

# PEDAGOGŲ SVEIKATOS IR GYVENIMO KOKYBĖS SUBJEKTYVUS VERTINIMAS VALEOLOGINĖS KULTŪROS KONTEKSTE

Laimutė Bobrova, Jūra Vladas Vaitkevičius, Tatjana Bakanovienė

Šiaulių universitetas

## Įvadas

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) pagrindinis XXI amžiaus tikslas – visapusiška sveikata visiems kelia prioritetinį uždavinį: stiprinti ir saugoti sveikatą visą gyvenimą (Sveikata 21). Būtina atkreipti dėmesį į šias visuomenės sveikatos problemas Lietuvoje: sveikatos vertės nesuvokimas, alkoholio, tabako, narkotikų vartojimo plitimas, nepakankamas visuomenės dalyvavimas, rūpinantis sveikata, besitęsiantis neigiamas aplinkos poveikis sveikatai ir kitus sveikatos rizikos veiksnius, tarp jų ir formalus ugdymo sistemoje. J. V. Vaitkevičius (2005), I. Lenčiauskienė, A. Zaborkis (2007), R. Sketerskienė, G. Šurkienė (2006) teigia, kad pedagogai privalo suvokti biologinių, politinių, socialinių, ekonominių, aplinkos ir gyvensenos rizikos veiksnių įtaką gyvenimo kokybei bei įgyti valeologinės (sveikatos kultūros) kompetenciją.

Asmeninę gyvenimo kokybę PSO įvardija kaip multidimensinę socialinio gyvenimo sritį, atspindinčią žmogaus fizinę, psichinę ir dvasinę gerovę. Tačiau realybė yra tokia, kad dažnai žmogus, net ir turėdamas pakankamai valeologinių žinių, kenkia savo sveikatai. Viena iš galimų išeičių – gyventojų valeologinės kultūros ugdymas, gyvenimo kokybės siekimas (Poškuvienė, Zlatkuvienė, Černiauskienė, 2006). Lietuvos mokyklose sveikata ugdoma vadovaujantis Universaliąja (integracine) sveikatos ugdymo programa, pagal kurią kiekvieno dalyko mokytojas savo pamokose ir kitoje veikloje turėtų formuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir elgesį, įgalinantį gyventi sveikai ir prasmingai (Universalios sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos, 2000). Švietimo ir mokslo ministerijoje 2012 m. parengtas įsakymas „Dėl sveikatos ugdymo bendrosios programos patvirtinimo“, kuriuo privalo vadovautis ugdymo institucijos. Iš esmės, tai supaprastinta universalioji sveikatos ugdymo programa. Tačiau tenka pastebėti, kad pedagogai nepakankamai paruošti šių programų įgyvendinimui ugdymo praktikoje. Kai kurie universitetai, rengiantys pedagogus, sumažino sveikatos ugdymui skirtų valandų, todėl studentams pasidarė sudėtinga savarankiškai išsiugdyti sveikatos kultūros kompetenciją, būtiną pedagogo profesijai. Vien žinių, suteiktų per paskaitas, nepakanka, kad į studijų procesą būtų integruota daugiau praktinių užduočių, projektų, kuriuos studentai įgyvendintų atlikdami praktiką įvairių tipų ugdymo institucijose (vaikų darželiuose, mokyklose, dienos centruose, globos namuose), nes kiekvieno tipo ugdymo institucija reikalauja specifinio pedagogo pasirengimo (Gudžinskienė, 2008).

PSO sveikatą apibrėžia kaip asmens ir visuomenės visišką fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę, būtent: sveikata yra fizinė, psichinė, socialinė ir dvasinė žmogaus būties aspektų darna ne tik individualiame, bet ir visuomeniniame lygmenyje. Tad galima teigti, kad sveikas žmogus

jaučia fizinį ir psichinį komfortą su aplinka ir turi galimybių gyventi visavertį gyvenimą, siekiant universalios saviraiškos, gyvenimo kokybės.

