

JAUNŲ VILNIEČIŲ SVEIKATA IR VERTYBĖS BEI JŲ INTERNALIZACIJA

Algirdas Juozulynas^{1,2}, Algirdas Venalis^{1,2}, Antanas Jurgelėnas¹, Audrius Gocentas¹, Vaineta Valeikienė¹, Dalia Stasytytė – Bunevičienė¹, Mažena Orlovskaja²

¹Valstybinis mokslinių tyrimų institutas Inovatyvios medicinos centras, ²Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: jauni vilniečiai, sveikata, vertybės, internalizacija.

Santrauka

Sveikata yra daugiau nei ligos ar negalios nebuvimas. Tai – visapusiškas fizinis, dvasinis, socialinis gerovė. Vertybė tai daugiareikšmė, sudėtinga, apibendrinta sąvoka, kaip algoritmas matematikoje ar meniškumas literatūroje. Vertybių internalizacija vyksta visą žmogaus gyvenimą, bet jos raiška įvairiais gyvenimo tarpsniais skiriasi ir ji skirtingų autorių įvairiai traktuojama. Tyrimo tikslas iširti jaunų vilniečių sveikatą, vertybes ir jų internalizaciją.

Tyrimo dalyvavo Vilniaus miesto 25-35 metų vilniečiai. Buvo apklausta 310 respondentų, iš jų 93 vyrai ir 217 moterų. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų sveikatos vertinimo ($p=0,05$). Vyrai savo sveikatą vertino saikingiau. Taip pat buvo nustatyta silpna teigiama koreliacija tarp pasitenkinimo gyvenimu bei bažnyčios lankymu. Iš gautų rezultatų galima teigti, kad tie respondentai, kurie dažniau lankosi bažnyčioje – yra labiau patenkinti savo gyvenimu. Daugiau nei pusė jaunų vilniečių savo sveikatą apibūdino kaip gerą ir net 21,9% respondentų sveikatą vertino kaip labai gerą, o tik 1,6% - kaip blogą. Moterys labiau vertina sveikatą, meilę, tikėjimą, viltį, kultūrą ir tautiškumą, o vyrams labiau yra svarbesnės materialinės vertybės. Vilniečiai, kurie dažniau lankosi bažnyčioje – yra labiau patenkinti savo gyvenimu, mažiau išvarginti gyvenimo rūpesčių ir nesėkmių. Taip pat nustatėme, kad tiriamųjų nuotaika tiesiogiai koreliuoja su religija. Viltis – viena iš svarbiausių gyvenimo skatintojų, daranti teigiamą įtaką jaunų žmonių sveikatai, ir tai rodo statistiškai reikšminga koreliacija. Tų jaunuolių, kurie gyvena šviesia viltimi, sveikatos būklė yra geresnė. Taigi, tyrimai par-

dė, kad vyksta pozityvi jaunų vilniečių internalizacija įsisavinant vertybines, pažintines, emocines ir elgesio komponentes gyvenimo kelyje.

Įvadas

Vertybė tai daugiareikšmė, sudėtinga, apibendrinta sąvoka, kaip algoritmas matematikoje ar meniškumas literatūroje. Ji skirtingų autorių įvairiai traktuojama. Vertybę vieni supranta labai abstrakčiai, kaip anapusinę esybę be erdvės ir laiko, kiti – kaip sąmonės reiškinį, nuotaikos pasireiškimą, subjektyvų žmogaus požiūrį į vertinimo objektus, dar kiti – kaip natūralią žmogaus poreikių ir ir gamtos dėsnų išraišką. (10). Vertybės yra apibrėžiamos kaip „individualiai gyvenamai ir socialiniam bendradarbiavimui būtinos taisyklės, orientavimosi modeliai, elgesio normos, kurių, kaip objektyviai galiojančių, žmonės privalo laikytis subjektyviai vertindami atitinkamus reiškinius, mąstydami ir kontroliuodami savo veiksmus.“ Tyrėjai, apibūdindami vertybes akcentuoja jų neišvengiamumą, privalomumą, objektyvumą. Jie vertybes apibrėžia kaip kažką, kam žmogus teikia ilgalaikę pirmenybę, kas yra jam labai svarbu. Kiekvienas pasirenka pats, kokios jam vertybės svarbesnės (3, 11).

