

UGDYTOJŲ IŠ PAAUGLIŲ TARDYMO IZOLIATORIAUS IR PATAISOS NAMŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SAVIJAUTOS SĄSAJOS

Laimutė Kardelienė¹, Donatas Lengvinas², Sandra Bardauskienė³

Lietuvos kūno kultūros akademija¹, Kaunas, Klaipėdos universitetas, Klaipėda²,
Kauno medicinos universitetas³, Kaunas, Lietuva

Laimutė Kardelienė. Socialinių mokslų (edukologijos) daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Sveikatos ir fizinio aktyvumo katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptys — kūno kultūros ugdymo aksiologija ir tyrimų metodologija; profesinė socializacija.

SANTRAUKA

Tyrimu siekta įvertinti ugdytojų iš paauglių tardymo izoliatoriaus ir pataisos namų fizinį aktyvumą, atskleisti jo sąsajas su savijautos rodikliais.

Tiriamąją imtį, tiriant visą generalinę visumą, sudarė 84 tiriamieji (31 vyras ir 53 moterys).

Taikant apklausos raštu metodą atskleistas toks ugdytojų profesinės socializacijos kontekstas: fizinis aktyvumas laisvalaikiu, savijauta ir finansinė padėtis. Tiriamųjų savijautą apibūdino atsakyti klausimai apie subjektyvų sveikatos vertinimą ir rūpinimąsi ja. Taip pat teirautasi apie rūkymą ir kaip dažnai per paskutinius 12 mėnesių juos vargino įvairūs psichosomatiniai ir somatiniai negalavimai.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad fiziškai aktyvesni ugdytojai (vyras ir moterys) iš paauglių tardymo izoliatoriaus ir pataisos namų rečiau nei mažiau aktyvūs išgyvena kylančią įtampą, rečiau patiria įvairius psichosomatinius, somatinius negalavimus ir mano, kad gyvena kaip dauguma šeimų Lietuvoje. Pastarojo teiginio atžvilgiu geriau savo finansinę padėtį, lyginant su kitais Lietuvos gyventojais, vertina mažiau fiziškai aktyvūs tiriamieji.

Fiziškai aktyvesnės moterys ir vyrai geriau nei mažiau aktyvūs vertina savo sveikatą, tačiau fiziškai aktyvesni vyrai, skirtingai nei moterys, rečiau linkę ją rūpintis.

Nenustatyta teigiamo ryšio tarp fizinio aktyvumo ir rūkymo. Tai rodo, kad gerinant asmens savijautą, be fizinio aktyvumo, turėtų būti taikomos ir kitos sveiką gyvenseną propaguojančios profilaktinio poveikio priemonės.

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, savijauta, sveikatos vertinimas.

IVADAS

Šis laikmetis apibūdinamas kaip radikalios modernybės epocha. Tokioje aplinkoje neišvengiamas nerimas ir neapibrėžtumai. Atsiranda vis nauji alternatyvūs būdai asmeniui stiprinti savo sveikatą griebiantis įvairių medikamentų, išbandant skirtingas dietas, užsiimant tradi-

cinėmis ir netradicinėmis kūno kultūros saviugdų formomis ir būdais (Cavill et al., 2006).

Kūno kultūros ugdymo filosofai iškelia fizinio aktyvumo svarbą skatinant asmenis suvokti savo sveikatos stiprinimo, fizinio tobulėjimo socialinį vertingumą ir reikšmingumą (Schneider, Becker,

2005). Aptariant suaugusių žmonių požiūrį į savo sveikatą kaip esminę vertybinę orientaciją galima išskirti fizinį aktyvumą laisvalaikiu kaip sėkmingos profesinės karjeros sąlygą (Takao et al., 2003; Warburton et al., 2006).

Mokslininkai gilinasi į dirbančiųjų fizinę sąviugdą apskritai (Гуревич, Радилловская, 2003), atskleidžia sąsajas tarp bendrojo fizinio aktyvumo ir fizinio aktyvumo profesinėje veikloje bei laisvalaikiu (Allender et al., 2008; Wolin, Bennett, 2008), aptaria ir fizinį aktyvumą tik laisvalaikiu (Burton, Turrell, 2000). Kiti autoriai gilinasi į įvairių sričių specialistų bendrąjį fizinį aktyvumą, įskaitant tokį aktyvumą profesinėje veikloje, namų ruošoje, judant ir laisvalaikiu (Reichert et al., 2007).

Aprašytoji situacija rodo, kad individualaus veikėjo fizinį aktyvumą galima traktuoti kaip socialiai vertingą. Kadangi individas veikia tam tikroje erdvėje ir laike, tai tyrimas planuotas remiantis struktūracijos teorija. Taip atsižvelgiama ir į socialinius, ir į fizinius asmens veiklos suvaržymus, kurių jis negali pakeisti (Giddens, 1984). Tačiau bet kurioje situacijoje individui prieinamas tik tam tikras veiksnio realizavimo pasirinkimų rinkinys. Žinant, kad fizinis aktyvumas yra savijautą (fizinę, emocinę ir socialinę) stiprinantis veiksnys, gilintasi į paauglių tardymo izoliatoriaus ir pataisos namų pareigūnų (ir kaip ugdytojų, ir kaip policijos pareigūnų) fizinį aktyvumą ir savijautą. Mat jie atstovauja toms profesijoms, kurių veikla susijusi su nuolatine psichine ir fizine įtampa — iš šių profesijų atstovų daug reikalaujama pagal pareigybinius įgaliojimus, apribojančius jų iniciatyvą priimant sprendimus, jų sveikatą neigiamai veikia kylantys sunkumai pedagoginio bendravimo metu, nepasitenkinimas finansiniu atlygiu (Brown et al., 1999). Tokia darbinė situacija keičia jų požiūrį į profesinę veiklą (Burke, Mikkelsen, 2005; Buker, Wiecko, 2007), t. y. formuojasi ir negatyvi nuostata dėl prasižengusių paauglių ugdomosios veiklos tardymo izoliatoriuje bei pataisos namuose.

