

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO VISUOMENĖS SVEIKATOS
INSTITUTAS

MAGISTRO DARBAS

**VILNIAUS UNIVERSITETO DĖSTYTOJŲ VIDINĖS DARNOS IR GYVENSENOS
TYRIMAS**

**SENSE OF COHERENCE AND HEALTH BEHAVIOUR ANALYSIS AMONG THE
LECTURERS OF VILNIUS UNIVERSITY**

Magistrantė Rašel Šeraitė _____

Darbo vadovas

dr., doc. K. Žagminas _____

Visuomenės sveikatos instituto direktorius

dr., prof. R. Stukas Leidžiama ginti _____

Darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

TURINYS

SUTRUMPINIMAI.....	3
SANTRAUKA	4
SUMMARY.....	5
ĮVADAS.....	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	9
1.1 SALIUTOGENEZĖS TEORIJA	9
1.2 VIDINĖS DARNOS SAMPRATA.....	11
1.3 VIDINĖS DARNOS LYGIO IR SVEIKATOS SAŠAJOS.....	12
1.4 VIDINĖS DARNOS LYGIO NUSTATYMAS.....	13
GYVENIMO KRYPTIES KLAUSIMYNAS.....	13
1.5 VIDINĖS DARNOS LYGIO TYRIMAI.....	16
1.6 LIETUVOS GYVENTOJŲ VIDINĖ DARNA.....	17
1.7 UNIVERSITETO DĖSTYTOJŲ DARBO IR STRESO YPATUMAI.....	20
1.8 PEDAGOGŲ VIDINĖ DARNA.....	22
2. TYRIMO METODIKA	25
3. TYRIMO REZULTATAI.....	33
3.1 RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA	33
3.1.1 VU dėstytojų demografiniai duomenys	33
3.1.2 VU dėstytojų sveikata ir gyvenimo kokybė	37
3.1.3 VU dėstytojų gyvensena	48
3.1.4 Rezultatų aptarimas	56
3.2 VU DĖSTYTOJŲ VIDINĖS DARNOS ĮVERTINIMAS	59
3.2.1 Vidinės darnos lygio vidurkiai socialinėse demografinėse grupėse	59
3.2.2 Vidinės darnos lygio įvertinimas.....	63
3.2.3 Vidinės darnos komponentų įvertinimas.....	68
3.2.4 Rezultatų aptarimas	75
3.3 VU DĖSTYTOJŲ VIDINĖS DARNOS IR GYVENSENOS SAŠAJOS	79
3.3.1 Vidinės darnos klausimynų suderinamumas (SOC-13, SOC-3).....	79
3.3.2 Vidinės darnos lygio ir gyvensenos veiksnių ryšiai	81
3.3.3 Rezultatų aptarimas	84
4. TYRIMO TRŪKUMAI	86
5. IŠVADOS IR PASIŪLYMAI	87
6. LITERATŪROS SAŖAŠAS.....	89
7. PRIEDAI	94

SUTRUMPINIMAI

KMI – kūno masės indeksas

K-W test – Kruskal- Wallis neparametrinis testas

M-N test – Mann-Whitney neparametrinis testas

SOC – Sense of Coherence (vidinė darna)

Pav. – paveikslas

PI– pasikliautiniai intervalai

Proc. – procentai

SN – standartinis nuokrypis

ŠS – šansų santykis

VU – Vilniaus universitetas

SANTRAUKA

Vidinė darna įvairių autorių yra laikoma vienu iš fizinės ir psichinės sveikatos išteklių, žmogaus atsparumo ir sėkmingos adaptacijos pagrindu. Nustatyta, kad pedagogų darbas yra vienas stresiškiausių, o tyrimų nagrinėjančių pedagogų vidinę darną atlikta per mažai, todėl šio darbo tikslas buvo įvertinti Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygį, gyvenimą ir jų sąsajas.

Medžiaga ir metodai. Tyrime dalyvavo 289 VU dėstytojai, nuo 25 iki 72 m. amžiaus. Duomenų rinkimui buvo naudotas anoniminės anketinės apklausos metodas. Respondentams pateikta anketa, kurioje buvo demografinius duomenis, gyvenimą bei vidinę darną vertinantys klausimai (3 ir 13 klausimų klausimynai). Vidinė darna ir jos komponentai buvo vertinami pagal „Gyvenimo orientacijos anketą“ (A. Antonovsky, 1987), kurią sudarė 13 klausimų. Naudotas paplitimo epidemiologinis tyrimo tipas. Duomenų analizė atlikta statistine programa SPSS for Windows 13 versija. Naudotas statistinio reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

Rezultatai ir išvados. Rezultatai parodė, kad VU dėstytojai savo gyvenimo kokybę ir sveikatos būklę dažniausiai vertina kaip gerą. Gyvenimo kokybę geriau įvertino moterys, vieniši ir kelias darbovietes turintys dėstytojai. Lėtinėmis ligomis sirgo 43 proc. dėstytojų, iš jų dažniausiai našliai/ės. Tyrimo metu nustatyti, statistiškai reikšmingi skirtumai tarp gyvenimosi veiksnių ir dėstytojų lyties, amžiaus bei šeimyninės padėties. Šiuo metu rūkantys prisipažino 38 proc. dėstytojų. Didesnis rūkymo paplitimas nustatytas vyrų grupėje bei asmenų dirbančių ne tik VU.

VU dėstytojai alkoholį dažniausiai vartoja 2-3 kartus per mėnesį. Dažniau jį vartoja vyrai bei jaunesni nei 40 m. dėstytojai. Bent kartą gyvenime narkotikų teko vartoti 12 proc. respondentų, iš jų daugiausiai vyrams ir jaunesnio (iki 40 m.) amžiaus asmenims. VU dėstytojai nebuvo pakankamai fiziškai aktyvūs. Dažniausiai VU dėstytojai mankštinosi 2-3 kartus per mėnesį, beveik 40 proc. nesimankštino iš viso, dažniau mankštinosi vyrai nei moterys. Net 36 proc. dėstytojų turėjo antsvorį arba buvo nutukę, dažniau nutukę buvo vyrai.

Šio tyrimo metu buvo nustatytas VU dėstytojų vidinės darnos lygis. Aukštą vidinę darną turėjo 48,8 proc. VU dėstytojų, žemą- 51,2 proc. Vidinė darnos lygis priklausė nuo amžiaus ir šeimyninės padėties. Statistiškai reikšmingai aukščiausią vidinę darną turėjo 31-40 m. ir vedę respondentai. Reikšmingų skirtumų lyties, pareigų ir fakulteto atžvilgiu nenustatyta. Nagrinėjant atskirai vidinės darnos komponentus nustatyta, kad vyrų prasmingumo jausmas stipresnis nei moterų. Labiausiai išreikštą suvokimo jausmą turėjo vedę respondentai.

Buvo nustatytas ryšis tarp žemo VU dėstytojų vidinės darnos lygio ir rūkymo ($\text{ŠS}=3,721$) bei mažo fizinio aktyvumo ($\text{ŠS}=4,244$). Tyrimo rezultatai iš dalies patvirtino tyrimo hipotezę, kad VU dėstytojai, turintys žalingų įpročių ir fiziškai mažai aktyvūs, turi žemesnius vidinės darnos rodiklius.

Raktažodžiai: **gyvenimas, vidinė darna, VU dėstytojai.**

SENSE OF COHERENCE AND HEALTH BEHAVIOUR ANALYSIS AMONG THE LECTURERS OF VILNIUS UNIVERSITY

SUMMARY

Different authors consider sense of coherence to be one of the physical and mental health resources, stress resistance and successful adaptation basis. It is done not enough researches dealing with educationalists and sense of coherence, although it was found that pedagogical work is one of the most stressful. The aim of this work was to analyse the health behaviour, Sense of Coherence (SOC) and interfaces between them in the population of the lecturers in Vilnius University.

Materials and methods. 289 Vilnius university lecturers of 25-72 years old age (mean age 43,82) participated in this survey. An anonymous questionnaire for getting data about social-demographic factors, health behaviour, subjective health assessment created by author was used in the survey. In the questionnaire Sense of coherence was measured with "The orientation to life questionnaire" consisting of 13 questions. It was composed by A. Antonovsky (1987). Data analysis was performed using Statistical program SPSS for Windows 13 version. Level of statistic significance was $p < 0.05$

Results and conclusions. The results showed that the quality of life and subjective health assessment mostly was reported as good. Single respondents and those who had more than one workplace reported to have better quality of life. 43 % of lecturers reported to have chronic diseases, most of them were widows(-ers).

Examination revealed that it was statistically significant differences between lifestyle and respondents gender, age and marital status. The results showed that 38 % of respondents are smokers. The higher prevalence of smoking were found among men and persons employed in several workplaces. Examination revealed that respondents usually used alcohol 2-3 times a month, higher prevalence was noticed among men and younger than 40 years lecturers. 12 % of all respondents, attempted drugs. Significantly most of them were men and younger (up to 40 years) respondents. Study showed that lecturers were not sufficiently physically active. Most respondents exercised 2-3 times a month. Nearly 40 % did not exercise at all. Prevalence among those who exercised were higher among males than females. 36 % of lecturers were overweight or obese. A more frequent prevalence were among men.

In this study, Sense of Coherence among lecturers of Vilnius University was evaluated. 48.8 % of respondents had high, 51,2 % low SOC. It was found that level of SOC depends on age and

marital status. Statistically significantly ($p < 0,05$) SOC scores were highest among the age of 31-40 and among married respondents. No significant differences were found between gender, faculty and position. Components of SOC were individually examined. Results showed that the feeling of meaningfulness was more expressed among men. Higher level of comprehensibility was found among married respondents.

Regression analysis showed that smoking (OR = 3.721) and low physical activity (OR = 4.244) predicted lower SOC among lecturers. The hypothesis that the Vilnius University lecturers, who had addictions (to smoking, drinking, drugs using) and were physically inactive has lower SOC, was partially confirmed.

Keywords: Health behaviour , sense of coherence, lecturers of Vilnius University

IVADAS

Šiuo metu sveikata suprantama kaip mūsų gyvenimo kokybės rodiklis, o ne gyvenimo tikslas (Otavos chartija, 1986). Sveikatos apibrėžimų yra daug ir įvairių, tačiau dažniausiai naudojamas yra Pasaulio sveikatos organizacijos 1948 m. paskelbtas apibrėžimas, kad **sveikata** – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. Šis apibrėžimas tapo pagrindiniu ir visa apimančiu, ir iš dalies pataisiusiu anksčiau vyravusį biomedicininio modelio apibrėžimą, teigiantį, kad : sveikata – tai būseną kai nesama psichinių ir fizinių funkcijų sutrikimų, nustatytų objektyviais moksliniais tyrimais.

Pasikeitus sveikatos sampratai imta ir kitaip vertinti jos išsaugojimą ir stiprinimą, ne tik domėtis sveikatai kenkiančiais veiksniais ir kaip jų išvengti, bet ir sveikatą palaikančiais. Populiarus tapo sveikos gyvensenos skatinimas. Mokslininkai ėmė vis labiau domėtis, ne tik dėl kokių priežasčių žmonės serga, bet ir dėl ko lieka sveiki, kitaip tariant ėmė domėtis, kokios yra sveikatos, o ne ligos priežastys. Imta domėtis psychosocialiniais, aplinkos ir kultūros veiksniais, kurie yra labai svarbūs, norint suprasti, kodėl vieni žmonės įveikia stresą ir lieka sveiki, o kiti suseraga.

Taip buvo sukurta naujoji – **Saliutogenėzės teorija**. Šios teorijos pradininkas buvo žydų kilmės mokslininkas – sociologas Aaron Antonovsky, kuris šią teoriją pasauliui pristatė jau 1979 m. Salutogenėzės teorijos pagrindas - mokymas apie žmogaus **bendruosius atsparumo išteklius**, asmens **vidinės darnos** lygio ir sveikatos sąsajas. Bendrieji atsparumo ištekliai tai įvairios asmens savybės, padedančios jam įveikti stresą. Galimybė panaudoti bendruosius atsparumo išteklius priklauso nuo asmens vidinės darnos lygio. Vidinės darnos lygis – tai žmogaus psichologinė būseną, priklausanti nuo mūsų gyvenimo reiškinių pažinimo, elgsenos ir motyvų suvokimo, subjektyvaus savęs ir aplinkos vertinimo.

Užsienyje ir Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys patvirtina Saliutogenėzės teorijos prielaidas, kad turintieji silpną vidinę darną, veikiant stresoriams, turi didesnę riziką laipsniškai susirgti, dažniau patiria psichikos sveikatos sutrikimų, rečiau linkę keisti gyvenseną, dalyvauti sveikatos ugdymo renginiuose.

Šiam darbui buvo pasirinkta asmenų dirbančių pedagoginį darbą aukštojoje mokykloje grupė, kurios gyvensena ir vidinė darna Lietuvoje buvo mažai tirta, o remiantis užsienio tyrimo duomenimis, tai viena iš intensyviausiai streso darbe, veikiamų grupių. Pedagogo profesija iš kitų išsiskiria padidintu pareigingumu. Pedagogas privalo viską atlikti nepriekaištingai, visur rodyti asmeninį pavyzdį. Per dieną pedagogas moko, stebi ir vertina daugybę žmonių, per trumpą laiką gauna ir perteikia gausybę įvairiausių informacijos. Be to, pedagogui, nuolat, reikia naujų žinių, dėl to jis turi mokytis ir kelti kvalifikaciją. Tik aukštos vidinės darnos, neslegiamo vidinių

konfliktų žmogaus fizinė ir psichologinė savijauta bus gera, jis tikės savo sėkme, bus atviras naujiems patyrimams. Tik toks žmogus gali būti geru pedagogu, sektinu pavyzdžiu tiek mokiniui tiek studentui.

Šio darbo tikslas yra įvertinti Vilniaus universiteto (VU) dėstytojų vidinę darną, gyvenimą ir jų sąsajas. Darbe analizuojama pedagogų vidinė darną pagal jų socialinius – demografinius duomenis, pagal gyvenimo būdą ir sveikatos vertinimą. Analizuojamas ryšis tarp gyvenimo veiksmų ir vidinės darnos lygio.

Vilniaus universitetas šiame darbe pasirinktas ne atsitiktinai, jis yra seniausia (1579 m.) ir didžiausia Lietuvoje aukštoji mokykla, į kurią atvyksta dėstyti pedagogai iš įvairių Lietuvos rajonų, todėl VU galėtų patikimai atspindėti visą dėstytojų populiaciją. 2003 m. pirmą kartą buvo tirta Vilniaus universiteto dėstytojų vidinė darną. Taigi dabar atliktas tyrimas bus palygintas su pirmuoju, o tai leis mums pamatyti skirtumus ir dėsningumus praėjus septyneriems metams. Taipogi toks tyrimas būtų labai aktualus ir naudingas, nes praverstų prevencinėms priemonėms darbo vietose kurti, tam kad įtampa ir stresas darbe, pedagogams, būtų lengviau įveikiami.

Rašydama šį darbą rinkau ir analizavau literatūrą šia tema. Sudariau „VU dėstytojų vidinės darnos ir gyvenimo įvertinimo“ anketą, apklausiau tyrime sutikusius dalyvauti VU dėstytojus. Surinktas anketas suvedžiau į statistinę duomenų apdorojimo programą, jas išnagrinėjau bei aprašiau gautus rezultatus.

Tyrimo hipotezė:

VU dėstytojai, turintys žalingų įpročių ir fiziškai mažai aktyvūs, turi žemesnę vidinės darnos lygį.

Darbo tikslas – Įvertinti Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygį, gyvenimą ir jų sąsajas.

Darbo uždaviniai:

1. Įvertinti Vilniaus universiteto dėstytojų gyvenimą.
2. Nustatyti Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygį.
3. Nustatyti ar yra ryšis tarp Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygio bei gyvenimo.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 SALIUTOGENEZĖS TEORIJA

Tradicinis biomedicininis požiūris į sveikatą kaip į ligų ir negalių nebuvimą buvo ir bus populiarus, nes šalia jo formuojasi visa sveikatos sistema, tačiau laikui bėgant atsiranda ir kitų nuomonių kaip išsaugoti ir tausoti sveikatą. Nustatyta, kad ne tik fiziniai, cheminiai ir biologiniai veiksniai, turi didelės įtakos ligai atsirasti [1,2].

Vis daugiau įrodymais pagrįstų mokslinių tyrimų atskleidžia tai, kad žmogaus subjektyvi būseną bei psichinę žmogaus sveikatą lemia daug ne tik psichologinių, bet ir fizinių sutrikimų [1,3]. Taigi peršasi tokia išvada, kad žmogaus sveikata stipriai priklauso nuo jo patiriamo streso, nuo santykių su artimaisiais, aplinkiniais ir netgi nuo charakterio. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad individo sveikatą lemia jo gebėjimas susidoroti stresinėse situacijose, pokyčių nebijojimas ir priėmimas bei kiti panašūs faktoriai. Atradus šį tamprų ryšį pagaliau buvo paskelbta ir nauja sveikatos teorija, kuri po kelių dešimtmečių davė didelę naudą ir daug naujų idėjų formuojant prevencines programas bei visuomenės sveikatos stiprinimą [4,5,6].

Ši nauja teorija tai – **Saliutogenėzės** teorija, kurią 1979 m. pristatė JAV ir Izraelio medicinos sociologas **Aaron Antonovsky**. Iš lotynų kalbos šis žodis verčiamas kaip : **salus – sveikata, genus – kilmė**. Ši teorija aiškina ne ligų priežastis, o gilina į sveikatos ištakas [2,3]. Kaip jau buvo minėta anksčiau iki šios teorijos atsiradimo sveikatos problemų nagrinėjimas buvo grindžiamas patogeniniu požiūriu, vyravo medicininis požiūris į sveikatos problemas. Tačiau, sutelkę visą dėmesį į ligos priežastis ir sergantį individą, mes nesirūpinome kitais – psichosocialiniais veiksniais, kurie yra labai svarbūs, norint suprasti, kodėl vieni žmonės lieka sveiki, o kiti suserga .

Kaip jau buvo minėta, Salutogenėzės teorija nagrinėja sveikatos, o ne ligų priežastis. Pagal salutogenėzės teoriją visų žmonių sveikatą reikia stiprinti, nepaisant, kurioje tiesiosios „sveikata – nesveikata“ atkarpos vietoje jie bebūtų, neskirstant žmonių į sveikus ir ligonius [4,5].

Žmonės visą gyvenimą eina keliu arba gerovės arba ligos link: tai priklauso nuo gebėjimo arba negebėjimo valdyti situacijas, sukeltas įvairių išorinių ar vidinių veiksnių. Pagal Saliutogenėzės teoriją kiekvienas žmogus turi bendruosius atsparumo išteklius (Generalised Resistance Resources), kurie palengvina gyvenime atsiradusių sunkumų įveikimą. Šie ištekliai tai - socialinė parama (palaikymas), intelektas, sunkumų įveikimo strategijos, finansinis

pajėgumas, kultūriniai veiksniai, labai svarbios ir asmeninės nuostatos. Visi šie veiksniai apibūdinami kaip sveikatos duotybės, palengvinančios, sėkmingą gyvenimo sunkumų, sveikatos problemų įveikimą. Galimybė panaudoti atsparumo išteklius priklauso nuo vidinės darnos lygio. [5,7,8]. Kaip centrinę sąvoką savo teorijoje A. Antonovsky pateikia vidinę darną (Sense of Coherence arba SOC) [8].

Vidinę darną sudaro trys komponentai:

- **vidinės ir išorinės veiklos suvokimas** (comprehensibility)
- **veiklos prasmingumas** (meaningfulness)
- **gebėjimas valdyti situaciją** (manageability)

Pagal salutogenezės teoriją stresoriaus poveikį patiriantis asmuo, pasižymintis aukštesniu vidinės darnos lygiu:

- **turės motyvų įveikti sunkumą,**
- **įžvelgs savo veiksmų prasmę,**
- **tikės, kad turi pakankamai jėgų susidoroti su situacija.**

A. Antonovsky sukurta salutogenezės teorija ir salutogeninis sveikatos stiprinimo modelis orientuoja į individo bendrųjų atsparumo išteklių panaudojimą, padeda kritiškai vertinti ankstesnį medicininį, rizikos veiksnių prevencijos modelį, taip pat paaiškina kodėl neefektyvūs įvairūs draudimai ir kitos griežtos priemonės. Naujoji teorija orientuoja į pozityvumą, į sveikatą stiprinančius veiksnius, psichologinių ir socialinių veiksnių išskėlimą į tą patį lygmenį, kaip ir fizinių. Ši nauja sveikatos stiprinimo teorija ir praktika leidžia geriau suprasti žmonių elgseną ir tarpusavio santykius, nustatyti praktiškai įgyvendinamus visuomenės sveikatos politikos tikslus, parengti geriausią ligų prevencijos strategiją, skatinti bendruomenės narius aktyviai bei efektyviai veiklai [6,8].

1.2 VIDINĖS DARNOS SAMPRATA

Moksliniai tyrimai bei praktinis psichologų patyrimas rodo, kad dažniausiai visų socialinių patologijų (nusikalstamumo, alkoholizmo, savižudybių) priežastis – nepakankama asmenybės psichologinė branda, t.y. nepakankamas psichinis atsparumas ligoms, depresijai, agresijai [9].

Psichologinė branda – tai priešprieša infantilumui, gerai išvystytas sugebėjimas kontroliuoti savo jausmus ir norus. Branda – sugebėjimas ko nors atsisakyti ramia reakcija į nusivilymą ar pralaimėjimą. Kaip teigia M. Pileckaitė - Markovienė psichologiškai sveikam žmogui būdingas adekvatus savęs ir aplinkos vertinimas, veiklos prasmingumo suvokimas, žemas nerimastingumo lygis, pasitikėjimas kitais ir savimi. Taigi psichologinė žmogaus sveikata yra tiesioginė jo vidinės darnos pasekmė.

Vidinė darna yra apibrėžiama labai įvairiai. Ji apibūdinama kaip sugebėjimas geriau suvokti ir kontroliuoti aplinką, taip pat kaip didesnis prasmingumo jausmas, optimizmas, galiausiai, kaip ypatybė, kuri palaiko ir stiprina sveikatą [10]. Dažnai ši sąvoka tapatinama su psichologine savijauta, saviverte [11]. Vidinė darna įvairių autorių yra laikoma vienu iš fizinės ir psichinės sveikatos išteklių, žmogaus atsparumo ir sėkmingos adaptacijos pagrindu [9,11].

Pats A. Antonovsky vidinės darnos sąvoka atrado ištyręs 25-erių metų moterų grupę po to, kai šios buvo išlaisvintos iš II-ojo pasaulinio karo nacių koncentracijos stovyklų. Nepaisant sunkaus gyvenimo stovyklose ir karo, jis daugelį iš tirtų moterų rado gerai fiziškai ir psichologiškai besijaučiančias. Mokslininkas labai susidomėjo, tuo kas palaikė šių moterų sveikatą. Po ilgų tyrinėjimų jis pastebėjo dėsningumą: rečiau sergantys ir greičiau pasveikstantys asmenys, pasižymi polinkiu matyti gyvenimą daugiau ar mažiau struktūruotą, numatomą, valdomą. Šias, teigiamas, žmogaus savybes jis pavadino vidine darna ir pasiūlė naudoti šį terminą [12].

Vidinė darna (Sense of Coherence) pasak A. Antonovsky – tai žmogaus vidinė orientacija, besireiškianti pozityviais jo santykiais su pasauliu ir pačiu savimi [2, 11].

A. Antonovsky pateikia tris svarbiausius resursus, kurie gali padėti susidūrus su sunkumais. Pirmas – tai **suvokimo jausmas** (angl. *comprehensibility*), rodantis, kaip ir kiek išorinės ir vidinės aplinkos signalus individas suvokia kaip suprantamus (struktūruotą, tvarkingą ir aiškia informaciją). Turintis šį jausmą žmogus yra tikras, kad iš vidinės ir išorinės aplinkos ateinantys impulsai yra išaiškinami ir tikėtini, o ne migloti ir chaotiški.

Kitas parametras - **kontrolės jausmas arba gebėjimas valdyti situaciją** (angl. *manageability*), atspindintis įsitikinimą, kad ištekliai, reikalingi prisitaikymui prie pokyčių ir streso, priklauso nuo paties individo ir yra pakankami. Šis vidinės darnos komponentas,

pasireiškia jausmu, kad pačiam galima išspręsti problemą arba kreiptis pagalbos į kitus ir jos susilaukti. Žmogus, kurio kontrolės jausmas tvirtas, tiki, jog galės pats susidoroti su problema. Asmenys su išreikštu kontrolės jausmo parametru paprastai nesijaučia įvykių auka, bet, priešingai, stengiasi įveikti išskylančias kliūtis. Žmogus, nepasitikintis svarbiais jam žmonėmis, jaučiantis, jog jį valdo įvykiai, kad gyvenimas jam yra neteisingas turi silpną kontrolės jausmą, jam yra sunku valdyti įvairias gyvenimo pateikiamas situacijas.

Trečias parametras - **prasmingumo jausmas** (angl. *meaningfulness*), rodantis, kaip individas vertina prisitaikymo prie pokyčių poreikį ir prasmę, t.y. kiek gyvenimo reikalavimai ir problemos jam atrodo verti išitraukimo, pasiaukojimo ir pastangų, kiek jie suvokiami ne kaip našta, o kaip iššūkis. Asmenys, kurių prasmingumo parametras stipriai išreikštas, susidurdami su nemaloniais įvykiais ar faktais, linkę suvokti juos kaip turinčius prasmę ir garbingai juos išverti. Jei žmogus daugelį savo kasdienių darbų laiko nevertais pastangų ir beprasmybišais, jo prasmingumo jausmas yra menkas. [13,14].

Asmenys, turintys stipriai išreikštus visus 3 vidinės darnos komponentus pasižymi aukštu vidinės darnos lygiu, o turintys silpnai išreikštus ar apskritai jų neturinys- žemu. Asmenys turintis aukštą vidinės darnos lygį, yra įsitikinę, kad daugelis jų gyvenimo įvykių yra suprantami, prasmingi, kontroliuojami ir nuo jų pačių priklausomi. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad turintis aukštesnę vidinę darną žmogus lengviau išgyvena stresines situacijas ir turi geriau susiformavusius streso įveikimo mechanizmus [12,15].

Pasak A. Antonovsky vidinės darnos struktūroje svarbiausias komponentas yra – prasmingumas, be jo aukšti suvokimo bei sugebėjimo valdyti situaciją lygiai bus nepastovūs. Antras pagal svarbumą komponentas yra suvokimas. Trečias – sugebėjimas valdyti situaciją. Efektyvus savęs valdymas priklauso nuo vidinės darnos kaip visumos taigi kiekvienas komponentas yra svarbus ir priklausomas vienas nuo kito [1, 13].

1.3 VIDINĖS DARNOS LYGIO IR SVEIKATOS SAŠAJOS

Yra tvirtinama, kad A. Antanovsky vidinės darnos modelis gali būti panaudotas mechanizmo, kurio pagalba skirtingi kintamieji stiprina sveikatą, paaiškinimui [16]. Nustatyta, kad vidinė darna teigiamai ir statistiškai reikšmingai koreliuoja su subjektyviu savo sveikatos suvokimu bei objektyvia bendros fizinės ir psichologinės sveikatos būkle. Žmogaus sveikata lemia pasitenkinimą gyvenimu, o gyvenimo kokybės individualus suvokimas ir įvertinimas labai priklauso nuo žmogaus gebėjimo suprasti, valdyti ir įprasminti kritines gyvenimo situacijas, tai yra nuo vidinės darnos [2,4]. Aukšta vidinė darna padeda pakelti individo sugebėjimą suprasti

situaciją, pajusti jos prasmę ir su ja susitvarkyti. Užsienyje ir Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys patvirtina salutogenezės teorijos prielaidas, kad tie, kurių vidinės darnos lygis žemesnis, veikiant stresoriams turi didesnę riziką susirgti, yra mažiau psichologiškai atsparūs, dažniau patiria fizinį smurtą, stokoja esminių socialinių igūdžių. Šie asmenys rečiau linkę keisti gyvenimą, rūpintis savo sveikata, dalyvauti sveikatos ugdymo renginiuose [17]. Anot M. Pileckaitės-Markovienės, tyrimai rodo, kad menkai save vertinantys žmonės priklauso rizikos grupei, nes yra linkę į depresines reakcijas ir suicidą [9,11].

