



ISSN 2029–2236 (print)
ISSN 2029–2244 (online)
SOCIALINIŲ MOKSLŲ STUDIJOS
SOCIAL SCIENCES STUDIES
2010, 4(8), p. 7–20.

DIRBANČIŲJŲ SU NEĮGALIAISIAIS VIDINĖS DARNOS, GYVENIMO KOKYBĖS IR STRESO ĮVEIKOS YPATUMAI

Aistė Diržytė, Rita Bandzevičienė, Vidminas Dauderys

Mykolas Romeris universiteto Socialinės politikos fakulteto
Psichologijos katedra
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (+370 5) 2714 620

Elektroninis paštas aidir@mruni.eu; rbandze@mruni.eu; vdauder@mruni.eu

Elona Berniūnienė

Utenos kolegija
Maironio g. 7, LT-28142 Utena, Lietuva
Telefonas (8 389) 516 62

Pateikta 2010 m. lapkričio 10 d., parengta spausdinti 2010 m. gruodžio 17 d.

***Anotacija.** Ši dešimtmetį Lietuvoje įvyko esminių pokyčių neįgaliųjų socialinės integracijos, ugdymo, personalo rengimo darbui su neįgaliaisiais srityse. Straipsnyje trumpai apžvelgiami Lietuvoje atlikti dirbančiųjų su neįgaliais asmenimis tyrimai, analizuojamos problemos, išskylančios dirbant su minėtaisiais asmenimis. Taip pat supažindinama su tyrimu, kurio tikslas buvo įvertinti Lietuvoje dirbančių su neįgaliaisiais vidinę darną, gyvenimo kokybę ir psichologinės įtampos mažinimo ypatumus. Grupinio anketavimo būdu buvo apklausti 86 asmenys. Tyrimo rezultatai parodė, kad dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinė darna yra žymiai silpnesnė nei nurodo kitų tyrimų duomenys, be to, ji susijusi su subjektyviu gyvenimo kokybės vertinimu, o siekiant pagerinti dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinę darną, gyvenimo kokybę ir spręsti su darbu susijusias problemas, dirbantiesiems būtų naudinga savipagalba, psichologinis konsultavimas bei meditacija.*

***Reikšminiai žodžiai:** vidinė darna, gyvenimo kokybė, stresas (psichologinė įtampa), įveika.*

Įvadas

Paskutiniiais dešimtmečiais Lietuvoje įvyko esminių pokyčių neįgaliųjų socialinės integracijos, ugdymo, taip pat personalo rengimo darbu su neįgaliaisiais srityse. Dirbantiems socialinį, pedagoginį, psichologinį darbą su neįgaliaisiais buvo sudarytos galimybės tobulintis, pagal įvairias nacionalines bei tarptautines programas kelti kvalifikaciją. Vis dėlto kyla klausimas, ar psichoedukacinės galimybės, kurias iki šių dienų Lietuvoje turi su neįgaliaisiais dirbantis personalas, yra pakankamos jų efektyviam darbu ir ar šiam personalui siūlomos programos, projektai, iniciatyvos yra geriausiai atitinkančios jų klientų – neįgaliųjų poreikius?

Pagrindiniai neįgalaus žmogaus psichologiniai poreikiai, analizuojant sąveikas su darbuotojais, yra saugumas, pagarba, emocinė šiluma. Kokiais atvejais personalas pajėgus neįgaliajam visa tai suteikti? Pagrindinė gero rūpinimosi neįgaliaisiais sąlyga yra ne tik dirbančiojo su neįgalioju pedagoginės, psichologinės arba socialinio darbo žinios, bet ir jo paties asmenybės savybės, nuostatos, psichologinis atsparumas, esant sudėtingoms situacijoms. Darbas su neįgalioju gali pareikalauti ypatingų psichologinių resursų, todėl užsienio šalyse stengiamasi pasirūpinti ne tik personalo kvalifikacija, bet ir psichologine savijauta, gyvenimo kokybe. Dirbantieji su neįgaliaisiais gali nemokamai dalyvauti debriefingo grupėse, naudotis psichologų paslaugomis, taip pat valstybės stengiasi pagal galimybes pasirūpinti dirbančiųjų su neįgaliaisiais ekonomine gerove. Gyvenimo kokybė vertinama kaip svarbus veiksnys, lemiantis darbo su neįgaliaisiais efektyvumą.

Siekiant užtikrinti specialiojo ugdymo kokybę, pasaulyje atliekama daug dirbančiųjų su neįgaliaisiais tyrimų, vykdomos programos, skirtos stiprinti personalo psichologinį atsparumą, streso įveikos įgūdžius. Lietuvoje dirbančiųjų su neįgaliaisiais psichologinės savijautos ir atsparumo tyrimų atlikta dar mažai. Dažniausiai tiriamos specialiųjų pedagogų profesinės nuostatos¹. Nėra atlikta tyrimų, skirtų įvertinti dirbančiųjų su neįgaliaisiais gyvenimo kokybę bei su ja susijusius veiksnius. Pagrindinis *mokslinis* šio straipsnio tikslas – įvertinti dirbančiųjų su neįgaliaisiais gyvenimo kokybę, vidinę darną bei streso įveikimo ypatumus. *Praktinis* tikslas – pateikti rekomendacijas, kurios būtų vertingos rūpinantis specialiųjų ugdymo įstaigų personalu, taip pat – ir jų ugdytiniais.