Atliktas tyrimas, kuriuo keltas **probleminis klausimas**: koks ugdytojų iš paauglių tardymo izoliatoriaus ir pataisos namų fizinio aktyvumo ir savijautos ryšys profesinės veiklos požiūriu?

Tyrimo tikslas — atskleisti ugdytojų iš paauglių tardymo izoliatoriaus ir pataisos namų fizinio aktyvumo ir savijautos rodiklių sąsajas.

TYRIMO METODIKA

Tiriamųjų kontingentas ir metodai. Siekiant užsibrėžto tikslo, tyrimo metu sudaryta

nepriklausoma imtis. Nustatytas ugdytojų iš tardymo izoliatoriaus ir pataisos namų (PnTI ugdytojai — toliau vartojamas trumpinys) fizinis aktyvumas laisvalaikiu kaip sėkminga profesinės veiklos prielaida. Tiriant generalinę visumą, imties tūrį sudarė 84 asmenys, dirbantys ugdomąjį darbą (31 vyras ir 53 moterys), parinkti iš visų Lietuvoje esančių tokio tipo institucijų. Gilintasi į tirtų asmenų fizinio aktyvumo laisvalaikiu sąsajas su kitais tiriamojo objekto kintamaisiais, nes tiriamoji imtis reprezentuoja visą tokių darbuotojų generalinę aibę. Šis teiginys pagrindžiamas aukštu atsako į išdalytus klausimynus dažniu — 93,3%.

Tyrimas atliktas parengus klausimyną. Jį sudarantys klausimai ir teiginiai leido atskleisti tokį ugdytojų profesinės socializacijos kontekstą: fizinį aktyvumą laisvalaikiu, finansinę padėtį, savijautą. Aiškintasi, kokios sąsajos dominuoja tarp tyrimo objekto kintamųjų ir tyrimo dalyvių lyties.

Atsakymai į klausimą apie fizinio aktyvumo dažnį laisvalaikiu leido suskirstyti tiriamuosius į dvi grupes, t. y. į fiziškai aktyvius ir mažai aktyvius. Fiziškai aktyviais įvardyti tie tiriamieji, kurie ne rečiau kaip 2—3 kartus per savaitę laisvalaikiu sportavo arba mankštinosi taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas. Tiriamųjų finansinė padėtis nustatyta pagal tai, kaip jie šią padėtį vertina lygindamiesi su kitomis šeimomis Lietuvoje.

Tiriamųjų savijauta paaiškėjo atsakius jiems į klausimus. Teirautasi, kaip jie apibūdintų savo sveikatos būklę pasirinkę vieną iš atsakymo variantų: gera, pakankamai gera, vidutiniška, pakankamai bloga ir bloga. Kitu klausimu teirautasi, ar jie rūpinasi savo sveikata. Pagal atsakymus tiriamieji suskirstyti į dvi grupes: nesirūpinantys savo sveikata (*visai nesirūpina* ar *nesirūpina*) ir besirūpinantys sveikata (*šiek tiek rūpinasi* ar *labai rūpinasi*). Taip pat klausta, kiek kartų per paskutinius 12 mėnesių jie peršalo ir dėl to sirgo (įskaitant ir gripą) taip, kad teko gulėti lovoje ilgiau nei vieną dieną. Be to, aiškintasi, kiek kartų per tą patį laikotarpį jie lankėsi pas gydytoją (išskyrus odontologą), kaip dažnai rūko.

Gilinantasi į tirtųjų savijautą teirautasi apie psichosomatinius ir somatinius negalavimus, kurie vertinti naudojant 10 punktų skalę (Stock, Kramer, 2000). Tiriamųjų klausta, kaip dažnai per paskutinius 12 mėnesių juos vargino minėti negalavimai. Pagal jų dažnį tiriamieji suskirstyti į dvi grupes. Pirmai grupei priskirti asmenys, kurių minėti negalavimai niekada nevargino arba retai

vargino, antrai — tie, kuriuos tokie negalavimai dažnai ir labai dažnai vargino. Be to, kiekvieno tiriamojo psichosomatiniai ir somatiniai negalavimai įvertinti suminiu balu, tam ar kitam atsakymų variantui priskiriant atitinkamą balą: nuo 1 balo už atsakymą *niekada*, iki 4 balų už atsakymą *labai dažnai*. Negalavimų suminis balas leido sudaryti dvi tiriamųjų grupes. Pirmai grupei priskirti asmenys, kuriuos įvairūs negalavimai vargino retai arba nevargino, o jų suminis balas buvo lygus ar mažesnis už medianą. Antrą grupę sudarė tie tiriamieji, kuriuos negalavimai vargino dažnai ir labai dažnai, ir balų suma buvo didesnė už medianą. Psichosomatinių ir somatinių negalavimų skalės teiginių vidinis suderinamumas patikrintas skaičiuojant Kronbacho alfa (*Cronbach alpha*) koeficientą, kuris šioje skalėje buvo 0,87.