Vertybė yra susijusi su idealais ir principais, tai racionaliai suformuluota taisyklė, arba normatyvinė instrukcija, nurodanti, ką reikia pripažinti, t.y. vertinti, ir ko reikia vengti. Didelį dėmesį vertybėms skyrė tyrinėtoja L. Astra. Ji pažymi, kad žmogaus suvokiamų vertybių arba vertybinių nuostatų struktūra yra sudėtinga, nes vertybes sudaro labai įvairūs ir skirtingi socialinių, kultūrinių vertinimų komponentai. Vertybinė nuostata yra ypatingas žmogaus psichikos fenomenas, kurio dėka integruojami jo jausmų ir mąstymo procesai, skatinantys reaguoti pozityviai ar negatyviai ir įdėmiai vertinti visus bent kiek reikšmingus socialinės-kultūrinės aplinkos pokyčius. Jau ankstyvoje vaikystėje žmogaus sąmonėje įtvirtintos vertybinės nuostatos turi milžinišką reikšmę visam jo tolimesniam gyvenimui (1).

Vertybės ir sveikata. Sveikata yra daugiau nei ligos ar

negalios nebuvimas. Tai – visapusė fizinė, dvasinė, socialinė gerovė. Todėl pastaruoju metu sparčiai daugėja įvairių tyrimų, kuriuose tiriamos įvairių dvasinių vertybių (vilties, tikėjimo) ir sveikatos rodiklių sąsajos (6). Tyrimų metu nustatyta, kad žmonių vertybių sistema daro tam tikrą įtaką žmonių sveikatai. Vertybiniai įsitikinimai gali pagerinti žmonių sveikatą, tačiau taip pat gali sukelti tam tikrus sveikatos negalavimus. Tyrimai rodo, kad tarp religingumo ir psichinės sveikatos yra akivaizdžios sąsajos. Sveikatos sutrikimas gali būti sąlygotas nesugebėjimo praktikuoti pasirinktos religijos ar tam tikrų jos nuostatų. Religiniai įsitikinimai gali paveikti žmogaus psichinę, fizinę būseną, jeigu praktikuojamos religijos nuostatos, jų ugdytas žmogų dvasiškai, emociškai, fiziškai sekina, vargina ar netgi kankina.

Manoma, kad elgimasis pagal savo asmeninius religinius įsitikinimus lemia gerą psichologinę savijautą, o priešingas elgesys lemia nerimo, kaltės, susvetimėjimo jausmus. Individai, kurie gyvenime labiau nukrypę nuo savo moralės standartų, blogiau psichologiškai jaučiasi negu tie, kurie laikosi savo įsitikinimų. Religingumas siejasi su tokiais psichinės gerovės rodikliais kaip gera savijauta, aukštas savo vertės lygis, susilaikymas nuo žalingų įpročių, saviaktualizacija, gyvenimo tikslo ir prasmės turėjimas (3).