Gyvenimo kokybė

Gyvenimo kokybės terminas pirmą kartą pavartotas A. C. Pigou knygoje apie ekonomiką ir gerovę 1920 m., tačiau nebuvo vartojamas iki Antrojo pasaulinio karo pabaigos. Aštuntojo dešimtmečio viduryje Mičigano universiteto sociologai pradėjo įvairių gyventojų grupių gyvenimo kokybės tyrimus, nagrinėdami tokių veiksnių kaip išsimokslinimas, sveikata, šeima, asmeninis gyvenimas, darbas, aplinka ir materialinės sąlygos įtaką žmonių gerovei. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) 1996 m. pateikė

1 Ruškus, J. Socialinis psichologinis specialiojo pedagogo portretas nuostatų aspektu. *Specialusis ugdymas: mokslo darbai. D 3*. Šiauliai: ŠU leidykla, 2000, p. 87–96; Ruškus, J. *Negalės fenomenas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2002.

tokių gyvenimo kokybės apibrėžimą: „tai individo vaidmens gyvenime suvokimas, atsižvelgiant į kultūrinės, vertybinės gyvenamojo meto sistemas bei į asmeninius tikslus, viltis, gyvenimo bei elgesio normas, bei interesus, kurie priklauso nuo fizinės sveikatos, psichologinės būsenos, nepriklausomybės laispsnio, socialinių santykių, aplinkos faktorių bei asmeninių įsitikinimų“. B. K. Haas (1999), išanalizavusi mokslo literatūroje paskelbtus straipsnius apie gyvenimo kokybę, suformulavo tokių gyvenimo kokybės apibrėžimą: „tai pirmiausia subjektyvus gerovės suvokimas, apimantis fizinį, psichologinį, socialinį ir dvasinį lygmenis.² Kai kada objektyvūs duomenys gali papildyti ar pakeisti gyvenimo kokybės įvertinimą (tuo atveju, jei individas nesugeba atlikti savianalizės)“. Dirbančiųjų su neįgaliais asmenimis gyvenimo kokybės tyrimų rezultatai nėra viena-reikšmiški (plg. Breucker, 1998, 1999). Ši sritis nėra pakankamai ištirta³.

Vidinė darna

Vidinės darnos konstrukta 1987 m. sukūrė A. Antonovsky, kognityvinės asmenybės teorijos pakraipos mokslininkas (JAV), tyrinėjęs asmenybės adaptacijos veiksnius. A. Antonovsky nuomone, kiekvienas žmogus turi tam tikrų vidinių atsparumo resursų (angl. *generalized resistance resources*), padedančių įprasminti gyvenimą ir įveikti stresą. A. Antonovsky vidinės darnos (angl. *sence of coherence*) sąvoką aiškina kaip *asmens sugebėjimą suvokti jį supantį pasaulį kaip suprantamą, valdomą ir prasmingą*. Taigi A. Antonovsky (1990)⁴ nustato tris vidinės darnos komponentus:

Supratimo komponentas. Šis komponentas rodo, kiek žmogus išorinius ir vidinius stimulus suvokia kaip aiškia, numatomą, tvarkingą ir valdomą informaciją. Žmonės, kurių supratimo komponentas yra aukštas, tiki, kad tie stimulai, su kuriais jie gyvenime susidurs, bus jiems suprantami. Šie žmonės supranta daugelį aplinkos reikalavimų, o jei nesupranta, kreipiasi pagalbos ir paaiškinimų. Supratimo komponentas atspindi žmogaus kognityvinį aspektą.

Valdymo, kontrolės komponentas. Šis komponentas rodo, kaip žmogus sugeba kontroliuoti situaciją. Tie žmonės, kurių kontrolės jausmas yra išreikštas, tiki, kad galės pasinaudoti vidiniais resursais, jiems padėsinačiais įveikti aplinkos reikalavimų keliamus sunkumus, gebės patys išspręsti iškilusias problemas arba sulauks pagalbos įveikdami sunkumus. Tokie žmonės paprastai nesijaučia bejėgiai, o stengiasi įveikti iškylančias kliūtis. Valdymo komponentas atspindi žmogaus elgesio aspektą.

Prasmingumo komponentas. Jis rodo, kad žmogus visus išorinius ir vidinius impulsus bei reikalavimus supranta kaip prasmingus, vertus pastangų, įsitraukimo, priima kaip iššūkius, kuriuos reikia įveikti. Kai prasmės jausmas yra didelis, žmogus, susidū-

-
- 2 Hass, B. K. A multidisciplinary concept analysis of quality of life. *Western Journal of Nursing Research*. 1999, 21(6): 42–50.
 - 3 Breucker, G. Review and evaluation of success factors in workplace health promotion. *Success factors of workplace health promotion in Europe*. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW, 1998, p. 27–84; Breucker, G.; Schröer, A. Health Promotion in the Workplace. *IUHPE, The Evidence of Health Promotion Effectiveness. Shaping Public Health in a New Europe*. Paris: Jouve Composition & Impression, 1999, p. 98–109.
 - 4 Antonovsky, A. Personality and Health: Testing the Sense of Coherence Model. *Personality and Disease*. Ed. By Friedman, H. S. California: John Wiley & sons, 1990.

ręs su nemaloniais įvykiais arba faktais, suvokia juos kaip prasmingus ir tiki, kad turi pakankamai jėgų tiems sunkumams įveikti. Šis komponentas atspindi žmogaus motyvacinį aspektą. A. Antonovsky (1990) įsitikinimu, prasmingumo komponentas yra pats svarbiausias vidinės darnos komponentas.

A. Antonovsky (1990)⁵ nurodo, kad asmens vidinė darna išreiškia individualius sunkumų įveikos gebėjimus, lemiančius fizinę sveikatą, socialinį prisitaikymą, socialinės aplinkos suvokimą bei aiškinimą, žmogaus situacinį elgesį. Taigi vidinė darna yra svarbus psichinės sveikatos ir gyvenimo įprasminimo veiksnys, lemiantis žmogaus optimizmą, norą gyventi, sunkumų bei stresinių situacijų įveiką ir asmeniniame gyvenime, ir kasdienėje žmogaus darbo veikloje⁶.