Tyrimo procedūros. Tyrimas atliktas 2009 metų balandžio—birželio mėnesiais, sutikus konkrečių institucijų administracijai. Tiriamieji informuoti apie tyrimo tikslą, paaiškinta, kaip pildyti klausimyną. Apklausoje vadovautasi etiniais ir teisiniais socialinio tyrimo principais. Siekiant anonimiškumo ir gautų duomenų objektyvumo vokus su klausimynu įteiktas kiekvienam, geranoriškai sutikusiam dalyvauti apklausoje. Be to, tiriamojo paprašyta palikti voką su užpildytu klausimynu specialiai tam įrengtoje vietoje.

Statistinė analizė. Tyrimo duomenims skaičiuoti taikyta *SPSS for Windows 14* programa. Skaičiuotas kokybinių požymių pasiskirstymo dažnis procentais, o jų statistiniai ryšiai įvertinti taikant *chi* kvadrato kriterijų. Rezultatai laikyti statistiškai reikšmingais, jei paklaidos tikimybės reikšmė $p \leq 0,05$.

REZULTATAI

Vienas iš asmens savijautos veiksnių — fizinis aktyvumas — atskleistas vadovaujantis tiriamųjų atsakymais apie sportavimo ir mankštinimosi laisvalaikio dažnį. Tyrimo duomenimis, 77,8% vyrų buvo fiziškai aktyvūs, t. y. fizinius pratimus jie atliko 2—3 kartus per savaitę ir dažniau. Moterys pagal šį tyrimo objekto kintamąjį buvo fiziškai pasyvesnės — 52,0% ($p < 0,02$).

Atskleista, kad fiziškai aktyvesnės moterys labiau rūpinasi savo sveikata nei mažiau fiziškai aktyvios (61,5 ir 16,7%; $p < 0,001$). Tarp vyrų fiksuotas atvirkštinis rezultatas: labiau savo sveikata rūpinasi mažiau fiziškai aktyvūs vyrai (33,3%) nei aktyvūs (23,8%). Fiziškai aktyvesni vyrai kiek dažniau savo sveikatą vertina gerai ir pakankamai gerai (81,0 ir 66,7%). Tokia pat tendencija pastebima ir tarp moterų (65,4 ir 50,0%).

Kiti tiriamųjų savijautos duomenys rodo, kad fiziškai aktyvūs vyrai (33,3%) ir moterys (41,7%), lyginant su mažai aktyviais (atitinkamai 50,0 ir 63,2%) per praėjusius 12 mėnesių rečiau sirgo peršalimo ligomis (ar gripu) taip, kad tektų gulėti lovoje ilgiau nei vieną dieną.

Akcentuotina, kad fiziškai aktyvūs vyrai (60,0%) ir moterys (81,8%), lyginant su mažai aktyviais (atitinkamai 80,0 ir 94,1%), per praėjusius 12 mėnesių rečiau lankėsi ir pas gydytoją (išskyrus odontologą).

Tiriamųjų atsakymai apie įvairius psichosomatinius ir somatinius negalavimus pateikti lentelėje.

Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad fiziškai aktyvesni vyrai ir moterys rečiau patiria įvai-

Lentelė. Per praėjusius 12 mėnesių nevarginusių psichosomatinių ir somatinių negalavimų raiška skirtingo fizinio aktyvumo grupėse (%)

Negalavimai	Tiriamieji	Vyrai		Moterys	
		Aktyvūs	Mažai aktyvūs	Aktyvios	Mažai aktyvios
Galvos skausmas		14,3	0,0*	19,2	8,7*
Nerimas		38,1	40,0	30,8	8,7*
Depresiškumas		66,7	60,0	61,5	30,4*
Miego sutrikimas, nemiga		33,3	40,0	34,6	22,7
Greitas širdies plakimas, galvos svaigimas		61,9	40,0*	40,0	17,4*
Skrandžio negalavimai, rėmuo		36,8	0,0*	30,8	31,8
Nugaros skausmai		26,3	0,0*	61,5	31,8*
Sprando ar pečių skausmai		28,6	20,0	53,8	26,1*

Pastaba. * — $p < 0,05$, lyginant fiziškai aktyvių bei mažai aktyvių vyrų ir moterų duomenis.

rius psichosomatinius ir somatinius negalavimus. Tarp mažai fiziškai aktyvių tiriamųjų (vyrų ir moterų) pastebimas statistiškai patikimas skirtumas jiems nusakant tokius savo negalavimus: galvos skausmą, greitą širdies plakimą ir galvos svaigimą bei nugaros skausmus. Įdomu, kad minėto fizinio aktyvumo grupės moterims būdingi ir kiti negalavimai: nerimas, depresiškas, sprando ar peties skausmai. Beveik toks pat procentas mažai fiziškai aktyvių ir aktyvių moterų nurodė, kad jas vargina skrandžio negalavimai. Kiek labiau skyrėsi miego sutrikimai.