Profesinė veikla, sukeldama įvairių išgyvenimų, veikia emocinę žmogaus sveikatą ir labai priklauso nuo socialinės darbo aplinkos. Įvairių šalių mokslininkų įrodyta, kad profesinė aplinka lemia ne tik žmogaus produktyvumą bei pasitenkinimą atliekama veikla, bet gali sukelti įvairių psichologinių ir fizinių sveikatos problemų (Bultmann, Kant, Brandt, Kasl, 2002). H. A. Schulman (1996) pateikia duomenų apie Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) dažnėjančius kriminalinius konfliktus tarp mokyklos administracijos, pedagogų ir mokinių. R. M. Kern, D. Edwards, D. Flowers, D. C. Lambert, S. Bellangee (1999) ištyrė, kad JAV pedagogai per dvejus metus išgyveno didesnę nei 50 proc. tikimybę patirti psichologinį ar net fizinį smurtą. L. Šinkariova ir A. Endriulaitienė (2006), remdamosi atlikto tyrimo rezultatais, teigia, kad, esant didelei įtampai, fizinė sveikata būna prastesnė. Moterys, kurios darbe patiria nemažą įtampą, dažniau skundžiasi prasta sveikata ir galvos skausmais. Esant didelei darbo įtampai, psichikos ir emocinė sveikata taip pat vertinama prasčiau. Ir vyrai, ir moterys, patiriantys darbe stiprią įtampą, išgyvena daugiau nerimo (p. 21).

L. Bulotaitė ir V. Lepeškienė (2006), analizuodamos įvairiose šalyse atliekamus mokytojų sveikatos tyrimus, nustatė, kad, pavyzdžiui, Suomijoje net trečdalis tirtų mokytojų kenčia nuo rimtų išsekimo simptomų; Švedijoje pedagoginė veikla – labiausiai stresą kelianti veikla; Anglijoje trečdalis mokytojų kenčia nuo stipraus streso arba „perdegimo“ sindromo (2006, p. 48).

Sveikatos ugdymas – tai sąmoningas procesas, teikiantis ne tik žinių, bet ir skatinantis pozityvias elgsenos nuostatas, vertybinių orientacijų formavimąsi sveikatos požiūriu (Adaškevičienė, 2004; Davidavičienė, 1996; Zaborskis, Makari, 2001). Skandinavijos ir kitos Europos bei JAV šalys sukaupė didelę gyventojų sveikatos stiprinimo patirtį (Juškelienė, Kalibatas, Naudžiūtė, 2005). Daugiausia dėmesio minėtose šalyse skiriama nuosekliai, visapusiškam visuomenės sveikatos ugdymui: nuolat analizuojama esama situacija, patirtis, mokslinių tyrimų rezultatai, sveikatą saugančių ir stiprinančių priemonių efektyvumas. Anot V. Juškelienės, J. Kalibato, S. Naudžiūtės, nemažai dėmesio skiriama institucijų bendradarbiavimui, bendruomenių sveikatos informatyvumui ir aktyvumui skatinti, specialistų kvalifikacijai tobulinti (2005, p. 19).

PSO/EURO sveikatos dokumente „Sveikata – XXI amžiuje“ nurodoma, kad iki 2015 metų regionų gyventojams turėtų būti sudarytos galimybės gyventi sveikoje fizinėje ir socialinėje aplinkoje (PSO, 1998). Skandinavijos ir kitos Europos bei JAV šalys yra sukaupusios didelę gyventojų sveikatos stiprinimo patirtį. Tačiau tenka konstatuoti, kad stokojama tyrimų, analizuojančių bendrojo lavinimo

mokyklų pedagogų profesinės veiklos ir sveikatos sąsajas, jų sveikatos kultūrą ir jos poveikį gyvenimo kokybei subjektyvaus vertinimo kontekste.

**Tyrimo tikslas** – ištirti bendrojo lavinimo mokyklos pedagogų subjektyvų savo sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimą valeologinės kultūros kontekste.

