Straipsnių rinkinys

VERSLAS, TECHNOLOGIJOS, BIOMEDICINA: INOVACIJŲ ĮŽVALGOS 2019, 1(10)

© Klaipėdos valstybinė kolegija, 2019
ISSN 2538-7383

www.kvk.lt

Respublikinės mokslinės-praktinės studentų konferencijos

„VERSLAS, TECHNOLOGIJOS, BIOMEDICINA: INOVACIJŲ ĮŽVALGOS 2019“

E – leidinio redkolegija

Vyriausias redaktorius ir sudarytojas:	Sigutė Ežerskienė – Transporto inžinerijos katedros lektorė
Nariai:	Reda Tamelienė – leidinio atsakingoji redaktorė lietuvių kalba Jurga Kučinskienė – Mokslo taikomųjų tyrimų centro vadovė, docentė, daktarė Eduardas Spiriajevas – Turizmo ir rekreacijos katedros docentas, daktaras Giedrė Slušnienė – Pedagogikos katedros docentė, daktarė Agnė Šneiderienė – Finansų ir apskaitos katedros docentė, daktarė Lina Dreižienė – Finansų ir apskaitos katedros lektorė Jurgita Andruškienė – Burnos priežiūros ir mitybos katedros docentė, daktarė Irma Spiriajevienė – Burnos priežiūros ir mitybos katedros docentė, daktarė Akvilė Virbalienė – Socialinio darbo katedros docentė, daktarė Gražina Šniepienė – Kineziterapijos ir grožio terapijos katedros docentė, daktarė Birutė Ruzgienė – Aplinkos ir statybos katedros docentė, daktarė Ričardas Malkus – Transporto inžinerijos katedros docentas, daktaras Viktoras Liorančas – Maisto technologijų katedros docentas, daktaras
Leidinio sudarytojos-maketuotojos:	Julija Smirnova, Informacinių technologijų katedros lektorė Vilma Jakubauskienė, Informacinių technologijų katedros lektorė

Už straipsnių tekstų turinį atsako straipsnių autoriai ir jų vadovai

© Klaipėdos valstybinė kolegija, 2019
ISSN 2538-7383

TURINYS

1.	Ona Auškelytė	PENKERIŲ-ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ GERUMĄ FORMUOJANTYS VEIKSNIAI	6
2.	Eglė Bagdonavičiūtė, Vaiva Orvidaitė	UŽSIENIO KALBŲ VARTOJIMO POREIKIS KLAIPĖDOS REGIONO VIEŠBUČIŲ SEKTORIUJE – VIEŠBUČIŲ ADMINISTRATORIŲ POŽIŪRIS	17
3.	Justina Antanina Balčiūnaitė	TĖVŲ IŠGYVENIMAI DĖL SUAUGUSIŲ VAIKŲ, TURINČIŲ PROTO NEGALIĄ, ATEITIES	27
4.	Ema Barkutė	DANTŲ BALINIMO PROCEDŪRŲ, ATLIEKAMŲ NAMŲ SĄLYGOMIS IR PROFESIONALAUS DANTŲ BALINIMO, EFEKTYVUMO VERTINIMAS	38
5.	Samanta Birškytė, Karolina Jurgelytė,	SVEIKATINGUMO VADYBININKŲ PAKLAUSA LIETUVOS SVEIKATINGUMO IR SPA ĮMONĖSE	45
6.	Emilija Bočkutė	„ROYAL DENTA SENSITIVE“ PASTOS IR DANTŲ ŠEPETĖLIO POVEIKIS JAUTRIUS DANTIS TURINTIEMS PACIENTAMS	55
7.	Lina Cicėnaitė	SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODŲ POVEIKIS KELIO SĄNARIO FUNKCINĖMS GALIMYBĖMS PACIENTAMS PO KELIO SĄNARIO ENDOPROTEZAVIMO	65
8.	Simona Daukintytė	NATŪRALIŲ SALDIKLIŲ POVEIKIS AVIŽINIŲ SAUSAINIŲ KOKYBEI	73
9.	Edvinas Galičinas, Emilė Vindžigelskytė	KVK VERSLO FAKULTETO STUDIJŲ KOKYBĖS VERTINIMAS: STUDENTŲ POŽIŪRIS	79
10.	Gvidas Garjonis	GERAS LOGISTIKOS VADYBININKAS DARBDAVIO AKIMIS	88
11.	Ugnė Gudaitė	SOCIALINIO DARBUOTOJO PASIRUOŠIMAS VAIKŲ GLOBOS NAMŲ DEINSTITUCIONALIZACIJAI LIETUVOJE	97
12.	Toma Ivoškaitė	PRIESKONINIŲ AUGALŲ KOMPOZICIJOS ĮTAKA AROMATIZUOTO VYNO PRIIMTINUMUI	106
13.	Santa Jančiauskaitė	SAVAIMINIO ĮDEGIO PRIEMONIŲ POVEIKIS ODAI IR ŽMOGAUS SVEIKATAI: LITERATŪROS ANALIZĖ	116
14.	Brigita Jokšaitė	PSICHOSOCIALINĖ PAGALBA MOTERIMS, PATYRUSIOMS SMURTĄ ARTIMOJE APLINKOJE	124
15.	Modestas Jonušas	LKAB „KLAIPĖDOS SMELTĖ“ GENERALINIŲ KROVINIŲ KROVOS TECHNOLOGINIŲ PROCESŲ ANALIZĖ	131
16.	Evelina Jotkevičiūtė	PUSIAUSVYROS POKYČIAI PO PRIEKINIO KRYŽMINIO RAIŠČIO REKONSTRUKCIJOS IR VIDINIO MENISKO FIKSACIJOS, TAIKANT ŠEŠIŲ SAVAIČIŲ KINEZITERAPIJOS PROGRAMĄ	139
17.	Marija Kaminskaitė, Ieva Šeškauskytė	SOCIALINIŲ TINKLŲ NAUDOJIMAS MOKYMOSI PROCESE	149
18.	Greta Kažukauskytė	KRAMTYMO FUNKCIJOS REIKŠMĖ PAGYVENUSIŲ IR SENŲ ŽMONIŲ BENDRAI SVEIKATAI	161
19.	Eglė Klapatauskaitė	KULTŪROS PAVELDO PANAUDOJIMAS KURIANT TURISTINIUS MARŠRUTUS VAKARŲ LIETUVOJE: LIETUVOS IR ŠVEDIJOS ISTORINIŲ RYŠIŲ ATVEJO ANALIZĖ	176
20.	Manfredas Koloskovas, Artiomas Urbonas, Dovydas Srėbalius	MAGNETO KINETIKOS TYRIMAS NEMAGNETINIŲ MEDŽIAGŲ TERPĖJE	191

21.	Giedrė Kontrimaitė	SMULKAUS IR VIDUTINIO VERSLO SKATINIMAS LIETUVOJE	200
22.	Irūna Kvederytė, Aurelija Raudytė	UŽSIENIO KALBŲ POREIKIS ADMINISTRATORIAUS DARBE DIDŽIUOSIUOSE LIETUVOS MIESTUOSE	210
23.	Vilma Larkina	PENKERIŲ–ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ EMPATIJOS RAIŠKA UGDOMOJOJE VEIKLOJE	217
24.	Rūtenis Latoža, Ernesta Tirūnaitė	ĮMONĖS FINANSINIŲ REZULTATŲ ANALIZĖ IR PROGNOZAVIMAS	231
25.	Ignas Lukauskas, Deimantė Dovidaitytė	RUSŲ KALBA – VIENA PAKLAUSIAUSIŲ KALBŲ LIETUVOS LOGISTIKOS SEKTORIUJE	241
26.	Tomas Martinkus	SANDĖLIŲ APSKAITOS IR VALDYMO SISTEMŲ ANALIZĖ	252
27.	Eglė Mikalauskienė, Aivaras Puidokas	3D SPAUSDINIMO TECHNOLOGIJŲ PRITAIKYMO GALIMYBIŲ ANALIZĖ	260
28.	Berta Mikalauskytė	SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKŲ TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO BŪDŲ ANALIZĖ	270
29.	Roberta Mišeikienė	SPORTO KLUBO LANKYTOJŲ MITYBA IR MAISTO PAPILDŲ SVORIUI MAŽINTI VARTOJIMO YPATUMAI	281
30.	Ieva Mišijevaitė	DARNAUS VYSTYMOSI TIKSLAI SOCIALIAI ATSAKINGŲ ORGANIZACIJŲ KONTEKSTE	292
31.	Modestas Molis, Mantas Vainauskas	KROVINIO GEOMETRIJA IR JOS ĮTAKA TVIRTINANT KROVINIUS	302
32.	Karolina Narvydaitė	TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMAS UGDANT TREJŲ-KETVERIŲ METŲ VAIKŲ KALBĄ	313
33.	Lina Nausėdaitė	NAKVYNĖS NAMŲ „KLAIPĖDA HOSTEL“ RINKODAROS ANALIZĖ	323
34.	Paulina Padeginskaitė	ERASMUS+ PROGRAMOS POPULIARUMAS TARP KLAIPĖDOS VALSTYBINĖS KOLEGIJOS STUDENTŲ	337
35.	Regina Piktūrnaitė, Emilija Litvinovaitė	NAUDOJIMASIS SPA PASLAUGOMIS KLAIPĖDOS MIESTE	347
36.	Livija Pilelytė	EFEKTYVUS SANDĖLIO PLOTO PANAUDOJIMAS	357
37.	Monika Pilišauskaitė, Liveta Grikštaitė, Viktorija Milikauskaitė	LIETUVOS RESPUBLIKOS MAŽŲJŲ SAVIVALDYBIŲ KORUPCIJOS PREVENCIJOS ANALIZĖ	365
38.	Indrė Pocevičiūtė	KLAIPĖDOS AUKŠTŲJŲ MOKYKLŲ DIRBANČIŲ STUDENTŲ DARBO ĮTAKA STUDIJŲ KOKYBEI	376
39.	Rūta Preibienė	VAIKŲ, UŽAUGUSIŲ VAIKŲ GLOBOS NAMUOSE, SUAUGYSTĖS KELIO PATIRTYS	383
40.	Giedrė Riaubienė	PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ ERDVĖS SUVOKIMO UGDYMAS ŠTAMPAVIMO IR APLIKAVIMO VEIKLŲ METU	391
41.	Gabrielė Sokaitė	SVEIKATINGUMO TURIZMAS LIETUVOJE: PALANGOS ATVEJIS	405
42.	Vydminė Staponkutė	ASMENŲ, TURINČIŲ PROTO NEGALIĄ, DISKRIMINACIJOS RAIŠKA DĖL JŲ NEGALIOS	415
43.	Sonata Stončiutė	SĄNAUDŲ VALDYMAS ĮMONĖS	424
44.	Raimonda Šarapajeva	PENKERIŲ–ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ PAVYDO RAIŠKA ŠEIMOJE	434
45.	Ingrida Šimašiūtė	KOLAGENO IR ELASTINO POVEIKIO, TAIKANT SONOFOREZĘ, BRANDŽIAI VEIDO ODAI LYGINAMOJI ANALIZĖ	446

46.	Karolina Šimuliūnaitė	PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ RAŠYMO GEBĖJIMŲ UGDYMO PROBLEMOS	454
47.	Karolis Tiškus	ŠIAULIŲ REGIONO LOGISTIKOS VADYBININKO UŽSIENIO KALBŲ KOMPETENCIJA	466
48.	Erika Užumedskytė	PROCEDŪRŲ SU RŪGŠČIŲ KOMPLEKSU POVEIKIS AKNĖS PAVEIKTAI VYRO NUGAROS ODAI	477
49.	Augustė Vaičiūnaitė	ORIENTAVIMOSI ŽAIDIMAI-EKSKURSIJOS – ALTERNATYVUS SUSIPAŽINIMAS SU PALANGA	486
50.	Aistė Vaitiekutė, Rimantė Bračaitė	KLAIPĖDOS VALSTYBINĖS KOLEGIJOS STUDENTŲ MOTYVACIJĄ STUDIJUOTI SKATINANTYS VEIKSNIAI	499
51.	Ieva Vaitkevičiūtė	SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODŲ POVEIKIS PUSIAUSVYRAI SERGANT MIGRENA	507
52.	Mantė Vaitkutė	PRIEMONIŲ, MAŽINANČIŲ PADIDĖJUSĮ DANTŲ JAUTRUMĄ, EFEKTYVUMO VERTINIMAS	516
53.	Dovilė Valantinienė	KONTEINERIŲ KROVOS ĮRANGOS ANALIZĖ	526
54.	Emel Varna, Seda Yakar, Fatma Barışan, Merve Demir, Viktorija Vilkiūtė	POSSIBILITIES OF BIOPLASTICS PRODUCTION FROM FISH BY-PRODUCTS	533
55.	Justina Zaveckytė	MOTERS VEIDO ODOS SENĖJIMAS: PRIEŽASTYS, PROCESAI, PASEKMĖS	540
56.	Gabrielė Zonytė	TĖVŲ ĮSITRAUKIMAS Į UGDYMO PROCESĄ TENKINANT IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SPECIALIUOSIUS UGDYMOSI POREIKIUS	550
57.	Ernestas Zubavičius	ASMENŲ, PRIKLAUSOMŲ NUO ALKOHOLIO, PSICHOSOCIALINĖ REABILITACIJA	561
58.	Simona Žilytė	KINEZITERAPIJOS POVEIKIS PUSIAUSVYRAI IR EISENAI ASMENIMS PO IŠEMINIO GALVOS SMEGENŲ INSULTO	569
59.	Aivaras Žulkus	MOBILIOJI PROGRAMA KLAIPĖDOS TURISTO GIDAS	579

PENKERIŲ-ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ GERUMĄ FORMUOJANTYS VEIKSNIAI

Ona Auškelytė, darbo vadovė lektorė Rūta Tamašauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje teoriniu aspektu analizuojami penkerių-šešerių metų vaikų gerumą formuojantys vidiniai ir išoriniai veiksniai bei jų ypatumai. Straipsnio pradžioje pateikta šio amžiaus vaikų psichosocialinė charakteristika padeda išsamiau pažvelgti, kaip vidinius veiksnius formuoja vaiką supanti aplinka: šalies kultūra ir tradicijos, bažnyčia, šeima, ikimokyklinio ugdymo įstaiga.

Pagrindiniai žodžiai: gerumas, ugdymas, veiksniai.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Šiuolaikiniai vaikai vadinami įvairiai – „interneto amžiaus“, Z kartos, skaitmeninių technologijų vaikais ir kt. Jie auga su kompiuteriais, internetu, mobiliaisiais telefonais, žaisdami kompiuterinius žaidimus (Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos, 2015). Plaušinaitienė ir Masiliauskienė (2009) (Rumpf, 2004) nurodo, kad smurtiniai kompiuteriniai žaidimai formuoja agresyvaus elgesio normas bei lemia vaiko smurtinį elgesį. Pasak Bražienės, Mockienės ir Bružienės (2008), jeigu vaikas tyčia pastūmė kitą, atėmė žaislą, pargriovė, pravardžiavo, erzino, tyčiojosi – tai tokias patyčias, plačiąja šio žodžio prasme, galima įvardyti kaip agresyvų elgesį, nukreiptą į kitą asmenį, siekiant jam suteikti fizinį ar emocinį skausmą.

2016 metais Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos atlikto tyrimo, kuriuo buvo siekiama įvertinti patyčių mastą Klaipėdos miesto mokyklose, rezultatai parodė, kad Klaipėdos mieste kas antras mokinys per tyrimo laikotarpį (2 mėn.) patyrė žodines patyčias, kas ketvirtas mokinys patyrė fizines patyčias (Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba, 2016). 2013 metais ,,atliktoje anoniminėje apklausoje net 70,7 proc. joje dalyvavusių respondentų patyčias tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų nurodė kaip problemą“ (Patackaitė, 2013, p. 1).

Tyrimo rezultatai rodo, kad tikslinga pradėti spręsti smurto ir patyčių problemą nuo ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymo. Ugdyti mažamečius vaikus gerumo, skirti gerą elgesį nuo blogo – tai geriausia smurto ir patyčių prevencinė priemonė. Pasak Palujanskienės (2001), vienas sėkmingiausių vaikų agresyvumo mažinimo metodų yra gerų santykių sukūrimas ir tinkamų auklėjimo būdų panaudojimas šeimoje ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

Gerumas – tauri žmogaus charakterio savybė. Ją lemia dorovinės pažiūros, įsitikinimai, nusiteikimai, jausmai, gera valia (Žemaitis, 1993). Gerumas pasireiškia nesavanaudiška pagalba

visiems, maloniu ir mandagiu elgesius su visais, pagarba kitam žmogui, palankumu ir dėmesingumu jam, dėkingumu ir taktiškumu, nepakantumu blogiui (Miškinis, 2003).

Ikimokykliniame amžiuje vykstančios socializacijos intensyvumą lemia visiškas vaikų nesavarankiškumas ir ypatingas imlumas aplinkos poveikiams – tuomet vaikas perima pačius svarbiausius elgesio, bendravimo ir veiklos būdus ir net renkasi pagrindinius vaidmenis visam gyvenimui. Todėl šis amžius vadinamas pradiniu visuomeninio patyrimo perėmimo etapu, siejamu su pirmine socializacija, itin intensyviai pasireiškiančia penktaisiais–šeštaisiais gyvenimo metais (Juodaitytė, 2002).

Tyrimo problema. Lenartavičienės (2011) teigimu, gerumas yra ,,kiekvieno žmogaus genetinio kodo dalis“ (p. 1). Jei suaugusieji neskatina vaikų gerumo ir gero elgesio normų ar ugdymui skiria per mažai dėmesio, laiko ir pastangų, šios normos gali pradėti nykti.

Apie penkerių-šešerių metų vaiko psichosocialinę charakteristiką rašė Macijauskienė ir Norvilienė (2018), Nhung (2017), Skujienė ir Steponėnienė (2007), Žukauskienė (2007, 2012). Apie vaikų gerumo ugdymą šeimoje rašė Bajorūnas (1997), Jovaiša (2001), Miškinis (2000, 2003), Skujienė ir Steponėnienė (2007). Tačiau, apie kitus vaiko gerumo ugdymą formuojančius veiksnius duomenų nepakanka. Straipsnyje bus siekiama atsakyti – kokie išoriniai ir vidiniai veiksniai turi įtakos vaiko gerumo ugdymuisi?

Tyrimo objektas – vaiko gerumo ugdymą formuojantys veiksniai.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti penkerių-šešerių metų vaikų gerumą formuojančius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Aptarti penkerių-šešerių metų vaikų psichosocialinę charakteristiką.
2. Numatyti vidinius vaiko gerumą formuojančius veiksnius.
3. Pristatyti išorinius vaiko gerumą formuojančius veiksnius.

Tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai: mokslinės literatūros analizė, dokumentų analizė.

1. PENKERIŲ-ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ PSICHOSOCIALINĖ CHARAKTERISTIKA

Penkerių-šešerių metų vaikai jau žino, kas jie yra ir kokia jų vieta pasaulyje. Šio amžiaus vaikai – vis daugiau ir daugiau savimi pasitikintys savarankiški individai. Jie yra patikimi ir atsakingi ir mėgsta būti giriami už patikimumą. Daugeliu aspektų jie yra ,,pavyzdingi piliečiai“: paklusnūs, norintys patys pasirūpinti savo asmeniniais poreikiais, užstojantys kitus, dažniausiai mandagūs ir netgi taktiški (Dodge, Colker ir Heroman, 2007).

Anot Monkevičienės (2004), penkerių-šešerių metų vaikai yra nusiteikę bendrauti su bendraamžiais, išryškėja gebėjimai bendradarbiauti, tartis, laikytis susitarimų, varžytis. Neretai šio

amžiaus vaikai patys bando spręsti iškilusias problemas. Dambrauskienė (2008) išskiria ir kitus socialinius gebėjimus: šio amžiaus vaikai pamažu išmoksta valdyti savo emocijas, naudotis raiškos formomis (žvilgsniu, mimika, gestu, balso intonacija). Vaikai mokosi išreikšti jausmus tinkamais būdais, padedančiais išvengti fizinės jėgos panaudojimo, laikytis grupės susitarimų, bendrauti ir bendradarbiauti su vienu ar keliais vaikais, parodyti užuojautą.

Penkerių-šešerių metų vaikas domisi aplinkiniu pasauliu, yra dėmesingesnis, didėja atminties apimtis, vaikas samprotauja, suvokia priežasties – padarinio ryšį, santykius, darydamas įvairiausius bandymus, eksperimentus, tyrimus. Nors vaiko mąstymas yra vis dar egocentriškas, kai kuriomis situacijomis vis dar sunkiai skiria tikrovę nuo fantazijos, savarankiškoje veikloje vaikas pradeda mokintis laisvo, kritiško mąstymo bei naudotis savo proto galiomis (Metodinis leidinys priešmokyklinio ugdymo pedagogams, 2011).

Žukauskienė (2007) nurodo, kad šio amžiaus vaikų savigarbos lygis yra gana aukštas. Jie tiki, kad pasieks norimą tikslą, bendrauja su bendraamžiais ir tėvais, nors kartais abejoja savo sugebėjimais. Save blogai vertinantys vaikai vengia reikšti savo nuomonę, nedalyvauja pokalbyje, o tik klausosi. Myers (2000) (Maccoby, 1980) teigia, kad nuo vaikų požiūrio į save priklauso ir jų veiksmai. Tie, kurių savivaizdis teigiamas, yra labiau pasitikintys, savarankiški, optimistiški, atkaklūs bei socialūs. Anot Nhung (2017), penkerių-šešerių metų vaikų sąmoningas gerumo suvokimas yra subjektyvus, priklausantis nuo specifinių situacijų. Kartais vaikai nesupranta gilesnės gero poelgio prasmės, o iškilus situacijai tiesiog galvoja, kad vienaip ar kitaip pasielgti būtų teisinga. Žukauskienė (2012), remdamasi A. Banduros socialine išmokimo teorija, pabrėžė, kad tėvų vaidmuo formuojant naują vaiko elgesį yra labai svarbus, kadangi vaikas tapatinasi su jais ir siekia juos atkartoti. Vaikas yra nepajėgus įvertinti, ar stebimas elgesys atitinka socialines normas ar ne, tad jis gali pasirinkti tiek tinkamą, tiek netinkamą elgesio modelį.

Šiuolaikiniai penkerių-šešerių metų vaikai priskiriami nuo 2010 metų gimusių naujai vaikų ,,Alfa“ kartai, kuri, lyginant su kitomis kartomis, pasižymi išskirtiniais bruožais (Macijauskienė ir Norvilienė, 2018; Jurkevičienė, 2017):

• Vaikams greitai pasidaro nuobodu. Taip yra todėl, kad nuo ankstyvo amžiaus išmokę naudotis išmaniaisiais įrenginiais, ilgainiui jie pripranta greitai „nuskaityti informaciją“, ieškodami, kas bent trumpam patrauks jų dėmesį. Kai tokią informaciją vaikai atranda, su malonumu gali ją nagrinėti net keliasdešimt minučių be pertraukos, klausytis ar žiūrėti vėl ir vėl.

• Vaikams būtina informaciją gauti iškart. Labiau, nei bet kuri ankstesnė karta, šie vaikai trokšta, kad į jų klausimus būtų atsakyta nedelsiant. Jei pašnekovas negali to padaryti skubiai, galimas daiktas, kad neteks alfa kartos vaiko susidomėjimo.

• Vaikai vienu metu gali atlikti kelis darbus, tačiau ilgiau susitelkti ties viena veikla jiems žymiai sunkiau.

• Tai prasmės ieškotojai. Pažymėtina, jog ugdymo(-si) procese vaikams itin svarbu tyrinėti, išmėginti, atrasti. Šiuo atveju pedagogas reikalingas labiau kaip pagalbininkas, o ne nurodinėtojas, todėl ugdant būtinas abipusis bendradarbiavimas.

• Vaikai yra žymiai mažiau priklausomi nuo formalių taisyklių.

Jurkevičienė (2017) pabrėžia, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams pradeda rūpėti tokie užsiėmimai, kurie prieš kelerius metus buvo įdomūs gerokai vyresniems vaikams. Šie vaikai yra nekantrūs, norintys iš karto patenkinti savo poreikius. Labiausiai iš visų kartų reikalaujantys pagarbos sau ir siekiantys būti visur geriausi.

Apibendrinant galima teigti, kad penkerių-šešerių metų vaikai yra labiau pasitikintys, savarankiški, optimistiški, atkaklūs, nusiteikę bendrauti ir bendradarbiauti su bendraamžiais, pamažu mokosi valdyti savo emocijas, jausmus išreikšti tinkamais būdais, tačiau jų mąstymas yra vis dar egocentriškas. Šio amžiaus tarpsnio vaikai vis dar tapatinasi su tėvais, siekia juos atkartoti, perima gimdytojų elgesio modelį.

2. PENKERIŲ- ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ GERUMĄ FORMUOJANTYS VEIKSNIAI

2.1. Vidiniai vaikų gerumą formuojantys veiksniai

Gerumo sąvoką įvairūs mokslininkai apibrėžia skirtingai – nėra bendro apibrėžimo, tačiau Bajorūnas (1997), Lenartavičienė (2011), Miškinis (2003), Nhung (2017), Žemaitis (1983) ir kt. sutaria, kad vaiko gerumą reikia ugdyti. Nhung (2017) nurodo, kad gerumo ugdymą skatina vidiniai (jausmai: meilė, simpatija; stengimasis suprasti kitus) ir išoriniai (jie nori būti pagirti ir pripažinti, nori patys nurodinėti ir t.t) motyvai. Jausmai turi didžiulę įtaką vaikų elgesiui, sąveikai su aplinkiniais žmonėmis. Jei vaikas ką nors myli, vaikas norės kuo labiau pažinti mylimą objektą ir dėl jo atlikti tam tikrus veiksmus. Vaikų emocinis vystymasis yra ekspresyvus, ypač jų atsirandančios simpatijos ir jausmai, kylantys kitiems žmonėms ir aplinkai. Vaikai nesupranta socialinės elgesio reikšmės, todėl dažnai jų elgesys yra skatinamas išorinių motyvų, o ne vidinių, kurie yra tikslingesni ir pageidautini gerumo raiškai.

Movsesjan, Puzaitės ir Lazdausko (2014) teigimu, vaiko gerumui reikštis priklauso nuo vaiko gebėjimo atpažinti jausmus ir juos reikšti. Gebėjimas atpažinti jausmus vaikui leidžia suprasti kito žmogaus mintis, jausmus ir veiksmus, bei tinkamai reaguoti į kitą žmogų (paguosti, padėti). Autoriai išskiria dar vieną vidinį veiksnį – vaiko dėmesį, kaip būtiną sąlyga apdoroti kitų žmonių emocijas, suprasti ir įsijausti į kitų žmonių jausmus.

Nhung (2017) atliktas tyrimas atskleidė, kad vaikų gerumo ugdymui svarbūs yra vaiko sukaupta patirtis ir suvokimo lygis. Tyrime dalyvavo dvi vaikų grupės, kurių vienai prieš tyrimą buvo

primintos gerumo komponentės, tad šios grupės rezultatai buvo geresni, vaikai lengviau atpažindavo gerumo išraiškas ir jas įvardindavo.

Jonilienė (2008a, 2014) teigia, kad gerumo normų ugdymo procese perimamos tiek jausminiu būdu, tiek sąmoningai ir tai sudaro pagrindą susidaryti vaiko gerumo normų vaizdiniams. Vaiko vaizdiniai apie gero elgesio normas formuojasi tikrovės apie gerumą pagrindu, yra schematiški, apibendrinti ir priklauso nuo vaiko patirties: kuo patirtis didesnė, tuo gerumo normų vaizdinys konkretesnis, ryškesnis. Pasak Дьячкова и Папина (2016), vaikų gerumui turi įtakos įgytas vaiko emocinio-semantinio vertinimo (tiesioginio suvokimo, vaizduotės ir vaizdiniu požiūriu) lygis. Jonilienės (2014) atliktas tyrimas atskleidė, kad 5-6 metų vaikai jau turi pakankamai susiformavusius vaizdinius apie gerumo normas: pagailėti, užjausti, paguosti, apginti, užstoti, apsaugoti, padėti, atleisti, o vaizdinis apie pagarbą susiformavęs mažiausiai.

Pasak Jonilienės (2008b), vienas iš svarbesnių gerumo vidinių veiksnių – vaiko valios stiprumas. „Gėris, prasiskverbęs pro sąmonės lygmenį, sustiprintas emociniais išgyvenimais, atiduodamas valios apsisprendimui, kuris šį gėrį priima arba atmeta“ (Jonilienė, 2008b, p. 47). Dėl šios priežasties svarbu ugdyti ir stiprinti vaiko valią per įvairias veiklas. Vaiko gerumo ugdymas turėtų tapti pamatiniu ir pagrindiniu principu vaiko gerumui įsitvirtinti ne tik vaiko asmens būtyje, bet ir visose ugdymo institucijose, juo labiau ikimokyklinio ugdymo įstaigose (Jonilienė, 2008b).

Apibendrinant galima teigti, kad vaiko gerumo formavimuisi turi įtakos vidiniai veiksniai: dėmesys, meilė, simpatija; stengimasis suprasti kitus, gebėjimas atpažinti jausmus ir juos tinkamai išreikšti, vaiko sukaupta patirtis ir suvokimo lygis, valios stiprumas, vaiko emocinis-semantinis vertinimo lygis, vaiko gerumo normų vaizdiniai.

2.2. Išoriniai vaikų gerumą formuojantys veiksniai

Vaiko gerumo ugdymui turi didelę reikšmę krašto kultūra ir tradicijos. Kiekviena kultūra pasireiškia kaip savita, tam tikrą pasaulio supratimą išreiškianti vertybių normų, idealų sistema. Socializacijos procese įsijungdamas į kultūrinę-tradicinę sistemą, kiekvienas žmogus palaipsniui įsisavina ir atitinkamą gero elgesio modelį (Kuzmickas, 1970). Miškinis (2006) savo knygoje aprašo skirtingų kultūrų vaikų gerumo ugdymo tradicijas: pagarbą žmonėms (bendraamžiams, šeimos nariams, vyresniems, silpnesniems), gamtai, gyvūnams. Pavyzdžiui, nuo mažumės japonų vaikai mokomi gerbti gamtą, netrypti augmenijos, rinkti net ir nesavo numestas šiukšles, o anglų vaikai, lankydamiesi senelių slaugos namuose, mokomi gerbti ir atjausti pagyvenusius žmones.

Svarbia socialine edukacine institucija bendruomenėje ilgus šimtmečius yra bažnyčia. Religija siūlo ištisą ypatingų vaizdinių, jausmų, įvairių tikinčiųjų organizacijų bei bendruomenių sistemą. Amžinosios dvasinės vertybės (gerumas, artimo meilė, rūpinimasis artimaisiais, sąžiningumas ir kt.), kurias teigia bažnyčia, religinės šventės, religinė muzika gali paveikti vaiką, šiam perimant moralines

visuomenės normas bei mokantis gero elgesio nuostatų (Legiūnienė, 2003). Religinis auklėjimas prasideda dar ankstyvosios vaikystės laikotarpiu šeimoje. Bendraudamas su vyresniais žmonėmis, taip pat per emocinį pažinimą, vaikas įsitraukia į religinio gyvenimo vyksmą, patirią pirmąjį nesąmoningą sąlyti su Dievo buvimu ir veikimu (Zulumskytė, 2004).

Pasak Bajorūno (1997), Lenartavičienės (2011), Miškinio (2000, 2003), Skujienės ir Steponėnienės (2007), Žemaičio (1983), šeima – pirmoji, pagrindinė ir svarbiausia instancija vaiko gerumo ugdyme. Šeimoje gerumas skiepijamas gyvenimo stiliumi: vaikas jaučia namų, šeimos šilumą, šeimoje žavimasi gerais žmonėmis, gražiais poelgiais, pastebimas ir įvertinamas kiekvienas geras vaiko darbas ar poelgis. Nuo mažens puoselėdami gerumo daigus, tėvai padeda vaikams dorai, laimingai ir garbingai nugyventi gyvenimą (Miškinis, 2003). Šeimos klimatas daro įtaką vaiko gerumo ugdymui. Šios mažos bendruomenės klimatas priklauso nuo jos narių poelgių sąmoningumo, mokėjimo bendrauti, kultūros, dorovinių nuostatų ir vertybių orientacijų. Šeimos narių priešiškumas, neapykanta vienas kitam, barniai, peštynės ar abejingumas dažniausiai ugdo būsimus teisėtvarkos pažeidėjus (Skujienė ir Steponėnienė, 2007).

Glaudūs ryšiai su tėvais, ypač ankstyvojoje vaikystėje, yra labai svarbūs. Kiekvienas vaikas šeimoje saugus, jeigu jaučia, kad tėvai jį priima ir myli tokį, koks jis yra. Kasdienė vaiko priežiūra lemia vaiko emocinio prieraišumo tėvams susiformavimą. Prieraišumas formuojasi, kai suaugęs žmogus yra jautrus fiziologiniams ir psichologiniams vaiko poreikiams ir juos patenkina. Tada vaikas jaučiasi reikalingas ir mylimas. Meilė vaikui – būtina sąlyga vaiko meilei ir gerumui reikštis (Čepulienė, 2009). Didelė meilė artimiesiems ugdo pagarbą kitiems žmonėms, skatina už gerą atsilyginti geru, grūdina valią. Šeimoje vaikas pradeda suvokti, kad ne tik jam reikia gero, drąsinančio žodžio ar užuojautos – to reikia ir tėvams, seneliams, kitiems šeimos nariams (Miškinis, 2003). 2009 metais tiriant agresyvaus elgesio veiksnius darželyje ir pradinėje mokykloje, tyrimo rezultatai atskleidė, kad tarp darželinukų agresija kyla dėl šeimoje: nepatenkinto meilės poreikio (74 proc.), skirtingo auklėjimo stiliaus (32 proc.), vaikų auklėjimo diržu bei antausiais (40 proc.) (Čepulienė, 2009).

Didelę įtaką vaiko gerumui ugdytis turi namuose laikomas augintinis. Gyvūnai žmonėms suteikia neišsenkančias meilės atsargas. Namuose, kur yra gyvūnas, vyksta nuolatinis keitimasis švelnumu, meile ir rūpesčiu, o vaikas neišvengiamai tampa to liudininku ir dalimi. Meilė, rūpestis augintiniais ugdo vaiko gerumą, empatiją ir pagarbą gyvūnijai (Дьячкова и Папина, 2016).

Europos Sąjungos 2008 metų ataskaitoje, Lietuva priskiriama valstybių, kuriose vaikų skurdo lygis ypač aukštas, grupei. Kas antroje iš nepilnų ir daugiavaikių šeimų vaikai gyvena ties skurdo riba. Vaikai, gyvenantys socialinės atskirties ir skurdo sąlygomis, patiria ir materialinių, ir dvasinių, ir emocinių išteklių, reikalingų išgyventi, sėkmingai ugdytis bei vystytis, stygių. Vienose skurstančiose šeimose tėvai iš paskutiniųjų stengiasi kaip nors pamaitinti, aprengti vaikus, rūpinasi jų švietimu.

Kitose – nuleidžia rankas ir pasmerkia vaikus nevisavertei mitybai, uždarumui, pirmiausia rūpinasi išlenkti taurelę, nusipirkti rūkalų ir kt. Pastarosiose šeimose vaikų gyvenimo kokybė yra ypač bloga (Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos, 2015). Jeigu šeimoje nėra gražaus ir gero elgesio pavyzdžių dėl tėvų šiam ugdymui reikalingo laiko stokos (nes dirba per kelis darbus; pavargę po darbų) ar nesirūpinimo (asocialiose šeimose), vaiko gerumo ugdymui didžioji atsakomybė tenka ikimokyklinei įstaigai (Jovaiša, 2001). Nemažą įtaką iš skurdo patiriančių šeimų vaikų gerumo ugdymui turi individualus pedagogo gerumas ir empatija. 2016 metais Kanadoje vykusio tyrimo, kurio tikslas – atskleisti mokytojų požiūrį apie gerumą mokykloje, rezultatai atskleidė, kad mokytojai parodė vaikams gerumą ir padarė gerus darbus savo ugdytiniams ne ugdymo proceso metu: 18 proc. pedagogų nupirko savo ugdytiniams naujus batus, 63 proc. apklaustųjų nupirko vaikams maisto, 19 proc. nupirko kitas ne maisto prekes (Binfet & Passmore, 2017).