Daugelyje straipsnių teigiama, kad religinis tikėjimas ir praktika suteikia paguodą ir skatina gijimą. Vadinasi, dvasingumas yra svarbus įveikiant ligą, nes suteikia atsparumo prieš beviltiškumą ir nusivylimą. Mokslininkai, tirdami, kaip dvasingumas veikia sveikatą, teigia, kad religinis bendravimas tarp tikinčiųjų skatina sveikatai palankius įpročius, taip pat religinės grupės smerkia žalingą sveikatai elgesį, tokį kaip rūkymas ar alkoholio vartojimas. Taip pat dauguma religijų moko gerbti kūną, kaip sielos nešiotoją, o toks požiūris gali turėti įtakos ne tik sveikesniam gyvenimo būdui, bet ir reguliariam mankštinimuisi, sveikesniam maitinimuisi. Tyrimai rodo, kad dvasingumas siejasi su geresne sveikata, adaptyvesniais įveikos įgūdžiais, su sveikata susijusia gyvenimo kokybe, su mažesniu nerimo, depresijos dažnumu, taip pat dvasingumas siejasi su širdies ligų, hipertenzijos sergamumu bei mirtingumo sumažėjimu, suaktyvėjusia imunine funkcija (5).

Sveikatai palankią gyvenseną, arba sveikatingumą, ir jį lemiančius veiksnius tyrinėjęs Rodger A. teigia, kad dvasingumas apskritai yra sveiko asmens bruožas. Anot jo, dvasingas asmuo, patirdamas vidinę darną ir stipresnį ryšį su jį supančiu pasauliu, turi daugiau psichologinių ir socialinių išteklių, todėl yra psichologiškai atsparesnis sunkumams. Dvasingas asmuo taip pat turėtų jausti didesnę pagarbą savo kūnui ir atsakomybę už savo gyvenimo būdą, rečiau įsitraukia į sveikatai žalingą veiklą. Dvasingesni žmonės renkasi tokią gyvenseną, kuri turi ilgalaikes

teigiamas pasekmes sveikatai (12). Tyrimai parodė, kad didesnis dvasingumas siejasi su geresne tiek psichine, tiek fizine sveikata. Dauguma tikinčiųjų nurodo, kad religinis ar dvasinis patyrimas jiems svarbus įveikiant ir psichologines, ir fizines negandas.

Vertybių internalizacija. Internalizacija – vidinis socialinės grupės pažiūrų, normų, vertybių priėmimas, laikymas jų savomis. Pasak L. Jovaišos, internalizacija - tai vertybių tapsmas vidiniu asmenybės turiniu, motyvuojančiu bei reguliuojančiu jos elgesį ir veiklą. Vertybių virtimas motyvais, sužadinančiais konkrečius ir socialiai vertingus veiksmus, yra svarbiausias internalizacijos dalykas (4).

Anot filosofo B. Kuzmicko, kai individas internalizuoja vertybes, jis daro jas savo savimonės, savo asmenybės integralumo komponentais (7). Pasak B. Bitino, vertybės yra internalizuotos, „kai jos užvaldo žmogų ir jis šioms vertybėms tarnauja“. Tai reiškia, kad žmogus elgiasi pagal konkrečius vertybių reikalavimus (2). Vertybių internalizacija vyksta visą žmogaus gyvenimą, bet jos raiška įvairiais gyvenimo tarpsniais skiriasi. Suaugę žmonės, remdamiesi racionaliais argumentais, vieną ar kitą objektą priskiria prie pozityvių ar negatyvių ir tada pradeda atitinkamai elgtis. Tuo tarpu vaikai daro priešingai: pirma vienaip ar kitaip pasielgia, išgyvena ir tik vėliau pradeda apmąstyti šiuos veiksmus, juos svarstyti, įvertinti. Vadinasi, vaikystėje pirmiausia formuojasi elgesio ir emociniai komponentai, o vaikui augant ima reikštis ir pažintiniai (7, 14).