**Tyrimo objektas** – bendrojo lavinimo mokyklos pedagogų savo sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas.

### Tyrimo organizavimas, metodika ir imtis

Tyrimui sudarytas klausimynas, kuriame išskirti šie klausimų blokai: *požiūris į sveikatą, fizinis aktyvumas, psichosomatiniai ir somatiniai negalavimai, pasitenkinimas gyvenimu, žalingi įpročiai, sveikatos stiprinimas, mokyklos aplinka*. Kiekvienam klausimui buvo siūlomi keli atsakymų variantai – tiriamieji turėjo galimybę pasirinkti vieną ar kelis sau priimtinius variantus.

Atsakymų analizė buvo siejama su respondentų sociodemografiniais duomenimis (lytimi, darbo stažu, dėstomu dalyku ir pan.).

Tyrimo rezultatai apdoroti SPSS 11.0 programa. Skirtumams įvertinti taikytas  $\chi^2$  kriterijus (statistiškai reikšmingas, kai  $p < 0,05$ ). Tiriamųjų charakteristika pateikiama 1 lentelėje.

1 lentelė. *Sociodemografinė tiriamųjų charakteristika*

Lytis					
	Moteris	Vyras			
N	171	38			
%	81,8	18,2			
Amžius metais					
	20–30	31–40	41–50	51–60	60 ir daugiau
N	40	71	66	26	4
%	19,3	34,3	31,9	16,6	1,9
Dėstomo dalyko sritis					
	Humanitariniai	Socialiniai	Fiziniai	Kūno kultūra ir sveikata	
N	44	38	14	45	
%	31,2	26,9	9,9	32,0	

### Tyrimo rezultatai

Sveikatos būklė lemia žmonių siekius ir rezultatus, kartu tai viena iš sudėtingiausių problemų, kuri nuolat bandoma spręsti ir kurios sprendimas dažnai nulemtas individo požiūrio į savo sveikatą bei jos stiprinimą. Todėl aktualu ištirti pedagogų požiūrį į savo sveikatą bei jos saugojimą (2 lentelė).

2 lentelė. *Pedagogų savivokos raiška asmens sveikatos kontekste*

Teiginiai	N	%
Galvoju apie sveikatą ir sąmoningai stengiuosi saikingai maitintis	105	49,5
Galvoju kasdien, bet nieko nedarau	38	17,9
Mąstau apie tai tada, kai pasiūlo išgerti ar parūkyti	2	1
Niekada nesusimąstau	63	29,7
Kita	4	1,9

Kaip matyti iš lentelės įrašų, du trečdaliai tiriamųjų suinteresuoti sveikata, tačiau kas ketvirtas iš jų nieko nedarau. Išsiskyrė kategorija pedagogų, kurie apie savo sveikatą net nesusimąsto, ir tai būdinga apytiksliai kas trečiam tyrimo dalyviui. Apibūdindami savivoką sveikatos atžvilgiu, dauguma tiriamųjų (80,9 proc.) nurodė, kad sveikata – tai dalykas, kuriuo jie domisi ir rūpinasi, tačiau 17 iš jų įsitikinę, kad sveikata yra vyresnio amžiaus žmonių problema, 15 – asocijuojasi, kad rūpinimasis sveikata – tai laisvės apribojimas. Įvardyti faktai leidžia teigti, kad dauguma pedagogų sveikatą suvokia kaip svarbų gyvenimo kokybės elementą ir įsitikinę, kad pats žmogus turi ją saugoti ir puoselėti, tačiau 10 respondentų pareiškė, kad dėl sveikatos jie nesijaudina. Pastarųjų nuomonė, manytume, gali būti nulemta subjektyvaus sveikatos vertinimu apskritai, todėl pedagogų prašyta įvertinti savo sveikatos būklę. Remiantis rezultatais, apklaustieji savo sveikatos būklę vertina gana pozityviai, nes 56 proc. tyrimo dalyvių savo sveikatos būklę įsivertinimo kaip *labai gerą* ir *gerą*, o 44 proc. pedagogų – kaip *patenkinamą* ir *prastą*.

Pozityvia pedagogo nuomone dėl savo sveikatos verčia suabejoti jų išvardytas įvairių negalavimų paplitimas ir dažnis (3 lentelė).