Šiandieniniame gyvenime daugelis vertybių, nuostatų, elgesio pavyzdžių yra perduodami ne tiesiogiai, bet per žiniasklaidos priemones (televiziją, spaudą, radiją, garso ir vaizdo įrašus, internetą ir pan.). Stebint televizijoje elgesio modelius, išmokstama, koks elgesys yra tinkamas, geras, t. y., už kokį elgesį apdovanojama, o už kokį baudžiama. Deja net ir vaikiškose laidose, filmuose, pramoginėse laidose gausu smurtinių, patyčias rodančių epizodų, kurie sustiprina negatyvias nuostatas, neigiamai veikia vaiko psichiką (Adlienė, 2014). Be televizijos, vaikų labai pamėgta ir kita sritis – kompiuteriniai žaidimai, kurie padeda vystyti ne tik vaiko intelektinius gebėjimus, bet taip pat stiprina valią, savarankiškumą, dėmesio sutelkimą, atkaklumą, taisyklių laikymąsi, supažindina vaiką su gerumu (gero elgesio normomis) bei empatija (padeda žaidimų didvyriams). Kompiuteriniai žaidimai praturtina vaiko požiūrį apie supantį pasaulį. Kompiuteriniai žaidimai prisideda prie psichologinio vaiko vystymosi, įgytų žinių ir įgūdžių įtvirtinimo, naujų žinių bei potencialių kūrybinių galimybių realizavimo, vaizduotės ir nepriklausomybės plėtros (Гуляева и Соловьева, 2012). Tačiau, kaip teigia Plaušinaitienė ir Masiliauskienė (2009) (Rumpf, 2004), smurtinių kompiuterinių žaidimų pasirinkimas suteikia daugiau žalos nei naudos, bei gali daryti įtaką vaiko smurtinio elgesio formavimuisi.

Apibendrinant galima teigti, kad vaiką supanti aplinka (šalies kultūra ir tradicijos, bažnyčia, šeima, žiniasklaida ir kompiuterinės technologijos, ikimokyklinio ugdymo įstaiga) – išoriniai veiksniai – turi įtakos vaiko gerumo vidinių veiksnių formavimuisi.

IŠVADOS

1. Penkerių-šešerių metų vaikai domisi aplinkiniu pasauliu, yra dėmesingesni, didėja vaikų atminties apimtis. Nors vaikų mąstymas yra vis dar egocentriškas, jie samprotauja, suvokia nuoseklumo, priežasties ir padarinio ryšį. Penkerių-šešerių metų vaikai yra nusiteikę bendrauti ir bendradarbiauti su bendraamžiais, pamažu mokosi valdyti savo emocijas, jausmus išreikšti tinkamais būdais. Šio amžiaus vaikai yra labiau pasitikintys, savarankiški, optimistiški, atkaklūs, tačiau

nekantrūs, norintys iš karto patenkinti savo poreikius, priešingu atveju vaikams pasidaro nebeįdomu. Vaikai yra nepajėgūs įvertinti, ar stebimas elgesys atitinka socialines normas ar ne, tad jis gali pasirinkti tiek tinkamą, tiek netinkamą elgesio modelį.

2. Vaiko gerumo formavimuisi turi įtakos vidiniai veiksniai: dėmesys, meilė, simpatija; stengimasis suprasti kitus, gebėjimas atpažinti jausmus ir juos tinkamai išreikšti, vaiko sukaupta patirtis ir suvokimo lygis, valios stiprumas, vaiko emocinis-semantinis vertinimo lygis, vaiko gerumo normų vaizdiniai. Meilės jausmas skatinantis vaiką domėtis, rūpintis, užjausti, gerbti kitus yra svarbiausias vidinis veiksnys.

3. Gerumo ugdymo išoriniai veiksniai yra šalies kultūra ir tradicijos, bažnyčia, šeima (jos narių tarpusavio santykiai, mikroklimatas, auklėjimo stilius, materialinė padėtis, augintiniai), žiniasklaida ir kompiuterinės technologijos, ikimokyklinio ugdymo įstaiga ir joje dirbančio pedagogo asmeninės savybės (gerumas, empatija). Šeima, kurioje nuo vaiko gimimo skiepijami gėrio, gero elgesio pagrindai, ir ikimokyklinio ugdymo įstaiga yra svarbiausi gerumo ugdymo išoriniai veiksniai.

SUMMARY

The article analyzes the inner and external factors and peculiarities of kindness in children of 5 to 6 years old in a theoretical aspect. The psychosocial characteristics of children of this age provided at the beginning of this article help to look more closely at how the inner factors are shaped by the children's surrounding environment: country's culture and traditions, church, family and preschool.
Key words: kindness, education, factors.

LITERATŪRA

1. Adlienė, R. (2014). *Žiniasklaidos įtaka vaikų psichikos sveikatai ir prevencijos priemonės*. Prieiga per internetą: https://vpsc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Informacija%20psichikos%20sveikatos%20klausimais/Informacija%20visuomen%C4%97s%20psichikos%20sveikatos%20stiprinimo%20klausimais/ziniasklaida_%20vaik_%20ps.pdf.
2. Bajoriūnas, Z. (1997). *Šeimos edukologija*. Vilnius: Jošara.
3. Binfet, J. & Passmore, H. (2017). Teachers' Perceptions of Kindness at School. *The International Journal of Emotional Education,* 9(1), 37–53. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/John_Tyler_Binfet/publication/308950112_Teachers%27_Perceptions_of_Kindness_at_School/links/5926f91ba6fdcc44435070af/Teachers-Perceptions-of-Kindness-at-School.pdf?origin=publication_detail.
4. Bražienė, N., Mockienė, D. ir Bružienė, V. (2008). Agresija kaip specifinė vaiko elgesio forma: teorinis aspektas. *Jaunųjų mokslininkų darbai,* 1(17), 64–69. Prieiga per internetą:

http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2008~1367164618117/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content.

5. Čepulienė, J. (2009). Tėvų ir pedagogų požiūris į vaikų agresyvaus elgesio veiksnius darželyje ir mokykloje. *Jaunųjų mokslininkų darbai,* 4(25), 97–104. Prieiga per internetą: http://www.su.lt/bylos/mokslo_leidiniai/jmd/09_04_25/cepuleniene.pdf.
6. Dambrauskienė, D. (2008). Priešmokyklinio amžiaus vaiko asmenybės bruožai. *Žvirblių takas,* 1(77), 50–53.
7. Dodge, D., Colker, L. ir Heroman, C. (2007). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas*. Vilnius: Persvilka.
8. Jonilienė, M. (2008a). Vaiko dorinių vaizdinių Ir juos lydinčių išgyvenimų ypatumai. *Pedagogika,* 92, 103–109.
9. Jonilienė, M. (2008b). Gėris kaip vertybė ugdymo realybėje. *Pedagogika,* 90, 44–48.
10. Jonilienė, M. (2014). 4-6 metų vaikų vaizdinių apie dorines normas ypatumai. *Pasaulis vaikui: ugdymo realijos ir perspektyvos*, 5(1), 109–109.
11. Jovaiša, L. (2001). *Ugdymo mokslas ir praktika: analitinių straipsnių monografija.* Vilnius: Agora.
12. Juodaitytė, A. (2002). *Socializacija ir ugdymas vaikystėje: vadovėlis pedagogikos specialybių studentams.* Vilnius: Petro ofsetas.
13. Jurkevičienė, G. (2017). *Alfa kartos vaikai*. Prieiga per internetą: http://psichika.eu/blog/alfa-kartos-vaikai/.
14. Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba (2016). *Patyčių tyrimo ataskaita*. Prieiga per internetą: http://www.klaipedosppt.lt/images/Paslaugos/Prevencija/2016%20patyciu%20tyrimo%20ataskaita.pdf.
15. Kuzmickas, B. (1970). Kultūrinės tradicijos ir pažanga. *Problemos,* 5, 15–22. Prieiga per internetą: http://www.zurnalai.vu.lt/problemos/article/view/5774.
16. Kvieskienė, G. (2003). *Socializacija ir vaiko gerovė.* Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
17. Leliūgienė, I. (2003). *Socialinė pedagogika: vadovėlis*. Kaunas: Technologija.
18. Lenartavičienė, L. (2011). *Gerų darbų kultūros ugdymas*. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/bendri-straipsniai/geru-darbu-lulturos-ugdymas/10800.
19. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija (2015). *Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos.* Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras. Prieiga per internetą: https://www.smm.lt/uploads/documents/tevams_ugdymo_planai/knyga%20-%20rekomendacijos.pdf.

20. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija (2011). *Metodinis leidinys priešmokyklinio ugdymo pedagogams.* Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras. Prieiga per internetą: https://www.upc.smm.lt/projektai/pletra/files/Metodinis%20leidinys%20priesmokyklinio%20ugdymo%20pedagogams.pdf.
21. Macijauskienė, A. ir Norvilienė, A. (2018). Alfa kartos vaikų bruožai ir ugdymo(-si) ypatumai: pedagogų nuomonė. *Scientific Research in Education,* 2, 76–86. Prieiga per internetą: http://www.lera.lt/wp-content/uploads/2018/12/Scientific-Research-in-Education-Vol-2.pdf.
22. Myers, D. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
23. Miškinis, K. (2000). *Pokalbiai su tėvais.* Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
24. Miškinis, K. (2003). *Šeima žmogaus gyvenime.* Kaunas: UAB „Aušra“.
25. Miškinis, K. (2006). *Šeima pasaulio šalių kultūrose.* Vilnius: Karminas.
26. Monkevičienė, O. (2004). Priešmokyklinio amžiaus vaikų kompetencijų ugdymas. *Žvirblių takas,* 1, 16–19.
27. Movsesjan, A., Puzaitė, D. ir Lazdauskas, T. (2014). 5–6 metų vaikų empatija ir jos ryšys su dėmesiu bei tėvų taikomu auklėjimo stiliumi. *Ugdymo psichologija,* 25, 5–17. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Tomas_Lazdauskas/publication/281903356_5-6-year-old_children's_empathy_and_its_relation_with_attention_and_parenting_style/links/55fd8c6a08aeafc8ac64b27a.pdf.
28. Nhung, C. (2017). *Experiential Kindness Education to Children aged 5 to 6 in Preschools: The Dissertation.* Vietnam Institute of Educational Sciences. Prieiga per internetą: https://www.google.com/search?q=Experiential+Kindness+Education+to+Children+aged+5+to+6+in+Preschools&oq=Experiential+Kindness+Education+to+Children+aged+5+to+6+in+Preschools&aqs=chrome..69i57.1715j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8.
29. Palujanskienė, A. (1999). Vaikų psichologinės problemos. *Acta Paedagogica Vilnensia,* 6, 39–44. Prieiga per internetą: http://www.zurnalai.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/article/view/9454/7293.
30. Patackaitė, A. (2013). *Patyčios išmokstamas elgesys.* Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/.../patycios-ismokstamas-elgesys/13890.
31. Plaušinaitienė, A. ir Masiliauskienė, E. (2009). Vaikų smurto mokykloje priežastys ir pasekmės (vaikų patirties reprezentacijos). *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2(23), 167–173. Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2009~1367167072874/J.04~2009~1367167072874.pdf.
32. Skujienė, G. ir Steponėnienė, A. (2007). *Šeimos etika.* Kaunas: Rosma.

33. Zulumskytė, A. (2004). Tikėjimo reikšmė suaugusiojo gyvenimo ugdymui ir saviugdai. *SOTER: religijos mokslo žurnalas,* 13(41), 137–147. Prieiga per internetą: https://eltalpykla.vdu.lt/handle/1/34193.
34. Žemaitis, V. (1993). *Gerumas.* Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
35. Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija.* Vilnius: Margi raštai.
36. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris.* Vilnius: Margi raštai.
37. Гуляева, Е. и Соловьева, Ю. (2012). Компьютерные игры в жизни дошкольников. *Психологическая наука и образование,* 2, 5–12. Prieiga per internetą: http://psyjournals.ru/files/51842/psyedu_2012_n2_Gulyaeva_Solovieva.pdf.
38. Дьячкова, М. и Папина, О. (2016). Проблемы развития эмпатии у детей на этапе дошкольного возраста. *Вопросы образования: история, теория, практика,* 1, 192–196. Prieiga per internetą: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/45154/1/Education_issues_1_2016_49.pdf.

UŽSIENIO KALBŲ VARTOJIMO POREIKIS KLAIPĖDOS REGIONO VIEŠBUČIŲ SEKTORIUJE – VIEŠBUČIŲ ADMINISTRATORIŲ POŽIŪRIS

Eglė Bagdonavičiūtė, Vaiva Orvidaitė, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje dėmesys skiriamas viešbučių administratorių, dirbančių Klaipėdos regione, užsienio kalbos vartojimo poreikiui. Jame teoriniu aspektu apžvelgiamas užsienio kalbų vartojimo būtinumas, siekiant viešbučio administratoriaus karjeros. Kalbų mokėjimas administratoriams yra didelis pranašumas. Remiantis tyrimu, bandoma išsiaiškinti, kokių kalbinių kompetencijų privalo turėti viešbučio administratorius, siekiantis karjeros. Teigiama, jog darbdaviai dažniausiai pageidauja darbuotojų, gebančių bendrauti anglų ir rusų kalbomis. Tyrimo dalyviai – Klaipėdos regiono viešbučių administratoriai. Remiantis tyrimu, bandoma atskleisti užsienio kalbų svarbą viešbučio administratoriui.

Pagrindiniai žodžiai: užsienio kalbų vartojimo poreikis, viešbučių administratorius, turizmas.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Užsienio kalbų vartojimas šiuolaikiniame pasaulyje užima svarbią vietą visose verslo srityse, ne mažiau svarbios jos ir turizmo industrijoje. Pasak J. Rinderio (2018), kad būtų galima kalbėti apie savo veiklą, darbą ir pasiekimus su pasitikėjimu, naudinga mokėti ir specialybei pritaikytą užsienio kalbą. Šis veiksnys lemia ne tik darbuotojo, bet ir pačios įmonės ateitį. Besikeičiant ir augant klientų poreikiams, proporcingai didėja ir užsienio kalbų poreikis viešbučių sektoriuje.

Problematika. Jaunoji administratorių karta susiduria su užsienio kalbų įgūdžių stokos problema. Spartus turizmo vystymasis administratoriams didina poreikį išmanyti užsienio kalbą. Užsienio kalbų vartojimas viešbučių sektoriuje yra vienas iš pagrindinių veiksnių, formuojančių ne tik apgyvendinimo įstaigos paslaugų kokybę, bet ir tolimesnį bendradarbiavimą tarp kitų šalių.

Tyrimo objektas – užsienio kalbų vartojimo poreikis viešbučių sektoriuje.

Tyrimo tikslas – pagrįsti užsienio kalbų poreikį administratoriaus darbe, analizuojant viešbučių sektorių.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibūdinti turizmo sampratą bei turizmo paslaugų ir viešbučių svarbą teoriniu aspektu.
2. Išanalizuoti užsienio kalbų kompetencijos svarbą viešbučių administratorių darbo kontekste.
3. Ištirti Klaipėdos regiono viešbučių administratorių požiūrį į užsienio kalbų vartojimo poreikį viešbučių sektoriuje.

Tyrimo metodai: Empiriniams duomenims surinkti buvo naudojamas duomenų surinkimo instrumentas – apklausa. Šio tyrimo metu pasirinkta apklausos rūšis – anketa, kuri buvo pateikta internetinėje platformoje (www.apklausa.lt). Tyrimas atliktas 2018 metais spalio mėnesį. Šio tyrimo imtis Klaipėdos regiono viešbučių sektorių darbuotojai, atrinkti atsitiktine tvarka. Anketą sudarė 10 atvirų klausimų, iš kurių 2 demografiniai. Klausimai orientuoti į užsienio kalbų vartojimo poreikius viešbučių sektoriuje. Demografinį bloką sudarė klausimai apie respondentų užsienio kalbų žinias bei užimamas pareigas viešbučių sektoriuje. Respondentai pasidalino savo darbo patirtimi bei pastebėjimais apie užsienio kalbų vartojimą jų darbo sferoje.

1. TURIZMO SAMPRATA BEI TURIZMO PASLAUGŲ IR VIEŠBUČIŲ SVARBA

1.1. Turizmo samprata ir svarba

Turizmas – perspektyvi ir dinamiška ekonomikos šaka. Kiekvienos šalies turizmo ištekliai yra vienas iš svarbiausių konkurencinių pranašumų siekiant pritraukti turistus (Andrikonytė, Čekanauskytė ir kt., 2016). Stulpinaitė (2016) paslaugos sampratą traktuoja, kaip ekonomine prasme apibrėžtą veiklą ir tos veiklos rezultatą, kurį vartotojui siūloma pirkti. Taip pat „Turizmas laikomas veikla, kuri padidina paslaugas teikiančių (apgyvendinimo, maitinimo ir kt.) įmonių produktyvumą. Turizmo paslaugų sektoriuje vykstantys procesai yra labai svarbūs ekonomikos augimui“ – teigia Galindo, Gil-Pechuan ir Soriano (2011). Taigi, egzistuoja įvairūs turizmo apibrėžimai, kuriuos sieja bendra koncepcija: turizmas – tai žmonių veikla, susijusi su judėjimu iš jų gyvenamosios vietos į kitas vietas turint tam tikrą tikslą.

Šiuolaikinėje visuomenėje darbo aktualumas grindžiamas tuo, kad Lietuvoje turizmo sektorius yra vis labiau besiplečiantis (Romikaitytė, Kisieliauskas, 2012). Todėl turizmas yra labai svarbi visuomenės veiklos sudedamoji dalis, turinti didelę reikšmę įvairių tautų egzistencijai ir jų socialinei, kultūrinei, švietimo, ekonominei gyvenimo sferoms bei tarptautiniams santykiams (Luzzi & Fluckiger, 2003). Atsižvelgiant į pasaulio ekonomiką, turizmas yra viena stambiausių ir perspektyviausių pasaulio ekonomikos šakų, kuri Jungtinių Tautų pasaulio turizmo organizacijos (toliau – PTO) duomenimis, kasmet įdarbina iki 10 procentų pasaulio darbo jėgos bei sukuria 9 proc. pasaulinio bendrojo vidaus produkto. Todėl formuojant valstybės turizmo politiką, svarbus aspektas tenka turizmo plėtros galimybių analizei. Anot A. Damulienės (2003), valstybėms siekiančioms integruotis į Vakarų ekonomiką, svarbu išlaikyti ir stiprinti savo šalies ekonomiką. Šaliai, kuri neturi pakankamai gamybinių išteklių, reikia vystyti paslaugų sferą, taip pat ir turizmą.

Viena iš šiuolaikinės paslaugų organizacijos sėkmingos veiklos prielaidų yra kokybiškų paslaugų, atitinkančių vartotojų lūkesčius ir teikiamą naudą, pateikimas bei nuolatinis jų tobulinimas.