Tyrimo metu užfiksuota tokia tendencija: fiziškai aktyvesni vyrai (55,6%) rečiau nei mažai fiziškai aktyvūs (66,7%) patiria nuolatinę ir dažną įtampą, kurią sukelia įvairūs veiksniai. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp tokio savijautą apibūdinančio veiksnio kaip įtampa, lyginant fiziškai aktyvesnes (30,0%) ir mažai aktyvias (50,0%) moteris ($p < 0,01$).

Įdomus faktas, kad fiziškai aktyvūs vyrai dažniau nei mažai aktyvūs rūko kasdien (36,8 ir 16,7%; $p < 0,01$). Tokia tendencija pastebima ir tarp moterų (20,0 ir 12,5%; $p < 0,1$).

Palyginus fizinio aktyvumo duomenis su tiriamųjų nuomone apie tai, kaip jie vertina savo gyvenimą lygindamiesi su dauguma Lietuvos šeimų, pastebėta, kad fiziškai aktyvesni vyrai, palyginus su mažiau aktyviais, dažniau nurodė, kad jie gyvena taip, kaip dauguma Lietuvos šeimų (90,5 ir 16,7%; $p < 0,001$). Mažiau fiziškai aktyvūs vyrai dažniau mano esą turtingesni nei dauguma Lietuvos šeimų (66,7 ir 9,5%; $p < 0,001$). Tarp moterų pastebimos analogiškos tendencijos (atitinkamai 92,3% fiziškai aktyvių ir 70,8% mažai fiziškai aktyvių bei 25,0% mažai fiziškai aktyvių ir 7,7% fiziškai aktyvių).

REZULTATŲ APTARIMAS

Prieš gilinantis į sąsajas tarp asmens fizinio aktyvumo ir savijautos, dera aptarti fizinio aktyvumo apraiškas apskritai. Europos Sąjungos šalyse 2009 metais nesportuojančių vidurkis buvo 39,0%, Lietuvoje — 44,0% (*Beveik pusė lietuvių niekada nesportuoja — apklausa*, 2010). Dauguma (61,0%) Lietuvos gyventojų sportuoja norėdami pagerinti savo savijautą ir dažniau nei dauguma Europos Sąjungos šalių atstovų nurodė, kad sportas jiems — pramoga, rečiau nei kiti — būdas atsipalaiduoti, kontroliuoti svorį, laikas, kurį gali praleisti su draugais. Minėtasis tyrimas atskleidė, kad Lietuvoje yra bene mažiausiai

sporto, sveikatingumo ar socialinių-kultūrinių klubų su sporto elementais lankytojų. Lietuva ir Graikija, kuriose 88% tiriamųjų teigė, kad nelanko jokio sporto klubo, užima antrą ir trečią vietas pagal šį rodiklį nuo pabaigos. Beveik pusė lietuvių (47%) sutiko su teiginiu, kad vietinė valdžia skiria mažai dėmesio savo piliečių fizinio aktyvumo puoselėjimui.

Kaip matyti, šis tyrimas iškelia asmenybinių veiksmų ir makroaplinkos sąsajas. Apie tai rašo ir Brazilijos, kaip vidutiniškų pajamų arba besivystančios šalies, mokslininkai (Reichert et al., 2007). Nors yra žinoma fizinio aktyvumo vertė asmenybės savijautai, tačiau plinta fizinis pasyvumas. Suaugusiųjų nurodomos aplinkos ir asmenybės kliūtys dėl fizinio aktyvumo laisvalaikio yra neigiamai susijusios su fizinio aktyvumo raiška. Tačiau suvokiamos kliūtys ir jų svarba fiziniam aktyvumui priklauso nuo makroaplinkos. Šį teiginį paremia N. Cavill ir kolegų (2006) atlikto tyrimo ir jau cituotos Europos Sąjungos šalyse vykdytos apklausos duomenys. Europos šalių fizinio aktyvumo analizė rodo, kad Europoje 2002 m. du trečdaliai visų suaugusiųjų nepasiekė rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygmens. Tyrėjai akcentuoja, kad 31% apklaustųjų dalyvauja rekomenduojamo intensyvumo, dažnumo ir trukmės fizinio aktyvumo veikloje. Skirtingų tradicijų kultūrose pastebima fizinio aktyvumo įvairovė, pavyzdžiui, Olandijoje tokių yra beveik 45%, Vokietijoje — 40%, Portugalijoje — 34%, Belgijoje — 25%, Švedijoje ir Prancūzijoje — apie 24%. Palyginus 2002 m. ir 2009 m. apklausos rezultatus matyti, kad fiziškai pasyvių suaugusiųjų padaugėjo.

Tokia situacija skatina vėl akcentuoti makroaplinkos veiksmus dėl fizinio aktyvumo, pvz.: bendrą šalies socialinę-konominę padėtį, kultūrinės ir klimatinės sąlygas. Fizinis aktyvumas ir sportavimas, pasak N. W. Burton ir G. Turell (2000), nepaaiškinamas tokiais mikroaplinkos veiksniais kaip gyvenimo ir darbo aplinka, socialinių normų laikymasis ir vietos bendruomenė. Australijoje apklausus dirbančius asmenis ir juos suskirsčius pagal darbo valandų per savaitę skaičių bei atlikus vyrų ir moterų logistinę regresinę analizę atskirai gauta, kad beveik 50% darbininkų yra mažiau fiziškai aktyvūs laisvalaikio nei įvairių sričių profesionalai ir tarnautojai. Teigiama, kad tokį fizinio aktyvumo laisvalaikio paplitimą tarp skirtingos profesinės veiklos asmenų nepaaiškina jų darbo valandų skaičius per savaitę.