3 lentelė. *Negalavimų, varginusių pedagogus per pastutinius metus, dažnis*

Negalavimai	N	%	p
Galvos skausmai	78	36,8	0,003
Nervingumas, nerimastingumas	123	58,0	0,07
Depresija, prislėgta nuotaika	55	25,9	0,52
Miego sutrikimai, nemiga	46	21,7	0,01
Greitas širdies plakimas, galvos svai-gimas	37	17,5	0,01
Viduriavimas	55	25,9	0,72
Vidurių užkietėjimas	84	39,5	0,44
Skrandžio negalavimai, rėmuo	48	22,6	0,31
Nugaros skausmai	2	0,9	0,24
Sprando ar peties skausmai	57	26,9	0,1

Taigi, pedagogus dažniausiai vargino nerimo sindromas, pasireikšdavęs nervingumu (58 proc.), depresija (25,9 proc.) ir miego sutrikimais (21,7 proc.). Dažni negalavimai buvo susiję su skausmu. Kas trečią pedagogą kankino galvos skausmai. Dažnas reiškinys – virškinimo sistemos pažeidimai, kurie, tikėtina, siejami su nerimo sindromu bei neracionalia mityba. Tiriamieji dažnai sirgo peršalimo ligomis, kurios atskleidžia žemą organizmo reaktyvumą rizikos veiksniams (nesirgusių šiomis ligomis buvo 53,1 proc.). Vidutiniškai vieną kartą per mėnesį peršalimo ligomis sirgo 31,3 proc., 2 kartus – 10,4 proc., 3 kartus – 3,8 proc. tyrimo dalyvių. Kita dalis pedagogų (1,4 proc.) sirgo 4 ir daugiau kartų per mėnesį.

Pastebėta, kad galvos skausmai, nervingumas, nerimastingumas, miego sutrikimai, nemiga, greitas širdies plakimas, galvos svai-gimas yra labiau paplitę tarp moterų, tačiau virškinimo sistemos sutrikimai, depresija bei prislėgta nuotaika yra beveik vienodai paplitusi tarp vyrų ir moterų.

Tyrimo metu domėtasi ir vartojamų vaistų įvairove (4 lentelė). Išaiškinta, kad tarp pedagogų labai populiarūs

vitaminai, mineralinės medžiagos ir kiti mikroelementai. Juos vartoja kas antras tyrime dalyvavęs pedagogas. Darytina prielaida, kad vartojamų vaistų ir kitų priedų įvairovė atspindi pedagogų patiriamus sveikatos negalavimus.

4 lentelė. *Pedagogų vartojamų vaistų ir kitų priedų paplitimas tarp respondentų*

Vaistai	N	%
Migdomieji	12	5,7
Analgetikai	31	14,6
Nuo peršalimo ligų	33	15,6
Antialerginiai	7	3,3
Dėl skrandžio, žarnyno ligų	25	11,8
Laisvinantieji	6	2,8
Dėl skyd liaukės	7	3,3

5 lentelė. *Rizikos veiksnių įtaka pedagogų psichikos būsenai*

Rizikos veiksniai	Nuolatinė įtampa		Dažna įtampa		Reta įtampa		Jokios įtampos	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Profesinė veikla	28	13,6	90	43,7	74	35,9	14	6,8
Nepagarba asmenybei	16	8,0	50	25,0	109	54,5	25	12,5
Konkurencija mokyklos bendruomenėje	17	8,5	45	22,5	77	38,5	61	30,5
Švietimo kaita ir jos neapibrėžtumas*	27	13,4	87	43,1	76	37,6	12	5,9
Veikla, kuri atliekama greta pagrindinio darbo	7	3,5	57	28,5	90	45,0	46	23,0
Gyvenimo sąlygos	11	5,4	47	23,3	104	51,5	40	19,8
Finansinės problemos	20	9,8	69	33,7	93	45,4	23	11,2
Šeiminių problemos	7	3,4	46	22,2	119	57,5	35	16,9
Asmeniniai santykiai / seksualinės problemos	5	2,5	32	15,8	104	51,5	61	30,2
Draugai			6	3,0	88	43,6	108	53,5
Negalavimai	6	3,0	28	13,9	132	65,3	36	17,8
Stresas **	13	6,3	65	31,6	105	51,0	23	11,2