Pagrindinė tendencija turizmo rinkoje – vartotojai pageidauja aukštos kokybės paslaugų ir poilsio. Todėl šiuo metu didelis dėmesys telkiamas į turizmo paslaugų kokybės gerinimą (Paulavičienė, 2008). Taigi, atsižvelgiant į tai teigiama, kad viena pagrindinių turizmo paslaugų yra apgyvendinimas. Ši sąvoka Lietuvos Respublikos turizmo įstatyme (2018) yra apibūdinama kaip „visų patarnavimų visuma, kurių reikia turistams apgyvendinti bei ekonominė veikla, kuria tenkinami nakvynės ir higienos poreikiai“.

1.2. Turizmo paslaugų ir viešbučių samprata

Šiuolaikinėje visuomenėje viešbutis yra traktuojamas kaip populiariausia apgyvendinimo įstaiga pasauliniu mastu. Turizmo terminų žodyne (2016) viešbutis yra įstaiga, teikianti klientų apgyvendinimo, dažniausiai ir maitinimo paslaugas bei turinti papildomą įrangą kitoms paslaugoms teikti. Viešbučių tinklą sudaro to paties pavadinimo viešbučių grupė, priklausanti tam pačiam valdytojui.

Teigiama, kad kvalifikuoti darbuotojai kuria turizmo paslaugų teikėjų ir visos šalies turizmo įvaizdį. Viešbučių paslaugų rinka yra viena dinamiškiausių ir populiariausių tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje. Šiuo metu viešbučiai Lietuvoje sudaro 42 proc. visų apgyvendinimo įstaigų. Todėl viešbučio paslaugai suteikti būtini du elementai: materialinė bazė ir aptarnavimas, išskiriantis viešbučių sektorių iš kitų apgyvendinimo tipų. Dėl šių skirtingų elementų viešbučių savininkai susiduria su dvilype kokybės problema – su dviem skirtingais kokybės aspektais: technine kokybe, kuri atspindi materialinę bazę, ir funkcine arba procesų kokybe (aptarnavimu) (Vitkienė, E., 2004). Užmegzdamos bendradarbiavimo santykius su savo tiekėjais, įmonės gali teikti aukštos kokybės produktus / paslaugas savo klientams ir užimti rinkoje konkurencingą poziciją (Kim & Oh, 2004).

Valstybės turizmo departamentas turizmo terminų žodyne (2016) teigia, kad apgyvendinimo įstaigos tarnautojas, registruojantis svečius, skirstantis kambarius ir priimantis jų užsakymus vadinamas viešbučio administratoriumi. Viešbučio verslo sėkmė bene labiausiai priklauso nuo aptarnaujančio personalo darbo kokybės, nes būtent šie darbuotojai privalo užtikrinti kliento pasitenkinimą teikiamomis paslaugomis. Pasak Jonikienės, M., Mikulskienės, A. (2007) – užtikrinti aukštą aptarnavimo kokybę yra nelengva, bet įmanoma. Pastovumas, nuoseklumas ir darnumas yra kokybiško aptarnavimo pagrindas. Standartai, kuriuos įdiegia viešbutis, apibūdina kokybę, bet šią kokybę paversti realybe gali tik atsidavę viešbučio darbuotojai. Viešbučio darbuotojo darbo kokybė paprastai vertinama remiantis tam tikrais kriterijais, susijusiais tiek su darbuotojo bendravimo stiliumi, profesine kompetencija, tiek su netiesiogiai kliento pasitenkinimą teikiamomis paslaugomis lemiančiais veiksniais. Kaip teigia Dikavičius, V. ir Stoškus, S. (2003), žmonija visada siekė kokybės. Kokybė didžiąja dalimi priklauso nuo darbuotojų. Darbuotojų profesionalumas ir kompetencija yra vienas įmonės esminių išteklių, kuris gali būti panaudotas sukurti pastoviems ryšiams su klientais. Net

70 % klientų pasitenkinimo lemia aptarnavimo kokybė. Nuo to, kaip bus pasitiktas klientas, labiausiai priklausys, ar jis norės dar kartą grįžti pas pardavėją, nes pirmas įspūdis turi didelę galią (Dževeckytė, 2004).

2. UŽSIENIO KALBŲ KOMPETENCIJOS SVARBA ADMINISTRATORIŲ DARBO KONTEKSTE

Užsienio kalbų mokėjimas yra pagrindinė priemonė, kuria atrandamos galimybės ne tik susipažinti, bet ir įsilieti į kitų šalių kultūras bei kitas svarbias šalių sritis (Zaščerinska J., Melnikova J. 2015). Net pradėjus darbinę karjerą dažnai tenka išmokti naujų bendravimo modelių, užsienio kalbų, naujų sakytinės ir rašytinės komunikacijos formų. Ilgainiui įgyjama darbo kalbos kompetencija, kuri apima įvairius lygmenis, ne tik gramatinį ir leksinį, bet ir sociolingvistinį, sociokultūrinį, išmokstama tinkamai bendrauti sakytine, rašytine kalba bei elektroninėje terpėje (Ramonienė, M., 2011).

Šiuo metu darbuotojų (administratorių) kompetencijų kontekste labai svarbų vaidmenį atlieka atsiradusi daugiakalbystės sąvoka. Užsienio kalbų daugiakalbystės plėtros kryptis grindžiama tuo, kad plečiantis individo kalbos ir jo kultūrinio konteksto patirčiai, ji susilieja į bendrą komunikacinę kompetenciją, kurioje visos žinios ir visa kalbinė patirtis papildo vienas kitą. Todėl užsienio kalbos mokėjimas tapo vienas svarbiausių, turinčių didelę konkurencinę galią verslo pasaulyje, veiksnių (Laužackas , 2005).

Europos Sąjungos lygiu paminėtos trys dažniausios versle vartojamos užsienio kalbos (išskyrus angliškai kalbančias šalis) − vokiečių, prancūzų ir rusų. Darbdaviai interviu metu reikalauja darbuotojų turėti aukštą lygį (C1-C2) arba vidutinį lygį (B1-B2) užsienio kalbų, leidžiančių jiems sklandžiai bendrauti išmokta kalba (Beadle ir kt., 2015). Remiantis Vitkiene, E. (2004), didžiausią įtaką turizmo paslaugos kokybei turi darbuotojų profesionalumas ir įgūdžiai, kompetencija, gebėjimas sudaryti gerą įspūdį, požiūris ir elgesys. Kaip teigia Laužackas, R. (2000): „kompetencija yra veiklos demonstravimas, sugebėjimas atlikti pateiktas užduotis realioje ar imituojamoje darbo situacijoje“. Bendrosios kvalifikacijos (bendrieji gebėjimai) – tam tikrų žinių, mokėjimų, sugebėjimų ir įgūdžių bei asmeninių savybių dariniai, būdingi (reikalingi) ir pritaikomi ne kurioje nors vienoje, bet daugelyje profesijų. Vis dažniau pripažįstama, kad bendrosios kvalifikacijos lemia efektyvią veiklą bet kurioje srityje.

Personalo agentūros „Jugum“ vadovė Laima Pauliukėnė (2017) sako, kad į ją besikreipiantys darbdaviai dažniausiai ieško darbuotojų, kurie mokėtų rusų ar anglų kalbas. „Iš darbo konkursų matome, kad darbuotojų, mokančių rusų kalbą, skaičius mažėja, štai kur problema, o su anglų kalba nekyla problemų. Maža to – bendras anglų kalbos lygis gerėja, nes žmonės vis dažniau būna dirbę ar mokęsi užsienyje, taigi natūraliai ir kalbos išmanymas būna geresnis“, – sako specialistė.

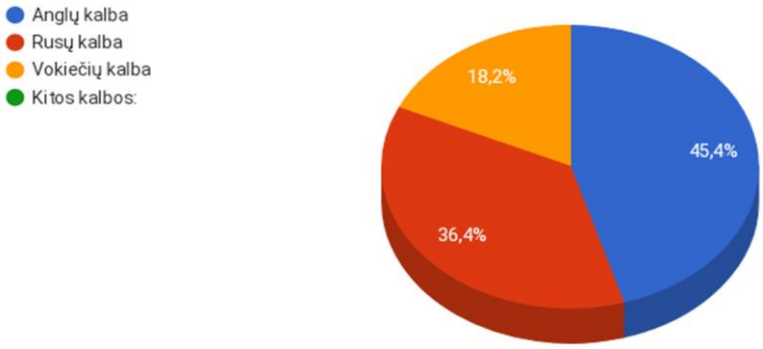
Gebėjimas bendrauti su vartotoju ta kalba, kurią jis moka, išklausymas, vartotojo norų supratimas yra labai svarbu. Svarbu išaiškinti klientui paslaugos esmę, supažindinti su paslaugos kainomis, įtikinti vartotoją, kad organizacija gali išspręsti jo problemas (Bagdonienė, 2004). Siekiant išplėsti komunikavimo kompetencijų suvokimą vadybininkui – būtent verslo kontekste, pabrėžiama užsienio kalbos svarba (Šatkauskienė, 2008). Miknius R. (1999) pagrindžia atlikto tyrimo rezultatus ir teigia, jog viešbučio administratorius turi mokėti kalbėti taisyklinga valstybine kalba ir ne mažiau nei 2 užsienio kalbomis.

I. Saveikienė (2017) teigia, kad lietuviai atsiliepia į rinkos poreikius. Savo gyvenimo aprašymuose mokantys anglų kalbą nurodo 51 proc. kandidatų, mokančių rusų kalbą yra šiek tiek mažiau – 44 proc. Tačiau vyksta ne tik kiekybinis, bet ir kokybinis pokytis – ypač tai pasakytina apie anglų kalbą. „Pastebime, jog įsidarbinę darbuotojai savo kalbą patobulina – išmoksta formalios / verslo kalbos ypatumų, įgunda atskirti skirtingus kalbų akcentus, patobulina sakinių struktūras, kadangi tenka rašyti daug elektroninių laiškų bei bendrauti su žmonėmis iš viso pasaulio“, – teigia I. Saveikienė (2017). Juozapavičienė A. (2012) sako, kad dažnai personalas kalba dviem užsienio kalbomis, o išskirtiniais atvejais – trimis. Ir tai byloja apie kokybę, į tokią įstaigą svečiai yra linkę grįžti. Ji teigia, kad Lietuvos svetingumo verslo darbuotojų užsienio kalbų žinios bei įgūdžiai jau drąsiai turėtų būti lyginami su Skandinavijos šalių užsienio kalbų žiniomis, kuriose yra itin pažangi svetingumo kalba.

3. TYRIMO METODIKA IR REZULTATAI

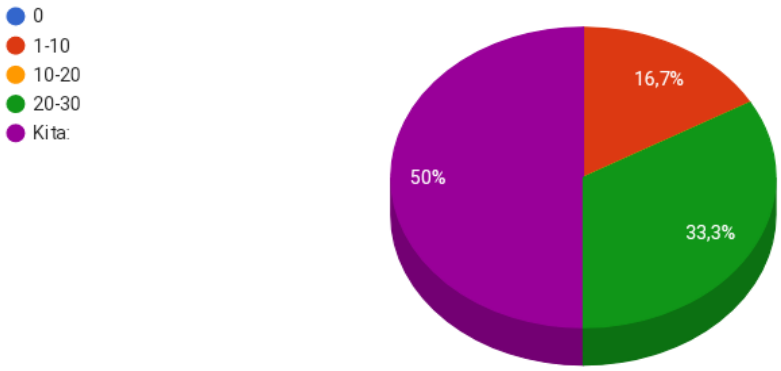
Šiame skyriuje nagrinėjami atlikto tyrimo rezultatai, koks yra užsienio kalbų vartojimo poreikis Klaipėdos regiono viešbučių sektoriuje. Apibendrinti tyrimo duomenys susisteminti, sistemiškai apdoroti ir pateikti interpretuotose išvadose.

Tyrimo metu buvo apklausti šie viešbučiai: „Vėtra“, „Gamtos perlas“, „Memel Hotel“, „KUBA svečių namai“, „National Hotel“ bei „Euterpė“. Į visus klausimus atsakė viešbučių administratorės ir viena komercijos direktorė.



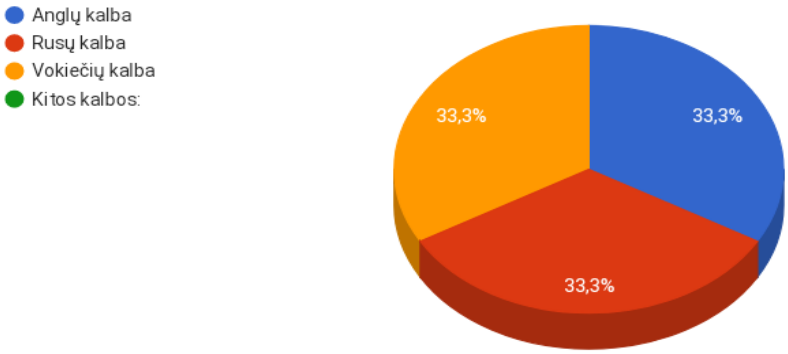
1 pav. Kokiomis užsienio kalbomis Jūs kalbate?
Šaltinis: sudaryta pagal tyrimo duomenis, 2018

Buvo siekiama išsiaiškinti, kokiomis užsienio kalbomis kalba viešbučio administratoriai ir kiti darbuotojai. Rezultatai rodo, jog net 45,4 % respondentų kalba anglų kalba, 36,4 % kalba rusų kalba ir tik 18,2 % apklaustųjų kalba vokiečių kalba (1 pav.).



2 pav. Kiek vidutiniškai per savaitę užsienio turistų apsilanko viešbutyje?
Šaltinis: sudaryta pagal tyrimo duomenis, 2018

Kitas tyrimo klausimas atskleidė, kiek vidutiniškai per savaitę viešbutyje apsilanko užsienio klientų. Net 50 % apklaustųjų pasirinko savo variantą (kita) ir atsakė, jog tai priklauso nuo sezono, nes sezono metu užsienio turistų apsilanko nuo 50 iki 100 per savaitę, o ne sezono metu 10–20, kartais darbo dieną jų iš viso nebūna. Taip pat 33,3 % respondentų atsakė, jog per savaitę apsilanko 20–30 užsienio turistų ir 16,7 % teigė, kad jų viešbutį aplanko tik 1–10 užsieniečių (2 pav.).



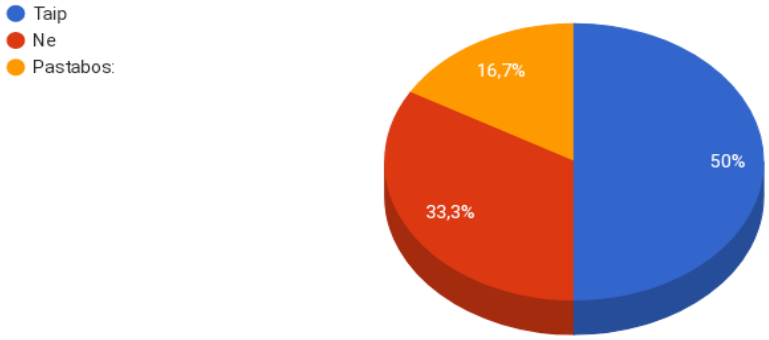
3 pav. Kokios kalbos paplitusios tarp užsienio turistų, kurie lankosi šiame viešbutyje?
Šaltinis: sudaryta pagal tyrimo duomenis, 2018

Kitas tyrimo klausimas buvo: kokios kalbos tarp užsienio klientų yra paplitusios? Apklaustų viešbučių respondentai atsakė, jog anglų, rusų ir vokiečių kalbos yra labai tolygiai pasiskirsčiusios tarp užsienio svečių, todėl visi atsakymai sudaro po 33,3 %. (3 pav.)

4 pav. Koks vidutiniškas užsienio kalbų vartojimo poreikis darbo metu?

Šaltinis: sudaryta pagal tyrimo duomenis, 2018

Šio tyrimo metu labiausiai buvo norima sužinoti, kaip dažnai darbo metu viešbučių sektoriuje tenka vartoti užsienio kalbas. 50 % apklaustųjų atsakė, kad dažniau darbo metu tenka bendrauti užsienio kalbomis nei lietuvių, 33,3 % atsakė, jog darbo metu panašiai laiko tenka bendrauti tiek užsienio, tiek lietuvių kalba ir 16,7 % atsakė, kad tik kartais tenka vartoti užsienio kalbą (4 pav.).



5 pav. Ar sulaukiate pastabų iš viešbučio svečių, dėl savo užsienio kalbų žinių?

Šaltinis: sudaryta pagal tyrimo duomenis, 2018

Tyrimo metu klausta, ar respondentai sulaukia pastabų, kritikos iš viešbučio svečių, dėl savo užsienio kalbų žinių. 50 % atsakė, kad sulaukia pastabų dėl užsienio kalbų žinių, 33,3 % atsakė, kad netenka girdėti kritikos ir 16,7 % atsakė, jog svečiai džiaugiasi, kai su darbuotojais gali susišnekėti rusų kalba (5 pav.).

Paskutiniu klausimu buvo prašyta respondentų išsakyti pastebėjimus apie užsienio kalbų vartojimo poreikį viešbučių sektoriuje. Keletas apklaustųjų mielai sutiko pasidalinti savo patirtimi ir išsamiau papasakoti apie užsienio kalbų svarbą šiame sektoriuje (1 lentelė).

1 lentelė

Pastebėjimai apie užsienio kalbų vartojimo poreikius viešbučių sektoriuje

Respondentų pastebėjimai apie užsienio kalbų vartojimo poreikius viešbučių sektoriuje
„Yra nemažai atvykstančių svečių, kurie nešneka jokia kita kalba, išskyrus savo gimtąją kalbą. Tenka naudoti

gestus, kurie padėtų svečiams paaiškinti jiems norimą informaciją.“ – „Memel Hotel“ administratorė.
„Labai reikalinga anglų ir rusų kalbų kompetencija. Kitos kalbos nėra tokios aktualios.“ – „KUBA svečių namai“ komercijos direktorė.
„Anglų kalba pagrindinė dirbant viešbučio administratore. Rusakalbių mūsų viešbutyje nėra itin daug, o jei ir atvyksta, dažniausiai pavyksta susikalbėti angliškai. Vasaros metu itin daug grupių, atvykstančių iš Vokietijos, tai dažniausiai būna vyresnio amžiaus žmonės, kurie beveik visi kalba anglų kalba, o jei supranta tik vokiškai, susikalbėti padeda grupių vadovai arba kiti grupės svečiai, kurie moka ir kalba angliškai. Taip pat vasarą atvyksta grupės iš Ispanijos, Italijos, Kinijos. Rusų kalba taip pat labai reikalinga bendraujant su baltarusiais, rusais ar latviais, tačiau pasiteiravus, dažniausiai visi sutinka kalbėti anglų kalba.“ – „Euterpė“ administratorė.
„Užsienio kalbų mokėjimas yra labai svarbus ir reikalingas paslaugų sektoriuje.“ – „National Hotel“ administratorė.