Teigiama, kad aukšta vidinė darna, atvirksčiai, padeda pakelti individo sugebėjimą suprasti situaciją, pajusti jos prasmę ir susitvarkyti su ja. Taigi aukštą vidinės darnos lygį turintys žmogus gali išverti stresą ir frustraciją, atidėti poreikių patenkinimą, susidoroti su jo viduje kylančiais konfliktais. Priešingai žemą vidinį darnos lygį turinčius individus kankina nerimas, jie yra linkę į depresiją, neurozes. Silpna vidinė darna nustatyta 62 proc. rizikos grupės vaikų [18], buvo nustatytas neigiamas ryšys tarp ligos ir vidinės darnos lygio: sergančiųjų lėtinėmis ligomis vidinės darnos lygis yra žemesnis nei sveikųjų [18,19].

Taigi vidinės darnos tyrimai įvairiose populiacijose ir jų įvertinimas yra labai svarbūs, nes tyrimų rezultatai parodo, kurgi yra esminės problemos ir kaip stiprinti šių asmenų sveikatą. Tiriant vidinę darną yra naudojami A. Antonovsky sudaryti, patikrinti ir patikimi klausimynai, kurių pagalba yra įvertinami minėti 3 vidinės darnos komponentai.

1.4 VIDINĖS DARNOS LYGIO NUSTATYMAS

GYVENIMO KRYPTIES KLAUSIMYNAS

Remdamasis savo teoriją A. Antonovsky sukūrė vidinės darnos tyrimo anketą „Gyvenimo orientacijos klausimyną“ (Orientation to Life Questionnaire) dažnai dar vadinamą vidinės darnos skale. Ši skalė netrukus buvo pripažinta mokslo bendruomenės ir pradėta plačiai taikyti atliekant įvairius tyrimus. Pirmąjį klausimyną vidinei darnai įvertinti sudarė 29 klausimai (pilna versija). 11 klausimų buvo skirti – suvokimui (pavyzdžiui: Ar dažnai Jūsų kasdieniniame gyvenime atsitinka tai, ką jums sunku suprasti?) , 8 – prasmingumui (Ar dažnai kasdieninis gyvenimas teikia jums pasitenkinimą?) ir 10 gebėjimui valdyti situaciją (Ar dažnai randate išeitį iš padėties, kuri kitiems atrodo beviltiška?) įvertinti. Vėliau atsirado ir 13 klausimų (sutrumpintas) bei labai populiarus 3 klausimų (trumpiausias) anketos variantai. [20, 21].

Daugelio tyrimų įrodyta, kad 29 teiginių klausimynas vidinai yra nuoseklus, patikimas ir validus. Tačiau praktiškai toks klausimynas yra sunkiai panaudojamas, nes yra per ilgas, ypač jei yra atliekami daugiatisliai tyrimai, kur klausimai yra sukonzentruoti ir kitoms socialinėms ir sveikatos kintamosioms. Taigi pats A. Antanovsky parinko 13 klausimų iš buvusių 29 sutrumpintam anketos variantui [2].

1991 m. Švedijoje atliekant gyventojų vidinės darnos lygio tyrimus, buvo susidurta su per ilgo klausimyno problema ir tai paskatino dar sutrumpinti bei supaprastinti klausimyną. Stokholmo universiteto Socialinių tyrimų instituto mokslininkai Lundberg O. ir Nyström Peck M. sutrumpino klausimyną iki 3 klausimų. Buvo apsiribota 3, žemiau pateikiamais, klausimais po vieną kiekvienai iš 3 klausimų grupių. Įvertinimui vietoj septynių atsakymų buvo apsiribota trimis [22; 23]. Tačiau iškyla klausimas ar 3 klausimai gali taip pat patikimai kaip 13-kos ar 29-ių klausimų anketa atspindėti asmens vidinę darną.

Trumpiausiam vidinės darnos klausimyne suvokimo komponentui įvertinti buvo naudojamas šis klausimas:

1. Ar dažnai Jūsų kasdieniame gyvenime atsitinka tai, ką Jums sunku suprasti?

Prasmingumui įvertinti:

2. Ar dažnai kasdienis gyvenimas teikia Jums pasitenkinimą?

Ir trečiajam komponentui gebėjimui valdyti situaciją įvertinti šis:

3. Ar dažnai randate išeitį iš padėties, kuri kitiems atrodo beviltiška?

Šių mokslininkų klausimynas buvo išverstas į lietuvių kalbą, įvertintas jų patikimumas pagal $Kappa > 0,4$ (nuo 0,49 iki 0,64) [17]

Per pastaruosius 25 metus paskelbta daugiau kaip 500 publikacijų, kuriose aprašyti tyrimai, naudoję vidinės darnos klausimynus.

Remiantis klausimyno atsakymo variantų variacijomis, A. Antonovsky išskyrė aštuonis vidinės darnos komponentų kombinacijų variantus (1 lentelė).

1 lentelė. Vidinės darnos komponentų kombinacijos (pagal A. Antonovskį, 1995)

Tipai	Komponentai			Numatomi vidinės darnos pokyčiai
	Suvokimo lygis	Gebėjimas valdyti situacijas	Prasmingumo jausmas	
I	aukštas	didelis	stiprus	stabilus
II	žemas	didelis	stiprus	retai pasitaikantis
III	aukštas	mažas	stiprus	tendencija pakilti
IV	žemas	mažas	stiprus	tendencija pakilti
V	aukštas	didelis	silpnas	tendencija kristi
VI	aukštas	mažas	silpnas	tendencija kristi
VII	žemas	didelis	silpnas	retai pasitaikantis
VIII	žemas	mažas	silpnas	stabilus

Pirmose trijose grafose matomas trijų, vidinę darną sudarančių, parametų galimas įvertinimas. Grafoje „Numatomi vidinės darnos pokyčiai“ matyti tai, kiek ši darva yra stabili. Dviejų tipų (I ir VIII) visi trys vidinės darnos komponentai nekinta, jie yra aukšto arba žemo lygio, dideli arba maži, stiprūs arba silpni. Galima sakyti, kad tokie asmenys pasaulį suvokia labai stabiliai – kaip arba labai darnų, arba ne. II ir VII tipai pasitaiko labai retai, nes sunku tikėtis, kad kas nors manytų, jog sėkmingai išspręstų problemas, nulemtas chaotiško ir beprasmiško gyvenimo. Aukštas prasmingumo lygis negarantuoja, kad bus galima lengvai suvokti supantį pasaulį. III - VI tipai yra nestabilūs ir priklauso nuo prasmingumo jausmo stiprumo. Neturintis šio jausmo žmogus nustoja reaguoti į impulsus, vertinti aplinką, nejaučiama būtinybės ieškoti išeities iš keblios situacijos. Jei prasmingumo jausmas yra stiprus, žmogus randa vidinių ir išorinių galimybių, ir išsprendžia problemą, tada jo vidinė darva sustiprėja.

1.5 VIDINĖS DARNOS LYGIO TYRIMAI

Paskelbus Saliutogenėzės teoriją pasaulyje buvo pradėti vykdyti įvairūs vidinės darnos tyrimai, kurie savo pika pasiekė pastaraisiais dešimtmečiais. Šiais moksliniais tyrimais siekiama nustatyti ir įvertinti tam tikrų socialinių, demografinių grupių, vidinę darną. Dažnai nustatoma amžiaus, socialinės klasės, lyties ir kt. faktorių įtaka vidinės darnos lygiui, analizuojamas vidinės darnos lygio ryšis su patiriamu stresu ir kt. psichosocialiniais veiksniais [17, 18, 19, 20]. Neretai vidinės darnos lygis yra lyginamas su tyrimo populiacijos gyvensena, o tai parodo, kas dar patikimai gali turėti įtakos vidinės darnos lygiui, bei jo formavimuisi. Dažnai tiriamas ryšis tarp asmenų vidinės darnos lygio ir asmeninių sveikatos rodiklių, esamų žalingų įpročių ar subjektyvaus sveikatos vertinimo [24, 25, 26].

Pagal A. Antonovsky teoriją asmens vidinė darna formuojasi iki 30-ties metų, o vėliau ji pakankamai stabili. Taigi iki 30-ties metų yra didelės galimybės padidinti mūsų bendruosius atsparumo išteklius ir taip pakelti vidinės darnos lygį. Tam, kad būtų žinoma situacija, nemažai tyrimų yra atlikta su įvairaus amžiaus, iš įvairių socialinių sluoksnių vaikais ir jaunuoliais. Kaip bebūtų gaila, atlikti tyrimai parodė, kad kiekvienais paauglystės metais didelę vidinę darną turinčių vaikų skaičius mažėja [20], o rizikos grupės vaikų vidinė darna labai silpna. Silpna vidinė darna būdinga daugiau nei pusei (62 proc.) rizikos grupės vaikų. 35,2 proc. rizikos grupės vaikų būdinga vidutinė vidinė darna, o tik 2,2 proc. šių tiriamųjų buvo būdinga stipri vidinė darna [27]. Tai rodo, kad saliutogeninį sveikatos stiprinimo modelį reikia pradėti naudoti jau vaikystėje, ir ypatingą dėmesį skirti didelę riziką turintiems vaikams.

Labai svarbu tirti ir suaugusiuosius, nes jų vidinė darna yra jau susiformavusi, todėl galima ieškoti sąsajų tarp minėto, mūsų psichikos sveikatos rodiklio ir kitų kintamųjų. Švedija yra viena iš šalių, kurioje atliekama labai daug vidinės darnos lygio tyrimų, analizuojamos įvairios populiacijos. 1979 m. paskelbus Saliutogenėzės teoriją, jau 1981 m. Švedijoje buvo pradėtas gyventojų vidinės darnos lygio tyrimas, kuris truko dešimt metų. Tyrimas parodė, kad vidinio suderinamumo lygis nepriklauso nuo lyties, tačiau priklauso nuo amžiaus: lygis smarkiai mažėja didėjant asmens amžiui. Rezultatai parodė, kad darbininkai ir fermeriai pasižymi didesne nei vidutine vidine darna, palyginus su tarnautojais ir besiverčiančiais privačia praktika. Taipogi nustatytas stiprus ryšys tarp žemo vidinės darnos lygio ir fizinės bei psichinės sveikatos problemų. Sergantys žmonės dažniau turėjo silpną vidinę darną, nei asmenys nenurodę sveikatos sutrikimų. Dažniau žemą vidinę darną turėjo žmonės, kurie nurodė gyvenantys blogomis sąlygomis [28, 29].

Tačiau vėlesni Švedijoje atlikti tyrimai iš dalies paneigė buvusio rezultatus. Rastas ryšys tarp vidinės darnos lygio ir lyties, vyrų vidinės darnos lygis aukštesnis nei moterų, ypač vyresniame amžiuje (60-70 metų). Rastas vidinės darnos ryšis su amžiumi peneigė pirmuosius rezultatus, kad su amžiumi darna mažėja. Dvidešimtmečių jaunuolių vidinis suderinamumas buvo gerokai mažesnis nei kituose amžiaus grupėse, aukšta vidine darna pasižymėjo 45 proc. jaunuolių, o tarp aštuoniasdešimtmečių jų buvo net 83 proc. [30]. Analizė parodė, kad vidinis suderinamumas yra daug stipriau susijęs su moterų sveikata negu vyrų. Beto stipresnis ryšis buvo rastas tarp vidinės darnos lygio ir psichologinių veiksnių, nei tarp fizinės asmens sveikatos. Įvertinus rezultatus prieita prie išvados, kad vis dėlto vidinė darna yra gerokai labiau susijusi su sveikatos rodikliais, negu su amžiumi, išsilavinimu, pajamų lygiu [31]. Anot M. Eriksson, B. Lindströmo (2006), vidinės darnos jausmas yra sveikatos šaltinis, kuris stiprina atsparumą ligoms ir sukelia subjektyviai pozityvią sveikatos būklę [32].

Šie rezultatai atitinka C. Hakansson su bendraautoriais (2003) tyrimo duomenis, kad subjektyviai vertinama gera sveikata yra susijusi su aukšta vidine darna, ir priešingai, subjektyviai vertinama bloga sveikata yra susijusi su žema vidine darna, depresija, nerimu [33]. Vidinės darnos ir sveikatos ryšį pabrėžia ir kiti autoriai [34; 35]. Pavyzdžiui vieno iš tyrimų atliktų Italijoje rezultatai parodė, kad moterys (buvo tirta 150, 65-erių metų moterų) kurios nurodė esančios geresnės sveikatos, ir labai teigiamai vertino savo gyvenimo kokybę pasižymėjo gerokai aukštesniu vidinės darnos lygiu, nepaisant jokių lėtinių sveikatos sutrikimų, negu moterys, kurios į šiuos klausimus atsakė neigiamai. Iš to seka išvada, kad moterys, turinčios aukštą vidinę darną, patiria aukštesnę gyvenimo kokybę ir geriau susidoroja su joms tenkančiomis gyvenimo problemomis, kad ir lėtinėmis ligomis. Taigi stiprinant vidinę darną galima pagerinti žmonių gyvenimo kokybę bei padėti jiems geriau susidoroti su atsirandančiais sunkumais [36].

1.6 LIETUVOS GYVENTOJŲ VIDINĖ DARNA

Vidinės darnos lygio tyrimai ir jų praktinis panaudojimas stiprinant gyventojų sveikatą, mūsų šaliai yra ypač svarbūs, nes turime didelį savižudybių bei psichikos sutrikimų paplitimą, kuris gali būti susijęs su mažais gyventojų turimais atsparumo ištekliais ir žemu vidinės darnos lygiu [37]. Lietuvoje plačiai Saliutogenėzės teoriją, vidinę darną ir jos panaudojimą sveikatos stiprinime nagrinėja Z. Javtokas. Jis pirmasis 2001 m. atliko Lietuvos gyventojų

vidinės darnos įvertinimą. Tyrimo rezultatai atskleidė visiškai naujus duomenis, nes iki to niekas Lietuvoje vidinės darnos lygio netyrė.

Šio tyrimo populiaciją sudarė 3390 asmenys nuo 18 iki 95 metų, vidinės darnos įvertinimui panaudotas trumpasis (3 klausimų) gyvenimo krypties klausimynas. Rezultatai parodė, kad Lietuvos gyventojai turi pakankamai žemą vidinės darnos lygį. Patikimų skirtumų tarp vyrų ir moterų nebuvo. 59 proc. vyrų ir 61 proc. moterų turėjo žemą vidinę darną. Tarp visų respondentų netgi 60,1 proc. turėjo žemą vidinės darnos lygį ir tik 39,9 proc. aukštą, nors pavyzdžiui Švedijoje 81 proc. gyventojų yra aukštos ir tik 19 proc. - žemos vidinės darnos [28]. Panašūs į Švedijos yra Vilniaus sveikuolių apklausos duomenys: 79 proc. respondentų yra aukštos ir 21 proc. - žemos vidinės darnos [5].

Lietuvos gyventojų vidinės darnos tyrimo rezultatai parodė, kad vyresnis amžius, žemesnė socialinė padėtis, žemesnis išsilavinimas ir blogas subjektyvus savo sveikatos vertinimas patikimai didino žemos vidinės darnos riziką. Kaip ir kitų šalių moksliniuose tyrimuose taip ir Lietuvoje buvo nustatytas stiprus ryšys tarp žemos vidinės darnos lygio ir depresijos bei streso [24]. Stiprus ryšis buvo rastas tarp žemos vidinės darnos lygio ir pradinio išsilavinimo (ŠS- 1,79), labai blogo sveikatos vertinimo (ŠS- 2,37) ir nedarbingumo (ŠS- 1,93). Šiuos rezultatus patvirtino ir 2005 metais atliktas Kauno bedarbių tyrimas. Bedarbių vidinės darnos vidurkis buvo $56,6 \pm 11,2$ tai atspindėjo žemą vidinę darną. (min. – 13, maks. – 91). Nustatyta, kad didesnė vidinė darna buvo tarp trumpalaikių bedarbių lyginant su ilgalaikiais, taip pat tarp vyrų ir aukštesnio išsilavinimo bei geresnes materialines sąlygas turinčių asmenų. Respondentai, kurie turėjo suicidinių polinkių ir sirgo depresija, dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, prasčiau vertino savo sveikatą, jautė gėdą ir vienišumą, nurodė prastus santykius su artimaisiais, jų vidinė darna taip pat mažesnė. Mažos vidinės darnos tikimybę didino moteriškoji lytis (ŠS=2,97) ir ilgas buvimas bedarbe (ŠS=1,81), nors Z. Javtoko atliktame tyrime lyties skirtumų nebuvo. Aukštesnis išsilavinimas (ŠS=0,73) ir didesnės pajamos (ŠS=0,83), atvirksčiai, šią riziką reikšmingai mažino [38].

Rastas ryšis tarp sergamumo lėtinėmis ligomis ir vidinės darnos lygio. Užsienio tyrimų, atliktų su sergančiais lėtinėmis ligomis, rezultatai rodo, kad yra neigiamas ryšys tarp ligos ir vidinės darnos lygio [39]. Lietuvoje 2005 m. atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad lėtinėmis ligomis sergantys pasižymi žemesniu vidinės darnos lygiu negu sveikieji suaugusieji, rezultatai patvirtino užsienyje darytų tyrimų rezultatus [40]. Šio tyrimo metu gauti duomenys parodė, kad sergantieji lėtine liga jaučiasi suprantą situaciją, tačiau negali jos kontroliuoti. Žemesni nei sveikųjų, jų vidinės darnos komponentai buvo- gebėjimas kontroliuoti situaciją ir prasmingumas, o suvokimo komponentas grupėse nesiskyrė. Tačiau tyrimai neatsako į klausimą, ar žemesnis

sergančių vidinės darnos lygis yra susijęs su tuo, kad menkesnės vidinės darnos asmenys yra mažiau atsparūs, ar vis dėlto susirgus vidinės darnos lygis keičiasi ir turi polinkį kristi.

Iš Lietuvos atliktų mokslinių tyrimų matyti, kad gyventojų vidinė darna yra žema ir labiausiai ją veikia socialiniai - psichologiniai veiksniai bei ligos. Teigiamai ją veikia didesnės pajamos ir aukštas išsilavinimas. Kadangi šio darbo tikslas įvertinti VU dėstytojų vidinę darną ir gyvenimą yra būtina aprašyti būtent šią profesinę grupę nagrinėjančius tyrimus. Nemažiau svarbu suprasti priežastis, kodėl apskritai pasirinkta ši tyrimo populiacija ir kodėl šios grupės atstovų vidinė darna ir gyvenimas yra labai svarbi. Taigi svarbu apžvelgti kitų autorių jau įvykdytus šios profesijos atstovų tyrimus.

1.7 PEDAGOGO PROFESIJOS PSICHOLOGINĖ CHARAKTERISTIKA

Pedagogo profesija iš kitų išsiskiria padidintu pareigingumu. Pedagogas privalo viską atlikti neprikaištingai, visur rodyti asmeninį pavyzdį, kas yra tikrai nelengvas uždavinys. Per dieną pedagogas moko, stebi ir vertina daugybę žmonių, kurie tuo pačiu vertina ir jį. Per trumpą laiką jis gauna ir perteikia gausybę įvairiausių informacijos, dažnai tenka daug kartų perteikti tą pačią informaciją, kas ne retai sukelia tiek fizinį, tiek psichologinį nuovargį. Nepaisant to, pedagogui, matant naują problemą, reikia naujų žinių. Jis turi nuolat mokytis ir kelti kvalifikaciją, tam kad atitiktų šiuolaikinės švietimo sistemos reikalavimus. Dėl šių priežasčių toks žmogus privalo turėti didelius bendruosius atsparumo išteklius, ir pasižymėti aukšta vidine darna, kas padėtų jam įveikti įvairias stresines situacijas. Pasak L. G. Tatarnikovos, pedagoginis darbas, dėstytojimas, yra istoriškai užkoduotas kaip padidintas sveikatos rizikos veiksnys, todėl pedagogus dažnai kamuoja nervinės įtampos sukelti fizinės bei psichinės sveikatos sutrikimai [41]. Pedagogus darbe beveik visada lydi emocinė įtampa. Ji dažniausiai kyla studentų darbų vertinimo, metodinės medžiagos ruošimo ir pačio dėstymo procese. Dažnai psichosocialiniai stresoriai, tokie kaip darbo krūvis bei vaidmenų gausa yra žymiai didesni, negu bet kurioje kitoje emocinėje – intelektualinėje veikloje, pavyzdžiui, aktoriams, režisieriams. Dažniausiai nuo pedagogų darbo priklauso besimokančiųjų įgytos žinios bei požiūris į mokslą.

Mokslinių tyrimų ir studijų kokybė, be jokios abejonės, priklauso nuo akademinio personalo. Universiteto dėstytojų vaidmuo nėra vienareikšmis. Jis priklauso nuo universiteto sistemos ir struktūros, istorinių ir kultūrinių tradicijų, individualios patirties bei asmenybės bruožų. Didėjantis studentų skaičius, naujos mokymo technologijos verčia keisti ir dėstytojų

vaidmenų turinį. Pokyčiai verčia dėstytojus prisitaikyti, o prisitaikymą sunkina tai, kad reformos vis nesibaigia. Reformos organizacijoje visada didina darbo krūvį ir labai stiprina nesaugumo darbe jausmą, kas didina stresą ir mažina motyvaciją. Pokyčiai vykstantys švietimo sistemoje skatina tyrėjus atkreipti dėmesį į aukštųjų mokyklų dėstytojus [42].

1.7 UNIVERSITETO DĚSTYTOJŲ DARBO IR STRESO YPATUMAI

Stresas – tai ypatingas asmens ir aplinkos santykis, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę gerovei [43]. Šiandien darbas švietimo sistemoje dėl tempo, informacijos gausos, vaidmenų gausos, kontrolės ir panašių dalykų yra priskiriamas prie stresiškiausių.

R. J. Burke (2001) nurodo pagrindines streso, patiriamo darbe, priežastis: padidėjusi atsakomybė, netinkamas pareigų paskirstymas, smulkmeniška kontrolė, padidėjęs darbo krūvis, baimė prarasti darbą, nesaugumas, blogi santykiai su vadovu ir bendradarbiais, netinkamos pareigos, neaiškūs darbo tikslai, neturėjimas pakankamai informacijos, vadovo paramos ir pagalbos nebuvimas.

Lietuvos aukštojo mokslo sistemos transformacijos ir nesibaigiančios šio sektoriaus reformos yra vienas pagrindinių Lietuvos aukštųjų mokyklų gyvenimo akcentų pastaruosius du dešimtmečius, išoriškai universitetai gali atrodyti kaip ramybės ir civilizacijos oazės, bet vis daugiau dėstytojų kenčia nuo darbinio streso [44].

Lietuvoje 2008 metais buvo atliktas universiteto dėstytojų darbo ir stresiškumo tyrimas. Tyrime dalyvavo 255 įvairių Lietuvos universitetų dėstytojai. Tyrimas atskleidė, kad per pastaruosius penkerius metus dėstytojų krūvis labai padidėjo. Rezultatai parodė, kad daugiausia streso dėstytojams kelia švietimo sistemos problemos, santykiai su studentais, darbo krūviai, darbo sąlygos ir darbo įvertinimas. 2002 metais atliktas Vilniaus universiteto dėstytojų tyrimas parodė, kad intensyviausi Vilniaus universiteto dėstytojų stresoriai yra neadekvatus atlygis už darbą, skubėjimas ir atsakomybė už kitus žmones [45]. Abu tyrimai nustatė, kad dėstytojoms moterims įvairios darbo sritys kelia daugiau streso nei vyrams. Abiejų tyrimų duomenys parodė, kad didėjant amžiui ir darbo stažui, darbo krūvis kelia mažiau streso, tačiau kylant streso lygiui, nepasitenkinimas darbu didėja.

Vyresnio amžiaus ir sukaupę daugiau darbo patirties dėstytojai labiau patenkinti savo darbu. Bendras apklaustų dėstytojų pasitenkinimas darbu yra ganėtinai aukštas ir lygus 3,81 (vertinama penkių balų skale). Nors net 68,7 proc. apklaustų dėstytojų teigė, kad jie greta pagrindinių pareigų aukštojoje mokykloje dirba papildomai. 29 proc. eina papildomas pareigas toje pačioje aukštojoje mokykloje, o 39,2 proc. – kitur. Nerasta skirtumo tarp vyrų ir moterų pasitenkinimo darbu [42].

Kitame, Lietuvoje aukštųjų mokyklų dėstytojų psichosocialinius darbo veiksnius ir požiūrį į darbo sąlygas, nagrinėjančiame tyrime, dalyvavo 447 aštuonių skirtingų universitetų dėstytojai. Net trečdalis respondentų nurodė, kad universitete jie jaučia nerimą be priežasties. Daugiau nei trys ketvirtadaliai dėstytojų, nepaisant jų darbo stažo, didžiuojasi, kad dirba savo aukštojoje mokykloje. Dėstytojai, pedagoginį-mokslinį darbą pradėję iki 1991-ųjų metų ir turintys didesnę šio darbo stažą, labiau teigiamai vertina priklausymą savo aukštajai mokyklai. Panaši dalis tiriamųjų teigia, kad norėtų dirbti savo organizacijoje, jei reikėtų rinktis iš naujo, tačiau net ketvirtadalis tiriamųjų sutinka su teiginiu, kad jų aukštojoje universitetinėje mokykloje nėra žmonių, kuriais jie gali pasikliauti [44].

Užsienyje atlikti tyrimai tik patvirtina, kad pastaruoju metu smarkiai padidėjęs darbo krūvis ir kiti veiksniai kelia vis didesnę stresą dėstytojams.

Apklausus 400 Kalifornijos Valstybinio universiteto (California State University) dėstytojų nustatyta, kad 2/3 jų 50 proc. darbo universitete laiko patiria stresą. Taip pat dėstytojai minėjo perdegimą, su stresu susijusius sveikatos sutrikimus, darbo produktyvumo sumažėjimą, negebėjimą įveikti darbinio streso. Kanados universiteto dėstytojų asociacija inicijavo tyrimą, kuriame buvo apklausta 1470 dėstytojų iš 56 šalies universitetų. Tyrimas parodė, kad universiteto dėstytojų patiriamo streso lygis yra labai aukštas. Tarp dažniausiai minimų stresorių buvo darbo krūvis (85 proc.), darbotvarkė (73 proc.), vaidmenų konfliktas (82 proc.). Tyrimo metu nustatyta, kad vienas iš penkių dėstytojų turi sveikatos sutrikimų dėl darbinio streso. Darbe patirti stresą labiau rizikuoja moterys ir 30–59 metų asmenys [46].

Jungtinėje Karalystėje atlikti tyrimai taip pat parodė, kad padėtis universitetuose prastėja. Tyrimas atskleidė, kad net 69 proc. dėstytojų sutiko su teiginiu „Mano darbas stresiškas“. 1998 m. 44 proc. apklaustų universitetų dėstytojų teigė svarstą galimybę pasitraukti iš aukštojo mokslo sektoriaus, o 2004 m. šis skaičius pasiekė 47 proc. [47]. Brazilijoje apklausus 510 universitetų dėstytojų buvo nustatytas didelis neatitikimas tarp įdedamų pastangų ir atlygio, kurį gauna dėstytojai. Šis neatitikimas sąlygoja perdegimo sindromą, depresiją, miego sutrikimus [48].

Kaip jau buvo minėta, vidinė darba yra asmenybės adaptacijos veiksnys, galintis turėti prognostinės reikšmės savijautai ir streso įveikai [3]. Mokslininkai nustatė, kad pedagogų

psichinė sveikata yra tiesiogiai susijusi su jų vidine darna. Nustatyta, kad aukštesnės darnos pedagogai pasižymi geresne psichine sveikata [49].

Tik aukštos vidinės darnos, harmoningai gyvenančio, neslegiamo vidinių konfliktų žmogaus, fizinė ir psichologinė savijauta bus gera, jis tikės savo sėkme, realiai vertins galimybes, bus atviras naujiems patyrimams. Tik toks žmogus gali būti geras dėstytojas, sektinas pavyzdys jaunai, besiformuojančiai asmenybei [50].

