieną iš esminių problemų įvardija nerealius pacientų ir jų artimųjų keliamus reikalavimus slaugytojui.

Vykdamas slaugos veiklą ir užtikrinant jos efektyvumą labai svarbūs net tik profesiniai įgūdžiai, bet ir asmeninės savybės. Todėl respondentų buvo teirautasi, kokios svarbiausios savybės siekiant efektyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo. Tyrimo rezultatai pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. Svarbiausios savybės reikalingos slaugytojams slaugos praktikoje

Savybės	Labai svarbi (proc.)	Vidutiniškai svarbi (proc.)	Mažai svarbi (proc.)
Sąžiningumas	92	4	4
Komunikabilumas	91	4	5
Konfidencialumo išlaikymas	91	5	4
Tolerancija	90	4	6
Pasitikėjimas savimi	89	7	4
Reakcijos greitis	85	11	4
Empatija	68	18	14
Jautrumas	81	12	7

Tyrimo rezultatai išryškino, jog slaugytojams labai svarbūs šios savybės: sąžiningumas (92 proc.), komunikabilumas (91 proc.), konfidencialumo išlaikymas (91 proc.), tolerancija (90 proc.), pasitikėjimas savimi (89 proc.), reakcijos greitis (85 proc.) ir vidutiniškai svarbios slaugos veikloje respondentams atrodo tokios savybės kaip empatija, jautrumas.

Slaugytojų buvo teirautasi, ar jiems aktuali problema – bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimas. Apklausos rezultatai rodo, jog slaugytojų kokybiškam profesinės veiklos vykdymui svarbus bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijų tobulinimas. Slaugytojai išreiškė savo atsakymuose šių kompetencijų tobulinimo poreikį: 51 proc. respondentų nurodė, jog būtinas bendravimo kompetencijų tobulinimas, nes keičiasi pacientų, jų artimųjų poreikiai; 32 proc. nurodė, kad studijų metais nebuvo specialių mokymų bendravimo tema; tik maža dalis slaugytojų neišreiškė bendravimo ir bendradarbiavimo tobulinimo poreikio: 4 proc. teigė, jog nepatiria bendravimo sunkumų profesinėje veikloje, o 2 proc. teigė, jog turi pakankamai gerus bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus. Taigi labiausiai slaugytojų poreikį tobulinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus sąlygoja nuolat kintantys pacientų lūkesčiai.

Tyrimo metu aiškintasi, kokios temos slaugytojams aktualios, tobulinant savo profesinę kompetenciją. Tyrimo rezultatai pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė. Temos aktualiausios slaugytojoms, tobulinat kompetencijas profesinėje veikloje

Temų pavadinimai	Procentai
Kaip pasakyti „ne“	21
Gydytojo ir slaugytojo komunikavimo poveikis pacientui	19
Paciento ir slaugytojo sąveika - pirminio kontakto užmezgimas	18
Bendravimas su skirtingo tipo pacientais	18
Bendravimo trikdžiai	12
Verbalinė neverbalinė komunikacija	9
Aktyvaus ir pasyvaus klausymosi svarba bendraujant su pacientais	8

Tyrimo rezultatai išryškino, jog slaugytojai norėtų kelti kvalifikaciją šiomis aktualiomis temomis: kaip pasakyti „ne“ (21 proc.), gydytojo ir slaugytojo komunikavimo poveikis pacientams (19 proc.), paciento ir slaugytojo sąveika – pirminio kontakto užmezgimas (18 proc.), bendravimas su skirtingo tipo pacientais (18 proc.), bendravimo trikdžiai (12 proc.), verbalinė ir neverbalinė komunikacija (9 proc.), aktyvaus ir pasyvaus klausymosi svarba bendraujant su pacientais (8 proc.). Visos nurodytos temos atskleidžia slaugytojų

bendravimo ir bendradarbiavimo tobulinimo poreikį. Ypač aktualu slaugytojams individualaus bendravimo ir komandinio darbo gebėjimo tobulinimas.

Išvados

1. Tyrimas atskleidė, kad slaugytojai darbo praktikoje susiduria su bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių tobulinimo poreikiu. Kaip parodė tyrimo rezultatai, didžioji dauguma slaugytojų teigė, jog bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai yra aktualūs profesinėje veikloje. Šis aktualumas grindžiamas nuolat kintančiais pacientų, jų artimųjų poreikiais ir patiriamu stresu bendraujant su pacientais ir jų artimaisiais.

2. Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimą slaugos praktikos atkleidžia ir respondentų patiriami bendravimo sunkumai: nerealūs pacientų ir jų artimųjų lūkesčiai, komandinio darbo stoka.

3. Siekiant efektyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, kaip parodė tyrimo rezultatai, slaugytojams svarbios šios savybės: sąžiningumas, komunikabilumas, konfidencialumo išlaikymas, tolerancija, pasitikėjimas savimi.

4. Slaugytojų bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimo poreikį rodo, jog respondentai pageidauja kelti kvalifikaciją tomis temomis, kurios padėtų tobulinti individualaus bendravimo ir komandinio darbo gebėjimus.

Literatūra

1. Bielinienė N. (2008). Slaugos kompetencijos kaitos tendencijos visuomenės poreikių raidos kontekste. // Slauga mokslas ir praktika, 2008, Nr. 7-8 (139-140), p. 4-9.
2. Kalibatiienė D. (2004). Slaugos standartai. Mokomoji knyga. Vilnius: VU leidykla.
3. Nacionalinės slaugos politikos 2016-2025 metų gairės. LR sveikatos apsaugos ministro 2016-02-10 įsakymas Nr. V-222, Vilnius.
4. Mažionienė A. (2011). Sveikatos ugdymas. Klaipėda: Klaipėdos valstybinė kolegija.
5. Šveikauskas V. (2008). Sveikatos ugdymas. Kaunas: Technologija.
6. Žydžiūnaitė V., Mitkienė L., Mikulevičienė A. (2007). Vadybinės kompetencijos realizavimas slaugoje. Klaipėda: Druka.
7. Žydžiūnaitė V. (2000). Suaugusiųjų švietimas dabarčiai ir atečiai (straipsnių rinkinys). //Bendrųjų gebėjimų ugdymas rengiant slaugytojus, kaip slaugos veiklos efektyvumo prielaida. Kaunas: Morkūnas ir Ko, p. 111-118.
8. Žydžiūnaitė V. (2005). Komandinio darbo kompetencijos ir jų tyrimo metodologija: slaugytojų veiklos požiūriu: monografija. Kaunas: Judex.
9. Žydžiūnaitė V., Mitkienė L., Mikulevičienė A. (2007). Vadybinės kompetencijos realizavimas slaugoje. Mokslo studija. Klaipėda: Klaipėdos valstybinė kolegija.

SOCIALINIS DARBUOTOJAS KAIP REKREACINĖS VEIKLOS ORGANIZATORIUS JAUNIMO ORGANIZACIJOSE
SOCIAL WORKER'S ROLE IN RECREATIONAL ACTIVITIES OF YOUTH ORGANIZATIONS

Dovilė Lisauskienė, Vilmantė Aleksienė

Lietuvos edukologijos universitetas

Jaunimo organizacijos - vienos aktyviausių ir žingeidžiausių organizacijų, kurioms svarbu inovacijos, tikslo siekimas ir gebėjimas jausti laiko pulsą, veikti dabar ir kurti planus ateičiai (L. Camino, S. Zeldin, 2002). L. Okunevičiūtės-Neverauskienės, K. Šlekienės (2008) manymu, pastaraisiais metais tiek moksliniame diskurse, tiek nacionalinėje ir tarptautinėje politikoje atkreiptas dėmesys į jaunimo NVO kaip į objektą, galintį inicijuoti jaunimo problemų sprendimą per rekreacinę veiklą.

Akcentuotina, kad viena iš labiausiai matomų socialinio darbo su jaunimu sričių yra sociokultūrinė veikla. Socialiniai darbuotojai dažniausiai bendrauja su žmonėmis jų laisvalaikio metu, nepriklausomai ar problemų sprendimas orientuotas į rūpybą, švietimą ar profesinį rengimą. W. Ching Wang (2012) atkreipia dėmesį į tai, kad kiekvieno asmens valia yra pasirinkti laisvalaikio veiklą, tad socialinis darbuotojas turi gebėti ir atliepti jaunimo rekreacijos poreikius ir prasmingai organizuoti jaunimo NVO veiklą. Pasak R. Šinkūnienės (2005) kiekviena pramoga, šventė ar meninis renginys turėtų padėti spręsti jaunimo problemas: skatinti visuomeninį aktyvumą, norą bendrauti ir bendradarbiauti, šviesti ir motyvuoti sveikai gyvensenai, padėti integruotis į visuomenę, mažinti socialinę atskirtį. Tai tikslai apimantys šiuolaikišką rekreacijos sampratą (E. Vitkienė, 2008). Rekreacinės veiklos turėtų kelti gyvenimo prasmės klausimus, animuoti kūrybinę energiją ir gyvenimo džiaugsmą, gerinti fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą.

Anot R. Smith (2008), pagrindinis aspektas, kuriuo turi vadovautis socialinis darbuotojas veikdamas jaunimo organizacijų kontekste – tai pozityvus mąstymas. Kitas aspektas – socialinis darbuotojas turi žinoti jaunuolių motyvus. Remiantis J. Abariūtės, A. Kazlauskienės (2009) tyrimo rezultatais jaunimo dalyvavimą organizacijų veikloje sąlygoja jose propaguojamos patrauklios idėjos, veiklos formos, prieinama informacija, įdomus lyderis. Jaunimui taip pat svarbus draugų, artimųjų pritarimas dalyvauti jaunimo organizacijose. Nauda, kurią įžvelgia jaunimas, nesusijusi vien su pramogomis. Jiems svarbu įgyti naujų žinių, patirties, realizuoti save, bendrauti. Pagal statistikos departamento duomenis (2013) dalyvaujančius nevyriausybiinių organizacijų veikloje labiausiai motyvuoja galimybės susitikti ir bendrauti su įdomiais žmonėmis (92 proc. apklaustųjų), patrauklios organizacijos idėjos (91 proc.), patrauklios organizacijos veiklos formos (90 proc.), dalijimasis žiniomis ir gebėjimais (89 proc.), didėjantis pasitikėjimas savimi (89 proc.), draugų rato praplėtimas (87 proc.), kontaktų su svarbiais žmonėmis užmezgimas (87 proc.).

Socialinis darbuotojas savo profesinėje veikloje prisiima atsakomybę už daugelį veiklų, tačiau šiame pranešime socialinis darbuotojas yra analizuojamas kaip jaunimo rekreacinės veiklos organizatorius, kuriam iškyta nauji profesiniai iššūkiai: rekreacinio darbo organizavimo istorinės, teorinės, metodinės ir praktinės žinios bei kūrybiniai gebėjimai.

Pranešimo problema. Lietuvos socialinėje sistemoje rekreacijos reiškiniams skiriama nepakankamai dėmesio, ryškėja nesugebėjimas racionaliai panaudoti jaunimo energiją, jaunimo laisvalaikio veiklą socialiai prasmingiems darbams, kurie galėtų ženkliai prisidėti prie jaunimo socialinės atskirties mažinimo, socialinės rizikos jaunimo integracijos į visuomenę.

Pranešimo tikslas: išanalizuoti socialinio darbuotojo rekreacinės veiklos organizavimo galimybes, ypatingą dėmesį skiriant socialinio darbuotojo žinioms, įgūdžiams ir klientų motyvacijai.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, teisinių norminių dokumentų analizė.

Aktyvi laisvalaikio įtrauktis numato įgalinimą kiekvieno jaunuolio, ypač labiausiai pažeidžiamų grupių, pilnai dalyvauti visuomenėje, įskaitant ir socialinę sritį, tačiau kaip rodo tyrimai daugelis jaunuolių atmeta galimybę imtis iniciatyvos ir dalyvauti jaunimo organizacijų veiklose. Tam galbūt įtakos turi ir tai, kad remiantis teisinių ir politinių dokumentų analize, Lietuvoje jaunimo problemas stengiamasi spręsti trumpalaikėmis strategijomis, programomis, trūksta sisteminio požiūrio į jaunimo užimtumą. Tyrimo rezultatų interpretacijos pagrindu parodoma, jog socialinis darbuotojas, turėdamas tinkamas socialines kompetencijas ir įgūdžius turi nemažai galimybių jaunuolių rekreacijos kokybės didinimui. Socialinio darbuotojo, kaip rekreacinės veiklos organizatorius, veikla aprėpia kelias funkcijas: užimtumo programų kūrimą ir vykdymą, tarpininkavimą tarp jaunuolio ir formalių institucijų, siekiančių užtikrinti sėkmingą jaunų žmonių socializaciją. Taip pat tyrimo duomenų analizė parodė ir tai, jog būtina rengti socialinių

darbuotojų kvalifikacijos programas, kurių metu jie gautų metodinių žinių organizuojant asmenų laisvalaikį, motyvuojant jaunimą įsitraukti į nevyriausybinių organizacijų veiklas.

Pagrindiniai teiginiai:

- Lietuvos socialinėje sistemoje rekreacijos reiškiniams skiriama nepakankamai dėmesio. Siekiant europinio mąstymo lygio ir standartų, keičiant visuomenėje nusistovėjusį stereotipinį požiūrį į kai kurių socialinių grupių asmenis, rekreacinė veikla gali ženkliai prisidėti prie jų socialinės atskirties mažinimo ir integracijos į visuomenę.
- Nepakankamas dėmesys sociokultūriniam darbui socialinio darbo sistemoje, nesugebėjimas racionaliai naudoti jaunuolių laisvą laiką yra daugelio jaunimo socialinių problemų (alkoholizmo, narkomanijos, nusikaltimų ir savižudybių) priežastis.
- Socialiniam darbuotojui kaip jaunimo veiklos organizatoriui reikalingos teorinės, metodinės ir praktinės žinios, gebėjimas išsiaiškinti jaunimo interesus ir poreikius skirtingose rekreacinės veiklos srityse ir per jaunimo organizacijas aktyvinti socialinės įtraukties ir sveikos gyvensenos procesus.

Literatūra

1. Abariūtė J., Kazlauskienė A. Jaunimo situacijos tyrimas Šiaulių mieste (aktyvus dalyvavimas jaunimo organizacijose kontekstas). Jaunųjų mokslininkų darbai, 2009, Nr. 2 (23), p. 96-74.
2. Camino L., Zeldin S. Making the transition to community youth development: emerging roles and competencies for youth-serving organizations and youth workers. Journal of community youth, 2002, p. 70-78.
3. Ching Wang W. Exploring the Relationships Between Free-time Management and Boredom in Leisure. Psychological Reports, 2012, 110, 2, 416-426.
4. Jaunimo statistinis portretas (2013), peržiūrėta 2016 kovo 1 d., adresu: http://osp.stat.gov.lt/documents/10180/259432/Lietuvos_jaunimo_statistinis_portretas.pdf
5. Okunevičiūtė Neverauskienė L., Šlekienė K. Nevyriausybinių organizacijų įtaka jaunimo integracijai į darbo rinką. *Filosofija. Sociologija*, 2008, Nr. 4, p. 10-21
6. Smith R. Social Work with Young People. Cambridge, Polity Press, 218 p., 2008.
7. Šinkūnienė R. (2005). Laisvalaikio studijos ir rekreacijos administravimas. *Socialinis darbas*, 2005 Nr. 4(1), p. 122-130
8. Vitkienė E. (2008). Rekreacija. Klaipėdos universiteto leidykla.

IMPLEMENTATION OF CREATIVE ARTISTIC RECREATIONAL PROGRAMS AT GERONTOLOGY INSTITUTIONS

Jolanta Zeleniūtė, Eva Kviatkovska, Vilmantė Aleksienė

Lietuvos edukologijos universitetas

Gyventojų senėjimas demografiniu požiūriu yra procesas, kurio metu vyresnio amžiaus žmonių skaičius didėja bendroje populiacijoje. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2015 m. pensinio amžiaus žmonės sudarė 18,21 proc. visos populiacijos. Mūsų visuomenė senėja, tad šalyje vykdoma nemažai permainų, plėtojant socialines bei sociokultūrines paslaugas senyvo amžiaus žmonėms. Tačiau vis dar nėra reglamentų, apibrėžiančių kaip turi būti organizuojamos užimtumo paslaugos gerontologijos įstaigose, kokie yra šių paslaugų kokybės kriterijai. Pasigendama ir užimtumo veiklų metodikų.

Pastaraisiais metais atliktų tyrimų socialinės gerontologijos srityje rezultatai rodo, jog užimtumas yra nepaprastai svarbus senatvės sulaukusio žmogaus gyvenime, nes senatvėje keičiasi socialiniai vaidmenys, atsakomybės, dažnai prastėja ir sveikata. Visa tai keičia gyvenimo tikslų ir prasmės suvokimą, savivertę, asmens socializacijos galimybes (Costa, 2013; Sequeira, 2013). Svarbu pastebėti ir tai, kad vykstant deinstytucionalizacijos procesams klientų savarankiškumo, autonomiškumo palaikymas ir skatinimas, asmens orumo užtikrinimas yra deklaruojamas, tačiau atliktos situacijų analizės globos institucijose rodo priešingus rezultatus (Dulskytė, 2011; Sequeira, 2013).

Pranešime apžvelgiami ir palyginami 2012 – 2016 m. atlikti keli kokybiniai tyrimai, kurių **tikslas** - išsiaiškinti užimtumo poreikį gerontologijos įstaigose ir išbandyti poreikį atliepiančias kūrybinio meninio užimtumo metodikas.

Tyrimo metodai:

- Teoriniai: literatūros šaltinių ir dokumentų analizė;
- Empiriniai: pusiau struktūruotas interviu, ekspertų metodas, foto medžiagos analizė, stebėjimas.

Pirmasis tyrimas „Užimtumas gerontologijos įstaigose kaip sėkmingo senėjimo sąlyga“ buvo vykdomas 2012 – 2013 m. S. C. D. Misericórdia gerontologijos įstaigoje (Portugalija) ir 2014 m. tęsiamas Lietuvoje (Zeleniūtė, 2014). Buvo susisteminta socialinio darbuotojo organizuota senjorų užimtumo veikla ir sukurta originali programa „Senyvo amžiaus žmonių užimtumo metodika pagal multidimensinį sėkmingo senėjimo modelį“. Šios programos atitikimas klientų grupės poreikiams buvo vertinamas apklausiant gerontologijos įstaigos gyventojus, taikant pusiau struktūruoto interviu metodą. Tyrimo rezultatai rodo teigiamas gyvenimo kokybės bei socialinės įtraukties išgyvenimo patirtis, dalyvaujant kūrybinio meninio užimtumo veiklose. Išryškėjo motyvavimo, įgalinimo galimybės, kuomet senjorams yra suteikiamos realios atsakomybės organizuojant renginius gerontologijos įstaigose. Nustatytas svarbus užimtumą organizuojančiojo vaidmuo bei pageidautinos asmeninės bei profesinės savybės. Programa buvo patikrinta ir aprobuota ekspertų metodu.

2015 - 2016 m. atliktas antrasis kokybinis tyrimas „Gerontologijos įstaigos gyventojų socialinis aktyvinimas taikant biografinės fotografijos metodą“. Buvo tiriamos šešių senyvo amžiaus klientų socialinio aktyvumo tendencijos taikant atvejo analizės metodą. Užimtumo veiklų metu atrenkamos ir analizuojamos asmeninės fotografijos, kūriami senolių gyvenimą įprasminantys koliažai. Dalyvių emocinei būsenai fiksuoti naudojamos nuotaikų kortelės. Apibendrinus tyrimo rezultatus pastebėta, kad pasiūlytos veiklos su asmeninėmis nuotraukomis sužadino tyrimo dalyvių motyvaciją bendradarbiauti su socialiniu darbuotoju; fotografijų koliažo kūrimo procese pozityviai keitėsi senolių santykis su savimi, su kitais gyventojais, stiprėjo ryšiai su personalu; fotografijų atranka paskatino dažnesnį bendravimą su artimaisiais; ši veikla padėjo senjorams labiau integruoti įvairius senatvėje kylančius jausmus ir pozityviau vertinti patirtį.

Apibendrinus abiejų tyrimų rezultatus, daromos išvados, kad kūrybinis meninis užimtumas, apimantis visas asmenybės dimensijas (fizinę, dvasinę, psichinę, socialinę) yra svarbi ir gerontologijos įstaigų socialinių paslaugų dalis, nes kūrybinio meninio užimtumo veiklos skatina globojamų senyvo amžiaus asmenų aktyvumą, savarankiškumą, integralumą, kelia savivertę, suteikia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, stiprina tarpusavio santykius.

Literatūra:

1. Costa P. I. (2013). *Promoção da Saúde Mental em Idosos*. Escola Superior de Technologia da Saude de Coimbra, 2013.
2. Dulskytė G. (2011). *Senyvo amžiaus žmonių orumą palaikantys veiksniai slaugos namuose*. Prieiga per internetą http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20110617_144228-13931/DS.005.0.01.ETD
3. Копытин А.И. (2006). Фототерапия. Использование фотографии в психологической практике. Москва: Когито-Центр.
4. Pūras D., Pleckevičienė P., Šakalienė D. *Bendrosios europinės gairės dėl perėjimo nuo institucinės prie bendruomeninės*. (2012). Prieiga per internetą http://deinstitutionalisationguide.eu/wp-content/uploads/2013/04/Common-European-Guidelines_Lithuanian-version_EDITED.pdf
5. Sequeira S. A. (2013). *Animar para melhor envelhecer, com satisfação*. Instituto Politecnico de Castelo branco.
6. Weiser, J.(2010). Photo therapy techniques exploring the secrets of personal snapshots and family albums. Prieiga per internetą: http://www.lianalowenstein.com/Weiser_PhotoTherapy_article.pdf.
7. Zeleniūtė J. (2014). *Užimtumas gerontologijos įstaigose kaip sėkmingo senėjimo sąlyga*: magistro darbas. LEU.

SOCIALINĖ PAGALBA ASMENIMS, ŠEIMOJE GLOBOJANTIEMS VAIKUS: GLOBĖJŲ POŽIŪRIS

Valdas Rimkus

Klaipėdos universitetas

Pranešime pristatomos šeimoje globojamų vaikų ir jų globėjų poreikio socialinei pagalbai aktualijos. Dabartiniame vaiko globos deinstytucionalizacijos kontekste, siekiant didinti šeimoje globojamų vaikų skaičių, svarbu suvokti, kaip globėjai vertina globos procesą, savo ir vaiko poreikius bei bendradarbiavimą su specialistais. Socialinės pagalbos poreikis straipsnyje analizuojamas remiantis trimis tėviškosios atsakomybės komponentais: biologiniu, teisiniu ir emociniu. Atlikta Klaipėdos miesto ir Klaipėdos rajono globėjų apklausa. Iš viso tyrime dalyvavo 53 globėjai savo šeimose globojantys 66 vaikus.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad globa, kaip valstybės kontroliuojamas ir prižiūrimas procesas, ne visiems globėjams yra iki galo suprantamas. Būtina akcentuoti globėjo pareigas, globos tikslus, bendradarbiavimą su specialistais, biologinės šeimos vietą vaiko globos procese, kad globėjas ir globotinis užtikrinčiau jaustųsi, sklandžiau perimtų pakitusį statusą biologinių tėvų ir globėju atžvilgiu, nekiltų papildomos įtampos lankantis globą prižiūrintiems specialistams.

Rengiant globėjų mokymus būtina peržiūrėti giminaičių dalyvavimo šiuose mokymuose būtinybę. Tyrimo rezultatai rodo, kad giminaičiams, o ypač seneliams, sunkiausiai sekasi pažinti vaiko interesų ir teisių sąvokas, suvokti globos proceso principus, jie mažiausiai bendrauja su kitais globėjais, sunkiau užmezga kontaktą su specialistais.

Išryškėjo keletas socialinio darbo globos srityje stiprinimo aspektų. Pirmiausia, poreikis stiprinti socialinį darbą su biologine vaiko šeima, kad globėjai jaustųsi tvirčiau apsisprendami dėl globotinio bendravimo su biologiniais tėvais, o galiausiai ir dėl vaiko grįžimo pas juos. Neužtikrintumas dėl to, ar vaikas nebus išderintas ar neigiamai paveiktas, sulauko globėjus nuo tvirto apsisprendimo nuosekliai stiprinti globotinio ryšius su biologiniais tėvais.

Pagrindiniai žodžiai: vaiko globa, tėvų teisių ir atsakomybės modelis, socialinis darbas, globėjų rengimas.

Literatūra:

- Grotevant, H., Dunbar, N., Kohler, J., Lash Esau, A. (2007) Adoptive identity. Iš: Handbook of adoption: implications for researchers, practitioners and families. Thousand Oaks: Sage, p. 77-89.
- Lietuvos Respublikos Civilinio kodekso komentaras (2002). Vilnius: Justitia.
- Schofield, G., Beek, M. (2009) Growing up in foster care: providing a secure base through adolescence. Child and family social work, No. 14, p. 255-266.
- Staskevičienė, V., Bankauskienė, N. (2003) Educational rights and obligations of foster parents in relation to a foster child. Socialiniai mokslai, Nr. 1 (38), p. 75-84.
- Valstybinio audito ataskaita (2014) Ar vaikų globos sistema atitinka globojamo vaiko geriausius interesus? Prieiga internetu: http://vaikoteises.lt/media/file/_%20Ataskaita-vaiku-globa-kontrolė.pdf

VYDŪNAS TARP RYTŲ IR VAKARŲ: DISKURSO PAIEŠKA

VYDŪNAS BETWEEN THE ORIENT AND OCCIDENT: IN QUEST OF DISCOURSE

VYDŪNO POŽIŪRIS Į TAUTIŠKUMĄ KNYGOJE „SEPTYNI ŠIMTAI METŲ VOKIEČIŲ IR LIETUVIŲ SANTYKIŲ“

VYDŪNAS' APPROACH TO NATIONAL IDENTITY IN HIS BOOK „SEVEN HUNDRED YEARS OF GERMAN- LITHUANIAN RELATIONS“

Doc. dr. Arūnas Baublys

Klaipėdos universitetas

Santrauka

Straipsnyje remiantis Vydūno knyga „Septyni šimtai metų vokiečių ir lietuvių santykių“ nagrinėjama Vydūno požiūrio į tautiškumą genezė, esminiai jos momentai bei kultūrinė recepcija. Akcentuojami kultūriniai ir religiniai skirtumai, kurie XIX a. pabaigoje atvedė prie lietuviškosios savivokos sampratos skirtumų Didžiojoje ir Prūsų Lietuvoje. Straipsnyje tiriama kaip per tautiškumo suvokimą buvo realizuojamos atsinešti dar iš nacionalinio atgimimo epochos lietuviybės idėjų plėtros ir įtvirtinimo modeliai, pagrįsti skirtingų kultūriniu ir religiniu kontekstu. Tyrimų rezultatai rodo, kad net ir tos pačios tautos, tačiau besivysčiusios skirtingomis politinėmis ir religinėmis aplinkybėmis, atstovai siekdami bendro tikslo, gali jo kelius suprasti visiškai skirtingai. Straipsnis parengtas 2014 m. vykdant Lietuvos mokslo tarybos finansuojamą mokslininkų grupių projektą „Kultūrinių idėjų transferas nacionalinio atgimimo kontekste: Prūsijos Lietuvos ir Didžiosios Lietuvos dialogas (MIP – 14122).

Raktažodžiai: Vydūnas, tautiškumas, lietuviai, vokiečiai.

Asmenybė kuri aplenkia savo laikmetį rizikuoja būti nesuvokta ir nesuprasta ne tik savo amžininkų. Jos kūrybinis palikimas, ilgai gali būti įvairiai interpretuojamas, dažniausiai bandant jį pritaikyti trumpalaikiams, t.y. banaliems, poreikiams.

Vilhelmas Storostas (kūrybinis slapyvardis Vydūnas) kaip tik ir yra vienas iš tų, kuriems taikomi šie teiginiai.

Nepaisant pakankamai didelio susidomėjimo Vydūno kūrybiniu palikimu, jo fenomenas, kaip vientisa, nedaloma visuma, dar nėra iki galo pažinta, reikiamai suvokta ir apibendrinta. Tai patvirtina faktas, kad iki mūsų dienų Vydūnas ir jo palikimas lieka pakankamai stipriai fragmentuotas, išskiriant tai, kas naudinga tam tikroms interesų grupėms, kurioms Vydūnas yra tik labai patraukli vėliava.

Amžininkams jis buvo keistuolis, inteligentas, pasisakantis už Prūsų lietuvių teises, tačiau tautininkams ir nacionalistams jo pozicija nebuvo pakankamai vienareikšmė, kliuvo jis ir nacionalsocialistams, kurie jį kalino ir paleido iš Tilžės kalėjimo tik protestus pareiškus pasaulinio masto kultūros veikėjams, kurie, 1940 m. bandė jį pristatyti net Nobelio premijai.

Sovietmečiu, Lietuvos mokslo šviesuomenės pastangomis, jis, dėka fakto, kad buvo nacių persekiotas, nebuvo visai pamirštas, tačiau tik pačioje Sovietų imperijos egzistavimo pabaigoje, 1988 metais pavyko suburti jo vardo draugiją, kuri ėmėsi tirti ir skelbti jo kūrybinį palikimą bei jį pristatyti Lietuvos ir pasaulio mokslo bei kultūros visuomenei. Paradoksalu, bet ir savo gimtojoje evangelikų liuteronų bažnyčioje, kuri sovietmečiu buvo tarsi Prūsų lietuvių kultūrinis rezervatas, iš surinkimininkų kilusiems dvasininkams, jis taip pat nebuvo priimtinas ir net iki šiol, laikomas aršiu bedieviu.

Taip pat ir mūsų dienomis, praėjus dvidešimt metų po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo, Vydūnas yra įvardinamas įvairiai – filosofas, orientalistas, religijotyrininkas, teosofas, sveikos gyvensenos pradininkas. Tokia Vydūno „įvairovė“ prieštarauja tai harmoningai asmenybei, su kuria gali susipažinti

kiekvienas, kuris skaitė jo kūrybą. Tai verčia ieškoti jo asmenybės ir veiklos apibūdinimui bendro vardiklio, kuris leistu šią iškilią ir laikmetį aplenkusią asmenybę suprasti platesniame ir gilesniame kontekste.

Matyt, dėl istorinių aplinkybių, priešingai kitoms jo kūrybos sferoms, dar nedaug dėmesio sulaukė centrinis Vydūno filosofijos klausimas, kurio jis bandė atsakyti į laikmečio padiktuotą, tačiau dar ir šiandieną vis aktualų klausimą, kas yra tauta ir kas lemia jos savastį. Atsakyti kodėl taip įvyko jo gyvenamu laikmečiu gana nesunku. Tautinis didlietuvų atgimimas bei gausa jo šauklių ir jų postulatų įvairovė, nacionalinės valstybės atkūrimas bei jos nacionalistiškai autoritarinis politikos turinys bei Klaipėdos krašto prijungimas prie Lietuvos, kuris „de facto“ inkorporavo į Lietuvos valstybę skaitlingiausiai lietuvišku etnosu apgyventas Prūsijos teritorijas, gana grubiai sakant Vydūną padarė politiškai neaktuali. Vargu ar keliančio galvą totalitarizmo ir nacionalizmo epochoje (XX a.) Vydūno propaguojamas ir jo pasirinktas kelias kovoti dėl lietuviybės ir jos teisių nenaudojant prievartos, galėjo būti patraukliu ar tuo labiau suprastu.

Paradoksalu, kad šių dienų Lietuvoje, kuri nepriklausomybę pasiekė daug kur sekdamą Vydūno propagotu prievartos nenaudojimo keliu, Vydūnas taip pat nesulaukė dėmesio, nors jo portretas ir patalpintas ant 200 litų nominalo banknoto. Jis ir toliau, galima tik spėti, kodėl, nesulaukė tokio dėmesio kaip V. Kudirka ar J. Basanavičius, nors savo įdirbiu, drįsčiau teigti jis jiems yra artimas.

Pabandykime pažvelgti kaip Vydūnas suprato ir interpretavo **pilietiškumą ir tautiškumą**.

Atskaitos tašku šiam vertinimui, reiktų nedviprasmiškai pripažinti, kad Vydūnas pirmiausia yra Prūsų Lietuvos atstovas. T.y. krašto, kuris nors ir buvo tankiai apgyventas lietuvių etnosu, savo istorinės raidos ypatybėmis ir kultūrine, religine bei visuomeninių santykių substancija, iš esmės buvo skirtingas nuo etninės Lietuvos. Ši visa teritorija, niekada politiškai nepriklausė Lietuvos valstybei, o jos gyventojai autochtonai, niekada nėra buvę vienvaldžiaus politiniais šio krašto šeiminkais turinčiais politinių galių spręsti krašto raidai.