Tačiau nepaisant kai kurių skirtumų kiekviename amžiaus laikotarpyje vyksta vertybių pažintinių, emocinių ir elgesio komponentų, arba veiksmų, internalizacija. Nors internalizuojant vertybes dalyvauja visi trys minėti veiksniai, bet jų statusas šiame procese priklauso nuo amžiaus. Kaip teigia Sebold K. S., Hill P. C., pagal amžių keičiasi šių veiksmų reikšmingumo centrai. Minėtų tyrėjų nuomone, kai 1-7 metų vaiko pažiūros formuojasi, tada centre atsideria funkciniai, arba elgesio, veiksniai, 7-14 metų - emociniai ir 14-21 metų- pažintiniai (13). Vertybių internalizacija vyksta individui sąmoningai ir nesąmoningai įsisavinant vertybes. Įsisamoninta vertybių internalizacija sietina su sąmoningu vertybių įsisavinimu. Suvokta ir įprasmintą vertybę gali įvairiu pavidalu įsitvirtinti žmogaus sąmonėje ir iš ten kontroliuoti jo elgesį (8, 9).

Taigi akivaizdu, kad norint internalizuoti vertybes būtina jungti racionalius ir emocinius elementus, nes šių elementų visuma ir sudaro vertybių internalizacijos proceso pagrindą.

Tyrimo tikslas - ištirti jaunų vilniečių sveikatą, vertybes ir jų internalizaciją.

1 lentelė. Respondentų savo sveikatos vertinimas.

Chi kv. =7,665, IIs =3, p= 0,050

Kaip Jūs vertinate savo sveikatą	Lytis		Iš viso
	Vyrai	Moterys	
Labai gerai Abs. sk.	29	39	68
%	31,2	18,0	21,9
Gerai Abs. sk.	48	121	169
%	51,6	55,8	54,5
Vidutiniškai Abs. sk.	15	53	68
%	16,1	24,4	21,9
Blogai Abs. sk.	1	4	5
%	1,1	1,8	1,6

Tyrimo objektas ir metodika

Tyrimui reikalingiems duomenims surinkti buvo naudojama ankščiau straipsnio bendraautorių sudaryta anoniminė anketa. Anketoje pateikti 33 klausimai, vienas klausimas atviras, kiti uždari su vieno atsakymo galimybe. Klausimynas suskirstytas į 3 dalis. Pirmoje klausimyno dalyje pateikti bendrieji klausimai, tai yra respondentai buvo prašomi nurodyti amžių, lytį, išsilavinimą, šeiminių padėčių. Antros dalies klausimai skirti išsiaiškinti, kokios yra respondentų gyvenimo vertybės, trečios dalies klausimai skirti išsiaiškinti, kokia yra respondentų sveikata.

Tyrimas buvo atliekamas gavus įvairių įmonių, įstaigų vadovų leidimus atlikti darbuotojų anketinę apklausą. Buvo patikintas surinktų duomenų anonimiškumas ir konfidencialumas. Respondentai buvo supažindinti su tyrimu, tikslu, svarba bei anketos pildymo instrukcija. Atsakant į klausimus buvo prašoma pasirinkti vieną labiausiai tinkantį atsakymą iš pateiktų arba įrašyti atsakymą ten kur reikia. Tyrime dalyvavo Vilniaus miesto 25-35 metų vilniečiai. Buvo apklausta 310 respondentų, iš jų 93 vyrai ir 217 moterų.

Duomenys buvo koduojami, suvedami ir analizuojami statistiniu paketu SPSS 19,0, diagramų braižymui naudota Microsoft Excel programa.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip jauni žmonės vertina savo sveikatą. Daugiau nei pusė tiriamųjų apibūdino savo sveikatą kaip gerą, 21,9% respondentų sveikatą vertino kaip labai gerą o 1,6% - kaip blogą. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų sveikatos vertinimo ($p=0,05$). Vyrai savo sveikatą vertino saikingiau (1 lentelė).

Siekinat išsiaiškinti respondentų savijautą anketoje buvo pateikti klausimai apie nuovargį, nervingumą, nuotaiką. Į klausimą, ar paskutiniu metu jaučiatės pavargęs(-usi), 6,1% respondentų nurodė, kad nuolat, 15,5% dažnai, trečdalis nurodė, kad jaučiasi pavargę retkarčiais, 32,3% - retai ir 7,7% nurodė, kad niekada nesijaučia pavargę. Buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių ($p=0,002$). Moterys dažniau jautė nuovargį negu vyrai (2 lentelė).