1.8 PEDAGOGŲ VIDINĖ DARNA

Nors ir žinoma, kad pedagogų darbas yra vienas stresiškiausių, ir kad jų sveikatą būtina stiprinti, nes šie žmonės ugdo jaunąją kartą, ir nuo jų iš dalies priklauso mūsų šalies gerovė, tyrimų nagrinėjančių pedagogų vidinę darną atlikta per mažai. Išnagrinėjus Lietuvos autorių publikuotus mokslinius straipsnius, nagrinėjančius dėstytojų ar mokytojų gyvenimą ir sveikatą, pavyko rasti tik kelis nagrinėjančius vidinę darną.

2002 m. metais buvo atliktas pirmasis ir iki šiol paskutinis Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygio tyrimas, kuriame buvo tirti psichosocialiniai dėstytojų darbo stresoriai ir vidinė darna. Vidinė darna buvo tirta trumpiausiu (3 klausimų) klausimynu. Tyrime dalyvavo 399 Vilniaus universiteto dėstytojai (58 proc. vyrų; 42 proc. moterų). Rezultatai parodė, kad 61 proc. dėstytojų vyrų ir 68 proc. dėstytojų moterų pasižymi aukštu vidinės darnos lygiu. Vidinės darnos skirtumų palyginti su respondentų lytimi nebuvo pastebėta. Išanalizavus respondentus pagal šeimyninę padėtį vidinės darnos lygis tarp nevedusių, vedusių ir išsiskyrusių beveik nesiskyrė. Tačiau statistiškai patikimai $p < 0,005$ aukštesne vidine darna pasižymėjo vedę respondentai (66 proc.) ir tik trečdalis (33 proc.) našlių turėtojų aukštą vidinę darną.

Apklaunami buvo 10 fakultetų Vilniaus universiteto dėstytojai. Daugiausiai aukšta vidinė darna pasižyminčių dėstytojų buvo Istorijos fakultete (82 proc.), šiek tiek mažiau Filosofijos fakultete (79 proc.), lyginant su šiais fakultetais statistiškai patikimai mažiausiu vidinės darnos lygiu pasižymėjo gamtos mokslų (44 proc.) ir Matematikos ir informatikos (45 proc.) fakultetai. Vidinės darnos lygis skyrėsi pagal dėstytojų universitete užimamas pareigas. Aukščiausias jis tarp asistentų - 78 proc., statistiškai patikimai mažesnis tarp lektorių, docentų (63 proc.) ir žemiausias tarp profesorių (58 proc.).

Tiriant vidinės darnos lygį pagal amžių jis statistiškai patikimai skyrėsi įvairiuose amžiaus grupėse. Didžiausias aukšto vidinės darnos lygio paplitimas buvo 31-40 m. (71 proc.), mažiausias 51-60 m. asmenų. Galima prielaida, kad dėl vyresnio profesorių amžiaus, jų vidinė

darna gerokai žemesnė nei asistentų. Tiriant vidinės darnos lygio paplitimą pagal tai ar VU buvo vienintelė dėstytojų darbovietė statistiškai patikimų skirtumų neaptikta [45].

Antrasis Lietuvos pedagogų vidinę darną bei gyvenimą nagrinėjęs tyrimas buvo atliktas 2006 metais. Šiame tyrime vidinės darnos lygis buvo įvertintas naudojantis 13 klausimų A. Antonovsky klausimynu. Tyrime dalyvavo 264 respondentai, tai pakankamai mažas skaičius, kuris sudarė tik 0,4 proc. visų tais metais statistikos departamente užregistruotų pedagogų. Buvo pasirinkti respondentai dirbantys įvairiuose švietimo įstaigose. 33 proc. respondentų dirbo kolegijose arba universitetuose, kiti 67 proc. dirbo bendrojo lavinimo, profesinėse, aukštesniosiose mokyklose. Apklaustųjų amžius svyravo nuo 21 iki 67 metų, 76 proc. (200) apklaustųjų sudarė moterys, 24 proc. (64) vyrai [51]. Tiriant vidinio suderinamumo lygį tarp lyties ir šeimyninės padėties statistiškai patikimų skirtumų nerasta. Analizuojant vidinę darną pagal amžių matyti, kad vyresni tiriamieji pedagogai turi aukštesnius vidinės darnos rodiklius, tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti [50].

Gautais duomenimis nustatytas tamprus vidinės darnos lygio ir respondentų gyvenimo ryšis. Tyrimo rezultatai parodė, kad tiriant vidinę darną ir jos komponentus nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp rūkančių ir nerūkančių pedagogų, tačiau vidinės darnos lygis turi ryšį su alkoholio vartojimu. Nustatyta, kad nevartojantys ar mažai vartojantys alkoholio pedagogai geriau supranta gyvenime iškylančias problemas, nes turi aukštesnį vidinės darnos komponento „suvokimo jausmo“ rodiklį. Fizinis aktyvumas taip pat turėjo reikšmingos įtakos vidinės darnos lygiui. Tyrimo rezultatai parodė, kad aukštesnę vidinę darną pasižymėjo sportuojantys pedagogai.

Nustatyta, kad aukštesnę vidinę darną turintys pedagogai dažniau subjektyviai vertina savo fizinę ir psichinę sveikatą kaip geresnę. Žemesnę vidinę darną turintys pedagogai dažniau subjektyviai vertina savo fizinę ir psichinę sveikatą kaip blogesnę. Tai reiškia, jog blogiau besijaučiantys tirtieji pedagogai turi žemesnius vidinės darnos bei visų jos parametrų rodiklius [52]. Šie rezultatai tik patvirtina kitų tyrėjų padarytas išvadas, kad asmens vidinė darną priklauso nuo subjektyvaus sveikatos vertinimo ir pedagogai čia ne išimtis.

Remiantis šiais tyrimais galima teigti, kad universiteto dėstytojai, lyginant su Lietuvos gyventojais turi pakankamai aukštą vidinę darną [24]. Ji gerokai aukštesnė negu su neįgaliaisiais dirbančių asmenų ar bedarbių [38,53]. Abu pedagogus nagrinėję tyrimai nenurodė ryšio tarp vidinės darnos lygio ir lyties, ką įrodė ir kiti tyrėjai. Skirtingos išvados buvo pateiktos tik ieškant amžiaus ir šeimyninės padėties sąsajų su vidinės darnos lygiu, tačiau ir kitų tyrimų rezultatai šiuo aspektu nebuvo vienareikšmiai.

Tyrimai buvo atlikti pakankamai senai ir turėjo kelis trūkumus. Visų pirma, abu tyrimai naudojami skirtingomis vidinės darnos įvertinimo metodikomis. 3 klausimų anketa ne visada

pakankama vidinei darnai įvertinti, nors atliktų tyrimų rezultatai mažai skyrėsi. Antra, reikėtų apklausti daugiau tiriamųjų, nes 0,4 proc. iš tirtos populiacijos (2006 m.) yra pakankamai maža imtis. Suskirsčius respondentus į grupes, negali būti gaunamas statistiškai reikšmingas skirtumas, jei grupėse nėra pakankamo narių skaičiaus. 2006 metų tyrimo dalyvo tik 64 vyrai. Iš jų 59 proc. dirba kolegijose arba universitetuose. Esant didesniai skaičiui vyrų, būtų galima detaliau išanalizuoti esamą situaciją lyties aspektu. Taipogi gauti vidinės darnos prasmingumo ir kontrolės parametrų statistiškai reikšmingi skirtumai rodo, kad reikėtų mokytojų ir dėstytojų vidinės darnos ir psichologinės savijautos sąsajų ypatumus nagrinėti atskirai.

Taigi tam, kad pamatytume šiandieninę situaciją būtina atlikti dar vieną dėstytojų vidinės darnos lygio tyrimą nekartojant buvusių autorių klaidų ir naudojantis jų rekomendacijomis. Gautus rezultatus labai svarbu palyginti su prieš tai atliktais tyrimais, tam kad pamatytume dėsningumus.

2. TYRIMO METODIKA

Literatūros paieškos metodika

Pirmoje darbo dalyje, išanalizavus įvairių užsienio ir Lietuvos autorių darbus bei atliktus tyrimus, pateikiama Saliutogenėzės teorijos samprata. Taip pat aptariama vidinės darnos samprata, jos įvertinimo būdai, bei pedagogų vidinei darnai įvertinti atlikti moksliniai tyrimai.

Pagrindiniai klausimai ieškant tinkamos literatūros analizei buvo:

1. Saliutogenėzės teorija, jos samprata, panaudojimas;
2. Vidinė darna, samprata, įvertinimo būdai, panaudojimas;
3. Vidinės darnos populiaciniai tyrimai;
4. Pedagogų, dėstytojų vidinė darna;
5. Pedagogų, dėstytojų gyvenimo būdas.

Ieškant tinkamos literatūros apžvalgai buvo naudotasi raktažodžiais: **Aaron Antanovsky, Saliutogenesis (saliutogenėzė), Sense of coherence (vidinė darna), health behavior (gyvenimo būdas), university professors (pedagogai, dėstytojai).**

Tinkama literatūra buvo ieškoma laisvai prieinamose internetinėse mokslinėse duombazėse, remiantis minėtais raktažodžiais:

1. PubMed
2. Biomed
3. ScienceDirect
4. Medline
5. Publikacijų duomenų bazė (Lietuvos akademinė bibliotekų tinklo)

Taip pat buvo peržiūrėti internete pateikiami užsienio ir Lietuvos, medicinos ir psichologijos srities mokslinių žurnalų naujausi numeriai (už 2004- 2011 m. laikotarpį) siekiant rasti kuo naujesnę patikimą informaciją:

1. Visuomenės sveikata
2. Sveikatos mokslai
3. Medicina
4. Psichologija

5. Pedagogika
6. Ugdymo psichologija
7. Journal of Health Psychology
8. Scandinavian Journal Public Health
9. European Journal of Public Health
10. Psychology & Health
11. Epidemiology Community Health
12. British Journal of Health Psychology

Informacija apie aukštųjų mokyklų pedagogų ir Vilniaus universiteto dėstytojų skaičių, sudėtį bei veiklą buvo rasta:

1. Lietuvos statistikos departamente <http://www.stat.gov.lt/lt/pages/view/?id=1301>
2. Vilniaus universiteto rektoriaus kasmetinėje ataskaitoje (2009m.)
http://www.vu.lt/site_files/Adm/rekt_ataskaitos/ataskaita_2009.pdf
3. Oficialiame Vilniaus Universiteto tinklalapyje <http://www.vu.lt/lt/apiemus/faktai/>

Informacija literatūros apžvalgai ieškota taip vadinamu „sniego gniūžtės“ metodu t.y. buvo nagrinėjami tinkamų analizei mokslinių straipsnių, su tema glaudžiai susiję literatūros šaltiniai. Tai labai pagreitino ir kokybiškai pagerino literatūros paiešką bei analizę. Buvo nagrinėta įvairaus laikotarpio, bet iki šiol patikima ir aktuali literatūra. Buvo remiamasi tik moksliniuose žurnaluose publikuotais moksliniais straipsniais. Literatūros šaltiniai rasti pradedant 1987 metų leidimu, baigiant 2010 metais.

Atliekant literatūros analizę buvo perskaityta rasta mokslinė literatūra tirta tema, kritiškai įvertinti rasti Lietuvos ir užsienio šaltinių moksliniai straipsniai. Ieškant literatūros šia tema buvo naudotasi 5 duomenų bazėmis, perskaityti 3 magistriniai darbai, 1- metodinės medžiagos vadovas. Iš 74 rastų temą atitikusių mokslinių straipsnių buvo atrinkti 48 labiausiai nagrinėjama temą atspindėję straipsniai. Buvo perskaitytas 31 mokslinis straipsnis anglų, 17 lietuvių kalbomis. Literatūra buvo perskaityta, kritiškai įvertinta ir apžvelgta. Daugiausia: 24 straipsniai buvo apie vidinės darnos sampratą, įvertinimą, populiacijose atliktus vidinio suderinamumo tyrimus, 10 straipsnių apie saliotogenėzės teoriją; buvo išnagrinėti 8 straipsniai apie pedagogų gyvenimą ir stresą darbe ir 6 moksliniai straipsniai apie pedagogų ir kitų profesinių grupių vidinę darną. Literatūrai apžvelgti buvo naudojami literatūros šaltinių analizės ir aprašomasis metodai.

Tyrimo tipas

Buvo pasirinktas momentinis (paplitimo) epidemiologinis tyrimas, norint geriau pažinti tiriamą populiaciją ir aprašyti esamą situaciją.

Tiriamasis kontingentas

Statistikos departamento duomenimis 2010 m. Mokslo metų pradžioje Lietuvoje buvo **9275** pedagogai dėstantys universitetuose. Vilniaus universitete 2011 metų pradžioje dirbo 3615 personalo darbuotojų iš kurių **1338** asmenų buvo pedagoginis personalas. Apklausti buvo dėstytojai iš **11** Vilniaus universitetui priklausančių fakultetų, dėl didelio atstumo nebuvo įtrauktas tik Kauno humanitarinis fakultetas. Tyrimo metu, buvo apklausti **289** dėstytojai tai sudarė **22 proc.** viso VU pedagoginio personalo.

Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliekamas gavus kiekvieno iš tyrimui pasirinktų fakultetų dekanų/ės leidimą, anketine apklausa apklausti jo fakulteto dėstytojus. Tyrimas buvo atliekamas dviem būdais :

1. Buvo pasitelkta pasirinktų fakultetų katedrų vedėjų pagalba, išplatinant ir atsiimant anketas.
2. Rasti savo darbo vietose ir sutikę dalyvauti apklausoje dėstytojai buvo supažindinami su darbo tikslu ir jiems buvo įteikiama anketa.

Tyrimo eiga

Duomenys buvo renkami 2010 metų vasario – gegužės mėnesiais ir 2011 metų rugsėjo – gruodžio mėnesiais.

Tyrimas buvo atliktas anketavimo būdu. Tiriamieji buvo pasirinkti neatsitiktinės patogiosios atrankos metodu, tyrime dalyvavo tuo metu darbo vietose buvę VU dėstytojai. Tyrimui atlikti buvo gautas raštiškas minėtų fakultetų dekanų leidimas. Iš pradžių anketa buvo išbandyta su 15 dėstytojų, dėl jos klausimų formuluočių suprantamumo, vėliau pakoreguota pagal padarytas pastabas ir išplatinta.

Kiekvienam tiriamajam buvo paaiškintas tyrimo tikslas, svarba ir reikšmė, garantuotas tyrimo konfidencialumas ir anonimiškumas. Gavus norinčių dalyvauti tyrime sutikimą, jiems buvo įteikiama anketa. Anketas pildė patys respondentai. Apie 30 tiriamųjų, susipažinę su anketos klausimais, nepanoro jos pildyti, motyvuodami tuo, kad tai užims nemažai jų laiko. Buvo išdalinta **420** anketų, iš kurių 30 negražinta, 34 gražintos tuščios. **75** anketos nebuvo išanalizuotos, nes buvo respondentų nepilnai užpildytos. Duomenų analizei atrinktos **289** anketos.

Klausimynai

Tiriamiesiems buvo pateikta viena anketa, kurią sudarė du klausimynai: bendras ir vidinės darnos. Iš viso anketoje buvo 34 klausimai įvertinantys dėstytojų gyvenimą, sveikatą bei vidinę darną.

Bendrųjų duomenų klausimynas

Bendras klausimynas, sudarytas darbo autoriaus, susideda iš 17 klausimų (1 priedas). Klausimyną sudarė šios klausimų grupės:

- žinios apie respondentą (ūgis, svoris, lytis, gimimo metai, šeimyninė padėtis, fakultetas ir kt.);
- subjektyvus savo sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas (kaip vertina savo sveikatą, gyvenimo kokybę.);
- žinios apie respondento gyvenimo būdą ir sveikatos būklę (klausimai: ar serga lėtinėmis ligomis, ar rūko, kaip dažnai vartoja alkoholį, kaip dažnai mankština ir kt.).

Vidinės darnos klausimynas

Vidinė darna buvo matuojama naudojant A. Antonovsky'o (1987/1996) vidinės darnos klausimyną. Tyrime naudoti du klausimynai:

1. Sutrumpintas 13 klausimų vidinės darnos klausimynas (SOC-13) ;

Klausimyną sudaro 13 klausimų. Kiekvienas iš jų yra susijęs su trimis vidinės darnos komponentais.

Suvokimą arba supratingumą matuoja šie klausimai:

- Ar yra nustebinęs elgesys žmonių, kuriuos Jūsų nuomone, gerai pažįstate?

- Ar Jums atrodo, kad Jus patekote į neįprastą situaciją ir nežinote ką daryti?
- Ar jaučiate susipainiojęs savo jausmuose ir idėjose?
- Ar būna taip, kad Jus užplūsta jausmai, kurių nenorėtumėte jausti?
- Kada kas nors atsitinka, Jus manote, kad pervertinote ar neįvertinote dalyko reikšmės ar teisingai įvertinote?

Gebėjimą valdyti situaciją šie teiginiai:

- Ar buvo atsitikę taip, kad žmonės, kuriais pasikliaudavote, Jus nuvildavo?
- Ar Jums atrodo, kad su Jumis elgiamasi neteisingai?
- Daugelis net ir tvirto charakterio žmonių kartais tam tikromis aplinkybėmis jaučiasi nevykeliais. Ar kada nors taip jautėtės?
- Ar dažnai Jus jaučiate, kad nekontroliuojate situacijos?

Prasmingumą šie klausimai:

- Ar taip būna, kad Jus mažai domina kas dedasi aplinkui?
- Iki šiol Jus gyvenime: turėjote aiškius tikslus ir uždavinius ar visiškai neturėjote tikslų uždavinių?
- Kasdieniai darbai Jums suteikia: Didelį malonumą ir pasitenkinimą ar kančią ir nuobodulį?
- Ar dažnai Jums atrodo, kad Jūsų atliekami kasdieniniai dalykai yra mažareikšmiai?

Kiekvienas klausimas turi septynių atsakymo variantų skalę: nuo skaičiaus 0 (labai dažnai, blogiausia galima pozicija) iki 6 (niekada, geriausia galima pozicija), išskyrus 5 klausimus (nr. 1,2,3,7,10), kurie yra vertinami atvirksčiai, šių klausimų didesnis atsakymą atitinkantis skalės skaičius atitinka silpnesnį vidinės darnos lygį. Šiame klausimyne norint įvertinti vidinę darną yra sumuojami visų 13 klausimų atsakymai, kur bendra klausimyno atsakymų suma kinta ribose nuo 0 iki 78, kuo mažesnė atsakymų balų suma tuo žemesnis vidinės darnos lygis ir atvirksčiai. Šios skalės vidinis suderinamumas pakankamas (Cronbacho $\alpha = 0,75$) [38]. Mūsų sudaryto klausimyno Cronbacho $\alpha = 0,807$.

2. Trumpiausias (3 klausimų) vidinės darnos klausimynas (SOC-3).

Klausimyną sudaro trys klausimai/teiginiai, kiekvienas iš teiginių yra susijęs su vienu vidinės darnos komponentu: prasmingumo, kontrolės ir suprantamumo jausmais. Pirmas klausimas įvertina gebėjimą kontroliuoti situacijas (Ar dažnai randate išeitį iš padėties, kuri

kitiems atrodo beviltiška ?), antras- suvokimo jausmą (ar dažnai Jūsų kasdieniame gyvenime atsitinka tai, ką Jums sunku suprasti?) ir trečias klausimas- prasmingumo jausmą (ar dažnai kasdienis gyvenimas teikia Jums pasitenkinimą?). Trumpiausio klausimyno vidinės darnos lygis apskaičiuojamas sumuojant atsakymų skaitines vertes („taip, dažnai“ vertinama 0, „taip, kartais“- 1, „ne“- 2,). Asmens suvokimą atspindinčio klausimo (kl. nr. 2) atsakymai vertinami atvirkščia tvarka. Atsakymai vertinami 3 balų sistema. Gautas rodiklis nuo 0 iki 2 balų laikomas itin aukštu vidinė darnos lygiu, 1–2 balai reiškia vidutinišką darnos jausmą, o nuo 3 iki 6 balų reiškia silpną vidinę darną. Klausimyno klausimai buvo adaptuoti, klausimyno vertimo kokybė įvertinta.

Lietuviškos versijos vidinio nuoseklumo įvertinimas parodė, kad vidinės darnos klausimyno *Cronbach alpha* koeficientas yra 0,766 [24]. Pagal L. Hatcher (1994) vidinio nuoseklumo įvertinimas yra pakankamai geras, kai *Cronbach alpha* yra lygus arba didesnis už 0,5.

Tyrimo etapai

Pirmiausia buvo sudaryta speciali lentelė- kintamųjų aprašas, kurioje atsispindėjo: kintamųjų pavadinimai, jas atspindėję klausimai bei jų kodavimas, kuris vėliau buvo panaudotas duomenų bazei kurti. Vėliau anketos buvo sunumeruotos ir kintamieji eilės tvarka įvesti į statistinę programą (SPSS for Windows 13) taip buvo sukurta tiriamųjų duomenų bazė. Respondentų atsakymai buvo koduojami skaičiais priklausomai nuo galimų atsakymų variantų kiekio. Pilnai įvedus visas anketas į duomenų bazę, buvo patikrinta ar nėra klaidų, t.y. patikrintas kiekvienos kintamosios pasiskirstymas (dažnio lentelės, grafikai, skirstiniai), peržiūrėta ar nėra neįprastų ar praleistų reikšmių. Tik ištaisius klaidas pradėta statistinė duomenų analizė.

Kintamosios

Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygio paplitimas buvo analizuojamas pagal šias kintamąsias:

- Dėstytojų lytį (vyras, moteris);
- Amžių (m.), pagal amžiaus grupes (iki 30 m.; 31-40 m.; 41-50 m., 51-60 m.; 61 m. ir vyresni);
- Šeimyninę padėtį (vienišas/a, vedęs, išsituokęs, gyvena atskirai neisssituokęs/usi; našlys/ė)
- Pareigas (profesorius, docentas, lektorius, asistentas, kita);

- Fakultetą (medicinos, chemijos, fizikos, gamtos mokslų, chemijos, matematikos ir informatikos, ekonomikos, teisės, filosofijos, filologijos, istorijos);
- Pagal tai ar VU vienintelė darbovietė (taip, ne);
- Rūkymą praeityje kasdien arba beveik kasdien ilgiau nei 12 mėnesių (taip, ne);
- Rūkymą, per pastaruosius 12 mėn (kasdien, kartais, nerūko);
- Alkoholio vartojimą per praėjusius 12 mėnesių (alų, vyną, brendį, degtinę, ir kt.) vieną ar daugiau taurelių ar bokalų (kasdien, 2-3 kartus per savaitę, kartą per savaitę., 2-3 kartus per mėnesį, kelis kartus per metus, nevartojo);
- Narkotinių medžiagų vartojimą bent kartą gyvenime (vartojo/ nevartojo);
- Gydytojo paskirtų migdomųjų, raminamųjų vaistų vartojimą per pastaruosius 12 mėn. (vartojo/nevartojo);
- Fizinį aktyvumą mažiausiai 30 min. taip , kad gerokai pagreitėtų kvėpavimas (kasdien, 4-6 kartus per savaitę, 2-3 kartus per savaitę, kartą per savaitę, 2-3 kartus per mėnesį, nesimankštino, negalėjo mankštintis dėl ligo ar invalidumo);
- Svorio rodiklius pagal KMI (KMI<24,99- normalus svoris, KMI>25- antsvoris);
- Sergamumą lėtinėmis ligomis (serga; neserga; jei taip kokios ligos);
- Stipriai sukrėtusius gyvenimo įvykius per pastaruosius 12 mėn. (buvo, nebuvo);
- Subjektyvų sveikatos vertinimą (labai gera, gera, vidutinė, bloga, labai bloga);
- Subjektyvų gyvenimo kokybės vertinimą (labai gera, gera, vidutinė, bloga, labai bloga);
- Vidinę darną (nustatyta pagal imties medianą) :žemas vidinės darnos lygis buvo iki 49 balo, aukštas nuo 50 balų.

Statistinė duomenų analizė

Atlikus apklausą, tyrimo duomenys buvo užkoduoti ir įvesti į specialiai tam sukurtą duomenų bazę, o anketos sudėtos į segtuvus ir saugomos. Duomenys buvo statistiškai apdoroti panaudojant aprašomosios statistinės analizės paketą SPSS. V. 13.0 for Windows. duomenų analizės rezultatai pateikiami lentelėse ir grafikuose.

Pirmiausia **tiriant VU dėstytojų gyvenimą**, naudojant dažnio lenteles buvo nagrinėti pedagogų demografiniai duomenys. Aprašomosios statistikos metodu apskaičiuotos įvairių rodiklių skaitinės charakteristikos (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai). Taikant Pearsono χ^2 metodą, lyginti grupių atsakymų pasiskirstymai tarp nominalių kintamųjų. Remiantis lentelės duomenimis buvo apskaičiuota χ^2 statistika ir jos laisvės laipsnių skaičius (df). Panaudojus Mann-Whitney U- testą lyginti skirtumai tarp ranginių ir nominalių (dichotominių) kintamųjų, Kruskal-Wallis testo pagalba lyginti ranginiai kintamieji su nominaliniais (ne dichotominiais).

Tiriant respondentų vidinę darną ir jos komponentus buvo naudotas vienfaktorinės dispersinės analizės metodas (ANOVA) nepriklausomų imčių vidurkiams palyginti, šiam skirtumui įvertinti apskaičiuotas F kriterijus (dispersinis santykis). Taip pat naudotas nepriklausomų imčių T-testo metodas juo lyginti vidinės darnos vidurkiai ir atskirų jos komponentų lygio vidurkiai dichotiminių kintamųjų grupėse. Kadangi A. Antonovsky nepateikia ribų, kuriose vidinė darna gali būti įvardijama kaip „aukšta“ arba „žema“, todėl, atliekant šį tyrimą, turinčiais „žemą vidinę darną“ buvo laikomi tie respondentai, kurių vidinės darnos lygis buvo mažesnis už visos imties medianą ($Me=49$). Atsakymai buvo sumuojami kiekvienam komponentui atskirai ir pagal tai sprendžiama apie vieną ar kitą vidinės darnos elementą. Taip pat, taikant Pearsono χ^2 metodą buvo lyginamas vidinės darnos lygio pasiskirstymas įvairiose demografinėse, socialinėse grupėse.

Nustatytas SOC-13 (įvertinimas pagal medianą, pagal 25 percentilę) klausimynų jautrumas ir specifiškumas. Klausimynai buvo lyginti su trumpuoju (SOC-3) klausimyn, nustatant šansų santykį bei kapa koeficientą.

Ieškant ryšio tarp vidinės darnos lygio ir respondentų gyvenimo naudotas logistinės regresijos metodas, nustatant šansų santykį (ŠS) kaip ryšio rodiklį. Sudarant ŠS pasikliautinį intervalą (PI), pasirinktas 95 proc. pasikliautinumo lygmuo. Šis metodas pasirinktas, todėl, kad išeitis (vidinės darnos lygis) buvo dichotominis kintamasis (1- žema vidinė darna, 0- aukšta vidinė darna). Logistinė regresija leido patikimai kontroliuoti kitas papildomas kintamąsias (iškraipančius veiksniai), tokias kaip lytis, amžius, šeimyninė padėtis, pareigos, svorio rodikliai, sergamumas lėtinėmis ligomis bei migdomųjų vartojimas.