3. Stresas darbe ir jo įveika

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, gresiantis priverstinis nedarbas, neaiškūs darbo tikslai, neturėjimas pakankamai informacijos, vadovo paramos ir pagalbos nebuvimas⁷.

Žalingi streso padariniai pasireiškia elgesyje⁸. Atskiro žmogaus elgesys nelabai pastebimas visos organizacijos fone, tačiau dėl nuolatinės įtampos gali pakisti daugelio darbuotojų elgesys ir tarpusavio santykiai. Dėl to mažėja darbo efektyvumas ir kokybė, daugėja pravaikštų, nelaimingų atsitikimų, didėja darbuotojų kaita, nepasitenkinimas darbo sąlygomis bei užduotimis. Kaip teigia A. R. Elagovanas ir J. L. Xie, nepakeliama psichologinė įtampa darbe gali tapti net savižudybės priežastimi⁹.

Žmonės skirtingai mėgina įveikti stresą ir šis jų gebėjimas, laikui bėgant, kinta. F. Muthny nuomone (1989), streso įveika – *visuminis procesas, apimantis emocijas, kognityvines ir elgesio pastangas pašalinti, kompensuoti, kontroliuoti arba pakeisti su stresine situacija susijusius esamus arba laukiamus sunkumus*. Veiksmingais laikomi įveikos būdai, padedantys įvykdyti šiuos uždavinius: sumažinti aplinkos sąlygų keliamą grėsmę, prisitaikyti arba toleruoti neigiamus įvykius bei realybę, išlaikyti savigarbą, emocinę pusiausvyrą, patenkinamus santykius su aplinkiniais.

R. Lazaruso teigimu, įveikos procesų funkcijos – keisti asmens – situacijos santykį ir reguliuoti jausmus. Pagal vyraujančią funkciją nustatomi: 1) į problemą nukreipti įveikos būdai (apima problemos apibrėžimą, alternatyvių sprendimų ieškojimą, jų kai-

5 Antonovsky, A., *supra* note 4.

6 Nilsson, I., *et al.* Well-being, sense of coherence, and burnout in stroke victims and spouses during the first few months after stroke. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 2001, 15(3): 203.

7 Burke, R. J.; Richardsen, A. M. *Psychological burnout in organizations. Research and intervention*. New York: Handbook of organization behavior, 2001, p. 327–363.

8 Fernandez, M. E.; Mutran, D. C. Moderating the effects of stress on depressive symptom. *Research on Aging*. 1998, 20: 163–182.

9 Elagovan, A. R.; Xie, J. L. Effects of perceived power of supervisor on subordinate stress and motivation. *Journal of Organizational Behavior*. New York, 1999, 20: 359–373.

nos bei naudos įvertinimą, tinkamiausios strategijos pasirinkimą ir veikimą); 2) į emocijas nukreipti įveikos būdai (reguliuoja su problemine situacija susijusias emocijas). Įveikos būdo pasirinkimas priklauso nuo situacijos, tačiau bet kuri įveika turi atlikti abi funkcijas. *Darbe veiksmingesnė į problemos sprendimą orientuota strategija.*

Dirbančiųjų su neįgaliaisiais psichikos tyrimai rodo, jog stresas darbe jiems yra viena didžiausių problemų¹⁰. Vis dėlto šio streso ypatumai nedaug tyrinėti, taip pat nėra atlikta tyrimų, išsamiai paaiškinančių dirbančiųjų su neįgaliaisiais streso įveikos ryši su vidine darba arba gyvenimo kokybe¹¹.

4. Tyrimo tikslas, uždaviniai, metodai

Remiantis Lietuvos ir užsienio literatūros analize, buvo iškeltas tyrimo tikslas – įvertinti dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinę darba, gyvenimo kokybę, streso įveikos ypatumus. Tyrimo tikslui pasiekti buvo suformuluoti tyrimo uždaviniai: išanalizuoti dirbančiųjų vidinę darba, pasirenkamus psichologinės įtampos mažinimo būdus, gyvenimo kokybę, nustatyti ryšį tarp šių kintamųjų. Tyrimas buvo atliekamas grupinio anketavimo būdu, prašant tiriamųjų užpildyti specialų klausimyną, kurį sudarė: 1) vidinės darnos skalė (A. Antonovsky, 1990)¹²; 2) gyvenimo kokybės klausimynas (P. M. Fayers, 2001)¹³; 3) specialūs klausimai, parengti pagal Lietuvos (A. Bagdono, 1999 ir J. Ruškaus, 2002) bei užsienio (K. Grunewald, 1997) specialistų darbus ir skirti nustatyti dirbančiųjų su neįgaliaisiais psichologinės įtampos mažinimo būdus. Tyrime dalyvavo 86 respondentai, dirbantys su neįgaliaisiais (intelektu sutrikimus turinčiais asmenimis), iš jų 76 moterys ir 10 vyrų. Bendras amžiaus vidurkis – 38 metai (SD – 8,48); moterų – 39 metai (SD – 8,44); vyrų – 34 (SD – 7,95) metai. Iš tirtų respondentų didžioji dalis gyvena santuokoje (n = 58), nors yra ir išsituokusių (n = 20) bei nevedusių/netekėjusių (n = 9). Didžioji dauguma tiriamųjų turėjo aukštesnįjį (n = 39) ir aukštąjį išsilavinimą (n = 40), kelių (n = 7) tiriamųjų buvo tik vidurinis išsilavinimas. Tyrimo duomenims apdoroti buvo panaudotas SPSS 16 for Windows programinis paketas.