Vydūno gyvenimas¹¹¹ sutapo su ženklią jo gimtinės pokyčių epocha atvedusia ne tik prie geopolitinių viso regiono pokyčių, bet ir pakeitusią krašto žmonių likimus. Jis gimė senosios Prūsijos karalystės epochos pabaigoje, kuri dėl savo religinio pobūdžio, protestantizmo (krašte dominavo viena jo atšaka – liuteroniškė A.B.), ir su tuo susijusių religinių postulatų, kurie reikalavo gimtąją kalbą perteikti krikščioniškas Biblijos tiesas, ne tik toleravo bet ir skatino tautinių mažumų gimtosios kalbos vartojimą bažnyčioje ir mokykloje. Taigi teoriškai, viešojoje erdvėje, lietuviybė čia turėjo daugiau laisvės nei etninėje Lietuvoje, bent iki XIX a. vidurio.

Vydūno laikotarpis tai virsmo į nacionalinę savo turiniu ir forma vokišką valstybę, pradėjusią vienyti šiuo principu istoriškai iki tol išskaidytas politiniu požiūriu vokiečių valdomas žemes į vieningą ir centralizuotą valstybę.

Tai buvo naujas iššūkis net patiems kitų (nei Prūsija) žemių vokiečiams, kurie Prūsijos, kaip visos Vokietijos vienytojos, misiją, neretai (pvz.: Hanoveriečiai) laikė nei daug, nei mažai, bet okupacija¹¹². Kartu iškilo realūs iššūkiai tautinėms mažumoms, kurios, ypač protestantiškose žemėse, po reformacijos, turėjo plačias gimtosios kalbos vystymo galimybes, ne tik bažnyčioje, bet ir švietimo srityje nuo pradžios mokyklos iki universiteto¹¹³. Prasidėjęs laikotarpis, kurį daugelis autorių vadina germanizacijos periodu, o kiti tiesiog nacionalizmo epocha, iškėlė rimtus iššūkius tautinėms mažumoms, kurios gyveno politiškai Vokietijos dominuojamuose žemėse.

Vokiečių tautos politinė ir kultūrinė konsolidacija, prasidėjusi su kanclerio Otto Bismarko iniciuotomis reformomis, iššaukė gynybinę, savisaugos instinktais pagrįstą kitų tautų ar tautinių grupių reakciją. Šio laikmečio istoriografijoje gausu darbų, kur mažumų atstovai, įrodinėja kiekvienos tautos pusėje esant teisę išlaikyti jos kalbą ir kultūrą. Lygiai taip pat ir vokiečiai argumentuoja, kad savo valstybėje, vokiečių kalbos ir kultūros dominantė yra jų prigimtinė teisė. Visa tai vedė link politinio akligatvio, gimdė nacionalizmą ir griovė, bent jau iki tol nusistovėjusią visuomenės sanklodą, kuri formavosi savitame ir skirtingame nuo didlietuvų kontekste.

Prūsijai tapus 1525 m. pirma protestantiška Europos valstybe, čia galiojo senas, dar viduramžiais priimtas principas „cuius regio, eius religio“, o nutraukus santykius su Roma, krašto valdovas tapo „Summus Episcopus“.

¹¹¹ Bagdonavičius V. *Vydūnas. Trumpa biografija*. V.: 2005 m. 64 P.

¹¹² Baublys A. G. *Sauerweino laikų Prūsijos bažnyčia: žvilgsnis į etninį, konfesinį ir politinį kontekstą*.- Kn.: *Georgas Sauerweinas ir lietuvių tautos atgimimas XIX a. pabaigoje : IV tarptautinis Georgo Sauerweino simpoziumas Klaipėdoje*. Klaipėda, 2005 m. P. 137-151.

¹¹³ Citavičiūtė L. Karaliaučiaus universiteto lietuvių kalbos seminaras. Istorija ir reikšmė lietuvių kultūrai. V., 2004 m. 393 P.

Liuteroniškas, teologinis „dviejų karalysčių“ mokymas, formavo politinio ir pilietinio Prūsijos pilietiškumo sampratą, kurios esmė buvo dieviškų ir pasaulietišκών galių koncentracija valdovo asmenyje. Prūsijos pilietiškume tai ugdė neišvengiamą dualizmą, kuris jungėsi į specifinį, pilietiškai – religinį, lojalumą valstybei. Skirtingai nuo Didžiosios Lietuvos, kur Rusijos okupacijos sąlygomis, religija lietuvių savimonėje nebuvo jungtini su valdovu, kuris dar ir įprasmino svetimųjų valdžią, Prūsų Lietuvos gyventojai – lietuvininkai, dėka religijos padiktuotų paradigų, teoriškai galėjo jaustis pilnaverčiais piliečiais. Jie turėjo teorines, įstatymais grįstas prielaidas, tiek, kiek patys sugebėjo, ginti savo kalbą ir kultūrą.

Visa tai buvo ir Vydūno aplinka, kuri formavo jo pilietiškumą bei santykį su lietuvybe. Vydūno tėvas, baigęs Berlyne misionierių seminariją (greičiausiai, kaip ir daugelis kitų lietuvininkų J.E. Gosnerio įkurtą – A.B.), tačiau būdamas silpnos sveikatos, neišvyko į Pietų Afriką, todėl tapo Žemaičių Naumiesčio kunigu, o vėliau Pilkalnio apskrities Naujakiemio mokytoju¹¹⁴. Tėvo principinis nusistatymas tautiniu atžvilgiu neabejotinai suformavo Vydūno teigiamą požiūrį į lietuvybę, bet kartu negalima tik vienpusiškai vertinti tokios jo tėvo pozicijos ir būtina atkreipti dėmesį, kad jis jautėsi ištikimu monarchistinės valstybės piliečiu ir tai diegė savo paties bei mokykloje jo mokomiems vaikams¹¹⁵.

Auklėjimas būdingas Prūsų lietuviams, ypač negausių savo skaičiumi lietuvių intelektualų, koku buvo ir Vydūno tėvas, šeimose, rėmėsi religija, jos vertybėmis, tačiau buvo glaudžiai siejamas su lietuvybe. Religinumas buvo auklėjimo šerdimi ir tai buvo esminis veiksnys, kuris lėmė Vydūno dvasinį brendimą ir intelektualų paieškų kryptį¹¹⁶, jis neformavo kosmopolitizmo, tačiau ir nebuvo grindžiamas vien tik etniškumu.

Tėvo erudicija, turtinga biblioteka¹¹⁷, požiūris į išsilavinimą, visą tai suteikė Vydūnui galimybę gerai pažinti ne tik lietuvišką, bet ir vokišką, o per tai ir Europinę kultūrą. Kitą vertus, per motinos pusę, jos dėdę – Jokūbą Ašmontą – sakytąją¹¹⁸, jam nebuvo svetima ir sodietiška Prūsų lietuvių kasdienybė, bei jos dvasinis pasaulis. Ši suma, bei mokslai Pilkalnio preparandijoje 1883-1885 m., mokslas Ragainės mokytojų seminarijoje 1885-1888m., kurių metu teko susidurti su užgauliais pedagogų atsiliepimais apie lietuvių ir jų kultūrą, paskatino Vydūną, ginti lietuvybę¹¹⁹.

Panašu, kad Vydūno pilietinį lojalumą, o tuo pačiu ir jo nesipriešinimo jėga filosofijai, didelę įtaką turėjo ir Veimaro respublikos bandymai demokratizuoti Vokietijos visuomenę po pirmojo pasaulinio karo. Visas šios pozicijos tragizmas slypi tame, kad demokratėjant valstybės struktūroms, visuomenės savimonė, veikiamą ekonominių sunkumų ir monarchistinės tvirtos rankos principo ilgesio, demokratiniu keliu atvėrė kelią į valdžią patiems radikaliesiems totalitarizmo šalininkams – nacionalsocialistams, kurie iš esmės turėjo diametraliai priešingą valstybės ir jos pilietinės raidos viziją grindžiama rasinio grynumo teorijomis, nei gerokai atitrūkęs nuo realaus gyvenimo Veimaro respublikos politinis elitas. Tai rodo Vydūno siekis ieškant sąjungininkų tarp pačių vokiečių, žadinant jų kultūrinės ambicijas¹²⁰. Tačiau ar galima jį kaltinti už tai ko nedrįstama primesti jo amžininkams Tomui Manui ar Dytrichui Bonhoferiui, kurie, kaip ir daugelis Vokietijos intelektualų bent jau iki galutinio nacių įsigalėjimo tikėjo demokratijos ir humanizmo vertybių dominante savo tautiečių tarpe.

Vydūno tautiškumo recepcija taip pat yra subrandinta Europinės kultūros, tačiau jai nemažai įtakos turėjo ir jo orientalistinės studijos. Vertinant Vydūno tautiškumo filosofiją neišvengiamai tenka atidžiai pažiūrėti į jo akademinį kelią. Visi biografai vieningai mini, kad jis studijavo Greifsvaldo, Halės, Leipcigo ir Berlyno universitetuose¹²¹, tačiau nelabai buvo gilinamasi ką ir kur jis studijavo, o tai jau rimta metodologinė tyrėjų klaida.

Vydūnas studijavo – filosofijos, religijos, kultūros, meno, literatūros, istorijos, sociologijos, gamtos mokslus bei sanskrito anglų ir prancūzų kalbas. Labai pasitarnautų detalus Vydūno studijų CV, kur būtų nurodyta ne tik kur, bet ir kokio profesoriaus paskaitas išlausė pastarasis. Vien tik universitetų sąrašas leidžia suformuluoti prielaidą, kad pvz.: Greifsvalde jis galėjo studijuoti garsiuose to meto teologijos, istorijos ir filologijos fakultetuose bei klausytis ano meto mokslo įžymybių paskaitų.

¹¹⁴ Bagdonavičius V. *Vydūnas. Trumpa biografija*. V.: 2005 m. P. 6.

¹¹⁵ Ibidem., P. 8.

¹¹⁶ Ibidem., P. 10.

¹¹⁷ Ibidem., P. 7.

¹¹⁸ Ibidem., P. 8.

¹¹⁹ Ibidem., P. 11-12.

¹²⁰ Vydūnas. Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių.-V.: Vaga, 2001 m. –P.35.

¹²¹ Bagdonavičius V. *Vydūnas. Trumpa biografija*. V.: 2005 m. P. 19.

Studijos neabejotinai paskatino Vydūną suprasti ir suvokti, kad vien tik lietuviškumo puoselėjimas tautinės grupės viduje, nėra pakankama prielaida pastarajam išlikti. Pristatyti Lietuvą, jos istoriją, papročius, lietuvišką būdą ir jo ypatybes kitoms tautoms, pastarųjų kalba, buvo tas kelias ir priemonė, kurios pagalba buvo galima keisti stereotipus ir klaidingas nuomones. Tai jis atliko ne tik parengdamas savo kapitalų veikalą vokiečių kalba - „Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių“, kuris buvo išleistas 1932 m., bet ir 1918 m. dėstydamas lietuvių kalbą Berlyno Orientalistikos seminare.

Šiame kontekste tenka priminti, kad šis kapitalas ir ne kartą taisytas bei papildytas dar rankraštyje, veikalas turėjo pirmtaką. 1916 metais Vydūnas „Lituania“ leidykloje išleido knygą „Litauen in Vergangenheit und Gegenwart“¹²². Ši knyga yra greičiausiai jo pirmas conceptualus bandymas ne tik aprašyti Lietuvą, kaip šalį, bet ir apibūdinti lietuvišką tautiškumo sampratą ir jos konstrukta. Paskutiniame, IX knygos skyriuje, užvadintame „Lietuvių tautos egzistencijos klausimu“ (Zur Existenzfrage der litauischen Nation¹²³), jis ne tik bando atsakyti į klausimą, ko reikia, kad patenkinti esminės tautos egzistavimui reikalingas sąlygas, bet ir bando atsakyti, kas yra tautiškumas, lygindamas lietuvišką tautiškumo sampratą su žydų tautiškumo suvokimu. Akivaizdu, kad šiame savo kūrybos etape, Vydūnas dar yra stipriai įtakojamas Didžiosios Lietuvos tautinio atgimimo veikėjų įdėjų, nes knygos opabaigoje puikuoja Jono basanavičiaus portretas su jo autografu. Tačiau ne tai svarbiausia, Vydūnas šiame skyriuje dar remiasi Aušrininkų ir Varpininkų sukurta kultūrinės kalbos recepcijos svarba ir jos pirmenybe, nors, skaitant atidžiai, galima pastebėti ir teiginių apie bendrakultūrinio ugdymo – švietimo svarbą¹²⁴.

Tačiau sugrįžkime prie jo veikalo „Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių“. Tautiškumo klausimą jis tarsi gamtininkas „išpreparuoja“ į smulkius komponentus, tam, kad galiausiai pateikti vieningą visumą. Aptardamas formuojantį tautos pradą, esminiu tautiškumo požymiu jis laiko kalbą, kuri yra geriausiai matoma, tačiau pabrėžia, kad šis požymis nėra absoliutus¹²⁵. Jis pabrėžia, kad kiekvieno žmogaus, o taip pat ir tautos, savitumas kyla iš ją formuojančio prado. Todėl kiekviena tauta turi savo kalbą, kuri yra jos mokslas ir menas drauge, nes kalboje atsispindi jos vertybės, mat kalba pati yra kilusi iš tautą formuojančio daugialypio prado. Jis pabrėžia, kad tokios reikšmės neturi išmoktoji kalba, todėl aplinkos įtaka negali jos nustelbti, kaip ir tautiškumo neišdildo aplinkos poveikis. Tačiau jis pabrėžia, kad menkesnio išsilavinimo žmogus, kuris naudojasi svetimomis raiškos formomis tampa sukaustytu, o jo tautiškumą formuojanti galia yra užgožiama¹²⁶.

Taigi Vydūnas labai nedviprasmiškai tautiškumo ir kalbos išlaikymo garantu įvardina švietimą, be kurio tautiškumo pradą gali nustelbti svetimos įtakos. Paradoksaliai, tačiau Vydūnas aiškiai įvardina tautiškumui kylančią grėsmę ne per kultūrinę ar politinę kitų tautų ekspansiją, bet akcentuoja, kad tautiškumui išsaugoti būtinas kiekvieno tautos individo sąmoningai suvoktas švietimo poreikis, kuris ir leidžia sąmoningai atsispirti svetimoms įtakoms.

Toliau jis akcentuoja tautos gyvenimo vertybių virsmo į kultūros vertybes svarbą ir jų sklaidą per mokslą, meną ir dorovę, kalbai suteikdamas paveldimos kultūros vertybės nešėjos statusą, nes kalboje geriausiai atsispindi tautos gyvenimo vertybių augimas¹²⁷. Kuo aukštesnis turinys, tuo turtingesnė išraiška, nors čia jau svarbu, kad viena tauta neslopintų kitos tautinio prado.

Vydūnas labai stipriai pabrėžia, kad tobulindamas savo asmenybę, kiekvienas tautos narys gautų visumos gyvenimo vertybes, nes jis turi šį paveldą ne tik įsisavinti, bet ir kelti visumos gyvenimo lygį.

Tokiu būdu galima tvirtinti, kad Vydūno sukurta tautiškumo išsaugojimo kelio teorija yra kaip niekada aktuali, gyvybinga ir savalaikė mūsų tautiškumo kolizijų su globalizacijos iššūkiais laikmetyje. Desperatiškai ieškodami atsakymo į laikmečio egzistencinius iššūkius neturėtume pamiršti tų teorinių refleksijų, kurias dar XX a. pirmoje pusėje taip taikliai ir paprastai suformulavo Prūsų Lietuvos inteligentijos atstovas, apibendrinęs savo tautiečių egzistencijos patirtį daugiatautėje ir daugiakultūrinėje Vokietijos aplinkoje. Vieningos Europos sąlygomis, Vydūniškoji pilietiško ir tautiškumo samprata, ir toliau lieka aktuali, bei įgauna naują prasmę. Jo kūrybinis palikimas šiandieną yra vertas tarnauti ne tik vienai tautai, bet turėtų būti visos vieningos Europos vertybių panteono dalimi.

¹²² Vydūnas W.St. Litauen in Vergangenheit und Gegenwart.-Tilsit, 1916 m. -132.P.

¹²³ Ibidem., P.125 -132.

¹²⁴ Ibidem., P. 130.

¹²⁵ Vydūnas. Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių.-V.: Vaga, 2001 m. -P.178.

¹²⁶ Ibidem., P.180.

¹²⁷ Ibidem., P.180.

Literatūra:

1. BAGDONAVIČIUS V. (2005), Vydūnas. *Trumpa biografija*. V.
2. BAUBLYS A. (2005), *Sauerweino laikų Prūsijos bažnyčia: žvilgsnis į etninį, konfesinį ir politinį kontekstą*. Kn.: *Georgas Sauerweinas ir lietuvių tautos atgimimas XIX a. pabaigoje* : IV tarptautinis Georgo Sauerweino simpoziumas Klaipėdoje. Klaipėda.
3. CITAVIČIŪTĖ L. (2004), *Karaliaučiaus universiteto lietuvių kalbos seminaras. Istorija ir reikšmė lietuvių kultūrai*. V. VYDŪNAS W.(1916), *St. Litauen in Vergangenheit und Gegenwart*. Tilsit.
4. VYDŪNAS. (2001), *Septyni šimtmėčiai vokiečių ir lietuvių santykių*. V.: Vaga.

VYDŪNAS' APPROACH TO NATIONAL IDENTITY IN HIS BOOK *SEVEN HUNDRED YEARS OF GERMAN-LITHUANIAN RELATIONS*

Assoc. Prof. Dr. Arūnas Baublys

Abstract

In diesem Artikel, auf Grund des Buches von Vydūnas „Sieben hundert Jahre litauisch deutschen Beziehungen“, erforscht man die kulturelle Rezeption des Begriffes – Nationalität, der Autor war Vydūnas. Der Ziel dieser Forschung ist erkennen wie durch die Entwicklung des litauischen Selbstbewusstseins verwirklichten sich die Ideen und Modellen des nationalen litauischen Bewusstseins die waren entwickelt von den Stellvertretern der selber Nation aber in den Verschiedenen historischen und konfessionellen umständen. Dieser Artikel ist vorbereitet im Jahre 2014 in Rahmen des Nationalen Projektes „Transfer der Ideen in dem Kontexte der nationalen Wiedergeburt. Dialog zwischen Preußisch Litauen und Litauen.“ – Förderung des Wissenschaft Rates Litauens. Projekt MIP -14122.

Key words: Vydūnas, nationality, Lithuanians, Germans.

BIBLIJA IR BHAGAVADGYTA VYDŪNO PASAULĖŽIŪROS PRIZMĖJE
THE BIBLE AND THE BHAGAVADGITA IN THE PRISM OF VYDŪNIAN OUTLOOK

Dr. Vacys Bagdonavičius

Vydūno draugija, Vilnius

Vydūnas (1868-1953) susiformavo Rytų ir Vakarų sakralinių vertybių sandūroje ir tas vertybes sintetino į sistemingą pasaulėžiūrinę visumą bei tą visumą tiek savo kūryba, tiek gyvenimu principingai ir nuosekliai reiškė. Jo teosofiškai grindžiamoje panenteistinėje filosofijos sistemoje pagrindinę vietą užėmė kultūra, kurią mąstytojas traktavo kaip svarbiausią vientiso dieviškosios raiškos pasaulyje (gal tiksliau būtų: pasauly) proceso dalį. "Vis man rodėsi, kad Dievas atskleidžia savo kūrimą visokiu būdu", - aiškindamas savo dvasines patirtis rašė Vydūnas (5,393). Įvairios religijos - saviti to kūrimo proceso atspindžiai skirtingų žmonijos dalių gyvenamųjų vietų bei jos istorinių epochų sąmonėse. Jos paryškina vieną ar kitą to proceso momentą ir tais paryškinimais skiriasi viena nuo kitos, tačiau savo esmėmis byloja apie tą patį būties pagrindą - vieną dieviškąjį Kūrėją - ir tuo bylojimu sutampa. Todėl, Vydūno įsitikinimu, nėra nei geresnių, nei blogesnių, nei teisingesnių, nei klaidingesnių viena už kitą religijų. Kiekviena iš jų, turėdama savuose šventuose raštuose ar liturgijose išreikštus savą istoriškumo atspalvį, savas lokališkumo ar tautiškumo žymes, savą simboliką ar idėjų sistemas, veda į tą patį tikslą, t.y. savomis priemonėmis stengiasi žmogui ir žmonijai padėti sugrįžti į visa ko, taigi ir savo pačių, pradžią - į Amžinosios Dvasios karalystę, t. y. Dievop. Tokią išvadą Vydūnas priėjo, susipažinęs su daugeliu pasaulio religijų, perskaitęs "visokių nekrikščioniškų tautų šventus raštus ir apie visokius tikiybinius padavimus germanų, graikų, romėnų, "persų ir kt." (5,391), "šventus raštus egiptiečių, persų, kiniečių, indų, arabų" (5,394).

Po visų tų studijų jam "aiškėjo, kad *tikyba buvo ir yra esmiškas visos žmonijos dvasinio gyvumo pažymys ir ypatumas*. Jis yra visoks, atitinkant žmonių, tautų sąmonės šviesumo laipsnį spalvas.<...> Dievo garbinimas nebuvo tik vienos tautos, būtent žydų, skelbimas, bet mažiau ar daugiau buvo žinomas visai žmonijai" (5,399-400) (pabrėžta. Vydūno - V. B.). Bendrai skirtingų religijų prasmei aptarti mąstytojas skyrė vieną iš paskutinių filosofijos veikalų *Žmonijos sąmoningumas jos bintuose padavimuose, šventraščiuose ir šventuose ženkluose*. Deja, šio 1941 m. Tilžėje išspausdinu veikalo visas tiražas žuvo karo liepsnose. Laimei, yra išlikęs 1945 m. vokiškai rašytas didelio formato 33 puslapių traktatas *Religija per žmonijos istorijos tūkstantmečius* (*Die Religion in Jahrtausenden der Menschheitsgeschichte*), kurį iš esmės galima laikyti trumpesniuoju dingusio lietuviškojo veikalo variantu. Traktato vertimas skelbtas Vydūno *Raštų* ketvirtajame tome (6).

Šiame traktate trumpai apibūdinami įvairių religijų vaizdinių, simbolių, šventųjų raštų idėjų prasminiai bendrumai. Visi jie kalba apie dvasinio būties pagrindą ryškėjimą žmogaus ir žmonijos sąmonėje, apie tą kaip dieviškosios dvasios apraišką bei būtinumą jai kai įsigalėti. Kartu pabrėžiama, kad toji nuo materialiosios žmonijos raiškos, t.y. civilizacijos raidos, neatsiejama vidinės dieviškumo pajautos tendencija religijų raidoje nuolat stiprėjusi, nors dažnai ir "apsiniaukdavusi".

Kaip minėta, Vydūnas daugiau ar mažiau susipažino su daugeliu pasaulių religijų - induizmu, budizmu, islamu, egiptiečių, persų, graikų, romėnų ir kt. Nesitenkindamas tuo pažinimu, jis tarp savo tautiečių propagavo ir pagarbą joms. Senovės lietuvių tikybai irgi skyrė garbingą vietą. Veikiamas teosofijos, Vydūnas stengėsi tautiečiams pateikti universalią teistinę pasaulėžiūrą, kuri padėtų geriau suvokti ir universaliuosius krikščionybės pagrindus bei sustiprintų jos poveikio galią. Tuo jis buvo panašus į XIX a. induizmo reformatorius Ramakrishną, Vivekanandą, Shri Aurobindą, R.Tagorę ir kt., ieškojusius universaliųjų religinės pasaulėžiūros pagrindų, kurie, jų manymu, sąlygotų geresnį paties induizmo ar bet kurios kitos religijos suvokimą.

Vydūną nuo pačios gyvenimo pradžios lydėjo krikščioniškoji evangelikų tikėjimo malda, o nuo devynerių metų - ir motinos raginimu pirmą kartą perskaitytas krikščioniškasis *Šventasis Raštas* (5,387-388). Jis ir suformavo religinius būsimo mąstytojo pasaulėžiūros pagrindus. Citatomis iš *Biblijos* primarginti paskutinių kelerių mąstytojo gyvenimo metų rašiniai. *Šventasis Raštas*, kurio reikšmės mąstytojo kūrybai ir gyvenimui pervertinti tiesiog neįmanoma, Vydūnui pasitarnavo ne tik kaip vienas iš pagrindinių jo filosofiją formavusių šaltinių, bet ir kaip stipri tolesnių idėjinių ieškojimų paskata. Mat ne j visus kritiškai mąstančio jaunuolio klausimus krikščioniškoji *Biblija* pajėgė atsakyti, o kai kuriuos iš tų klausimų tiesiog provokavo ji pati: *Senasis Testamentas* ne vienu jame aprašytu drastišku epizodu tiesiog gąsdino. Tai atsimindamas mąstytojas rašė: "Bet labai mane stebino, ką aš čia radau. Mokėjau iš atminties daug šventų žodžių ir maniau, kad visa ta knyga yra pilna šventumo apraiškų, o dabar radau čia tiek baisumų, kad tiesiog nusigandau" (5).

Šiuos nuogastavimus sušvelnino *Naujasis Testamentas*, kuriame aprašyti "Kristaus pasireiškimai spindėjo kaip šviesa" (5,388). Tėvų namuose prasidėjusios esmingesnės *Šventojo Rašto* interpretacijos paieškos būsimaį mąstytoją ir vedė į platųjį kitų religijų pasaulį, lenkė smalsią galvą prie kitų tikybų šventraščių puslapių. Ne visi tų šventraščių puslapiai buvo vienodai patrauklūs ir lengvai suprantami, tačiau kai kurie tiesiog pavergė

Ypatingas vaidmuo Vydūno idėjinių paieškų kelyje teko indiškajam šventraščiui *Bhagavadgytai*. Šis filosofinis *Mahabharatos* epo intarpas, galima sakyti, šalia Biblijos tapo dar viena idėjine platforma, ant kurios išaugo vydūniškoji filosofija. Teosofų pėdomis sekdamas ir patekęs į senosios Indijos išminties erdvę, Vydūnas pasinėrė į vedantos filosofiją. Svarbiausiais idėjų šaltiniais jam tapo ne tik vedos, upanišados, bet ir *Bhagavadgyta*, apie kurią pačioje XX a. pradžioje su dideliu susižavėjimu kalbėjo savo įkurtame Tilžės teosofų būrelyje bei tikėjimo klausimais daugiau besidomintiems tautiečiams įvairiose Mažosios Lietuvos vietose. Poemos ištraukas spausdino savo 1905-1906 m. leistame dvimėnesiniame teosofinio pobūdžio žurnale "Šaltinis", skirtame "gilesniam gyvasties išpažinimui".

Beveik ištisai *Bhagavadgytos* būties samprata ir etinė bei psichologinė dalys išdėstomos viename iš ankstyvesnių filosofinių traktatų *Likimo kilmė* (pirmasis leidimas 1908) (3). Šiame traktate Vydūnas aiškina pasaulio ir žmogaus, kaip mikrokosmoso, struktūrą, kuri beveik ištisai sutampa su *Bhagavadgytoje* išdėstyta šios struktūros samprata. Tiek Vydūno kūrinys, *Bhagavadgytoje* pasaulis traktuojamas kaip pasireiškusioji absoliuto dalis, turinti savo struktūrą. Indiškojoje poemoje tos struktūros samprata perimta iš dualistinės sankjos sistemos. Ši sistema, pripažindama dvi savarankiškas realybes - materiją (*prakriti*) ir dvasią (*puru*). vystymąsi laiko vien materijos savybe, o puruša, anot šios sistemos šaltinių, esanti visiškai nekintanti dvasinė realybė. Ji tik atsispindinti pasaulyje, o tas atsispindėjimas tarsi duodas postūmį materijai evoliucionuoti, - prarandant pusiausvyrą, išsiskaidyti į pasaulio įvairovę. Materijai būdingos trys savybės, arba gunai: pasyvumas (*tamas*), aktyvumas (*radžas*) ir grynumas, aiškumas (*satva*). Kai tarp šių gunų yra nusistovėjusi pusiausvyra, materija būna nekintamybės būsenoje. Kai dėl kontakto su puruša ta pusiausvyra pažeidžiama, prasideda pasaulio evoliucija. Priimdamas šią pasaulio struktūros sampratą, Vydūnas aiškina, jog negyvojoje gamtoje pagrindinis vaidmuo tenka pasyvumui (*tamui*), gyvūnijoje - aktyvumui (*radžui*), žmoguje - aiškumui (*satvai*). Tačiau Vydūno filosofijoje, kaip ir *Bhagavadgytoje*, gunai yra įgiję kitokią prasmę negu sankjoje. Pastarojoje yra pačios materijos savybės, jos vystymosi tendencijos, tuo tarpu mūsų mąstytojas, kaip ir *Bhagavadgyta*, juos aiškina kaip skirtingų absoliuto pasireiškimą pasaulyje tarpsnių požymius, kaip nevienodų sąmoningumo lygmenų rodiklius. Gunai Vydūno filosofijoje, kaip *Bhagavadgitoje*, yra traktuojami ir kaip psichologiniai komponentai - jais paaiškinami ir žmonių prigimties skirtumai: nepaslankius, inertiškus valdo *tamas*, aistringus, veiklius - *radžas*, giliai mąstančius, taurius - *satva*.

Vydūniškoji, didžiają dalimi etinę prasmę turinti dvasios hipostazių (*Atma-Budhi-Mano*) samprata, išdėstyta kitame mąstytojo ankstyvajame traktate *Slėpiningi žmogaus didybė* (pirmasis leidimas 1907) (2), irgi atitinka *Bhagavadgytoje* išdėstytas tiek dvasinių absoliuto apraiškų, tiek veiksmo, kaip aukos, sampratas. Indiškojo poemoje aiškinama, jog žmogaus nuodėmės pagrindinis šaltinis - *Kama*, t.y. aistrų, geismų, norų sfera, uždegianti proto šviesą. Tą uždangą būtina pažinti ir pažini įveikti. Žinojimo esmė slypinti sugebėjime išvelgti aukštesniąją proto - *Mano* - sferą, už kurios aukščiau esanti sąmonės, t.y. *Budhi*, sfera, įgalinanti ne tik pažinti, bet doroviškai vertinti pažinimo objektą. Už *Budhi* yra *Tai* antasmenybinė dvasios sfera, įgalinanti žmogų siekti aukščiausiojo gėrio, nepaisyti žemiškojo asmeninio labo. Vydūno veikaluose *Tai* atitinka *Atma*. Absoliutas - dvasinė vienovė, esanti virš gėrio ir blogio, ir ne jai kenki žmogaus daromos nuodėmės. Į ją nukreiptas žmogau veikimas, jo auka, kaip meilės jai apraiška, yra būtini pačiam žmogui, jo dvasinės esmės vadavimuisi.

Etinė *Bhagavadgytos* koncepcija (ypač aktyvai veikimo, pareigos, t.y. *Karma* - jos svarbą atskleidžianti jos dalis) yra įkomponuota ir į 1908 m. išleistą dramatinę Vydūno trilogiją *Probočių šešėliai* (4, 277-430). Pareiga ir meilė dramoje labiau akcentuotos kaip pareiga ir meilė Tėvynei. Šioje trilogijoje galima išvelgti ne tik idėjinį *Bhagavadgytos* pagrindą, bet ir labai ryškų siužetinį jos atitikmenį. Pasimetusiam karo vadui Ardžunai poemoje dvasiškai padeda, jį moko, būties paslaptis jam atskleidžia Dievas Krišna - vidinės asmenybės dvasinis žadintojas ir vadovas, dieviškumas žmoguje. Kelias inkarnacijas perėjęs *Probočių šešėlių* herojus Tautvyda - Mantvyda - Mykolas - Tautvyda įkūnija savo vidinės laisvės beiėskančią, tautoje atsibundančią, bet aplinkinio pasaulio mirgėjime pasimetusią asmenybę, kokia yra *Bhagavadgitoje* Ardžuna. Krišnos analogo - žadintojo, dvasinio vadovo -vaidmuo čia tenka keliems dvasios sferai atstovaujantiems personažams: tautos genijų, Tėvynės ilgesį ir meilę simbolizuojančiai Daivai (*Anga*), žmogaus laisvėjimo, vadavimosi iš baimės ir vergiškumo būtinybę žadinančiam senam išminčiui Vysuomiui (*Ne sau žmonės*) bei Duobkasiui (*Šventa ugnis*).