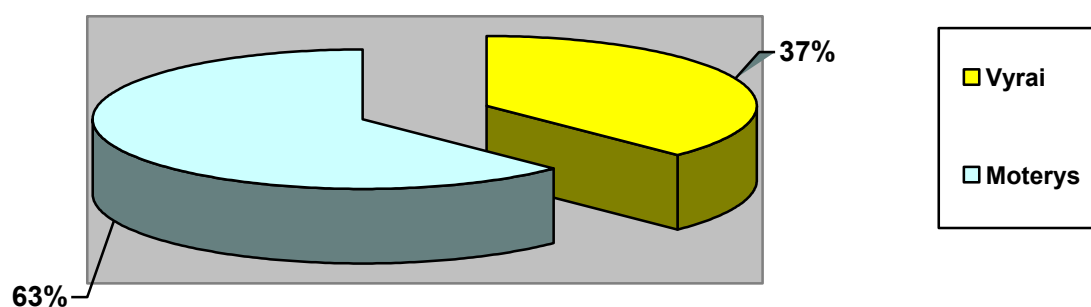
Pateikiant rezultatus nurodomas statistinių hipotezių patikimumas. Naudotas statistinių išvadų reikšmingumo lygmuo: $p \leq 0,05$ – p reikšminga.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1 RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

3.1.1 VU dėstytojų demografiniai duomenys

Vilniaus universiteto dėstytojų tyrime dalyvavo 289 dėstytojai iš 11-kos skirtingų fakultetų. Tyrimo rezultatai parodė, kad iš 289 apklaustųjų daugiau nei puse 181 (62,6 proc.) buvo moterys, o likusi dalis 108 respondentai (37,4 proc.) – vyrai (1 pav.).



1 pav. VU dėstytojų pasiskirstymas pagal lytį.

Minimalus respondentų **amžius** buvo- 25 metai (m.), maksimalus- 72 m., vidutinis amžius – 43 metai, standartinis nuokrypis (SN) = 12,36 m. taikant nepriklausomų imčių T-testą, matomi patikimi skirtumai tarp skirtingų lyčių respondentų amžiaus vidurkių. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir lytį matomas 1-oje lentelėje

1. lentelė. VU dėstytojų pasiskirstymas pagal amžių.

Lytis*	Dėstytojų skaičius (n)	Minimalus amžius (m.)	Maksimalus amžius (m.)	Amžiaus vidurkis (m.)	Standartinis nuokrypis
Vyras	108	25	72	46,58	12,45
Moteris	181	25	70	42,17	12,04
Iš viso	289	25	72	43,82	12,36

* (t (287)= 2,98; p=0,003)

Kaip jau buvo minėta tyrimo metodikoje, respondentai pagal savo amžių buvo suskirstyti į penkias **amžiaus grupes**: iki 30 m. , nuo 31 iki 40 m., nuo 41 iki 50 m., nuo 51 iki 60 m. bei 61 ir vyresni. Daugiausiai, beveik trečdalį (27,3 proc.) dėstytojų sudarė 41-50 metų asmenys. Vyresnio (61-70 m.) amžiaus dėstytojai sudarė - 12,5 proc. apklaustųjų. Analizuojant vyrų ir moterų pasiskirstymą amžiaus grupėse nustatyti statistiškai patikimi skirtumai ($\chi^2=11,58$; $p=0,021$), beveik trečdalis vyrų (29,6 proc.) priklausė 41-50 m. amžiaus grupei, moterys buvo dešimčia metų jaunesnės, jos dažniausiai buvo 31-40 m. amžiaus. Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes ir lytį matomas 2-oje lentelėje.

2. lentelė. *VU dėstytojų pasiskirstymas pagal lytį amžiaus grupėse.*

Amžiaus grupės	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Iki 30 m.	10	9,3	40	22,1	50	17,3
31-40 m.	26	24,1	48	26,5	74	25,6
41-50 m.	32	29,6	47	26,0	79	27,3
51-60 m.	20	18,5	29	16,0	49	17,0
61 m. ir vyresni	20	18,5	17	9,4	37	12,8
Iš viso :	108	100	181	100	289	100

Išanalizavus dėstytojų atsakymus apie jų **šeimyninę padėtį**, išaiškėjo, kad daugiau nei puse dėstytojų yra vedę arba ištėkėjusios (54,3 proc.), o daugiau nei penktadalis vieniši (22,8 proc.). Vienišų daugiau buvo moterų (24,9 proc.) nei vyrų (19,4 proc.), tačiau išnagrinėjus šeimyninės padėties pasiskirstymą pagal lytį esminių, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Dėstytojų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį pavaizduotas trečioje lentelėje.

3. lentelė. VU dėstytojų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.

Šeimyninė padėtis	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Vienišas/a	21	19,4	45	24,9	66	22,8
Vedęs/ ištekęjusi	65	60,2	92	60,8	157	54,3
Išsituokęs/usi	13	12	28	15,5	41	14,2
Gyvena atskirai, neišsituokęs	3	2,8	6	3,3	9	3,1
Našlys/ė	6	5,6	10	5,5	16	5,5
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=2,584$ df=4; p=0,630)

Tyrime dalyvavę pedagogai buvo iš 11-kos skirtingų VU **fakultetų**. Daugiausia dėstytojų buvo apklausta Medicinos fakultete, jie sudarė 13,1 proc. visų apklaustųjų, antroje vietoje liko Chemijos fakultetas jame buvo apklausta 11,8 proc. visų dėstytojų. Mažiausiai tiriamųjų buvo iš Komunikacijos ir Filosofijos fakultetų atitinkamai po 6,9 ir 7,3 proc. visų respondentų. Dėstytojų pasiskirstymas pagal fakultetus atsispindi 4-oje lentelėje.

4. lentelė. VU dėstytojų pasiskirstymas fakultetuose.

Fakultetas	Dėstytojų skaičius	Skaičius procentais (%)
Medicinos	38	13,1
Chemijos	34	11,8
Matematikos ir informatikos	30	10,4
Ekonomikos	27	9,3
Gamtos mokslų	25	8,7
Fizikos	24	8,3
Filologijos	24	8,3
Istorijos	24	8,3
Teisės	22	7,6
Filosofijos	21	7,3
Komunikacijos	20	6,9
Iš viso	289	100

Savo užimamas universitete **pareigas** nurodė visi 289 respondentai. Didžiausią dalį apklaustųjų sudarė lektoriai- 32,5 proc., mažai atsiliko asistentai jų buvo beveik trečdalis- 29,1 proc., mažiausiai pavyko apklausti profesorių (5.9 proc.) ir kitas pareigas užimančių dėstytojų (4,8 proc.), tai dažniausiai buvo doktorantai. Analizuojant dėstytojus pagal jų užimamas pareigas, taikant Pearsono chi kvadrato testą, pastebėti dideli skirtumai tarp lyčių. Statistiškai patikimai iš 17-kos apklaustų profesorių net 14 (82,4 proc.) buvo vyrai. Moterys dažniausiai užėmė asistentės pareigas – 66 (78,6 proc.). Dėstytojų pasiskirstymas pagal pareigas ir lytį pavaizduotas 5-oje lentelėje.

5. lentelė. *VU dėstytojų pasiskirstymas pagal užimamas pareigas ir lytį.*

Pareigos*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Profesorius	14	82,4	3	17,6	17	5,9
Docentas	44	55,0	36	45,0	80	27,7
Lektorius	28	29,8	66	70,2	94	32,5
Asistentas	18	21,4	66	78,6	84	29,1
Kita	4	28,6	10	71,4	14	4,8
Iš viso	108	37,4	181	62,6	289	100

* ($\chi^2=37,214$ df=4; p=0,001)

Esant pakankamai sunkiai ekonominei padėčiai, dažnas iš dėstytojų turi ir kitus papildomus darbus, todėl **universitetas, ne visiems dėstytojams buvo vienintelė darbovietė**. Beveik pusė- 131 (45,3 proc.) respondentas nurodė turintis papildomą darbą, VU kaip vienintelę savo darbovietę nurodė 159 (54,7 proc.) dėstytojai (6 lentelė). Rezultatai parodė, kad daugiau nei pusei dėstytojų tiek vyrų 58 (53,7 proc.) tiek moterų 100 (55,2 proc.) Vilniaus universitetas buvo vienintelė darbovietė. Panašus skaičius vyrų 50 (46,3 proc.) ir moterų 81 (44,8 proc.) turėjo papildomą darbą, taigi statistiškai reikšmingų skirtumų lyties atžvilgiu nepastebėta.

6 lentelė. *Dėstytojų pasiskirstymas pagal tai ar VU jų vienintelė darbovietė.*

Darbovietė*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
VU vienintelė darbovietė	58	53,7	100	55,2	158	54,7
VU ne vienintelė darbovietė	50	46,3	81	44,8	131	45,3
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=0,65$ df=1; p=0,799)

3.1.2 VU dėstytojų sveikata ir gyvenimo kokybė

Sveikatos sutrikimai, be abejonės, daro įtaką žmogaus santykiams su žmonėmis bei darbų atlikimo kokybei ir kiekybei. Anketoje pateikti klausimai leido patiems dėstytojams subjektyviai įvertinti savo sveikatą ir gyvenimo kokybę, kurios yra tampriai susijusios su fizine asmens sveikatos būkle.

Savo gyvenimo kokybės įvertinimui VU dėstytojai galėjo pasirinkti vieną iš penkių anketoje pateiktų atsakymų variantų nuo atsakymo: „labai gera“ iki „labai bloga“. Rezultatai parodė, kad dauguma dėstytojų teigiamai vertina savo gyvenimo kokybę. Net puse dėstytojų (50 proc.) savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą, 15 proc.- kaip labai gerą. Nebuvo nei vieno dėstytojo, kuris savo gyvenimo kokybę vertintų kaip labai blogą, o kaip blogą ją vertina tik 2 proc. respondentų. Respondentų skaičiaus pasiskirstymas pagal jų gyvenimo kokybės vertinimą pavaizduotas žemiau pateiktoje lentelėje (7 lentelė). Rasti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp gyvenimo kokybės vertinimo ir lyties, dvigubai daugiau moterų (18 proc.) nei vyrų savo gyvenimo kokybę vertina kaip labai gerą. Puse vyrų (49 proc.) ir moterų (50 proc.) savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą, tik 2 proc. vyrų ir 3 proc. moterų ją vertina kaip blogą.

7. lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal gyvenimo kokybės vertinimą.

Gyvenimo kokybės vertinimas*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Labai gera	10	9,3	33	18,2	43	14,9
Gera	53	49,1	90	49,7	143	49,5
Vidutinė	43	39,8	53	29,3	96	33,2
Bloga	2	1,9	5	2,8	7	2,4
Labai bloga	0	0	0	0	0	0
Iš viso	108	100	181	100	289	100

*(M-W test U= 8463,500 Z=-2,082; p=0,037)

Geriausiai savo gyvenimo kokybę įvertino jaunesni dėstytojai. Net 28 proc. dėstytojų iki 30 metų savo gyvenimo kokybę įvertino kaip labai gerą arba gerą (54 proc.). Nei vienas dėstytojas savo gyvenimo kokybės nevertino kaip labai blogos, todėl toliau šito rodiklio nenagrinėjome. Gyvenimo kokybės vertinimas prastėjo kartu su respondentų amžiumi, vyresni respondentai savo gyvenimo kokybę vertino prasčiau. Tik 35,1 proc. 61m. ir vyresnių asmenų savo gyvenimo kokybę vertino kaip gerą, ir tik 2,7 proc. kaip labai gerą, tai gali būti susiję su vyresniame amžiuje atsirandančiais sveikatos sutrikimais, kurie blogina gyvenimo kokybę. Daugiausia vyresnio amžiaus dėstytojų savo gyvenimo kokybę vertina vidutiniškai (59,5 proc.), tai vaizduoja 8 lentelė.

8. lentelė. Dėstytojų gyvenimo kokybės vertinimo pasiskirstymas amžiaus grupėse.

Gyvenimo kokybės vertinimas*	Iki 30 m.		31-40 m.		41-50 m.		51-60 m.		61 m. ir vyresni	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	14	28,0	15	20,3	8	10,1	5	10,2	1	2,7
Gera	27	54,0	49	66,2	37	46,8	17	34,7	13	35,1
Vidutinė	8	16,0	10	13,5	29	36,7	27	55,1	22	59,5
Bloga	1	2,0	0	0	5	6,3	0	0	1	2,7
Iš viso	50	100	74	100	79	100	49	100	37	100

*($\chi^2=58,753$ df=12; p=0,0001)

Įvertinus dėstytojų gyvenimo kokybę pagal jų šeimyninę padėtį pasirodė, kad geriausiai savo gyvenimo kokybę vertina vieniši ir vedę respondentai, beveik du trečdaliai jų (69 proc.) savo gyvenimo kokybę vertina gerai arba labai gerai. Prasčiausiai ją vertina našliai ir gyvenantys atskirai neišsituokę VU dėstytojai, daugiau nei puse jų savo gyvenimo kokybę vertino vidutiniškai atitinkamai 55,6 ir 68,8 proc. Skirtumai tarp skirtingą šeimyninę padėtį turinčių dėstytojų buvo statistiškai reikšmingi (9 lentelė).

9. lentelė. Dėstytojų gyvenimo kokybės vertinimo pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.

Gyvenimo kokybės vertinimas*	Vienišas/a		Vedęs/ištekėjusi		Išsituokęs/usi		Gyvena atskirai, neišsituokę		Našlys/ė	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	15	22,7	22	14,0	6	14,6	0	0	0	0
Gera	31	47,0	87	55,4	18	43,9	4	44,4	3	18,8
Vidutinė	19	28,8	46	29,3	15	36,6	5	55,6	11	68,8
Bloga	1	1,5	2	1,3	2	4,9	0	0	2	12,5
Iš viso	66	100	157	100	41	100	9	100	16	100

* ($\chi^2=28,07$ df=12; p=0,004)

Įvairiose fakultetuose dėstytojai savo gyvenimo kokybę vertino skirtingai, bet statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (K-W test H=3,332, df=10; p=0,972). Geriausiai savo gyvenimo kokybę vertino Filosofijos fakulteto dėstytojai net 90 proc. jų savo gyvenimo kokybę vertino gerai arba labai gerai, taip ją vertino ir 76 proc Gamtos mokslų fakulteto ir 71 proc. Fizikos fakulteto dėstytojų. Blogiausiai gyvenimo kokybę įvertino Istorijos fakulteto dėstytojai 54,2 proc. gyvenimo kokybę įvertino vidutiniškai arba blogai, taip ją įvertino ir 41,7 proc. filologų.

Pagal savo užimamas universitete pareigas dėstytojai savo gyvenimo kokybę vertino skirtingai. Geriausiai ją vertino asistentų pareigas užimantys dėstytojai, net 77,3 proc. jų savo gyvenimo kokybę vertino kaip gerą ar labai gerą, antroje vietoje buvo lektoriai- 66 proc. trečioje- docentai (54 proc.). Kaip vidutinę savo gyvenimo kokybę įvertino net 58,8 proc. profesorių ir 40 proc. docentų. (10 lentelė)

10. lentelė. Dėstytojų gyvenimo kokybės vertinimo pasiskirstymas pagal pareigas.

Gyvenimo kokybės vertinimas*	Profesorius		Docentas		Lektorius		Asistentas		Kita	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	1	5,9	7	8,8	14	14,9	16	19,0	5	35,7
Gera	6	35,3	37	46,2	48	51,1	49	58,3	3	21,4
Vidutinė	10	58,8	32	40,0	29	30,9	19	22,6	6	42,9
Bloga	0	0	4	5,0	3	3,1	0	0	0	0
Iš viso	17	100	80	100	94	100	84	100	14	100

* (K-W test H=15,346; p=0,002)

Ištyrus gyvenimo kokybės rodiklius pagal tai ar VU buvo dėstytojų vienintelė darbovietė pasirodė, kad statistiškai patikimai (p=0,005), dėstytojai turintys kelias darbovietes savo gyvenimo kokybę vertina geriau. Net 70,2 proc. jų vertino ją kaip gerą ar labai gerą, ir tik vienas dėstytojas ją vertino kaip blogą. Tuo tarpu tik VU dirbančių dėstytojų šis procentas buvo 59,5. Rezultatatus vaizduoja 11 lentelė.

11 lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal gyvenimo kokybės vertinimą ir esamų darboviečių skaičių.

Gyvenimo kokybės vertinimas*	VU vienintelė darbovietė		VU ne vienintelė darbovietė		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Labai gera	17	10,8	26	19,8	43	14,9
Gera	77	48,7	66	50,4	143	49,5
Vidutinė	58	36,7	38	29,0	96	33,2
Bloga	6	3,8	1	0,8	7	2,4
Iš viso	158	100	131	100	289	100

* (M-W test U=8515,500; p=0,005)

VU dėstytojai pateiktame klausimyne taip pat galėjo įvertinti savo sveikatą. Į klausimą: „kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?“ 49,1 proc. VU dėstytojų atsakė, kad ją vertina gerai, 35,6 proc. dėstytojų vertino ją vidutiniškai (12 lentelė). Vertinant sveikatos būklę pagal respondentų lytį apie pusę 51 proc. vyrų, 48 proc. moterų vertina ją kaip gerą ir po 1 proc. abiejų lyties atstovų kaip blogą. Kadangi tik vienas respondentas savo sveikatos būklę įvertino kaip labai blogą, tam kad šis skaičius neiškraipytų įvairių kintamųjų lyginimo su sveikatos vertinimu rezultatais, šis respondentas buvo prijungtas prie dėstytojų grupės vertinančios savo sveikatą kaip blogą.

12 lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal sveikatos būklės vertinimą.

Sveikatos būklės vertinimas*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Labai gera	13	12,0	27	14,9	40	13,8
Gera	55	50,9	87	48,1	142	49,1
Vidutinė	39	36,1	64	35,4	103	35,6
Bloga	1	0,9	2	1,1	3	1,0
Labai bloga	0	0	1	0,6	1	0,3
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* (M-W test $U=9,7720,500$; $p=0,887$)

Palyginus sveikatos vertinimo rodiklius tarp skirtingos šeimyninės padėties respondentų geriausiai sveikatos būklę vertino vieniši ir vedę respondentai, blogiausiai našliai. 72 proc. vienišų respondentų ir 66 proc. vedusių/ištekėjusių savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą, tuo tarpu taip ją įvertino tik 19 proc. našlių, dauguma jų savo sveikatą vertino vidutiniškai (75 proc.). Taikant Kruskal-Wallis testą, skirtumai buvo statistiškai reikšmingi ($p=0,0001$) (13 lentelė). Kaip ir gyvenimo kokybę – sveikatą geriau vertino jaunesni dėstytojai. Geriausiai ją vertina 31- 40 m. dėstytojai net 92 proc. jų savo sveikatą vertino kaip gerą arba labai gerą. Blogiausiai savo sveikatos būklę vertino 61- 70 m. ir vyresni dėstytojai tik 17 proc. jų savo sveikatą vertino gerai, dauguma – 83 proc. ją vertino kaip vidutinę (14 lentelė).

13 lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal sveikatos būklės vertinimą ir šeimyninę padėtį.

Sveikatos būklės vertinimas*	Vienišas/a		Vedęs/ištekėjusi		Išsituokęs/usi		Gyvena atskirai, neišsituokę		Našlys/ė	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	18	27,3	17	10,8	4	9,8	1	11,1	0	0
Gera	30	45,5	87	55,4	19	46,3	3	33,3	3	18,8
Vidutinė	18	27,3	52	33,1	17	41,5	4	44,4	12	75,0
Bloga	0	0	1	0,6	1	2,4	1	11,1	1	6,3
Iš viso	66	100	157	100	41	100	9	100	16	100

* (K-W test H=24,221; df=3 p=0,0001)

14 lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal sveikatos būklės vertinimą skirtingose amžiaus grupėse.

Sveikatos būklės vertinimas*	Iki 30 m.		31-40 m.		41-50 m.		51-60 m.		61 m. ir vyresni	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	17	24,0	13	17,6	7	8,9	3	6,1	0	0
Gera	23	46,0	53	71,6	38	48,1	21	42,9	7	18,9
Vidutinė	10	20,0	7	9,5	33	41,8	23	46,9	30	81,1
Bloga	0	0	1	1,3	1	1,2	2	4,1	0	0
Iš viso	50	100	74	100	79	100	49	100	37	100

* (K-W test H=51,470; df=3 p=0,0001)

Išanalizavus sveikatos vertinimą pagal dėstytojų užimamas pareigas nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p=0,002$). Apie puse skirtingas pareigas užimančių dėstytojų gerai vertino savo sveikatos būklę, išskyrus kitas pareigas užimančius jie dažniau (42,9 proc.) savo sveikatą vertino kaip vidutinę. Šiuos rezultatus vaizduoja 15 lentelė. Statistiškai reikšmingų skirtumų šiuo klausimų nebuvo ir tarp skirtingose fakultetuose dirbančių dėstytojų ($\chi^2=36,228$ df=30; $p=0,201$), nors geriausiai sveikatą vertino Gamtos fakulteto dėstytojai, kaip gerą ją įvardijo net 72 proc apklaustųjų, antroje vietoje Filosofijos (71,4 proc.), trečioje- Fizikos fakulteto dėstytojai-66,7 proc. Net puse (50 proc.) Komunikacijos ir Istorijos dėstytojų savo sveikatos būklę

įvertino kaip vidutinę taip ją įvertino ir 44,7 Medicinos fakulteto dėstytojų ($\chi^2=30,134$ df=30; p=0,459).

15 lentelė. Sveikatos būklės vertinimo pasiskirstymas pagal dėstytojų užimamas pareigas.

Sveikatos būklės vertinimas*	Profesorius		Docentas		Lektorius		Asistentas		Kita	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	1	5,9	7	8,8	10	10,6	18	21,4	4	28,6
Gera	9	52,9	36	45,0	46	48,9	47	56,0	4	28,6
Vidutinė	7	41,2	35	43,8	36	38,3	19	22,6	6	42,9
Bloga	0	0	2	2,5	2	2,1	0	0	0	0
Iš viso	17	100	80	100	94	100	84	100	14	100

* (K-W test H=15,346; df=3 p=0,002)

Respondentų sveikatos vertinimas priklausė ir nuo to ar jie turėjo tam tikrų lėtinių sveikatos sutrikimų. Dauguma respondentų, kurie pažymėjo nesergą jokiais lėtinėmis ligomis, savo sveikatą vertino kaip gerą (56 proc.), o lėtinėmis ligomis sergantys pedagogai dažniau savo sveikatą vertino vidutiniškai (55 proc.).

Tyrimo rezultatai parodė, kad **lėtinėmis serga** 43 proc. (n=125) visų apklaustų VU dėstytojų, likę (n=164) respondentai chroniškų sveikatos sutrikimų neturėjo (16 lentelė).

16 lentelė. Dėstytojų sergamumas lėtinėmis ligomis.

Lėtinės ligos	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Serga lėtine liga arba turi ilgalaikių sveikatos sutrikimų	46	42,6	79	43,6	125	43,3
Neserga lėtine liga ir neturi ilgalaikių sveikatos sutrikimų	62	57,4	102	56,4	164	56,7
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=0,31$ df=1; p=0,861)

Palyginus šiuos rezultatus pagal apklaustųjų užimamas pareigas pasirodė, kad dažniausiai lėtinių sveikatos sutrikimų turi docentai 64 proc. jų prisipažino sergą lėtine liga. Taip pažymėjo ir beveik puse lektorių (45 proc.). Sveikiausi pasirodė asistentai (69 proc. neturėjo sveikatos lėtinių sutrikimų) ir kitas pareigas užimantys dėstytojai (dažniausiai doktorantai) iš jų lėtinėmis ligomis sirgo tik 7 proc. apklaustųjų, šiuos duomenis vaizduoja žemiau esanti lentelė (17 lentelė)

17 lentelė. *Dėstytojų sergamumas lėtinėmis ligomis priklausomai nuo jų užimamų pareigų.*

Lėtinė liga*	Profesorius		Docentas		Lektorius		Asistentas		Kita	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serga	5	29,4	51	63,8	42	44,7	26	31,0	1	7,1
Neserga	12	70,6	29	36,2	52	55,3	58	69,0	13	92,9
Iš viso	17	100	80	289	94	100	84	100	14	100

* ($\chi^2=27,714$ df=4; p=0,001)

Statistiškai reikšmingi skirtumai (p= 0,001) buvo pastebėti ir tarp skirtingo amžiaus dėstytojų. Kaip įprasta populiacijoje taip ir šiame tyrime rezultatai parodė, kad sergamumas lėtinėmis ligomis dažnėja su amžiumi. Net 71,4 proc. 51-60 m. ir 70,3 proc. vyresnių nei 61-eri metai dėstytojų sirgo lėtinėmis ligomis. Tuo tarpu tarp 31-40 m. asmenų ir tarp jaunesnių nei 30 m. tokių buvo atitinkamai po 28,4 ir 12 proc. (p= 0,001). Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo pastebėti ir tarp skirtingą šeimyninę padėtį pažymėjusių VU dėstytojų. Vieniši (74,2 proc.) ir vedę (55,4 proc.) respondentai rečiau skundėsi ilgalaikais sveikatos sutrikimais ar lėtinėmis ligomis. Tuo tarpu gyvenantys atskirai neišsituokę (55,6 proc.) ir našliai (75 proc.) gerokai dažniau skundėsi sveikatos sutrikimais tai vaizduoja 18 lentelė.

18. lentelė. *Dėstytojų sergamumas lėtinėmis ligomis priklausomai nuo jų šeimyninės padėties.*

Lėtinė liga*	Vienišas/a		Vedęs/ištekėjusi		Išsituokęs/u si		Gyvena atskirai, neišsituokęs		Našlys/ė		iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serga	17	25,8	70	44,6	21	51,2	5	55,6	12	75,0	125	43,3
Neserga	49	74,2	87	55,4	20	48,8	4	44,4	4	25,0	164	56,7
Iš viso	66	100	157	100	41	100	9	100	16	100	289	100

* ($\chi^2=16,529$ df=; $p=0,002$)

19-oje lentelėje galima matyti kokios lėtinės ligos buvo nustatytos VU dėstytojams per praėjusius 12 mėnesių. Iš apačioje esančios lentelės matyti, kad lėtinės ligos buvo nustatytos 142 dėstytojams. Tai sudarė 49 proc. visų apklaustų dėstytojų. Ligos buvo sugrupuotos į stambias 9 kategorijas ir išaiškėjo štai kokie rezultatai. Net 38,75 proc. visų susirgimų sudarė širdies ir kraujagyslių sistemos ligos (Arterinė hipertenzija, krūtinės angina, infarktas, insultas), jomis dėstytojai skundėsi dažniausiai. 14 proc. visų lėtinių ligų sudarė jungiamojo audinio ligos (osteocondrozė, reumatoidinis artritas). Lėtiniu nerimu arba depresija skundėsi net 6 proc. apklaustųjų kaip ir medžiagų apykaitos ligomis (diabetas).

19 lentelė. VU dėstytojų sergamumas įvairiomis lėtinėmis ligomis.

Lėtinės ligos pavadinimas	Sergančių dėstytojų skaičius	Sergančių dėstytojų skaičius (%)
Širdies ir kraujagyslių ligos	55	38,75
Jungiamojo audinio ir skeleto sistemos ligos	20	14,08
Kitos ligos	18	12,68
Virškinimo sistemos ligos	12	8,45
Kvėpavimo sistemos ligos	11	7,75
Medžiagų apykaitos ligos	9	6,33
Lėtinis nerimas arba depresija	9	6,33
Onkologinės ligos	7	4,93
Akių ligos	1	0,70
Iš viso	142	100

Žmogaus sveikatai didelę įtaką daro ne tik įvairūs sveikatos sutrikimai ir lėtinės ligos, bet ir įvairūs stipriai sukrečiantys gyvenimo įvykiai, tokie kaip laiduotuvės, artimo žmogaus liga, darbo pakeitimas. Jie daugiau veikia žmogaus psichinę sveikatą, o tai gali būti ir įvairių lėtinių ligų priežastis. Stipriai sukrėsti gali ir pozityvūs gyvenimo įvykiai kaip vestuvės, krikštynos, darbo stažuotės, šie išgyvenimai taip pat gali sukelti nemažą stresą. Anketoje buvo bandyta išsiaiškinti ar per pastaruosius metus VU dėstytojams teko patirti stipriai sukrėtusių gyvenimo įvykių. Iš žemiau esančios lentelės matyti, kad net 110 (38 proc.) respondentų per šiuos metus patyrė įvairius sukrėtimus. Kitiems, 179 (62 proc.) per šiuos metus jokių stipriai sujaudinusių įvykių patirti neteko. Vyrai šiek tiek dažniau pažymėjo buvę sukrėsti gyvenimo įvykiais per šiuos metus nei moterys (20 lentelė).