Vokietijoje S. Schneider ir S. Becker (2005) taip pat gilinasi į fizinio aktyvumo paplitimą tarp dir-

bančių asmenų bei domėjosi, kokie darbo veiksniai ir profesinės veiklos ypatumai turi įtakos asmens fiziniam aktyvumui. Atskleista, kad 39,2% dirbančiųjų nesportuoja, nesimankština. Nurodoma, kad sunkų fizinį darbą atliekantys ir dažnai viršvalandžius dirbantys asmenys statistiškai reikšmingai, lyginant su kitais, būna mažiau fiziškai aktyvūs laisvalaikiu. Pažymima, kad ne fizinio darbo atstovai, jauni ir viengungiai, dažniau nei kiti renkasi aktyvias laisvalaikio praleidimo formas. Teigiama, kad tiriamieji neatitiko populiarus rekreacinio poilsio atleto įvaizdžio — abstinentas, asketas. Mat nerūkančiųjų ir blaivininkų subgrupėse statistiškai reikšmingai rečiau buvo tokių, kurie sportavo, mankštinosi. Tyrimas atkreipia dėmesį į mažai fiziškai aktyvius asmenis laisvalaikiu, t. y. į dirbančius sunkų fizinį darbą ir turinčius žemesnį nei vidurinis išsilavinimą. Kitaip tariant, į tuos, kurie priklauso visuomenės žemesnėms socialinėms-ekonominėms grupėms. Tyrėjai teigia, kad jų rezultatus patvirtina ir kitų šalių mokslininkų išvados.

Straipsnyje aprašomame tyrimo Lietuvos PnTI ugdytojus galima įvardyti kaip šalyje besiformuojančios vidurinės klasės atstovus (Matulionis ir kt., 2005). Mat tiek vidurinėje, tiek žemesniojoje socialinėje-ekonominėje klasėje yra tokias pačias pajamas gaunančių, t. y. palyginti mažai uždirbančių žmonių, todėl tik išsilavinimas ir kultūrinė aplinka leidžia kalbėti apie ugdytojus kaip vidurinėsios klasės atstovus. Tokia sociologinė pozicija rodo, kad tiriamųjų fizinis aktyvumas patvirtina socialinio-ekonominio statuso ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajas. Ši ryšį atskleidė ir Japonijoje atliktas tyrimas apie fizinio aktyvumo paplitimą tarp skirtingos profesinės veiklos asmenų. Nustatyta, kad fizinis aktyvumas laisvalaikiu statistiškai patikimai skiriasi pagal darbinės veiklos pobūdį (Takao et al., 2003). Pažymima, kad įstaigos tarnautojai yra fiziškai aktyvesni laisvalaikiu nei vadovai ir darbininkai. Rezultatai nesiskyrė lyginant tiriamuosius pagal tokius socialinius demografinius ypatumus kaip išsilavinimas, amžius ir darbo valandos. Autoriai pažymi, kad nustatyti skirtumai dėl fizinio aktyvumo laisvalaikiu tarp moterų pagal darbinės veiklos pobūdį nėra statistiškai reikšmingi. Fiziškai aktyvesni tie tiriamieji, kurie pagal darbinės veiklos pobūdį priskiriami viduriniam socialiniam-ekonominiam visuomenės sluoksniui, t. y. klerkai. Palyginus fizinio aktyvumo laisvalaikiu duomenis su tiriamųjų savijauta atskleista, kad vidurinio socialinio-ekonominio visuomenės sluoksnio atstovai rečiau miršta nuo širdies ir kraujagyslių ligų, ypač tokia situacija būdinga vyrams.

Pateiktoji duomenų interpretacija rodo, kad skirtingos raidos šalyse asmenys, būdami tam tikro veiksnio, įvairiai įsitraukia ir į fizinį aktyvumą laisvalaikiu. Mat modifikuoti tokius aktyvios gyvenamos laisvalaikio determinantus kaip šalies klimatas ar žmogaus genotipas yra sunku, tiksliau — beveik neįmanoma. Todėl žvelgiant į TnPI ugdytojų fizinio aktyvumo ir savijautos sąsajas teigtina, kad rezultatai galėjo būti lemti Lietuvos situacijos, susidariusios kuriant liberalią demokratinę valstybę, o ne asmenybinių veiksnių — nuostatos dėl fizinio aktyvumo, tikėjimo savo fiziniais gebėjimais ir noro išbandyti naują veiklą. Šią prielaidą derėtų patikrinti tolesniais tyrimais, o dabar šį teiginį galima paremti duomenimis apie PnTI ugdytojų socialinę savijautą.