Pastaba \*, \*\* pažymėti teiginiai, kur nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai lyties aspektu (\* M-U = 2343,50, p = 0,014, \*\* M-U = 2219,00, p = 0,01)

Kaip matyti iš 5 lentelės duomenų, profesinė pedagogų veikla turi didžiausios įtakos jų psichikos būsenai. Net 57,3 proc. pedagogų jaučia nuolatinę ir dažną įtampą dėl profesinės veiklos. Kitas reikšmingas veiksnys susijęs su vykstančia švietimo reforma, jos neapibrėžtumu (56,5 proc.) Šiuolaikinėje mokykloje nuolat pedagogus vargina stresas (37,9 proc.), finansinės problemos (43,5 proc.), nepagarba asmenybei (33 proc.) ir konkurencija mokyklos bendruomenėje (31 proc.). Dėl sudėtingos finansinės padėties, pedagogai užsiima papildoma veikla, kuri taip pat sukelia nemenką įtampą (32 proc.). Neretos (43,9 proc.) įtampos priežastys – šeimos ir seksualinės problemos. Analizuojant psichinės būsenos rizikos veiksnių paplitimą lyties aspektu, pastebėta, kad pastarieji būdingi tiek vyrams, tiek moterims. Tuo tarpu stresas bei švietimo kaita ir jos neapibrėžtumas labiau kelia įtampą moterims.

Pedagogai penkiabale Likert skale vertino ir darbo aplinkoje iškylančius sveikatos rizikos veiksnius. Respondentų teigimu, labiausiai juos vargina triukšmas ( $3,52 \pm 1,27$ ), konfliktai ir emocinė įtampa ( $3,33 \pm 1,29$ ), nepakankamos higieninės ir ergonominės darbo sąlygos ( $2,98 \pm 1,11$ ), protinis darbas ( $2,91 \pm 1,14$ ) ir greitas tempas ( $2,91 \pm 1,21$ ) bei darbo monotoniškumas ( $2,39 \pm 1,06$ ). Beje, iš higieninių sąlygų labiausiai pedagogus netenkina baldai klasėse (50,2 proc. pedagogų), temperatūra (41,6 proc. pedagogų) ir klasių apšvietimas (30,2 proc. pedagogų).

4 lentelės tęsinys

Psichotropiniai	5	2,4
Antibiotikai	9	4,2
Homeopatiniai	14	6,6
Kontraceptiniai	11	5,2
Mikroelementai, vitaminai, mineralinės medžiagos	109	51,4

Kadangi dauguma apklaustųjų nervingumą, nerimastingumą, depresiją bei prislėgtą nuotaiką įvardijo kaip paskutiniuoju metu juos ypač varginusius negalavimus, tyrimu siekta išsiaiškinti to priežastis, būtent, buvo pateikti psichikos sveikatos rizikos veiksniai, kurie gali būti nervinės įtampos, streso priežastimis (5 lentelė).

Aiškintasi, kokiais būdais pedagogai kovoja su nervine įtampa, fiziniu ir psichiniu nuovargiu. 25 procentai tiriamųjų būna gryname ore, gamtoje, 23,1 proc. renkasi trumpą pasyvų poilsį, 5,1 proc. klausosi muzikos, 2,3 proc. trumpai pasimankština, kai kurie medituoja, užsiima autogenine treniruote, skaito, tapo, šoka ir t. t. (per 41 proc.). Kaip vienas paprasčiausių ir nesunkiai prieinamų streso, nervinės įtampos mažinimo būdų pripažįstamos raumenų atpalaidavimo technikos, mankštos (Pikūnas ir kt., 2005). Todėl tyrimu buvo įvertintas apklaustųjų fizinio aktyvumo lygis (6 lentelė).