20 lentelė. *Dėstytojų pasiskirstymas pagal tai ar juos per šiuos metus sukretė gyvenimo įvykiai.*

Stipriai sukretė gyvenimo įvykiai*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Teko patirti stipriai sukrėtusius gyvenimo įvykius	44	40,7	66	36,5	110	38,1
Neteko patirti stipriai sukrėtusių gyvenimo įvykių	64	59,3	115	63,5	179	61,9
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=0,525$ df=1, p=0,274)

Respondentų psichinei sveikatai įvertinti anketoje buvo pateiktas klausimas: „Ar per pastaruosius 12 mėnesių vartojote gydytojo paskirtus raminamuosius ar migdomuosius vaistus?“. 256 VU dėstytojai atsakė, kad per pastaruosius metus raminamųjų vaistų nevartojo, tai sudarė 87 proc. visų apklaustųjų. Likę 33 (11 proc.) dėstytojų pažymėjo, kad šių medikamentų jiems vartoti teko. Išanalizavus raminamųjų vaistų vartojimą tarp lyčių, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta. Nors moterys buvo labiau linkusios vartoti raminamuosius vaistus, juos vartojo 13 proc. visų apklaustų dėstytojų moterų ir 9 proc. dėstytojų vyrų. Iš visų asmenų, kurie vartojo raminamuosius vaistus net 58 proc. pažymėjo, kad per pastaruosius metus buvo patyrę stipriai sukrėtusių įvykių (21 lentelė).

21 lentelė. *Dėstytojų pasiskirstymas pagal migdomųjų vartojimą ir stipriai sukrėtusius įvykius.*

Sukretė gyvenimo įvykiai*	Vartojo migdomuosius vaistus		Nevartojo migdomųjų vaistų		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Teko patirti stipriai sukrėtusius gyvenimo įvykius	19	57,6	91	35,5	110	38,1
Neteko patirti stipriai sukrėtusių gyvenimo įvykių	14	42,4	165	64,5	179	61,9
Iš viso	33	100	256	100	289	100

* ($\chi^2=6,017$ df=1; p=0,013)

3.1.3 VU dėstytojų gyvensena

Pateiktoje anketoje nemažą skaičių klausimų sudarė klausimai apie dėstytojų sveikatą ir gyvenseną. Gyvensena yra svarbiausias sveikatą įtakojantis veiksnys, jis lemia net 50 proc. žmogaus sveikatos, dėl to labai svarbu išanalizuoti ir įvertinti tiriamųjų gyvenimo būdą, to ir norėjome pasiekti savo antruoju uždaviniu. Todėl dalį anketos (1 priedas) klausimų sudarė klausimai apie žalingus įpročius tokius kaip: rūkymas, alkoholio, narkotikų vartojimas bei klausimai apie dėstytojų fizinį aktyvumą.

Į klausimą „**Ar Jus kada nors rūkėte kasdien arba beveik kasdien ilgiau nei 12 mėnesių**“ daugiau kaip puse 156 (54 proc.) dėstytojų atsakė – „ne“, 133 (46 proc.) – „taip“. Statistiškai reikšmingai dažniau rūkė vyrai nei moterys, rezultatai pateikti 22-oje lentelėje.

22 lentelė. Rūkymo paplitimas tarp VU dėstytojų.

Rūkymas*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Teko rūkyti ilgiau nei 12 mėnesių	62	57,4	71	39,2	133	46,0
Niekada neteko rūkyti ilgiau nei 12 mėnesių	46	42,6	110	60,8	156	54,0
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=9,00$ df=1; p=0,002)

Šiuo metu rūkantys prisipažino 112 (38,8 proc.) dėstytojų. Nerūko daugiau nei puse – 61,2 proc. respondentų. Rezultatai parodė, kad rūkymas daugiau paplitęs tarp vyrų, statistiškai reikšmingai (p= 0,001) kasdien rūkė 26,9 proc. vyrų ir tik 10 proc. moterų. Nerūkančiais save pripažino daugiau nei du trečdaliai- 124 (68,5) moterys, ir 53 (49,1 proc.) vyrai, šie skaičiai atsispindi 23-oje lentelėje.

23 lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal tabako rūkymą ir lytį.

Šio metu*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Rūko kasdien	29	26,9	19	10,5	48	16,6
Rūko kartais	26	24,1	38	21,0	64	22,1
Nerūko	53	49,0	124	68,5	177	61,2
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=15,354$ df=2; p=0,001)

Darbas vienu metu dviejose ir daugiau vietose žmogui dažniausiai sukelia didelį stresą. Rezultatai parodė, kad rūkė kasdien arba kartais, dažniau asmenys, kurie dirbo ne tik VU, o turėjo kelias darbo vietas. Šie respondentai sudarė beveik pusę (46,6 proc.) visų rūkančiųjų. Tarp tik VU dirbančių tiriamųjų net 67,7 proc. nerūkė. Šie rezultatai matomi žemiau pateiktoje 24-oje lentelėje. Skirtumai tarp grupių buvo statistiškai reikšmingi.

24 lentelė. Dėstytojų pasiskirstymas pagal tabako rūkymą ir darbovietės skaičių.

Šiuo metu rūko*	VU vienintelė darbovietė		VU ne vienintelė darbovietė		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Taip, kasdien	23	14,6	25	19,1	48	16,6
Taip, kartais	28	17,7	36	27,5	64	22,1
Ne	107	67,7	70	53,4	177	61,2
Iš viso	158	100	131	100	289	100

* ($\chi^2=6,351$ df=2; p=0,042)

Ištirus rūkančių dėstytojų pasiskirstymą fakultetuose paaiškėjo, daugiausiai kasdien rūkančių dėstytojų yra Ekonomikos fakultete net 33,3 proc. šio fakulteto dėstytojų. Antroje vietoje liko Fizikos fakulteto dėstytojai, jų kasdien rūkė penktadalis -20,8 proc., labai nedaug atsiliko- matematikos ir informatikos fakulteto dėstytojai- 20 proc. Kartais dūmą patraukiančių dėstytojų daugiausiai buvo Filosofijos fakultete, net 47,6 proc. jų anketoje pažymėjo, kad kartais rūko, mažai atsiliko Komunikacijos fakulteto dėstytojai, tarp jų net 45 proc. atsakė parūkantys kartais. Tarp nerūkančių pirmoje vietoje atsidūrė Medicinos fakultetas, net 81,6 proc. jame

dėstančių pedagogų atsakė, kad visai nerūko. Taip pat daug nerūkančių dėstytojų buvo Gamtos mokslų fakultete jie sudarė net 72 proc. apklaustų šio fakulteto dėstytojų, šie tyrimo rezultatai matyti 25-oje lentelėje. Skirtumai tarp fakultetų buvo statistiškai reikšmingi ($p \leq 0,05$).

25. lentelė. VU dėstytojų pasiskirstymas pagal rūkymą fakultetuose.

Fakultetas*	Kasdien rūko (%)	Kartais rūko (%)	Nerūko (%)	Iš viso
Medicinos	13,1	5,3	81,6	100
Gamtos mokslų	12,0	16,0	72,0	100
Teisės	13,6	18,2	68,2	100
Chemijos	17,6	17,7	64,7	100
Filologijos	12,5	25,0	62,5	100
Istorijos	8,3	29,2	62,5	100
Matematikos ir informatikos	20,0	20,0	60,0	100
Fizikos	20,8	20,9	58,3	100
Ekonomikos	33,4	18,5	48,1	100
Komunikacijos	15,0	45,0	40,0	100
Filosofijos	14,3	47,6	38,1	100

* (K-W test $H=11,481$; $df=2$ $p=0,003$)

Kitas tirtas žalingas įprotis buvo **alkoholio vartojimas**. Į klausimą- „Kaip dažnai per praėjusius 12 mėnesių vartojote alkoholinius gėrimus (alų, vyną, brendį, degtinę, ir kt.) vieną ar daugiau taurelių ar bokalų“ daugiausia, 30,1 proc. dėstytojų pažymėjo, kad alkoholinių gėrimų išgeria 2-3 kartus per mėnesį. Iš visų VU dėstytojų- 5,5 proc. pažymėjo visai nevartojantys alkoholio. Kasdien alkoholinius gėrimus vartoja 1,4 proc. apklaustųjų. 26 proc. VU dėstytojų alkoholinių gėrimų išgeria vieną kartą per savaitę, 12,5 proc.- 2-3 kartus per savaitę, o netgi 24,6 proc. tiriamųjų pažymėjo, kad alkoholį vartoja tik kelis kartus per metus.

Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo rasti tarp alkoholio vartojimo ir lyties bei amžiaus grupių. Iš žemiau pateikto paveikslo (26 lentelė) matome, kad vyrai alkoholinius gėrimus vartoja dažniau nei moterys. Tiek vyrai, tiek moterys dėstytojos beveik nevartoja alkoholio kasdien, tačiau pilnais abstinetais save laiko tik 6 proc. VU dėstytojų.

26. lentelė. Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumas priklausomai nuo dėstytojų lyties.

Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumas	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Kasdien	2	1,9	2	1,2	4	1,3
2-3 kartus per savaitę	21	19,4	15	8,3	36	12,5
Kartą per savaitę	35	32,4	40	22,1	75	26,0
2-3 kartus per mėnesį	27	25,0	60	33,1	87	30,1
Kelis kartus per metus	17	15,7	54	29,8	71	24,6
Nevartoja	6	5,6	10	5,5	16	5,5
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=17,672$ df=1; p=0,005)

Išanalizavus alkoholio vartojimo dažnumą pagal amžių, pasirodė, kad jaunesni dėstytojai dažniau linkę vartoti alkoholį. Net 42 proc. 31-40 m. amžiaus dėstytojų vartojo alkoholį vieną kartą per savaitę, kaip ir 32 proc. iki 30-ties metų VU pedagogų. Vyresni dėstytojai jį vartojo rečiau – 48 proc. 41-50 m. amžiaus dėstytojų ir 33 proc. 51-60 m.- alkoholinius gėrimus vartojo apie 2-3 kartus per mėnesį. O štai 61-70 m. amžiaus dėstytojai dar rečiau piknaudžiavo alkoholiu, net 47 proc. jų alkoholinius gėrimus vartojo kelis tik kartus per metus (p=0,032). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingas pareigas užimančių dėstytojų ir alkoholio vartojimo dažnumo nebuvo rasta, šie duomenys pateikti 27 lentelėje.

27. lentelė. Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumas priklausomai nuo dėstytojų VU užimamų pareigų.

Alkoholio vartojimo dažnumas	Profesorius		Docentas		Lektorius		Asistentas		Kita	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kasdien	0	0	0	0	3	3,2	0	0	1	1,4
2-3 kartus per savaitę	4	23,5	5	6,3	8	8,5	16	19,0	3	21,4
Kartą per savaitę	4	23,5	19	23,8	26	27,7	23	27,4	3	21,4
2-3 kartus per mėnesį	5	29,4	30	37,5	23	24,5	27	32,1	2	14,3
Kelis kartus per metus	4	23,5	19	23,8	28	29,8	15	17,9	5	35,3
Nevartoja	0	0	7	8,8	6	6,4	3	3,6	0	0
Iš viso	17	100	80	100	94	100	84	100	14	100

* ($\chi^2=28,668$ df=16; p=0,095)

Į klausimą – „Ar Jums teko kada nors bent kartą vartoti narkotinių medžiagų“ respondentų atsakymai pasiskirstė labai įdomiai, kad niekada gyvenime nevartojo narkotikų atsakė- 87,9 proc. (n =254) tiriamųjų, kad teko vartoti atsakė 12,1 proc. (n =35).

Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų nei moterų yra prisipažinę, kad bent kartą gyvenime bandę narkotinių medžiagų (28 lentelė).

28 lentelė. Narkotinių medžiagų vartojimas priklausomai nuo dėstytojų lyties.

Narkotinių medžiagų vartojimas*	Vyrų		Moterų		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Bent kartą gyvenime teko vartoti narkotinių medžiagų	19	17,6	16	8,8	35	12,1
Niekada neteko vartoti narkotinių medžiagų	89	82,4	165	91,2	254	87,9
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=4,868$ df=4; p=0,023)

Palyginus narkotikų vartojimą pagal respondentų amžių išaiškėjo, kad daugiau jaunesnių respondentų prisipažino bent kartą vartoję narkotinių medžiagų. 24 proc. iki 30 m. amžiaus dėstytojų ir 15 proc. 31-40 m. pedagogų buvo bent kartą vartoję narkotinių medžiagų. O štai visi 60- ties metų ir vyresni respondentai pažymėjo, kad ne kartą nebuvo vartoję narkotinių medžiagų šie duomenys matomi 29-oje lentelėje.

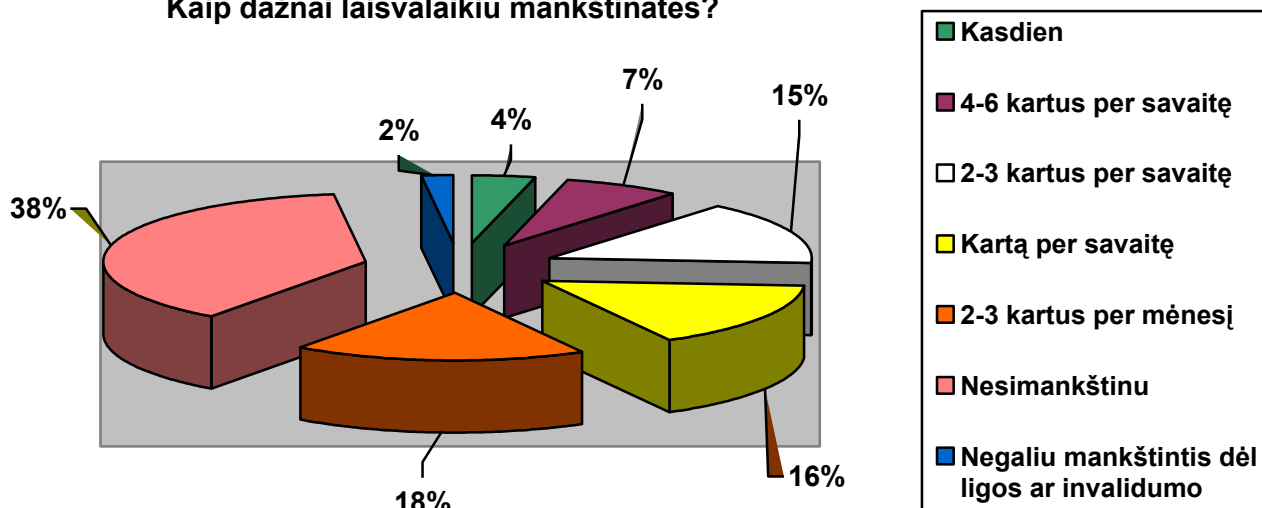
29 lentelė. *Narkotinių medžiagų vartojimo palyginimas įvairiose amžiaus grupėse.*

Amžiaus grupė	Bent kartą vartojo narkotinių medžiagų (%)	Niekada nevartojo narkotinių medžiagų (%)
Iki 30 m.	24	76
31-40 m.	15	85
41-50 m.	8	90
51-60 m.	12	88
61- 70 m.	0	0
Daugiau nei 70 m.	0	0
Iš viso	100	100

* (M-W test U=2922,000; p=0,002)

Nemažiau svarbus gyvenimo rodiklis yra **fizinis aktyvumas**. Fiziškai aktyvūs asmenys ilgiau lieka sveiki ir jaučiasi energingesni vyresniame amžiuje. Į klausimą – „kaip dažnai laisvalaikiu mankštinate mažiausiai 30 min. taip, kad gerokai pagreitėtų kvėpavimas“ net 111 dėstytojų (38,4 proc.) atsakė, kad visiškai nesimankština, kasdien sportuoja tik 3,8 proc. respondentų. Dažniausiai dėstytojai mankštinosi 2-3 kartus per mėnesį, dėstytojų atsakymų pasiskirstymas šiuo klausimu pavaizduotas 2-ame paveiksle.

Kaip dažnai laisvalaikiu mankštinate?



2 pav. Dėstytojų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą.

Rezultatai parodė, kad fizinis aktyvumas skiriasi priklausomai nuo lyties. Labiau fiziškai aktyvūs pasirodė vyrai, net 73 proc. visų vyrų dėstytojų mankština. Apie tai, kad visai nesimankština prisipažino 45 proc. moterų ir 27 proc. vyrų. Tiek moterys (16 proc.), tiek vyrai (21 proc.) labiau linkę sportuoti 2-3 kartus per mėnesį, tai buvo dažniausiai pasirenkamas atsakymo variantas. Kasdien sportuoja 6 proc. vyrų ir 3 proc. moterų. 5 proc. vyrų pažymėjo, kad negali mankštintis dėl ligos ar invalidumo, rezultatai pavaizduoti 30-oje lentelėje. Statistiškai reikšmingų skirtumų amžiaus grupėse nenustatyta ($p=0,244$).

30 lentelė. Fizinio aktyvumo dažnumas tarp lyčių.

Fizinis aktyvumas*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Kasdien	6	5,6	5	2,8	11	3,8
2-6 kartai per savaitę	6	5,6	14	7,7	20	6,9
2-3 kartai per savaitę	20	18,5	23	12,7	43	14,9
Kartą per savaitę	19	17,6	27	14,9	46	15,9
2-3 kartai per mėnesį	23	21,3	28	15,5	51	17,6
Nesimankština	29	26,9	82	45,3	111	38,4
Negali mankštintis dėl ligos ar invalidumo	5	4,6	2	1,1	7	2,4
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* (M-W test $U=8510,000$; $p=0,050$)

Palyginus fizinio aktyvumo rodiklius skirtinguose fakultetuose, pasirodė, kad mažiausiai fiziškai aktyvūs Filologijos ir Komunikacijos fakulteto dėstytojai, jų nesimankština atitinkamai 58 proc. ir 55 proc. tose fakultetuose apklaustų dėstytojų. Labiausiai fiziškai aktyvūs pasirodė Medicinos ir Gamtos mokslų fakulteto dėstytojai, tarp jų nesimankštino mažiau nei trečdalis dėstytojų, atitinkamai po 26 ir 28 proc. iš kiekvieno fakulteto, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų šiuo atžvilgiu nenustatyta (K-W test $U=14,457$ $df=6$; $p=0,244$)

Kadangi daug VU dėstytojų visiškai nesimankštino nenuostabu, kad nemaža dalis jų turėjo antsvorio. Turintys antsvorį čia yra vadinami asmenys, kurių KMI (kūno masės indeksas) yra daugiau nei 25, nutukę, kurių KMI daugiau nei 30. Dėstytojų KMI buvo apskaičiuotas pagal specialią formulę, iš anketoje pateikto jų ūgio ir svorio. Rezultatai parodė, kad 185 (64 proc.) dėstytojai turi normalų svorį, 85 (29,4 proc.) kenčia nuo antsvorio, o 19 (6,6 proc.) yra nutukę. Labiau nuo svorio problemų kentėjo vyrai, net 55 proc. jų turėjo antsvorio arba buvo nutukę, didesnę nei normalus svoris turinčių moterų buvo tik 25 proc. (31 lentelė)

31 lentelė. Svorio rodiklių pasiskirstymas pagal lytį

Svoris	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Turintys normalų svorį	49	45,4	136	75,1	185	64,0
Turintys viršsvorį	49	45,4	36	19,9	85	29,4
Nutukę	10	9,3	9	5,0	19	6,6
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=26,019$ $df=1$; $p=0,001$)

Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo pastebėti tarp antsvorį turinčių dėstytojų ir jų užimamų pareigų. Rezultatai parodė, kad dažniausiai padidėjusi svorį turėjo docentai jie sudarė net 52,6 proc. nutukusių dėstytojų. Tarp normalų svorį turinčių respondentų daugiausia buvo asistentų -37,8 proc. ir lektorių 33,5 proc. (32 lentelė) Grupėse normalų svorį turėjo tik 35,3 proc. profesorų, ir 43,8 proc. docentų. O štai viršsvorį turinčių arba nutukusių asistentų buvo tik 16,7 proc. Tokie rezultatai gali būti ne tik dėl dėstytojų užimamų pareigų, bet ir dėl amžiaus struktūros, nes dažnai aukštesnes pareigas užima vyresni dėstytojai, kurie turi didesnę tikimybę turėti antsvorio.

32 lentelė. Įvairias pareigas užimančių dėstytojų pasiskirstymas pagal svorio rodiklius.

Pareigos*	Turintys normalų svorį		Turintys viršsvorį		Nutukę		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Profesorius	6	3,2	10	11,8	1	5,3	17	5,9
Docentas	35	18,9	35	41,2	10	52,6	80	27,7
Lektorius	62	33,5	29	34,1	3	15,8	94	32,5
Asistentas	70	37,8	9	10,6	5	26,3	84	29,1
Kita	12	6,5	2	2,4	0	0	14	4,8
Iš viso	185	100	85	100	19	100	289	100

* ($\chi^2=36,973$ df=8; p=0,001)

3.1.4 Rezultatų aptarimas

Išanalizavus VU dėstytojų demografinius duomenis gyvenimą ir sveikatą yra svarbu juos palyginti su Lietuvos suaugusių gyventojų sveikata ir gyvenimu, tam kad aiškiai pamatytume kokia situacija yra mūsų tirtoje profesinėje grupėje. Yra svarbu nustatyti skirtumus tarp Lietuvos gyventojų populiacijos ir pedagogų populiacijos, tam kad pamatytume ar mūsų tirta populiacija smarkiai skiriasi nuo bendrosios, kokie VU dėstytojų pranašumai ir trūkumai prieš kitus gyventojus. Dėl to gauti šio tyrimo rezultatai buvo lyginti su suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimu atliktu 2008 metais [54].

Vilniaus universiteto dėstytojų tyrime dalyvavo 289 dėstytojai iš 11-kos skirtingų fakultetų. Iš 289 apklaustųjų daugiau nei pusė 63,6 proc. buvo moterys, o likusi dalis, 37 proc. – vyrai. Vilniaus universitetas 55 proc. iš jų buvo vienintelė darbovietė, 46 proc. – ne. Nors per pastaruosius metus valstybės ekonominė padėtis ir pablogėjo, tačiau dėstytojų, turinčių kelias darbovietes skaičius nepasikeitė, o netgi nežymiai sumažėjo, palyginus su 2003 m. atliktu VU dėstytojų tyrimu, kuriame turintys kelias darbovietes prisipažino 46 proc. respondentų.

Palyginus suaugusių Lietuvos gyventojų ir VU dėstytojų sveikatos būklę ir jos vertinimą paaiškėjo, kad mūsų tirta profesinė grupė savo sveikatos būklę vertino geriau. Net 63 proc. dėstytojų savo sveikatą vertino kaip gerą ar labai gerą, šitaip ją vertino tik 49 proc. Lietuvos gyventojų. Blogai arba labai blogai savo sveikatą vertino net 7 proc. Lietuvos gyventojų, tuo tarpu taip pat ją vertino tik 1,3 proc. dėstytojų. Reikšmingų skirtumų tarp lyčių abiejose

tyrimuose nebuvo rasta. Patikimi skirtumai buvo rasti tarp sveikatos vertinimo ir amžiaus. Vyresni dėstytojai buvo linkę savo sveikatą vertinti blogiau, ką galima paaiškinti vyresniame amžiuje atsirandančiais sveikatos sutrikimais, kurie blogina ir subjektyvią respondentų nuomonę apie savo sveikatą. Sveikatos vertinimas priklausė ir nuo to ar respondantai sirgo lėtinėmis ligomis arba turėjo ilgalaikų sveikatos sutrikimų. Rezultatai parodė, kad lėtinėmis ligomis serga 43 proc. apklaustų VU dėstytojų, tai 10-čia proc. mažiau nei Lietuvos gyventojų populiacijoje, čia sveikatos sutrikimais skundėsi daugiau nei puse (53 proc.) asmenų. Abiejose populiacijose reikšmingų skirtumų lyties atžvilgiu nebuvo. Tai rodo, kad dėstytojai labiau linkę į sveiką gyvenimo būdą, kas jiems leidžia ilgiau nesirgti. Iš visų lėtinėmis ligomis sirgusių dauguma dėstytojų (38 proc.) kaip ir suaugusių Lietuvos gyventojų (53 proc.) sirgo širdies ir kraujagyslių ligomis. Depresija ir lėtinis nerimas skundėsi 7,3 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų ir šiek tiek mažiau (6,3 proc.) VU dėstytojų. Per pastaruosius 12 mėnesių 38 proc. VU dėstytojų buvo sukrėtę įvairūs gyvenimo įvykiai, iš jų net 58 proc. greičiausiai dėl to vartojo gydytojo išrašytus raminamuosius/ migdomuosius vaistus.

Išnagrinėjus VU dėstytojų ir Lietuvos gyventojų (2008 m.) žalingus įpročius pastebėti skirtumai tarp šių grupių. Nustatyta, kad 2008 m. rūkė 39 proc. vyrų ir 14 proc. moterų. Kasdien rūkusių, aukštą išsilavinimą turinčių vyrų buvo 25 proc., moterų- 9 proc. Tarp VU dėstytojų kasdien rūkusių vyrų buvo 27 proc., moterų 11 proc. Galima daryti išvadą, kad palyginus su kitais aukštą išsilavinimą turinčiais asmenimis VU dėstytojai rūko daugiau, tačiau už bendrą populiaciją gerokai mažiau. Dėstytojų rūkymas priklausė nuo darbo krūvio, statistiškai reikšmingai beveik pusė (47 proc.) kelis darbus turinčių dėstytojų rūkė, tuo tarpu tik VU dirbusių rūkančių dėstytojų buvo 14 proc. mažiau. Galima daryti prielaidą, kad dėstytojų rūkymas priklauso nuo jų patiriamo streso dirbant kelis darbus.

Išnagrinėjus alkoholio vartojimą tarp dviejų populiacijų išaiškėjo, kad kasdien alkoholi vartojo net 4 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų vyrų ir perpus mažiau tos pačios lyties VU dėstytojų (2 proc.). Tačiau niekada nepiknaudžijančių alkoholiu gyventojų buvo gerokai daugiau (14 proc.) nei VU dėstytojų (6 proc.). Dažniausiai suaugę Lietuvos gyventojai alkoholinius gėrimus vartojo kelis kartus per metus (35 proc.), VU dėstytojai buvo linkę alkoholi vartoti dažniau- 30 proc. pedagogų jį vartojo 2-3 kartus per mėnesį. Iš pateiktų rezultatų galima daryti išvadą, kad VU dėstytojai beveik negeria kasdien, bet yra linkę dažniau vartoti alkoholi palyginus su kitais Lietuvos gyventojais.

Svarbus gyvenimo rodiklis yra fizinis aktyvumas ir jo dažnumas, kuris buvo apibrėžtas kaip mankšta 30 min. ir ilgiau taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir padidėtų širdies susitraukimų dažnis. Pasirodė, kad VU dėstytojai mankština gerokai rečiau nei suaugę Lietuvos gyventojai. Tarp VU dėstytojų apskritai nesimankštinusių buvo net 38 proc., tarp Lietuvos gyventojų- 23 proc.

respondentų. Dažniausiai (18 proc.) VU dėstytojai mankštinosi 2-3 kartus per mėnesį, o štai bendra Lietuvos gyventojų populiacija- 2-3 kartus per savaitę (22 proc. visų apklaustųjų).

Nors palyginus su Lietuvos gyventojų tyrimo duomenimis VU dėstytojų fizinis aktyvumas ir mažesnis, normalų svorį turinčių dėstytojų buvo gerokai daugiau nei suaugusių Lietuvos gyventojų. Net 64 proc. pedagogų turėjo normalų svorį ($KMI < 25 \text{ kg/m}^2$), tokių Lietuvos gyventojų populiacijoje buvo mažiau nei puse (48 proc.). Nutukusių ($KMI > 30 \text{ kg/m}^2$) buvo net 19 proc. Lietuvos gyventojų ir tik 7 proc. dėstytojų. Dideli skirtumai buvo pastebėti tarp vyrų ir moterų. Lietuvos gyventojų populiacijoje daugiau buvo nutukusių moterų nei vyrų atitinkamai 20 ir 17 proc. Tarp VU dėstytojų nutukusių moterų buvo tik 5 proc., vyrų- 9 proc. Taigi nepaisant mažo fizinio aktyvumo VU dėstytojai turi mažiau problemų dėl padidėjusio svorio nei Lietuvos gyventojų populiacija (2008 m.). Tai gali priklausyti nuo VU dėstytojų mitybos įpročių, kurie šiame tyrime nebuvo tirti.