Abiejose fizinio aktyvumo grupėse PnTI ugdytojams būdingas nerimas, galvos svaigimas, greitas širdies plakimas, depresiškas. Tai rodo, kad fizinis aktyvumas, kaip sveikatos riziką mažinanti veikla, šioje socialinėje-ekonominėje situacijoje nėra geros savijautos pagrindas. Be to, ir tarp patiriamos įtampos dažnio skirtingo fizinio aktyvumo vyrų grupėse nėra statistiškai reikšmingo skirtumo. Šio tyrimo metu, kaip ir anksčiau cituoto — atlikto Vokietijoje (Schneider, Becker, 2005) — fiziškai aktyvūs ugdytojai dažniau rūkė kasdien nei mažai fiziškai aktyvūs tiriamieji. Rūkymas ir kaip bendravimo forma, ir kaip neigiamas sveikatos veiksnys dominuoja tarp vyrų, ypač tarp fiziškai aktyvių. Tokią situaciją galima aiškinti visuomenės požiūriu į vyriškumą, kuris dažnai tapatinamas su jėga, dominavimu (Johannesen-Schmidt, Eagly, 2002), o Lietuvoje iš daugialypio tradicinio vyro vaidmens, kuris rėmėsi įvairiais gynėju, šeimos atstovu, autoritetu, globėju ir kt. gebėjimais, dabar dažniausiai vyrai renkasi duonpelnio vaidmenį (Navaitis, 2007). Be to, rūkymas padeda bendrauti tada, kai moterys dalijasi emocijomis, informacija, o vyrams svarbiau patarti į juos besikreipiantiems pagalbos, siekiant šių asmenų ir apskritai su jais bendraujančių pripažinimo.

Vokietijoje atlikto tyrimo tarp skirtingų profesijų asmenų rezultatai kreipia dėmesį į tai, kad laisvalaikiu fiziškai aktyvūs asmenys nuo mažai fiziškai aktyvių skiriasi išsilavinimu, o skirtumų nėra nei pagal amžių, nei pagal lytį, nei pagal rūkymą ar sveikatą apskritai. Kadangi PnTI ugdytojai — aukštąjį universitetinį išsilavinimą turintys asmenys ir labiau protinės nei fizinės profesinės veiklos atstovai, besirūpinantys sveikata, fiziškai aktyviai leidžiantys laisvalaikį ir gyvenantys kaip dauguma šeimų Lietuvoje, tai galima kalbėti apie

juos kaip apie viduriniąją visuomenės socialinę-ekonominę klasę. Toks įvardijimas leidžia gautas fizinio aktyvumo ir finansinės padėties sąsajas komentuoti ir pagal kitų tyrėjų išvadas, ir pagal jų nurodytas fizinio aktyvumo laisvalaikio kliūtis. Asmens ištraukimo į fizinį aktyvumą laisvalaikio dažnio analizė rodo, kad Anglijoje (Allender et al., 2008), kaip vienoje iš gerovės valstybių, iš bendrojo fizinio aktyvumo eliminavus fizinį aktyvumą profesinėje veikloje, nėra statistiškai patikimo skirtumo tarp dirbančiųjų, kurie turi edukacinį laipsnį (26%), ir ne kvalifikuotų (25%). Rezultatai socialiai svarbūs, nes dėl fizinio aktyvumo laisvalaikio nėra skirtumo pagal amžių ir lytį, o tik iš asmens bendrojo fizinio aktyvumo ir jo fizinio aktyvumo profesinėje veikloje aiškėja, kad vyrai — fizinio darbo atstovai — yra fiziškai aktyvesni nei tie, kurie dirbo priešingo pobūdžio darbą. Visgi kai buvo eliminuotas fizinis aktyvumas profesinėje veikloje, tai asmenų fizinis aktyvumas nesiskyrė. Panašūs rezultatai ir moterų grupėje. Socialinis statusas yra daugmaž tiesiogiai susijęs su fizinio aktyvumo rekomendacijomis skirtingose amžiaus grupėse. Aiškus fizinio aktyvumo sumažėjimas pastebimas tarp vyrų, ypač tarp tų, kurie vyresni nei 65 metų. Cituojami autoriai atkreipia dėmesį į tokį faktą, kad žmonės siekia pagerinti savo fizinio aktyvumo rodiklius. Autoriai mano, kad jų tiriamieji galėjo padidinti fizinį aktyvumą profesinėje veikloje, nes kartais tie, kurie savo užsiėmimą pažymėjo kaip aktyvų, realybėje galėjo būti mažai fiziškai aktyvūs savo darbe, pavyzdžiui, statybos aikštelės vadybininkas save priskyrė statybininkų grupei. Tokį aiškinimą diktuoja kitų tyrėjų išvados apie Anglijos piliečių fizinį aktyvumą, kurios aktualios ir dėl PnTI ugdytojų fizinio aktyvumo. Mat atskleista, kad fiziniam aktyvumui laisvalaikio vis daugiau dėmesio skiria tokie Anglijos piliečiai, kurių fizinis aktyvumas profesinėje veikloje mažėja, bet auga jų socialinis-ekonominis statusas (Macintyre, Mutrie, 2004).

Skirtingų socialinių bei kultūrinių sąlygų įtaką asmenų fiziniam aktyvumui iliustruoja ir JAV atliktas tyrimas. Atskleista, kad nėra sąsajų tarp išsilavinimo bei fizinio aktyvumo laisvalaikio, ir tai prieštarauja kitų tyrėjų išvadoms (Wollin, Bennett, 2008), o išsilavinimas neigiamai susijęs su fiziniu aktyvumu profesinėje veikloje. Mat šis aktyvumas daug svarbesnis dėl asmens fizinio aktyvumo laisvalaikio nei jo išsilavinimas, o ypač tai būdinga vyrams. Kadangi cituojamų autorių išvados kontroversiškos kitų tyrimų požiūriu, tai tyrėjai šį faktą komentuoja taip: sunkiai dirbantys asmenys gali