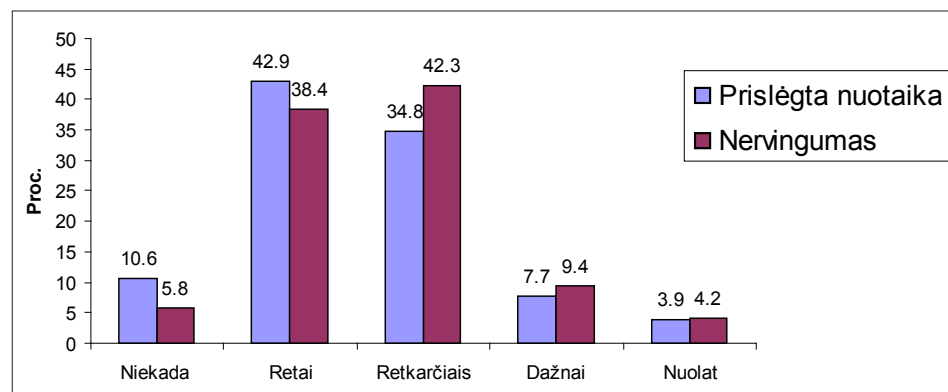
Pirmame paveiksle pateikti duomenys rodo, kad tik maža dalis tiriamųjų nuolat jaučia nervingumą ir jų nuotaika būna prislėgta. Daugiausia tiriamieji nurodė, kad jų nuotaika būna prislėgta ir jie jaučia nervingumą.

Norint išsiaiškinti, kaip subjektyvus sveikatos vertinimas siejasi su dvasingumu, buvo analizuoti respondentų apklausos duomenys, taikant Spearman'o koreliacijos koeficientą.

Nustatyta silpna atvirkštinė statistiškai reikšminga koreliacija tarp religijos ir pasitenkinimo gyvenimu (3 len-

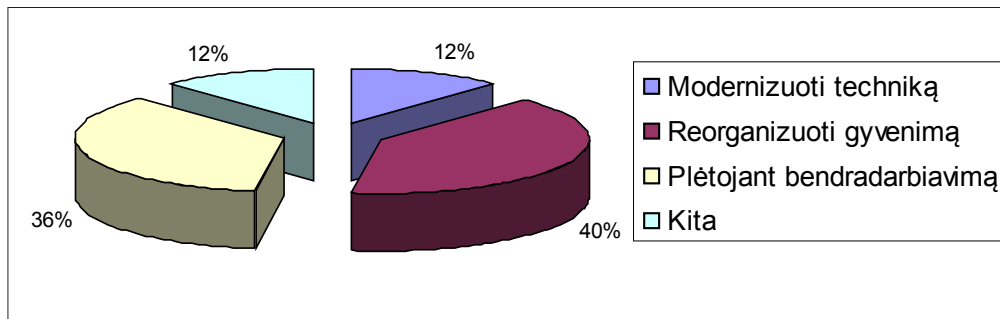
2 lentelė. Nuovargio pasiskirstymas tarp vyrų ir moterų.

		Vyrai		Moterys		Iš viso		Chi kv., IIs, p
		N	%	N	%	n	%	
Ar paskutiniu metu jaučiatės neįprastai pavargęs (-usi)	Niekada	10	10,8	14	6,5	24	7,7	Chi-kv.=17,357 IIs=4 p= 0,002
	Retai	42	45,2	58	26,7	100	32,3	
	Retkarčiais	24	25,8	95	43,8	119	38,4	
	Dažnai	15	16,1	33	15,2	48	15,5	
	Nuolat	2	2,1	17	7,8	19	6,1	
Iš viso		93	100,0	217	100,0	310	100,0	