Šie akivaizdūs bhagavadgytiškieji turinio ir formos motyvai beveik atviru tekstu yra įkomponuoti į tuos Vydūno filosofijos ir grožinius veikalus, kurie priklauso pirmajam jo kūrybos laikotarpiui. O šio laikotarpio pabaiga žymi filosofinės mąstytojo sistemos susiformavimą. Ontologiniai ir etiniai šios sistemos pamatai ištiesai remiasi į indiškąją vedantos sistemą, *Bhagavadgytos* idėjos jau buvo tapusios ir Vydūno idėjomis.

Šiam savo idėjinių ištakų šaltiniui Vydūnas skolą jautė beveik visą gyvenimą. Paskutiniame to gyvenimo dešimtmetyje šią skolą atidavė. Antrojo pasaulinio karo metais jis *Bhagavadgytą* vertė į lietuvių kalbą ir per karo audras vertimą išsaugojęs, jį 1947 m. išleido Detmolde (Vokietija). Pakartotinai šis vertimas publikuotas Vydūno *Raštų* 3 tome (1).

Įvairių religijų studijavimas Vydūnui padėjo geriau suvokti ir pačią pirminius dvasinio ieškojimo principus davusios krikščionybės esmę bei jos simbolikos prasmę, leido aiškiau pamatyti, kad ji yra vienas iš labiausiai žmogų prie dieviškumo esmės priartinančių kelių. *Bhagavadgytą* ypač daug padėjo suprasti savitą krikščioniškumo esmę. *Bhagavadgytoje* aprašytas tris dvasios sferas Vydūnas suvokė kaip iš esmės nebeskaidomo absoliuto hipostazes, kuriomis nepasireiškęs absoliutas susiliečia su pasireiškusiuoju, į pasaulį išsisklaidžiusiuoju. Tas iš indų šaltinių (ir iš *Bhagavadgytos*) perimtas sanskritiškais terminais *Atma*, *Budhi*, *Manas* įvardytas absoliuto hipostazes mūsų mąstytojas apibūdino kaip "priežastines mūsų pasaulio galias, geriau sakant: principus" [7:15]. Tų principų esmė esanti tokia: "*Atma* - dvasia, visagalybė, *Budhi* - šviesa, išmintis, *Manas* - *Atmos* savimonės reikšimosi forma, aukojimosi ir meilės jėga, kurios reikšimosi sfera - žmogus ir žmonija" (2, 46).

Krikščionybėje, anot Vydūno, meilės principas, t. y. *Manas*, esąs išreikštas Kristaus simboliu. Kaip Kristus yra Dievas ir žmogus kartu, žmonijos atpirkėjas, dieviškoji auka, taip ir *Manas*, būdamas dvasios principas, eidamas iš visagalybės bei išminties, t. y. iš *Atmos* - *Budhi*, ir stengdamasis neatsiskirti nuo vienovės su ja, kartu yra nusileidęs kaip auka į žemiškąją *Kama* - *Mano*, t. y. žmogumi besireiškiančio proto, sferą, siekia tą sferą, o kartu ir visas kitas žemiškasias sferas vesti dvasinės būties aukštumon. "*Manas*, nusileidžiantysis į *Kamą*, turėtų žvelgti aukštyn - į aukštąjį *Maną* kaip į savo Dievą. Žemasis *Manas* yra asmens žmogaus siela; aukštasis *Manas* yra tikroji žmogaus siela, kuri vienybėje stovi su dieviškąja siela, *Budhi*", - rašo Vydūnas *Slėpiningojoje žmogaus didybėje* (2, 46), tapatindamas Kristų ir bhagavadgitiškąjį *Maną*.

Krikščionybės atsiradimas ir įsigalėjimas, Vydūno įsitikinimu, buvęs tas žmonijos dvasinės raidos etapas kuriame religija "vis aiškiau buvo pripažįstama kai Dievo pajautimas žmoniškumo reiškinyje, ir ji skleidė Dievo atsivėrimą visiems žmonėms". Tada buvę "prieita prie išsamesnio negu iki šiol buvo skelbta suvokimo, kad visa, kas esmingiausia, plaukia iš dieviškojo žmogau: Dievo ir žmogaus sąnaus, gyvenimo ir esybės" (6, 138).

Tiek *Bhagavadgytoje*, tiek *Biblijoje*, anot Vydūno, "Dievo atsivėrimas žmoniškume įžvelgiamas kaip Kūrėjo auka, per kurią žmoniškumas pakyla į aukštesnį dieviškąjį gyvenimą" (6, 133). Todėl neatsitiktinai viename iš *Bhagavadgytos* komentarų Krišną ir Kristų Vydūnas apibūdino kaip analogus. Jis rašė: "Krišną Ardžuną reikia išmanyti kaip ypatingas galias žmogaus asmenybėje bei gyvenime. Krišna, Tamsusis, Slėpiningasis, yra žmoguje, bet ir visoje Visatoje Dieviškumas Ardžuna, Šviesusis, Žinomas, yra žmoniškumas žmoguje, asmenybės nusimanymas, sąmonybė, paprastai įvardijama žodžiu aš. Šis pasijunta pastatytas ties visokiomis galiomis ir lydimas visokių galių. Jas visas ir vis vyksmą nustato ir valdo kariško vežimo, būtent asmenybės vedėjas, Aukščiausiasis, apsireiškęs kaip Krišna (Kristus). <...> Žmogus įgyja sąmoningėjimui galimumą su kiekvienu aiškesniu nusimanymu, kad jis yra ir būna Dievuje" (1, 415-416) (pabrėžta Vydūno – V. B.). Būtent tokią žmogaus ir Dievo tapatumo žmogaus esmės su Dievu susiliejimo prasmę mąstytojas įžvelgė esant išreikštą ir krikščioniškame *Šventajame Rašte*, ypač *Naujajame Testamente*, iš kurio gausios citatos paskutinių metų darbuose šią prasmę turėjo itin išryškinti. Labiausiai tuose darbuose buvo ryškinama Dievo, kaip meilės ir aukos šaltinio, idėja. Štai būdingiausi tą idėją patvirtinantys Vydūno dažniausiai cituoti posakiai iš *Naujo Testamento*:

"Artinkitės prie Dievo, ir jis priartės prie Jūsų" (Jn4,8);

"Tai dienai atėjus, Jūs suprasite, kad aš esu Jumyse" (Jn 14, 20);

"Iš jo, per jį ir jam yra visa" (Rom 11, 36);

"Kas pasilieka meilėje, tas pasilieka Dieve, ir Dievas pasilieka jame"

(1 Jn 4,16);

"Dievas yra meilė" (1 Jn, 4, 16);

"Dievas yra Dvasia" (Jn 4, 24).

Literatūra

1. Vydūnas. Bhagavadgita. Vertimas iš sanskrito // Vydūnas. *Raštai*. -V., 1992. T.3. -P.409-492.
2. Vydūnas. Slėpiningoji žmogaus didybė //Vydūnas. *Raštai*. - V., 1991. -T. 2.. -P. 5-47.
3. Vydūnas. Likimo kilmė // Vydūnas. *Raštai*. -V., 1991. -T. 2. -P. 122-183
4. Vydūnas. *Amžina ugnis. Probočių šešėliai. Pasaulio gaisras*. - V, 1968. 668 p.
5. Vydūnas. Atsiminimai ir svarstymai tikybos atžvilgiu. //Vydūnas. *Raštai*. -V., 1992. -T. 3. – P. 387-407.
6. Vydūnas. Religija per žmonijos istorijos tūkstantmečius.// Vydūnas. *Raštai*. -V., 1994. -T. 4. -P. 126-162.
7. Vds (Vydūnas). Pasikalbėjimai // *Jaunimas*. Tilžė, 1912. Rugpjūčio nr. -P. 12-16.

THE BIBLE AND THE BHAGAVADGITA IN THE PRISM OF VYDŪNIAN OUTLOOK

Dr. Vacys Bagdonavičius

Abstract

In the article the Lithuanian thinker Vydūnas (1868-1953) is presented as the originator of the synthesis of Oriental and Occidental sacral values. The *Bible* and the *Bhagavadgita*, one of the sources of Indian Vedantic philosophy, are revealed as the key components of the synthesis, as sources, in Vydūnas view, of spiritual experience denoting the same essence of being and the man. In them the man is treated as the mouthpiece of divine power, as a sphere in which God's sacrifice for the world is manifested.

VYDŪNAS PSICHOANALIZĖS KONTEKSTE, JO STUDIJA „SĄMONĖ“
VYDŪNAS IN THE CONTEXT OF PSYCHOANALYSIS AND HIS STUDY „HUMAN MIND“

Rima Pociūtė

Nepriklausoma tyrėja / Independent researcher

Santrauka

Vydūno kūrybinis palikimas ir pasaulėžiūrą perteikianti medžiaga XXI a. gali būti analizuojami ir naujais aspektais. Vienas tokių šiuolaikiškų Vydūno analizės kontekstų būtų psichoanalizė. Šiuo atveju Vydūnas sietinas su Sigmundu Freudu, pagrindiniu psichoanalizės teoretiku. Vydūnas kaip ir Freudas savaip transformavo Vokiečių filosofų mintis apie savęs pažinimą. Vydūno vieta Europos filosofijos istorijoje dar visiškai neapibrėžta, ši išvada ypač taikytina visame Vydūno kūrybiniame palikime išsiskiriančiai jo studijai „Sąmonė“, kuri artima Freudų analizės sritims. Taikant Vydūno studijai kriterijus, kurie taikomi europinei psichoanalizės raidai, galima teigti jog Vydūnui buvo žinoma besiformuojančios psichoanalizės esmė; jis kritiškai vertino įsigalinčius jos teiginius remdamasis iš esmės tais pačiais kritinės analizės prieštaravimais, kuriais buvo patikrinta psichoanalizė kaip pretenduojanti į mokslo statusą; Vydūnas užčiuopė tuos psichonalizės branduolius, kurie ilgainiui išryškėjo ir moderniojoje lietuvių kultūrinėje analizėje ir tapo įvardijami, kaip *savastis, ego, kolektyvinė sąmonė* ir kt. Tokios išvados patvirtintų Vydūno kaip mąstytojo iškilumą ir europiniame horizonte. Jo studija „Sąmonė“, jei būtų prieinama psichoanalizės tyrinėtojams kituose kraštuose, suteiktų daugiau prielaidų daryti vienokias ar kitokias išvadas apie psichoanalizės plėtrą. Vydūną nuo šiuolaikinės kultūros skiria ir sąvokų kalbos barjeras – į Vydūno sąvokas reikia įsigilinti, tarsi susikurti jų „vertimo“ į šiuolaikinę kalbą, jos terminus žodyną.

Raktažodžiai: Vydūnas, sąmonė, psichoanalizė, lietuvių filosofija

Vydūnas išlieka viena iškiliausių asmenybių lietuvių kultūros istorijoje. Jo kūrybinis palikimas ir pasaulėžiūrą perteikianti medžiaga XXI a. gali būti analizuojami ir naujais aspektais, plėtojamos ankstesnės Vydūno kūrybinio palikimo tyrinėtojų pateiktos išvados.

Vienas tokių šiuolaikiškų Vydūno analizės kontekstų galėtų būti psichoanalizė. Šiuo atveju jis įvairiais sugretinimais turėtų būti susietas su Sigmundu Freudu, pagrindiniu psichoanalizės teoretiku. Tai nebūtų nelygiaverčių humanitarinės srities kūrėjų sugretinimas: Vydūnas iš tiesų buvo savaip iškylus, 1940 m. pristatytas Nobelio premijai, tačiau tarptautinė situacija sukludė tapti jos laureatu¹²⁸. Freudas (1856–1939 m.), vadinamas psichoanalizės tėvu, beveik Vydūno (1868–1953 m.) bendraamžis, Freudų gyvenimo ir mirties datos (maždaug dešimtmečiu ankstesnės nei Vydūno) buvo fiziologas, medicinos daktaras, psichologas ir įtakingas XX a. pradžios mąstytojas. Savo veiklos pradžioje glaudžiai bendradarbiaudamas su Josephu Breueriu, Freudas plėtojo teoriją, kad sąmonė yra sudėtinga energijos sistema, kurios tyrimas iš tiesų yra fiziologijos sritis. Jis ypač daug dėmesio skyrė ir išstobulino tokias sąvokas kaip kūdikystės seksualumas ir išstūmimas į pasąmonę ir pasiūlė trilypę sąmonės struktūrą kaip pagrindą žmogaus fiziologiniam vystymuisi suprasti ir psichikos ligoms gydyti. Nepaisant psichoanalizės skirtingų pasireiškimo formų, kurios egzistuoja šiandien, visais esminiais atžvilgiais ji gali būti tebesiejama su pirminiais Freudų darbais.

Freudų novatoriškas požiūris į žmogaus veiksmus, sapnus ir kultūros artefaktus kaip visada turinčius numanomą simbolinę reikšmę pasirodė esąs nepaprastai vaisingas ir turėjo didžiulį poveikį įvairioms sritims, įskaitant psichologiją, antropologiją, semiotiką ir meninę kūrybą. Labiausiai ginčijama lieka tai, ką tvirtino Freudas: kad sukūręs psichoanalizę jis suteikė pagrindą sėkmingai pritaikomam mokslui apie sąmonę. Būtent ši froidizmo sritis sulaukia daugiausia kritiškų diskusijų ir polemikos.¹²⁹

Kaip teigia Matthew Altmanas ir Cynthia Coe, Freudų psichoanalizės teorija labai paveikė tai, kaip galvojame apie save pačius ta prasme, kad padėjo suvokti, kokios yra mūsų sąmonės ribos ir kaip

¹²⁸ <http://www.rasyk.lt/rasytojai/vilius-storosta-vydunas.html>

¹²⁹ Internet encyclopaedia of philosophy: <http://www.iep.utm.edu/freud/>

iracionalios jėgos daro įtaką mūsų elgesiui. Filosofai pradėjo vertinti Freudo darbų reikšmę, tačiau jie dar nenustatė Freudo vietos filosofijos istorijoje¹³⁰.

Panašiai galėtume pasakyti ir apie Vydūną. Ir Vydūnas, kaip ir Freudas, savaip transformavo Vokiečių filosofų mintis apie savęs pažinimą. Vydūno vieta Europos filosofijos istorijoje dar visiškai neapibrėžta, jei Freudo laikytume nepakankamai apibrėžta. Šį išvada ypač taikytina visame Vydūno kūrybiniame palikime išsiskiriančiai jo studijai „Sąmonė“¹³¹, kuri artima Freudo analizės sritims.

Alfredo I. Tauberio, apžvelgusio Matthew Altmanas ir Cynthia Coe studiją apie savasties išsifragmentavimą vokiečių kultūroje¹³² teigimu, froidizmas nugalėjo globaliu mastu. Freudo pagrindinės teorinės nuostatos tapo visuotinai įtvirtintos – galime neišmanyti psichoanalizės teorijos ir vis tik nejučia perimti iš jos pagrindinius dalykus. Įtarimas, kad pati mūsų tapatybė yra pridengta ir neišžvelgiama už nesąmoningų troškimų ir neišsakomų motyvų tiesiog persmelkė visą kultūrą. Šia prasme „suskaityta savastis“ yra Dekartiškoje pasaulėžiūroje dominavusio užtikrintumo pakaitalas. Tokia pasaulėžiūra nebuvo būdinga vien Freudo laikams, jis tik pratęsė ilgą filosofinę tradiciją, kuri prasidėjo su pirmaisiais pasipriešinimais modernizacijai¹³³.

Matthew Altmanas ir Cynthia Coe nurodo pagrindinius Freudo pirmtakus – 19-ojo amžiaus vokiečius, kurių pažiūros iš dalies pagrindė Freudo pozicijas: nuo Kanto iki Vokiečių idealistų, Šopenhauerio, Nyčės. Visi jie savaip prisidėjo prie didžiųjų Freudo teorijų. 430

Vydūno studijos rodyklė rodo, kad daugiausia cituojami (reiškia Vydūno ir remiamasi) Aristotelis, Platonas, I. Kantas (ir J. V. Getė), A. Šopenhaueris. Kalbant apie Vydūno pasaulėžiūros vakarietišumą ar rytietiškumą, praėjus šimtmečiui aiškiau, kad jo „rytietiškumas“ yra ne kokia nors objektyviai egzistuojanti duotybė, pasiekta sąmonės tobulinimo pastangomis ir sąmonei sugebėjus aprėpti tą specifinę duotybę, o po to perkelta į jo tekstus, kurių daugelis mokomojo pobūdžio, bet Vydūno gyvenamojo laiko diskursų (semiotikų suformuota prasme) junginys. Tai yra, rytietiškumo Vydūno mąstyme yra tiek ir tokio, koks pagrindė to meto vakarietiškosios pasaulėžiūros dalį.

Tačiau šiuo atveju svarbu ne tai. Su Freudu Vydūną galima tiesiogiai gretinti todėl, kad taip kaip ir Vydūno teoretizavimai, psichoanalizė išaugo iš humanitarinės kultūros plačiąją prasme. Freudas niekada tiesiogiai neanalizavo literatūros kūrinių, jam tai buvo diskursai, vaizdinių šaltinis, parankūs dėl jų populiarumo simboliai, kurie jam galėjo padėti perteikti psichoanalizė idėjas. Antra vertus, literatūrai froidizmas buvo viena įtakingiausių teorijų, ypač veikusi moderniosios literatūros atsiradimą.

19-20 a. sandūros mąstytojai ir kūrėjai tam tikra prasme prilygo Renesanso kūrėjams mentalinių užmojų įspūdingumu. Jų siekis neretai buvo sukurti totalią mąstymo sistemą, nutapyti ir išstbulinti panoraminį paveikslą, vaizduojantį visą jų suvokiamo pasaulio, jau apimto modernizacijos, didybę ir sudėtingumą. Šia prasme Vydūnas yra Europinio lygio vardas.

Atskiras, bet įdomus ir prasmingas uždavinys būtų palyginti Vydūno kuriamą sąmonės „schemą“ su analogiškomis, formuotomis to meto mąstytojų (iš dalies tai ir yra padaryta filosofo Vacio Bagdonavičiaus). Šiuo atveju bus apsiribota išskyrimu ir pabrėžimu tų jo teoretizavimo tendencijų, kurios krypo ta pačia linkme, kaip ir Vydūno studijos „Sąmonė“ rašymo metu intensyviai formavusis psichoanalizė.

Studija „Sąmonė“ buvo publikuota 1936 m.¹³⁴, tačiau studijos „Pirminėse pastabose“¹³⁵ autoriaus nurodoma, kad suradęs prieš 20 metų parašytą savo veikalą apie sąmonę, nusprendė, kad jis dar skelbtinas. Tuomet Vydūnas dar jį gilino ir papildė: „Neteikiu šiuo savo raštu visai naujų, grynai savo pažinimų. Mokslinti žmonės pastebės, kad jame atsispindi visokių amžių žmonijos mąstytojų išmanymai, prasidedant nuo senųjų indų, egiptiečių, persų, graikų ir vėlesnių tautų išminties mylėtojų ir einant iki mūsų laikų. Minėtini ypačiai paskutinių šimtmečių vokiečių manytojai. Visi jie šviesino tuos regesius, kurie man aušo iš pat mažų dienų“.

Pirminė studija turėjo būti parašyta apie 1916 m. Tačiau dabar sunku pasakyti, kas Vydūno buvo radikaliau pakeista dėl to, kad poveikį darė per porą vėlesnių dešimtmečių naujai pažintos ir studijos perrašymo metu paplitusios mąstytojų koncepcijos ir idėjos. Tad mėginti kalbėti apie Vydūno ankstyvas

¹³⁰ Matthew C. Altman and Cynthia D. Coe *The Fractured Self in Freud and German Philosophy*. Houndmills and New York: Palgrave Macmillan 2013.

¹³¹ <http://biblioteka.gindia.lt/teosofija/vyd%C5%ABnas/22-vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?start=45>

¹³² Matthew C. Altman and Cynthia D. Coe *The Fractured Self in Freud and German Philosophy*.

¹³³ *Philosophy in Review* XXXIII (2013), No. 6, p. 430.

¹³⁴ Vydūnas. *Sąmonė* (Sąmoningumas ir nesąmoningumas). *Žvilgsniai į Gyvenimo Esmę*. – Tilžė: Rūta (Anso Bruožio lėšomis), 1936.

¹³⁵ <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=1>

ižvalgas (perteiktas pirminėje 1916 m. studijoje) apie psichiką kaip apie struktūrą, panašią į pristatomą froidizmo, būtų neįmanoma. Bet esminiai tapatumai yra pastebimi.

Pirmąją studijos skyrių „Įvedamieji sąmonės kilmės aiškinimai“ Vydūnas pradeda tuo, kad paminėjęs sąmonę, tuoj pat pamini ir pasąmonę: „Sąmonė yra pats esmingasis žmogaus apsiareiškimas gyvenime. Ir norint save pažinti, tikrai pravartu nuodugniai ją apmąstyti [...] Labai sunku pasirinkti savo sąmonę savo pažinties dalyku. Vis dėlto reikėtų būti drąsiems. Sąmonę aiškintis yra esminis žmogaus susipratimo uždavinys. Pradėkime kad ir nuo nesąmoningumo! Jis gana dažnai stebimas. Į jį atsižiūrint, numanomas ir sąmoningumas“¹³⁶. Reiškia, iš tiesų Vydūnui sąmonė atrodo suvokiama priešpastatymo pasąmonei būdu. Jis linkęs taikyti kaip metodą atmetimo principą.

Vydūnas iš karto atmeta populiarią to meto nuostatą, kad žmonijos kelias – iš nesąmoningumo į sąmoningumą: „Ilgieji neapmatomi praeities amžiai esą vien tiktai kelias iš tamsos švieson, iš nesąmoningumo sąmoninguman [...] Tai lyg ir patvirtina kultūros istorija. Ir ji pradeda savo mokslus, aiškindama, kaip tuokart, gal prieš tūkstančius arba net milijonus metų, gyvenimas atrodęs. Žmonės buvę tamsūs ir duslūs. Jų pavidalai vos ne vos priminę žmogų. Jame sąmoningumas vos rusėjęs ir todėl buvęs be reikšmės. Ir tik labai pamažu jis šviesėjęs. O dabar jis žmogaus sąmone dažnai šviečia net saulės skaistumu“¹³⁷.

Vydūnas tiesiog perpasakoja trumpą psichoanalizės, kuri Freudo pastangomis jau jo gyvenamuoju metu išsikovojo mokslo status, santrauką (pats Vydūnas pabrėždavo, kaip jam sunku mąstyti lietuviškai, kai tuo pat metu reikia susikurti sąvokas): „Mokslas apie dvasinį žmogaus gyvenimą stengiasi paaiškinti, kaip atskirame asmenyje šis šviesėjimas įvyksta. Iš gyvos materijos krislo iš lėto pasidaręs nuostabiai sutvarkytas žmogaus kūnas. Atsiskyręs nuo motiniškos prigimties, jis patenkąs aplinkos išpūdziams, kurie veikia jusles. Ir pamažu tokiu būdu vis ryškiau pasirodąs sąmoningas gyvumas. Visokie jausmai atsirandą, ir vaikas juos pareiškia. Iš tų jausmų sąmoningumas šviesėjęs per kylančius visokius nuvokimus, jausmus, palinkimus iki minčių gimimo, sąvokų kūrimo, nusimanymo, protavimo, apsimąstymo ir pagaliau savęs žinojimo“¹³⁸.

Vydūnas, matyt, ne tik pats užčiuopė, bet turėjo būti susipažinęs su psichoanalizės kritiškais vertinimais ir jos pačios refleksijomis apie tai, kaip žmogaus psichikai tenka būti ir analizuojamuoju turiniu, ir analizės atlikimo instrumentu: „Tūli manytojai kartais pataria žmogui pasistengti įgyti didesnį aiškumą. Ir tokiu būdu tvirtina, kad žmogus tarsi savo galiomis pajėgtų susižadinti šviesesnį sąmoningumą.

Bet iš kur ir kas tos galios būtų, kurios tai padarytų, nieks tų žmonių nepasako. Ir niekas nepareiškia, kas tas pagrindas yra, iš kurio žmogus su savęs žinojimu iškyla. Klausiant atsakymas duodamas vis tas pats. Visas sąmoningumas atsirandąs iš nesąmoningumo“¹³⁹.

Pasąmonės reikšmingumo vertinimą Vydūnas yra perėmęs jei ne iš psichoanalizės, tai iš moderniosios kultūros plačiąją prasme, kurioje jau įsigalėjusios esminės psichoanalizės nuostatos: „Dar tvirtinama, kad visa, ką žmonės didingo, kilnaus, tauraus yra įnešę į gyvenimą, tekę jiems iš nesąmoningumo. O iš kuo gilesnių gelmių kas paimama, tuo giedriau tai šviečia. Nesąmoningumas tokiu būdu numanomas kaip kokia begalinė tamsi jūra, kurios gelmėse kažkas glūdi, kas virsta šviesa. Tūliems jis yra tiesiai visa kuriančioji galia, vadinasi dievas, kurs atskiroje, ypačiai žmogaus sąmonėje pasiekia šviesą. Ir tas dievas turįs kurti, kad taptų sąmoningas“¹⁴⁰. Atkreipkime dėmesį, kad Vydūnas psichikos vidinių procesų generavimo galias, kai jos suvokiamos kaip priklausančios pačiai psichikai, taip pat įvardija kaip dievą. „Dieviškumas“ pačiame žmoguje buvo aspektas, kurį aptarinėjo savaip tiek psichoanalizės kūrėjai, tiek jos kritikai.

Pasąmonė Vydūnui yra galinga jėga, kurios slėpėjimas žmoguje dar daugiau gąsdina, nei džiugina: „Negalima, kad šviesesnio išmanymo žmonės gyventų ir, numanydami savo esimą glūdint neišmatuojamose nesąmoningumo ir sąmoningumo slėpinių gelmėse, o neįstengdami tai suprasti, niekuomet nebūtų nukrėsti šiurpulio!“¹⁴¹ Žmogaus psichikos suvokimas, kurį perteikia Vydūnas, kaip tik buvo būdingas to meto psichoanalizės raidos etapui: jos atradimai daugiau glumino nei džiugino. Nebuvo dar suvokta, koku būdu pasąmonės buvimas galėtų būti pranašumas, kuriuo, pavyzdžiui, pasinaudojo vėlesnis 20 a. modernusis menas.

¹³⁶ <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=2>

¹³⁷ ten pat

¹³⁸ ten pat

¹³⁹ ten pat

¹⁴⁰ ten pat

¹⁴¹ ten pat

Skaitant skyrių „Sąmonės reikšmė“, aišku, kad Vydūnas svarbiausiu psichikos procesu laiko įsisąmoninimą: „Sąmonės reikšmė taip aiškėja, kad negalima jos nepastebėti. Ji net vienu sakiniu pasakoma, būtent: *ką žmogus ilgiau savo sąmonėje palaiko, tat įgyja nuolat didėjančią reikšmę jam ir visam gyvenimui*“¹⁴². Šiuo požiūriu, Vydūnas dar buvo „šviesos genijus“, likęs dekartiškojo pasaulio pusėje.

Vydūnas ir jau žino, kad sąmonė yra duotybė, kurios nebegalima nepaisyti, ir vis dar lieka tarp tų, kurie negali atsisakyti iliuzijos apie tobulesnių asmenybių tobulesnį savęs valdymą: „Bet yra ir tokių žmonių, kurie aiškiai supranta, kad tai, kas jūslėmis patiriama, nėra viskas, kas esti. Dar numanyta, kad tat nei nėra tikrovė. Ir todėl jos ieško visomis galiomis. Tada pagaliau ir prieina tai, ką XVII šimtmetyje prancūzų manytojas Dekartas tvirtino, būtent: kad visu kuo reikią abejoti ir kad teisingai tegalima sakyti: *cogito, ergo sum* (maštau, taigi esmi)“.

Tačiau tenka pabrėžti, kad Vydūnas tikrai nebėra provincialus Dekarto pasekėjas. Tolesniems apmąstymams jis naudoja dekartiskąją pasaulėžiūrą kaip pagrindą, kuris jam kažkada buvo suteiktas ir atrodė tvirtas. Vydūnui tiek sąmoningumas, tiek jau ir nesąmoningumas yra „tikrovės kraštutinumai“¹⁴³.

Vienas iš Vydūno teorijos dėstymo skyrių šioje studijoje skirtas specialiai „Sąmoningumo ir nesąmoningumo santykiavimui“. Vydūno argumentacija gana eklektiška, tačiau šiuo atveju įdomu, kad psichoanalizės svarbiausias „tiesas“, kurios jau buvo persmelkusios kultūrą jis išdėsto gana nuosekliai: „Pasistengdami ką nors suprasti, mes traukiame iš nesąmoningumo dalelę į savo sąmonę ir ją pildome savo sąmoningumu. [...] Panašus vyksmas nusiduoja, atsirandant naujoms nuotaikos būsenoms. Pradžioje jos beveik jaučiamos kaip koks nesąmoningumo pasireiškimas, kurs mums tenka. Sąmonėje ilgiau pabuvusios, jos vis daugiau švinta ir įgyja daugiau reikšmės žmogaus gyvenimui. Tą patį tenka pasakyti ir apie jausmus, dingstis, vaizdinius, sąvokas, mintis ir t. t. Kiekvienas žmogus gali patirti, kaip mintis aiškėja, vis iš naujo ją mąstant, arba kaip linkimas tvirtėja, kaip geiduliai įsigali, kuriems žmogus leidžia ilgiau pabūti sąmonėje. Tiesa, čia sąmoningumas peršviečia nesąmoningumą tik ligi tam tikro laipsnio“¹⁴⁴.

Pastebėtina, kad kalbėdamas apie sąmonės procesus, Vydūnas lygina juos su kitais fiziologiniais reiškiniiais, būtent valgymu, virškinimu, įgyvendindamas tai, ko siekė psichoanalizė – tapti mokslu, lygiaverčiu kitiems mokslams. Vydūnas taip pat kalba ir apie kolektyvinę sąmonę ir sąmonę, pastarosios apraiška laikydamas erdvės ir laiko suvokimą: „Kaip siaurose atskiro žmogaus patirties ribose, taip sąmoningumas ir nesąmoningumas santykiuoja ir visame pasaulyje. Tik nėra lengva pasiaiškinti tuos ten vykstančius atsitikimus. Vis dėlto galima pastebėti, kad pasaulyje viskas panašiai darosi kaip žmoguje. Visi vyksmai valdomi panašumo dėsnų. Tik rodosi, pasaulyje nesąmoningumas viršija sąmoningumą. Nesąmoningumas čia sudaro gyvenimo pagrindą, jo plotį ir jo ribas. Sąmoningumas, kuriame jis gludo, o kurs per jį skverbiasi, iš jo švinta, nėra taip lengvai suvokiamas kaip jis. Jo taip greit neprieina bet kokio žmogaus sąmonė. Gal ji jį pirma dar kaip nors pasitinka erdvingumo ir laikingumo žiūra“¹⁴⁵.

Lietuvių kultūrinėje analizėje Vydūnas yra aukštinamas kaip sąmoningumo apologetas, skelbęs: „Tiktai sąmoningumui dar daugiau auštant, žmogus visam savo veikimui, visiems savo apsireiškimams raginamas ir vedamas sąmonės šviesos. Sąmoningumas beveik visuomet nusveria nesąmoningumą ir vyrauja žmogaus gyvenime. Žmogus yra pasiekęs žmoniškumo laipsnį. Bet jam ir tada privalu stengtis nuolat šviesėti“¹⁴⁶. Tačiau vertinant jo teoretizavimą apie psichikos procesus, kuris neabejotinai vyko jau psichoanalizės kontekste, reikėtų ieškoti kaip tik priešingų dalykų – kiek Vydūnas pripažino sąmonės veikimą kaip lemiamą žmogaus psichikai, tai buvo novatoriška psichoanalizėje, veikė moderniosios kultūros raidą. Psichoanalizė ir 21 a. tebeišlieka paveikiausia teorija menui ir kultūrai.

Išvados

Pamėginus taikyti Vydūno studijai „Sąmonė“ europinei psichoanalizės raidai taikomus kriterijus, galima teigti jog Vydūnui buvo žinoma besiformuojančios psichoanalizės esmė; jis kritiškai vertino įsigalinčius jos teiginius remdamasis iš esmės tais pačiais kritinės analizės prieštaraivais, kuriais buvo patikrinta psichoanalizė kaip pretenduojanti į mokslo statusą; Vydūnas užčiuopė tuos psichonalizės branduolius, kurie

¹⁴² <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=3>

¹⁴³ <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=4>

¹⁴⁴ <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=6>

¹⁴⁵ ten pat

¹⁴⁶ ten pat

ilgainiui išryškėjo ir lietuvių kultūrinėje analizėje ir tapo įvardijami, kaip *savastis*, *ego*, *kolektyvinė pasąmonė* ir kt.