būti fiziškai aktyvūs laisvalaikio todėl, kad jų laisvalaikis padeda jiems įveikti ir fizinius, ir emocinius profesinės veiklos reikalavimus. Gerėjantis fizinis pajėgumas ir fizinė būklė tų, kurie fiziškai aktyvūs profesinėje veikloje, gali palengvinti jų gebėjimą užsiimti fiziškai aktyvia veikla laisvalaikio (ir skatinti juos ištraukti į fizinio aktyvumo užsiėmimus). Be to, kai kuri profesinė veikla, reikalaujanti didelio fizinio aktyvumo, aukštų socialinių normų, gali egzistuoti dėl dalyvavimo grupine veikla pagrįsto fizinio aktyvumo laisvalaikio (pvz., neformalus sportiniai žaidimai pramogaujant, atletų sąjunga, senjorų žaidynės). Kita vertus, autoriai mano, kad tiriamieji galėjo ir ne taip užfiksuoti atliekamą profesinę veiklą. Tyrėjai pažymėjo, kad faktas apie teigiamą ryšį tarp fizinio aktyvumo profesinėje veikloje ir aktyvumo laisvalaikio nėra fiksuotas tarp tų tiriamųjų, kurių išsilavinimas žemesnis nei vidurinis. Gautą išvadą, kad nėra sąsajų tarp išsilavinimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio, galima aiškinti taip: darbininkais JAV dirba ir baigusieji koledžą, ir universitetą. Akcentuojama, kad moterų grupėje taip pat nėra sąsajų tarp išsilavinimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio. Visgi jų fizinio aktyvumo dažnį, trukmę ir intensyvumą lemia įvairūs socialiniai veiksniai, ypač pareigos šeimoje. Sistemine tyrimų analizė apie fizinio aktyvumo ir socialinio-ekonominio statuso sąsajas parodė, kad yra tiesioginis ryšys tarp asmens fizinio aktyvumo ir jo socialinio-ekonominio statuso, t. y. tarp jo pajamų ir išsilavinimo (Gidlow et al., 2006).

Pateiktieji tyrimai leidžia konstatuoti, kad PnTI ugdytojų darbas, kaip fizinės ir protinės veiklos simbiozė, skatina rūpintis fiziniu tinkamumu ištraukiant į fiziškai aktyvią veiklą laisvalaikio. Be to, profesinės veiklos ypatumai: darbo vieta, ugdytinių charakteristikos, profesijos (policininkai, profesijos mokytojai, įvairių mokomųjų dalykų mokytojai bei visuomenės sveikatos specialistai, psichologas ir kt.) reikalauja iš profesionalų geros sveikatos apskritai. Toks darbas ir socialinis-ekonominis statusas gali turėti įtakos tyrimo fizinės savijautos rezultatams (pvz., fiziškai aktyvūs ugdytojai rečiau išgyveno įtampą dėl įvairių gyvenimo veiksnių ir rečiau lankėsi pas gydytoją (išskyrus odontologą), rečiau sirgo peršalimo ligomis taip, kad gulėtų lovoje ilgiau nei vieną dieną). Aprašytoji fiziškai aktyvių asmenų savijauta akcentuojama ir kitų autorių darbuose (Takao et al., 2003; Schneider, Becker, 2005; Warburton et al., 2006).

Lietuviai gyvena (ir gyveno) socialinių bei kultūrinių vertybių sumaištyje, ekonominių iššūkių

aplinkoje, todėl PnTI ugdytojų savijauta gerėtų dėl jų fizinio aktyvumo, jei didesnę įtaką šiam procesui turėtų tokie mikroaplinkos veiksniai kaip institucijos ir vietos bendruomenės, vietos bendruomenės socialinė parama bei kultūrinių stereotipų kaita asmeniui renkantis tinkamą mankštinimosi ar sportavimo formą, vietą, laiką, įskaitant ir važiavimą į darbo vietą dviračiu, ėjimą pėsčiomis ar šiaurietiška vaikščiojant. Kad ugdytojas galėtų konkrečioje institucijos fizinėje, pragmatinėje bei komunikacinėje aplinkoje stiprinti savo atletinį tapatumą kaip geros savijautos profesiniame bei asmeniniame gyvenime prielaidą — svarbus ir administracijos vaidmuo.

IŠVADOS

Fiziškai aktyvesni ugdytojai (vyrai ir moterys) iš paauglių tardymo izoliatoriaus ir pataiso namų rečiau nei mažiau aktyvūs išgyvena dėl

įvairių veiksmų kylančią įtampą, rečiau patiria įvairius psichosomatinius ir somatinius negalavimus bei mano, kad gyvena kaip dauguma šeimų Lietuvoje. Pastarojo teiginio atžvilgiu geriau savo finansinę padėtį, lyginant su kitais Lietuvos gyventojais, vertina mažiau fiziškai aktyvūs tiriamieji.

Fiziškai aktyvesnės moterys ir vyrai geriau nei mažiau aktyvūs vertina savo sveikatą, tačiau fiziškai aktyvesni vyrai, skirtingai nei moterys, rečiau linkę ja rūpintis.

Nerastas teigiamas ryšys tarp fizinio aktyvumo ir rūkymo rodo, kad gerinant asmens savijautą, be fizinio aktyvumo, turėtų būti taikomos ir kitos sveiką gyvenseną propaguojančios profilaktinio poveikio priemonės. Be to, fizinį aktyvumą galima iškelti kaip sėkmingos asmeninės ir profesinės karjeros sąlygą, ypač tai svarbu profesionalams, kurie dėl veiklos specifikos dažnai išgyvena įtampą.