Išanalizavus abu tyrimus galima daryti išvadą, kad VU dėstytojų sveikata ir subjektyvus jos vertinimas geresnis nei Lietuvos gyventojų. Pedagogų gyvenšana mažai skiriasi nuo bendros Lietuvos suaugusių gyventojų populiacijos. Didžiausi pedagogų gyvenšenos trūkumai buvo didesnis alkoholinių gėrimų vartojimas ir palyginti mažas fizinis aktyvumas. Pagrindiniai gyvenšenos privalumai- mažesnis rūkymo paplitimas ir mažas nutukusių asmenų skaičius tarp VU dėstytojų.

3.2 VU DĚSTYTOJŲ VIDINĖS DARNOS ĮVERTINIMAS

3.2.1 Vidinės darnos lygio vidurkiai socialinėse demografinėse grupėse

Vilniaus universiteto dėstytojų vidinės darnos lygis buvo analizuojamas remiantis 13-kos klausimų klausimynu (SOC-13). Visų pirma buvo patikrinta ar lyginamos grupės yra homogeniškos, jei $p > 0,05$ buvo skaitoma, kad jos homogeniškos ir taikyti parametriniai testai (dispersinė analizė). Jei p rodiklis buvo $< 0,05$ buvo taikyti neparametriniai testai.

Pateikti respondentų atsakymai (nuo 0 iki 6 balų) į šiuos klausimus buvo sudėti ir skaičiuojamas respondentų vidinės darnos balų vidurkis, kuris galėjo kisti nuo 0 – mažiausias galimas balų skaičius atitinkantis žemą vidinės darnos lygį iki 78- didžiausias galimas balų skaičius atitinkantis aukštą vidinės darnos lygį. Vilniaus universiteto dėstytojų dėstytojų vidinės darnos balų vidurkis buvo 48,58 balo. Mediana (rodiklis dalinantis variacinę eilutę pusiau) buvo 49 balai. Taikant nepriklausomą T-testą buvo palyginti vidinės darnos lygio rodikliai tarp lyčių.

Palyginus vidinės darnos lygio vidurkius **tarp vyrų ir moterų** statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. ($p = 0,667$), bendras vidinės darnos vidurkis buvo 48,58 balai (33 lentelė).

33 lentelė. Vidinės darnos lygio rodiklių vidurkiai tarp lyčių.

Lytis*	Dėstytojų skaičius (n)	Minimalus surinktų balų skaičius	Maksimalus surinktų balų skaičius	Vidinės darnos lygio vidurkis	SN	PI 95%
Vyras	108	17	70	48,94	10,03	47,0-50,85
Moteris	181	18	73	48,38	11,03	46,76-49,99
Iš viso	289	17	73	48,58	10,65	47,35-49,82

* ($t(287)=0,431$, $p=0,667$)

Vidinės darnos lygio rodikliai buvo nagrinėti ir taip skirtingų amžiaus dėstytojų, buvo naudotas dispersinės analizės metodas. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p= 0,001$) tarp skirtingų **amžiaus grupių** dėstytojų. Aukščiausios vidinės darnos vidurkiu pasižymėjo 31-40 m. pedagogai (53,15), žemiausiu- 41-50 m. dėstytojai (45,15 balai). Šie rezultatai atsispindi 34-oje lentelėje.

34 lentelė. Vidinės darnos lygio rodiklių vidurkiai skirtingose amžiaus grupėse.

Amžiaus grupės*	Dėstytojų skaičius (n)	Vidinės darnos lygio vidurkis	SN	PI 95%
Iki 30 m.	50	48,20	8.834	45,69-50,71
31-40 m.	74	53,15	9.771	50,88-55,41
41-50 m.	79	45,15	11.156	42,65-47,65
51-60 m.	49	48,71	10.597	45,67-51,76
61 m. ir vyresni	37	47,14	10.853	43,52-50,75
Iš viso	289	48,58	10.654	47,35-49,82

* (F= 6.028 df=4, p=0,001)

Nudojant dispersinės analizės metodą buvo taip pat palyginti vidinės darnos lygio vidurkiai tarp skirtingą šeimyninę padėtį turinčių VU dėstytojų. Pasirodė, kad šeimyninė padėtis darė įtaką vidinės darnos lygiui. Statistiškai reikšmingai (p=0,001), vedusių/ ištekęusių respondentų vidinė darna buvo aukštesnė (51,01 balai) nei visų kitų apklaustųjų. Antrąją vietą užėmė vieniši respondentai jų vidinės darnos lygio vidurkis buvo 47,03 balų. Žemiausiu vidinės darnos lygio vidurkiu pasižymėjo gyvenantys atskirai, neišsituokę asmenys (39,22 balai). Rezultatai pateikti 35-oje lentelėje.

35 lentelė. Vidinės darnos lygio rodiklių vidurkiai tarp skirtingos šeimyninės padėties respondentų .

Šeimyninė padėtis*	Dėstytojų skaičius (n)	Vidinės darnos lygio vidurkis	SN	PI 95%
Vienišas/a	66	47,03	9,09	44,79-49,27
Vedęs/ ištekęjusi	157	51,01	10.316	49.39-52,64
Išsituokęs/usi	41	44,93	11,32	41,35-48,50
Gyvena atskirai, neišsituokęs	9	39,22	9,82	31,67-46,77
Našlys/ė	16	45,81	12,27	39,27-52,35
Iš viso	289	48,58	10,65	47,35-49,82

* (F= 5,99 df=4; p=0,001)

Išanalizavus dėstytojų vidinės darnos lygio rodiklį skirtinguose fakultetuose pasirodė, kad aukščiausius rodiklius turi Gamtos mokslų fakulteto (50,32 balai), Matematikos ir informatikos fakulteto (50,27 balai) ir Filosofijos fakulteto (49,90 balai) dėstytojai. Žemiausius vidinės darnos rodiklius turėjo Chemijos fakulteto dėstytojai (46,03 balai). Reikšmingų skirtumų tarp įvairių fakultetų dėstytojų nebuvo pastebėta nes p rodiklis buvo $>0,05$ ($p=0,918$). Vidinės darnos vidurkių pasiskirstymą vaizduoja 36 lentelė.

36 lentelė. Vidinės darnos lygio rodiklių vidurkių pasiskirstymas skirtingose fakultetuose.

Fakultetas*	Dėstytojų skaičius (n)	Vidinės darnos lygio vidurkis	SN	PI 95%
Gamtos mokslų	25	50,32	10,40	46,03-54,61
Matematikos ir informatikos	30	50,27	8,48	47,10-53,43
Filosofijos	21	49,90	8,39	46,09-53,72
Filologijos	24	49,54	10,57	45,08-54,01
Medicinos	38	49,26	10,90	45,68-52,85
Komunikacijos	20	48,15	12,79	42,16-54,14
Teisės	22	48,14	11,41	43,08-53,20
Ekonomikos	27	47,89	9,41	44,17-51,61
Fizikos	24	47,79	11,28	43,03-52,56
Istorijos	24	47,46	14,28	41,43-53,49
Chemijos	34	46,03	10,05	42,52-49,54
Iš viso	289	48,58	10,65	47,35-49,82

* ($F=0,454$ $df=8$; $p=0,918$)

Vidinės darnos lygio vidurkiai buvo nustatyti ir priklausomai nuo VU dėstytojų užimamų pareigų (37 lentelė). Aukščiausius vidinės darnos rodiklius turėjo kitas pareigas (doktorantai) užimantys dėstytojai- jų vidinės darnos vidurkis buvo 50,79 balo, mažai atsiliko asistentai jų vidinė darna irgi buvo pakankamai aukšta- 49,77 balo. Mažiausią vidinės darnos vidurkį turėjo docentai- 47,40 balo, tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti.

37 lentelė. Vidinės darnos lygio rodiklių vidurkiai tarp skirtingas pareigas užimančių VU dėstytojų.

Pareigos*	Dėstytojų skaičius (n)	Vidinės darnos lygio vidurkis	SN	PI 95%
Profesorius	17	47,82	6,83	44,31-51,34
Docentas	80	47,40	11,14	44,92-49,88
Lektorius	94	48,34	12,12	45,86-50,82
Asistentas	84	49,77	9,18	47,78-51,77
Kita	14	50,79	9,44	45,34-56,24
Iš viso	289	48,58	10,65	47,35-49,82

* (F=0,68 df=4; p=0,600)

VU dėstytojo vidinės darnos lygis buvo tirtas ir atsižvelgiant į tai, ar VU buvo vienintelė jų darbovietė, aukštesnius vidinės darnos rodiklius turėjo dėstytojai , turintys papildomą darbą (49,20), nei dirbantys tik VU (48,58), tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų šiuo aspektu nepastebėta (p=0,373). Šie rezultatai pavaizduoti apačioje esančioje lentelėje (38 lentelė).

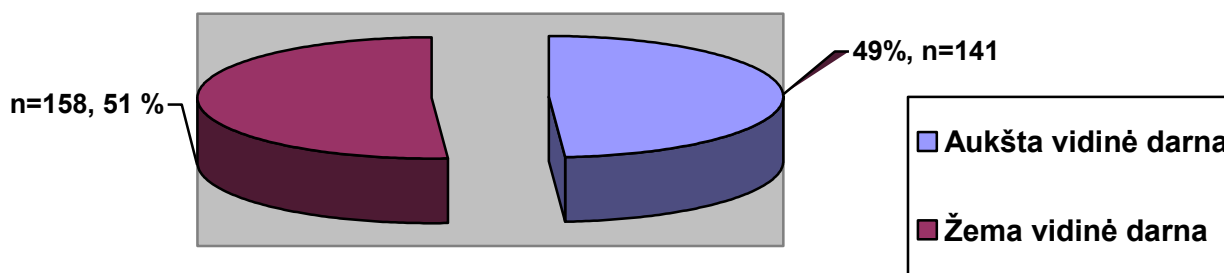
38 lentelė. Vidinės darnos lygio rodiklių vidurkiai pagal tai ar VU vienintelė dėstytojų darbovietė.

VU*	Dėstytojų skaičius (n)	Vidinės darnos lygio vidurkis	SN	PI 95%
Vienintelė darbovietė	158	48,08	11,362	46,29-49,86
Ne vienintelė darbovietė	131	49,20	9,739	47,52-50,88
Iš viso	289	48,58	10,65	47,35-49,82

* (F=0,794 df=1; p=0,373)

3.2.2 Vidinės darnos lygio įvertinimas

Tam, kad įvertintume VU dėstytojų vidinę darną ir vėliau palygintume ją su kitomis tirtomis profesinėsinės grupėmis tiriamieji pagal 13 klausimų klausimyno įvertinimus buvo suskirstyti į dvi grupes: turinčiuosius aukštą vidinę darną ir turinčiuosius žemą vidinę darną. Kadangi A. Antonovsky nepateikia ribų, kuriose vidinė darna gali būti įvardijama kaip „aukšta“ arba „žema“, todėl, atliekant šį tyrimą, turinčiais „žemą vidinę darną“ buvo laikomi tie, kurių vidinės darnos lygis buvo mažesnis už visos imties medianą ($Me=49$). Tokį skirstymo būdą naudoja ir kiti tyrėjai [38,55]. Iš gautų rezultatų matyti, kad respondentai pagal savo vidinės darnos lygį pasiskirstė beveik vienodai. Beveik pusė 141 (48,8 proc.) VU dėstytojas turėjo aukštą vidinę darną, šiek tiek daugiau nei pusė 148 (51,2 proc.) žemą. Rezultatai atspindi 3-ame paveiksle.



3 pav. VU dėstytojų pasiskirstymas pagal vidinės darnos lygį.

Ištirus respondentus pagal vidinės darnos lygį ir lytį reikšmingų skirtumų tarp grupių nepastebėta. Šiuos rezultatus vaizduoja 39 lentelė. Žiūrint tarp lyčių moterys turėjo žemesnį vidinės darnos lygį negu vyrai. 52,5 proc. moterų ir 49,1 proc. vyrų turėjo žemą vidinę darną.

39 lentelė. VU dėstytojų vidinės darnos lygio pasiskirstymas pagal lytį.

Vidinės darnos lygis*	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Aukšta vidinė darna	55	50,9	86	47,5	141	48,8
Žema vidinė darna	53	49,1	95	52,5	148	51,2
Iš viso	108	100	181	100	289	100

* ($\chi^2=6,759$ df=1; p=0,748)

Palyginus vidinės darnos lygį amžiaus grupėse, rezultatai parodė, kad aukštesnę vidinę darną turi jaunesni dėstytojai net 50 proc. iki 30 m. ir 60,8 proc. nuo 31 iki 40 m. VU dėstytojų turėjo aukštą vidinę darną. Tarp vyresnių dėstytojų daugėjo žemesnę darną turinčių, tarp 61 metų amžiaus ir vyresnių tokių buvo 54,1 proc. (40 lentelė). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nebuvo (p=0,087).

40 lentelė. VU dėstytojų vidinės darnos lygio pasiskirstymas pagal amžiaus grupes.

Vidinės darnos lygis*	Iki 30 m.		31-40 m.		41-50 m.		51-60 m.		61 m. ir vyresni		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aukšta vidinė darna	25	50,0	45	60,8	30	38,0	24	49,0	17	45,9	141	48,8
Žema vidinė darna	25	50,0	29	39,2	49	62,0	25	51,0	20	54,1	148	51,2
Iš viso	50	100	74	100	79	100	49	100	37	100	289	100

* ($\chi^2=8,128$ df=4; p=0,087)

Išnagrinėjus tiriamuosius pagal jų šeimyninę padėtį statistiškai reikšmingai daugiau nei puse (57,3 proc.) vedusių/ištekėjusių respondentų turėjo aukštą vidinę darną, kaip ir 42,4 proc. vienišų respondentų, tuo tarpu žemą vidinės darnos lygį didino gyvenimas kartu neišsituokus - 77,8 proc. šių tiriamųjų turėjo žemą vidinę darną, kaip ir buvimas našliu/e iš pastarųjų žemą vidinę darną turėjo 56,2 proc. VU dėstytojų (41 lentelė).

41 lentelė. VU dėstytojų vidinės darnos lygio pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.

Vidinės darnos lygis*	Vienišas/a		Vedęs/ištekėjusi		Išsituokęs/usi		Gyvena atskirai, neišsituokęs		Našlys/ė		iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aukšta vidinė darna	28	42,4	90	57,3	14	34,1	2	22,2	7	43,8	148	51,2
Žema vidinė darna	38	57,6	67	42,7	27	65,9	7	77,8	9	56,2	141	48,8
Iš viso	66	100	157	100	41	100	9	100	16	100	289	100

* ($\chi^2=11,872$ df=4; p=0,01)

VU dėstytojų vidinė darnos lygio paplitimas buvo tiriamas ir fakultetuose, ką vaizduoja 42 lentelė. Aukščiausią vidinę darną, palyginus su kitais fakultetais, turėjo Matematikos ir informatikos fakulteto dėstytojai net 60 proc. jų turėjo aukštus vidinės darnos rodiklius, mažai nuo jo atsiliko ir Filosofijos (57,1 proc.) , Istorijos (54,2 proc.) bei Filologijos (54,2 proc.) fakulteto dėstytojai. Žema vidine darna pasižymėjo Ekonomikos ir Fizikos fakulteto dėstytojai, atitinkamai 66,7 proc. ir 62,5 proc. jų turėjo žemą vidinę darną. Nors vidinės darnos lygio paplitimas fakultetuose ir skyrėsi, tačiau tarp to kaip fakultetai pasiskirstė pagal aukštą ir žemą vidinės darnos lygį, skirtumo nebuvo (p=0,748).

42 lentelė. VU dėstytojų vidinės darnos lygio paplitimas fakultetuose.

Fakultetas*	Aukštas vidinės darnos lygis		Žemas vidinės darnos lygis		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Matematikos ir informatikos	18	60,0	12	40,0	30	100
Filosofijos	12	57,1	9	42,9	21	100
Istorijos	13	54,2	11	45,8	24	100
Filologijos	13	54,2	11	45,8	24	100
Gamtos mokslų	13	52,0	12	48,0	25	100
Teisės	11	50,0	11	50,0	22	100
Medicinos	18	47,4	20	52,6	38	100
Chemijos	16	47,1	18	52,9	24	100
Komunikacijos	9	45,0	11	55,0	20	100
Fizikos	9	37,5	15	62,5	24	100
Ekonomikos	9	33,3	18	66,7	27	100

* ($\chi^2=6,759$ df=10; p=0,748)

Pagal pareigas daugiausiai žemą vidinę darną turinčių buvo tarp profesorių net 58,8 proc., daugiausia aukštą vidinę darną turinčių, tarp kitas pareigas užimančių dėstytojų 71,4 proc. Tiriant vidinės darnos lygį pagal respondentų pareigas paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo (p=0,502). (43 lentelė).

43 lentelė. VU dėstytojų dėstytojų pasiskirstymas pagal vidinės darnos lygį ir pareigas.

Vidinė darna*	Profesorius		Docentas		Lektorius		Asistentas		Kita		iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aukštas vidinės darnos lygis	7	41,2	39	48,8	45	47,9	40	47,6	10	71,4	141	48,8
Žemas vidinės darnos lygis	10	58,8	41	51,3	44	52,1	44	52,4	4	28,6	148	51,2
Iš viso	17	100	80	100	94	100	84	100	14	100	289	100

* ($\chi^2=3,344$ df=4; p=0,502)

Reikšmingų skirtumų nebuvo ir pagal tai ar VU dėstytojams buvo vienintelė darbovietė. Tiek VU dirbančių tiek ne tik VU dirbančių dėstytojų šiek tiek daugiau nei pusė turėjo žemą vidinės darnos lygį, rezultatus vaizduoja 44 lentelė.

44 lentelė. VU dėstytojų vidinės darnos lygio pasiskirstymas pagal darboviečių skaičių.

Vidinė darna*	VU vienintelė darbovietė		VU ne vieintelė darbovietė		Iš viso	
	n	%	n	%	N	%
Aukštas vidinės darnos lygis	78	49,4	63	48,1	141	48,8
Žemas vidinės darnos lygis	80	50,6	68	51,9	148	51,2
Iš viso	158	100	131	100	289	100

* ($\chi^2=0,47$ df=1; p=0,829)

3.2.3 Vidinės darnos komponentų įvertinimas

Kaip jau buvo minėta literatūros apžvalgoje asmens vidinė darna susideda iš trijų komponentų: prasmingumo, suvokimo ir gebėjimo valdyti situaciją. Kiekvieno komponento stiprumas apskaičiuojamas sudedant atitinkamų gyvenimo orientacijos klausimyno klausimų balus. Pirmasis vidinės darnos komponentas, **prasmingumo jausmas** (angl. *meaningfulness*), rodantis, kaip individas vertina prisitaikymo prie pokyčių poreikį ir prasmę. Prasmingumą matavo 1, 4, 7 ir 12 klausimai. Sudėjus šių klausimų įverčius buvo gautas prasmingumo rodiklis. Mažiausias galimas balas galėjo būti 0, aukščiausias 24, aukščiausi ir žemiausi VU dėstytojų balai matyti apatinėje lentelėje. Kadangi tyrimo tikslas buvo nustatyti bendrą vidinės darnos lygį, o ne vidinės darnos subskalių (komponentų) tyrimas, šiame skyriuje aprašyti tik vidinės darnos rodiklių skirtumai tarp demografinių- socialinių veiksnių bei vidinės darnos komponentų vidurkiai fakultetuose bei pagal dėstytojų pareigas.

Prasmingumo parametro vidurkis tarp VU dėstytojų buvo 16,92 balo. Naudojant t-testo metodą nustatyti reikšmingi skirtumai vyrų ir moterų grupėse, statistiškai patikimai vyrų prasmingumo jausmas buvo labiau išreikštas, šiuos rezultatus vaizduoja 45 lentelė.

45 lentelė. *Prasmingumo komponento vidurkių pasiskirstymas vyrų ir moterų grupėse.*

Lytis*	Dėstytojų skaičius (n)	Minimalus surinktų balų skaičius	Maksimalus surinktų balų skaičius	Prasmingumo jausmo rodiklių vidurkis	SN	PI 95%
Vyras	108	12	24	17,36	2,541	16,89-17,83
Moteris	181	11	24	16,66	2,332	16,32-17,00
Iš viso	289	11	24	16,92	2,397	16,64-17,20

* ($t(287) = 2,515$; $p = 0,012$)

Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti ir tarp skirtingų fakultetų dėstytojų prasmingumo komponento ($p = 0,020$). Labiausiai išreikštą prasmingumo rodiklį turėjo Teisės fakulteto dėstytojai (18,14 balo), ir Fizikos fakulteto dėstytojai (17,71 balo). Mažiausiai išreikštą- Ekonomikos (15,78 balo) ir Istorijos (16,08 balo) fakulteto dėstytojai (46 lentelė).

46 lentelė. Prasmingumo komponento vidurkių pasiskirstymas tarp skirtingų fakultetų dėstytojų.

Fakultetas*	Dėstytojų skaičius (n)	Prasmingumo komponento vidurkis	SN	PI 95%
Teisės	38	18,14	1,983	17,26-19,02
Fizikos	21	17,71	2,851	16,50-18,91
Chemijos	30	17,29	2,316	16,49-18,10
Matematikos ir informatikos	24	17,20	2,355	16,32-18,08
Filosofijos	27	17,10	2,385	16,01-18,18
Gamtos mokslų	24	17,04	2,653	15,94-18,14
Medicinos	25	16,87	1,711	16,31-17,43
Filologijos	22	16,67	2,665	15,54-17,79
Komunikacijos	24	16,20	2,397	15,08-17,32
Istorijos	34	16,08	2,244	15,14-17,03
Ekonomikos	20	15,78	2,391	14,83-16,72
Iš viso	289	16,92	2,397	16,64-17,20

* (F=2,166 df=10; p=0,020)

47-oje pavaizduoti prasmingumo jausmo vidurkiai tarp skirtingas pareigas užimančių dėstytojų. Rezultatai parodė, kad aukščiausius šio komponento rodiklius turi lektoriai ir docentai atitinkamai po 17,07 ir 17,01 balo. Mažiausius šio vidinės darnos parametro rodiklius turėjo kitas pareigas užimantys asmenys (doktorantai)-15,86 balo. Tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta (p=0,492).

47 lentelė. Prasingumo komponento vidurkių pasiskirstymas tarp įvairias pareigas užimančių dėstytojų.

Pareigos*	Dėstytojų skaičius (n)	Prasingumo komponento rodiklis vidurkis	SN	PI 95%
Profesorius	17	17,00	1,837	16,06-17,94
Docentas	80	17,01	2,314	16,50-17,53
Lektorius	94	17,07	2,608	16,54-17,61
Asistentas	84	16,82	2,375	16,31-17,34
Kita	14	15,86	2,107	14,64-17,07
Iš viso	289	16,92	2,397	16,64-17,20

*(F= 0,854 df=4; p=0,492)

Prasingumo jausmo rodikliai skyrėsi priklausomai nuo VU dėstytojų amžiaus. Atliekant dispersinę analizę pasirodė, kad aukščiausius prasingumo parametro vidurkius turėjo 41-50 m. ir 31-40 m. pedagogai. Žemiausią 51 m. ir vyresni respondentai (F=2,706; p=0,031). Šie rezultatai atsispindi 48-oje lentelėje.

48 lentelė. Prasingumo komponento vidurkiai skirtingose amžiaus grupėse.

Amžiaus grupės*	Dėstytojų skaičius (n)	Prasingumo komponento rodiklis vidurkis	SN	PI 95%
Iki 30 m.	50	16,48	2,131	15,87-17,09
31-40 m.	74	17,07	2,313	16,53-17,60
41-50 m.	79	17,53	2,438	16,99-18,08
51-60 m.	49	16,67	2,734	15,89-17,46
61 m. ir vyresni	37	16,24	2,100	15,54-16,94
Iš viso	289	16,92	2,397	16,64-17,20

*(F=2,706 df=4; p=0,031)

Sekantis vidinės darnos parametras yra **suvokimo jausmas** (angl. *comprehensibility*), rodantis, kaip ir kiek išorinės ir vidinės aplinkos signalus individas suvokia kaip suprantamus. Suvokimo jausmą matavo 2, 6, 8, 9, 11 klausimai. Sudėjus šių klausimų įverčius buvo gautas suvokimo rodiklis. Mažiausias galimas balas galėjo būti 0, aukščiausias 30 didžiausi ir mažiausi VU dėstytojų balai matyti, apačioje esančioje lentelėje. Suvokimo parametro vidurkis tarp VU dėstytojų buvo 22,88 balo. Statistiškai reikšmingų skirtumų vyrų ir moterų grupėse, nenustatyta,

nors vyrų grupėje suvokimo jausmo rodiklis buvo labiau išreikštas ($p=0,214$). Rezultatai pavaizduoti apačioje esančioje lentelėje (49 lentelė).

49 lentelė. Suvokimo komponento vidurkių pasiskirstymas tarp vyrų ir moterų.

Lytis*	Dėstytojų skaičius (n)	Minimalus surinktų balų skaičius	Maksimalus surinktų balų skaičius	Suvokimo jausmo rodiklių vidurkis	SN	PI 95%
Vyras	108	10	30	23,28	4,392	22,44-24,12
Moteris	181	12	30	22,64	4,099	22,04-23,24
Iš viso	289	10	30	22,88	4,214	22,39-23,37

* ($t(287)=1,416$; $p=0,158$)

Ištyrus suvokimo jausmo rodiklių paplitimą, skirtinguose fakultetuose išaiškėjo, kad aukščiausius šio komponento rodiklius turi Fizikos (23,67 balai) Filosofijos (23,48 balai) ir Medicinos fakulteto (23,29) dėstytojai. Mažiausiai išreikštą suvokimo jausmą turi Komunikacijos (21,90 balų) ir Chemijos (22,09 balo) fakultetų dėstytojai. Rezultatai atsispindi 50-oje lentelėje.

50 lentelė. Suvokimo komponento vidurkių pasiskirstymas tarp skirtingų fakultetų dėstytojų.

Fakultetas*	Dėstytojų skaičius (n)	Suvokimo komponento vidurkis	SN	PI 95%
Fizikos	21	23,67	3,886	22,03-25,31
Filosofijos	27	23,48	3,386	21,94-25,02
Medicinos	25	23,29	4,197	21,91-24,67
Matematikos ir informatikos	24	23,27	5,099	21,36-25,17
Teisės	38	23,14	4,454	21,16-25,11
Gamtos mokslų	24	23,12	4,466	21,28-24,96
Ekonomikos	20	22,70	4,322	20,99-24,41
Istorijos	34	22,67	4,678	20,69-24,64
Filologijos	22	22,29	4,080	20,57-24,01
Chemijos	30	22,09	3,817	20,76-23,42
Komunikacijos	24	21,90	3,959	20,05-23,75
Iš viso	289	22,88	4,214	22,39-23,37

* ($F=0,480$ $df=10$; $p=0,902$)

Geriausiai išorinę ir vidinę veiklą suvokia profesoriaus pareigas, turintys dėstytojai, jų suvokimo komponentas stipriausias (23,29 balo), antroje vietoje liko docentai taip pat su pakankamai stipriu suvokimo jausmu (23,03 balo), duomenys matyti 51-oje lentelėje. Silpniausią suvokimo jausmą turi lektorai 22,63 balai, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingas pareigas užimančių dėstytojų nebuvo ($p=0,961$).

51 lentelė. *Suvokimo komponento vidurkių pasiskirstymas pagal VU dėstytojų užimamas pareigas.*

Pareigos*	Dėstytojų skaičius (n)	Suvokimo komponento vidurkis	SN	PI 95%
Profesorius	17	23,29	4,027	21,22-25,36
Docentas	80	23,03	3,930	22,15-23,90
Lektorius	94	22,63	4,567	21,69-23,56
Asistentas	84	22,95	4,051	22,07-23,83
Kita	14	22,79	4,980	19,91-25,66
Iš viso	289	22,88	4,214	22,39-23,37

* ($F=0,155$ $df=4$; $p=0,961$)

Taikant dispersinės analizės metodą nustatyta reikšmingas skirtumas tarp suvokimo jausmo rodiklių ir VU dėstytojų šeimyninės padėties. Labiau išreikštus suvokimo jausmo rodiklius turėjo vedę/ištekėjusios (23,90 balų), mažiausiai išreikštą suvokimo jausmą- gyvenantys atsikirai neišsituokę ir našliai, atitinkamai po 17,78 ir 21,75 balo (52 lentelė).