4.1. Rezultatai

Dirbančiųjų su sutrikusio intelekto asmenimis vidinė darba

Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, kokia yra dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinė darba. A. Antonovsky (1990)¹⁴ teigimu, vidinė darba yra asmenybės adaptacijos veiksnys, galintis turėti prognostinės reikšmės savijautai ir streso įveikai. Vyresniame

10 Liam, V. Moderating the effects of work-based support on the relationship between job insecurity and its consequences. *Work and Stress*. 1997, 11 (3): 231–266.

11 Kalimo, R. The Challenge of damaging work and stress for human resources. *The case of Finland*. The Finnish Institute of Occupational Health, 1999.

12 Antonovsky, A., *supra* note 4.

13 Fayers, P. M. Are quality of life measures patient centered? *B. M. J.* 2001, 322(1357): 60.

14 Antonovsky, A., *supra* note 4.

amžiuje vidinė darna tampa stabili asmenybės savybė ir, galima teigti, jog ji yra žmogaus gyvenimo patirčių suminis psichologinis rezultatas. Veikiami stipraus emocinio išgyvenimo, darnos rodikliai gali pasikeisti, bet jei asmenybė sugeba įveikti krizę, šis pasikeitimas gali būti laikinas. A. Antonovsky taip pat teigia, kad būtent vidinės darnos stiprumas gali padėti asmeniui įveikti įvairius gyvenimo sunkumus.

Tyrimo rezultatai parodė, kad dirbančiųjų su neįgaliaisiais asmenimis bendra vidinė darna, palyginti su A. Diržytės (2001) duomenimis apie sveikų asmenų ir onkologinių ligonių bendrą vidinę darną, yra menka. Sveikų žmonių (A. Diržytė, 2001) bendra vidinė darna – 45,2, ligonių – 41,7 balai. Tuo tarpu dirbančiųjų su neįgaliaisiais bendra vidinė darna – tik 31,9 balo. Atlikus tyrimą, taip pat paaiškėjo, kad dirbančiųjų su neįgaliaisiais moterų ir vyrų bendra vidinė darna skiriasi: vyrų vidinė darna yra didesnė už moterų (vyrų – 35,5; moterų – 31,4). Palyginti su A. Diržytės (2001) pateiktais sveikų ir ligonių moterų vidinės darnos duomenimis, dirbančiųjų su neįgaliaisiais moterų vidinė darna yra mažesnė ir už sveikų, ir už ligonių moterų vidinę darną: sveikų moterų bendra vidinė darna – 44,0 balai; ligonių moterų – 42,6; dirbančiųjų su neįgaliaisiais moterų bendra vidinė darna – 31,4 balo.

Palyginus dirbančiųjų su neįgaliaisiais vyrų ir sveikų bei ligonių vyrų bendrą vidinę darną, akivaizdu, kad dirbančiųjų su neįgaliaisiais vyrų vidinė darna yra maža – 35,7 balo. Tuo tarpu sveikų vyrų vidinė darna – 46,4, o ligonių vyrų – 38,2 balo. Apibendrinant rezultatus, galima teigti, kad dirbantiesiems su neįgaliaisiais būtinos psichologinės konsultacijos, kurių metu būtų stiprinama dirbančiųjų vidinė darna¹⁵.

Veiksniai, sukiantys psichologinę įtampą, dirbant su neįgaliaisiais

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar respondentai darbe patiria psichologinę įtampą. 42 proc. respondentų atsakė, kad darbe dažnai patiria psichologinę įtampą. Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti veiksnius, keliančius respondentams didžiausią psichologinę įtampą darbe. Rezultatai parodė, kad darbuotojams įtampą kelia „didelė atsakomybė už klientus“, „sunkūs, neprognozuojami klientai“, „nepakankamas grįžtamasis ryšys iš kliento/ugdytinio pusės“, „menki, lėti darbo, ugdymo rezultatai“. Palyginus su A. Bagdono (2001) tyrimų duomenimis, matyti, kad mažas darbo užmokestis yra vienas iš reikšmingesnių veiksnių, susijusių su psichologine įtampa darbe (1 lentelė)¹⁶.

Dirbančiųjų su neįgaliaisiais pasirenkami psichologinės įtampos mažinimo būdai

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ką respondentai daro, siekdami sumažinti darbe patiriamą psichologinę įtampą. Rezultatai parodė, jog respondentai dažniausiai „užsiima mėgstama veikla, kurioje gali atsipalaiduoti“ – 91 proc.; daugeliui „padeda

15 Diržytė, A. *Onkologinių pacientų kognityvinės schemos, ligos įveika ir ląstelinis imunitetas*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija. Vilnius, 2001.

16 Bagdonas, A. *Socialinis darbas Lietuvoje: raidos, praktikos ir akademiniai aspektai. Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*. Vilnius: Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija, 2001, p. 24–26.

pokalbiai su kolegomis“ – 86 proc.; kiti „turi gerų draugų, su kuriais dažnai susitinka ir atsipalaiduoja po darbo“ – 83 proc; dar kitiems „padeda šeimos nariai ir artimieji, su kuriais pasidalina savo darbo rūpesčiais“ – 66 proc. Mažiausiai respondentai „naudojasi psichologo pagalba“ – 4 proc. Taip pat nedaugelis imasi „vartoti raminamuosius vaistus“ – 13 proc., „medituoti“ – 13 proc., „dalyvauti profesinės savipagalbos grupėse“ – 14 proc. (2 lentelė).

1 lentelė. Veiksniai, sukeltys psichologinę įtampą darbe (proc.)