6 lentelė. *Pedagogų fizinio aktyvumo lygis*

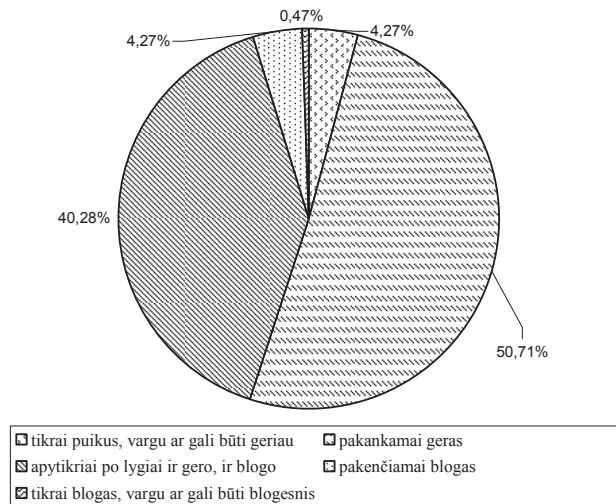
Dažnis	N	%
Kasdien	29	13,7
2–3 kartus per savaitę	45	21,2
4–6 kartus per savaitę	13	6,1
Kartą per savaitę	46	21,7
Kartą per mėnesį	18	8,5
Rečiau nei kartą per mėnesį	27	12,7
Niekada	29	13,7
Neatsakė	5	2,4
Iš viso	212	100,0

PSO rekomenduoja, kad suaugę žmonės kasdien turi būti fiziškai aktyvūs bent 30 min. (Jankauskienė,

2008). Iš tyrimo rezultatų matyti, kad tik trečdalis pedagogų yra pakankamai fiziškai aktyvūs, o kas antras pedagogas – visiškai neaktyvus. Tai leidžia teigti, kad toks fizinis aktyvumas negali būti vertinamas kaip tinkamas įvairių sveikatos sutrikimų prevencijai (tarp jų ir streso) įgyvendinti. Analizuojant pedagogų fizinio aktyvumo ypatumus jų dėstomo dalyko kontekste, pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp kūno kultūros pedagogų ir kitų sričių pedagogų (humanitarinių, socialinių, fizinių mokslų): kūno kultūros pedagogai demonstruoja palankesnę požiūrį

į fizinio aktyvumo svarbą sveikatai. Tačiau būtina pastebėti, jog pastarieji nėra pakankamai fiziškai aktyvūs – dauguma kūno kultūros pedagogų fiziškai aktyvūs tik 2–3 kartus per savaitę.

Analizuojant tyrimo rezultatus pedagogų valeologinės kultūros raiškos aspektu, šio tyrimo kontekste svarbus respondentų pristatytas savo gyvenimo kokybės vertinimas, nes, būtent, fizinė, psichologinė, socialinių santykių ir aplinkos sritys apima ir valeologijos moksle išskirtus svarbiausios sąvokos „sveikata“ komponentus (pav.).



Pav. Subjektyvaus pedagogų gyvenimo kokybės vertinimo procentinė išraiška

Tyrimo rezultatai liudija, kad apklausoje dalyvavę pedagogai savo gyvenimo kokybę vertina pozityviai. Tik 4 procentai mano, kad jų gyvenimas yra puikus. Šiek tiek daugiau nei 40 proc. tiriamųjų savo gyvenimo kokybę vertina gana neutraliai, nurodydami, kad jų gyvenime „apytikriai po lygiai yra ir gero, ir blogo“. Analizuojant rezultatus lyties aspektu, pastebėta, kad pedagogai vyrai palankiau įvertino savo gyvenimo kokybę ( $M-U = 2444,50$ ,  $p = 0,02$ ), lyginant juos su moterimis. Taip pat statistiškai reikšmingi skirtumai gauti įvairių amžiaus grupių pedagogų gyvenimo kokybės vertinime. Pastebėta, kad vyresni pedagogai (51–60 metų), palyginus su jaunesniais (iki 30 metų bei 31–40 metų [ $M-U = 308,50$ ,  $p = 0,002$ ;  $M-U = 625,50$ ,  $p = 0,01$ ]) nėra tokie pozityvus vertindami šį rodiklį.