52 lentelė. *Suvokimo komponento vidurkiai pagal respondentų šeimyninę padėtį.*

Šeimyninė padėtis*	Dėstytojų skaičius (n)	Suvokimo komponento vidurkis	SN	PI 95%
Vienišas	66	22,12	4,439	21,03-23,21
Vedęs/ištekėjusi	157	23,90	3,657	23,32-24,47
Išsituokės/usi	41	21,76	4,598	20,30-23,21
Gyvena atskirai, neisituokęs	9	17,78	3,734	14,91-20,65
Našlys/ė	16	21,75	4,344	19,44-24,06
Iš viso	289	22,88	4,214	22,39-23,37

* (F=7,816 df=4; p=0,001)

Trečias vidinės darnos parametras - **kontrolės jausmas arba gebėjimas valdyti situaciją** (angl. *manageability*), atspindintis įsitikinimą, kad ištekliai, reikalingi prisitaikymui prie pokyčių ir streso, priklauso nuo paties asmens ir yra pakankami. Gebėjimą valdyti situaciją matavo- 3, 5, 10, 13 klausimai. Sudėjus šių klausimų įverčius buvo gautas kontrolės jausmo rodiklis. Mažiausias galimas balas galėjo būti 0, aukščiausias 24, didžiausi ir mažiausi VU dėstytojų balai matyti lentelėje. Suvokimo parametro vidurkis tarp VU dėstytojų buvo 16,85 balo. Statistiškai reikšmingų skirtumų vyrų ir moterų grupėse, nenustatyta, nors vyrų grupėje kontrolės jausmo rodiklis taip pat buvo labiau išreikštas nei moterų (p=0,225). Rezultatai pavaizduoti apačioje esančioje lentelėje (53 lentelė).

53 lentelė. *Kontrolės jausmo vidurkių pasiskirstymas tarp vyrų ir moterų.*

Lytis*	Dėstytojų skaičius (n)	Minimalus surinktų balų skaičius	Maksimalus surinktų balų skaičius	Kontrolės jausmo rodiklių vidurkis	SN	PI 95%
Vyras	108	7	24	17,06	2,608	16,56-17,55
Moteris	181	11	23	16,73	2,556	16,35-17,10
Iš viso	289	7	24	16,85	2,576	16,55-17,15

* (t(287)= 1,216 df=1; p=0,225)

Išanalizavus Kontrolės jausmo rodiklius tarp įvairių fakultetų, iš apačioje, esančios lentelės (54 lentelė) matyti, kad labiausiai išreikštą kontrolės jausmą turi Filologijos (17,50 balų) ir Fizikos fakulteto dėstytojai. Mažiausiai išreikštus Ekonomikos fakulteto dėstytojai (15,85

balai). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų fakultetų dėstytojų ir kontrolės jausmo rodiklių nebuvo ($p=0,918$).

54 lentelė. Kontrolės jausmo vidurkių pasiskirstymas pasiskirstymas skirtingose fakultetuose.

Fakultetas*	Dėstytojų skaičius (n)	Kontrolės jausmo rodiklių vidurkis	SN	PI 95%
Filologijos	24	17,50	2,604	16,40-18,60
Fizikos	24	17,42	2,569	16,33-18,50
Filosofijos	21	17,38	2,747	16,13-18,63
Istorijos	24	17,29	3,113	15,98-18,61
Medicinos	38	16,95	2,847	16,01-17,88
Chemijos	34	16,88	1,788	16,26-17,51
Gamtos mokslų	25	16,84	2,192	15,94-17,74
Teisės	22	16,77	2,671	15,59-17,96
Matematikos ir informatikos	30	16,33	3,155	15,16-17,51
Komunikacijos	20	16,25	1,552	15,52-16,98
Ekonomikos	27	15,89	2,439	14,92-16,85
Iš viso	289	16,85	2,576	16,55-17,15

* ($F=0,454$ $df=8$; $p=0,918$)

Kontrolės jausmo vidurkių pasiskirstymas pasiskirstymas pagal VU dėstytojų užimamas pareigas matomas 55-oje lentelėje. Rezultatai parodė, kad labiausiai išreikštą gebėjimą kontroliuoti situacijas turėjo asistentai (17,31 balo), antroje vietoje- profesorai (17,24 balo). Žemiausius rodiklius turėjo kitas pareigas užimantys asmenys (15,57 balo). Skirtumai tarp skirtingas pareigas užimančių dėstytojų ir kontrolės jausmo rodiklių buvo statistiškai nereikšmingi ($p=0,100$)

55 lentelė. Kontrolės jausmo vidurkių pasiskirstymas pasiskirstymas pagal VU dėstytojų užimamas pareigas.

Pareigos*	Dėstytojų skaičius (n)	Kontrolės jausmo rodiklių vidurkis	SN	PI 95%
Profesorius	17	17,24	1,954	16,23-18,24
Docentas	80	16,86	2,504	16,31-17,42
Lektorius	94	16,55	2,738	15,99-17,11
Asistentas	84	17,31	2,474	16,77-17,85
Kita	14	15,57	2,738	13,99-17,15
Iš viso	289	16,85	2,576	16,55-17,15

* (F=1,964 df=4; p=0,100)

3.2.4 Rezultatų aptarimas

Tyrimo metu buvo nustatytas VU dėstytojų vidinės darnos lygis. Gauti rezultatai parodė, kad 49 proc. dėstytojų turi aukštą, 51 proc. žemą vidinę darną. Palyginus šiuos skaičius su Lietuvos gyventojų vidinės darnos tyrimu [17,24], pedagogų vidinė darna pasirodė aukštesnė, nes tik 40 proc. Lietuvos gyventojų turėjo aukštą vidinę darną. Šiuos rezultatus galėjo lemti ir skirtinga respondentų socialinė padėtis bei išsilavinimas, nes tuo pačiu tyrimu nustatyta, kad aukštesnį išsilavinimą turintys asmenys, turi aukštesnę vidinę darną už žemesnį išsilavinimą turinčius [24]. Nustant vidinės darnos lygį tarp **vyrų ir moterų** statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta 50,9 proc. vyrų ir 52 proc. moterų turėjo aukštą vidinę darną, 2003 m. atliktas VU dėstytojų vidinės darnos tyrimas [36] parodė, kad 61 proc. vyrų ir 68 proc. moterų dėstytojų turi aukštą vidinę darną, taigi, galima teigti, kad per šiuos metus aukšto vidinės darnos lygio paplitimas dėstytojų tarpe labai sumažėjo, tai gali būti susiję su pasauline ekonomine krize, gyvenimo sunkumais ir tuo, kad beveik 40 proc. respondentų pažymėjo, kad per šiuos metus juos buvo sukrėtę įvairūs gyvenimo įvykiai. Kas irgi galėjo lemti žemesnę vidinę darną. Šio tyrimo ir velesnio pedagogų vidinės darnos tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad skirtumų dėstytojų lyties atžvilgiu nebuvo [36, 50, 52].

Ištirus dėstytojų vidinės darnos lygio vidurkių paplitimą **amžiaus grupėse** nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p=0,001$). Rezultatai parodė, kad aukščiausią vidinę darną turi 31-40 m. dėstytojai (53,15 balo) bei 51-60 m. respondentai (48,71 balo). Žemiausia vidinė darna

nustatyta 61 m. ir vyresniems respondentams. Gauti rezultatai patvirtino ankstesnį VU dėstytojų bei Lietuvos pedagogų tyrimų duomenys, kad aukščiausią vidinę darną turi jaunesni asmenys, o su amžiumi ji mažėja [36,50,52]. Gauti rezultatai parodė, kad net 70 proc. 31-40 m. ir 51-60 m. asmenų turi aukštą vidinę darną. Tai patvirtino ir Lietuvos gyventojų populiacijos tyrimas [24]. Galima daryti prielaidą, kad vyresniems žmonėms yra sunkiau prisitaikyti prie pastovių pokyčių, sunkiau kontroliuoti gyvenimo situacijas, kas gali būti susiję su blogesne jų fizine sveikata.

Išnagrinėjus vidinės darnos lygio paplitimą pagal respondentų **šeimyninę padėtį**, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p=0,01$). Aukščiausią vidinę darną turėjo vedę/ištekėjusio respondentai- 57,3 proc. jų turėjo aukštą vidinės darnos lygį, žemiausią vidinės darnos lygį turėjo gyvenantys atskirai, neišsituokę (77,8 proc.) bei našliai/ės (56,2 proc.). Ankstesnio VU dėstytojų tyrimo rezultatai buvo labai panašūs. 66 proc. vedusių respondentų turėjo aukštą vidinę darną ir tik 33 proc. našlių turėjo aukštus rodiklius, tačiau skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi. Šie skirtumai galėjo atsirasti dėl respondentų amžiaus struktūros, nes vedę/ištekėjusios buvo jaunesni už našlius. Beto stipriai sukrečiantys įvykiai, tokie kaip artimo žmogaus mirtis ar santykių krizės gali išprovokuoti neigiamus vidinės darnos pokyčius.

Tyrimo metu vidinės darnos lygio paplitimas buvo nustatytas pagal dėstytojų darbovietę- **fakultetus**. Aukščiausią vidinę darną turėjo Matematikos ir informatikos (MIF) fakulteto dėstytojai net 60 proc. jų turėjo aukštą vidinę darną, taip pat Filosofijos (57,1 proc.) ir Istorijos fakulteto (54,2 proc.) dėstytojai. Žema vidinė darna pasižymėjo Ekonomikos (66,7 proc) ir Fizikos (62,5 proc.) fakultetų dėstytojai, tačiau skirtumai reikšmės neturėjo ($p=0,748$). Prieš 8 metus darytas tyrimas parodė statistiškai reikšmingus vidinės darnos skirtumus tarp fakultetų, kaip šiame tyrime aukščiausius rodiklius turėjo Istorijos (82 proc.) ir Filosofijos (79 proc.) dėstytojai, žemiausius Matematikos ir informatikos (55 proc.) ir Chemijos (54 proc.) fakultetų dėstytojai. Rezultatai gana prieštaringi, ypač dėl MIF fakulteto. Tai gali būti susiję per 8 metus pasikeitusiais dėstytojais, jaunesnių dėstytojų įdarbinimu.

Nustačius vidinės darnos rodiklius skirtingas **pareigas** universitete užimantiems dėstytojams statistiškai reikšmingų skirtumų vidinės darnos atžvilgiu nebuvo rasta ($p=0,502$) kaip ir ankstesniame tyrime [36]. Žemiausius vidinės darnos rodiklius turėjo profesoriai net 58,8 poc. jų turėjo žemą vidinę darną. Aukščiausius vidinės darnos rodiklius turėjo asistentai (52,4 proc.) ir kitas pareigas (71,4 proc. dažniausiai doktorantai) užimantys dėstytojai. Šie skaičiai patvirtino 2003 m. tyrimo rezultatus, kuriuose aukščiausią vidinę darną turėjo asistentai (78 proc.), žemiausią profesoriai (42 proc.). Tokie rezultatai gali būti susiję su nepakankamu tyrimui profesorių skaičiumi bei su dėstytojų amžiaus struktūra, kuri parodė, kad vyresni dėstytojai turi žemesnę vidinę darną, atitinkamai tokių asmenų daugiau profesorių tarpe.

Beveik pusei dėstytojų (45,3 proc.) VU nebuvo **vienintelė darbovietė**. Aukštesnius vidinės darnos vidurkius kaip tik ir turėjo asmenys dirbantys ne tik VU (49,20 prieš 48,08 balų), tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų šiuo klausimu nebuvo, kaip ir ankstesniame tyrime, kur aukštą vidinę darną 66 proc. ne tik VU ir 62 proc. tik VU dirbančių dėstytojų. Galima daryti prielaidą, kad keliuose darbovietėse sugebantys dirbti asmenys geriau sugeba kontroliuoti situacijas, prisitaikyti prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų bei spręsti iškylančias problemas, o kartu savo gyvenime ir darbe išvelgia prasmę.

Kaip jau buvo minėta vidinė darna yra sudėtinis rodiklis. Jis susideda ir prasmingumo suvokimo bei kontrolės elementų. Tyrimo metu buvo nagrinėjamas kiekvienas komponentas atskirai, bei ieškoma sąsajų su respondentų socialiniais demografiniais duomenimis.

Pirmasis **prasmingumo komponentas**, jo rodikliai statistiškai reikšmingai skyrėsi tarp lyčių, ką patvirtino ir kiti tyrimai [17,24]. Vyrai (17,36 balo) labiau nei moterys (16,66 balo) buvo linkę savo gyvenime bei darbe išvelgti prasmę ($p=0,016$). Labiausiai išreikštas prasmingumo jausmas buvo tarp 41-50 m. (17,53 balų) ir 31-40 m. (17,07 balų) VU dėstytojų, o mažiausiai išreikštas tarp 61 m. ir vyresnių (16,24 balų). Skirtumas tarp amžiaus grupių buvo statistiškai reikšmingas ($p=0,016$), tai tik patvirtina prieš tai gautus rezultatus, kad vidinės darnos lygis prieklauso nuo amžiaus ir su amžiumi mažėja. Gauti rezultatai leidžia pagalvoti, kad dažnai žmonės vyresniame amžiuje praranda gyvenimo prasmę, viskas atrodo jau išbandyta, nemažai būna sukauptų ir neigiamų gyvenimo patyrimų, kurie daro neigiamą įtaką vidinei darnai. Kalbant apie fakultetus, stipriausiu prasmingumo jausmu, palyginus su kitais fakultetais, pasižymėjo Teisės (18,14 balo) ir Fizikos (17,71 balo) fakultetų dėstytojai. Galima daryti prielaidą, kad dirbantys šiuose fakultetuose asmenys, mato savo veiklos prasmę, nes jų sritis yra labiau pritaikoma ir panaudojama praktikinėje veikloje, o ir darbas gali duoti reikšmingų rezultatų (išradimai, teisės aktų kūrimas, pataisos). Skirtumai buvo statistiškai reikšmingi ($p=0,020$).

Antrasis vidinės darnos komponentas- **suvokimo jausmas**. Šio jausmo rodikliai maždaug vienodai pasikirstė tarp vyrų (23,28 balo) ir moterų (22,64 balo), reikšmingų skirtumų nebuvo aptikta ($p=0,214$). Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti tarp skirtingą šeimyninę padėtį turinčių VU dėstytojų. Kaip ir bendras vidinės darnos lygis taip ir suvokimo jausmas auksčiausias buvo tarp vedusių/ištekėjusių tiriamųjų (23,90 balų). Žemiausi rodikliai nustatyti gyvenantiems atskirai neišsituokus (17,78 balų), skirtumai pakankamai žymūs, dėl to galima teigti, kad pastarieji respondentai, yra pasimetę savo jausmuose, neapsisprendę, sunkiai supranta išorinės aplinkos signalus. Turintys sutuoktinį respondentai, turi į ką atsiremti, nesijaučia vieniši, dėl to jiems supantis pasaulis gali atrodyti lengviau suprantamas.

Pagal pareigas labiausiai išreikštą suvokimo jausmą turėjo profesoriai (23,29 balų), ką galima būtų paaiškinti su amžiumi įgyta gyvenimo patirtimi, kuri padeda suvokti pasaulį ir save.

Trečiasis vidinės darnos komponentas – **kontrolės jausmas**. Šio komponento rodikliai statistiškai reikšmingai tarp lyčių nesiskyrė, nors moterys turėjo nežymiai mažesnę (16,85 balo) gebėjimo kontroliuoti situacijas, rodiklį negu vyrai (17,06), reikšmingų skirtumų nebuvo rasta ir kituose tyrimuose [36, 52]. Geriausiai gebėjo kontroliuoti situacijas Filologijos (17,50 balų) Fizikos (17,42 balo) ir Filosofijos (17,42 balo) dėstytojai, tačiau reikšmingų skirtumų tarp fakultetų nerasta ($p > 0,05$), nors ankstesnis tyrimas patvirtina, kad šiuose fakultetuose dirbantys dėstytojai turi aukštesnę vidinės darnos lygį ir lengviau geba kontroliuoti įvairias stresines situacijas [36]. Stipriausiu kontrolės jausmu pasižymėjo asistentai – 17,31 balo ir profesoriai – 17,24 balo. Galima daryti prielaidą, kad jaunesni dėstytojai nepasimeta naujuose netikėtuose situacijose ir yra atviri pokyčiams, o vyresniems (profesoriams) valdyti situacijas padeda sukaupta gyvenimo patirtis. Apskritai pedagogų darbas dažnai leidžia atsidurti, netikėtose situacijose, kurias reikia išmokti suvaldyti, todėl reikšmingų skirtumų tarp dėstytojų pareigų nebuvo rasta. Ankstesnis tyrimas [50] parodė, kad pedagogai, dirbantys universitetuose ar kolegijose, turi labiau išreikštą prasmingumo jausmą ($p = 0,024$) ir aukštesnę vidinės darnos kontrolės jausmo rodiklį ($t(262) p = 0,022$) nei dirbantys mokyklose

Apibendrinant gautus rezultatus galima teigti, kad VU dėstytojų vidinė darna labiausiai priklauso nuo amžiaus bei šeimyninės padėties, tai parodo ir atskirų vidinės darnos komponentų nagrinėjimas. O tokie rodikliai kaip lytis, pareigos, darbovietė (fakultetas) bei jų skaičius įtakos vidinės darnos lygiui neturėjo, ką patvirtino ir kiti tyrimai. Išnagrinėjus vidinės darnos komponentus pasirodė, kad visų 3-jų rodiklių vidurkiai buvo aukštesni vyrų grupėje, o prasmingumo rodiklis netgi statistiškai reikšmingai. Tai galima paaiškinti arba tuo, kad vyrams nuo vaikystės ugdomas stereotipas būti geriausiu ir stipriausiu, arba tuo, kad moterys, yra labiau abejojančios, jautresnės asmenybės.

3.3 VU DĚSTYTOJŲ VIDINĖS DARNOS IR GYVENSENOS SĄSAJOS

3.3.1 Vidinės darnos klausimynų suderinamumas (SOC-13, SOC-3)

Prieš nagrinėjant vidinės darnos ir gyvenenos ryšius, svarbu patikrinti klausimynų tarpusavio suderinamumą. Svarbu nustatyti trumpojo (SOC-3) ir sutrumpinto (SOC-13) klausimynų tarpusavio ryšį, jis parodys ar abiem atvejais, apklausę tiriamuosius gauname panašius rezultatus t.y. išvadų suderinamumą.

Kaip jau buvo anksčiau minėta A. Antonovsky nepateikia ribų 13-kos klausimų klausimynui, kuriose vidinė darna gali būti įvardijama kaip „aukšta“ arba „žema“, todėl, atliekant šį tyrimą, respondentai pagal savo vidinės darnos lygį buvo paskirstyti dvejopai. Pirmuoju atveju vidinės darnos lygis į aukštą ir žemą buvo padalintas medianos pagalba ($Me=49$) ir turinčiais „žemą vidinę darną“ buvo įvardijami respondentai, kurių vidinės darnos rodikliai buvo žemesni už šį skaičių. Antruoju atveju vidinės darnos lygis buvo nustatytas pagal 25 ir 75 percentiles, kurių rodiklis buvo 41 ir 56, atitinkamai respondentai, kurių vidinė darna buvo mažesnė už 41 turėjo „žemą“ vidinę darną, o dėstytojai turėję aukštesnius nei 56 balai rodiklius turėjo aukštą vidinę darną. Tačiau šiuo atveju praradome beveik pusę (143) respondentus, turinčius vidutinę vidinę darną, šitaip sumažėjo tyrimo galia. Šių dviejų klausimynų palyginimas pavaizduotas 56-oje lentelėje. Buvo lyginti abiejų klausimynų ryšio koeficientai (Phi, Kramerio, Kontingencijos.), artimesnė vienetui jų reikšmė rodo didesnį suderinamumą. Iš lentelės matyti, kad stipresnius, aukštesnius ryšio koeficientus turi vidinės darnos įvertinimas 25 percentilės metodu, jis labiau suderintas su SOC-3. Jo taip pat gerokai aukštesnis šansų santykių rodiklis bei patikimesni pasikliautiniai intervalai, aukštesnis sutapimo laipsnis- Kappa koeficientas, todėl būtent šis metodas buvo pasirinktas vertinant VU dėstytojų gyvenenos ir vidinės darnos ryšį.

Tam, kad būtų įsitikinta metodo tinkamumu tolimesniam tyrimui ir analizei buvo patikrintas ir abiejų klausimynų įvertinimų specifiskumas ir jautrumas, nustatant, kuris iš klausimynų galėtų turėti mažiau klaidingai neigiamų ir klaidingai teigiamų rezultatų. Iš 56- tos lentelės matyti, kad jautresnis ir specifiskesnis yra antrasis metodas, kuris vidinės darnos lygį vertina pagal 25-os percentilės kriterijų. Šis tinkamesnis metodas buvo pasirinktas toliau tirti VU dėstytojų vidinės darnos ir gyvenenos ryšį.

56 lentelė. Vidinės darnos klausimynų suderinamumas.

Rodiklis	SOC-3*	p	SOC-3**	p
ϕ (Phi) koeficientas	0,367	< 0,001	0,554	< 0,001
Kramerio (Cramer) V	0,367	< 0,001	0,554	< 0,001
Kontingencijos koeficientas	0,344	< 0,001	0,484	< 0,001
Kappa koeficientas	0,338	< 0,001	0,541	< 0,001
Šansų santykis	5,66 (95% PI 3,19-10,05)		14,16 (95% PI 6,06-33,03)	
Jautrumas	47,9 (95% PI 40,0-56,0)		66,20 (95% PI 54,88-75,95)	
Specifiškumas	86,0 (95% PI 9,24-20,6)		87,8 (95% PI 78,47– 93,47)	

* SOC-3 Vidinės darnos 3 klausimų anketa, lyginant su vidinės darnos 13 klausimų anketa, kriterijus mediana

** SOC-3 Vidinės darnos 3 klausimų anketa, lyginant su vidinės darnos 13 klausimų anketa, kriterijus 25 percentilė

3.3.2 Vidinės darnos lygio ir gyvenenos veiksnių ryšiai

Prieš tiriant VU dėstytojų vidinę darną logistinės regresijos metodu, taikant Pearsono χ^2 testą buvo atrinktos gyvenenos kintamosios, darančios įtaką vidinės darnos lygiui, tai pat nagrinėti papildomos dichotiminės kintamosios tokios, kaip lytis, atsvoris, lėtinės ligos, migdomųjų vartojimas (57 lentelė). Vertinama $p < 0,05$, taip pat įvertintas bendras šansų santykis. Logistinei regresijai atrinkti kintamieji, kurių reikšmingumo rodiklis $p < 0,25$, tai buvo atrankos kriterijus. Šių kriterijų atitiko tik du gyvenenos veiksniai rūkymas ($p=0,004$) bei fizinis aktyvumas ($p=0,012$). Taip pat statistiškai stiprus ryšis atrastas su migdomųjų vartojimu ($\check{S}S = 8,805$).

57 lentelė. Ryšis tarp vidinės darnos lygio ir gyvenenos ir kitų veiksnių.

Gyvenenos veiksniai	$\check{S}S$	PI 95%	Ksi kvadratas χ^2	p
Rūkymas	2,854	1,371-5,942	8,125	0,004
Mažas fizinis aktyvumas	2,327	1,193-4,539	6,239	0,012
Alkoholio vartojimas	1,340	0,684-2,622	0,729	0,393
Narkotikų vartojimas	2,159	0,700-6,662	1,858	0,273
Papildomi veiksniai				
Migdomųjų vartojimas	8,805	2,485-31,193	14,915	0,001
Lytis	0,730	0,363-1,466	0,784	0,376
Lėtinės ligos	1,736	0,902-3,342	2,740	0,098
Antsvoris	0,883	0,443-1,763	0,124	0,725
Stipriai sukrėte įvykiai	0,654	0,330-1,299	1,477	0,284

Atliekant logistinę regresiją atkreiptas dėmesys į modelio ir duomenų suderinamumą (Omnibus'o testas, modelio $\chi^2 = 70,359$, $p = 0,001$), bei Hosmer-Lemešou kriterijų $p > 0,05$, modelio adekvatumui įvertinti ($p = 0,560$).

Atliekant logistinę regresiją buvo atsižvelgiama į trukdančius demografinius- socialinius veiksnius, tokius kaip lytis, šeimyninė padėtis, amžius, pareigos, migdomųjų vartojimas, svorio rodikliai, ir ar serga lėtine liga.

Rezultatai parodė, kad stipriausią ryšį su vidinės darnos lygiu turi rūkymas ir fizinis aktyvumas. Jų šansų santykis yra daugiau negu vienetas, pasikliautinių intervalai ne žemesni už vienetą, taigi galima teigti, kad šie du gyvenimo veiksniai daro neigiamą įtaką vidinės darnos lygiui, stiprina žemą vidinę darną. Tai parodo logistinės regresijos pakoreguotas šansų santykis (\hat{S}). Didelę įtaką vidinei darnai darė gydytojų išrašytų migdomųjų ar raminamųjų vaistų vartojimas $\hat{S}=5,805$, tai rodo, kad vartojantys šiuos vaistus asmenys turi psichikos sveikatos sutrikimų, dėl ko jų vidinė darna ir gali būti žemesnė, o štai buvimas sanuokoje šia riziką mažino (57 lentelė).

57 lentelė. VU dėstytojų vidinės darnos lygio ir gyvensenos ryšis (logistinės regresijos rezultatai).

Veiksniai	ŠS bendras	ŠS pakoreaguotas	PI 95%
Gyvensenos veiksniai			
Rūkymas*	2,854	3,721	1,179-11,745
Mažas fizinis aktyvumas**	2,327	4,244	1,051-7,499
Kovariantai:			
Amžiaus grupė:			
Iki 30 m.	1,0	1,0	
31-40 m.	0,708	1,506	0,221-10,259
41-50 m.	2,486	10,236	1,533-68,331
51-60 m.	1,300	4,313	0,559-33,289
Vyresni nei 61 m.	1,950	3,944	0,447-34,823
Pareigos:			
Profesorius	2,667	24,615	0,851-711,970
Docentas	1,725	4,318	0,304-61,313
Lektorius	1,547	1,695	0,136-21,188
Asistentas	0,800	1,080	0,103-11,324
Kita	1,0	1,0	
Šeimyninė padėtis:			
Vienišas/a	1,0	1,0	
Vedęs/ištekęjusi	0,268	0,115	0,026-0,504
Išsituokęs/usi	1,316	0,704	0,127-3,903
Gyvena atskirai neišsituokę	3,158	2,820	0,191-41,572
Našlys/ė	0,737	0,094	0,025-1,338
Lytis	0,730	0,416	0,135-1,283
Stipriai sukrėtę įvykiai	0,654	1,496	0,568-3,940
Lėtinės ligos	1,736	1,151	0,384-3,457
Migdomųjų vartojimas ***	8,805	5,805	1,255-26,854
Antsvoris	0,883	0,329	0,107-1,1014

Modelio $\chi^2=70,359$ * p= 0,025, **p=0,039, *** p=0,024

3.3.3 Rezultatų aptarimas

Norint patvirtinti ar paneigti tyrimo pradžioje iškeltą hipotezę, kad turintys žalingų įpročių bei mažiau fiziškai aktyvūs VU dėstytojai, turi žemesnius vidinės darnos rodiklius, pasinaudota logistinės regresijos metodu. Jo pagalba nustatyta, kokie gyvenimo rodikliai lėmė žemą vidinę darną, kontroliuojant iškraipiančius veiksnius, tarytum grupių struktūros pagal juos buvo vienodos.