Veiksniai	Respondentų, atsakiusių „Taip“, procentai (n=86)
Didelis darbo krūvis	54 proc.
Darbo rutiniškumas	57 proc.
Sunkūs, neprognozuojami klientai	71 proc.
Paramos iš bendradarbių nebuvimas	17 proc.
Agresija ir smurtas darbe	14 proc.
Didelė atsakomybė už klientus	88 proc.
Klientų bei jų šeimos narių dideli (nerealūs) lūkesčiai	57 proc.
Menki, lėti darbo, ugdymo rezultatai	67 proc.
Nepakankamas grįžtamasis ryšys iš kliento/ugdytinio	69 proc.
Neigiamas visuomenės požiūris į neigaliuosius asmenis	61 proc.
Menkos karjeros perspektyvos	55 proc.
Mažas darbo užmokestis	78 proc.

2 lentelė. Respondentų naudojami būdai psichologinei įtampai mažinti (proc.)

Įveikos būdai	Respondentų, atsakiusių „Taip“, procentais (n=86)
Padeda geri draugai	83 proc.
Padeda mėgstama veikla	91 proc.
Profesinės savipagalbos grupės	14 proc.
Psichologo pagalba	4 proc.
Padeda kolegos	86 proc.
Vartoja vaistus	13 proc.
Medituoja	13 proc.
Padeda šeimos nariai, artimieji	66 proc.
Padeda religinis tikėjimas	47 proc.

Taigi daugelis respondentų darbe patiriamą psichologinę įtampą stengiasi sumažinti padedami kolegų ir bendradarbių, dalijasi rūpesčiais su artimaisiais, šeimos nariais, atsipalaiduoja užsiimdami mėgstama veikla, pasidalija problemas su gerais draugais. Įdomu, kad dirbantieji su neįgaliaisiais beveik nesinaudoja profesionalia psichologo pagalba.

Dirbančiųjų su neįgaliaisiais psichologinė savijauta ir gyvenimo kokybė

Tiriamieji taip pat turėjo įvertinti savo psichologinę savijautą ir gyvenimo kokybę per paskutinę savaitę. Apibendrinti duomenys pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė. Psichologinės savijautos įvertinimas

Savijautos ir gyvenimo kokybės veiksniai	Vidurkis (N=86)	Standartinis nuokrypis
Sunkumai užmiegant/nemiga	1.97	1.41
Silpnumas	2.20	1.31
Apetito sutrikimas	1.58	1.11
Sunku sukoncentruoti dėmesį	2.27	1.31
Įtampa apskritai	3.00	1.49
Nuovargis	3.19	1.59
Nerimas	2.81	1.59
Irzlumas	2.43	1.36
Prislėgta nuotaika	2.35	1.36
Sveikata/fizinė savijauta	3.61	1.26
Subjektyvus gyvenimo kokybės įvertinimas	3.80	1.18

Kaip matome, tiriamieji nurodė, kad per paskutinę savaitę retai jautė silpnumą, retai patyrė sunkumų užmigdami ir koncentruodami dėmesį, retai išgyveno nerimą, irzlumą, prislėgtą nuotaiką, apetito sutrikimus, tačiau dažniau jautė nuovargį ir įtampą apskritai. Savo sveikatą ir gyvenimo kokybę per paskutinę savaitę daugelis dirbančiųjų su neįgaliaisiais įvertino kaip „beveik gerą“.

Dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinės darnos ryšys su gyvenimo kokybe

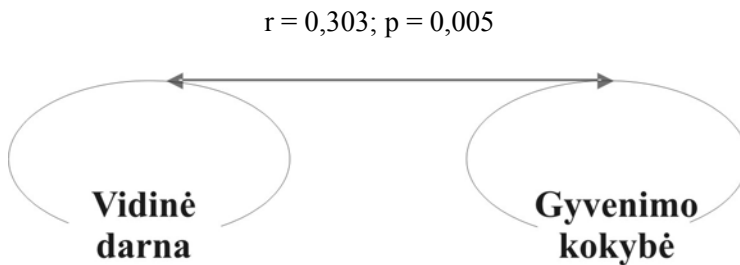
B. K. Hasso nuomone (1999)¹⁷, gyvenimo kokybė – tai pirmiausia subjektyvus gerovės suvokimas, apimantis fizinį, psichologinį, socialinį ir dvasinį lygmenis. Žmogaus sveikata lemia pasitenkinimą gyvenimu (Testa; Simonson, 1996)¹⁸, o gyvenimo

17 Hass, B. K. A multidisciplinary concept analysis of quality of life. *Western Journal of Nursing Research*. 1999, 21(6): 42–50.

18 Testa, M.; Simonson, D. C. Assessment of quality-of- life outcomes. *New Engl. Journal of Medicine*. 1996, 34(14): 20.

kokybės individualus suvokimas ir įvertinimas labai priklauso nuo žmogaus gebėjimo suprasti, valdyti ir įprasinti kritines gyvenimo situacijas, tai yra nuo vidinės darnos (Antonovsky, 1990)¹⁹.

Vienas iš tyrimo uždavinių buvo nustatyti dirbančiųjų vidinės darnos ir gyvenimo kokybės ryšį. Tyrimo rezultatai parodė, kad dirbančiųjų su intelekto sutrikimų turinčiais asmenimis vidinė darna teigiamai susijusi su subjektyviu gyvenimo kokybės įvertinimu. Atlikus vidinės darnos ir subjektyvaus gyvenimo kokybės įvertinimo koreliacinę analizę, paaiškėjo, kad vidinė darna statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja su subjektyviu gyvenimo kokybės įvertinimu ($r = 0,303$; $p = 0,005$). Taigi didesnė vidinė darna susijusi su geresniu gyvenimo kokybės įvertinimu, o mažesnė – su prastesniu jos įvertinimu (1 paveikslas).