IŠVADOS

1. Analizė teoriniu temos aspektu atskleidė, jog yra daug sampratų, apibūdinančių turizmą. Turizmas – kelionių organizavimo, apgyvendinimo, maitinimo, kultūros paslaugų turistams teikimo verslas, veikla, susijusi su kelionėmis ir jų tikslų įgyvendinimu. Lietuvoje šis sektorius yra vis labiau besiplečiantis, todėl turizmas yra labai svarbi visuomenės veiklos sudedamoji dalis, turinti didelę reikšmę įvairių tautų egzistencijai ir jų socialinei, kultūrinei, švietimo bei ekonominei gyvenimo sferoms bei tarptautiniams santykiams. Besikeičiant ir augant klientų poreikiams, sparčiai besivystantis sektorius didina užsienio kalbų poreikį viešbučių sektoriuje. Todėl užsienio kalbos mokėjimas tapo vienas svarbiausių, turinčių didelę konkurencinę galią verslo pasaulyje, veiksnių.

2. Užsienio kalbų kompetencija viešbučių administratorių darbo kontekste yra labai svarbi, nes kalbų mokėjimas ir sugebėjimų pritaikymas yra pagrindinė priemonė, todėl turi didelę galią verslo pasaulyje, kuri lemia efektyvią veiklą. Darbuotojai, gebėdami bendrauti mažiausiai dviem užsienio kalbomis, byloja apie įstaigos kokybę, į tokią įstaigą klientai yra linkę grįžti arba su ja bendradarbiauti.

3. Remiantis apklaustų viešbučių darbuotojų atsakymais ir pasidalinta patirtimi buvo išsiaiškinta, jog Klaipėdos regiono viešbučių sektoriuje užsienio kalbų vartojimo poreikis yra labai didelis ir neišvengiamas. Respondentų teigimu, dauguma užsienio svečių kalba anglų, rusų ir vokiečių kalbomis. Tyrimas padėjo atskleisti, kad viešbučių darbuotojai sulaukia pastabų bei kritikos iš užsienio svečių dėl užsienio kalbų žinių, tačiau respondentų teigimu, didelių sunkumų ar nesusipratimų pasitaiko labai retai, nes darbuotojai dažnai kalba ne viena užsienio kalba ir jų žinių užtenka, norint suteikti naudingą informaciją. Tyrimo metu gauta informacija ir pastabos dėl užsienio kalbų vartojimo poreikio iš respondentų leidžia daryti išvadą, kad dirbant viešbučių sektoriuje svarbiausios yra anglų, rusų ir vokiečių kalbų žinios, o šių žinių gausa padeda produktyviau dirbti ir atsižvelgti į kliento norus.

LITERATŪRA

1. Andrikonytė, G., Čekanauskytė, K., Urbaitė, V. (2016). *Gamtinių ir kultūrinių išteklių pritaikymo turizmui vertinimas.* Kaunas. Tarptautinė mokslinė konferencija. 230-234 p.

2. Bagdonienė, L., (2004). *Paslaugos marketingas ir vadyba.* Kaunas. 225-226 p.

3. Damulienė, A. (2003) Tourism infrastructure in Lithuania: theoretical and practical aspects. Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai, Kaunas: VDU Nr. 26 p. 86-87

4. Dikavičius, V., Stoškus, S. (2003). *Visuotinės kokybės vadyba*. 4 p.

5. Jonikienė, M., Mikulskienė, A. (2007). *Viešbučių verslo pagrindai.* Mokomoji priemonė. Homo liber. 15 p.

6. Kim B. Y., Oh H. (2004). How do hotel firms obtain a competitve advantage? *International Journal of Contemporary Hospitality Management.* 16 (1), 65 p.

7. Laužackas, R. (2005). Profesinio rengimo metodologija. Kaunas: VDU. *Kvalifikacija ir šiuolaikinės kompetencijų koncepcijos.* 11 (5),114p.

8. Luzzi, G.F., and Fluckiger, Y. (2003). Tourism and international trade. *Pacific Economic Review.* 8 (3). 239 p.

9. Ramonienė, M. (2011). *Kalbų vartojimas darbe didžiuosiuose Lietuvos miestuose.* Lietuvių kalba (5).

10. Stulpinaitė, J. (2016). Turizmo pagrindai: samprata, sistema, sandara. Mokomoji knyga. Šiauliai: Šiaulių valstybinė kolegija.

11. Vitkienė, E. (2004). *Paslaugų marketingas*. Klaipėda. Klaipėdos universiteto leidykla. 24 p.

12. Beadle, S., Humburg, M., Smith. R., Vale, P. (2015). Study in Foreign Language. Proficiency and Employability. [Žiūrėta 2018-12-10] Prieiga per internetą: www.erasmusplus.sk/kniznica/publikacie/

13. Darbo rinka sufleruoja: kokių užsienio kalbų reikėtų mokytis?(2017). [Žiūrėta 2018-12-15]. Prieiga per internetą https://www.15min.lt/verslas/naujiena/karjera/darbo-rinka-sufleruoja-kokiu-uzsienio-kalbu-reiketu-mokytis.

14. Dževeckytė, R. (2004). *Patenkintas klientas parodys kelią į sėkmę.* Verslo žinios 2004-11-04. [Žiūrėta 2018-12-02] Prieiga per internetą: http://www.tmd.lt/index.

15. Juozapavičienė A. (2012) *Svetingumo verslo ypatumai. Kokią naudą kuria užsienio kalbos?* [Žiūrėta 2018-12-15]. Prieiga per internetą: http://www.bznstart.lt/verslas/verslo-ideja/1073/Svetingumo-verslo-ypatumai-Kokia-nauda-kuria-uzsienio-kalbos

16. Karjeros planavimo patarimai (2017). [žiūrėta 2018 - 12 - 10] Prieiga per internetą: https://www.cvbankas.lt › Karjeros planavimo patarimai › Karjeros planavimo patarimai.

17. *Lietuvos Respublikos Turizmo įstatymas* (2018). [Žiūrėta 2018-12-14]. Prieiga per internetą: https://www.e-tar.lt/portal/lt

18. Miknius R.,(1999). *Svetingas viešbutis – sėkmingas verslas.* [Žiūrėta 2018-12-05]. Prieiga per internetą: http://etalpykla.lituanistikadb.lt/

19. Rinderis J. (2018). *Mokėti vieną užsienio kalbą – nebepakanka. Kodėl?* [Žiūrėta 2018-12-15]. Prieiga per internetą: https://www.kurstoti.lt/s/8059/moketi-viena-uzsienio-kalba-nebepakanka-kodel

20. Saveikienė, I. (2017) *Darbo rinka sufleruoja: kokių užsienio kalbų reikėtų mokytis?* [Žiūrėta 2018-12-15] Prieiga per internetą: https://www.15min.lt › Verslas › Karjera

21. Valstybinio turizmo departamentas. *Turizmo terminų žodynas* (2016). [Žiūrėta 2018-12-14]. Prieiga per internetą: http://www.tourism.lt/uploads/documents/

22. Zaščerinska J., Melnikova J. (2015) Adults' need for foreign language competence as a factor of well-being: a comparative study of Latvia and Lithuania's cases [Žiūrėta 2019-01-13].Prieiga per internetą: http://etalpykla.lituanistikadb.lt

FOREIGN LANGUAGE USAGE AND THE NEED KLAIPEDA REGION HOTEL SECTOR- HOTEL ADMINISTRATOR VIEW

Eglė Bagdonavičiūtė, Vaiva Orvidaitė

Supervisor lect. Dalia Parišauskienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

In the article the attention is towards hotel administrators, working within Klaipeda region, the usage of foreign language and the need of it. The theory aspect of this is the key concentrated area of the need of foreign language whilst trying to become a hotel administrator. Knowing a different language is a huge advantage for administrators. Relying on the study, it is stated which are the key competitive language skills are needed for this position. It is known that employers are requiring working people who are able to speak English and Russian languages. The study participants are Klaipeda region hotel administrators. Replying on the study, it is trying to reveal the main benefit for workers to know a foreign language.

Keywords: foreign language usage and the benefit of it, hotel administrator, tourism.

TĖVŲ IŠGYVENIMAI DĖL SUAUGUSIŲ VAIKŲ, TURINČIŲ PROTO NEGALIĄ, ATEITIES

Justina Antanina Balčiūnaitė, darbo vadovė lektorė Skaidrė Račkauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Asmenys, turintys proto negalią, yra viena jautriausių visuomenės grupių dėl patiriamos diskriminacijos dėl neįgalumo stereotipų, segregacijos darbo rinkoje ir švietimo sistemoje. Labai mažai yra kalbama apie tai, kaip reikia padėti ne tik asmenims, kurie turi proto negalią, bet ir jų šeimoms. Mažas paslaugų pasirinkimas ar jų nebūvimas neleidžia tėvams ramiai galvoti apie jų vaikų ateitį. Straipsnyje pateikiamas tėvų, gyvenančių kartu su suaugusiais vaikais, kurie turi proto negalią, išgyvenimai dėl ateities. Atliktas tyrimas atkleidžia tėvų kylančius jausmus bei emocijas.

Pagrindiniai žodžiai: tėvai, išgyvenimai, proto negalia, ateitis.

ĮVADAS

Asmenys, turintys proto ar kompleksinę negalią, yra viena jautriausių visuomenės grupių dėl patiriamos diskriminacijos dėl neįgalumo stereotipų, segregacijos darbo rinkoje ir švietimo sistemoje. Tai pripažįsta tarptautinės žmogaus teisių ir negalės srityje veikiančios organizacijos, ši problema įvardijama negalią turinčių asmenų teises ginančiuose dokumentuose, atskleidžiama Lietuvos ir užsienio mokslininkų tyrimuose (Saveikienė, 2018). V. Aleksienės ir A. Balderman (2016) teigimu, norint aptarti bet kokias asmenų turinčių negalią problemas, reikia pripažinti, kad asmenys turintys negalią yra visaverčiai asmenys, turintys tokias pačias teises, kaip ir kiti visuomenės nariai, ir jiems turi būti sudaromos tokios pačios ugdymo(si), darbo, laisvalaikio leidimo, dalyvavimo visuomenės, politiniame ir bendruomenės gyvenime galimybės. Nors šie asmenų, turinčių negalią, socialinės integracijos principai yra įrašyti į Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymą, reikia daug ką įveikti ir nuveikti, siekiant neformalios asmenų, turinčių negalią integracijos į visuomenę.

Pasak R. Butkevičienės (2008), veiksminga pagalba šeimai turėtų remtis integruotu požiūriu, t. y. negalią lemia tiek vidiniai (asmens/šeimos), tiek išoriniai (aplinkos) veiksniai. Todėl sunkumų, susijusių su asmens negalia, suvokimas ir šių klausimų sprendimo būdų paieška turėtų apimti tiek medicinos, tiek socialinį modelį ir būti grindžiama asmens, turinčio negalią, šeimos bei aplankos sąveikos požiūriu. Integruotas požiūris reiškia pagalbą šeimai, turinčiai asmenį su negalia, normaliai ir sveikai gyventi. „Normaliai“ reiškia įsiklausyti į šeimą ir sudaryti sąlygas jai gyventi tokį gyvenimą, kaip ji pati supranta ir kokio ji norėtų. Sąvoka „sveikai“ reiškia, kad visi šeimos nariai jaustųsi vertinami ir jų poreikiai patenkinami (arba stiegiamasi juos patenkinti).

Kaip teigia J. R. Šinkūnienė (2011), daugelis tėvų teigia, kad mintys dėl suaugusių asmenų, kurie turi negalią, ateities neduoda jiems ramybės ir yra labai skaudžios. Tėvai išgyvena, kas pasirūpins jų vaikais, kurie turi negalią, po jų mirties. V. Vaicekauskienės ir I. Believskajos (2016) teigimu, tėvų turinčių suaugusius vaikus, kurie turi negalią, požiūris į atžalų ateitį išsiskiria persipinančiais jausmais – baime ir viltimi. Tėvai bijo, kad netektų savo vaikų atiduoti į specialią įstaigą ar pensionatą, kuriuose niekas nesuteiks tokios pagalbos, priežiūros ir meilės, kurią gali suteikti tik patys tėvai. Taip pat tėvai jaudinasi, kad yra mažai profesionalių specialistų, kurie sugebėtų tinkamai pasirūpinti jų vaikais. Kiti tėvai turi vilčių, kad keisis visuomenės požiūris, asmenys, turintys negalią bus integruoti, kiti tėvai tiki, kad mokslininkai išras medikamentus, kurie išgydys jų suaugusius vaikus, turinčius negalią.

Mokslinių tyrimų negalios tema gausu tiek lietuvių, tiek užsienio tyrėjų tarpe. Vaicekauskienė, Beliavskaja (2016), tyrė asmenų, turinčių negalią integracija visuomenėje. Saveikienė (2018), savo darbuose atskleidė tėvų, kurie augina protinę negalią turinčius vaikus, požiūrio į ateitį narvatyvas. Vaičekauskaitė, Acienė, Kreivinienė, Silva, (2012), aprašė ankstyvąją pagalba vaikui, turinčiam negalę, ir jo šeimai. Beneševičiūtė (2014), nagrinėjo nevyriausybinių neįgaliųjų organizacijų veiklos plėtotę socialinės integracijos kontekste. Gomez, Arias, Verdugo, Tasse, Brown (2015), atskleidė suaugusių asmenų, kurie turi negalią, gyvenimo aspektus. Grubbs, Brice, Jennings (2012), tyrinėjo Amerikoje esančių asmenų, kurie turi negalią, integracija. Crowther (2013), atskleidė šeimos, kurioje auga vaikas, kuriam yra negalia, diskriminaciją.

Probleminis klausimas:

1. Kaip ateityje gali būti pasirūpinta suaugusiais asmenimis, kurie turi proto negalią?

Darbo objektas – tėvų išgyvenimai dėl suaugusių vaikų, turinčių proto negalią, ateities.

Darbo tikslas – atskleisti tėvų išgyvenimus dėl suaugusių vaikų, turinčių proto negalią, ateities.

Darbo uždaviniai:

1. Išryškinti tėvų išgyvenimus, dėl jų suaugusių vaikų, kurie turi proto negalią, ateities.
2. Apibrėžti tėvų lūkesčius dėl socialinio darbuotojo kaip pagalbos asmeniui specialisto.

Darbo metodai: mokslinės literatūros analizė, interviu, turinio (content) analizė.

Tyrimo tipas – kokybinis tyrimas, turinio (content) analizė.

1. TĖVŲ IŠGYVENIMAI, DĖL SUAUGUSIŲ VAIKŲ, KURIE TURI PROTO NEGALIĄ, ATEITIES

Sužinojus, jog vaikui yra nustatyta proto negalia, šeimos gyvenimas netenka pusiausvyros. Tėvai patiria jausmus, būdingus netekties atveju: šoką, neigimą, pyktį, viltį, kad viskas praeis, nusivylimą, depresiją (Kubler-Ross, 2001). Kaip teigia R. Černovaitė ir L. Bulotaitė (2014), šeimoje

gimęs vaikas, turintis proto negalią, gali iš esmės pakeisti iki šiol buvusį šeimos gyvenimą. Tėvai ir kiti esantys šeimos vaikai patiria daug pokyčių, kol visiškai prisitaiko prie vaiko, kuris turi proto negalią. Neretai sutuoktiniai kaltina save ar vienas kitą dėl vaiko neįgalumo, patiria psichinių bei dvasinių problemų, jaučiasi prislėgti, susigėdę, išsigandę (Bayat, Salehi, Bozorgnezhad, Asghari, 2011). Tačiau daugelis tėvų sugeba sėkmingai prisitaikyti prie pakitusio gyvenimo aplinkybių ir susitaikyti su skaudžia realybe (Ustilaitė, Kuginytė-Arlauskienė, Cvetkova, 2011).

L. E. Weeks ir kt. (2009) teigimu, dauguma tyrimų nagrinėja vaikų, turinčių proto negalią, globos aspektus iki jiems sulaukiant pilnametystės. Išsamūs tyrimai, nagrinėjantys suaugusių asmenų, turinčių proto negalią, globos ypatumus, jų senėjimo poveikį globėjams, pradėti tik prieš keletą dešimtmečių. Vis daugiau dėmesio atkreipiama į didėjantį vidutinio ir senyvo amžiaus tėvų, globojančių savo suaugusius vaikus, turinčius proto negalią, skaičių. Finansiniai sunkumai, išėjimas į pensiją, silpstanti pačių tėvų sveikata, nerimas dėl vaiko globos ateityje, kai jų nebebus, sukelia papildomų sunkumų bei nerimą globos kontekste. Kaip teigia A. Hild (2018), žmonės, su proto negalia, yra saugomi įstatymų, jie turi teisę lankyti bendrojo lavinimo mokyklas, dienos centrus, gali mokytis, įgyti naujų žinių, dirbti. Šeimos, kuriuose yra asmuo, turintis proto negalią, gauna daug paramos ir žinių iš specialistų, kaip apsaugoti ir padėti, savo vaikui, kuris turi protinę negalią. Tačiau anot D. Pūro (2015), tėvai bijo išleisti savo, suaugusį vaiką, kuris turi proto negalią, į viešumą vien dėl to, kad skaudi praeities patirtis yra palikusi skaudžias žymes: šaipymasis dėl jų vaikų negalios, jų gailėjimas ir vengimas.

Anot E.M. Manczak (2016), tėvai norėtų, kad žmonės turėtų daugiau empatijos jų esamai situacijai, jų vaiko ligai. Neklausinėtų skaudžių klausimų, patylėtų ir nekomentuotų to, ką jų suaugęs vaikas, turintis proto negalią, padarė ir ką dar gali padaryti. Tėvai yra linkę nepasitikėti visuomene, kuri diskriminuoja, stigmatizuoja, etiketizuoja asmenis, turinčius proto negalią (Vaičekauskaitė, 2008). Dauguma šeimų jaučia nerimą dėl vaiko ateities perspektyvų. Šeimos po pranešimo apie vaiko negalią susiduria su itin didele psichologine įtampa. Tėvai nuo pat tuo momento, kai sužino, kad vaikas turi negalią, turi gilintis į vaiko pomėgius ir bandyti rasti užsiėmimą, kuris atitiktų vaiko gebėjimus ir tenkintų saviraiškos poreikius, keltų jo savivertę.