**1 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal jaučiamą nervingumą ir prislėgtą nuotaiką.

3 lentelė. Sveikatos ir dvasingumo sąsajos.
 $p < 0,05$

	Pasitenkinimas gyvenimu		Nuovargis		Prislėgta nuotaika		Sveikata	
	Koreliacija	Patikimumas	Koreliacija	Patikimumas	Koreliacija	Patikimumas	Koreliacija	Patikimumas
Religija	-0,141	0,013	-0,007	0,901	0,112	0,044	0,079	0,164
Tikėjimas Dievo pagalba	-0,044	0,442	-0,128	0,024	-0,075	0,189	0,111	0,05
Bažnyčios lankymas	0,115	0,044	0,038	0,507	-0,059	0,299	-0,118	0,752
Viltis	0,002	0,969	0,051	0,373	-0,015	0,798	0,118	0,039



2. pav. Respondentų nuomonė apie gyvenimo gerinimą ir vertybių ugdymą.

telė). Kuo mažiau religingas žmogus, tuo pasitenkinimas gyvenimu keitėsi. Taip pat buvo nustatyta silpna teigiama koreliacija tarp pasitenkinimo gyvenimu bei bažnyčios lankymo. Iš gautų rezultatų galima teigti, kad tie respondentai, kurie dažniau lankosi bažnyčioje – yra labiau patenkinti savo gyvenimu. Duomenys rodo, kad tikėjimas Dievu siejasi su nuovargiu. Nustatyta silpna neigiama statistiškai reikšminga koreliacija. Kuo žmogus stipriau tiki Dievo pagalba, tuo jis jaučia mažesnę nuovargį. Tyrimo metu išsiaiškinta, kad respondentų nuotaika koreliuoja su religija. Nustatyta statistiškai patikima silpna neigiama koreliacija. Tyrimas parodė, kad viltis – viena iš svarbiausių gyvenimo skatintojų daro įtaką žmonių sveikatai. Nustatyta statistiškai patikima koreliacija. Vadinas, tų žmonių, kurie gyvena viltimi, sveikatos būklė yra geresnė.

Tyrimo pabaigoje respondentų buvo klausiama, kaip galima būtų pagerinti jų gyvenimą bei ugdyti vertybes. Daugiausia respondentų nurodė, kad pagerinti gyvenimą ir ugdyti vertybes galima reorganizuojant (įvairinant) gyvenimą (40%) ir plėtojant bendradarbiavimą net 36 procentai (2 pav.). Vertinant gautus rezultatus, nustatyta statistiškai reikšmingas skirtumas vyrų ir moterų grupėje ($p=0,002$). Vyrai buvo labiau linkę teigti, kad gyvenimo kokybė pagerės modernizuojant techniką.

Išvados

1. Daugiau nei pusė jaunų vilniečių savo sveikatą apibūdino kaip gerą ir net 21,9% respondentų sveikatą vertino kaip labai gerą, o tik 1,6% – kaip blogą.

2. Moterys labiau vertina sveikatą, meilę, tikėjimą, viltį, kultūrą ir tautiškumą, o vyrams svarbesnės materialinės vertybės.

3. Vilniečiai, kurie dažniau lankosi bažnyčioje – yra labiau patenkinti savo gyvenimu, mažiau išvarginti gyvenimo rūpesčių ir nesėkmių. Taip pat nustatėme, kad tiriamųjų nuotaika tiesiogiai koreliuoja su religija.

4. Viltis – viena iš svarbiausių gyvenimo skatintojų, daranti teigiamą įtaką jaunų žmonių sveikatai, ir tai rodo statistiškai reikšminga koreliacija. Tų jaunuolių, kurie gyvena šviesia viltimi, sveikatos būklė yra geresnė. Taigi, tyrimai parodė, kad vyksta pozityvi jaunų vilniečių internalizacija įsisavinant vertybines, pažintines, emocines ir elgesio komponentes gyvenimo kelyje.