1 pav. Vidinės darnos ir gyvenimo kokybės ryšio schema

Šie duomenys papildė ankstesnių vidinės darnos tyrimų duomenis (Antonovsky, 1990)²⁰. Jie parodė, kad vidinė darna yra susijusi ne tik su individualia sveikata ir savijauta, bet ir su subjektyviu gyvenimo kokybės įvertinimu.

Apskaičiavus visų tiriamųjų, dirbančių su neigiamaisiais, vidinės darnos lygius, buvo atlikta vidinės darnos ir neigiamų gyvenimo kokybės kintamųjų koreliacinė analizė. Nustatyta, kad vidinė darna statistiškai reikšmingai neigiamai koreliuoja su silpnumu ($r = -0,276$; $p = 0,010$), dėmesio koncentracijos sunkumais ($r = -0,239$; $p = 0,027$); įtampa apskritai ($r = -0,261$; $p = 0,015$); nerimu ($r = -0,256$; $p = 0,017$); irzlumu ($r = -0,433$; $p = 0,000$), prislėgta nuotaika ($r = -0,300$; $p = 0,005$), psichologine įtampa darbe ($r = -0,487$; $p = 0,000$); dideliu darbo krūviu ($r = -0,254$; $p = 0,018$); rutina darbe ($r = -0,383$; $p = 0,0000$); dažna būtinybe bendrauti su „sunkiais klientais“ ($r = -0,339$; $p = 0,001$).

19 Antonovsky, A., *supra* note 4.

20 *Ibid.*

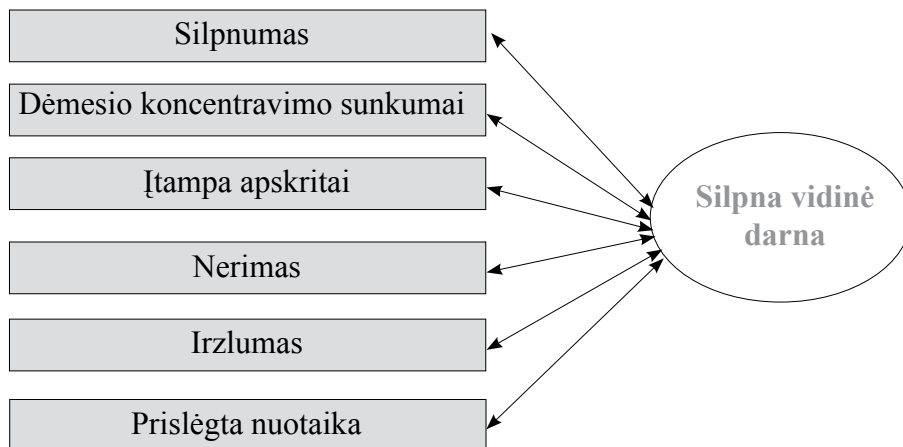
4 lentelė. Vidinės darnos ryšys su gyvenimo kokybe (Pearson koreliacijos, n=86)

Gyvenimo kokybės kintamieji	Vidinė darna	P
Silpnumas	-0,276*	0,010
Dėmesio koncentravimo sunkumai	-0,239*	0,027
Įtampa apskritai	-0,261*	0,015
Nerimas	-0,256*	0,017
Irzlumas	-0,433**	0,000
Prislėgta nuotaika	-0,300**	0,005
Psichologinė įtampa darbe	-0,487**	0,000
Didelis darbo krūvis	-0,254*	0,018
Rutina darbe	-0,383**	0,000
Sunkūs klientai	-0,339**	0,001

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

A. Antonovsky teigimu (1990)²¹, vidinė darna turi įtakos žmogaus sveikatai, norui gyventi bei optimizmui, kitaip tariant, vidinė darna yra svarbus žmogaus psichinės sveikatos ir psichologinės savijautos veiksnys.

Tyrimo rezultatai atskleidė neigiamą vidinės darnos ir neigiamų subjektyvios gyvenimo kokybės kintamųjų ryšį. Dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinė darna buvo neigiamai susijusi su silpnumu, sunkumais, koncentruojant dėmesį, įtampa apskritai, nerimu, irzlumu ir prislėgta nuotaika (2 paveikslas).



2 pav. Vidinės darnos ir psichologinės savijautos ryšio schema

21 Antonovsky, A. *supra* note 4.

Šie duomenys patvirtina ir papildo kitų autorių (Antonovsky, 1990²²; Diržytės, 2001²³) duomenis apie vidinės darnos ryšį su psichologine savijauta.

Apibendrinant, galima teigti, kad Lietuvoje atliktas tyrimas atskleidė ypač žemus dirbančiųjų su neigaliaisiais vidinės darnos rodiklius ir aukštą psichologinės įtampos darbe lygį.

Ir nors bandoma užsimiršti, užsiimant patinkančiomis veiklomis arba bendraujant su kolegomis, draugais, šeimos nariais, šie įveikos būdai nėra pakankamai efektyvūs. Taigi dirbančiųjų su neigaliaisiais kvalifikacijos tobulinimo programose būtų naudingi savireguliacijos mokymai, taip pat reikalingas paskatinimas naudotis psichologų paslaugomis arba burtis į savipagalbos grupes.

Išvados

1. Dirbančiųjų su neigaliaisiais vidinė darna yra teigiamai susijusi su subjektyviu gyvenimo kokybės įvertinimu bei psichologine savijauta. Didesnė vidinė darna susijusi su geresniu gyvenimo kokybės įvertinimu, geresne psichologine savijauta, o menkesnė – su prastesniu gyvenimo kokybės įvertinimu, prastesne psichologine savijauta. Dirbančiųjų su intelekto sutrikimus turinčiais asmenimis subjektyvus gyvenimo kokybės įvertinimas neigiamai susijęs su šiais psichologinės savijautos veiksniais: miego sutrikimais, silpnumu, apetito sutrikimais, dėmesio koncentravimo sunkumais, įtampa apskritai, nuovargiu, nerimu, irzlumu, prislėgta nuotaika bei su sveikata ir fizine savijauta.