Kaip teigia R. Černovaitė ir L. Bulotaitė (2014), nepasitikėjimas visuomene, socialinės paramos stygius sukuria pagrindą tėvų nerimui dėl jų suaugusių vaikų, kurie turi proto negalią, ateities. Tėvai suvokia didelę priklausomybę tarp savęs ir vaiko, kuris turi proto negalią. Priklausomybės pripažinimas dažnai sukelia netekties jausmus dėl asmeninės laisvės bei tarp, vaiko, kuris turi proto negalią, ateities. Dažnai tėvam kyla nerimas, kas bus jei jie nebesugebės pasirūpinti savo vaiku. Tėvai pergyvena, kad niekas nepasirūpins jų vaikais, kurie turi proto negalią, po jų mirties, taip pat tėvai nenori vaiko, turinčio proto negalią, palikti sveikam vaikui, kuris turi savo asmeninį gyvenimą. Tėvai nori vidinės ramybės, kuri garantuotų, kad jų vaikas yra saugiose ir patikimose

rankose. Suaugusius vaikus, turinčius proto negalią, turintys tėvai nerimauja ir dėl to, kad niekada nebus sukurta tokia alternatyva, kuri galės tinkamai apsaugoti jų vaiko emocinius bei medicininius poreikius (Hartwell-Walker, 2018). Tačiau anot J. F. Stateline (2016), labiausiai tėvai bijo numirti anksčiau už savo vaikus, turinčius proto negalią, jie bijo, kad staiga susirgus ar mirus, jie nespės laiku suplanuoti, kas pasirūpins jų vaikais, ir jų vaikai, turintys proto negalia, neturės vietos, kurioje jiems bus suteikta visapusiška pagalba. Tėvai jaučiasi atsakingi už savo vaikų, turinčių proto negalią, ateitį, tačiau tuo pačiu supranta, kad jos niekaip negali kontroliuoti. Tėvų kaltės jausmas, pyktis ant likimo, liūdesys ir ašaros, kurios dar yra likusios nuo to, kai vaikas gimė, nepatogumas prieš kitus, kurie žvelgia ar komentuoja jų vaikų ypatumus, suprantamas nenoras lankytis viešose vietose, veikla asmens, turinčio negalią, psichiką, stabdo socialinę jo raidą. Dėl per didelio noro sukurti saugią aplinką tėvai dažnai siekia ne skatinti šiuos asmenis gyventi savarankiškai, o juos slopinti ir valdyti, todėl, jei iškyla galimybės tėvams „atsikvėpti“ nuo savo suaugusio vaiko, kuris turi proto negalią, tėvai šia galimybe dažniausiai nepasinaudoja, nes bijo, kad vaikui bus blogai ir juo nesugebės tinkamai pasirūpinti (Šinkūnienė, 2012).

Pasak I. Stasilovič (2018), nors ir atsiranda paslaugos, kurios leidžia tėvam pailsėti, atėjus galimybei jomis pasinaudoti tėvai prisibijo. Tėvai jaudinasi, kaip jausis jų vaikas, kuris turi proto negalią, kai nebus jo artimųjų šalia, ar jis bus tinkamai prižiūrėtas, ar vaikas prižiūrimas tikrai profesionalių specialistų. Tėvai bijo, kad jų vaikas bus izoliuotas, jei bus atkirtas nuo jų, jeigu jų vaikui bus blogai, nebus atsižvelgiama į jų vaikų jausmus, bus naudojami įvairūs sveikatą bloginantys medikamentai (Wilson, 2016). Nors tėvai ir nori, kad laikino atokvėpio, asmeninio asistento, grupinių namų paslaugos būtų teikiamos ir džiaugiasi jų atsiradimu, tačiau tuo pat metu ir bijo. Visuomenę būtina parengti, išaiškinti, kad ilsėtis yra normalu. Reikia kalbėti su tėvais asmeniškai, įtikinėti juos, kad kiekvienas turi teisę į poilsį – išsimiegoti, nueiti į kirpyklą ar teatrą. Anot D. Migaliovos (2017), asmenų, turinčių proto negalią, gyvenimas bendruomenėje priklauso nuo mūsų visų. Visuomenėje turėtų atsirasti daugiau tolerancijos, požiūrio į turintįjį negalią kaip į žmogų, o ne kaip į kitokį, paženklintą stigmos. Tėvai žino, kad daugelyje rajonų jau siūloma nemažai ir įvairių paslaugų, tačiau ne visos jos prieinamos žmonėms su proto negalia. Ir prieinamomis paslaugomis ne visi tėvai pasinaudoja. Ne kiekvieną asmenį, turintį proto negalią, leidžia į dienos užimtumo centrus, kyla problemų dėl jų atsivežimo iš atokesnių rajono kampelių. Visgi labiausiai tėvams skaudu ne dėl atokvėpio paslaugų trūkumo, o dėl nežinomybės, kas laukia ateityje.

2. TYRIMO METODAI IR SĄLYGOS

Tyrimo tipas – kokybinis.

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo 5 mamos, kurių suaugę vaikai, turintys proto negalią, lanko VŠĮ „Dienos centras sutrikusio intelekto asmenims“. Visos atrinktos mamos gyvena su suaugusiais

vaikais, kurie turi labai sunkią negalią. Tyrime dalyvavo mamos nuo 45 iki 56 metų amžiaus. Kai pats tyrėjas nusprendžia, kokius informantus atsirinkti ir įžvalgos daromos tik apie pasirinktą grupę bei nagrinėjamą reiškinį yra naudojama tikslinė atranka. (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Anot V. Žydžiūnaitės ir S. Sabaliausko (2017), metodas, kuriuo atrenkama tinkama imtis, turint tikslą nustatyti visai populiacijai būdingus bruožus ar ypatybes, vadinama atranka. Atranka reikalinga, nes dėl finansinių, techninių galimybių, racionalaus skaičiavimo ir loginio pagrindimo netikslinga apklausti ar ištirti visus dominančios populiacijos ar generalinės aibės elementus.

Duomenų rinkimo metodas. Siekiant gilesnės tyrimo analizės naudojamas kokybinis tyrimas. Kokybiniai tyrimai apima labai skirtingas tyrimo metodikas, kurios skirstomos į keletą didelių grupių: grupinės diskusijos (focus grupės); giluminiai (asmeniniai) interviu; pusiau struktūrizuoti (formalizuoti) interviu; stebėjimai; projekciniai metodai; asociatyviniai metodai; dokumentų turinio (content) analizės; atvejo analizės; ekspertinis vertinimas ir kt. (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017). Kokybiniai metodai nagrinėja žodžius, paveikslus ir įsivaizduojamus (subjektyvius) dalykus. Dažniausiai kokybiniai tyrimai yra kiekybinių tyrimų pradžia. Atliekant kokybinius tyrimus, apsiribojama mažu respondentų skaičiumi, todėl tyrimo metodo rezultatai dažniausiai negali būti apibendrinti visai populiacijai. Kokybiniai tyrimai suteikia daug vertingos informacijos, padedančios išaiškinti ir tiksliai apibrėžti problemas, todėl juos taiko daugelis tyrėjų. Kokybiniam požiūriui į socialinę realybę svarbu išsiaiškinti, kaip asmuo suvokia tą tikrovę. Kitaip tariant, išsiaiškinti, kaip jaučiasi toje padėtyje esantis asmuo. Kokybinio tyrimo paskirtis – aprašyti ir paaiškinti reiškinį. Taip pat šis tyrimas kalba apie „menkutes“ socialinių sąveikų sritis. Tyrėjo pasirinktas kokybinis tyrimas „įpareigojo“ patį tyrėją tapti duomenų rinkimo instrumentu. Tyrėjo vertinimas, požiūris, supratimas yra labai svarbūs veiksniai, o jų analizė yra pagrindinis kontrolės elementas kokybiniuose tyrimuose. Kokybinis tyrimas atliekamas ne tam tikslui sukurtoje, bet natūralioje aplinkoje. Perkėlus tiriamuosius į dirbtinę aplinką tyrimo duomenys gali būti iškreipti (Luobikienė, 2010). Tyrimo duomenys buvo renkami laikantis pagarbos asmens privatumui, konfidencialumo ir anonimiškumo, geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti tiriamam asmeniui bei teisingumo principų.

Duomenų analizės metodas. Tyrime pasirinkta turinio content analizė. V. Žydžiūnaitė (2005) pažymi, kad turinio content analizė yra validus metodas, leidžiantis padaryti specifines išvadas, remiantis analizuojamu tekstu. Atlikto tyrimo duomenų apdorojimo proceso pagrindiniai žingsniai: manifestinių kategorijų išskyrimas, remiantis „raktiniais“ žodžiais; kategorijų turinio skaidymas į subkategorijas; kategorijų/ subkategorijų turinio elementų sutapimo identifikavimas; turinio duomenų interpretavimas.

3. TĖVŲ, KURIE TURI SUAUGUSIUS VAIKUS SU PROTO NEGALIĄ, JAUSMAI BEI EMOCIJOS DĖL VAIKŲ ATEITIES TYRIMO ANALIZĖ

Atlikus atsakymų į klausimus (*„Kokios emocijos Jus užplūsta, kai pradedate galvoti apie suaugusio vaiko, kuris turi negalią, ateitį?“, „Kaip dažnai galvojate apie savo suaugusio vaiko, kuris turi negalią, ateitį, kai jis neteks Jūsų?“, „Kokios yra Jūsų didžiausios baimės dėl Jūsų suaugusio vaiko, kuris turi negalią, Jūsų bei Jūsų šeimos ateities?“, „Ko reikia, kad Jūs pasijustumėte saugus dėl savo suaugusio vaiko, kuris turi negalią, ateities?“, „Kokių esate patyrę nuoskaudų iš aplinkos, giminių, draugų ar kitu institucijų atstovų dėl savo vaiko negalios?“, „.Kaip manote, ar praeityje patirtos nuoskaudos neleidžia teigiamai galvoti apie Jūsų suaugusio vaiko, kuris turi negalią, ateitį*?“), turinio (content) analizę, išskirtos dvi kategorijos: *jausmai ir emocijos.* Pastarosios kategorijos atspindi tėvų, turinčių suaugusius vaikus, kurie turi proto negalią, išgyvenimus dėl jų vaikų ateities (1 lentelė).

1 lentelė.

Tėvų, kurie gyvena kartu su suaugusiais vaikais, kurie turi proto negalią, kylantys jausmai ir emocijos

Kategorija	**Subkategorija**	**Empirinis teiginys**
Jausmai	Netektis	*„Taip, mes išgyvenome savotišką netektį. Ir ši netektis tęsiasi jau 27-erius metus <...>“ (1).*
	Izoliacija	*„<...> nes mes visada jaučiamės izoliuoti nuo visuomenės (1).*
	Nežinomybė	*„Na, dėl ateities nežinau“ (2).*
	Meilė	*„Nes jų niekas nemylės kaip mes, niekas jų nesupras kaip mes“ (2); „<...>niekas ja taip gerai nepasirūpintų, su tokia meile, kaip mes, tėvai“ (3); <...> jų niekas taip ir nemylės kaip šeima“ (5).*
	Viltys	*„Atima matymą į priekį, viltis, nu viską“ (2); „<...>turėjau vilčių bet toliau galvoju aj, bus kaip bus“ (4).*
	Tikėjimas (Dievu)	*„<...> ir aš gavau iš Dievo atsakymus, nes aš labai tikinti“ (2).*
Emocijos	Liūdesys	*„Tokie žmonės visiškai yra išstumti iš visuomenės. Tiesiog liūdna“ (1); <...> liūdna, niekur mes nepritampam“ (5).*
	Kaltė	*„Savo sveikai dukrai aš nenoriu palikti tokios „naštos“, nes iš tikrųjų tai yra „našta“, kartais jaučiuos kalta dėl to“ (1); „<...>bet jei netyčia pablogėtų jai, aš neatleisčiau sau. Griausčiau ir kaltinčiau save labai“ (3).*
	Nerimas	*„Baisiausia ir yra tai, kad niekas negalės pasirūpinti mano sūnumi, jam nebus vietos šiam gyvenime, kai nebebus mūsų“ (1).*
	Susierzinimas	*„...priverčia žmones atsisukti ir žiūrėti, tai erzina tiek jį, tiek mane“ (1).*
	Baimė	*„...baisu galvoti, kad bus kai manęs nebus“ (1). . „...aš bijau to išėjimo iš gyvenimo...“ (2); „Aš bijau pagalvot apie ateitį <...>“ (3); „Bijau paprasčiausiai galvot, nes nu jeigu bus kokie valdiški namai, tai, nu maža kas gyvenime, nu gal manęs rytoj nebus, tai ji patekus į valdiškus namus, jos po pusės metų nebebus“ (3); „Aš negalvoju apie senatvę, aš bijau. Aš bijau, kas mūsų laukia“ (3); „<...>, kai jį kilnoti reikia ir vyro kartais nebūna tai labai baisu“ (4);„<...>kad vaistų neduotų, kad jo „neužglušintų“, yra baisu“ (4); „<...> labai bijau pagalvoti, kas bus toliau“ (5).*
	Skausmas	*„Nu skausminga, net ir verkt noris dabar kalbant“ (2); „Stengiuosi iš vis nebegalvoti apie ateitį. Tik šiek tiek paliečiu ir ji man skausminga...“ (2); „...man skauda, bado pirštais į mus...“ (2); „Skaudu, liūdna, nu verki, ką daugiau*

		gali daryt“ (3); „<...>aš ir dabar verkiu“ (3); „Arba pas dantistę ėjom, labai skaudu buvo, kai pradarius duris sako dabar jūs su ta invalide ateikit. Nebūčiau aš ėjus tikrai, bet nebuvo kur dėtis, nebuvo pasirinkimo. Buvo labai skaudu, labai... „ (3); „Skaudu buvo, kad tėvai šalia stovintys vaikų , kur šaipos nepaaiškina ,kad negalima taip daryti“(4); „Pati save pradedi draskyti“ (4); „Nu skaudu, ką bepridursi“ (5).
	Pyktis	*„<...>bet ir pikta, kodėl tos mamos turi spręsti tas problemas, kur mūsų valdžia, kur mūsų specialistai, kur viskas dingę?“ (2).*
	Saugumas	*„<...>ir ar įsikurs tie grupiniai gyvenimo namai. Jei įsikurs tada aš būsiu saugi“ (2).*
	Nesaugumas	*„Tas nesaugumas, kad nebuvo paslaugų<...> “ (2)*
	Nuoskaudos	*„Nu, tragiškų nuoskaudų, nes dukra gimė 1982 metai. Sovietmetis. Prisiminus visą tai, tai didžiulė tragedija...“ (2); „ <...> o čia dar gauni tiek daug už dukrą pinigų, tai nei į mokyklą reikia eiti, nei mokslams taupyti, nei kažkur ten išleist ją, dar aš ir į darbą neidavau. Tokia nuoskauda yra, nes to sulaukdavau iš artimiausių giminių dažniausiai“ (3); „<...> gal visa tai duoda tos nuoskaudos iš praeities dar“ (5).*
	Frustracija	*„<...>čia vėl gi tokia frustraciją, toks nepatogumas šeimai“ (2).*
	Rūpestis	*„<...> mamų, apkamšymas pagalvėlėmis savo vaikus, savo rūpestingumu, kad dabar atitraukti tas pagalvėles, tą rūpestį patraukt būtų labai sunku“ (2); „<...> o kas juo taip pasirūpins, kas taip mylės, jei ne aš<...>“ (5).*
	Gailestis	*„<...>jei reikėtų dabar ją atiduot, tai negalėčiau, gaila būtų <...>“ (3).*
	Abejingumas	*„ <...> visi žiūri. Bet aš į tai reaguoju šaltai ir abejingai“ (3).*

Tėvų, turinčių suaugusius vaikus, kurie turi proto negalią esantys jausmai išsiskiria į šešias subkategorijas *(žr. 1 lentelė)*. Tėvai jaučia netektį *(„Taip, mes išgyvenome savotišką netektį. Ir ši netektis tęsiasi jau 27-erius metus <...>“)*. Tėvai įvardija, kad visuomet jaučiasi liūdni, nes yra nereikalingi visuomenei, tarsi išstumti už borto ribų, izoliuoti *„<...> nes mes visada jaučiamės izoliuoti nuo visuomenės (1), „Tokie žmonės visiškai yra išstumti iš visuomenės. Tiesiog liūdna“ (1).* Tai lemia ir nežinomybės jausmą, kuris neleidžia tėvams, gyvenantiems kartu su suaugusiais vaikais, kurie turi proto negalią, darniai galvoti apie savo vaikų saugią ateitį *„Na, dėl ateities nežinau“ (2).* Apklausti informantai pasisako, kad tikėjimas Dievu suteikia stiprybės *„<...> ir aš gavau iš Dievo atsakymus, nes aš labai tikinti“ (2).* Tėvai pabrėžia, kad iš valstybės, aplinkinių tikėjosi daugiau pagalbos, vylėsi, kad jiems, tėvams, bei jų vaikams, kurie turi negalią, bus skirtas didesnis dėmesys. Tačiau žiaurūs aplinkinių pasisakymai apie jų vaikus, kurie turi negalią, tokių šeimų nepripažinimas visuomenėje, neleidžia turėti vilčių, kad viskas susitvarkys savaime *„Atima matymą į priekį, viltis, nu viską“ (2); „<...>turėjau vilčių bet toliau galvoju aj, bus kaip bus“ (4).* Galima teigti, kad pats stipriausias jausmas, kurį išsakė apklausti tėvai yra meilė *„Nes jų niekas nemylės kaip mes, niekas jų nesupras kaip mes“ (2), „<...>niekas ja taip gerai nepasirūpintų, su tokia meile, kaip mes, tėvai“ (3).* Interviu turinio analizė išryškino ir tėvų kylančias emocijas, kurioje išsiskyrė keturiolika subkategorijų

(žr. 1 lentelė). Apklausti informantai pasisako, kad jaučia didelį nerimą dėl jų suaugusių vaikų, kurie turi proto negalią ateities *„Baisiausia ir yra tai, kad niekas negalės pasirūpinti mano sūnumi, jam nebus vietos šiam gyvenime, kai nebebus mūsų“ (1*). Tai paaiškina, kodėl tėvai nenori galvoti apie ateitį, paprasčiausiai jie bijo *„Aš bijau pagalvot apie ateitį <...>“ (3).* Taip at apklausti informantai įvardija, kad jaučia didelį rūpestį dėl jų suaugusių vaikų, kurie turi proto negalią *„<...> mamų, apkamšymas pagalvėlėmis savo vaikus, savo rūpestingumu, kad dabar atitraukti tas pagalvėles, tą rūpestį patraukt būtų labai sunku“ (2), „<...> o kas juo taip pasirūpins, kas taip mylės, jei ne aš<...>“ (5).* Tačiau labiausiai tėvai bijo numirti anksčiau už savo suaugusius vaikus, kurie turi proto negalią, todėl, kad jaudinasi, kad nespės laiku sugalvoti, kas galės pasirūpinti jų vaikais su negalia ir, kad jų vaikams nebus suteikta visapusiška, profesionali pagalba *„...baisu galvoti, kad bus kai manęs nebus“ (1), „...aš bijau to išėjimo iš gyvenimo...“ (2).* Apklausti informantai bijo anksčiau numirti už savo suaugusius vaikus, kurie turi proto negalią, dar ir dėl to, kad nenori, kad jų kitoms atžaloms nereiktų rūpintis jų broliais ar seserimis su negalia, dėl to jie jaustųsi kalti *„Savo sveikai dukrai aš nenoriu palikti tokios „naštos“, nes iš tikrųjų tai yra „našta“, kartais jaučiuos kalta dėl to“ (1).*

IŠVADOS

1. Dažniausiai gimus vaikui, kuris turi specialiųjų poreikių, tėvai patiria savotiška netektį ir išgyvena daug neigiamų emocijų ir jausmų. Laikui bėgant visas neigiamas emocijas keičia teigiamos emocijos. Tėvai patiria susitaikymą ir supranta, kad negali pakeisti esamos situacijos. Tačiau, kai jų vaikai užauga ir tėvai pradeda senti neigiamos emocijos vėl kyla į viršų. Nepasitikėjimas visuomene, socialinės paramos stygius sukuria pagrindą tėvų nerimui dėl jų suaugusių vaikų, kurie turi proto negalią, ateities. Tėvai suvokia didelę priklausomybę tarp savęs ir vaiko, kuris turi proto negalią. Priklausomybės pripažinimas dažnai sukelia netekties jausmus dėl asmeninės laisvės bei tarp, vaiko, kuris turi proto negalią, ateities. Dažnai tėvam kyla nerimas, kas bus jei jie nebesugebės pasirūpinti savo vaiku. Tėvai pergyvena, kad niekas nepasirūpins jų vaikais, kurie turi proto negalią, po jų mirties, taip pat tėvai nenori vaiko, turinčio proto negalią, palikti sveikam vaikui, kuris turi savo asmeninį gyvenimą. Tėvai nori vidinės ramybės, kuri garantuotų, kad jų vaikas yra saugiose ir patikimose rankose.