LITERATŪRA

- Allender, S., Foster, Ch., Boxer, A. (2008). Occupational and nonoccupational physical activity and the social determinants of physical activity: Results from the health survey for England. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 104—116.
- Beveik pusė lietuvių niekada nesportuoja — apklausa. (2010). BNS.
- Brown, J., Fielding, J., Grover, J. (1999). Distinguishing traumatic, vicarious and routine operational stressor exposure and attendant adverse consequences in a sample of police officers. *Work and Stress*, 3 (4), 312—325.
- Buker, H., Wiecko, F. (2007). Are causes of stress global? Testing of the effects of common police stressors on the Turkish National Police. *An International Journal of Police Strategies and Management*, 30 (2), 291—309.
- Burke, R., Mikkelsen, A. (2005). Burnout, job stress and attitudes towards the use of force by Norwegian police officers policing. *An International Journal of Police Strategies and Management*, 28 (2), 269—278.
- Burton, N. W., Turell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31 (6), 673—681.
- Cavil, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action*. WHO Library Cataloguing in Publication Data.
- Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. London: Hutchison.
- Gidlow, Ch., Johnston, L. D., Crone, D., Ellis, N., James, D. (2006). A systematic review of the relationship between socioeconomic position and physical activity. *Health Education Journal*, 65 (4), 338—367.
- Johannesen-Schmidt, M., Eagly, A. (2002). Another look at sex differences in preferred mate characteristics: The effects of endorsing the traditional female gender role. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 322—328.
- Macintyre, S., Mutrie, N. (2004). Socio-economic differences in cardiovascular disease and physical activity: Stereotypes and reality. *Journal of the Royal Society of Health*, 124 (2), 66—69.
- Matulionis, A. V., Kasparavičienė, V., Kocai, E. ir kt. (2005). *Lietuvos socialinė struktūra*. Vilnius: Firidus.
- Navaitis, G. (2007). Vyrų nuostatos į saviraišką tėvystėje. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 19, 127—134.
- Reichert, F. F., Aluisio, M., Barros, J. D., Domingues, M. R., Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal of Public Health*, 97 (3) 515—519.
- Schneider, S., Becker, S. (2005). Prevalence of physical activity among the working population and correlation with work-related factors: Results from the first German national health survey. *Journal of Occupational Health*, 47, 414—423.
- Stock, C., Kramer, A. (2000). Psychosoziale belastung und psychosomatische beschwerden von studierenden. In Sontag, U., Graser, S., Stock, C., Kramer, A. (Hrsg), *Gesundheitsfordende hochschulen. Konzepte, strategien und praxisbeispiele*. Weinheim und Munchen: Juventa verlag. S. 127—138.
- Takao, S., Kawakami, N., Ohtsu, T. (2003). Occupational class and physical activity among Japanese employees. *Social Science and Medicine*, 57 (12), 2281—2289.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), 801—809.
- Wolin, K. Y., Bennett, G. G. (2008). Interrelations of socioeconomic position and occupational and leisure-time physical activity in the national health and nutrition examination survey. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 229—241.
- Гуревич, М. А., Радиловская, Т. Ю. (2003). Физическая культура в Уральском регионе. *Социологические исследования*, 3 (227), 89—92.

INTERACTION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FEELING OF WELL-BEING OF ADOLESCENT INQUEST INFIRMARY AND PENITENTIARY TEACHERS

Laimutė Kardelienė¹, Donatas Lengvinas², Sandra Bardauskienė³

Lithuanian Academy of Physical Education¹, Kaunas, University of Klaipėda², Klaipėda, Kaunas University of Medicine³, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

The present study aimed at assessing physical activity of adolescent inquest infirmary and penitentiary teachers and revealing its links with the indices of their well-being. The sample from the whole general population consisted of 84 research participants (31 males and 53 females).

The study employed a questionnaire survey which was meant to reveal the following context of the educators' professional socialization: physical activity in the leisure time, feeling of well-being and financial background. The feelings of well-being were assessed by the subjective evaluation of the respondents' health and willingness to take care of it. There were also questions about smoking and various psychosomatic and somatic ailments which have been occurring for the last 12 months.

Research results revealed that more physically active educators (both males and females) from the adolescent inquest infirmary and penitentiary, compared to their less physically active counterparts, experienced less stress due to various factors, more seldom suffered from psychosomatic and somatic ailments, and they believed that they lived as the majority of families in Lithuania. However, research participants who were less physically active better evaluated their financial conditions.

Physically active males and females attributed higher evaluations to their health, but physically active males compared to females tended to pay less attention to taking care of it. We did not find any positive relation between physical activity and smoking, and it suggests that for the improvement of personal well-being other prophylactic means of promoting healthy life style should be applied besides physical activity.

Keywords: physical activity, feeling of well-being, health improvement.

Gauta 2010 m. balandžio 4 d.
Received April 4, 2010

Priimta 2010 m. gegužės 31 d.
Accepted on on May 31, 2010

Laimutė Kardelienė
Lithuanian Academy of Physical Education
(Lietuvos kūno kultūros akademija)
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Lithuania (Lietuva)
Tel +370 37 302637
E-mail laimutekk@gmail.com