Tokios išvados ne tik patvirtintų Vydūno kaip mąstytojo iškilumą ir europiniame horizonte. Jo studija „Sąmonė“, jei būtų prieinama psichoanalizės tyrinėtojams kituose kraštuose, suteiktų daugiau prielaidų daryti vienokias ar kitokias išvadas apie psichoanalizės plėtrą. Vydūną nuo aktualiųjų tyrimų skiria ne tik kalbos barjeras, jį nuo šiuolaikinės kultūros skiria ir sąvokų kalbos barjeras – į Vydūno sąvokas reikia įsigilinti, tarsi susikurti jų „vertimo“ į šiuolaikinę kalbą, jos terminus žodyną. Šiuo atveju jis tampa suvokiamas kaip moderniosios kultūros filosofas – koks iš tiesų ir buvo, modernizmą šiandien regint kaip platesnę kultūros sritį.

Literatūra

1. Vydūnas. Sąmonė (Sąmoningumas ir nesąmoningumas). Žvilgsniai į Gyvenimo Esmę. – Tilžė: Rūta (Anso Bruožio lėšomis), 1936.
2. Internet encyclopaedia of philosophy: <http://www.iep.utm.edu/freud/>
3. Matthew C. Altman and Cynthia D. Coe The Fractured Self in Freud and German Philosophy. Houndmills and New York: Palgrave Macmillan 2013.
4. Philosophy in Review XXXIII (2013), No. 6, p. 430.
5. <http://www.rasyk.lt/rasytojai/vilius-storosta-vydunas.html> /peržiūrėta: 2016-03-13/
6. <http://biblioteka.gindia.lt/teosofija/vyd%C5%ABnas/22-vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?start=45> /peržiūrėta: 2016-03-13/
7. <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=1> /peržiūrėta: 2016-03-13/

VYDŪNAS IN THE CONTEXT OF PSYCHOANALYSIS AND HIS STUDY „HUMAN MIND“

Rima Pociūtė

Abstract

Creative heritage by Vydūnas and cultural legacy giving evidence regarding his worldview in 21st century may be analysed in some new aspects. One of the contemporary analytical approaches suitable in this case is psychoanalysis. Thus, Vydūnas should be compared to Sigmund Freud, the main theorist of psychoanalysis. Vydūnas, much alike as Freud, in his own way transformed the German philosophers thinking about self-knowledge. More precise place of Vydūnas in the history of European philosophy is not determined, and it is particularly true speaking the prominent study the “Human Mind”, which involves similar fields as Freudian psychoanalysis. For the purposes of this paper, criteria similar to those applied to the European development of psychoanalysis are adapted. In this framework, analysis leads to the following conclusions: Vydūnas had knowledge of what was essential to the emerging psychoanalysis of his time; he critically assessed psychoanalytical statements taking into account contradictions that had attracted attention of psychoanalysts themselves, attempting to turn psychoanalysis into scientific research; focused on these subject areas in psychoanalysis that were further developed in the modern Lithuanian culture analysis, namely the *self*, the *ego*, the collective unconscious, etc. Summing up, Vydūnas as a thinker is important in the European context. His study “Human Mind” – if it were be easier accessed by psychoanalytical researchers – could provide insights in relation to development of European psychoanalysis. If Vydūnas is left outside the scope of modern culture, it is partially because of the fact that his concepts had to be created using poorly developed Lithuanian language of his local area and time. Concepts used by Vydūnas need to be transposed into the modern thinking realm.

Key words: Vydūnas, the human mind, psychoanalysis, Lithuanian philosophy.

VYDŪNIŠKO TOBULĖJIMO EVOLIUCIJA MOKSLO FILOSOFIJOS KONTEKSTE
VYDŪNIAN EVOLUTION OF PERFECTION IN THE CONTEXT OF PHILOSOPHY OF SCIENCE

Tomas Kavaliauskas

Klaipėdos universitetas, Filosofijos ir kultūrologijos katedra

SANTRAUKA

Šiame straipsnyje Vydūno mokymas, kuris teigia tobulėjimo evoliuciją, yra patalpinamas į mokslo filosofijos kontekstą. Argumentuojama, jog Vydūnas neatskyrė evoliucijos nuo kreacionizmo, o tokie mokslo filosofijos atstovai kaip R. Rorty tokią skirtį įveda. Iškeliamas klausimas dėl absoliučios Tiesos bei intelektualinės atsakomybės.

Raktažodžiai: evoliucija, tobulėjimas, mokslo filosofija, tiesa, intelektualinė atsakomybė, Rorty, Vydūnas.

Skyrelyje „evoliucijos slėpinys“ Vydūnas išreiškia įsitikinimą, jog Visuma, kurią jis rašo iš „V“ didžiosios, yra „parėjusi iš dvasinių gelmių, pastodama vis daugiau materialinė, kol nepasiekusi dabartinio stovio. Iš jo ji vėl kyla aukštyrą į dvasinį.“¹⁴⁷

Čia aiškiai suformuluota mintis, jog evoliucionuojama link dvasinio būvio. Evoliucija linijinė, o pats Vydūnas tariasi žinantis Tiesą. Tad visiškai nuoseklu, kad ir atskiras individas turi derinti pažinimą, moksliskumą su etika, siekti dvasinės harmonijos. Dvasinio tobulumo evoliucija Vydūnui presupponuoja mintį, jog žmogus turi sąmoningėti Dieve, kas ganėtinai hėgeliškai skamba – pažinti Dvasią [Geist], protingą istoriją. Nuisukimas nuo šio tikslo prieštarauja visai tobulėjimo evoliucijai. Žmoniškumo reikšmė gyvenime negali nesutapti su evoliucijos vystymosi kryptimi į dvasinę būklę. Tad Vydūnas ir sako:

„Kurs sąmoningėja Dievuje, tam aiškėja žmoniškumo reikšmė gyvenime.“¹⁴⁸

Žmogus, „sąmoningėjantis Dievuje“, sąmoningai dalyvaujantis tobulėjančioje evoliucijoje, yra ne pasyviai meditatyvus, o aktyvus individas, dalyvaujantis Kūrybos iš „K“ didžiosios vyksme. Vydūnas prabyla net apie globalią tarnybą dvasinėje aukštumoje.

„Gyva tikyba iššaukia galias, kurios pasaulį pakeičia. O tos tada pagaliau ir įgalina kūrimo laimėjimą. [...] Tada ir sušvinta išmanymas to, kad žmogaus esmė yra ypatingas, paskiras veiksnys Kūrybos vyksme ir kad jam skirta būt kilmė tam tikram teigiamam veikimui. O jis neturi būt erdvėje ir laike naminėje šalyje ir savo tautoje, bet dar labiau žmonių viduje, dvasinėje aukštumoje, kur tarnyba Kūryboje pašaukiama.“¹⁴⁹

Šiuolaikinėje mokslo filosofijoje toks linijinis tobulėjimo evoliucijos aiškinimas būtų suprstas kaip paremtas galutine Tiesa ir jos žinojimu. Bet šiandien galutinė Tiesa filosofijoje mąstoma kaip mirusi, pradedant Nietzsche, baigiant Rorty. Juk norint teigti kaip Vydūnas, reikia būti įsitikinusi savo teisinga evoliucijos samprata. Tačiau remiantis Th. Kuhno, o ne Karl Popperio pozicija,¹⁵⁰ mokslo istorija, nors ir liudija paradigmines revoliucijas, nepatvirtina linijinio tobulėjimo. Kadangi nauja paradigma paneigia senąją ir buvęs „normalus mokslas“ su savo Tiesa pakeičiamas kitu „normaliu mokslu“, Th. Kuhnas kviečia būti atsivėrusiems hermeneutiškai pažangos interpretacijai, kurioje galutinės Tiesos nėra.¹⁵¹ Būtent už tai Rorty ir giria Th. Kuhną, mat nėra tikrovės supratimo be teorijos. O ši kintama. Pats Rorty teigė, kad nėra kablo į dangų, pakeliančio mus iki kažkur ten esančios tiesos, kaip atitinkančios tikrovę.¹⁵²

Neatsitiktinai Rorty parašė pagiriamuosius žodžius Vattimo knygai *Beyond Interpretation*,¹⁵³ mat Vattimo ir teigia nihilistinį hermeneutikos pašaukimą: interpretacija neturi galutinės Tiesos – galima pasiekti tik šiai dienai geriausią argumentą, kuris rytoj gali būti pakeistas stipresniu.

Mokslo filosofija aiškiai atsiriboja nuo platoniškos mąstymo tradicijos, tvirtinančios, jog galima žinoti, kaip tikrovė susieta su Tiesa ir Gėriu.

¹⁴⁷ Vydūnas (1991) Vilnius, Mintis, Raštai II. p. 105.

¹⁴⁸ Ibid., p. 407.

¹⁴⁹ Vydūnas (1992) Vilnius, Mintis, Raštai III, p. 406.

¹⁵⁰ Popper, K. (1963) *Conjectures and Refutation: the Growth of Scientific Knowledge*. Routledge Classics.

¹⁵¹ Kuhn, Th. (2003) Mokslo revoliucijų struktūra

¹⁵² Rorty, R. (1996) *Objectivity, Relativism and Truth*, Cambridge University Press.

¹⁵³ Vattimo, G. (1997) *Beyond Interpretation*. Stanford University Press.

Tačiau Rorty, kaip neopragmatikas, priima prieštaravimus, nesuderinamumus. Paskaitoje¹⁵⁴ apie religijos ir mokslo sutaikomumą jis pateikia fiktyvų personažą – profesorę Ryan, kuri savo darbe kaip mokslininkė plėtoja darvinistinę evoliucijos teorijos paradigmą, o laisvalaikiu sekmadieniais lankosi Katalikų bažnyčioje. Tai prieštaravimas, tapatybės nesuderinamumas: juk tas pats žmogus prieštarauja sau: bažnyčia moko tikėti pasaulio sukūrimu, o darvinistinė evoliucijos teorija moko tirti rūšių vystymąsi, mutavimą, prisitaikymą ir evoliucionavimą be Dievo įsikišimo.

Krikščioniškame diskurse Dievo, kaip Kūrėjo, vaidmuo yra itin išryškintas, o apie evoliuciją nekalbama, nes evoliucija reikštų, kad žmogaus kūrėjas yra Gamta, o ne virš gamtos ir pačią gamtą sukūręs Dievas. Kaip žinia, Darwino teorija tam metė iššūkį. Nuo tol įvesta religinių kreacionistų (*creationists*) ir darvinistinių-evoliucionistų intelektualinė takoskyra. Ar iš tiesų ši takoskyra tokia neįveikiama? Ar būtina griežtai atsistoti vienoje barikadų pusėje? Rorty mano, kad tol, kol bažnyčia nesikiša į mokslą, šios dvi prieštaraujančios stovyklos gali puikiai koegzistuoti.

Tačiau Rorty kelia klausimą: ar galime apkaltinti profesorę Ryan „intelektualiniu neatsakingumu“? Juk ji tiki į Dievą, kaip (su)Kūrėją, ir sykiu išpažįsta, netgi pati atlieka mokslinį evoliucijos aiškinimą. Ar ji yra intelektualiai neatsakinga, nes elgiasi taip, tarsi čia nebūtų radikalaus prieštaravimo, nesuderinamumo? Tačiau amerikiečių filosofas neo-pragmatikas, CNN televizijos kanalo paskelbtas kaip žmogus, nužudęs tiesą, mano, jog prieštaravimai neturi kliudyti privačiame gyvenime. Pakanka, kad religija nesikištų į mokslą viešame socialiniame gyvenime. Jei mokslininkas darvinistas, dirbantis prie evoliucijos teorijos, laisvalaikiu, sekmadieniais eina į bažnyčią ir išpažįsta Dievą kaip žmogaus Kūrėją, tuomet sau prieštaraujama, tačiau, anot Rorty, tokio žmogaus nereikia kaltinti „intelektualine neatsakomybe“. Mat prieštaravimus galime palikti, nebūtina jų šalinti iš individualaus gyvenimo, nes Tiesą pasitvirtina pati bendruomenė. Be to, kadangi Rorty¹⁵⁵ neigia absoliučią mokslinę Tiesą ir pritaria Th. Kuhnui, jog mokslo pažanga vyksta revoliucingai, *gestaltiškai*, t. y. paneigiant ankstesnįjį pasaulio suvokimą, mokslas taip pat neturi galutinės Tiesos.

Ankstesnio pasaulio suvokimą sparčiai keičia astronomijos šuoliai. Astronomija tapo bioastronomija dėl NASA išsikeltos tikslų rasti egzoplanetas, kurios evoliuciškai būtų ne pernelyg jaunos (kuomet formuojasi planeta ir nėra pakankamų sąlygų protingai gyvybei) ir ne pernelyg senos (kuomet prasidėjęs planetos irimo procesas ir vėlgi nebėra sąlygų protingai gyvybei egzistuoti). Šiame kontekste matome, kad evoliucija yra teorinis pamatas, konkrečiai susietas su NASA praktiniais tyrimais. Evoliucijos teorija sėkmingai pritaikyta ne tik gyvoms būtybėms ir organizmams, bet ir galaktikoms bei jose esančioms planetoms, jų vystymuisi aiškinti.

NASA mokslininkai ieško kitos „tokios Žemės“ kaip mūsų, keldami ne kokį kitokį, o būtent darvinistinį klausimą: jei planetoje „n“ yra palankios sąlygos protingai būtybei išsivystyti, tuomet kokiame evoliucijos etape toji būtybė gali būti? Mat reikia, kad toji protinga būtybė būtų sukūrusi civilizaciją ir turėtų technologijas, galinčias atpažinti NASA siunčiamus signalus komunikacijai užmegzti. Spręsdami pagal savo Žemės evoliucijos istoriją, galime manyti, kad žmogaus, kaip *homo sapiens*, rūšis, savo civilizacinės istorijos amžiumi tėra kūdikis, palyginti su planetos vystymosi amžiumi.

O mūsų Žemėje XXI amžiaus žmogaus intelektas evoliucionavo iki tokio lygmens, kad pats tapo kūrėju: sukurti robotai, galintys matyti, vaikščioti, kalbėti ir atlikti darbus. Greta robotų, sukurtų pagal žmogaus formą – dvi rankos ir dvi kojos, – sukurtas dirbtinis intelektas internete. Baiminamasi, kad greitai jis taps savarankiškas, t. y. sprendimus priims savarankiškai, be žmogaus komandų. Tad jei Dievą laikysime tik religine metafora žmonijos atsiradimui paaiškinti, neišmanant evoliucijos teorijos, tai dirbtinis komunikacinis protas, gebantis pats mokytis ir tobulėti, yra žmonijos tobulėjimo rezultatas. Dirbtinis intelektas neegzistuos ir toliau neevoliucionuos, jei neegzistuos jo Kūrėjas Žmogus. Tačiau tas tobulėjimas anaipol nereikia vydūniškojo dvasinio tobulėjimo. Mokslinis intelekto tobulėjimas ir toliau lieka atskirtas nuo dvasinių paieškų. Sekuliarioje visuomenėje individas pats ieško dvasinių praktikų (jogos, tai či, dzenbudizmo), jei tik jaučia tam poreikį. Bet vargu ar Vydūnas madingas dvasinių praktikų praktikas įvertintų kaip visos žmonijos dvasinį tobulėjimą, ypač kai auga skurdas trečiojo pasaulio šalyse, dažnėja ekologinės katastrofos dėl žmogaus veiklos.

Technologiniai pasiekimai prieinami daliai pasaulio gyventojų atskiruose regionuose, bet ne visiems globaliai. Ten, kur technologijos prieinamos, turime naująją kartą, kuri auga, nepažindama pasaulio be išmaniojo telefono. Sulig šia internetine evoliucija tapę „connected to“, esame globalios hiperkomunikacijos sraute. Tiesa, yra šiam procesui prieštaraujančių intelektualų – pavyzdžiui, filosofas Arvydas Šliogeris,

¹⁵⁴ Rorty, R. paskaita *On Compatibility of Science and Religion*. Prieiga: YouTube.

¹⁵⁵ Rorty, R. (1990) *Objectivity, Relativism and Truth*, Cambridge University Press, p. 38

ilgėdamasis autentiško santykio su Būtimi, kritikuoja hominizuotą tikrovę, siekia bulvės metafizikos,¹⁵⁶ kurioje kritikuojamos nano technologijos, genų inžinieriai, miesto kultūra. Šis lietuvių filosofas dar knygoje *Daiktas ir menas*¹⁵⁷ glorifikavo Cezanne'o tapybą kaip provincialo, kaip ne-paryžiečio, kilusią iš Provence'o regiono, iš ten, kur auga toji nepakartojama pušis, kurios Būtį perteikė Cezanne'as. Netgi ne perteikė, o savo tapyba suteikė papildomai Būties, arba, paties filosofo žodžiais tariant, ją suintensyvino.

Šliogerio anti-moderniškumo, anti-technologinė vertybinė nuostata nėra kokia nors filosofinė naujovė. Toji „kaimo vs. miesto“ filosofija prasideda Antikoje, nuo Diogeno statinėje, prašančio neužstoti saulės. Devynioliktajame amžiuje JAV Henry D. Thoreau ir jo pirmtakas Emersonas taip pat turėjo alternatyvios Amerikos viziją, kuri išplaukė iš amerikietiškojo romantizmo, kai priešintis industrializacijai, siekta individo autentiškumo gamtoje.

Vydūnas būtų lietuviškasis Henry D. Thoreau. Bet jis tikriausiai ginčytųsi su Šliogeriu, mat šis kritikuoja civilizacinę evoliuciją, regi ne žmoniškumą ir dermę tarp doros ir žinių, o tikrovės hominizavimą, falsifikuojant Būties patirtį, dirbtinai sukuriant Omega tikrovę ir jai leidžiant parazituoti grynosios Alfa tikrovės sąskaita. Tačiau atgaivos ir įkvėpimo Šliogeris ieško gamtoje. Taip, kaip Thoreau atrado save prie Waldeno ežero, apsupto miškais,¹⁵⁸ taip ir Šliogeris pajuto autentišką save prie Šešupės augančių trijų ąžuolų, tačiau išgyvendamas, jog, kai tik ištaria žodį „ąžuolas“, tas žodis tampa medija, Būties jis nepasiekia. Kalba neleidžia susijungti su ąžuolo Būtimi.¹⁵⁹

Vydūnas kalbos nesmerkė kaip skiriančios nuo Būties, Visumos, neleidžiančios dalyvauti Kūryboje. Tačiau vargu ar Vydūnas regėtų dvasinio tobulėjimo evoliuciją hiperaktyvioje komunikacijoje ir socialinio gyvenimo kompiuterizacijoje. Vargiai Vydūnas pavadintų visa tai sąmoningėjimu Dievuje. Šioje vietoje Vydūnas ir Šliogeris galėtų sutarti. Šiandien veikiau pastebime, kad žmogus tarnauja savo paties sukurtoms technologijoms. Antai Thomas H. Eriksen'o *Akimirkos tironija*¹⁶⁰ įspėja dėl pernelyg didelės komunikacijos spartos, P. Bruckner'io *Amžinoji euforija*¹⁶¹ kalba apie iškreiptą laimės ideologiją, apie tai, kad viskas matuojama malonumu, verčiančiu būti laimingam pagal vartotojiškos visuomenės standartus, Baudrillardo *Vartotojiškoji visuomenė*¹⁶² atskleidžia vartotojiškumo sistemos pinkles. Tokios knygos tikriausiai būtų artimos Vydūnui, veikiausiai ir jis pats prisidėtų prie tokio kritinio diskurso.

Jei taip, tektų suabejoti jo paties itin optimistiniais žodžiais: „Evoliucijos įstatymas yra nepajudinamas. Ir joks rėksmas jo nuo jo kelio nepatrauks. Jis žengia. Vienok tam jis malonus, kurs jo laikos. Tuomet jis jį veda aukštyn, į dvasios, būtent į išminties, dorybės bei grožybės aukštybes.“¹⁶³

Kuo pamatuoti tokie žodžiai? Ar jie intelektualiai atsakingi? Vydūnas empiriškai nepagrindžia savo tezių. Regis, tai teosofinė pozicija, tiesiog įsivaizduojant, kaip evoliucija turėtų tobulėti. Bet dėl to Vydūno negalima apkaltinti intelektualiniu neatsakingumu, nes Rorty tokį klausimą taikė žmogui, kuris dirbo mokslinį, empirinį darbą, o tik laisvalaikiu išreiškė tikėjimą Dievu. Vydūnas tokios dvigubos tapatybės neturėjo ir tarėsi žinąs absoliučią Visumos Tiesą.

Vydūnui netgi evoliucija ir kreacionizmas yra persipynę, esantys vienas kitame, o ne oponuojantys vienas kitam. Tai jis entuziastingai išreiškė greičiau teosofavimu nei filosofavimu, ypač žvelgiant iš mokslo filosofijos perspektyvos, savo raštus nuspalvindamas pamokslininko neverifikuojamais šūkiais:

„Žmonija, tu palaiminta! Tavo Aukštystė yra pati Amžinoji Visumos Priežastis. Tavimi Ji gieda savo Šviesybės Šventybės Aidą. [...] O žmonės! Esame patys varpai! Tegaudžia jie! Ir patys nutilkim ir tylume, amžinybės tylume klausykimės ir regėkime. Patys atsiverdami amžinajai begalinei Akivaizdai.“¹⁶⁴

Išvados

Vydūnas evoliucijos neatskyrė nuo kreacionizmo ir teigė, jog žmonijos kelias yra tobulėjimo link, sąmoningėjant Dievuje. O mokslo filosofijos atstovai evoliucijos darvinistinę teoriją atskiria nuo religinio krikščioniškojo kreacionizmo diskurso. Kuomet intelektualas pritaria ir darvinistinei evoliucijai, ir

¹⁵⁶ Šliogeris, A. (2010) *Bulvės metafizika*. Apostrofa.

¹⁵⁷ Šliogeris, A. (1988) *Daiktas ir Menas*. Mintis.

¹⁵⁸ Thoreau, H. David (1999) *Voldenas, arba gyvenimas miške*. Baltos lankos.

¹⁵⁹ Šliogeris, A. (1999) *Alfa ir Omega*. Pradai.

¹⁶⁰ Eriksen, Th. (2004) *Akimirkos tironija: greitis ir lėtas laikas informacijos amžiuje*. Tyto alba.

¹⁶¹ Bruckner, P. (2004) *Amžinoji euforija*. Tyto alba.

¹⁶² Baudrillard (2010) *Vartotojų visuomenė*. Kitos knygos.

¹⁶³ Vydūnas Raštai II, p. 119.

¹⁶⁴ Ibid. p. 121-122.

kreacionizmui, tuomet keliamas klausimas, gal jis intelektualiai neatsakingas. Toks kaltinimas Vydūnui netinka, nes jo mąstyme evoliucija persipynusi su dieviška kūryba, kurioje gėris, dora ir tiesa neatsiejami, skirtingai nei mokslo filosofijoje (laikantis Th. Kuhno, R. Rorty, G. Vattimo pozicijos), kur absoliuti Tiesa yra negalima.

Skirtingai, nei teigė Vydūnas, šiandieniniai mokslo pasiekimai ir bendra technologinė žmonijos pažanga, lydima klimato kaitos stichijų, atotrūkio tarp turtingųjų ir skurstančiųjų, humanitarinės pabėgėlių katastrofos Europoje, anaipol neliudija dvasinio tobulėjimo evoliucijos ne tik globaliai, bet ir „žmogaus teisių“ kontinente.

L i t e r a t ū r a

1. Baudrillard (2010) *Vartotojų visuomenė*. Kitos knygos.
2. Bruckner, P. (2004) *Amžinoji euforija*. Tyto alba.
3. Eriksen, Th. (2004). *Akimirkos tironija: greitis ir lėtas laikas informacijos amžiuje*. Tyto alba.
4. Kuhnas, Th. (2003) *Mokslo revoliucijų struktūra*. Pradai.
5. Popper, K. (1963) *Conjectures and Refutation: the Growth of Scientific Knowledge*. Routledge Classics.
6. Rorty, R. (1996) *Objectivity, Relativism and Truth*. Cambridge University Press.
7. Rorty, R. paskaita *On Compatibility of Science and Religion*. Prieiga: YouTube.
8. Thoreau, H. David (1999) *Voldenas, arba gyvenimas miške*. Baltos lankos.
9. Šliogeris, A. (2010) *Bulvės metafizika*. Apostrofa.
10. Šliogeris, A. (1999) *Alfa ir Omega*. Pradai.
11. Šliogeris, A. (1988) *Daiktas ir Menas*. Mintis.
12. Vattimo, G. (1997) *Beyond Interpretation*. Stanford University Press.
13. Vydūnas (1991) Vilnius, Mintis, Raštai II.
14. Vydūnas (1992) Vilnius, Mintis, Raštai III.

VYDŪNIAN EVOLUTION OF PERFECTION IN THE CONTEXT OF PHILOSOPHY OF SCIENCE

Dr. Tomas Kavaliauskas

Abstract

In this article the philosophy of Vydūnas that claims the evolution of perfection is placed in the context of philosophy of science. It is argued that Vydūnas did not separate evolution from creationism, whereas such representatives of philosophy of science like R. Rorty make this distinction. The issue of Truth and intellectual responsibility is raised.

KEY WORDS: evolution, perfection, philosophy of science, truth, intellectual responsibility, Rorty, Vydūnas.

Prof. habil. (hp) dr. Dalia Marija Stančienė

Klaipėdos universitetas, Filosofijos ir kultūrologijos katedra

SANTRAUKA

Straipsnyje analizuojama Vydūno metafizinė dvasinės būties samprata, nesąmoningumo ir sąmoningumo sąveika, asmens vertė ir moraliniai principai. Atskleidžiama vokiškojo idealizmo ir Rytų filosofijos įtaka Vydūno pasaulėžiūros formavimuisi. Išryškinama Vydūno idėja, kad visata yra visuotinės sąmonės reiškimosi sfera, kurioje vyksta nuolatinis visų esinių, tame tarpe ir žmogaus, tobulėjimas. Vydūnas pabrėžė asmens dorovinio tobulėjimo svarbą, tvirtindamas, kad žmogaus esmė, jo orumas glūdi sąmoningume.

Raktažodžiai: Vydūnas, vokiškasis idealizmas, Rytų filosofija, teosofija, sąmonė, būtis, etika.

Įvadas

Vydūno (1868–1953) kūryba persmelkta žmogaus dvasinio orumo ir asmens vertės išaukštinimu, laisvės, gėrio ir tiesos siekimu, aukštesnės būties prasmės atskleidimu. Kaip pats Vydūnas pabrėžė, jis buvo veikiamas tiek Rytų, tiek Vakarų mąstytojų idėjų, bet ypač jam turėjo įtakos XIX–XX a. vokiečių filosofija: „Minėtini ypačiai paskutinių šimtmečių vokiečių manytojai“¹⁶⁵.

Arthuro Schopenhauerio (1788–1860) krikščioniškos etikos ir indų filosofijos sintezė, sprendžiant egzistencinius klausimus, Vakarų mąstytojams buvo akstinas po daugelio šimtmečių iš naujo atsigręžti į Rytų filosofiją. Pasak Antano Andrijausko, „Schopenhaueris pasuko Vakarų filosofiją nauja kryptimi, klojo pamatus dialogui su Rytų tautų mąstymo tradicijomis, gilinosi į žmogaus būties problemas, iškėlė ontologinės sąvokos „gyvenimas“ svarbą“¹⁶⁶. Jo idėjas perėmė Friedrichas Nietzsche (1844–1900), tvirtindamas, kad jam „rūpėjo moralės vertė, – ir dėl to reikėjo išsiaiškinti pažiūros kone su vieninteliu mano didžiu mokytoju Schopenhaueriu“¹⁶⁷. Apmąstydamas Vakarų kultūros krizę, Nietzsche neigiamai vertina užuojautos moralę, kurią apibūdina, kaip „siaubingiausią mūsų pasibaisėtina virtusios Europos kultūros simptomą, jos aplinkinį kelią į naują budizmą? Į europiečių budizmą? Į – nihilizmą?“¹⁶⁸ Schopenhaueris, priešingai, užuojautą suvokė kaip vieną iš krikščioniškosios etikos dalių, kuri tapo jo etikos pagrindu. Jo nuomone, užuojauta padeda įsijausti į kito kančią ir, tokiu būdu, išsivaduoti iš savos kančios.

„Šie – A. Andrijausko tvirtinimu – nihilistiniai Nietzsche's Vakarų kultūros krizės kritikos motyvai turės stiprų poveikį O. Spenglerio, E. Husserlio, K. Jasperso, M. Heideggerio, A. Camus, J.–P. Sartre'o, W. Benjamino, T. Adorno, H. Marcuse's ir kitų įtakingų mąstytojų pasaulėžiūrai“¹⁶⁹. Šios idėjos taip pat turėjo įtakos Vydūno filosofijai, jo susidomėjimui Rytų kultūra. Vydūnas studijavo Greifsvaldo, Halės, Leipcigo, Berlyno universitetuose, priklausė Vokietijos teosofų draugijai, kurios įkūrėjas gydytojas Franz Hartmannas (1838–1912) turėjo įtakos jo pasaulėžiūros formavimuisi. F. Hartmannas buvo Vakarų ir Rytų filosofijos žinovas, domėjosi mistika, nuvyko studijoms į Indiją, tobulinosi sanskrito kalboje ir išvertė į vokiečių kalbą *Bhagavadgītā*. Jo rūpesčiu Robert Froebe iš anglų į vokiečių kalbą išvertė Jelenos Petrovnos Blavatskajos (1831–1891) veikalą „Slaptoji Doktrina“, apie kurią Vydūnas rašys: „šitas raštas yra įstabiausias dalykas XIX amžiaus, ir jis vis daugiau pastos pažįstamas, kaip veik žmonija pradės vėl daugiau ir giliau manyti“¹⁷⁰.

¹⁶⁵ Vydūnas, *Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas): žvilgsniai į gyvenimo esmę*. Vilnius: Vaga, 2013, p.48.

¹⁶⁶ Antanas Andrijauskas, „Arthuro Schopenhauerio santykis su Vakarų metafizinės filosofijos tradicija“. Logos-Vilnius, 51, 2007, p. 7.

¹⁶⁷ Friedrich Nietzsche, *Apie moralės genealogiją*. Iš vokiečių kalbos vertė A. Tekorius. Vilnius: Pradai, 1996, p. 27.

¹⁶⁸ Ten pat, p.28.

¹⁶⁹ Antanas Andrijauskas, „Tradicinių Vakarų kultūros vertybių krizė ir postmodernizmo istoriosofija“, internetinė prieiga <<http://tekstai.lt/literatriniai-sjdiai/2686-miestelenai-miestas-ir-postmodernioji-kultura-1995-antanas-andrijauskas-postmodernizmo-istakos-ir-neklasikiniu-diskursu-erdve-1?catid=477%3Aalmanachas-miestelenai-2>> (žiūrėta 2016. 03. 7).

¹⁷⁰ Vydūnas, *Teosofija ir teosofiški mokslai*, internetinė prieiga <<http://straipsniai.7hz.click/tag/teosofija/>> (žiūrėta 2016. 03. 7).

Tuo metu Leipzigerio universitete Wilhelmus Wundt (1832–1920) vadovavo filosofijos katedrai ir įsteigė pirmą psichologijos laboratoriją. Wundt buvo pasauliniu autoritetu psichologijos klausimais, sukūrė filosofijos sistemą, parengė tritomis etikos ir logikos sąvadas, dešimttomį etnopsichologijos sąvadą. Jo psichologijoje pagrindinę vietą užėmė *valia*, kurią jis kildino iš paties Aš. Pasaulį Wundt traktavo kaip valią turinčių būtybių visumą.

Panašias problemas Berlyne sprendė filosofas Eduardas Hartmannas (1842–1906), greta Schopenhauerio, tapęs antruoju pesimizmo klasiku. Jis bandė suderinti racionalizmą su iracionalizmu, todėl reiškinių aiškinimui ieškojo dvasinio pagrindo, apibūdindamas jį kaip *nesąmoningą*. Šiuos ieškojimus jis publikavo 1869 m. traktate „Nesąmoningumo filosofija“ (*Philosophie des Unbewussten*), kurio paantraštėje buvo parašyta, kad spekuliatyviniai rezultatai yra grindžiami gamtotyrių indukciniu metodu.

F. Hartmanno, E. Hartmanno, Schopenhauerio, Nietzsche's idėjos skatino Vydūną gilintis į antropologiją, t. y. suvokti kas yra žmogus ir kokia jo paskirtis pasaulyje. Teosofijos studijos Vydūną atvedė prie indų filosofijos ir žmogaus dvasinio prado paieškų. Filosofiniame traktate „Sąmonė“, kurį jis publikavo 1936 m. Tilžėje, analizuojama sąmoningumo ir nesąmoningumo sąveika, pasaulio būtis ir žmogaus sąmonės raiška, asmenybės savikūra ir gyvenimo prasmė, Vakarų ir Rytų mąstytojų diskursas apie dvasinę kultūrą ir dorovės vaidmenį.