2. Dirbančiųjų su neigaliaisiais vidinė darna yra neigiamai susijusi su psichologine įtampa darbe, dideliu darbo krūviu, rutina darbe, „sunkiais klientais“.

3. Remiantis tyrimo duomenimis ir siekiant pagerinti dirbančiųjų su intelekto sutrikimų turinčiais asmenimis vidinę darną, gyvenimo kokybę bei padėti mažinti psichologinę įtampą darbe, šiems dirbantiesiems būtų naudingi savireguliacijos mokymai, savipagalbos grupės, psichologinis konsultavimas.

Literatūra

Addington-Hall, J.; Kalra, L. Who should measure quality of life? *B. M. J.* 2001, 32(10).

Adomaitienė, A.; Samsonienė, L. Pedagogų požiūris į neigaliųjų mokinių integraciją bendrojo lavinimo mokykloje. *Lietuvos mokyklai – 600 metų. Konferencijos medžiaga. Vilnius, 1997 m. balandžio 25–26 d.*

Ališauskas, A.; Ambrukaitis, J. Dėl specialiojo mokymo reformos. *Lietuvos švietimo refor-*

mos gairės: straipsnių rinkinys. Lietuvos kultūros ir švietimo ministerija. *Pedagogikos institutas.* Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1993.

Ambrukaitis, J. Mokyklų vadovų požiūris į specialiųjų poreikių vaikų integraciją. *Šiuolaikinės specialiosios ir socialinės pedagogikos problemos. Mokslinės konferencijos medžiaga. 1999 m. sausio 26–27d.* Šiauliai, p. 57–63.

22 Antonovsky, A., *supra* note 4.

23 Diržytė, A., *supra* note 15.

- Ambrukaitis, J. Pedagogų požiūris į specialiųjų poreikių vaikų integraciją. *Specialusis ugdymas*. 1999.
- Antonovsky, A. Personality and Health: Testing the Sense of Coherence Model. *Personality and Disease*. Ed. By Friedman, H.S. California: John Wiley & sons, 1990.
- Antonovsky, A. The Structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*. 1993, 36(6): 725–733.
- Bagdonas, A. Socialinis darbas Lietuvoje: raidos, praktikos ir akademiniai aspektai. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*. Vilnius: Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija, 2001.
- Breucker, G.; Schröder, A. Health Promotion in the Workplace. *IUHPE, The Evidence of Health Promotion Effectiveness. Shaping Public Health in a New Europe*. Paris: Jouve Composition & Impression, 1999.
- Breucker, G. Review and evaluation of success factors in workplace health promotion. *Success factors of workplace health promotion in Europe*. Bremerhaven: Wirtschafstverlag NW, 1998.
- Burke, R. J.; Richardsen, A. M. *Psychological burnout in organizations. Research and intervention*. New York: Handbook of organization behavior, 2001.
- Chren, M. M. Understanding research about quality of life and other health outcome. *Journal of Cutaneous Medicine and Surgery*. 1999, 3(6): 312.
- Code of Practice: Management of Disability-Related Issues in the Workplace*. ILO, unpublished.
- Diržytė, A. *Onkologinių pacientų kognityvinės schemos, ligos įveika ir ląstelinis imunitetas*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija. Vilnius, 2001.
- Elangovan, A. R.; Xie, J. L. Effects of perceived power of supervisor on subordinate stress and motivation. *Journal of Organizational Behavior*. New York. 1999, 20: 359–373.
- Fayers, P. M. Are quality of life measures patient centered? *B. M. J.* 2001, 322(1357).
- Fernandez, M. E.; Mutran, D. C. Moderating the effects of stress on depressive symptom. *Research on Aging*. 1998, 20: 163–182.
- Frierson, J. Employer's Guide to The American With Disabilities Act. *BNA Washington D.C.*, 1995.
- Furmanovičius, T. Gyvenimo kokybės tyrimai medicinoje. *Biomedicina*. Kaunas: Biomedicina. 2001, 1 (2): 128–132.
- Galkienė, A. Integuotas ugdymas – viešosios nuomonės objektas. *Pedagogika* Vilnius: VPU leidykla. 2000, 42: 28–37.
- Greičiūnienė, I.; Baranauskienė, L. Pedagogų požiūris į integruotai ugdomus sutrikusios regos vaikus. *Specialusis ir socialinis ugdymas. Mokslinės konferencijos medžiaga*. Šiauliai, 2000.
- Gudonis, V.; Kaffemanienė, I. Sutrikusios regos vaikų integracija. *Lietuvos mokyklai 600 metų. Konferencijos medžiaga*. Vilnius, 1997 m. balandžio 25–26 d.
- Gudonis, V.; Novogrodskienė, E. Visuomenės požiūris į neįgaliosius suaugusius ir specialiųjų poreikių vaikus. *Specialusis ugdymas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla. 2000, 3: 50–62.
- Gudonis, V.; Remeikaitė, I. Sutrikusios regos vaikų integruoto mokymo problemos. *Specialiųjų poreikių vaikų integruotas ugdymas: patirtis ir perspektyvos. Mokslinė metodinė seminaro medžiaga*. Šiauliai, 1994 m. sausio 26–27 d.
- Guščinskienė, J. *Organizacijų sociologija*. Kaunas: Technologija, 1999, p. 128–140.
- Hass, B. K. A multidisciplinary concept analysis of quality of life. *Western Journal of Nursing Research*. 1999, 21(6): 42–50.
- Kaffemanienė, I. Moksleivių bei pedagogų požiūris į specialiųjų poreikių bendraamžius. *Specialusis ugdymas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2001.
- Kalimo, R. The Challenge of damaging work and stress for human resources. *The case of Finland*. The Finnish Institute of Occupational Health, 1999.
- Katz, D.; Kahn, R. L. *The social psychology of organizations*. New York: Wiley, 1978.
- Liam, V. Moderating the effects of work-based support on the relationship between job insecurity and its consequences. *Work and Stress*. 1997, 11 (3): 231–266.
- Nave, J. L. Gauging Organizational Climate. *Management Solutions*. Reprinted with permission of American Management Association Periodicals. 1986.