Nemažai profesinėse grupėse atliktų tyrimų parodė, kad tarp gyvenimo veiksnių ir vidinės darnos lygio yra stiprūs ryšiai [38,52, 53,56]. Nerūkantys, mažiau alkoholio vartojantys asmenys bei labiau fiziškai aktyvūs turėjo aukštesnius vidinės darnos lygio rodiklius, nei žalingų įpročių turintys, fiziškai pasyvūs respondentai. Šio tyrimo rezultatai tik patvirtino ankstesnius rezultatus. Nors logistinė regresija atlikta su visais gyvenimo, atspindinčiais kintamaisiais (narkotikų vartojimas, alkoholio vartojimas, rūkymas, fizinis aktyvumas), ryšis tarp žemo vidinės darnos lygio rastas tik su rūkymu ($\check{S}S=3,721$, $PI=1,179-11,745$) ir fiziniu aktyvumu ($\check{S}S=4,244$, $PI=1,051-7,499$). Rezultatai parodė, kad mažos vidinės darnos tikimybę didino respondentų rūkymas (kartais arba kasdien) ir mažas fizinis aktyvumas (2-3 kartus per mėnesį) ar visiškai fizinis pasyvumas (nesimankštinu, negaliu mankštintis dėl ligos ar invalidumo). Galima daryti prielaidą, kad rūkymo įprotis siejasi su tam tikromis psichologinėmis problemomis ir sunkiai įveikiamais gyvenimo iššūkiais. Psichologinė sveikata anot pačio A. Antanovsky turi reikšmingą įtaką vidinės darnos lygiui. Žmonės turintys žalingų įpročių galimai dažnai nesugeba kontroliuoti situacijų ir išorinis pasaulis jiems gali atrodyti sudėtingas ir ne iki galo suprantamas. Fiziškai aktyvūs asmenys dažnai yra aktyvūs ir socialiniame gyvenime. Fiziškai pasyvūs asmenys rečiau linkę keisti gyvenimo būdą, dėl to jie gali būti labiau užsidarę turėti psichologinių problemų, o tai silpnina vidinę darną [17]. 2007 m. atlikto Lietuvos pedagogų tyrimo rezultatai buvo panašūs, rasti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių pedagogų vidinės darnos lygio, nesimankštinantys respondentai dažniau turėjo žemą vidinę darną ir atvirksčiai [52]. Skirtingai nei šio tyrimo metu, ankstesnis tyrimas [52], statistiškai reikšmingų skirtumų tarp rūkančių ir nerūkiančių respondentų vidinės darnos lygio nerado, ką galėjo lemti maža tyrimo imtis ($N=264$) ir mažas vyrų skaičius ($N=64$), kurie statistiškai dažniau rūko nei moterys. Tačiau juo nustatyta, kad nevartojantys ar mažai vartojantys alkoholio pedagogai turi aukštesnį vidinės darnos komponento “suprantamumo jausmą” rodiklį, nei dažnai vartojantys ($p=0,047$), nors tarp bendros vidinės darnos lygio rodiklių ir alkoholio vartojimo dažnumo skirtumų nerasta.

Šio tyrimo rezultatus patvirtino ir kitos profesinės grupės tyrimas [56], jo metu nustatytas stiprus ryšis tarp rūkymo ir žemos vidinės darnos lygio ($\check{S}S=2,43$, $PI=1,16-5,11$), tačiau fizinis

aktyvumas galutiniame logistinės regresijos modelyje reikšmės neteko ($\check{S}S=1,54$, $PI=0,82-2,91$), tai galėjo lemti stiprių trikdančių veiksnių atsiradimas. Pats stipriausias trinkdantys veiksnys, kurį kontroliavome savo tyrime buvo gydytojo išrašytų raminamųjų migdomųjų vaistų vartojimas per pastaruosius 12 mėn. Vartojančių šiuos vaistus tikimybė turėti žemą vidinę darną buvo didžiausia ($\check{S}S=5,805$, $PI= 1,255-26,854$). Vaistai galėtų būti vartoti dėl psichinės sveikatos sutrikimų, depresijos ar smarkiai sukrėtusių gyvenimo įvykių, kurie mažina vidinės darnos lygį.

Apibendrinus gautus rezultatus galima iš dalies patvirtinti hipotezę, kad turintys žalingu įpročių (rūkantys, dažnai vartojantys alkoholį, vartoję narkotikus) ir mažai fiziškai aktyvūs ar visai nesimankštinantys VU dėstytojai turi žemesnę vidinę darną, tai parodė atlikta logistinė regresija. Hipotezė nepasitvirtino su alkoholio vartojimu ir narkotikų vartojimu bent kartą gyvenime (rizika nenustatyta), ką galėjo lemti maža tyrimo imtis ir iš dalies subjektyvūs respondentų atsakymai.

4. TYRIMO TRŪKUMAI

Kiekvienas tyrimas turi savo privalumų ir trūkumų, į kuriuos derėtų atsižvelgti, darant pakartotinius tyrimus. Apibendrinus tyrimo rezultatus, išryškėjo keletas dalykų, į kuriuos reikėtų atsižvelgti, darant išvadas. Pagrindiniai tyrimo trūkumai galėję lemti rezultatus buvo šie:

1. Selekcinės klaidos:

Netikimybinė, patogioji respondentų atranka.

2. Sisteminės klaidos:

Kai kuriais aspektais nepakankama tyrimo imtis, nes suskirsčius respondentus į grupes, negauname statistiškai reikšmingo skirtumo, jei grupėse nėra pakankamo narių skaičiaus.

Per maža tyrimo imtis (N=148) nagrinėjant vidinės darnos ir gyvenamosios sąsajas, atmetus vidutinę vidinę darną turinčius tiriamuosius.

3. Informacinės klaidos:

Respondentų nenoras teisingai atsakyti į klausimus, noras pasirodyti geresniais.

Subjektyvūs klausimų įvertinimai ir atsakymai.

5. IŠVADOS IR PASIŪLYMAI

5.1 Išvados

1. Išnagrinėjus VU dėstytojų gyvenimą, nustatyta, kad :
 - a) Rūkymo įprotis yra pakankamai paplitęs tarp dėstytojų. Kada nors kasdien arba beveik kasdien ilgiau nei 12 mėnesių rūkė daugiau nei puse dėstytojų, šiuo metu rūko beveik 40 proc. dėstytojų. Rūkymas labiau paplitęs vyrų grupėje ir tarp respondentų turinčių kelias darbo vietas. Didžiausias rūkymo paplitimas yra Komunikacijos ir Filosofijos fakultetuose.
 - b) Daugiausiai, beveik trečdalis respondentų alkoholinius gėrimus vartoja 2-3 kartus per mėnesį, penktadalis – kelis kartus per metus, 6 proc. pažymėjo visai nevartojantys alkoholio. Statistiškai reikšmingai dažniau alkoholį vartoja vyrai ir jaunesnio (31-40 m.) amžiaus dėstytojai.
 - c) Bent kartą gyvenime narkotinių medžiagų teko bandyti 12-ai proc. dėstytojų. Iš jų dažniausiai vyrams ir respondentams iki 30 m.
 - d) VU dėstytojų fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Dažniausiai dėstytojai mankštinasi 2-3 kartus per mėnesį, visai nesimankština – 38 proc. apklaustųjų. Vyrai yra labiau fiziškai aktyvūs negu moterys.
2. Aukšta vidinę darną turi 49 proc. VU dėstytojų, žemą- 51 proc. vidinė darna priklauso nuo amžiaus ir šeimyninės padėties. Aukštesnė ji yra tarp 31-40 m. ir vedusių/ištekėjusių respondentų. Žemesnė gyvenančių atskirai neišsituokus bei našlių. Reikšmingų skirtumų lyties, pareigų ir fakulteto atžvilgiu nenustatyta. Nagrinėjant atskirai vidinės darnos komponentus nustatyta, kad stipresnis vyrų ir 41-50 m. respondentų prasmingumo jausmas. Labiau išreikštą suvokimo jausmą turėjo vedę/ištekėjusios.
3. Tyrimo metu nustatytas tiesioginis ryšis tarp VU dėstytojų žemo vidinės darnos lygio ir rūkymo bei mažo fizinio aktyvumo. Tyrimo rezultatai iš dalies patvirtino tyrimo hipotezę, kad VU dėstytojai, turintys žalingų įpročių ir fiziškai mažai aktyvūs, turi žemesnius vidinės darnos rodiklius.

5.2 Pasiūlymai

1. Tam, kad sumažintume žalingų gyvenimo veiksnių, neigiamai veikiančių VU dėstytojų vidinę darną, paplitimą svarbu organizuoti įvairius mokymus apie sveiką gyvenimą ir nuolat gilinti dėstytojų žinias apie veiksmus teigiamai veikiančius jų sveikatą.
2. Daugiau nei pusės VU dėstytojų vidinė darna yra žema, svarbu organizuoti dėstytojams socialines treniruotes, relaksacijos pratybas, kurių metu VU dėstytojai būtų mokomi streso įveikos strategijų, kad dirbant greičiau prisitaikytų prie besikeičiančių darbo sąlygų ir patirtų kuo mažesnę stresą.
3. Svarbu ir toliau tirti dėstytojų vidinės darnos lygį, jo kitimo tendencijas bei ryšius su gyvenimu ir psichosocialiniais veiksniais, tam, kad būtų aišku, kas dar daro neigiamą įtaką vidinei darnai ir kaip to galima išvengti.

6. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. A. Antonovsky "The life cycle, mental health and the sense of coherence" Israel Journal of psychiatry and related Sciences, 1985; Vol 22 (4), pages 273-80.
2. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. 1987; San Francisco: Josey-Bass.
3. Bengel J., Strittmatter R., Willmann H. What keeps people healthy? The current state of discussion and the relevance of Antonovsky's salutogenic model of health. 1999; Koln: BZgA,.
4. Lindstrom B, Eriksson M. Salutogenesis. Journal Epidemiology Community Health 2005; 59:440-2.
5. Javtokas Z. Sveikatos stiprinimo konspektas, metodinė medžiaga visuomenės sveikatos specialistams. 2009 m. Vilnius interneto adresas: <http://vasc.sam.lt/> žr. skyriuje „metodinė medžiaga“.
6. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International. 1996; 11 (1): pages: 11-18..
7. Jakušvaitė, I., Kardelis K., Pasaulinės sveikatos organizacijos metodologiniai sveikatos apibrėžimo aspektai. Ugdymas. kūno kultūra. Sportas, 2000 m., Nr. 1 (34). Kaunas p. 25-29 .
8. Tali, H. Examination of Salutogenic Model, Support Resources, Coping style, and stressors among Israeli University students. The Journal of Psychology, 2004; 138 (6). Israel p. 505.
9. Pileckaitė-Markovienė M. Vidinė darna ir jos išraiškos vaikystėje savitumai“. Ugdymo psichologija, 5t., Nr.1 (10). Vilnius 2002; VPU, 32-39 p.
10. Struempfer D.J.W., Gouws J.F., Viviers M.R. Antonovsky's Sense of Coherence Scale Related to Negative and Positive Affectivity. European Journal of personality, 1998; 12, p 457, 24.
11. Pileckaitė-Markovienė, M.,. Vidinė darna ir jos išraiškos vaikystėje savitumai. Vilnius:Vilniaus pedagoginio universiteto leidinys 2001.
12. Antonovsky A., Sagy Sh. The development of sense of coherence and its impact on responses to stress situations. The Journal of Social Psychology, 1986; 126 (2), p. 213- 225,.
13. Antonovsky A. The structure and properties of the Sense of Coherence Scale//Soc. Sci Med. 1993; 36, 725-733.

14. A. Antanovsky "The life cycle, mental health and the sense of coherence" Israel Journal of psychiatry and related Sciences, 1985; Vol 22 (4), p. 273-80.
15. Amirkhan J. H., Greaves H. Sense of Coherence and Stress, The Mechanics of a Healthy Disposition// Psychology & Health. – 2003; 18 (1), p. 31–62.
16. Javtokas, Z. Salutogeninio modelio panaudojimas stiprinant gyventojų sveikatą. Sveikatos mokslai, 2009; 3(63) p. 2375-2377.
17. Javtokas Z., Lindström B., Žagminas K. Sense of Coherence and awakening pattern: evidence from the population survey in Lithuania // Visuomenės sveikata. 2004; 3(26), p. 46–50.
18. Malinauskas R., Malinauskienė V., Dumcienė A., Šniras Š. Rizikos grupės vaikų esminiai socialiniai įgūdžiai ir vidinė darna. Sveikatos mokslai 2008; 5 p. 1935-1938.
19. Ala Petruilytė, Margarita Pileckaitė-Markovienė, Tomas Lazdauskas „Lėtinėmis ligomis sergančių ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai“ Psichologija 2007 ; 35, p 32-41.
20. Didžiokienė A., Žemaitienė N. „Smurta patiriančių rizikos grupės vaikų psichologinė savijauta“ Medicina, Nr. 41(1). Kaunas. 2005; p.59-66 .
21. Schumann A., Hapke U., Meyer Ch., Rumpf H.J., Ulrich John Measuring Sense of Coherence with only three items: A useful tool for population surveys British Journal of Health Psychology 2003; Volume 8, Issue 4, p. 409–421.
22. Lundberg O., Nystrom Peck M., A simplified way of measuring sense of coherence European journal of public health 1994; 4: p.252-257 .
23. Lundberg O., Nystrom Peck M. A simplified way of measuring sense of coherence : experiences of a population survey in Sweden. Uropean Journal of Public Health; 1995; 5: p.56-59.
24. Javtokas Z. Sense of Coherence and health: evidence from the population survey in Lithuania. Nordic School of public Health, Essay Master of Public Health, MPH 2005:19.
25. Volanen SM, Suominen S, Lahelma E, Kosenvudo M, Silventoinen K. Sense of coherence and its determinants: A comparative study of the Finnish-speaking majority and the Swedish-speaking minority in Finland. Scandinavian Journal of Public Health. 2006; 34: p. 515-525.
26. Zimprich D, Allemant M, Hornung R. Measurement Invariance of the Abridged Sense of Coherence Scale in Adolescents. European Journal of Psychological Assessment. 2006; 22(4) p. 280–287.

27. Malinauskas R., Dumčienė A., Šniras Š., Vyšniauskytė-Rimkienė J., Malinauskienė V. Rizikos grupės vaikų socialiniai įgūdžiai ir vidinė darna. Sveikatos mokslai, 2008;3 (57): p. 1658–1661.
28. Lundberg O., Nystrom Peck M. A simplified way of measuring sense of coherence: experiences from a population survey in Sweden. *European Journal Public Health.*, 1995; 5: p. 56–59.
29. Lundberg O., Nystrom Peck M. Sense of coherence, social structure and health: evidence from a population survey in Sweden. *European Journal Public Health.*, 1994; 4: p. 252–257.
30. Lindmark U., Stenström U., Wärnberg Gerdin E., and Hugoson A., The distribution of “sense of coherence” among Swedish adults: A quantitative cross-sectional population study, *Scandinavian Journal of Public Health*, February 2010; vol. 38, 1: p. 1-8.
31. G.Larsson and KO. Kallenberg. Sense of coherence, socioeconomic conditions and health. Interrelationships in a nation-wide Swedish sample“ The centre for public Health Research. *European journal of public health.* 1996; 6: p.175-180.
32. Eriksson M., Lindström B., Antonovsky’s sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review, *Journal Epidemiol Community Health* 2006; 60: p. 376-381.
33. Hakansson C., Svartvik L., Lidfeldt J., Nerbrand C., Samsioe G., Schersten, Nilsson P. M. Self-related Health in Middle-aged Women: Associations with Sense of Coherence and Socioeconomic and Health-related Factors // *Scandinavian Journal of Occupational Therapy.* – 2003; Vol. 10, no 3, p. 99–106
34. Amirkhan J. H., Greaves H. Sense of Coherence and Stress, The Mechanics of a Healthy Disposition// *Psychology & Health.* – 2003; 18 (1), p. 31–62.
35. Suominen S., Helenius H., Blomberg H., Uutela A., Koskenvuo M. Sense of coherence as a predictor of subjective state of health: Results of 4 years of follow-up of adults // *Journal of Psychosomatic Research.* – 2001; 50 (2), p. 77–86.
36. I. Šapokaitė, Vilniaus universiteto, Medicinos fakulteto, Visuomenės sveikatos magistro baigiamasis darbas darbas “Vilniaus universiteto dėstytojų psichosocialiniai darbo stresoriai” 2003 m.
37. Lietuvos sveikatos informacijos centras, Sergamumas ir ligotumas psichikos sutrikimais 2005-2009 m., Mirtingumas pagal priežastis ir amžiaus grupes 2009 m. <http://www.lsic.lt/>

38. Stankūnas M. , Kalėdienė R., Starkuvienė S., Vidinė darna ir jos sąsajos su psichosocialine sveikata (Kauno bedarbių tyrimo duomenys), *Medicina (Kaunas)* 2009; 45(10), p. 807-813 .
39. Nillson B., Holmgren L., Stegmayr B., Westman G. Sense of coherence – stability over time and relation to health, disease, and psychosocial changes in a general population: A longitudinal study // *Scandinavian Journal of Public Health*. 2003, vol. 31, p. 297–304
40. Ala Petruilytė, Margarita Pileckaitė-Markovienė, Tomas Lazdauskas „Lėtinėmis ligomis sergančių ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai“ *Psichologija* 2007 m. ,35, p. 32-41.
41. Татарникова Л.Г. (2006). *Учитель в природосообразном учебном процессе // Монологи об учителе*. СПб.: СПбАППО. Р. 173 – 192.
42. Bulotaitė L., Pociūtė B , Bliumas R., Universitetų dėstytojų darbo ir streso ypatumai ISSN 1392–5016. *ACTA PAEDAGOGICA VILNENSIA*. 2008 p. 208-219
43. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York. Springer publishing Company, 1984.
44. Astauskienė G. J., Kardelis K., Šeščilienė I. M., Kardelienė M. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų dėstytojų požiūris į psichosocialines akademinio darbo sąlygas, *FILOSOFIJA. SOCIOLOGIJA*. 2008. T. 19. Nr. 4, p. 80–92.
45. Pajarskienė B., Šinickienė I., Žagminas K. Vilniaus universiteto dėstytojų psichosocialiniai darbo stresoriai. *Visuomenės sveikata* 2005; 3(30):22-27.
46. Catano V., Francis L., Haines T. et al. Occupational Stress among Canadian University Academic Staff, 2007. Prieiga internete: <http://www.caut.ca/>
47. Kinman G., Fiona Jones F., Kinman R., *The Well-being of the UK Academy, 1998-2004 Quality in Higher Education Volume 12, Issue 1, 2006; p. 15 – 27.*
48. Inocente N. J. Parahba Valley university teachers occupational stress: Burnout, depression and sleep evaluation // *Arq. Neuro-Psiquiatr.* Vol. 63, No. 2a. Sro Paulo, June 2005.
49. Bagdonas A. Mokyklos stresas ir mokyklos baimė: mokytojų nuomonių tyrimas // *Pedagogika.*– 2004; T. 70, p. 27–31.
50. Virgilijus Verkys, Margarita Pileckaitė-Markovienė “Pedagogų gyvenimo būdas, vidinė darna ir subjektyvus savo sveikatos vertinimas” *Pedagogika*. 2009. 94, p. 8-14 .

51. V. Verkys, Vystymosi psichologijos magistro baigiamasis darbas „Pedagogų vidinės darnos ir psichologinės savijautos sąsajų ypatumai“ Vilniaus Pedagoginis universitetas, pedagogikos ir psichologijos fakultetas, Psichologijos didaktikos katedra 2006 m.
52. Pileckaitė-Markovienė M., Verkys V. Pedagogų psichinės sveikatos, vidinės darnos bei jų sąsajų ypatumai // Ugdymo psichologija. – 2006; Nr. 16, p. 58–63.
53. Diržytė A., Bandzevičienė R., Dauderys V., Dirbančių su neįgaliaisiais vidinės darnos, gyvenimo kokybės ir streso įveikos ypatumai, Socialinių mokslų studijos. 2010; 4(8), p.7–20.
54. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakytė E., Kriaučionienė V., Veryga A., Prättälä R., Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2008, prieiga internete: http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:B.03~2009~ISBN_978-9955-15-151-7/DS.001.0.01.BOOK
55. Hanse JJ, Engstrom T. Sense of coherence and ill health among the unemployed and re-employed after closure of assembly plant. Work Stress 1999;13:204-22.
56. Malinauskienė V., Leišytė P., Malinauskas R. Psichosocialinės darbo sąlygos, socialinė parama ir vidinė darna –bendruomenės slaugytojų psichinę sveikatą lemiantys veiksniai, Medicina (Kaunas), 2009; 45 (11); p 910–917.

7. PRIEDAI

1. Priedas

VILNIAUS UNIVERSITETO DĚSTYTOJŲ VIDINĖS DARNOS IR GYVENSENOS ĮVERTINIMO ANKETA

Gerb. Respondente,

Jūsų rankose anoniminė anketa, kurios tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto įvairių fakultetų dėstytojų vidinę darną ir gyvenseną. Tyrimą vykdo VU Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkai kartu su magistratūros studijų visuomenės sveikatos programos studentais. Maloniai kviečiame dalyvauti šiame tyrime. Gauti duomenys yra svarbūs sveikatos problemų sprendimui. Jūsų apklausos duomenys yra konfidencialūs. Apklausos duomenys bus panaudoti tik apibendrintai analizei.

Atsakydami į anketoje pateiktus klausimus apibraukite tinkamiausią atsakymo variantą, kur reikia pažymėkite (x) vieną Jūsų atsakymo variantą atitinkantį langelį (nebent prašoma pažymėti daugiau). Į kelis klausimus tinkamą atsakymą reikia įrašyti. Labai prašome užpildyti anketą iki galo.

Iš anksto dėkojame už nuoširdžius atsakymus.

1. Ar Jus dažnai randate išeitį iš padėties, kuri kitiems žmonėms atrodo beviltiška?

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Taip, dažnai | <input type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> Taip, kartais | <input type="checkbox"/> 2 |

Ne 3

2. Ar dažnai Jūsų kasdieniniame gyvenime atsitinka tai, ką Jums sunku suprasti?

Taip, dažnai 1

Taip, kartais 2

Ne 3

3. Ar dažnai kasdieninis gyvenimas teikia Jums pasitenkinimą?

Taip, dažnai 1

Taip, kartais 2

Ne 3

4. Ar per pastaruosius 12 mėnesių teko patirti Jus stipriai sukrėtusių gyvenimo įvykių (pvz.: vestuvės, laiduotuvės, išlošėte daug pinigų loterijoje ir pan.)

Taip įrašykite koks tai įvykis

Ne

5. Ar taip būna, kad Jus mažai domina kas dedasi aplinkui? (apibraukite tinkamiausią skaičių)

1 2 3 4 5 6 7

Labai retai

Labai dažnai

arba niekada

6. Ar yra nustebinęs elgesys žmonių, kuriuos Jūsų nuomone, gerai pažįstate?

1 2 3 4 5 6 7

Taip niekada

Taip visuomet būna

nėra atsitikę

7. Ar buvo atsitikę taip, kad žmonės, kuriais pasikliaudavote, Jus nuvildavo?

1 2 3 4 5 6 7

Taip niekada
nėra atsitikę

Taip visuomet būdavo

8. Iki šiol Jus gyvenime:

1 2 3 4 5 6 7

Visiškai neturėjote
tikslų
ir uždavinių

Turėjote aiškius
tikslus ir uždavinius

9. Ar Jums atrodo, kad su Jumis elgiamasi neteisingai?

1 2 3 4 5 6 7

Labai dažnai
taip atrodo

Labai retai arba niekada

10. Ar Jums atrodo, kad Jus patekote į neįprastą situaciją ir nežinote ką daryti?

1 2 3 4 5 6 7

Labai dažnai
taip atsitinka

Labai retai arba niekada

11. Kasdieniai darbai Jums suteikia:

1 2 3 4 5 6 7

Didelį malonumą
ir pasitenkinimą

Kančią ir nuobodulį

12. Ar jaučiate susipainiojęs savo jausmuose ir idėjose?

1 2 3 4 5 6 7

Labai dažnai

Labai retai arba niekada

13. Ar būna taip, kad Jus užplūsta jausmai, kurių nenorėtumėte jausti?

1 2 3 4 5 6 7

Labai dažnai

Labai retai arba niekada

14. Daugelis net ir tvirto charakterio žmonių kartais tam tikromis aplinkybėmis jaučiasi nevykeliais. Ar kada nors taip jautėtės?

1 2 3 4 5 6 7

Niekada

Labai dažnai

15. Kada kas nors atsitinka, Jus manote, kad :

1 2 3 4 5 6 7

Pervertinote ar
dalyko
reikšmės

Teisingai neįvertinote
įvertinote

16. Ar dažnai Jums atrodo, kad Jūsų atliekami kasdieniniai dalykai yra mažareikšmiai?

1 2 3 4 5 6 7

Labai dažnai

Labai retai
arba niekada

17. Ar dažnai Jus jaučiate, kad nekontroliuojate situacijos?

1 2 3 4 5 6 7

Labai dažnai

Labai retai
arba niekada

18. Ar Jūs sergate kokia nors lėtine (chroniška) liga arba turite ilgalaikių sveikatos sutrikimų?

Taip

Ne

19. Kurios iš išvardintų ligų Jums buvo nustatytos arba gydytos per praėjusius 12 mėn.? (Galite pažymėti kelis Jums tinkančius atsakymus)

- Lėtinis nerimas arba depresija
- Aukštas kraujo spaudimas (hipertenzija)
- Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (hipercholesterolemija)
- Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, diabetas (cukraligė)
- Miokardo infarktas, (širdies smūgis)
- Krūtinės angina (skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu)
- Galvos smegenų insultas (kraujo išsiliejimas į smegenis)
- Katarakta (akies lešiuko padrumstėjimas)
- Reumatoidinis artritas (artrozė, sąnarių uždegimas)
- Osteochondrozė (stuburo kaulų ir kremzlių degeneracinė liga)
- Lėtinis bronchitas, emfizema (plaučių išsiplėtimas)
- Alerginė astma
- Astma (išskyrus alerginę)
 - Skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opa
 - Vėžys (piktybinai navikai, įskaitant leukemiją ir limfomą)
- Per pastaruosius metus ligų nustatyta ar gydyta nebuvo
 - kita (įrašykite)

20. Kaip Jus vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?

- Labai gera
- Gera
- Vidutinė
- Bloga
- Labai bloga

21. Ar per pastaruosius 12 mėnesių vartojote gydytojo paskirtus raminamuosius ar migdomuosius vaistus?

- Taip
- Ne

22. Kaip Jus vertinate savo gyvenimo kokybę?

- Labai gera
- Gera
 - Vidutinė
- Bloga
- Labai bloga

23. Ar Jus kada nors rūkėte kasdien arba beveik kasdien ilgiau nei 12 mėnesių?

- Ne
- Taip

24. Ar šiuo Jus metu rūkote?

- Taip, kasdien
- Taip, kartais
- Ne

25. Kaip dažnai per praėjusius 12 mėnesių vartojote alkoholinius gėrimus (alų, vyną, brendį, degtinę, ir kt.) vieną ar daugiau taurelių ar bokalų ?

- Kasdien

- 2-3 kartus per savaitę
 - Kartą per savaitę
- 2-3 kartus per mėnesį
- Kelis kartus per metus
- Nevartojau

26. Ar Jums teko kada nors bent kartą vartoti narkotinių medžiagų?

- Taip
- Ne

27. Kaip dažnai laisvalaikiu mankštinates (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad gerokai pagreitėtų kvėpavimas?

- Kasdien
- 4-6 kartus per savaitę
- 2-3 kartus per savaitę
- Kartą per savaitę
- 2-3 kartus per mėnesį
 - Nesimankštinu
- Negaliu mankštintis dėl ligos ar invalidumo

28. Jūsų lytis :

- Vyras
- Moteris

29. Jūsų ūgis cm.

Jūsų svoris (Kiek sveriate lengvai apsirengęs/usi) kg.

30. Gimimo metai :

31. Šeimyninė padėtis:

Vienišas (niekada nebuvo vedęs/ ištekėjusi)

Vedęs (ištekėjusi)

Išsituokęs (-usi)

Gyvenu atskirai, neišsituokęs (-usi)

Našlys (našlė)

32. Fakultetas (įrašykite)

33. Jūsų pareigos:

Profesorius

Docentas

Lektorius

Asistentas

Kita

34. Ar VU Jūsu vienintelē darbovietē?

Taip

Ne

Ačiū, kad dalyvaujate tyrime!