Sąmoningumo ir nesąmoningumo sampratų identifikavimas įvairiose būties formose, pasak Vydūno, atskleidžia pasaulyje veikiančias jėgas. Šių jėgų vyksme žmogus reiškiasi kaip „esybė, turinti ypatingai aiškius santykius su sąmoningumu. Ir jis tegali įgyti savo sąmonei turinį, pasinaudodamas laiko ir erdvės saikais“¹⁷¹

Sąmoningumo ir nesąmoningumo sąveika, kaip dvasinės būties atvertis žmogui

E. Hartmannas traktate „Nesąmoningumo filosofija“, analizavo įvairias psichikos formas, išskirdamas *sąmoningumą* ir *nesąmoningumą*. *Sąmoningumas*, pasak E. Hartmanno yra susijęs su smegenų veikla ir yra aukščiausia psichikos forma. *Nesąmoningumą* jis priskiria ne tik gyvūnams, bet ir augalams bei molekulėms. *Nesąmoningumą* E. Hartmannas apibrėžė kaip absoliutą susidedantį iš dviejų vienareikšmių atributų: proto, kaip loginio prado, ir valios, kaip alogiško prado. Be to, *nesąmoningumas* yra nekuri dvasingumas.

Protas, kurį E. Hartmannas traktavo kaip įsivaizdavimą, jam buvo tai, kas neturi galios, o valia, jo teigimu, – pati iš savęs yra kažkas *nesąmoningo*, vadinasi yra akla. Tas absoliutas arba *nesąmoningumas* yra pagrindas viso to ką mes pažįstame: tiek subjektyvaus, tiek objektyvaus. Pasaulis, kuris mums pasirodo ir mes jį pažįstame, pasak E. Hartmanno, yra absoliuto arba *nesąmoningumo* suvokimas. Pasaulio atsiradimo priežastis – tai nemotyvuotas valios aktas, kurio šaltinis yra *nesąmoningumas*. Vadinasi, pasaulis yra *nesąmoningumo* valios veikimas ir jis, pasak Hartmanno, egzistuos tol, kol egzistuos šis slėpiningas pradas. Tokiu būdu, E. Hartmannui būties pagrindas yra *nesąmoningumo* pradas, turintis savyje *nesąmoningą* valią ir *nesąmoningą* įsivaizdavimą kaip idėją. Taigi *nesąmoningumas* įgyja metafizinę prasmę, išlaikydamas protingumą ir tikslingumą. Būtent taip apibrėžti *nesąmoningumą*, Hartmannui yra labai svarbu, nes tada jis gali teigti, kad *nesąmoningumas* savyje turi priežastį, tikslą ir visą pasaulio gyvenimą¹⁷².

E. Hartmanno koncepcijoje *nesąmoningumas* yra imanentinis pasauliui, o valia ir protas egzistuoja kaip *nesąmoningumo* emanacija priešybių vienybėje. Valia ir protas nėra savarankiški, jie tik išreiškia *nesąmoningumo*, mąstančio intuityviai ir žinančio bei valdančio savo įsivaizdavimų turinį, impulsus. Ši koncepcija panaši neoplatonikų Vienio sampratai, o *nesąmoningumui* suteikiami Dievo atributai, t. y. jis neklysta, yra visa žinantis, galingas, iš jo išeina gyvybės impulsai, jis sukuria pasaulį, kuris yra iš visų geriausias. . .

Žmogaus veiklos reguliacijai, kaip pastebi E. Hartmannas, *nesąmoningumas* kuria sąmonę, kuri padeda žmogui įsisąmoninti asmeninio gyvenimo ryšį su visatos gyvenimu. Gyvenimo prasmės suvokimas žmogui atskleidžia dorovės esmę ir įpareigoja, pasak E. Hartmanno, aktyviai dalyvauti kultūros vertybių kūrime, nes tai skatina esamos tikrovės tobulinimą.

¹⁷¹ Vydūnas, *Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas): žvilgsniai į gyvenimo esmę*. Prieiga per internetą: <<http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=10>>, p. 11

¹⁷² Žr. Eduard von Hartmann, *Philosophy of the Unconscious*. Transl. W. Ch. Coupland. London: Trübner, 1884, p. 4–5. Prieiga per internetą: <<https://archive.org/stream/philosophyofunco01hartiala#page/n15/mode/2up>>

Vydūnas, susipažinęs vokiškojo idealizmo atstovų požiūriu į sąmoningumo ir nesąmoningumo santykį, teigė, kad „daiktų ir esybių pasaulis susidaro iš laipsniuoto sąmoningumo ir nesąmoningumo susitikimo“¹⁷³. Mąstyti apie pasaulį, jam reikė atidengti tikrovę, kurioje susitinka „sąmonė ir tai, kas nėra sąmonė“¹⁷⁴. Dažnai šis susitikimas apibūdinamas kaip dvasios ir materijos priešprieša, bet toks šių žodžių vartojimas, anot Vydūno, netinkamas, nes „Priimta jų prasmė niaukia manymą. O žodžiai sąmoningumas ir nesąmoningumas arba daiktingumas lyg atidengia visą patiriamą tikrovę.“¹⁷⁵

Senovės graikai nesąmoningumą – didįjį bekrastį chaosą, iš kurio atsirado pasaulis, vadino *nerūšiuota materija*, o Immanuelis Kantas ir Pierre Laplace'as – *žėrį tirštumai*, tačiau Vydūnui tai tėra mintys mūsų sąmonėje: „Ir tenka sakyti, kad minėtasis visatos atsiradimo vyksmas tegalėjo nusiduoti didžioje visą visatą aprėpiančiojoje sąmonėje“¹⁷⁶. Tokiu būdu pasaulio atsiradimas yra suprantamas kaip *kokios nors sąmonės turinys*. Sąmonė, pasak Vydūno, turi tris atributus: sąmoningumą, kuris nesiskiria nuo mūsų sąmonės, nesąmoningumą, kuris randasi daiktuose, ir dar kitą sąmoningumą, kuris „turi būti nepalyginamai šviesesnis negu tas, kurs reiškiasi mūsų sąmone. Manytina, kad jis pasistato nesąmoningumą ir jame kaupia bei slepia visą turį ir turinį, jeib juo skelbtų esimą ir taip tarp tų kraštutinių kurtų visatos gausą.“¹⁷⁷ Iš pastarojo sąmoningumo, kaip pastebi Vydūnas, atsiranda pirmapradis nesąmoningumas. Kaip pastebi Marius P. Šaulauskas, „Vydūno filosofinis modelis grindžiamas mikro-makro kosmų paralelizmu – sąmoningumo-nesąmoningumo kategorijų statusas, jų universalumas yra tokio paralelizmo garantas“¹⁷⁸.

Sąmoningumas vyrauja žmogaus gyvenime ir, kaip teigia Vydūnas, *nusveria nesąmoningumą* bei priklauso žmogaus „esmei kaip kokia jos uždegta liepsna.“¹⁷⁹ Sąmoningumas susisieja tam tikru santykiu su žmogaus kūnu ir žmogus, sąmonės dėka, gauna buvimą. Žmogaus dvasios „gimtinė tegali būti visatos dvasiškumas, žmogaus protas – atspindis pasaulio protingumo“¹⁸⁰. Taigi žmogaus dvasinė prigimtis reiškiasi sąmonės šviesumu, formuojančiu dorovinę sąmonę.

Asmens vertė ir orumas

Vydūnas, postuliuodamas, kad žmogus yra aukščiausia vertybė, ypatingą dėmesį skiria asmens gyvenimo žmoniškajai vertei, jo doroviniams principams, teigdamas, kad „tauriausias žmogaus asmenybės veiksnys yra žmoniškumo pradai.“¹⁸¹ Pasak Vacio Bagdonavičiaus, Vydūnas žmoniškumą, įsikūnijantį moraliniame tyrume, „ėmė traktuoti kaip dieviškumo apraišką. <...> Tačiau žmogus vis dėlto nėra tobulas, jo gyvenime ne visada vyrauja žmoniškumas.“¹⁸²

Apibūdindamas žmoniškumą, Vydūnas teigia, kad jis randasi pasaulyje ir „Visame žemiškame gyvenime jis yra vyraujančioji galia.“¹⁸³ Tačiau ne vis žmonės vienodai vykdo savo žmoniškumo misiją, daugeliui reikia save tobulinti. Stovį, kai žmogus nėra pasiekęs žmoniškumo, Vydūnas vadina pažmoniškumu (gyvuliškumu), tvirtindamas, kad „Pažmoniškumas net nustato gyvenimo supratimą. Ir neleidžia žmonėms susiprasti, savęs atsiminti, dvasinį savo esimą, savo žmoniškumą tikrai numanyti.“¹⁸⁴

Žmogaus prigimtis, būdama ir kūniška, ir dvasiška, yra sąlygojama sąmoningų ir nesąmoningų veiksmų tuo pačiu metu, todėl jo elgesys priklauso nuo to, kokia jėga nugalės. Tačiau, kadangi žmogaus esmė reiškiasi sąmoningume, tai nugalint gaivališkas jėgas reiškiasi žmogaus savimonė, kuria Vydūnas vadina *ašaine* sąmone. Savimonė padeda žmogui per kūrybą tobulinti save ir įgyvendinti jam skirtus uždavinius.

¹⁷³ Vydūnas, *Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas): žvilgsniai į gyvenimo esmę*. Prieiga per internetą: <<http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=10>>, p. 7.

¹⁷⁴ Ten pat, p. 5.

¹⁷⁵ Ten pat.

¹⁷⁶ Ten pat.

¹⁷⁷ Ten pat.

¹⁷⁸ Marius P. Šaulauskas, „Vydūnas ir Indijos filosofija“. Problemos 39, 1988, p. 35.

¹⁷⁹ Vydūnas, *Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas): žvilgsniai į gyvenimo esmę*. Prieiga per internetą: <<http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=10>>, p. 9.

¹⁸⁰ Ten pat, p. 17.

¹⁸¹ Ten pat, p. 30.

¹⁸² Vacys Bagdonavičius, *Vydūno etikos bruožai*. Kn. *Etikos etiudai – 8. Dorovė ir tradicijos*. Sud. V. Žemaitis. Vilnius: Mintis, 1984, p. 170–171.

¹⁸³ Vydūnas, *Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas): žvilgsniai į gyvenimo esmę*. Prieiga per internetą: <<http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-i-tomas/47-saamone.html?showall=&start=10>>, p. 14.

¹⁸⁴ Ten pat, p. 15.

Pažmoniškumo jėgų reiškiamasi suvaldo dora, kuri pasak Vydūno, yra „tam tikras žmoniškumo esmės santykiavimas su pažmoniškumu žmogaus asmenybėje ir toliau vieno žmogaus esmės su kitojo žmogaus esme ir jo pažmoniškumu.“¹⁸⁵ Dora Vydūno filosofijoje yra žmoniškumo pradas, kuris „pats turi stiprėti ir įsigalėti žmogaus asmenybės jėgų tarpe. Kada visa žmogaus asmenybė yra aiškiai nušviesta žmoniškumo, galima kalbėti apie subrendusią žmogaus dorą. Galima ją net vadinti žmoniškumo stiprėjimu ir tvirtėjimu regimame, daiktingame pasaulyje.“¹⁸⁶

Dora reiškiasi dorybėmis, kurias žmogus savo valia įkūnyja savo elgesyje. Pagrindines dorybes Vydūnas vardina kaip meilę, taurumą, teisingumą, garbingumą, gerumą, kantrumą. Iš doros išauga dorovė: „Taip vieno žmogaus žmoniškumas kreipiasi į kitojo žmogaus esmę“¹⁸⁷. Dora yra vidinis asmens elgesio reguliatorius, o dorovė – išorinis. Dorybių pagalba asmuo bręsta, atsiranda ypatinga nuovoka, kurią Vydūnas apibūdina kaip bundančią sąžinę. Žmogus, iškilęs iš pažmoniškumo vergovės į esmingą gyvenimą, suvoks asmens vertę ir taps oriu.

Post scriptum

Praėjus daugiau kaip šešiasdešimčiai metų po Vydūno mirties, jo skelbtos mintys tampa vis aktualesnės šios dienos Lietuvoje. Žmogaus orumas, moraliniai principai, tautinė savigarda – prarandamos vertybės materialumo persunktame pasaulyje. Vydūnas kviečia susimąstyti ir atsigręžti į save, savo santykį su pasauliu, tauta, šeima. Filosofijos veikalas „Sąmonė“ verčia sustoti ir naujai pažvelgti į atsiveriančią slėpinį būtį už erdvės ir laiko ribų, pasigėrėti saulėlydžiu, pajusti vėjo dvelksmą.

Literatūros sąrašas

1. Andrijauskas A. (1995), „Tradicinių Vakarų kultūros vertybių krizė ir postmodernizmo istoriosofija“, internetinė prieiga <<http://tekstai.lt/literatriniai-sjdiai/2686-miestelenai-miestas-ir-postmodernioji-kultura-1995-antanas-andrijauskas-postmodernizmo-istakos-ir-neklasikiniu-diskursu-erdve-1?catid=477%3Aalmanachas-miestelenai-2>>
2. Andrijauskas A. (2007), „Arthuro Schopenhauerio santykis su Vakarų metafizinės filosofijos tradicija“. Logos-Vilnius, 51
3. Bagdonavičius V. (1984), *Vydūno etikos bruožai*. Kn. *Etikos etiudai – 8. Dorovė ir tradicijos*. Sud. V. Žemaitis. Vilnius: Mintis.
4. Hartmann E., von. (1884), *Philosophy of the Unconscious*. Transl. W. Ch. Coupland. London: Trübner,
5. Nietzsche F. (1996), *Apie moralės genealogiją*. Iš vokiečių kalbos vertė A. Tekorius. Vilnius: Pradai
6. Šaulauskas M. P. (1988), „Vydūnas ir Indijos filosofija“. Problemos 39
7. Vydūnas. (2013), *Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas): žvilgsniai į gyvenimo esmę*. Vilnius: Vaga, 2013
8. Vydūnas. *Teosofija ir teosofiški mokslai*, internetinė prieiga <<http://straipsniai.7hz.click/tag/teosofija/>>

THE VALUE AND DIGNITY OF PERSON IN VYDŪNAS' PHILOSOPHY

Prof. habil. Dr. Dalia Marija Stančienė

Klaipėda University

Abstract

The article analyzes Vydūnas' metaphysical concept of spiritual existence, interaction between consciousness and unconsciousness, personal value and moral principles; exhibits the influence of German idealism and Eastern philosophy on the development of Vydūnas' Weltanschauung; highlights his idea of the universe as the manifestation of universal consciousness within which the permanent perfecting of all beings, including humans, goes. Vydūnas underlined the importance of personal moral development and maintained that human nature and dignity rests in her/his awareness.

Key words: Vydūnas, German idealism, Oriental philosophy, theosophy, consciousness, being, ethics

¹⁸⁵ Ten pat, p. 28.

¹⁸⁶ Ten pat.

¹⁸⁷ Ten pat.

TARP RELIGINGUMO IR ŽMONIŠKUMO: VYDŪNIŠKOJI SINTEZĖ AR SKIRTIS?
BETWEEN RELIGIOSITY AND HUMANISM: VYDŪNIAN SYNTHESIS OR DISTINCTION?

Doc. dr. Rūta Bagdanavičiūtė

Klaipėdos universitetas, Filosofijos ir kultūrologijos katedra

SANTRAUKA

Straipsnyje analizuojamas religiškumo ir žmoniškumo santykis šiandienos socialiniame kontekste. Iškeliama Vydūno puoselėtas sintezės idealas, kai religingumas neatsiejamas nuo žmoniškumo, ir kartu parodomas šiandien aktualios socialinės politinės situacijos, kuriose nukreipus žvilgsnį į Dievą, nusigręžiama nuo žmogaus. Svarstoma išpopuliarėjusi ekumenizmo idėja Vakarų Europos krikščioniškajame kontekste kaip pastanga puoselėti bendražmogišką skirtingų religinių pakraipų atstovų dialogą, svarstant, ar užmezgama vaisinga diskusija ir pasiekiamas tikrasis, nesuvaldintas ekumenizmas, ar tai yra tik teorinis postulatas, pridengiantis siekį įtvirtinti savų įsitikinimų pirmenybę. Parodoma, kad religingumas dažnai reiškiasi kaip priešprieša žmogiškumui radikalių islamistų ir krikščionybės atstovų konfliktuose, kartais virstančiuose politine kova tarp Rytų islamiškos ir Vakarų krikščioniškos civilizacijų. Išryškinamas į terorizmą linkusių islamistų radikalizmas kito – krikščioniškosios Europos erdvėje. Jis siejamas su derridiškojo „absoliutaus, besąlyginio svetingumo“ reikalaujančiu prievartiniu Kito įsiveržimu. Tokiame kontekste vydūniškasis „sąmoningėjimas Dievuje, kad paaiškėtų žmoniškumo reikšmė gyvenime“, veda link neradikalaus hermeneutinio sprendimo etikos, reiškiančios, kad kiekvienas iš sprendimų kyla iš savos žiūros perspektyvos, taigi negali virsti nekvestionuojama tiesa, įgalinančia prievartą prieš kitaip manantįjį. Toks „viršžmogio“ idealas, siekiantis religijos ir etikos dermės, parodomas kaip iššūkis šiandienos žmogui.

Raktažodžiai: religiškumas, žmoniškumas, etika, ekumenizmas, krikščionys, radikalieji islamistai, kitas, vydūniškas sąmoningėjimas Dievuje“.

Relingas žmogus neapsiriboja savimi, savo imanencijos plotme. Jis apdovanotas transcendencijos dimensija, per ją žadina aukštesniąją savo prigimtį – tam tikrą, Vydūno žodžiais, „viršžmoniškumą“. Bendrąja prasme, kiekviena religija orientuojasi į tai, kas žadina pažvelgti anapus savęs, tokiu būdu siekiant pakylėti save į tą aukštesnį lygmenį, virš „pažmogiškųjų“ aistrų, dažnai žmones įveliančių į įvairius socialinius politinius konfliktus. Ir vis dėlto pačios religijos, kreipiančios žmogaus žvilgsnį aukštyn, šiandien – paradoksalu – neretai įsitraukia į tokius konfliktus, kuriuose dėl religingumo suteikiama sau teisė pažeisti žmogiškumą. Nukreipus žvilgsnį į Dievą, nusigręžiama nuo žmogaus.

Mūsų istorinėje atmintyje dar gyvi religiniai karai, kovos už savo religiją, kai kitatikius siekta „atversti“ kalaviju. Tačiau tai, regis, gili istorinė praeitis. Juk šiandien, atrodytų, santykis su religija suvoktas kaip sudėtingas žmogaus pasaulėvaizdis bei pasaulėjauta, kuri negali būti redukuojama į linijinį supratimo modelį, leidžiantį hierarchizuoti, pretenzingai nustatinėjant, kas yra aukščiau ir kas žemiau. Hėgeliška progresyvia linija šiandien iškreivinta, pakeista ratais, spiralėmis ir kitokiomis, dar sudėtingesnėmis mąstymo formomis. Vakarų demokratinėje erdvėje, besiorientuojančioje į liberalizmo, arba neoliberalizmo, idealus, atrodytų, apskritai bandoma atsisakyti kategoriškų „juoda – balta“ vertinimų – verčiau skatinama pripratinti regą prie kuo įvairesnių spalvų. Taigi šiame kontekste ir įvairios religijos provokuoja ne kovą, o galimybę šnekėtis. Tai, regis, liudija Vakarų kontekste išpopuliarėjusi – bent jau teoriškai puoselėjama – ir popiežiaus Benedikto XVI palaikoma ekumenizmo idėja: „Ekumenizmas labai greitai tapo labiausiai į akis krintantis šio pontifikato ženklas.“¹⁸⁸

Tačiau šie demokratijos ir tolerancijos idealai šiandien vis dažniau traktuojami kaip tam tikra priedanga, parodija, netgi farsas. Neatsitiktinai verčiau kalbama apie postdemokratiją, kaip iškreiptą ir nuolat iškraipomą demokratiją, kurioje habermasiškoji racionali komunikacija¹⁸⁹ taip ir lieka nepasiektu (o gal ir

¹⁸⁸ Benediktas XVI, *Pasaulio šviesa (iii): ekumenizmas ir pokalbis su islamu*, Bernardinai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2011-04-11-benediktas-xvi-pasaulio-sviesa-iii-eku-me-niz-mas-ir-po-kal-bis-su-is-la-mu/61004>.

¹⁸⁹ Jurgen Habermas. *Komunikacinis, arba į subjektą atgręžtas, protas – kita išeitis iš subjektinės filosofijos*. Modernybės filosofinis diskursas. Vilnius: Alma Littera, 2002, p. 332–366.

nepasiekiamu) idealu, o foucault'istinis galios principas tik pakeičia formą – galia tampa rafinuota, labiau užsimaskavusi¹⁹⁰. Tokia savo pamatais trapi vakarietiškoji demokratija pasauliniame kontekste tuo labiau pasirodo kaip šydas, neatlaikantis vulkaniškai prasiveržiančių karo – prievartos prieš žmogų grėsmių. O šios prievartos grėsmės, kad ir keista, dažnai pasirodo persipynusios su religiniais idealais.

Vydūnas iš savo laiko įžvalgiai rašė, kad religingumas ne visuomet apsaugo nuo pažmogiškųjų aistrų, iš savo laiko, rašė: „...tikyba gal kartais būti beveik ir neigiamos reikšmės. Žmonėse, kuriuose dar vyrauja pažmoniškumas, ir tojo jėgos gyvėja, kada žmonės rūpinasi tikyba. Todėl dažnai atsitinka, kad kaip tik tikintieji paslysta ir elgiasi labai nedorai. Pasirodo tai jau tame, kad nepakenčiamas žmogus, kurio tikybinės nuomonės yra kitokios kaip turimosios. Tokia neapykanta reiškiasi kartais ir iš didžios draugijos. Trūksta dar išmanymo, kad kiekvienas žmogus tegali, atitinkant savo atsibudimo laipsnį, Dievą numanyti ir, jam esant, sužinoti. Kuriam tai jau aišku, tas pakenčia kiekvieną kitaip manantį ir tikintįjį. Nėra tai tikybės nuvertinimas, bet atsižvelgimas į žmogaus esmę ir josios reikšmę gyvenime.“¹⁹¹

Vydūniškoji žmoniškumo ir dieviškumo sintezė šiandien atrodo vis dar siektinas, o gal netgi itin suaktualėjęs uždavinys. Ji gali būti pasiekama tik perpratus Vydūno puoselėtą „Dievo žmoguje“ idėją, t. y. suvokus religingumą kaip giliausią žmoniškumą, skatinantį ne konfliktus, o taikią koegzistenciją su kitais žmonėmis.

Krikščioniškajame Vakarų pasaulyje, kaip minėta, iš pažiūros stengiamasi orientuotis į tokį dialogą. Tai rodo vis labiau plintantis religinis ekumeniškumas. Jis provokuoja priimti intersubjektyvaus dialogo modelį, reiškiantį gebėjimą kalbėtis skirtingų tikėjimų atstovams, vadovaujantis giluminiu suvokimu, kad skirtingos religijos tėra formos, kurios vis dėlto veda prie vieno Dievo – Dievo žmoguje. Toks gebėjimas skirtingų religinių pakraipų atstovams susėsti kartu ir kalbėtis, diskutuoti artina prie žmoniškumo.

Tačiau galime svarstyti, ar šiandien bent iš dalies įgyvendinamas tikrasis, nesuvaldintas ekumenizmas. Tai yra ar pasiekama vaisinga skirtingų krikščioniškų atšakų diskusija, suprantama ne kaip pastanga panaikinti skirtumus, aukoti savo tapatybę, primygtinai ieškant bendrų sprendimų, o kaip laisva atvirumo erdvė, kurioje skirtys gali sueiti į produktyvų dialogą.

Mat siekiant autentiško dialogo, būtina suprasti, kad skirtingos religinės formos kyla iš skirtingų kultūrinių aplinkų. Kiekviena religija susiformuoja ir skleidžiasi tam tikroje kultūrinėje terpėje. „Religija neturi savarankiško egzistavimo – ji yra tai, ką ją esant skelbia ir kuo ją padaro žmonės, save priskiriantys konkrečiai religinei tradicijai / bendruomenei. Kitaip tariant, be (o gal dar tiksliau – už) žmonių religija neegzistuoja.“¹⁹² O žmogus, ne tik kaip mąstantis, bet ir kaip egzistuojantis – kaip heideggeriškasis *Dasein*¹⁹³, yra neišvengiamai susietas su savo istorine, kultūrine aplinka, iš savo egzistencinės aplinkos atsineša tam tikras prielaidas, kurios formuoja jo pasaulėjautą bei pasaulėvoką ir kurių neįmanoma ištrinti vien švietėjišku racionalaus įsisąmoninimo judesiu. Mat patirtis visuomet glūdi po racionalių samprotavimų paviršiumi ir kreipia tuos samprotavimus vienokia ar kitokia kryptimi.

Ar stengiamasi autentiškai įsijausti į kito patirtį, mezgant bendražmogišką ekumeninį dialogą? Ar šis dialogas nėra tik teorinis postulatas, pridengiantis siekį įtvirtinti savų įsitikinimų pirmenybę?

Gali atrodyti, jog stengiamasi siekti nesumeluoto dialogo. Antai 2016-ųjų vasario 12 d. Kubos sostinėje Havanoje susitiko popiežius Pranciškus ir Maskvos patriarchas Kirilas. Be to, šis Romos ir Maskvos susitikimas buvo gana draugiškas. Anot Maskvos patriarcho Kirilo, tai buvo „broliškas dialogas, suprantant atsakomybę už savo Bažnyčias, jų tikinčiuosius, už visų krikščionių ateitį ir už taiką pasaulyje“. Popiežiaus Pranciškaus žodžiais, „kalbėjomės kaip broliai (...). Kalbėjome apie tai kas mums kelia susirūpinimą. Kalbėjomės aiškiai ir nuoširdžiai. Aš priešais save mačiau brolių. Apie tokius pačius jausmus man sakė ir patriarchas“¹⁹⁴.

Tačiau tai, kas atrodo tikra nuoširdžiai tikinčiajam, žvelgiant iš jo religinių aukštumų, gali pasirodyti kitaip, nusileidus iki politinės plotmės. Tai, kas nesumeluota tikinčiajam, gali būti politinėmis priežastimis

¹⁹⁰ Chris Falzon, *Foucault and Dialogue*, Foucault and Social Dialogue: Beyond Fragmentation, Routledge, 1998, p. 31–48.

¹⁹¹ Vydūnas, *Raštai*, III t., Vilnius: Mintis, 1992, p. 404.

¹⁹² Egdūnas Račius, *Ar religijos sukelia konfliktus ir karus?* Šiaurės Atėnai, Bernardinai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.satenai.lt/2015/12/11/ar-religijos-sukelia-konfliktus-ir-karus/>.

¹⁹³ Martin Heidegger, *Ontology – The Hermeneutics of Facticity*. John van Buren (transl.). Bloomington, Indianapolis: Indiana University Press, 1999.

¹⁹⁴ *Susitiko Popiežius ir Maskvos Patriarchas*. Vatikano radijas: Popiežiaus ir Bažnyčios balsas. Prieiga per internetą: http://lt.radiovaticana.va/news/2016/02/12/susitiko_popie%C5%BEius_ir_maskvos_patriarchas/1208105.

grįstas konstruktas: gal „popiežius pasimovė ant FSB meistriškai pakištos mirtos šakelės“¹⁹⁵? Įtaresnį – politinį žvilgsnį provokuoja ir šių religinių lyderių susitikimo metu pasirašyta Deklaracija, kuria siekiama užglaistyti Rusijos karą Ukrainoje...

Bandoma megzti ir katalikų dialogą su protestantais, bet šis dialogas bene pats problematiškiausias, nes jų „vienybė, deja, negalima – nebent savęs išsižadėjimo kaina“¹⁹⁶... Nesutarimų branduolį sudaro teologiniai skirtumai – nesutariama dėl šventųjų kulto, Dievo Motinos Marijos, Eucharistijos, išpažinties, moterų kunigystės, celibato, bažnytinio meno, skirtingai aiškinamos įvairios Šv. Rašto vietos. Liuteronai ar evangelikai reformatoriai išpažintį atlieka tik Dievui, o katalikai – kunigui, anglikonai suteikia kunigystę net homoseksualams ir moterims, o katalikai dėl celibato išgyvena vidines dramas ir t. t. Taigi šios tvarkos suvienodinimas yra neįmanomas: „Visiškos vienybės artimoje ateityje neįgyvendinsime, tačiau darykime viską, ką išgalime, kad kaip krikščionys šiame pasaulyje išvien tikrai atliktume užduotį liudyti Kristų.“¹⁹⁷ Tačiau, kaip anksčiau minėta, suvienodinimo ir nereikėtų siekti – tik pastangos susėsti prie vieno stalo, produktyvaus dialogo, diskusijos, kurioje būtų stengiamasi suprasti vienas kitą, neatsižadant savo skirtumų. O tokios pastangos užuomazgų galime apčiuopti.

Taigi, vienaip ar kitaip, Vakarų krikščioniškajame kontekste galima kalbėti apie mėginimą šnekėtis, nors ir ne visada šis pašnekesys veda į sutarimą. O gal ir neturėtų vesti – svarbu, kad toks skirtingų religinių patirčių pokalbis, apskritai vyktų bendražmogiškumo plotmėje. Kad jis nebūtų tik trivialių politinių interesų priedanga.

Tačiau žvelgiant plačiau, pasauliniame kontekste, religiškumo ir žmoniškumo nesuderinamumą vaizdžiai išreiškia krikščioniškosios ir radikaliosios islamiškosios religinių nuostatų atstovų nesusiženkėjimas, tiksliau, net nebandydas šnekėtis, neretai virstantis politine kova tarp Rytų islamiškos ir Vakarų krikščioniškos civilizacijų. Šioje kovoje religingumas dažnai reiškiasi kaip priešprieša žmogiškumui: suabsoliutinant savo religiją, be skrupulų žudomi kitaip manantys žmonės. Neretai girdime, kad „šalyse, kur valstybę ir visuomenę valdo islamas, trypiamos žmogaus teisės, o krikščionys žiauriai engiami“¹⁹⁸. Taip suabsoliutinta religingumo idėja panaudojama kaip aršių politinių žaidimų priedanga: kuomet, teroristiškai kovojant Dievo vardu, suteikiama sau daugiau teisių, nei tik vadovaujantis etika. Čia religiškumas postuluojamas kaip teisė laužyti bet kokias etikos normas, nes religinė sąmonė suvokiama kaip viršijanti etinę. Dėl tokio religiškumo galima aukoti žmogiškumą. Taigi, nukreipus akis į savo Dievą, nusigręžiama nuo žmogaus.

Naivoka atrodo apskritai prabilti apie galimybę kalbėtis su smurtą dėl savos religijos pateisinančiais žmonėmis. Juk susiženkėjimui būtinas abipusiškumas. Kitaip viena – bandančioji suprasti pusė taps kitos, supratimą pakeitusios prievarta, auka. Toks bandymas šnekėtis primintų Gadamerio ir Derrida „neįmanomus debatus“, kuriuose viena pusė, kad ir kaip bandydama suprasti kitą, negali įveikti to kito atsisakymo kalbėtis sienos.¹⁹⁹

Ypatinę radikalizmą išreiškia islamiškųjų religinių fundamentalistų išpuoliai nebe savo, bet kito teritorijoje. Antai 2015 m. sausio 7 d. Europai reprezentatyviame Paryžiuje įvyko žudynės. Trys kaukėti teroristai įsiveržė į satyrinio savaitraščio „Charlie Hebdo“ redakciją, paskelbusią islamo karikatūras, ir automatais sušaudė dvylika paryžiečių, dar vienuolika buvo sužeista. Tai išprovokavo palaikomąją akciją „Je suis Charlie“ (*Aš esu Charlie*). Kitą savaitę išleistas trijų milijonų tiražo numeris. Ant jo numerio viršelio pavaizduotas pranašas Mahometas, laikantis rankose plakatą su užrašu „Je suis Charlie“, o virš jo galvos bus užrašas „Tout est Pardonné“ („Viskas yra atleista“).