2. Tėvams, kurie gyvena kartu su suaugusiais vaikais, kurie turi proto negalią, vyrauja neigiamos emocijos bei jausmai. Tai lemia praeityje patirtos nuoskaudos iš aplinkinių, paslaugų trūkumas šiandien bei nežinomybė, kas laukia jų suaugusių vaikų, kurie turi proto negalią, ateityje. Tėvai įvardija, kad daugelis išgyvenimų, kurie buvo patirti gimus vaikui tęsiasi ligi šiandien. Tai iškelia opias problemas, kurios yra susijusios ne tik su asmenimis, kurie turi proto negalią, bet ir su jų šeimomis. Visas problemas lemia paslaugų trūkumas ir/ar jų nebūvimas. Tėvai pabrėžia, kad iš valstybės, aplinkinių tikėjosi daugiau pagalbos, vylėsi, kad jiems, tėvams, bei jų vaikams, kurie turi

negalią, bus skirtas didesnis dėmesys. Šiandien yra daug kalbama apie tai, kaip padėti asmenims, kurie turi negalią, bet niekas negirdi, ko nori tokių asmenų šeimos. Dažniausiai tėvai bei jų suaugę vaikai, turintys proto negalią yra įspraudžiami į mažus rėmus, iš kurių neturi galimybės išeiti. Amžinas gyvenimas pagal vaiko poreikius iš tiesų vargina tėvus ir neleidžia gyventi pilnavertiško gyvenimo.

LITERATŪRA

1. Aleksienė V., Balderman A. (2016). *Meninė veikla dienos centre, dirbant su protinę negalią turinčiais žmonėmis, kaip gerovės veiksnys*. Socialinio darbo tyrimai ir aktualijos. Vilnius
2. Bayat, M., Salehi, M., Bozorgnezhad, A., Asghari, A. (2011). *The Comparison of psychological problems between parents of intellectual disabilities children and parents of normal children.* World applied sciences journal. Prieiga internetu : https://pdfs.semanticscholar.org/bb92/a24b96ad600ba8926484a137462634a24ed6.pdf
3. Beneševičiūtė, I. (2014). *Neįgaliųjų socialinis dalyvavimas neįgaliųjų nevyriausybinių organizacijų veiklose*. Pedagogika.
4. Bitinas, B., Rupšienė, L., ir Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija.1, 2 dalys.* Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
5. Butkevičienė R. (2008*). Šeima, kurioje auga vaikas, turintis negalią*. Kaunas.
6. Crowther H. J., Galioto R. (2013). *The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction.* Prieiga internetu: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144513000879?via%3Dihub
7. 17. Černovaitė R., Bulotaitė L. (2014). *Motinų, globojančių suaugusius vaikus, turinčių intelekto sutrikimą, patirtis.* Vilniaus universitetas. Prieiga internetu: file:///C:/Users/Privatus/Downloads/6150386.pdf
8. Gomez, L. E., Arias, B., Verdugo, M. A., Tasse, M. J., Brown, L. (2015*). A new scale for the measurement of quality of life in children with intellectual disability*. Research in Developmental Disabilities.
9. Grubbs, J. K., Brice, B. R., Jennings, S. E. (2012). *Americans with disabilities act and e-commerce: target corporation and beyond.* Southern Law Journal, Vol. 1 (22).
10. Hartwell-Walker M. (2018). *The Importance of Distraction-Free Parenting. University of Massachusetts Amherst, Psychology, Adjunct.* Prieiga internetu: https://psychcentral.com/blog/the-importance-of-distraction-free-parenting/
11. Hild A. (2018). *Parents no longer have to hide their children.* Prieiga internetu: https://inclusioneurope.eu/?p=5071&fbclid=IwAR10Xfe6_tvNO8m3khhDiM4gB0qLpQL-QnLDkI74NeSr29SZMs7ZKDD5gcc

12. Kubler-Ross, E. (2001). *Apie mirtį ir mirimą: pašnekesiai su mirtinais ligoniais*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
13. Loubikienė I. (2010). *Sociologinių tyrimų metodika*. Mokomoji knyga. Kaunas: technologija
14. Manczak E. M. (2016*). Does empathy have a cost? Diverging psychological and psysiological effects within families*. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26348495
15. Migaliova D. (2017). *Permainų vėjai stiprina viltį.* Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos viltis ketvirtinis žurnalas.
16. Pūras D. (2015). *Apie proto sveikatą ir jos sutrikimus*. Prieiga internetu: http://knygos.net/2652-dainius-pras-apie-proto-sveikat-ir-jos-sutrikimus-2015.html
17. Stateline J. F. (2016). *What happens to developmentally disabled as parents age, die?* Prieiga internetu: https://www.pbs.org/newshour/health/happens-developmentally-disabled-parents-age-die
18. Stasilovič I. (2018). *Kas garantuos poilsį neįgalius vaikus auginantiems tėvams?* Prieiga internetu: https://www.lrytas.lt/sveikata/medicinos-zinios/2018/12/13/news/kas-garantuos-poilsi-neigalius-vaikus-auginantiems-tevams--8553313/
19. Šinkūnienė, J. R. (2012). *Bendruomeniškumas, komunikacija ir muzika: sociokultūriniai negalios aspektai.* Monografija. Mykolo Romerio Universitetas. Vilnius.
20. Šinkūnienė, J. R. (2011*). Kūrybiškumo aspektai socialiniame darbe*. Socialinis darbas.
21. Ustilaitė S., Kuginytė-Arlauskienė I., Cvetkova L. (2011). *Šeimų, auginačių neįgalius vaikus, vidinio ir socialinio gyvenimo pokyčiai*. Socialinis darbas. Prieiga internetu: https://www.mruni.eu/upload/iblock/aae/3_ustilaite_kuginyte-arlauskiene_cvetkova.pdf
22. Vaičekauskaitė, R., Acienė, E., Kreivinienė, B., Silva, L. M. T. (2012). *Ankstyvoji pagalba vaikui, turinčiam negalią, ir jos šeimai: čigong masažo koncepcija.* Specialusis ugdymas
23. Vaičekauskaitė, R. (2008). *Vaiko su negale savarankiškumo ugdymo diskursas šeimoje.* Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universitetas
24. Weeks, L. E., Nilsson, T., Bryanton, O., Kozma, A. (2009). *Current and future concerns of older parents of sons and daughters with intellectual disabilities.* Journal of policy and practice in intellectual disabilities. Prieiga internetu: http://www.institutionwatch.ca/cmsfilesystemaction?file=research/concerns_of_older_parents_pei.pdf
25. Wilson M. (2016). *When parents of people with disabilities reach the breaking point.* Prieiga internetu: https://www.dailyherald.com/article/20161005/news/160228652/
26. Žydžiūnaitė, V. ir Sabaliauskas, S. (2017*). Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai.*
27. Žydžiūnaitė, V. (2005*). Komandinio darbo kompetencijos ir jų tyrimo metodologija slaugytojų veiklos požiūriu.* Kaunas: Judex

PARENTS WORRY ABOUT THE FUTURE OF THEIR ADULT CHILDREN, WHO HAVE MENTAL DISABILITY

Justina Antanina Balčiūnaitė
Supervisor: lect. Skaidrė Račkauskienė
Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

People who are born with a mental disability are the most critically vulnerable to personal discrimination and stereotyping compared to other groups, whether it covers the segregation often faced in terms of employment, or the harshness of the modern education system. So little talk is present when coming to term with these issues- especially those which cover not only the difficulties that those with mental disabilities suffer, but also regarding the struggles that the families of these people experience too. The severe lack of resources that these families have experienced has caused the future of their children to become increasingly dim, and any hopeful thoughts of are forced to be cut short. This article covers the current and future hopes of parents who live with their mentally disabled adult children, and the difficulties they face when coming to terms with their futures. Studies covered showcase the reality these families face and their feelings and emotions are laid bare.

Key words: parents, worry, mental disability, future.

DANTŲ BALINIMO PROCEDŪRŲ, ATLIEKAMŲ NAMŲ SĄLYGOMIS IR PROFESIONALAUS DANTŲ BALINIMO, EFEKTYVUMO VERTINIMAS

Ema Barkutė, darbo vadovė lektorė Šarūnė Barsevičienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje yra lyginami du dantų balinimo būdai, vienas atliekamas odontologijos kabinete, o kitas – namų sąlygomis. Odontologijos kabinete balinta su 35 proc. vandenilio peroksido balinamąja medžiaga, o namų sąlygomis naudoti pasirinktas balinamasis pieštukas be vandenilio peroksido, tiriamas šių medžiagų efektyvumas.

Pagrindiniai žodžiai: dantų balinimas, vandenilio peroksidas, efektyvumas.

ĮVADAS

Dantų atspalvis dažnai daro įtaką šypsenos kokybei ir asmenybei. Asmenys, kurių dantys yra šviesūs, balti, šypsosi atvirai ir laisvai, o asmenys su patamsėjusiais dantimis vengia rodyti savo šypseną. Dantų spalva gali keistis dėl skirtingų priežasčių – vidinių ar išorinių faktorių, pavyzdžiui, dėl blogos burnos higienos, arbatos, kavos gėrimo, maisto turinčio pigmentų, rūkymo ar kitų priemonių (Weinberger ir kt., 2015). Kita iš priežasčių – prastai valomi dantys, ant kurių pradeda kauptis apnašos ir laikui bėgant susidaro akmenys (Varaškevičienė ir Urbutytė, 2015). Nors estetinę spalvotų dantų išvaizdą galima pagerinti daugeliu metodų, balinimas yra viena iš labiausiai paplitusių kosmetinio dantų gydymo procedūrų (Carey, 2015). Kiekvienas nori turėti baltus dantis, tačiau ne visiems yra prieinamos dantų balinimo procedūros odontologijos kabinete, todėl kiti renkasi dantų balinimą namų sąlygomis. Verta paanalizuoti šią temą, nes įdomu sužinoti, ar namų sąlygomis atliekamas dantų balinimas, ar dantų balinimas atliekamas profesionaliai, suteikia didesnį dantų spalvos pasikeitimo efektyvumą.

Tyrimo tikslas – įvertinti pacientų dantų balinimo procedūrų, atliekamų namų sąlygomis ir profesionalaus dantų balinimo, efektyvumą.

Tyrimo uždaviniai: įvertinti namų sąlygomis atliekamų dantų balinimo procedūrų efektyvumą; įvertinti profesionaliai atlikto dantų balinimo procedūros efektyvumą; įvertinti pacientų motyvaciją balintis dantis.

Tyrimo metodai. Atliktas kokybinis tyrimas, kuriame dalyvavo 10 asmenų, pacientai buvo suskirstyti į dvi grupes. Po dantų balinimo procedūros užpildytas pusiau struktūrizuotas interviu, sudarytas iš 9 klausimų. Duomenys rinkti objektyviu (leidžia stebėti emocijas, rezultato efektyvumą) ir

subjektyviu (leidžia sužinoti tiriamojo požiūrį į dantų balinimo procedūrą, jo lūkesčius) stebėjimu. Duomenys analizuoti turinio (content) analizės būdu.

REZULTATAI

Tyrime dalyvavo 10 informantų, iš jų 5 asmenys (A1, A2, A3, A4, A5) dantis balinosi profesionaliu būdu, o kiti 5 (B1, B2, B3, B4, B5) – namų sąlygomis. Atėjus pacientams į Klaipėdos valstybinės kolegijos mokymosi bazę buvo atlikta ekstraoralinė apžiūra. Išorinės apžiūros metu jokių pakitimų nepastebėta. Odos spalva buvo nepakitusi, bėrimų ir patinimų, odos pažeidimų, karpų, pigmentacijos nėra, veido apgamai nepakitę, nėra didesnių nei 6 mm. Kaklo kontūrai nepakitę. Akys simetriškos, spalva nepakitusi, vyzdžiai neišsiplėtę. Apčiuopiant kaklo limfmazgius pakitimų nepastebėta. Atliekant intraoralinę (vidinę) apžiūrą buvo įvertinti burnos ertmės minkštieji audiniai. Burnos gleivinė rausvos spalvos, be bėrimų, drėgna. Seilių liaukos funkcionuoja normaliai. Gomurys ir ryklė be bėrimų ar kitų defektų. Lūpos rausvos, be bėrimų ir žaizdų. Lūpų kampučiai neįtrūkę. Viršutinis lūpų pasaitėlis normalaus dydžio, prisitvirtinimo vieta – ties viršutinės lūpos centriniais kandžiais. Apatinės lūpos pasaitėlis normalus, prisitvirtinęs – ties apatiniais centriniais kandžiais. Burnos prieangis – normalus, liežuvio šonai sveiki, nėra bėrimų įtrūkimų. Dantenų būklė normali – rausvos spalvos, nepaburkusios. Atlikus paciento ištyrimą buvo pereita prie profesionalios burnos higienos procedūros, kurios metu buvo naudotos 5/6, 11/12, 13/14 „Gracey“ kiuretės, skaleris, zondas – ieškiklis, veidrodėlis, pjautuvėlis ir poliravimo rinkinys (kalpokėlis arba šepetėlis, mentelė ir žiedelis). Pacientams buvo pašalintas nemineralizuotas ir mineralizuotas apnašas. Minkštas ir kietas apnašas buvo pašalintas nuo viršutinio ir apatinio žandikaulio krūminių dantų skruostinio ir gomurinio / liežuvinio paviršiaus. Podanteniniai akmenys vyravo viršutinio ir apatinio žandikaulio krūminių dantų skruostiniame ir gomuriniame / liežuviniame paviršiuje, o viršdanteninių ir podanteninių akmenų buvo nuo 34 iki 44 danties liežuviniame paviršiuje. Pašalinus susidariusį apnašą, dantys buvo poliruojami su pasta, o vėliau atliekamas dantų balinimas, pacientai galėjo pasirinkti, ar dantis nori balintis namie, ar išsibalinti odontologijos kabinete.

„Easywhite office“ balinamoji medžiaga

„Easywhite office“ balinamoji sistema, naudojama odontologijos kabinete, susideda iš 2 komponentinių medžiagų. Vienoje talpoje yra chemiškai aktyvios medžiagos, o kitoje – 35 proc. vandenilio peroksidas, šios medžiagos gali būti naudojamos tik odontologijos kabinete. Šios medžiagos yra naudojamos tiek gyvų, tiek negyvų dantų balinimui, t. y. medžiagos gali būti naudojamos danties išorėje arba viduje. Balinimo sistema gali būti naudojama balinti ne tik pavieniams dantims, tačiau ir visiems. Balinimo agentas yra aktyvuojamas, kai abu komponentai yra sumaišomi ir

gaunama vienalytė konsistencija. Balinimo pastos konsistenciją lemia dviejų komponentų maišymo santykis. Balinimo procesas gali būti sustiprintas apšviečiant šviesą arba lazerio spinduliu.

„BlanX White Shock Glam Smile“ balinamasis dantų pieštukas

„BlanX White Shock Glam Smile“ dantų pieštukas naudojamas namų sąlygomis, yra kišeninio dydžio mėlynos spalvos balinimo agentas, kurio sudėtyje nėra vandenilio peroksido. Jį galima nešiotis visur su savimi. Naudojant išskirtinę „BlanX White Shock“ formulę, pasitelkiant aktyvų „ActiluX ®“, „Glam Smile“ reaguoja į dienos šviesą, kuri natūraliai balina dantis. Balinimo agentas yra praktiškas, saugus emaliui ir dantenoms. Sudėtis: glicerinas, vanduo, izopropilo alkoholis, trometaminas, karbomeras, hidroksilapatitas, PVM / MA kopolimeras, aromatas, natrio benzoatas, natrio sacharinas, benzilo alkoholis, fenoksietanolis, limonenas, eugenolis, CI 77891, CI 42090. Naudojimas: užtepti gelio ant danties paviršiaus ir po kurio laiko išskalauti.

TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Pastaraisiais metais pacientai pradėjo reikalauti jaunatviškos ir patrauklios šypsenos. Dantų spalva netenkina apie 30 proc. pacientų. Buvo įrodyta, kad pacientų ir sveikatos priežiūros specialistų lūkesčiai nesutampa, nes pacientai tikisi didesnio efekto nei specialistai. Dantų balinimu siekiama monochromatinės baltos ir išvaizdžios šypsenos, kuri būtų pastebima vizualiai, nes baltesni dantys teigiamai koreliuoja su aukšto lygio socialine kompetencija, intelektiniais gebėjimais, psichologiniu prisitaikymu ir socialumu (Martin ir kt., 2016).