Pastaba

Tyrimą remia Vilniaus miesto Savivaldybė pagal patvirtintą programą.

Literatūra

1. Astra L. Šiuolaikinės lietuvių vertybės. Kultūra – tautos būties pagrindas. Kaunas, 1994.
2. Bitinas B. Ugdymo filosofija. Vilnius, 2005
3. Čiužas A., Ratkevičienė V., Stankevičius P., Vosyliūtė A. Akademiniis jaunimas: gyvenimo būdas ir vertybės. Vilnius: VPU leidykla, 2005.
4. Jovaiša L. Edukologijos įvadas. Vilnius, 2002.
5. Juozulynas A., Jurgėlėnas A., Korsakienė B. Sveikas gyvenimas ir vertybės. Metodinės rekomendacijos. Vilnius. 2006; 3-16.
6. Jakušvaitė J., Darulis Ž. Medicinos ir sveikatos priežiūros tikslai ir vertybės. Medicina. Kaunas. 2004; 40 (9):825 – 830.
7. Kuzmickas B. Laimė, asmenybė, vertybės. Monografija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas, 2001.
8. Mickelburg WE. Clasification of Values in Counseling and Psychopathology“, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 1992; 26.
9. Myers JE, Sweeney T. Counseling for wellness. Alexandria: ACA. 2005.
10. Mitrikas A. Svarbiausios gyvenimo vertybės šių dienų pasaulyje. Filosofija. Sociologija. 2005; 2:40-45.
11. Purvaneckienė G. Akademiniis jaunimo vertybinės orientacijos. Acta Pedagogica Vilnensia. 1993; 2:121.
12. Rodger A. Moral, Spiritual, Religious - Are They synonyms. Education, Culture and Values et. By M. Leicester, C. Modgil and S. Modgil- London, New York, 2000; 5:3-14.
13. Seybold KS, Hill P. C. The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health. American Psychological Society, 2001; 1:21-24.
14. Suslavičius A. Socialinė psichologija. Vilnius universitetas. 2006.

YOUNG VILNIUS RESIDENTS HEALTH AND VALUES AND THEIR INTERNALIZATION

A. Juozulynas, A. Venalis, A. Jurgėlėnas, A. Gocentas, V. Valeikienė, D. Stasytė – Bunevičienė, M. Orlovskaja

Key words: young Vilnius residents, health, values, internalization.

Summary

Health is more than the absence of disease or infirmity. This is a comprehensive physical, spiritual, social well-being. Value is multifaceted, complex, generalized notion of the algorithm as mathematics or artistry of literature. Values on the place the person's life, but its expression in different stages of life is different, and it is interpreted in different ways by different authors. The aim of study was to investigate the health of young residents of Vilnius, values and their internalization.

The study involved Vilnius Vilnius residents 25-35 years. 310 respondents were interviewed of which 93 men and 217 women. Statistically significant difference between men's and women's overall health status ($p = 0,05$). Men's health was rated moderately. It was also found a weak positive correlation between satisfaction with life and church attendance. According to the obtained results it can be said that those respondents who attend church more often - are more satisfied with their lives. More than half of young Vilnius residents described their health as good, and even 21.9% of the respondents rated health as very good and only 1.6% - as bad. Women tend to appreciate health, love, faith, hope, culture, and national identity, and men are more important valuables. Vilnius residents who attend church more often - are more satisfied with their lives, less weary of life troubles and failures. It is also found that the mood of subjects directly correlates with religion. Hope - one of the most important promoters of life making a positive impact on young people's health and it shows a statistically significant correlation. Those young people who live in the bright hope of a better state of health. Thus, studies have shown that going positive young Vilnius residents internalization absorption values, cognitive, emotional and behavioural components of life on the road.

Correspondence to: a.juozulynas@imcentras.lt

Gauta 2014-02-19