Tų pačių metų naktį iš lapkričio 13 d. į lapkričio 14 d., vadinamąjį kruvinąjį penktadienį, įvyko serija teroristinių radikaliųjų islamistų atakų, per kurias žuvo 139 žmonės, dar daugiau nei 400 sužeista. Taikytasi į kavines, restoranus, koncertų sales – kitaip tariant, laisvalaikio zonas, kuriose žmonės paprastai ilsisi. Taip

¹⁹⁵ Rimvydas Valatka, *Ką mums neša taikos balandėlis Pranciškus ir Putino mirtos šakelė Kirilas?* Delfi.lt. Prieiga per internetą: <http://www.delfi.lt/news/ringas/abroad/r-valatka-ka-mums-nesa-taikos-balandelis-pranciskus-ir-putino-mirtos-sakele-kirilas.d?id=70409202>.

¹⁹⁶ Benediktas XVI, *Pasaulio šviesa (iii): ekumenizmas ir pokalbis su islamu*, Bernardinai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2011-04-11-benediktas-xvi-pasaulio-sviesa-iii-eku-me-niz-mas-ir-po-kal-bis-su-is-la-mu/61004>.

¹⁹⁷ Ten pat.

¹⁹⁸ Benediktas XVI, *Pasaulio šviesa (iii): ekumenizmas ir pokalbis su islamu*, Bernardinai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2011-04-11-benediktas-xvi-pasaulio-sviesa-iii-eku-me-niz-mas-ir-po-kal-bis-su-is-la-mu/61004>.

¹⁹⁹ *Dialogue & Deconstruction: The Gadamer – Derrida Encounter*, Richard Palmer (transl.), Albany: State University of New York Press, 1989.

siekta pažeisti saugumo jausmą, būnant namuose, įskiepyti nerimą, įtampą, neleidžiančius niekada atsipalaiduoti.

Šiuo atveju nebegalime kalbėti ne tik apie toleranciją kitam, bet ir apie elementarią pakantą – čia dekonstrukcinė nuostata nesuprasti vaizdžiai išreiškiamą kito sunaikinimo veiksmu.

Toks islamistų radikalizmas kito – krikščioniškosios Europos erdvėje sietinas su „absoliutaus, besąlyginio svetingumo“ reikalaujančiu prievartiniu Kito įsiveržimu. Tasai Kitas, kaip „įstatymas be įstatymo“²⁰⁰, drastiškai įsilaužia. Įsiveržia užklupdamas, pasitelkiant paties Derrida metaforas, lyg vagis tamsoje arba kaip Mesijas, sugriaunantis vidinę namų erdvę, išplėšiantis teisę būti tos erdvės šeimininku, mat čia „svečias tampa šeimininko šeimininku“²⁰¹. Toks reikalaujamas svetingumas, kai privaloma atverti namų duris, pranoksta „įstatymo svetingumą, siejamą su teise ar pareiga“²⁰², sutrauko socialines teises svetingumo konvencijas.

Tai, kaip matome, asimetriškas santykis su Kitu, atimantis galimybę užklausti kitą, bandantis naikinti paties žmogiškąjį suverenumą, kuriuo remiantis galima būtų iš pradžių identifikuoti ir tik po to įleisti arba neįleisti kitą, tai yra priimti sprendimą apie kitą, ar jis vertas įsileisti. Tokią „neapsisprendžiamumo etiką“, dekonstruojančią bet kokių sprendimų galimybę, galima būtų kartu su Dallmayriu vadinti „indiferencija etikai“²⁰³. O ši indiferencijos erdvė pasirodo kaip palanki dirva politinei Kito valiai.

Svarbu pastebėti, kad šie teroristiniai aktai įvyko, praėjus beveik dešimtmečiui po istorinės popiežiaus Benedikto XVI „Rėgensburgo kalbos“, pasakytos universitete per jo 2006 metų vizitą į gimtąją Bavariją. Ši kalba išprovokavo musulmonų pyktį, mat Šventasis Tėvas priminė kritišką XIV amžiaus Bizantijos imperatoriaus požiūrį į smurtą islamo pasaulyje, kaip prieštaraujančią protui, užaštrindamas klausimą, „koks yra religijos ir prievartos apskritai santykis“²⁰⁴. Tačiau kartu išprovokavo dialogo pradžią su islamo religijos lyderiais, prabilta apie „taikos žinią“. Netrukus po to, 2006 m. pabaigoje, įvyko šio popiežiaus kelionė į Turkiją, kuri „pranoko visus įmanomus lūkesčius ir tikrai pateks į keturis dešimtmečius skaičiuojančią Vatikano dialogo su musulmonų pasauliu istoriją.“²⁰⁵. Anot R. Tumėnaitės, pasiektas „dialogas su musulmonų vadovais buvo atviras ir širdingas, o atskirais momentais netgi draugiškas“²⁰⁶. Taip pat Č. Iškauskas teigė, kad „dialogas su islamu įmanomas“, kad „daugėja susitaikymo ženklų“²⁰⁷. Be to, 2007 m. rudenį 138 islamo mokslininkai parašė laišką, kviesdami į dialogą su krikščionybe. Tačiau šiandieninių politinių įvykių kontekstas provokuoja iš naujo kelti klausimą: Ar šis dialogas įmanomas realioje socialinėje plotmėje, o gal jis – tik teorinis konstruktas, žadinantis tikinčiųjų naivumą?

Tiesa, islamo religija, tiksliau, ją išpažįstantys žmonės yra skirtingi. Klaidinga būtų radikalųjį, teroristinį, islamą suplaksti su islamu apskritai. Su kai kuriais iš šios religijos išpažinėjų galbūt įmanoma – bent teoriškai – pradėti pokalbį ir išvengti minėtosios santykių asimetrijos, atkertančios religingumą nuo žmoniškumo etikos. Tačiau socialinė politinė šių dienų realybė perša mintį, jog šiame pokalbyje visada reikėtų išlikti budriems, kad jis staiga nevirstų teroristiniu aktu...

Šiame kontekste vydomasis „viršžmogio“ idealas, apimantis dieviškąjį žmogiškumą ir žmogiškąjį dieviškumą, pasirodo kaip sunkus, tačiau vertas siekti uždavinys. Toks religijos ir etikos dermės siekiantis dieviškasis žmogiškumas, arba žmogiškasis dieviškumas nederą ne tik su „neapsisprendžiamumo etika“, reikalaujančia iš kito jo suverenumą suardančio paklusnumo, bet ir su radikalaus sprendimų priėmimo etika, nes ir vienu, ir kitu atveju subjektas objektizuojamas, verčiamas paklusti Kito valiai. „Kitas nėra taip traumiškai susvetimėjęs, kad laikytų mane įkaitu; taip pat nėra taip varganai nusižeminęs, kad paverstų mane valdingu. Etiniame santykiyje aš nesu nei ponas, nei vergas, Aš esu pats prieš kitą patį (...)“²⁰⁸. Toks santykis

²⁰⁰ Mark W. Westmoreland, *Interruptions: Derrida and Hospitality*. Kritike, 2008, Vol. 2, No. 1, p. 4.

²⁰¹ Jacques Derrida, *Of Hospitality*, Stanford: Stanford University Press, 2000, p. 125.

²⁰² Jacques Derrida, *Of Hospitality*, Stanford: Stanford University Press, 2000, p. 25.

²⁰³ Fred Dallmayr, *Hermeneutics and Deconstruction: Gadamer and Derrida in Dialogue*, Dialogue & Deconstruction: The Gadamer – Derrida Encounter, Diane P. Michelfelder & Richard E. Palmer (ed., transl.), Albany: State University of New York Press, 1989, p. 93–102.

²⁰⁴ Benediktas XVI, *Tikėjimas, protas ir universitetas. Prisiminimai ir apmąstymai*, Katalikai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.katalikai.lt/index.php?id=6&nid=699>

²⁰⁵ Rūta Tumėnaitė, *Per Turkiją vėl į Regensburgą?* Naujasis Židinys-Aidai, 2006, Nr. 12, p. 510.

²⁰⁶ Ten pat.

²⁰⁷ Česlovas Iškauskas, *Popiežiaus kelionė į Turkiją: susitaikymo ženklų daugėja*. Geopolitika.lt. Prieiga per internetą: <http://www.geopolitika.lt/?artc=274>.

²⁰⁸ Richard Kearney, *Strangers and Others: From Deconstruction to Hermeneutics*, Critical Horizons 3: 1, Leiden: Koninklijke Brill NV, 2002, p. 29

atitinka žmogiškąjį poreikį kalbėtis, nepaneigiant „aš“ suverenumo – kalbėtis kiekvienam įsiklausant į save, o ne jaučiant primetamą, kad ir Dievo vardu, kito valią. Tik gebant taip kalbėtis skirtingų religijų atstovams „...tikiąba pagaliau gali tapti priemone dieviškumo apsimėsimui žmonėse ir žmoniškumo tobulėjimui. (...) Kurs sąmoningėja Dievuje, tam aiškėja žmoniškumo reikšmė gyvenime.“²⁰⁹

Toks sąmoningėjimas veda link neradikalaus hermeneutinio sprendimo etikos, atsisakančios priimti vien juoda ir balta spalvas – skatinančios mąstyti daugiaspalvėmis kategorijomis. Neišvengiamai priimami vienokie arba kitokie sprendimai apie kitą, nes vis dėlto išsaugomas suverenumas, sava pozicija, tačiau kartu suvokiamas tų priimamų sprendimų sąlygiškumas – tai, kad kiekvienas iš tų sprendimų kyla iš savos žiūros perspektyvos, taigi negali virsti nekvestionuojama tiesa, įgalinančia prievartą prieš kitą manantįjį.

Tačiau tokią etiką puoselėti nelengva. Net ir atsiribojant nuo neapsisprendžiamumo etikos kaip destruktivizuojančios socialinę plotmę, net teoriškai priimant dialogą ir juo grįstą ekumeniškumo idėją, sprendimai apie kitą dažnai būna pernelyg radikalūs, kad leistų susišnekėti. Net atsisakant tiesioginio galios principo demonstravimo, galia vis dėlto pasireiškia *quasi* modusu: tarsi vyksta dialogas, tačiau jis tėra savo principų įtvirtinimo priedanga. Mat dažniau vadovaujamasi derridiška nuostata pabrėžti savo išskirtinumą nei gadameriška nuostata kuo labiau įsijausti į kitą, stengiantis jį suprasti.

Tokiame kontekste žadinti vydūnišką žmonišką-dievišką sąmoningumą tampa iššūkiu šiandienos žmogui.

Išvados

Vydūniškoji sintezė tarp religiškumo ir žmoniškumo šiandien neretai pažeidžiama, dėl religingumo aukojant žmoniškumo etiką.

Vakarų krikščioniškajame kontekste suaktualėjusi ekumeniškumo idėja, puoselėjanti bendražmogišką skirtingų religinių pakraipų atstovų dialogą, artina prie vydūniškojo dieviškojo žmoniškumo ir žmogiškojo dieviškumo idealo. Tačiau ekumeniškasis dialogas kartais būna suvaidintas, pridengiantis siekį įtvirtinti savų įsitikinimų pirmenybę.

Religingumas dažnai reiškiasi kaip priešprieša žmogiškumui radikalių islamistų ir krikščionybės atstovų konflikte. Islamistų teroristų radikalizmas kito – krikščioniškosios Europos erdvėje yra derridiškojo „absoliutaus, besąlyginio svetingumo“ reikalaujantis prievartinis Kito įsiveržimas.

Vydūniškasis „sąmoningėjimas Dievuje, kad paaiškėtų žmoniškumo reikšmė gyvenime“, veda link neradikalaus hermeneutinio sprendimo etikos, reiškiančios, kad kiekvienas iš sprendimų kyla iš savos žiūros perspektyvos, taigi negali virsti nekvestionuojama tiesa, įgalinančia prievartą prieš kitą manantįjį. Toks „viršžmogio“ idealas, siekiantis religijos ir etikos dermės, yra iššūkis šiandienos žmogui.

Literatūra

1. Benediktas XVI, *Pasaulio šviesa (iii): ekumenizmas ir pokalbis su islamu*, Bernardinai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2011-04-11-benediktas-xvi-pasaulio-sviesa-iii-eku-me-niz-mas-ir-po-kal-bis-su-is-la-mu/61004>.
2. Benediktas XVI, *Tikėjimas, protas ir universitetas. Prisiminimai ir apmąstymai*, Katalikai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.katalikai.lt/index.php?id=6&nid=699>
3. Fred Dallmayr, *Hermeneutics and Deconstruction: Gadamer and Derrida in Dialogue*, Dialogue & Deconstruction: The Gadamer – Derrida Encounter, Diane P. Michelfelder & Richard E. Palmer (ed., transl.), Albany: State University of New York Press, 1989, p. 93–102.
4. Jacques Derrida, *Of Hospitality*, Stanford: Stanford University Press, 2000.
5. *Dialogue & Deconstruction: The Gadamer – Derrida Encounter*, Richard Palmer (transl.), Albany: State University of New York Press, 1989.
6. Chris Falzon, *Foucault and Dialogue*, Foucault and Social Dialogue: Beyond Fragmentation, Routledge, 1998, p. 31–48.
7. Jurgen Habermas, *Komunikacinis, arba į subjektą atgręžtas, protas – kita išeitis iš subjektinės filosofijos*. Modernybės filosofinis diskursas. Vilnius: Alma Littera, 2002, p. 332–366.
8. Martin Heidegger, *Ontology – The Hermeneutics of Facticity*. John van Buren (transl.). Bloomington, Indianapolis: Indiana University Press, 1999.
9. Česlovas Iškauskas, *Popiežiaus kelionė į Turkiją: susitaikymo ženklų daugėja*. Geopolitika.lt. Prieiga per internetą: <http://www.geopolitika.lt/?artc=274>.

²⁰⁹ Vydūnas, *Raštai*, III t., Vilnius: Mintis, 1992, p. 407.

11. Richard Kearney, *Strangers and Others: From Deconstruction to Hermeneutics*, Critical Horizons 3: 1, Leiden: Koninklijke Brill NV, 2002.
12. *Susitiko Popiežius ir Maskvos Patriarchas*. Vatikano radijas: Popiežiaus ir Bažnyčios balsas. Prieiga per internetą: http://lt.radiovaticana.va/news/2016/02/12/susitiko_popie%C5%BEius_ir_maskvos_patriarchas/1208105.
13. Vydūnas, *Raštai*, III t., Vilnius: Mintis, 1992.
14. Egdūnas Račius, *Ar religijos sukelia konfliktus ir karus?* Šiaurės Atėnai, Bernardinai.lt. Prieiga per internetą: <http://www.satenai.lt/2015/12/11/ar-religijos-sukelia-konfliktus-ir-karus/>.
15. Rūta Tumėnaitė, *Per Turkiją vėl į Regensburgą?* Naujasis Židinys-Aidai, 2006, Nr. 12.
16. Rimvydas Valatka, *Ką mums neša taikos balandėlis Pranciškus ir Putino mirtos šakelė Kirilas?* Delfi.lt. Prieiga per internetą: <http://www.delfi.lt/news/ringas/abroad/r-valatka-ka-mums-nesa-taikos-balandelis-pranciskus-ir-putino-mirtos-sakele-kirilas.d?id=70409202>.
17. Vydūnas, *Raštai*, III t., Vilnius: Mintis, 1992.
18. Mark W. Westmoreland, *Interruptions: Derrida and Hospitality*. Kritike, 2008, Vol. 2, No. 1.

BETWEEN RELIGIOSITY AND HUMANISM: VYDŪNIAN SYNTHESIS OR DISTINCTION?

Assoc. Prof. Dr. Rūta Bagdanavičiūtė

Annotation

The article analyses the relationship between religiosity and humaneness in today's social context. It raises the Vydūnian ideal of synthesis, when religiosity is inseparable from humaneness. Nowadays there are topical social political situations, in which eyes are directed to God, but at the same time turning backs against humans. The popular idea of ecumenism is considered in the Western European Christian context as an attempt to realize inter-human dialogue among different religions. The discussion is about real dialogue for true ecumenism, not pretended one. The text shows that religiosity often is opposite to humaneness in radical conflicts between radical Islamists and Christians. The article stresses Muslim radicality in the space of the Other – Christian Europe. Vydūnian „self-consciousness in God“ for making clear the meaning of humanism in real life, leads us to non-radical hermeneutical decision-making ethics, which means that every decision rises from its own perspective and it cannot become unquestionable truth that promotes violence against believers of other confessions. Here the ideal of the „Overman“ is based on striving at the harmony between religion and ethics, what is a challenge nowadays.

Key words: religiosity, humaneness, ethics, ecumenism, Christians, radical Islamists, other, Vydūnian „self-consciousness in God“.

VYDŪNIŠKOJI NIETZSCHE'S *WILLE ZUR MACHT* INTERPRETACIJA VYDŪNAS INTERPRETATION OF NIETZSCHE'S *WILLE ZUR MACHT*

Ernesta Molotokienė

Klaipėdos universitetas, Filosofijos ir kultūrologijos katedra

SANTRAUKA

Straipsnyje analizuojama vieno savičiausių lietuvių mąstytojų – Vydūno voliuntaristinė gyvenimo filosofija, pagrindinį dėmesį kreipiant valios gyventi koncepcijos teoriniam pagrindimui. Straipsnyje atskleidžiama fundamentali vadinamosios gyvenimo filosofijos krypties filosofų Schopenhauerio ir Nietzsche's įtaka vydūniškai valios sampratai. Analizuojant vydūniškąją Nietzsche's *Wille zur Macht* interpretaciją, atskleidžiamas originalus ir konstruktyvus Vydūno posūkis į *kūrybinio klestėjimo galios* koncepcijos pagrindimą kaip oponuojančios ir pozityviai išplečiančios Nietzsche's valios sampratą bei tiriamos tokio posūkio perspektyvos.

Raktažodžiai: *Wille zur Macht*, Vydūnas, Nietzsche, gyvenimo filosofija, valia.

Įvadas

Akademine Lietuvos filosofijoje Vydūnas užima gana kontraversišką poziciją: neabejojama jo mąstymo energetika, novatoriškumu ir fundamentaliu tam tikrų temų išmanymu, tačiau neretai Vydūno asmenybės originalumas, savita mąstymo stilistika, paliktų tekstų kalba bei pabrėžtinas atsitraukimas nuo bet kokio akademizmo daro jį „nepatogiu“ „profesionaliams“, akademiškiems, metodiškiems tyrinėjimams. Vis dėlto Vydūnas savo tekstuose nevengė konstruktyvaus filosofinio dialogo su įvairias Vakarų ir Rytų kultūrų filosofais, išlikdamas atviras ir ištikimas filosofavimo kaip tiesos pažinimo ir asmeninio tobulėjimo principui, todėl gali būti įdomus ir akademinei filosofinei analizei puoselėjantiems mokslininkams.

Šiame straipsnyje, naudojant teorinės rekonstrukcijos ir kritinės teksto analizės metodus, keliamas pagrindinis tikslas yra atskleisti „akademine“, teorinę Vydūno voliuntaristinės gyvenimo filosofijos pusę, išryškinant tokių gyvenimo filosofijos krypties mąstytojų kaip Arthuras Schopenhaueris ir Friedrichas Nietzsche įtakas Vydūno mąstymui. Pasirinktas kritinės analizės objektas – valios samprata – leidžia dėmesį koncentruoti į Vydūno mąstymo logiką, kuri atsiskleidžia mąstytojui pristatant, įvertinant ir išplečiant Schopenhauerio ir Nietzsche's valios koncepcijas. Ypač akivaizdžiai šis koncepcinis išplėtimas pastebimas vydūniškojoje Nietzsche's *Wille zur Macht* interpretacijoje, kuomet Vydūnas į teorinės refleksijos lauką įveda savitą, originalią perspektyvą – *kūrybinio klestėjimo galios* koncepciją. Ši koncepcija pastaruoju metu humanistikoje apskritai atlieka išskirtinį vaidmenį ir pamažu tampa vienu iš fundamentalių XXI a. charakterizuojančių principų, todėl filosofinio dialogo su Vydūnu plėtojimas gali atverti netikėtas perspektyvas įvairiose kultūros srityse dirbantiems mokslininkams bei įveiklinti Vydūno taip siektą sinergišką žmogaus, kultūros, mokslo ir visuomenės tobulėjimą.

Nietzsche's *Wille zur Macht* kaip esminis gyvenimo principas

Nors sąvoka *Wille zur Macht* (valia siekti galios) pagrįstai ir neabejotinai siejama su Nietzsche's gyvenimo filosofija kaip vienas svarbiausių ir reprezentatyviausių Nietzsche's filosofiją išreiškiančių principų, vis dėlto prasminiai šios sąvokos klodai vis dar nėra išsemti, turint galvoje Nietzsche's fenomeno filosofijos istorijoje mokslinių tyrinėjimų apimtį ir neblėstantį susidomėjimą šiuo unikaliu mąstytoju. Sąvoka *Wille zur Macht* yra „chameleoniška“, lanksti, prisitaikanti ir iš pirmo žvilgsnio lengvai pasiduodanti įvairioms interpretacijoms. Kita vertus, pats Nietzsche niekada nepateikė vienareikšmiško šios sąvokos apibrėžimo, sąmoningai palikdamas beribę perspektyvų ir interpretacijų erdvę.

Pirmą kartą sąvoką *Wille zur Macht* Nietzsche įveda poetiniame, mįslingame veikale *Štai taip Zaratustra kalbėjo* (1883 – 1885), kur valią siekti galios pristato kaip instinktyvų, dominuojantį ir gyvybę palaikantį gaivalą, kaip kosminį pradą, kurio tiksliausias atitikmuo būtų evoliucinės psichologijos kontekste vartojama sąvoka *išlikimo instinktas* ir mechanizmai, leidžiantys tai užtikrinti. Tam tikrose savo tekstų vietose Nietzsche konkrečiai teigia, kad: „Gyvenimas ir yra valia siekti galios“ (Nietzsche 1991: 467). Turint galvoje bendrą Nietzsche's filosofijos kontekstą, ši samprata legitimuoja horizontalią pasaulėžiūrinę dimensiją, kuri

gal būti suprantama kaip vienmatės realybės teigimas, atmetant bet kokią transcendenciją, ontologiją ir metafizinėmis kategorijomis grindžiamą etiką. *Wille zur Macht* tokiu atveju akumuliuoja iracionalią, instinktyvią gyvybės energiją, kuri pasireiškia įvairiais pavidalais praktikoje, kuomet individai turi kovoti už būvį dėl išlikimo, o tokiu atveju, ką ir įrodo gyvybės mokslai, laimi geriausiai prisitaikęs individas, t.y. tas, kuris geba geriausiai realizuoti valią siekti galios ir išlikti. Suprantama, ši Nietzsche's filosofijos atveriamą perspektyvą sulaukia bene didžiausios kritikų atakos: Nietzsche kritikuojamas už radikalumą, moralės reliatyvinimą, krikščioniškosios etikos atmetimą ir jos metafizinių pagrindų sugriovimą ir t.t. Tačiau kritikams taikantis į atskiras taikinio sritis, dažnai pražiūrimas pats centras arba branduolys, t.y. pati *Wille zur Macht* esmė: pats gyvenimas, kuris Nietzsche'į yra didžiausia vertybė. Vienas genialiausių ir kartu paprasčiausių Nietzsche's filosofinės konstrukcijos elementų ir yra besąlygiškas gyvenimo teigimas, balansuojant ant ledkalnio viršūnės (pranašas Zaratustra Nietzsche's filosofijoje reprezentuoja tokią egzistencinę – „ribinę“ situaciją): vienoje pusėje palikta visa, kas „apsunkina“ gyvenimą, kas stabdo gaivališką *Wille zur Macht* tėkmę – civilizacija, kultūra, moralė, religija ir t.t., o kitoje pusėje – mįslingas, iracionalus, tamsus gyvenimo srautas, neturintis nei pradžios, nei pabaigos, nei paaikškinimų, nei pateisinimų. Nietzsche's herojai – Zaratustra, Antžmogis renkasi gyvenimą. Nietzsche's filosofijos kritikai dažnai pražiūri šį jo mąstymo logikos „dvilypumą“, provokuojantį beprotišką žaidimą, kurio raktinis žodis yra *Wille zur Macht*.

Vydūniškoji Nietzsche's *Wille zur Macht* kritika

Vydūnas veikale *Sqmonė* (1936) vienas pirmųjų Lietuvoje analizuoja ir gana konstruktyviai kritikuoja Nietzsche's *Wille zur Macht* koncepciją. Kaip ir daugelis Nietzsche's filosofiją tyrinėjusių kritikų, Vydūnas pirmiausia susikoncentruoja į galios problematiką, pabrėždamas, kad Nietzsche pernelyg sureikšmina galią kaip dominuojantį gyvybės pradą. Vydūnas teigia, kad: „Žiūrint į visą gyvenimą, minimoji valia tėra labai retai, o ir tik siauruose apskričiuose valia kitam pavergti, prispausti, sunaikinti, tarsi ji viena pati norėtų būti ir pasilikti“ (Vydūnas 2013: 204).

Vydūnas išvelgia valios siekti galios koncepcijoje destruktivų, radikalų, dominuojantį pradą, kuris reiškiasi agresyvių metodų naudojimu, siekiant įtvirtinti ir išlaikyti gyvenimą. Tačiau Vydūnas laikosi pozicijos, kad reikia atskirti gyvenimo galias vieną nuo kitos, nes, anot Vydūno, visatoje veikia daugiau negu viena galios (Vydūnas 2013: 205). Remdamasis šia savo išvalga, Vydūnas suformuluoja pagrindinį kontrargumentą Nietzsche's destruktivijai valiai siekti galios: pagrindinės gyvenimo prasmės Nietzsche's *Wille zur Macht* neatskleidžia, nes yra pernelyg „paviršutiniška“, vienmatė, neapimanti esmiškai svarbių gyvenimo aspektų. Tokia Vydūno pozicija nebūtinai korektiškai perteikia visus – mūsų šiek tiek pamintus – Nietzsche's *Wille zur Macht* koncepcijos niuansus. Greičiau jau ji pasitarnauja Vydūnui kaip teorinis orientyras, leidžiantis kritiškai reflektuoti ir išgryninti savosios filosofijos motyvus bei toliau plėtoti „dvasingos visatos“, „žmoniškumo sielos“ ir kt. koncepcijas.

Dėl Vydūno dėmesio koncentracijos į jam svarbią minėtą problematiką, kartais gana paviršutiniškai analizuojama Nietzsche's *Wille zur Macht*, ją traktuojant kaip kovą už būtį: „Ji (*Wille zur Macht* – E. M.) išaugo materializmo srovėje iš paviršutiniškos gyvenimo žiūros, kuri jį įprasmino žodžiu: kova už būtį“ (Vydūnas 2013: 205). Vis dėlto Nietzsche's *Wille zur Macht* koncepcijos ištakos toli gražu neapsiriboja „materializmo srove“: tiesioginės sąsajos matomos su Schopenhauerio valios koncepcija, kuri, savo ruožtu, grindžiama Immanuelio Kanto *Ding an Sich* (Diktas pats savaime) samprata, kur diktas pats savaime tapatinamas su begaline, kosmine valia, stimuliuojančia gyventi, taip pat Nietzsche's *Wille zur Macht* akivaizdžių sąsajų turi su pamatinėmis Rytų filosofijos idėjomis ir tam tikromis filosofinėmis mokyklomis.

Tokią Vydūno Nietzsche's *Wille zur Macht* koncepcijos kaip destruktivios, materiją formuojančios, užvaldančios ir iš esmės paviršutiniškos, „žemesnės“ interpretaciją iš dalies sąlygojo ir jam iš principo nepriimtinas Schopenhauerio pesimistinis valios kaip kančios šaltinio vertinimas. Anot Vydūno, Schopenhaueris, o vėliau ir Nietzsche klysta, valią traktuodami kaip tamsią, iracionalią ir beprasmę. Vydūnas savo tekstuose tvirtai laikosi pozicijos, kad žmogus gali formuoti, lavinti ir tobulinti valią gyventi, todėl ji nėra beprasmė, tamsi ir negatyvi: „Žmogui todėl valia gyvybei įsigyti tegali reikšti valią taurinti savo asmenybę, valią šviesinti ašainę savo sqmonę, prieiti žmonišką tobulumą“ (Vydūnas 2013: 20). Tokia Vydūno pozicija paremta įsitikinimu, kad aukštesni, kilnesni valios gyventi tikslai ir priežastys yra paslėpti nuo žmogaus, todėl nepagrįsta, neradus svarių argumentų, skleisti pesimistinę arba nihilistinę pasaulėžiūrą, kaip tai, anot Vydūno, nutinka Schopenhauerio ir Nietzsche's atveju.

Nietzsche's *Wille zur Macht* vs. Vydūno kūrybinio klestėjimo galia

Kaip pozityvią perspektyvą, įveikiant Nietzsche's agresyvią *Wille zur Macht* koncepciją, Vydūnas siūlo netikėtą ir originalią *kūrybinio klestėjimo* koncepciją. Kuo paremta ši koncepcija?

Teorines „kūrybinės evoliucijos“ ištakas šiandien bene geriausiai reprezentuoja Pierre'o Teilhard'o de Chardino veikalas *Žmogaus fenomenas* (1955), kuriame pateikiama Žemės evoliucijos nuo negyvosios materijos iki žmogaus kaip mąstančios būtybės koncepcija, grindžiama kosminės sąmonės raiška. Tačiau Vydūnas chronologiškai anksčiau kelia analogiškas idėjas savo veikale *Sąmonė* (1936). Laikantis tokios pozicijos, visa, kas vyksta visatoje, yra prasminga ir harmoninga, todėl nepagrįsta sureikšminti ir išskirti vieną kurią besireiškiančią jėgą ar galią. Vydūnas daro prielaidą, kad: „Kūrybai yra reikalingos visos galios“ (Vydūnas 2013: 205). O kūryba Vydūno filosofijos kontekste yra išskirtinė sąmonės veikla, būdinga „aukščiausiam“ sąmoningumui: „Žmonija turi kūrybinio viešpatavimo pareigą gyvenime“ (Vydūnas 2013: 206). Be abejo, XXI a. gyvybės mokslų kontekste plėtoti panašias idėjas, teigiančias žmogaus pranašumą kitų gyvybės formų atžvilgiu, yra nekorektiška ir „neprofesionalu“, nors praktiškai dažniausiai antropocentrinio pobūdžio argumentai yra lemiami, priimant sudėtingus sprendimus, pavyzdžiui, dėl medicininių bandymų su gyvūnais, gyvūnų organų naudojimo kosmetikos, mados, maisto pramonėje ir kt., kuomet vienareikšmiškai paisoma tik žmonijos interesų.

Vydūnas, plėtodamas žmonijos sąmonės tobulėjimo idėją, mėgina išvengti bet kokio radikalumo, kuris neatsiejamas nuo, pavyzdžiui, Nietzsche's filosofavimo stilstikos. Kaip tik todėl Vydūnas stengiasi išlaikyti harmoningos visumos principą, kuris jį priartina prie Vakarų ir Rytų filosofinių tradicijų pradininkų pasaulėžiūros: harmonijos principų atskleidimas ir fiksavimas visatoje buvo būdingas senovės Indijos, Kinijos, antikinės Graikijos mąstytojams, todėl Vydūno dėmesys senovės filosofijos mokykloms yra suprantamas ir pagrįstas.

Vydūniškoji *kūrybinio klestėjimo galios* koncepcija geriausiai atsiskleidžia neišleidžiant iš akiračio dvasinio visatos prado ir harmoningo veikimo principų. Vydūnas teigia, kad: „Kūrybos prasmė yra valia galybei įsigyti, bet kaip galia, kuri visa, kas esti, nori globoti, nori kelti į šviečiantį sąmoningumą, į laimingą dvasinę būseną“ (Vydūnas 2013: 206). Kaip tik šioje vietoje akivaizdžiausiai atsiskleidžia Vydūno kritikos, nukreiptos prieš Nietzsche's *Wille zur Macht* koncepciją, logika: Vydūnas negali priimti Nietzsche's viena kryptimi (siekti galios) judančios iracionalios valios kaip esminio, tačiau beprasmio gyvenimo principo, nes laikosi tvirtos pozicijos, kad visi gyvybės procesai visatoje vyksta tikslingai ir harmoningai, todėl tik tokiu atveju Vydūnas gali pagrįstai kalbėti apie gyvenimo ir valios „prasmę“. Tamsi, gaivališka ir beprasmė Nietzsche's *Wille zur Macht* Vydūno filosofijoje transformuojama į kūrybinio klestėjimo koncepciją, grindžiamą įvairių veikiančių galių sinergija. Toks posūkis įgalina Vydūno *kūrybinio klestėjimo galios* koncepciją analizuoti postmoderniajai filosofijos kryptiai priskiriamų šių laikų filosofų kontekste, pavyzdžiui, įdomiai šią Vydūno koncepciją atliepia šių laikų vokiečių filosofo Wolfgango Welscho racionalumo daugybiškumo koncepcija, grindžiama racionalumo formų sinergija. Taip pat galimos įdomios teorinės perspektyvos ir konstruktyvus filosofinis dialogas, Vydūno *kūrybinio klestėjimo galios* koncepciją analizuojant Michelio Foucault'o, Gilles Deleuze'o ir kt. postmodernių filosofų teorijų kontekste.