Apibendrinant galima teigti, kad valeologijos vertybinis orientyras – harmoningai išsivysčiusio žmogaus idealas. Tai sveikatos prioritetas, sudarantis realias galimybes sėkmingai spręsti šiuolaikinio žmogaus problemas. Valeologijos strategija – naujumo ieškojimas. Jos tikslas – įtikinti žmogų, kad jis yra pagrindinis savo sveikatos kūrėjas ir modeliuotojas.

## Išvados

1. Dauguma pedagogų sveikatą suvokia kaip svarbų gyvenimo kokybės elementą ir įsitikinę, kad pats žmogus turi ją saugoti ir puoselėti, tačiau 5 proc. tiriamųjų sveikata dar nėra socialinė vertybė – jie nepakankamai kritiškai vertina žalingų įpročių, mažo fizinio aktyvumo poveikį sveikatai.

2. Pedagogus dažniausiai vargina nerimo sindromas, pasireiškiantis nervingumu, depresija ir miego sutrikimais. Tik trečdalis pedagogų yra pakankamai fiziškai aktyvūs, o kas antras renkasi pasyvų gyvenimo būdą. Akcentuojami įvairūs skausmai ir virškinimo sistemos sutrikimai. Dėl šių priežasčių, tikėtina, atitinkamu dažniu vartojami ir vaistai.
3. Profesinę pedagogų veiklą, nuolatinę švietimo reformos kaitą, finansines problemas ir stresą galima vertinti kaip nuolatinius psichikos sveikatos rizikos veiksnius. Pedagogus vargina nepalankios jų veiklai higieninės sąlygos: triukšmas, šaltos ir menkai apšviestos klasės, baldai, neatitinkantys ergonomikos reikalavimų.
4. Pedagogai yra labai pažeidžiama socialinė grupė. Jie negeba adekvačiai vertinti ir reaguoti į socialinės aplinkos pokyčius, jos ekstremalius poveikius. Neįpras-tos, nežinomos situacijos kas antram pedagogui kelia įtampą. Čia, matyt, ir slypi viena iš nepalankios pedagogų sveikatos būklės priežasčių (pedagogai sudaro vieną iš ryškiausių sveikatos rizikos grupių).
5. Pedagogai turėtų ne tik įgyti žinių, kaip saugoti sveikatą, stiprinti ją, bet ir susiformuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, suvokti valeologinės kultūros svarbą profesinėje pedagogo veikloje.

## Literatūra

1. Adaškevičienė E., 2004, Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. *Monografija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.

2. Bultmann U., Kant I., Brandt P., Kasl S., 2002, Psychosocial work characteristics as risk factors for the onset of fatigue and psychological distress: prospective results from the Maastricht Cohort Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. No. 44. P. 116–124.
3. Davidavičienė A. G., 1996, *Sveikos gyvensenos stiprinimas mokykloje*. Vilnius: SMM.
4. Gudžinskienė V., 2007, *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*. Vilnius: VPU.
5. Juškelienė V., Kalibatas J., Kudeliene M, Naudžiūtė S., 2005, Profesinių mokyklų moksleivių sveikatos ugdymo ugdymo galimybių įvertinimas. *Visuomenės sveikata*. Nr. 4 (31). P. 19–23.
6. Kern R. M., Edwards D., Flowers D., Lambert D. C., Belangee S., 1999, Teachers lifestyles and their perceptions of students behaviors. *Individual Psychology*. No 55 (4). P. 422–436.
7. LR ŠMM, Įsakymas „Dėl sveikatos ugdymo bendrosios programos patvirtinimo“ (2012-08-31, Nr. V-1290, Vilnius, Žinios, 2012, Nr. 105-5347).
8. Lenčiauskienė I., Zaborskis A., 2007, Rizikinga paauglių elgsena ir jos sąsajos su aplinkos veiksniais. *Visuomenės sveikata*. Nr. 3 (38). P. 24–30.
9. Proškovienė R., Zlatkuvienė V., Černiauskiene M., 2006, Studentų – būsimų pedagogų gyvensena ir požiūris į sveikatą. *Visuomenės sveikata*. Nr. 2 (33). P. 73–78.
10. Sketerskienė R., Šurkienė G., 2006, Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagrindinio ugdymo programos mokinių savijauta ir požiūris į mokyklą. *Visuomenės sveikata*. Nr. 4 (35). P. 9–15.
11. Schulman H. A., 1996, Using developmental principles in violence prevention. *Elementary School Guidance and Counseling*. No 30. P. 170–180.
12. *Sveikata 21*. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. LR SAM. 2002. Vilnius.
13. Šinkariova L., Endriulaitienė A., 2006, Vyrų ir moterų psichosocialinių darbo charakteristikų ir sveikatos rodiklių palyginimas. *Visuomenės sveikata*. Nr. 4 (35). P. 16–22.
14. *Universaliosios sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos*, 2000. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija.
15. Vaitkevičius J. V., 2005, *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Šiauliai.
16. Zaborskis A., Makari J., 2001, *Lietuvos moksleivių gyven-sena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys.