- Nilsson, I., et al. Well-being, sense of coherence, and burnout in stroke victims and spouses during the first few months after stroke. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 2001, 15(3): 203.
- Pender, N. J. *Health Promotion in Nursing Practice*. Appleton and Lange, 1996.
- Ruškus, J. *Negalės fenomenas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2002.
- Ruškus, J. Pedagoginiai santykiai su neįgaliaisiais vaikais socialinėje ir psichologinėje perspektyvoje: nuo atmetimo link kooperacijos. *Specialusis ugdymas*. Šiauliai: ŠU leidykla, 1998.
- Ruškus, J. Socialinis psichologinis specialiojo pedagogo portretas nuostatų aspektu. *Specialusis ugdymas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2000, 3: 87–96.
- Strolaitė, S. Neįgaliųjų vaikų integracija: teisinis reglamentavimas, ugdymo organizavimas, problemos. *Lietuvos mokyklai – 600 metų.: Konferencijos medžiaga*. Vilnius, 1997 m. balandžio 25–26 d.
- Testa, M.; Simonson, D. C. Assessment of quality-of-life outcomes. *New Engl. Journal of Medicine*. 1996, 34(14): 20.
- The Undefined and Hidden Burden of Mental Health Problems. *WHO Fact Sheet*. 1999, 4: 218.
- U.S. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). *Stress At Work, prepared by a NIOSH Working Group*, 1998.

INNER COHERENCE, QUALITY OF LIFE AND PECULIARITIES OF COPING WITH STRESS IN A SAMPLE OF PROFESSIONALS WORKING WITH THE DISABLED

Aistė Diržytė, Rita Bandzevičienė, Vidminas Dauderys
Mykolas Romeris University, Lithuania

Elona Berniūnienė
Utena College, Lithuania

Summary. *During the past decade, certain changes in the fields of social integration and education of the disabled and staff training for work with the disabled people occurred in Lithuania. Studies dealing with people working with the disabled in Lithuania and a number of problems which they encounter in their daily activities are shortly reviewed in the introduction of the present article. The aim of this study was to estimate the sense of coherence of the people working with mentally impaired individuals as well as their quality of life and peculiarities of the patterns of coping with stress they usually used.*

The sample of the research consisted of 86 professionals working with the disabled (mentally impaired individuals), 10 males and 76 females, the average of age being 38 years (SD=8,48). The participants of the research were asked to fill a questionnaire composed of three parts: 1) The Scale of Inner Coherence (Antonovsky, 1987); 2) The Questionnaire of the Quality of Life (Fayers, 2001); and 3) a special questionnaire for estimating peculiarities of coping with stress based on the investigations by three scholars (Bagdonas, 1999; Ruškus, 2002; Grunewald, 1997).

The results of the study showed that the sense of coherence of the people working with mentally impaired individuals was low enough if compared with the scores of inner coherence in the study carried out by Diržytė (2001) in a sample of oncology patients and in a control group. Certain conclusions were made on the basis of the results gathered: 1) the sense of inner coherence of the people working with mentally impaired individuals is related to the subjective estimation of the quality of life; 2) the sense of inner coherence of the people working with mentally impaired individuals is related to the peculiarities of work such as psychological stress, load of tasks, routine, 'difficult clients'; 3) the quality of life is also related to the peculiarities of work and tension arising from it; the negative aspects of low quality of life are negatively related to such factors of psychological condition as depression, tiredness, vigilance, anorexia, irritability, etc.; 4) in order to improve the quality of life of professionals working with mentally impaired individuals and to solve the problems related to their daily work, certain psychological services such as self-help groups, psychological consulting and meditation would be useful.

Keywords: *sense of coherence, quality of life, stress, coping.*

Aistė Diržytė, Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto Psichologijos katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptys: krizių valdymas, verslo psichologija, psichoterapija.

Aistė Diržytė, Mykolas Romeris University, Faculty of Social Policy, Department of Psychology, associated Professor. Research interests: crisis management, management psychology, psychotherapy.

Rita Bandzevičienė, Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto Psichologijos katedros profesorė. Mokslinių tyrimų kryptys: stresas ir jo įveika, penitencinė psichologija (rizikos grupių elgesys ir psichokorekcija, rizikos įvertinimai), inovacijų psichologija.

Rita Bandzevičienė, Mykolas Romeris University, Faculty of Social Policy, Department of Psychology, Professor. Research interests: stress and coping, penitentiary psychology (behaviour and correction of risk groups, risk assessment), psychology of innovation.

Vidminas Dauderys, Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto Psichologijos katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: psichofiziologija, verslo psichologija, socialinė psichologija.

Vidminas Dauderys, Mykolas Romeris University, Faculty of Social Policy, Department of Psychology, lecturer. Research interests: psychophysiology, management psychology, social psychology.

Elona Berniūnienė, Utenos kolegija, lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: socialinė psichologija, neįgalumo psichologija.

Elona Berniūnienė, Utena College, lecturer. Research interests: social psychology, psychology of disability.