Išvados

1. Pagrindinis vydūniškosios Nietzsche's *Wille zur Macht* interpretacijos leitmotyvas yra iracionalios, beprasmės valios, įtraukiančios į valios siekti galios ir instinktyvios kovos už būtį žaidimų lauką, kritika. Tačiau tiek Nietzsche's *Wille zur Macht*, tiek ir Schopenhauerio valios gyventi koncepcijas Vydūnas sąmoningai analizuoja „suinteresuotai“, turėdamas išankstines nuostatas ir siekdamas atskleisti savosios filosofijos pamatinius principus.

2. Kaip pozityvią perspektyvą, įveikiant Nietzsche's radikaliąją *Wille zur Macht* koncepciją, Vydūnas siūlo netikėtą ir originalią *kūrybinio klestėjimo galios* koncepciją, grindžiamą dvasinio visatos prado ir harmoningai joje vykstančių procesų samprata. Tamsi, gaivališka ir beprasmė Nietzsche's *Wille zur Macht* Vydūno filosofijoje transformuojama į *kūrybinio klestėjimo galios* koncepciją, grindžiamą įvairių veikiančių galių sinergija.

3. *Kūrybinio klestėjimo galios* koncepcija pastaruoju metu humanistikoje apskritai atlieka išskirtinį vaidmenį ir pamažu tampa vienu iš fundamentalių XXI a. charakterizuojančių principų, todėl filosofinio dialogo su Vydūnu plėtojimas gali atverti netikėtas teorines perspektyvas bei įveiklinti Vydūno taip siektą sinergišką žmogaus, kultūros, mokslo ir visuomenės tobulėjimą.

Literatūra

1. De Šardenas, P. T. *Žmogaus fenomenas*. Vilnius: Mintis, 1995.
2. Kant, I. *Grynojo proto kritika*. Vilnius: Margi raštai, 2013.
3. Nietzsche, F. *Rinktiniai raštai*. Vilnius: Mintis, 1991.
4. Schopenhauer, A. *Pasaulis kaip valia ir vaizdinys*. Vilnius: Margi raštai, 2012.
5. Vydūnas. *Sqmonė*. Vilnius: Vaga, 2013.
6. Welsch, W. *Mūsų postmodernioji modernybė*. Vilnius: Alma littera, 2004.

VYDUNAS INTERPRETATION OF NIETZSCHE'S WILLE ZUR MACHT

Dr. Ernesta Molotokienė

Abstract

The article analyzes one of the most original Lithuanian thinkers Vydunas proactive philosophy of life, focusing on the concept of the will to live and its theoretical foundation. The article reveals the fundamental influence of the so-called philosophy of life philosophers Schopenhauer and Nietzsche's on Vydunas concept of will. Analyzing Vydunas interpretation of Nietzsche's *Wille zur Macht*, brings an original and constructive Vydunas turn to the concept of power of the creative flourishing as opposing and positive expanding Nietzsche's concept of the will; the article analyzes the prospects for turning.

Key words: *Wille zur Macht*, Vydnuas, Nietzsche, philosophy of life, will.

SRI AUROBINDO POŽIŪRIS Į NACIONALINĘ EDUKACIJĄ: KELI ŠTRICHAJ VYDŪNUI

Dr. Daiva Tamošaitytė

Sri Aurobindo draugija „Kultūros židinys“

SANTRAUKA

Šiame straipsnyje tyrinėjami Aurobindo Ghose'o (Sri Aurobindo) straipsniai ir kalbos, kuriuose jis rašo ir kalba apie Nacionalinio koledžo, nacionalinės edukacinės sistemos kūrimą kolonializmo sąlygomis. Lyginamasis požiūris į Vydūną pateikia to laikotarpio šviesuomenės pastangas atsilaikyti prieš svetimą kalbą ir nutautinimo ideologiją.

Raktažodžiai: kolonializmas, nacija, edukacija, išsivadavimas.

Ižanga

XIX a. pabaigos – XX a. pradžios Indija sūkuriavo išsivadavimo vilčių ir nacionalinio atgimimo vilnyse. Ši šalis, kentusi ilgametę Didžiosios Britanijos kolonijinę priespaudą, pasinaudojo Vakarų Europos valstybių pažanga, ypač nauja nacionalizmo, modernios nacionalinės valstybės koncepcija, kad sukurtų savo indiškąją kultūros, politikos ir valstybingumo modelį. Aurobindo Ghose'as (1872-1950) tapo vienu svarbiausių Indijos atgimimo lyderių. Gavęs klasikinį humanitarinį išsilavinimą Kembridže, Aurobindo puikiai suvokė, kokią svarbią vietą valstybės gyvenime ir ypač jos politinių galių diskurse turi išsilavinimas. Dėl šios priežasties jis daugelyje savo politinio laikotarpio kalbų ir straipsnių kalbėjo apie nacionalinio švietimo kūrimą, pagrindė jo būtinumą bei savitumą.

Kaip vienam iš svarbiausių nacionalinės sąmonės žadintojų, leidusių arba pridėjusių ranką prie svarbiausių antikolonijinės spaudos dienraščių – tarp jų *Bande Mataram*, *Yugantar*, *Sandhya* – Aurobindo buvo pasiūlyta Nacionalinio koledžo Kolkatoje (tuomet – Kalkuta) direktoriaus vieta. Nors ir be galo užsiėmęs pagrindine revoliucine veikla ir kartu jau pasižymėjęs kaip jokių kompromisų (taip pat autonomijos statuso) nepripažįstantis Nacionalistų partijos lyderis, reikalavęs Indijai visiško išsivadavimo (svaradžo), kritikavęs Nacionalinio kongreso veiklą už neveiklumą bei su kitais nacionalistais²¹⁰ sukūręs stiprią opoziciją britų ir jų kolaborantų valdžiai, Aurobindo su pasiūlymu sutiko. Nacionalinis koledžas, įsteigtas Bengalijos širdyje, kuri buvo vienu didžiausių pasipriešinimo židinių, buvo atidarytas 1906 metų rugpjūčio 14 dieną. Šį darbą jam teko derinti su intensyvia politine veikla, o 1907 metų rugpjūčio 2 dieną atsistatydinti, nes britų valdžia jam pateikė kaltinimus dėl antikolonijinio (antiįstatymiško) veiklos pobūdžio. Tačiau Aurobindo tekstai apie nacionalinį lavinimą suvaidino svarbų vaidmenį indų nacijos sąmonėjimo procese.

Nacionalinio švietimo gairės

1899 metų liepos 22 dienos kreipimesi Barodos koledžo draugijos susirinkime Aurobindo įžvalgiai nurodė, jog Oksfordo ir Kembridžo universitetai gali tapti pavyzdžiu panašaus pobūdžio indų institucijoms. Pasak jo, šie koledžai yra sutelkę Didžiosios Britanijos intelektualines pajėgas ir ugdo protus, kurie iš studentų išauga į džentelmenus, pajėgius mąstyti apie didelius dalykus ir kurti kultūringesnę visuomenę, dar daugiau – glaudžią bendruomenę. Iš savos patirties Aurobindo pabrėžė šių aukštųjų mokyklų nuopelnus: „Jis [studentas] išnyra iš siauro namų gyvenimo ir mokyklos ir atsiduria aplinkoje, kuri stulbinamai greitai plečia jo intelektą, stiprina charakterį, vysto socialinius gabumus, išryškina visus talentus ir per trejus metus berniuką paverčia vyru“ (Aurobindo, 2005, 2). Aurobindo pabrėžia Oksfordo ir Kembridžo istorinę svarbą, kuri daro juos ne lokaliais, bet tarptautiniais švietimo židiniais – būtent juos baigusius didžius ir garsius vyrus, savo mokslo srityje padėjusius pagrindus naujoms idėjoms. Suprantama, Aurobindo tai daro su tikslu įkvėpti nuslopintą, stagnuojančią indų dvasią. Atsisveikindamas su Nacionalinio koledžo Kolkatoje studentais, jis sakė: „Nacijos²¹¹ istorijoje yra laikmečių, kai Likimas jai pateikia vieną darbą ir vieną tikslą, palyginti su kuriuo visa kita, kad ir kaip aukšta ir kilnu savaime, turi būti paaukota“ (Aurobindo, 2005, 6).

²¹⁰ Svarbiausias jų Balas Gangadharas Tilakas.

²¹¹ Šiame tekste siekiama išlaikyti Sri Aurobindo vartojamą sąvoką „nation“ kaip svarbesnę nei „people“, tai yra, „nacija“ jo požiūriu yra platesnis ir konceptualesnis terminas nei „liaudis“. Verčiant į lietuvių kalbą sąvokos „nacija“ ir „tauta“ vartojamos kaip sinonimai, vis dėlto pirmenybę teikiant pirmajai dėl moderniais laikais atsiradusios tarptautinės politinės potekstės.

Todėl, teigia Aurobindo, „kai įsteigėme šį koledžą ir atsisakėme kitų užsiėmimų, padarėme tai dėl to, kad matėme jame naujos Indijos nacijos pagrindą ir branduolį“ (ten pat).

Kalboje, sakytoje Mumbajuje (tuomet – Bombėjus)²¹² Aurobindo nurodo, jog daugelis Indijoje nesupranta, kam reikalingas nacionalinis švietimas, pavyzdžiui, kai kalbama apie matematiką. Polemizuodamas su nuosaikiųjų (moderatų) partijos lyderiu Gopalu Krishna Gokhale jis kritikuoja pastarojo pastangą įtikinti britų valdžiai ir „nacionalinės edukacijos“ sąvoką keisti aptakia ir neįpareigojančia, „nepriklausoma edukacijos sistema“. Savo ruožtu Aurobindo paaiškina nacionalinio lavinimo esmę. Pasak jo, nacionalinis (tautinis) jis todėl, kad turi būti pritaikytas tautos reikmėms ir kontroliuojamas nacijos (tautos). Tuo tarpu jo oponentai mano, jog nacija yra įsivaizduojamas dalykas, o ne tikrovė. Esą, Indijoje egzistuoja tūkstančiai kastų ir pokasčių, nesuskaitoma daugybė sektų, tikėjimų, todėl žodis „nacionalinis“ neturi prasmės. Tokią pažiūrą Aurobindo laiko pragaištinga, nes ne kastos ir religijos sudaro tveriančius tautos bruožus, o kultūros savitumas, kuris reiškiasi per šiuos ir kitus, išorinius ir vidinius pavidalus. „Nacija yra gyva esybė, kupina sąmonės; ji nėra išgalvota ar padirbta. Gyvuojanti nacija visada auga; ji turi bręsti ir siekti kaskart naujų aukštumų“ (Aurobindo, 2005, 13).

Pirmiausia jis akcentuoja senovinę indų filosofiją, kuria grindžia tautos savitumą, laikydamas ją kažkada (iki užkariavimų) buvusiu tautiniu lavinimu. Nacija, kaip ir individas, susideda iš trijų dalių: grubiojo, subtilaus ir priežastinio kūno. Grubusis kūnas – tai šalis, jos upės ir vandenynai, kalnai, tai Motina Indija, kurią gražiausiai apdainuoja Bankim Chandros sukurta tautinė giesmė *Bande Mataram*. Subtilusis kūnas – šalies žmonės, jų troškimai ir lūkesčiai. O priežastinis kūnas – tai kažkas, kas slypi tautoje kaip grūdas, amžinas kaip atomas, tai, kas siekia pasireikšti laike, ir tasai kažkas yra tik tai nacijai būdingas originalus pradas. Tačiau to negana. Hindų šventraščiai liudija penkių tūkstantmečių istoriją, todėl čia ir dabar reikia galvoti iš karto apie praeitį, dabartį ir ateitį: „Štai kodėl, kalbėdami apie naciją, turime prisiminti savo didžiuosius protėvius“ (Aurobindo, 2005, 14). Aurobindo šiuo atžvilgiu pamini Ašoką, Šivadži ir Akbarą, kartu atkreipdamas dėmesį į japonų tautos pagarbą protėviams ir jų palikimui, kuri „esanti jų kraujyje“. Indams reikia pasimokyti iš japonų, kaip gerbti savo pirmtakus ir „įkvėpti nacionalizmo dvasią juos prisimenant“. To, teigia Aurobindo, niekada nevalia pamiršti. Taigi, sąvoka „nacija“ yra prasminga ir reikšminga; ji nebuvo nukalta politiniam patogumui (ten pat).

Nacionalinių edukacijos centrų steigimo būtinybę Aurobindo grindžia valstybinių mokyklų kritika, kuriose tautiškumas ir kartu savigarbą nėra ugdoma. Tautinio švietimo esmė – gyvi didingi pavyzdžiai: mokant geografijos, tai Himalajuose gyvenę rišiai, o ne pamokos apie bedvases statistines apskritis, istorijos – kaip arijai suformavo naciją ir bengalai tapo bengalais, maratai maratais ir pan., o ne vien kur ir kada įvyko toks ir toks mūšis. Mokant filosofijos, ji turi būti pagrįsta ne tuo, ką pasakė Schopenhaueris, bet tuo, kas tautinę filosofiją daro išskirtinę. Ji turi tapti kultivuojama ir praktiškai. O dėl valstybinio lavinimo sistemos „studentai nieko nežino apie savo pačių dvasinės minties pagrindus“. Tokiu būdu Aurobindo kolonijinės valdžios ištautintai inteligentijai mėgina aiškiai nurodyti silpnąsias vietas, kartu pridurdamas, jog reikia atsisakyti aklo Vakarų mėgdžiojimo, kartu įimant tai, kas naudinga.

Įdomu, jog prieš šimtmetį išsakytos Sri Aurobindo mintys apie nacionalinį švietimą yra aktualios ir šiandien, globalizacijos amžiuje. Iš jo kritikos matyti, kad okupantai ar kolonizatoriai visada naudoja tuos pačius šampūs ir ideologemas. Tarp jų galima paminėti ne tik sausą nutautintą edukacijos sistemą, bet ir ekonomikos suabsoliutinimą bei nacionalinės kalbos menkinimą. Kovodamas su šiomis negerovėmis Aurobindo teigia: „Jokia šalis negali pasiekti aukštumų tik per prekybą ir komerciją. Iš istorijos žinome, kad tos nacijos, kurios augo vien tik dėka prekybos galios, išnyko“; „mokyti vaikus anglų kalba yra žalinga; o kai kurie žmonės atsisako mokytis gimtosiomis kalbomis, sakydami, kad jos neturi žodyno, tinkamo tam tikriems dalykams dėstyti“ (Aurobindo, 2005, 16-17). Vadinasi, bengalų mąstytojas atkreipia dėmesį į fundamentalų bruožą – tai, kad laisvę praradusios tautos yra apiplėšiamos ir nustekenamos joms nepaliekant aukščiausio edukacinio lygmens – politinės savimonės, arba savęs suvokimo kaip politinės tautos. Politinės savivokos aspektą jis dažnai mini ir tiesiogiai. Apie tai, apie būtinybę plėtoti nacionalinę savastį, kultūrą ir įsijungti į tautų bendriją kaip lygiavertei tautai net atgavus nepriklausomybę Aurobindo kalba nuolat. Kokią tam suteikė reikšmę, liudija jo po pusšimčio metų nuo aktyvios politinės veiklos atsisiejus parašyti tekstai, kreipimaisi į tautiečius, kaip antai į Andros universiteto bendruomenę: „Gyvendama antruosius išsivadavimo metus nacija turi pabusti. Indija turi svarbesnių neišspręstų klausimų, nes eidama tam tikra gundančia kryptimi, ji, suprantama, gali supanašėti su kitomis nacijomis. Ji įstengtų plėtoti klestinčią pramonę ir prekybą, galingą visuomeninį ir politinį gyvenimą ir didžiulę karinę galią, labai sėkmingai naudoti jėgos

²¹² Kalba išleista pavadinimu „Apie nacionalinį švietimą“.

politiką, stropiai saugoti ir plėsti laimėjimų ir interesų lauką, net įsivyranti didžiajame pasaulyje, tačiau šia tariausiai nuostabia pažanga apleisti *svadharma* ir netekti sielos. Senovės Indija ir jos dvasia visai pradingtų, ir turėtume dar vieną į kitas panašią naciją, tačiau iš to nei mes, nei pasaulis nieko gera nelaimėtų. Kyla klausimas, ar ji gali be didesnės žalos sau klestėti išorės gyvenime ir sykiu visiškai prarasti sukaupą turtingą dvasinę patirtį ir žinias. Senovės Indija ir jos dvasia visai pradingtų, ir turėtume dar vieną į kitas panašią naciją, tačiau iš to nei mes, nei pasaulis nieko gera nelaimėtų“. (Nirodbaran, 2014, 324-325)

Straipsnyje „Indų kultūra ir išorės įtakos“ Aurobindo nagrinėja įvairovės (savitumo) ir vienovės (universalumo) filosofinį klausimą. Suprasdamas, kad šiuolaikiniame pasaulyje visiškai atsiribojimas nėra įmanomas, ir kad aukščiausiam lygmenyje tautos turi bendrą dvasinį pamatą, jis suponuoja svetimų įtakų (pavyzdžiui, Europos materialistinės kultūros pasiekimų) asimiliaciją, kurią suvokia ne kaip automatišką imitaciją, bet jos ekvivalentų atradimą ir kūrybišką plėtojimą savoje kultūroje. Galiausiai jis teigia: „Vienodumas yra ne tikra, bet mirusi vienovė: vienodumas gyvenimą žudo, o tikroji vienovė, jei tik gerai pagrįsta, tampa vaisinga ir gyvatinga dėl įvairovės versmės“ (Aurobindo, 1995, 386). Vieną išsamiausių Sri Aurobindo biografijų parašęs dr. K. R. Srinivasa Iyengar jo nacionalinio lavinimo koncepciją ir reikšmę aptaria plačiame Indijos renesanso kontekste (Iyengar, 1985, 234-265). Vienas įsimintiniausių Aurobindo kovos už edukacinę nepriklausomybę nuo kolonijinių institucijų principų – taikli Dantono *motto* perkėla, pasak kurios tai, ko nacijai pirmiausia reikia išmokti, tai išdrįsti, išdrįsti ir dar kartą išdrįsti...

Vydūno pedagogika

Tautinio švietimo, spaudos gimtąja kalba reikšmę suvokė XX a. pradžios lietuvių atgimimo veikėjai, aušrininkai, varpininkai, ramuviečiai, tarp jų – Vydūnas. Jo tėvas Anskis Storosta dirbo pradžios mokyklos mokytoju Naujakiemyje. Vilhelmas Storosta (Vydūnas) taip pat apsisprendė tapti mokytoju: mokėsi Pilkalnio preparandijoje, Ragainės mokytojų seminarijoje, kur įgijo liaudies mokytojo cenzą. Ją baigęs, 1888-1892 metais mokytojavo Kintuose, o nuo to laiko, vis išlaikydamas aukštesnius mokytojo egzaminus, 20 metų dirbo Tilžės berniukų vidurinėje mokykloje. Išėjęs į pensiją, išitraukė į kultūrinį ir kūrybinį darbą. Kaip ir Sri Aurobindo atveju, jo nacionalinius jausmus stiprino vokiečių, lietuviškų tradicijų, kalbos niekinimas. Nacionalinį klausimą, tautos apibrėžtis ir jos uždavinius Vydūnas skelbė traktatuose „Mūsų uždavinys“, „Tautos gyvata“, „Sąmonė“, filosofinėje publicistikoje ir eseistikoje, dramose. Vydūnas buvo pedagogas ir švietėjas plačiąja žodžio prasme, o jo originali pasaulėžiūra atspindėjo tiek lietuvių siekius, tiek universalesnius dvasinius lygmenis, kurių kultivavimas buvo pajvairintas pažintimi su Rytų filosofinėmis tradicijomis.

Tai, kad daugeliu esminių žmogaus gyvenimo klausimų Vydūno ir Sri Aurobindo pasaulėžiūros yra artimos lėmė ne tik gyvenamasis laikotarpis, bet ir dvasiniai tikslai, jogos praktika. Todėl tiek vienas, tiek kitas mąstytojas, kūrėjas suvaidino didelį vaidmenį ugdant jaunimo sąmonę ir tikslus. Svarbu tai, kad Vydūnas buvo vienas tų retų žinovų, sugebėjęs socialinius ir politinius klausimus sieti su religiniais, humanistiniais idealais ir pakilti į minties aukštumas, kuriose įžvalgos apie tautinę savastį ir kultūrą dera su universalijomis, tautiškumo išsilukštenimą laikant būtina ir nuoseklia dvasinės raidos pakopa. Jo tautos prilyginimas gyvam organizmui primena Aurobindo teiginį apie tautos trejopą kūną, o nepageidaujamos svetimos įtakos taip pat turinčios būti atremtos tautinės kultūros stiprinimu ir dvasiniu brendimu („žmoniškumo auginimu“); „žmonijos širdin kelias eina per tautos širdį“ (Vydūnas, 1990, 116). Pats Vydūno fenomenas yra gyvas pavyzdys, kaip tauta net ir sunkiomis okupacijos sąlygomis per iškiliausius atstovus randa jėgų išskleisti savo gražiausias pajautas ir siekius, kurie gali ir turi būti įvertinti pasauliniame kontekste.

Literatūros sąrašas

1. Aurobindo, Sri. (2005), *Speeches On Indian Politics and National Education*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department.
2. Aurobindo, Sri. (1995), *The Foundations of Indian Culture*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department.
3. Srinivasa Iyengar, K. R. (1985), *Sri Aurobindo: a biography and history*. Pondicherry: Sri Aurobindo International Centre of Education.
4. Nirodbaran. (2014), *Dvylika metų su Sri Aurobindo*. Vilnius: Sri Aurobindo kultūros židiny, 2014.
5. Vydūnas. (1990), *Raštai*, t. I. Vilnius: Mintis.

Dr. Daiva Tamošaitytė

Lithuanian Cultural Society „Sri Aurobindo Kultūros Židinys“

Abstract

The question about the national education was one of the central among reformers of the Indian and Lithuanian independence movements. The outstanding figure of Aurobindo Ghose (Sri Aurobindo) as a creator of the national program on various levels has been discussed. His idea about postcolonial India brings the importance of the necessity to establish schools along the national lines. The article shows the steps he did take in order to open eyes of his countrymen into the concept of nationalism, what the word nation means and to what direction national education must proceed. Literature works and worldview of Vydūnas is akin to Sri Aurobindo's, in both cases national education must bring forth spiritual development of the each nation and to fulfill ever higher purposes.

Key words: colonialism, nation, education, liberation.

Prof. dr. Gintautas Vyšniauskas

Klaipėdos universitetas, Filosofijos ir kultūrologijos katedra

SANTRAUKA

Šis straipsnis pateikia apžvalgą ir analizę trijų karo plotmių: fizinės, mentalinės ir moralinės, kurių svarbą pabrėžė autoritetingas naujųjų laikų karo teoretikas Johnas Richardas Boydas ir išplėtojo Williamas S. Lindas bei Gregory A. Thiele savo ketvirtosios kartos karo koncepcijoje. Savo fizine plotme karas yra grynas naikinimas. Vis dėlto istorinis filosofinis svarstymas atskleidžia jo metafizinę šaknį, kuri yra dėsniškas, sakantis, jog ko nors laikinas išlikimas šiame pasaulyje įmanomas tik naikinant ką nors kitą. Šis dėsnis į žmogaus psichiką įspaustas metaforinės sąvokos pavidalu, kaip tai parodė George'as Lakoffas ir Markas Johnsonas.

Nuo tada, kai civilizacija išmoko tiesioginį, momentinį priešų naikinimą pakeisti išnaudojimu, o prievartą – apgaule, mentalinės karo plotmės reikšmė pradėjo didėti drauge su civilizacijos plėtra. Apgaule kreipiamas tiek į išorę (skirta šalims priešininkams), tiek į vidų (skirta dirbančiosioms masėms). Atsiradus masinės informacijos priemonėms ir ypač internetui, apgaulės svarba taip ženkliai išaugo, jog madingu tapo naujas terminas – „informacinis karas“. Jeigu fizinėje karo plotmėje priešai „keičiasi“ kulkomis, sviediniais ir bombomis, tai mentalinėje, arba informacinio karo, plotmėje jie keičiasi informacija. Vienas iš svarbiausių šio apsieitimo tikslų yra poveikis priešų psichikai ir moralei. Tačiau jį įmanoma pasiekti tik tam tikros rūšies dialogu. Kaip tik todėl galima kalbėti apie informacinio karo dialogą. Ir tai yra šios straipsnio išvada.

Raktažodžiai: karas, plotmė, informacija, dialogas, civilizacija.

Įvadas

Šio trumpo apžvalginio ir kartu analitinio straipsnio tikslas – parodyti, jog terminas „informacinio karo dialogas“ nėra oksimoronas; metodas – tam tikrų Jungtinių Amerikos Valstijų kognityvinės lingvistikos ir karo teorijos rezultatų sujungimas ir apibendrinimas. Pirmajame straipsnio skyriuje nagrinėjama karo kaip fizinio naikinimo plotmė. Be to, pasitelkus filosofijos istoriją, parodomas metafizinė jo šaknis laikino išlikimo dėsnyje. To dėsnių atspindys žmogaus psichikoje metaforinės sąvokos pavidalu aptariamas antrajame skyriuje. Trečiajame dėmesys sutelkiamas į mentalinę karo plotmę, kartu su civilizacija išaugančią į tai, kas dabar vadinama informaciniu karu. Ketvirtajame skyriuje paliečiami kai kurie moraliniai, psichologiniai karo aspektai. Penktasis skyrius skirtas galimoms informacinio karo dialogo schemoms. Išvadoje pateikiami apibendrinti atlikto darbo rezultatai.

1. Naikinimas, išnaudojimas, vartojimas.

Kas yra karas? Pradėdami svarstymus apie informacinį karą, ir dar labiau apie jo dialogą, privalome atsakyti į šį klausimą. Privalome, nepaisydami to, kad atsakymas atrodytų kaip sena, nuvalkiota banalybė – *karas visų pirma ir esmės yra naikinimas*. Tačiau, žvelgiant filosofo akimis, šis teiginys savo banalumą praranda ir įgyja siaubą keliančią gelmę.

„Karas – visų tėvas, visų karalius ir vienus atskleidė kaip dievus, kitus – kaip žmones, vienus vergais padarė, kitus laisvaisiais,“²¹³ – skelbia senovės graikų filosofas Herakleitas. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad „banalųjį teiginį“ jis neigia: juk tėvas yra ne tas kuris, naikina, o tas, kuris daro, kuria. Ir šiuo atveju jis kuria socialines klases – vergus ir šeimininkus – momentinį nugalėto priešininko panaudojimą sunaikinant, pvz., suvalgant, pakeisdamas netiesioginio, nemomentinio, ištęsto laike naikinimo forma – *išnaudojimu*.

Tiesioginio sunaikinimo atveju pralaimėję praranda gyvybę. Išnaudojimo atveju gyvybė pralaimėjusiems išsaugoma, turint tikslą ją atimti civilizuotai, t. y. palaipsniui, planingai, kultūringai, įstatymiškai, kitaip tariant, vergvaldžių klasės valia. Išnaudojimas kaip užmaskuotas, netiesioginis naikinimas tėra laikinas naikinimo pakaitalas, reguliariai peraugantis į tiesioginį: juk, pasak Herakleito, karas yra jo tėvas. Tad netenka stebėtis, kad sūnus išauga panašus į tėvą: obuolys nuo obels netoli tenurieda.

²¹³ Herakleitas, *Fragmentai*, iš senosios graikų kalbos vertė M. Adomėnas, Viniūs: Aidai, 1995, p. 41.

Tačiau Herakleito fragmentas ribotas socialiniais santykiais, todėl neatskleidžia visos karo kaip naikinimo gelmės. Norint į ją pažvelgti reikia prisiminti Anaksimandro pasakymą – „O iš ko daiktai atsiranda, ten iš būtinybės žūdami jie ir sugrįžta. Jie vieni iš kitų tam tikru laiku gauna bausmę ir atpildą už savo nusižengimus.“²¹⁴ Anaksimandras čia neapsiriboja socialinėmis klasėmis, protingomis save laikančiomis esybėmis ar viena kitą ryjančiomis gyvomis būtybėmis. Jis kalba apie visus esinius apskritai. Jis kalba apie visuotinį dėsni, teigiantį, kad šiame pasaulyje laikinai išlikti galima tik naikinant kitus: žolėdžiai naikina augalus, mėsėdžiai – žolėdžius, žmonės naikina viską, ką pasiekia ir nugali. Žmonės geidžia vartoti. Šis geismas neturi ribų. Vartojimas, pasak Arvydo Šliogerio „... nėra paprastas, tarkime gyvūniškas naikinimas, išsiskleidžiantis gamtinės būtinybės ribose; vartojimas yra be-saikis naikinimas...“²¹⁵ Dabar mokslas teigia, kad jau priartėta prie šeštojo, ženkliai didesnio už visus ankstesnius gyvūnų ir augalų rūšių išnykimo, ir kad žmonės yra svarbiausia jo priežastis.

2. Karas kaip metaforinė sąvoka

Žymus amerikiečių kognityvinės lingvistikos atstovas George Lakoffas knygoje *Metaforos, kuriomis gyvename* teigia, jog dialogas, kuriame susiduria dvi skirtingos nuomonės, savo struktūra ir eiga yra panašus į karą. Vos tik pramokę kalbėti, į fizinį pasipriešinimą aplinkinių (pirmiausia tėvų) manipuliacijoms įtraukiame žodinius argumentus, todėl mūsų psichikoje susiformuoja nuostata, arba sąvokinė metafora (*conceptual metaphor*), kad „dialogas (*argument*) yra kova“. Su karu ir kitomis prievartos formomis susipažįstame vėliau, tačiau suvokiame jas, pasak Lakofo, struktūriniame sąvokinės metaforos – „dialogas yra kova“ – kontekste, nors į tai (į pačią metaforą) nekreipiame dėmesio: paprastai ji neatsiduria mūsų dėmesio centre ir veikia tarsi iš pasąmonės:

Metafora – „dialogas yra karas“ – yra viena iš tų, kuriomis mes šioje kultūroje gyvename; ji lemia mūsų dialoginės veiklos struktūrą. Pamėginkite įsivaizduoti kultūrą, kurioje dialogas suvokiamas ne karo terminais, kur niekas nelaimi ir nepralaimi, kur nėra prasmės pulti arba gintis, įgyti arba prarasti.²¹⁶

Kitaip tariant, įsivaizduok nekonkurencinę visuomenę, kurioje niekas nieko neišnaudoja, niekas negyvena kito sąskaita. Aišku, jog tai būtų utopinė visuomenė. Realiai ji galėtų egzistuoti nebent kitame pasaulyje, kuriame žolėdžiai negyvena augalų sąskaita, mėsėdžiai – žolėdžių, o žmonės visų gyvūnų ir negyvų esybių sąskaita. Tokiame pasaulyje neveiktų dėsni, sakantis, kad čia gali laikinai išlikti tik naikindamas kitą.

Tačiau mūsų pasaulis sutvarkytas diametraliai priešingai. Gamtoje, kad išgyventum, turi suėsti kitą. Civilizacija, kultūra iš esmės nieko nekeičia. Net paviršutiniškas žvilgsnis į Vakarų civilizacijos istoriją rodo, kad ji tarpsta nuolatos išnaudodama visas kitas ir periodiškai naikindama net save pačią. Išnaudojimas yra su kultūra, netiesioginė, ištęsta laike naikinimo forma, reguliariai pereinanti į tiesioginį naikinimą, t. y. karą kaip valstybių arba didelių socialinių grupių ginkluotą susidūrimą. Net ir santykinės taikos periodais visos pastangos nukreiptos ruošimuisi karui, vadovaujantis principu – *si vis pacem, para bellum*. Bėda ta, kad šis principas žada tik laikiną taiką – ginkluoto konflikto atidėjimą iki tos dienos, kai kuri nors šalis pasijus pasiruošusi žymiai geriau už visas kitas ir jai bus sunku atsispirti pagundai pasinaudoti savo pasiekimų ginklavimosi varžybose vaisiais ir nepasiimti prizo už savo pastangas. Kai tokių šalių atsiranda daugiau negu viena, pavojus taikai dar labiau padidėja. Informacinio karo suaktyvėjimas yra aiškus požymis intensyvaus pasiruošimo karui kaip ginkluotam susirėmimui.