## SUBJECTIVE EVALUATION OF HEALTH AND LIFE QUALITY OF TEACHERS IN CONTEXT OF VALEOLOGICAL CULTURE

*Laimutė Bobrova, Jūra Vladas Vaitkevičius, Tatjana Bakanovienė*

### Summary

The article presents the results of the empirical research aimed to explore subjective evaluation of health and life quality of teachers in comprehensive schools in context of valeological culture. The research encompassed a questionnaire survey of comprehensive school teachers; in the initial stage research data were analysed employing methods of descriptive statistics, in another stage, seeking to evaluate statistical significance of obtained differences, non-parametric statistical criteria ( $\chi^2$ ) were applied. Research results demonstrate that the majority of teachers perceive health as an important element of life quality and are convinced that the very person has to maintain and look after it; however, part of respondents do not treat health as a social value: they insufficiently critically view the influence of unhealthy habits and low physical activity on health. In addition, the respondents distinguished key health risk factors: nervous strain, stress and unfavourable hygienic conditions (noise, cold and poorly lit classrooms, furniture that does not correspond to requirements of ergonomics). Such results show that teachers should not only acquire knowledge of health preservation and enhancement, but also form healthy lifestyle skills, perceive the importance of valeological culture in the teacher's professional activities.

**Keywords:** health, life quality, valeological culture.

## PEDAGOGŲ SVEIKATOS IR GYVENIMO KOKYBĖS SUBJEKTYVUS VERTINIMAS VALEOLOGINĖS KULTŪROS KONTEKSTE

*Laimutė Bobrova, Jūra Vladas Vaitkevičius, Tatjana Bakanovienė*

### Santrauka

Straipsnyje pristatomi empirinio tyrimo, kurio tikslas – ištirti bendrojo lavinimo mokyklos pedagogų subjektyvų savo sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimą valeologinės kultūros kontekste, rezultatai. Tyrimo metu vykdyta bendrojo lavinimo mokyklos pedagogų apklausa, o duomenys pradiniam etape analizuoti aprašomosios statistikos metodais, siekiant kitame etape įvertinti nustatytų skirtumų statistinį reikšmingumą neparametriniais statistiniais kriterijais ( $\chi^2$ ). Tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma pedagogų sveikatą suvokia kaip svarbų gyvenimo kokybės elementą ir įsitikinę, kad pats žmogus turi ją saugoti

ir puoselėti. Daliai tiriamųjų sveikata dar nėra tapusi socialine vertybe – jie nepakankamai kritiškai vertina žalingų įpročių, mažo fizinio aktyvumo poveikį savo sveikatai. Tyrimo dalyviai išskyrė pagrindinius savo sveikatos rizikos veiksnius: nervinę įtampą, stresą bei nepalankias jų veiklai higienines sąlygas, nurodydami triukšmą, šaltas ir menkai apšviestas klases, baldus, neatitinkančius ergonomikos reikalavimų. Tyrimo rezultatai leidžia tvirtinti, kad pedagogai turėtų ne tik įgyti žinių apie sveikatos saugojimą, jos stiprinimą, bet ir susiformuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, suvokti valeologinės kultūros svarbą profesinėje pedagogo veikloje.

**Prasminiai žodžiai:** sveikata, gyvenimo kokybė, valeologinė kultūra.

Įteikta 2013-04-15