3. Informacinis karas kaip apgaulė

Žodžiai „informacinis karas“ skamba gana naujai, tačiau jais žymimas reiškinys yra senas kaip pati žmonija. Jo užuomazgas galima įžvelgti tuose medžioklės ir žvejybos metoduose, kuriais žmogus apgaulės būdu, t. y. pateikdamas klaidinančią informaciją, privilioja savo aukas. O tie metodai buvo plačiai naudojami jau pirmąsias bendruomenės santvarkoje.

Seniausio mūsų laikų pasiekusios karo meno traktato *Sun-Tzu karo menas* pirmajame skyriuje (apie planavimą) teigiama, jog „visas kariavimas grindžiamas apgaule“²¹⁷, o paskutiniame skyriuje (apie žvalgybą)

²¹⁴ Cituota pagal: Arvydas Šliogeris, *Niekis ir Esmas*, t. 1. Vilnius: Apostrofa, 2005, p. 44.

²¹⁵ Ibid. p. 45.

²¹⁶ George Lakoff, Mark Johnson, *Metaphors we live by*, Chicago: University of Chicago Press, 1980, p. 4. (Čia ir toliau mano vertimas iš anglų kalbos – G. V.)

²¹⁷ „The Art of War by Sun Tzu“, tr. Lionel Giles, in *The Complete Art of War*, 2012, p. 16.

sakoma, jog pati vertingiausia valdovo savybė yra mokėjimas naudotis žvalgais. Kalbėdamas apie į savo pusę pervyliotų priešų žvalgų vertingumą Sun Tzu sako, kad remiantis jų pateikta informacija galima kitus savo žvalgus priešui paaugoti taip, kad jis gautų apgaulingą informaciją.²¹⁸ Taigi, informacinis karas nėra iš esmės naujas reiškinys.

Tačiau XX a. pabaigoje ir XXI pradžioje įvyko tai, dėl ko apie informacinį karą prabilta kaip apie santykinai naują reiškinį. Įvyko informacinių technologijų revoliucija, atsirado internetas, kuris, pasak Armando M. Guedes'o, yra pavojinga erdvė, „kuria valstybės ir korporacijos gali pasinaudoti kaip priemone įgyvendinti ne pačius demokratiškiausius savo veiksmus.“²¹⁹ Be to, ta pačia erdve naudojasi teroristiniai tinklai, t. y. didelės, karingos, su nacionalinėmis valstybėmis tiesiogiai, atvirai nesusijusios socialinės grupės. O tai informacinį karą daro itin pavojingu ketvirtosios kartos karo komponentu.

Taigi informacinis karas yra naujas reiškinys, ta prasme, kad jis yra informatikos revoliucijos produktas. Savaiame suprantama, kad jo, kaip sparčiai besivystančio reiškinio apimtis, ribos ir požymiai nėra ir negali būti griežtai apibrėžti. XX a. pabaigoje RAND korporacija atliko informacinio karo tyrimą ir 1996 metais apibendrintus rezultatus pateikė tuometiniam Jungtinių Amerikos Valstijų gynybos sekretoriui. Šioje ataskaitoje informacinis karas suskirtas į strateginį informacinį karą (*strategic information warfare*) ir informacinį karą apskritai: pirmasis yra antrojo porūšis, tiesiogiai siejamas su strateginiu kariniu planavimu; antrasis dokumente neapibrėžiamas.

Ataskaitoje nurodyti septyni svarbiausi strateginio informacinio karo požymiai:

(1) santykinis atakos lengvumas ir pigumas (bet kas gali užpulti), (2) keblumas nustatant atakos subjektą ir objektą (sunku suprasti kas ir ką atakuoja), (3) *suvokimo valdymas* (sunku atskirti kas realu, o kas tik virtualu), (4) iššūkis žvalgybai (beveik neįmanoma nustatyti, kas planuoja pulti ir kokios jo galimybės), (5) puolimo pradžios nepastebimumas (sunku pastebėti, kad esate puolamas, kas puola ir kaip), (6) santykių su sąjungininkais keblumas (esate priklausomi nuo sąjungininkų, kurie irgi gali būti puolimo aukos), (7) Jungtinių Valstijų pažeidžiamumas (Jungtinės Valstijos nebėra saugumo zona).²²⁰ Kadangi tarp jų nėra nė vieno, kuris išskirtų strateginį informacinį karą kaip informacinio karo porūšį, tai tenka pripažinti, kad vienintelis toks požymis yra tiesioginė sąsaja su strateginiu kariniu planavimu.

Su šiuo planavimu tiesiogiai siejasi karo teoretikų diskusija, nesutariančių dėl pačioje XX a. pabaigoje susiformavusios ir naujai po rugsėjo vienuoliktosios bei Afganistano ir Irako demokratizavimo išpopuliarėjusios ketvirtosios karo kartos (*Fourth Generation War*) sampratos. Jos šalininkai teigia, kad šio karo tikslai ir metodai, palyginti su ankstesnių trijų kartų karais, radikaliai pasikeitė. Tris svarbiausius tradicinio karo lygmenis – strateginį, operacinį ir taktinį – papildė trys nauji – fizinis, mentalinis ir moralinis. Nacionalinės valstybės sparčiai praranda kariavimo monopoliją, kurią buvo įgijusios 1648 metų Vestfalijos taikos sutartimi. Jų armijos susiduria su nevalstybinių tarptautinių teroristinių organizacijų pajėgomis ir dažniausiai pralaimi.

Kitas būdingas ketvirtosios kartos karo bruožas yra Vakarų multikultūralizmo (savos kultūros niekinimo ir svetimų garbinimo) susidūrimas su islamo revanšizmu. 1683 metais mūšyje prie Vienos jungtinės Šventosios Romos imperijos ir Lenkijos pajėgos (Lietuvos daliniai pavėlavo) vadovaujamos Žečpospolitos karaliaus Jono Sobieskio sutriuškino Turkų Otomanų kariuomenę ir trims šimtams metų sustabdė Europos islamizaciją. XXI a. pradžioje „sėkmingų“ NATO operacijų Afganistane, Irake, Libijoje ir daugelyje kitų trečiojo pasaulio šalių... dėka „islamams atnaujino strateginį puolimą visomis kryptimis. Ketvirtos kartos kare puolimas imigrantų antplūdžiu (*invasion by immigration*) gali būti pavojingas ne mažiau negu svetimos valstybės ginkluotųjų pajėgų įsiveržimas.“²²¹ Pasak W. S. Lind'o, „Islamams, priešingai negu teigia politinis korektiškumas, yra karo religija, dalijanti pasaulį į dvi dalis: į *Dar al-Islam*, arba tiesiog islamo (paklusnumo Dievui) pasaulį ir į *Dar al-Harb*, arba karo pasaulį, prieš kurį tikintieji privalo vykdyti ginkluotą džihadą.“²²² Jei tai yra tiesa, tai dabartinė Europos valdančiojo elito imigracijos politika Europai yra ne kas nors kita, o savižudiška karo, kuriame ji vargu ar bus laimėtoja, importo politika. Galbūt Vakarams derėtų

²¹⁸ Ibid., p. 107.

²¹⁹ Andrius Surgutanov, „A. Guedesas: internetas tampa vis mažiau laisvas“, <http://ekonomika.tv3.lt/naujiena/a-guedesas-internetas-tampa-vis-maziau-laisvas-24394.html#ixzz42PFHQSiC>

²²⁰ Žr. Roger C. Molander, Andrew S. Riddile, Peter A. Wilson, *Strategic information warfare : a new face of war*, Santa Monica, CA: RAND, 1996, p. p. xiv, 15, 16.

²²¹ William S. Lind, „Understanding Fourth Generation War“, *Anti War* January 15, 2004 <http://www.antiwar.com/lind/?articleid=1702>.

²²² William S. Lind, *The Four Generations of Modern War*, Couvola, Finland: Castalia House, 2000-2014, Kindle edition.

prisiminti dar taip neseniai praktikuotą komunizmo sulaikymo politiką ir pritaikyti ją islamo ekspansijos sulaikymui. Bet kol kas veikiama priešingai. Vadovaujantis vadinamu politiniu korektiškumu smerkiama kiekviena blaivesnė islamo analizė, prisegant jai islamofobijos etiketę. Toks elgesys – tai ne kas nors kita kaip politinio elito vykdomo informacinio karo prieš visuomenę elementas. Todėl atrodo, jog W. S. Lindas yra teisus sakydamas, kad XXI a. pasižymės dviejų titaniškų galių susidūrimu: nusistovėjusią tvarką griauinančių ketvirtosios kartos galių ir tą tvarką palaikančių galių. Pastarąją tvarką įprasta vadinti „demokratinio kapitalizmu“ nors iš tiesų ji yra minkštasis totalitarizmas dar 1930 metais aprašytas Aldous Huxley romane *Šaunusis naujasis pasaulis*. Pasirinkimas nėra džiuginantis. Norėtusi trečiojo varianto.

Ketvirtosios kartos karas, pasak jo teoretikų, gali kilti ir iš vidaus. Jo giluminis šaltinis – globaliai išplitusi valstybės legitimumo krizė: valdantysis elitas tiek fiziškai, tiek psichologiškai yra save izoliavęs nuo valdomų masių ir praradęs moralinį autoritetą jų akyse. Jungtinės Amerikos Valstijos dėl savo uždaros politinės sistemos (dvi partijos keičiasi prie valdžios vairo, bet valdantysis elitas lieka tas pats) ir pragaištingos multikultūralizmo ideologijos yra pirmos kandidatės tokiam karui.²²³ Klasikinį jo pavyzdį matome Ukrainoje.

4. Ne šio pasaulio dimensija

Esminę moralinio Vakarų civilizacijos degradavimo priežastį mąstantys žmonės pastebėjo jau po pirmojo pasaulinio karo. Buvęs jo dalyvis, naikintuvo pilotas Viktoras Maslinas Yeatesas apie pasiruošimą jam rašė: „... spauda kaip pašėlusį kurstė karo nuotaikas. Neprireikė nė trijų mėnesių, jog karo būtinybė liaudies masių būtų visuotinai pripažinta...“.²²⁴ Karo nuotaikų kurstymas yra ne kas kita kaip esminis elementas to, ką mes dabar vadiname informaciniu karu. Mases reikia paruošti aukojimui, t. y. masinėms žudynėms, atitinkamai nuteikiant, įtikinant, kad jų šalis vienintelė yra teisingumo pusėje, o priešinga pusė – būtinai kalta ir privalo būti nubausta, kad ir kiek tas kainuotų, kad kito kelio paprasčiausiai nėra.

Ypatingo dėmesio vertas faktas, kad *Sparnuotos pergalės* autorius kaip pirmojo pasaulinio karo priežastį nurodė globalizaciją, nors jos ir neįvardijo:

...yra vienas dalykas, kurio finansininkai negali arba nenori suprasti. Jie puoselėja pasaulio be sienų viziją, pasaulio, kuriame jų finansinės operacijos nesutiks jokių kliūčių ir visą žmonių veiklą padarys nuo jų priklausomą. Tačiau toks pasaulis neįmanomas, nes finansai yra sterilūs, o finansais gyvenančiai valstybei visada būtina turėti kaimynus, iš kurių ji galėtų čiulpti kraują, kitaip ji būtų panaši į savo uodegą ėdantį šunį...²²⁵

Sakau „globalizacija“, nes ji iš esmės yra ne kas nors kita kaip laisvas, nevaržomas pinigų judėjimas į ten, kur pigesnė darbo jėga, ir ne toks laisvas darbo jėgos judėjimas į ten, kur daugiau moka. Kultūra, vertybės, žmogaus orumas, teisės šiame procese turi tik tiek reikšmės, kiek jas galima pelningai parduoti. Tačiau įgydamas prekinę vertę, vertybės praranda dvasinę dimensiją, ir bandantis jomis gyventi žmogus, tampa mankurtu kultūrine, tautine ir net lytine prasme. Visuomenėje įsivyrąja cinizmas. „Etika, moralė – ne šio [t. y. finansų] pasaulio dimensijos“²²⁶, – 2013 metais teigė Lietuvos banko valdybos pirmininkas Vitas Vasiliauskas. „Pirk, kai gatvės paplūdušios krauju“, – šie žodžiai priskiriami XVII-XIX a. finansininkui Nathanui Rotschildui. Teigiama, kad panašią mintį išsakė ir Rokfellerių dinastijos pradininkas Johnas D. Rokfelleris, jog pinigus patogiau daryti krizių, karų ir revoliucijų metu.

Net jeigu šie finansų genijai iš tiesų taip nesakė, tai ta aplinkybė, kad minėti teiginiai jiems priskiriami, reiškia tai, kad Vakarų civilizacijos sukurta sistema iš esmės yra kraugeriška. „Čia vyko garsioji, mūsų gyvybės ryjančių pinigų orgija“,²²⁷ – apie pirmąjį pasaulinį karą rašė V. M. Yeates’as.

Pirmasis ir antrasis pasaulinis karas parodė ko verta milijono žmonių gyvybė, trečiasis parodys ko verta milijardų žmonių gyvybė. Niekam ne paslaptis, kad jis jau vyksta informacinio, hibridinio karo, karo

²²³ William S. Lind, „Understanding Fourth Generation War“. *Anti War* January 15, 2004 <http://www.antiwar.com/lind/?articleid=1702>.

²²⁴ Yeates V. M. *Winged Victory*. London: Jonathan Cape, 1962, p. 54-55.

²²⁵ Šio fakto apibūdinimui ekonomistai vartoja terminus *Triffinio dilema*, arba *Triffinio paradoksas*, kuris šiuo metu labiausiai aktualus Jungtinėms Amerikos Valstijoms kaip pasaulyje dominuojančios tarptautinės valiutos (dolerių) leidėjoms.

²²⁶ Ugnė Karaliūnaitė, „V. Vasiliauskas: „Etika, moralė – ne šio pasaulio dimensijos“, <http://www.delfi.lt/verslas/archive/vvasiliauskas-etika-morale-ne-sio-pasaulio-dimensijos.d?id=60707955>

²²⁷ Victor Maslin Yeates, *Winged Victory*, p. 54-55.

svetimomis rankomis pavidalu. Kai kurie analitikai mano, kad antrasis pasaulinis karas tebuvo pirmojo tęsinys, o jie abu – visiškos katastrofos preliudija. Cinizmą papildė neviltis:

Iki pat pabaigos aš liksiu ištikimas Europos vaikas, kamuojamas nerimo ir gėdos. Aš nenešu jai jokios vilti teikiančios žinios. Vakarams aš neįaučiu neapykantos. Daugų daugiausiai – didžią panieką. Žinau vien tai, jog visi mes dvokiame savanaudiškumu, mazochizmu ir mirtimi. Mes sukūrėme sistemą, kurioje neįmanoma gyventi; ir dar blogiau – mes tęsiame jos eksportą.²²⁸

Tai tik literatūrinio herojaus žodžiai, tačiau jie išreiškia dalies Vakarų jaunimo mintis ir nuotaikas. Jaunimo, kuris gimęs ir išaugęs Vakarų kultūroje priima islamą ir net stoja į Islamo valstybės ginkluotų barbarų būrius. Tai didelį nerimą keliantis ženklas, rodantis, jog Vakarų civilizacija save ardo iš vidaus, pati prieš save kariaudama informacinį karą ir kurdama tai, ką Arnoldas Toynbee vadino vidiniu proletariatu bei importuodama tai, ką jis vadino išoriniu proletariatu. Visa tai tiesiu keliu veda į Vakarų civilizacijos žlugimą.

5. Dialogo schemos

Antrame skyriuje buvo minėta, kad viena iš metaforų kuriomis gyvename yra metaforinė sąvoka – „dialogas yra karas“. Ją į vaiko sąmonę pareigingi tėvai ir geri pedagogai diegia įvairiais būdais. Vienas iš jų yra Ezopo pasakėčios apie vilką ir ėriuką skaitymas. Vaikiška jos versija baigiasi žodžiais: „Bet ir gyvenime taip būna, kad visuomet kalto lieka silpnesnis.“²²⁹ Kad ir ką įrodinėtų moralistai, pasaulyje viešpatauja ne sokratiškas, o trazimahiškas „teisingumas“ – teisinga tai, kas naudinga stipresniajam. Todėl informacinio karo dialogai dažniausiai vyksta pagal vilko ir ėriuko scenarijų, kai vienas iš dalyvių yra ženkliai stipresnis už antrąjį. Šiuo atveju stipresnis dialogo dalyvis siekia dviejų tikslų: įbauginti savo oponentą ir tuo pačiu stebėtojams sukurti savo teisumo įvaizdį: juk įvaizdis – viskas, tiesa – niekas.

Tokio dialogo pavyzdžių toli ieškoti netenka. George'o W. Bush'o Jungtinių Amerikos Valstijų ir Saddam'o Hussein'o Irako, NATO ir Muammar'o Gaddafi Libijos informacinio karo dialogai akivaizdžiai vyko pagal vilkas prieš ėriuką schemą. Melo ir apgaulės tose dialoguose tiek, kad nors vežimu vežk. Fizinė dialogų baigtis – Hussein'o ir Gaddafi'o nužudymas bei Irako ir Libijos valstybių sunaikinimas. Jungtinės Valstijos ir NATO gali švęsti pergalę. Ar tikrai?

Ketvirtos kartos karo žinyne Lindas įspėja, kad jeigu nesi pasiruošęs sunaikinti visų arba bent jau daugumos okupuotos šalies gyventojų, tai pergalė fiziniame karo plotmėje gali pastūmėti link pralaimėjimo svarbiausioje – moralinėje plotmėje. Kaip iliustraciją šiam abstrakčiam teiginiui autorius pateikia konkretų pavyzdį, tėvo ir sūnaus dialogą.

Akaba'o miestelio Irake gyventoją Muhammedą trylikos metų sūnaus ir visos šeimos akivaizdoje baudžiamosios akcijos metu Amerikos kariai pažemino, mindydami jo galvą. Islamo kultūroje tai mirtinas įžeidimas. Kad atkeršytų, Muhammadas pasisiūlė tapti savižudžiu sprogdintoju. Išgirdęs tai sūnus pasakė, kad ir jis nori to paties. Tėvas į tai atsakė, kad dar vakar už tokių norus jis jam būtų iškaršęs kailį, bet dabar laimina šį savo sūnaus pasirinkimą. „Dabar aš jų nekenčiu labiau negu bijau mirties“, – pasakė paauglys.²³⁰ Nors vakariečiams musulmoniškas garbės supratimas svetimas. Vis dėlto jie turėtų į jį rimtai atsižvelgti kviesdami musulmonus karo pabėgėlius ir ekonominius migrantus pas save į Europą. Moralinis pranašumas – jų pusėje, nes Vakarų elgesys tarptautinėje arenoje yra akivaizdi juos ištikusių nelaimių priežastis.

Informacinio karo dialogas gali vykti ir pagal vilko ir lapės pokalbio schemą. Tai įmanoma, kai antrasis dialogo dalyvis yra ne per daug silpnesnis, tačiau gudresnis už pirmąjį. Kaip istorinį tokio dialogo pavyzdį su tam tikromis išlygomis galima prisiminti Barack'o Obama'os ir Vladimiro Putino derybas dėl Sirijos (ne)bombardavimo 2013 metais. Galbūt tikėdamasis, kad Bashar'o al-Assado režimas kris ir be bombardavimo, Obama leidosi būti įkalbėtas nebombarduoti.

Komiška ir kartu pavojinga situacija tarptautiniuose santykiuose susiklostė tada, kai vilkas įsivaizduoja esąs liūtas, o apie oponentą mano, kad tai – ėriukas, kai iš tiesų tai – meška. Dresuotojai žino, kad meška yra pats įnoringiausias ir pavojingiausias iš visų dresuojamų plėšrūnų. Iš tiesų dar visai neseniai atrodė, kad rusiška meška nuolankiai vaidins Vakarų civilizacijos cirke pagal dresuotojo diktuojamas taisykles, o štai

²²⁸ Michel Houellebecq, *Platform*, cituota pagal: „Platform by Michael Houellebecq (Translated by Frank Wynne)“ <http://www.gordsellar.com/2011/07/04/platform-by-michel-houellebecq-translated-by-frank-wynne/>

²²⁹ *Vilkas ir ėriukas*, <http://www.vaikams.lt/pasakos/vilkas-ir-eriukas.html>

²³⁰ William S. Lind and Gregory A. Thiele, *4th Generation Warfare Handbook*, Kouvola, Finland: Castalia House, 2015, Kindle edition.

dabar ji šiepia iltis ir rodo, kad rimbas jai ne motais. Dresuotojas sutrikęs, žiūrovai pasipiktinę. Nuspręsta nepaklusniajai sumažinti maisto davinį, tikintis, kad išalkusi ji taps nuolankesnė.

Išvada

Turime pripažinti, kad palyginti su aptarto reiškinių sudėtingumu, atlikta analitinė apžvalga nėra pakankama. Vis dėlto ją galima priimti kaip pirmą žingsnelį teisinga tyrimo linkme. Juk pavyko (tegu ir labai paviršutiniškai) parodyti, jog terminas „informacinio karo dialogas“ nėra oksimoronas ir kad tarptautinių santykių praktikoje vyksta įvairių tipų informacinio karo dialogai. Be to, atrodo, pavyko atskleisti gilumines metafizines ir mentalines tų dialogų šaknis.

Literatūra

1. Herakleitas, *Fragmentai*, iš senosios graikų kalbos vertė M. Adomėnas, Vinius: Aidai, 1995.
2. Houellebecq, Michel, *Platform*, cituota pagal: „Platform by Michael Houellebecq (Translated by Frank Wynne)“ <http://www.gordsellar.com/2011/07/04/platform-by-michel-houellebecq-translated-by-frank-wynne/>
3. Karaliūnaitė, Ugnė, „V. Vasiliauskas: „Etika, moralė – ne šio pasaulio dimensijos“, <http://www.delfi.lt/verslas/archive/vvasiliauskas-etika-morale-ne-sio-pasaulio-dimensijos.d?id=60707955> „V. Vasiliauskas: „Etika, moralė – ne šio pasaulio dimensijos“, <http://www.delfi.lt/verslas/archive/vvasiliauskas-etika-morale-ne-sio-pasaulio-dimensijos.d?id=60707955>
4. Lakoff, George and Mark Johnson, *Metaphors we live by*, Chicago: University of Chicago Press, 1980.
5. Lind, William S. and Gregory A. Thiele, *4th Generation Warfare Handbook*, Kouvola, Finland: Castalia House, 2015, Kindle edition.
6. Lind, William S., „Understanding Fourth Generation War“, *Anti War* January 15, 2004 <http://www.antiwar.com/lind/?articleid=1702>
7. Lind, William S., *The Four Generations of Modern War*, Kouvola, Finland: Castalia House, 2000-2014, Kindle edition.
8. Molander, Roger C. et al., *Strategic information warfare: a new face of war*. Santa Monica, CA: RAND, 1996.
9. Surgutanov, Andrius, „A. Guedesas: internetas tampa vis mažiau laisvas“, <http://ekonomika.tv3.lt/naujiena/a-guedesas-internetas-tampa-vis-maziau-laisvas-24394.html#ixzz42PFHQSiC>
10. Šliogeris, Arvydas, *Niekis ir Esmas*, t. 1. Vilnius: Apostrofa, 2005.
11. „The Art of War by Sun Tzu“, tr. Lionel Giles, in *The Complete Art of War*, 2012.
13. *Vilkas ir ėriukas*, <http://www.vaikams.lt/pasakos/vilkas-ir-eriukas.html>
14. Yeates Victor M., *Winged Victory*, London: Jonathan Cape, 1962.

INFORMATION WAR DIALOG

Prof. Dr. Gintautas Vyšniauskas

Abstract

The article aims at review and analysis of the three war dimensions: physical, mental and moral as they were highlighted by the authoritative modern war theoretician John Richard Boyd and developed by William S. Lind and Gregory A. Thiele in their elaborated 4th Generation Warfare conception. In its physical dimension, war is plain destruction. Nevertheless historical-philosophical consideration shows that it has metaphysical root in the law saying that transient survival in this world of anything rests upon destruction of others. This law is imprinted in human mentality in the shape of metaphorical concept, as it is shown by George Lakoff and Mark Johnson.

Since civilization learned to substitute the direct, instantaneous destruction of rivals by exploitation and violence by deception the mental dimension started gaining importance which increased along with the development of civilization. Deception is applied both externally and internally: externally – against rival countries, internally – against working masses. With advent of mass media and internet especially, deception's importance increased so significantly that the new term „information war“ came into vogue. While in the physical or destruction war, adversaries exchange bullets, shells and bombs, in mental or information war they exchange information. One of the main aims of that exchange is psychological and moral influence. But this can be achieved through a kind of dialog alone. That is why it is possible to speak about information war dialog. And this is the conclusion of this article.

Key words: war, dimension, information, dialog, civilization.

NATŪRALIOJI MEDICINA, PAGRĮSTA MOKSLINIAIS TYRIMAIS
NATURAL MEDICINE BASED ON SCIENCE RESEARCH

REIKI – EFEKTYVUS METODAS GYVENIMO KOKYBEI GERINTI, SERGANT ONKOLOGINĖMIS
LIGOMIS

REIKI – EFFECTIVE METHOD TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF CANCER PATIENTS

Sigitas Povilaitis

Reiki Meistras Mokytojas, LSNR Reiki komiteto ekspertas

dr. Vytautas Kulvietis

Reiki gydovas

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) apibrėžia: „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“. Todėl siekiant visavertės onkologinių pacientų sveikatos priežiūros reikalingi holistiniai sveikatos gerinimo metodai, kurie ne tik malšintų fizinius ligos simptomus, bet ir suteiktų dvasinių jėgų, padėtų atstatyti psichoemocinę pusiausvyrą, atkurtų vidinę ramybę, normalizuotų imuninės ir endokrininės sistemos veiklą, pagerintų detoksikacijos bei gijimo procesus. Reiki yra natūrali sveikatos gerinimo sistema, pasiteisinusi ir plačiai taikoma onkologinių pacientų rehabilitacijoje pasaulyje. Šiam metodui populiarėjant ir Lietuvoje, buvo inicijuotas projektas siekiant supažindinti visuomenę su Reiki pritaikymo galimybėmis gerinti onkologinių pacientų gyvenimo kokybę. Tyrimo metu krūties vėžiu sergančioms moterims atliekama po 10 ir daugiau Reiki seansų. Prieš ir po jų vertinamas simptomų pasireiškimas, gyvenimo kokybės rodikliai (EORTC QLQ C-30, BR-23, HADS anketomis), bei organizmo biolauko rodikliai (bioelektrografijos metodu).

Tyrimo duomenimis po Reiki seansų juntamas ženklus bendros savijautos pagerėjimas. Visos dalyvės atsipalaidavo, jautėsi pailsėjusios, sumažėjo ar visai pranyko skausmo bei fizinio diskomforto jautimas. Savijautos pablogėjimų nebuvo. Po 10 Reiki seansų serijos gyvenimo kokybės rodikliai pagerėjo arba išliko stabilūs. Biolauko struktūros simetrijos ir intensyvumo rodikliai pagerėjo arba liko stabilūs.

PSICHOEMOCINĖS IR DVASINĖS SVEIKATOS SĄSAJOS SU UNIVERSALIŲ TRIMAČIU
UGDYMU, PANAUDOJANT DAILĖS TERAPIJOS IR VIZUALIZACIJOS METODUS

*PSYCHOEMOTIONAL AND SPIRITUAL HEALTH INTERFACE WITH THREE-DIMENSIONAL
UNIVERSAL EDUCATION, THE USE OF ART THERAPY AND VISUALIZATION TECHNIQUES*

Marija Mendelė-Leliugienė

lektorė, supervisorė, socialinio klinikinio darbo specialistė

Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“

ANOTACIJA

Šiame straipsnyje keliama aktuali problema - kaip ir kokiais būdais ugdyti socialiai atsakingą asmenybę ir jai būdingas savybes bei kaip padėti žmogui tapti stipria, sveika, atsakinga ir kūrybinga asmenybe, galinčia sąmoningai įsiliesti į sociokultūrinę erdvę ir tapti jos kūrėja.

Sėkmingos darbo šioje srityje patirties yra sukaupęs Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“. Šiame straipsnyje remiamasi jo taikoma Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo programos (SAAUP) „Aš esu kūrėjas“, kurią sudaro *socialinio, emocinio ir dvasinio intelekto ugdymo pakopos*. Programoje yra taikomi inovatyvūs ugdymo komponentai – dailės terapijos ir vizualizacijos metodai. Efektyviausi ugdymo komponentai bus pristatyti šiame straipsnyje.

Taip pat bus analizuojama Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ 15 metų geroji patirtis įgyvendinant SAAUP „Aš esu kūrėjas“ Lietuvos mokyklose, asmenybės ugdymo studijose ir socialiniuose projektuose, siekiant atskleisti šios programos galimybes stiprinti psichoemocinę ir dvasinę sveikatą.

Esminiai žodžiai: universalus ugdymas, žmogiškasis kapitalas, dailės terapija, vizualizacija, psichoemocinė ir dvasinė sveikata.

ŽMOGUS XXI AMŽIAUS APLINKOJE
A MAN IN A TWENTY-FIRST CENTURY ENVIRONMENT

Ieva Karevičienė

Metafizikos studija „Gyva erdvė“

Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmų narė bei

Sveikos aplinkos komiteto steigimo iniciatorė

Vydūnas, pasiremdamas rytų išmintimi, dar praėjusio amžiaus pradžioje kalbėjo apie žmogaus daugiasluoksniškumą, tačiau dažnas šiuolaikinis žmogus save vis dar tapatina su fiziniu kūnu ir jo pojūčiais bei poreikiais. Jei pats žmogus save suvokia tik kaip fizinį pradą, tai ir supančią erdvę bei gyvenamąją aplinką mato tik per materijos prizmę, nekreipdamas deramo dėmesio į jį supančios aplinkos subtiliąją nematomą kokybę, kurią formuoja visa eilė skirtingos prigimties faktorių. Tačiau nepriklausomai nuo to, kiek šiuolaikiniam žmogui pavyksta suvokti savo ir erdvės subtilųjį daugiasluoksniškumą, **supančios erdvės kokybė labai stipriai įtakoja žmogaus subtiliąją energinę struktūrą**, o tuo pačiu ir žmogaus būsenas, sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Prastėjantys visuomenės sveikatos rodikliai byloja, kad laikas prisiminti ne vien įvairius laiko patikrintus natūralius sveikatinimo metodus, bet prisiminti ir kokie pagrindiniai faktoriai, žinomi nuo senų laikų, įtakoja gyvenamosios erdvės kokybę, kuri susisiekiiančių indų principu įtakoja žmogaus energinę kokybę. Viskas pradedant nuo gyvenimo būdo iki gyvenimo sąlygų sparčiai keičiasi, todėl būtina įvardinti ir XX-XXI amžiuje naujai užgimusias nedraugiškas ir nepageidaujamas įtakas, kurios nenumaldomai plečiasi, auga ir intensyvėja. Holistinis požiūris į žmogų ir jo skirtingų sistemų sveikatą reikalauja peržiūrėti nusistovėjusį atsainų požiūrį į gyvenamąją erdvę ir įnešti XXI amžiui adekvačias korekcijas.

ORGANIZMĄ ATJAUNINANTI PROCEDŪRA – AJURVEDINIAI MASAŽAI *AYURVEDIC MASSAGES – BODY REJUVENATING PROCEDURES*

Gyd. Asta Keturkienė

SR narė, ajurvedinių masažų ir konsultacijų studija Satvika

Ajurvediniai masažai yra svarbi organizmo sveikatinimo bei gydymo procedūra, kurios metu į odą įmasažuoti šalto spaudimo aliejai įsigeria iki 5 – 7 cm. Taurus aliejus maitina ne tik odą ją stangrindamas ir atjaunindamas, bet ir giliuosius audinius bei skatina jų atsinaujinimą. Detoksikuoja organizmą, nes suriša toksinus. Gerina sąnarių kaulų paviršių, tame tarpe ir stuburo, sutepimą, dėl to savilaikiai taikomas apsaugo nuo sąnario protezavimo bei stuburo išvaržų. Ramina psichiką, mažina stresą, atstato gyvybinę energiją bei stiprina imunitetą. Teigiamai veikia kaip Parkinsono ligos prevencijos bei gydymo priemonė. Gerina virškinimo kokybę, yra osteoporozės gydymo sudėtinė dalis.

Taikomi specialūs reikalavimai šią procedūrą atliekančiam ir gaunančiam asmenims, aplinkai, vartojamam aliejui. Viską darant taisyklingai ajurvediniai masažai yra efektyvi atjauninanti procedūra.

RĖMĖJAI:



GEOTERMA



Klaipėdos universiteto leidykla

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ VYDŪNO KELIU
Tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos medžiaga

Klaipėda, 2016

SL 1335. 2016 04 05. Apimtis 45 sąl. sp. l. Tiražas 300 egz.
Išleido ir spausdino Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda
Tel. (8 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt; interneto adresas: <http://www.ku.lt/leidykla/>