Tiriamieji pacientai rūpinasi savo burnos sveikata, naudoja pagrindines asmeninės burnos higienos priemones, tokias kaip dantų šepetėlį ir pastą; papildomas priemones – burnos skalavimo skystį, vieno danties šepetėlį, dantų siūlą ir liežuvio grandiklį. 1 iš 10 informantų nenaudoja papildomų priemonių, dantis valosi retai, o likę informantai valosi 1–2 arba 2–3 kartus per dieną. Pacientai įvardijo, kad dantų spalvos pasikeitimą lemia dažantys produktai, tai kava, arbata, raudonas vynas, karis, sultys, burokėliai, morkos, taip pat medikamentai, prasta burnos higiena, rūkymas. Visus pacientus dantis paskatino balintis noras turėti šviesesnius dantis (estetinis vaizdas) (1 lentelė).

1 lentelė

Rezultatų apibendrinimas

Kategorija	Subkategorija	Citata
Individualiosios burnos higienos priemonės	-	„Naudoju dantų šepetėlį iš Apatite, taip pat ir šios linijos dantų pastą. Dantų šepetėlį pasirinkau vidutinio kietumo. Dantų valymas užtrunka 1–2 min. Kasdien naudoju dantų siūlą Jordan (žalias). Skalavimo skystį Listerine arba Eludril ir mėnesį liežuvio grandiklį <...>“; „<...> naudoju Royal dantų pastą, dantų siūlą ir skalavimo skystį Eludril bei retsykiais Listerine <...>“; „Dantis valausi kelis kartus per savaitę. Kietas dantų šepetėlis, paprasta, pigi dantų pasta, šiuo metu Lacalut activ. Papildomų priemonių nenaudoju.“

Dantų spalvos pasikeitimo priežastys	-	„Dantų spalva gali pakisti dėl vartojamo maisto, tokio kaip kava, arbata, uogienės <...>“; „<...> dantis gali nudažyti maistas arba gėrimai, turintys pigmentinių medžiagų, pavyzdžiui, burokėliai, kava, žalia arbata, rūkymas, medikamentai <... >“; „<...> pakitimus gali lemti dažantys maisto produktai (burokėliai, mėlynės, raudonas vynas, juoda arbata), rūkymas.“
Dantų balinimas	Paskata dantų balinimui	„Dantis paskatino balintis geltonas atspalvis <...>“; „Norisi gražesnio estetinio vaizdo, nes dantys atrodo šiek tiek pageltę nuo dažnai vartojamos žalios arbatos <...>“; „<...> mano dantys yra pageltę, skatina estetinis vaizdas <...>“; „Pastebėjau, kad dantys pagelsvėjo, atrodė ne tokie šviesūs, kokie buvo anksčiau.“
	Lūkesčiai prieš procedūrą	„Tikėjausi, kad dantys bent vienu tonu pašviesės ir bus matomas skirtumas. Maniau, kad procedūra bus sudėtingesnė ir reikės atlikti daugiau veiksmų. Viskas buvo labai paprasta ir aišku <...>“; „Dantys taps baltesni bent vienu atspalviu <...>“; „<...> iš procedūros tikiuosi tiesiog baltesnių dantų.“
	Teigiamos įžvalgos	„Nebuvo vandenilio peroksido, nebuvo jautrumo ir dirginimo <...> (Namų sąlygomis)“; „Suteikia dantims baltumą, šviežumą, nebėra komplekso vėl plačiai šypsotis <...> (Odontologijos kabinete)“; „<...> šiek tiek baltesni dantukai <...> (Namų sąlygomis)“; „Dantų balinimas yra saugi procedūra iki tol, kol balinimą atlieka specialistas <...>. (Odontologijos kabinete)“.
	Neigiamos įžvalgos	„<...> mėlynos spalvos gelis <...> (Namų sąlygomis)“; „Patiriamas skausmas per ir po procedūros <...> (Odontologijos kabinete)“; „<...> dantų jautrumas <...> (Namų sąlygomis)“; „Dantų balinimas nėra gera procedūra, nes nuo jo dantys tampa jautrūs, trapūs, todėl iš jo, mano nuomone, daugiau problemų nei naudos. (Odontologijos kabinete)“
Jutimai	Jutimai procedūros metu	„Apie trečiąją dieną dantukai šiek tiek tapo jautrūs. Jaučiau nedidelį dilgčiojimą <...> (Namų sąlygomis)“; „Jaučiau mažą tvinkčiojimą dantyse. Į procedūros pabaigą tvinkčiojimas truputį suintensyvėjo. Skausmą pavadinčiau šaudančiu <...> (Odontologijos kabinete)“; „Uždėjus balinamąją medžiagą dantys pamėlo, todėl šiek tiek įšsigandau, kad teks vaikščioti melsvais dantimis, tačiau per 10 min. spalva pranyko <...> (Namų sąlygomis)“; „Nejaučiau jokio dantų jautrumo. Balinimo metu jaučiau tik minkštųjų audinių sudirginimą. Jausmas nusakomas lyg ir deginantis, dilgčiojantis <...> (Odontologijos kabinete)“.
	Jutimai po procedūros	„Jaučiausi patenkinta. Dantukai atrodė baltesni. Jautrumą mažinau GC Mouse pasta <...> (Namų sąlygomis)“; „Jaučiausi gerai. Tik vakare dar vis jutau tvinkčiojimą, bet neprireikė nei nuskausminamųjų, nei tepaliuko. Ryte visai dingo tas jausmas <...> (Odontologijos kabinete)“; „Jaučiausi gerai, nejaučiau nei skausmo, nei jautrumo ar kitokio poveikio dantims, ar dantenoms <...> (Namų sąlygomis)“; „Praėjus 10 min. pradėjau jausti labai didelį skausmą. Dantys pasidarė ypač jautrūs, negalėjau net išsižioti, nes iškart pradėdavo skaudėti. Skausmas buvo kankinantis, neleidžiantis galvoti apie nieką kitą <...> (Odontologijos kabinete)“.
Dantų balinimo rezultatas	-	„Dantys išbalo iškart po procedūros, kadangi turiu fluorozę, dantys tapo dėmėti, bet po 2 dienų spalva susivienodino <...> (Odontologijos kabinete)“; „Dantys išbalo iškart po procedūros, taip pat per pirmą savaitę dantys dar šiek tiek pabalo <...> (Odontologijos kabinete)“; „Dantys neišbalo. Jaučiausi nepatenkinta bei nusivylusi procedūros rezultatu, lūkesčiai nepasiteisino <...> (Namų sąlygomis)“; „Rezultatą pradėjau pastebėti po 4 dienų. Tikėjausi, kad išbals daugiau <...> (Namų sąlygomis)“.
Ateities planai dėl dantų balinimo.	-	„Daugiau dantų nesibalinsiu, nes neverta tokio skausmo kęsti, geriau dantis prižiūrėti, jog jie neprarastų natūralaus savo šviesumo <...>“; „Norėčiau dar kartą pamėginti balintis dantis, gal pavyktų dar truputį juos pašviesinti <...>“; „Ateityje tikrai dar norėsiu balintis dantis ir manau, kad tikrai tai padarysiu <...>“; „Bandysiu balintis dantis, bet naudosiu kitokias priemones ir tikiuosi geresnių

		rezultatų.“

Lyginant profesionalųjį dantų balinimą ir atliekamą namų sąlygomis, baigiamojo darbo tyrimu buvo išsiaiškinta, kad balinimas odontologijos kabinete yra efektyvesnis nei atliekamas namų sąlygomis. 5 iš 5 informantų dantys išbalo vienu tonu. Informantų lūkesčiai pasiteisimo arba pasiteisino iš dalies. Visiems pacientams pasireiškė dantų jautrumas, o vienai pacientei minkštųjų audinių sudirgimas. Dantų jautrumas yra labiausiai paplitęs profesionaliojo dantų balinimo šalutinis poveikis, o antras pagal dažnumą – minkštųjų audinių sudirgimas. Pasak Mounika ir kt. (2018), asmenims po dantų balinimo odontologijos kabinete pasireiškia padidėjęs dantų jautrumas – 77 proc., o minkštųjų audinių sudirgimas – 22 proc. Kielbassa ir kt. (2015) teigia, kad jautrumas po dantų balinimo yra susijęs su uždegiminiais procesais, kuriuos sukelia peroksidas ir jo produktai pulpos kameroje, sukeldami oksidacinį stresą, kurį padidina uždegimo mediatoriai, pavyzdžiui, prostaglandinai arba bradikininai, o bradikininas yra atsakingas už dantų skausmą. 4 iš 5 informantų žada balintis dantis ateityje, jei tik bus proga, viena tiriamoji norėtų išbandyti dantų balinimą namų sąlygomis. 4 iš 5 tiriamųjų jautėsi patenkinti gautu rezultatu, viena tiriamoji norėjo ryškesnio efekto.

Namų sąlygomis naudojamo dantų balinimo pieštuko rezultatai nebuvo tokie efektyvūs kaip odontologijos kabineto dantų balinimo. 3 iš 5 informantų dantys išbalo vienu tonu. Tai galėjo lemti skirtingos balinamųjų medžiagų sudedamosios dalys, nes balinamajame pieštuke nebuvo vandenilio peroksido. Balinimo procedūra naudojant pieštuką nebuvo tokia skausminga kaip odontologijos kabineto balinimo. Nedidelį jautrumą jautė 2 iš 5 tiriamųjų, viena pacientė jautė nedidelį dilgčiojimą. Geus ir kt. (2018) teigia, kad namų sąlygomis naudojami balinimo agentai gali pademonstruoti panašų dantų balinimo efektyvumą su mažesniu šalutiniu poveikiu, tokiu kaip dantų jautrumas, nes namų sąlygomis yra naudojamos mažesnės vandenilio peroksido koncentracijos. Pacientai jautėsi gerai, tačiau jautė diskomfortą dėl mėlynos spalvos gelio. Balinimo rezultatai netenkino tiriamųjų, išskyrus vieną informantą, kuris buvo patenkintas rezultatu. Pacientai žada balintis dantis ir toliau, tačiau rinksis kitokias priemones, pvz., kurios būtų stipresnės, ar balinsis dantis su specialisto pagalba.

IŠVADOS

1. Atliktas tyrimas parodė, kad atliekant dantų balinimą namų sąlygomis ir naudojant balinamąjį pieštuką be vandenilio peroksido „BlanX White Shock Glam Smile“ nėra pasiekiamas pats geriausias efektas, nes ne visiems pacientams išbalo dantys. Taip pat gali pasireikšti šalutinis poveikis – dantų jautrumas bei minkštųjų audinių sudirgimas. Šio dantų balinimo būdo rezultatai netenkina pacientų.

2. Atliktas tyrimas atskleidė, jog dantų balinimas odontologijos kabinete yra efektyvesnis už dantų balinimą namų sąlygomis. Tyrime naudota balinamoji medžiaga su 35 proc. vandenilio peroksidu „Easywhite office“ pateisino informantų lūkesčius, visų dantys pabalo. Tačiau šalutinis

poveikis buvo stipresnis, pacientai jautė jautrumą, kai kurie jautrumą jautė visą dieną po procedūros, buvo sudirginti minkštieji audiniai.

3. Pacientai yra motyvuoti atlikti dantų balinimą, nes siekia baltesnės dantų spalvos ir gražesnės šypsenos, bet pagal savo galimybes turi apsispręsti, kokį būdą pasirinkti. Tiriamieji, vieną kartą atlikę balinimą, žada šią procedūrą kartoti, nes nori gauti dar geresnius rezultatus negu buvo gauta dabar, tačiau rinksis kitokius būdus arba priemones. Kiti balintis dantų neketina dėl šios procedūros šalutinių poveikių.

SUMMARY

The article compares two teeth whitening methods, one performed in dental office and the other one at-home. In dental office is bleached with 35% hydrogen peroxide bleaching agent, and at-home used bleaching pencil without hydrogen peroxide is tested for effectiveness.

The aim: to evaluate the effectiveness of patient teeth whitening procedures performed at home and professional teeth whitening.

Objectives: 1. To evaluate the effectiveness of home whitening procedures. 2. To evaluate the effectiveness of professionally performed teeth whitening procedure. 3. To evaluate patient motivation to whiten teeth.

Methods: Was carried out a qualitative study, which involved 10 people, patients were divided into two groups. Of which, after the teeth whitening procedure, the patients completed a semi-structured interview questionnaire consisting of 9 key questions. Data was collected through external (objective) and internal (subjective) support.

Results: Comparing in-official and at-home dental bleaching, the final thesis study found that whitening in-office is more effective than being done at-home. 5 out of 5 informants teeth go out in one tone. The expectations of the informants were either justified or partially justified. All patients experienced dental sensitivity and one patient had soft tissue irritation. Teeth sensitivity is the most common side effect in-official teeth whitening, and the second most common is soft tissue irritation.

Conclusion: 1. The study showed that “BlanX White Shock Glam Smile“ does not achieve the best effect when performing teeth whitening at home and using a bleaching pencil without hydrogen peroxide, as all patients have teeth spilled. Side effects can also include dental sensitivity and soft tissue irritation. The results of this teeth whitening method do not meet the expectations of patients. 2. The study has shown that teeth whitening in a dental office is more effective than home teeth whitening. The study used whitening material with 35 percent. Hydrogen Peroxide “Easywhite office“ has met the expectations of the informants, all teeth flush. However, the side effects were stronger, the patients felt sensitized, some felt sensitized all day after the procedure, and soft tissues were irritated. 3. Patients are motivated to perform teeth whitening because they seek whiter tooth color and a more

beautiful smile, but as far as possible choose the way to choose. The subjects who once performed the bleaching promise to repeat this procedure because they want to get even better results than they did now, but they will choose different ways or means. However, other whitening teeth discourage the side effects of this procedure.

Key words: teeth whitening, hydrogen peroxide, efficiency.

LITERATŪRA

1. Weinberger, A. H., Franco, C. A., Hoff, R. A., Pilver, C., Steinberg, M. A., Rugle, L., Wampler, J., Cavallo, D. A., Krishnan – Sarin, S., Potenza, M. N. (2015). Cigarette smoking, problem-gambling severity, and health behaviors in high-school students. *Addict Behav Rep.*, 1, 40–48.
2. Varaškevičienė, A., Urbutytė, E. (2015). Burnos higienisto veikla: Lietuvos ir Suomijos atvejis. *Visuomenės sveikata,* 25 (5), 45-50.
3. Carey, C. M. (2015). Tooth whitening: what we now know. *J Evid Based Dent Pract.*, 14, 70–76.
4. Martin, J., Rivas, V., Vildosola, P., Moncada, L., Oliveira, O. B., Saad., J. R. C., Fernandez, E., Moncada, G. (2016). Personality Style in Patients Looking for Tooth Bleaching and Its Correlation with Treatment Satisfaction. *Brazilian Dental Journal*, 27 (1).
5. Mounika, A., Mandava, J., Roopesh, B., Karri, G. (2018). Clinical evaluation of color change and tooth sensitivity with in-office and home bleaching treatments. *Indian Journal of Dental Research*, 29(4), 423-427.
6. Kielbassa, A. M., Maier, M., Gieren, A. K., Eliav, E. (2015). Tooth sensitivity during and after vital tooth bleaching: A systematic review on an unsolved problem. *Quintessence Int*, 46, 881-897.
7. Geus, J. L., Wambier, L. M., Boing, T. F., Loguerco, A. D., Reis, A. (2018). At-home Bleaching With 10% vs More Concentrated Carbamide Peroxide Gels: A Systematic Review and Meta-analysis. *Oper Dent.*, 43(4), E210-E222.

SVEIKATINGUMO VADYBININKŲ PAKLAUSA LIETUVOS SVEIKATINGUMO IR SPA ĮMONĖSE

Samanta Birškytė, Karolina Jurgelytė, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje kalbama sveikatingumo paslaugų vadybos studentams aktualia tema – apie sveikatingumo paslaugų vadybininkų paklausą Lietuvos sveikatingumo ir SPA įmonėse, darbdavių reikalavimus šiuolaikiniam vadybininkui. Pristatomi sveikatingumo ir sveikatinimo skirtumai. Straipsnyje teoriniu aspektu apžvelgiamos sveikatingumo ir SPA tendencijos visame pasaulyje, kurios patvirtina, jog SPA industrija yra auganti ir tobulėjanti. Didėja vandens ir gydomųjų paslaugų poreikis. SPA paslaugos vis labiau nukreiptos į masinį klientą, auga aptarnavimo kokybės svarba. Dėmesys atkreipiamas ir į užsienio kalbų kompetencijas. Remiantis tyrimu, bandoma išsiaiškinti, ar įmonės turi tokių specialistų, kokius reikalavimus vadybininkui kelia darbdaviai ir kokias funkcijas atlieka vadybininkas. Taip pat norima sužinoti, kur ieškoma vadybininkų, kur atliekamos vidinės ar išorinės atrankos.

Pagrindiniai žodžiai: sveikatingumas, SPA, vadybininkas, reikalavimai, tendencijos, užsienio kalbos.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Nors Lietuvoje vandens procedūros tiek sveikatos stiprinimo, laisvalaikio pramogoms ir ligonių reabilitacijai yra naudojamos seniai, tačiau SPA paslaugų samprata Lietuvoje paplito ir išpopuliarėjo prieš 2 dešimtmečius. Šiandien SPA sektorius Lietuvoje – dinamiškai augantis turizmo produktų segmentas, kuris dažniausiai teikiamas kartu su apgyvendinimo, maitinimo, sveikatingumo, sporto, grožio procedūrų ir kitomis veiklomis. Kadangi tai vis labiau populiaru - šiandien vienas sparčiausiai augančių verslų – sveikatingumo verslas. Lietuvos Turizmo departamentas (2010) apibrėžia sveikatingumo įstaigą, kuri apima apgyvendinimo paslaugas teikiančias sveikatos stiprinimo ir sveikatos priežiūros įstaigas, pvz.: mineralinių vandenų kurortus, terminių vandenų kurortus, sanatorijas, kalnų sanatorijas, reabilitacijos įstaigas, sveikatingumo ūkius ir kitas panašias įstaigas. Sveikatingumo centrų sektorius užima svarbią vietą šalies ekonomikoje, nes naudojimasis jų siūlomomis paslaugomis yra masinis reiškinys.

Darbo objektas – Lietuvos sveikatingumo ir SPA įmonių paklausa ir reikalavimai sveikatingumo vadybininkams.

Darbo tikslas – atskleisti sveikatingumo ir SPA ypatumus bei nustatyti sveikatingumo paslaugų vadybininkui keliamus reikalavimus bei jų paklausą Lietuvoje.

Darbo uždaviniai:

1. Pateikti sveikatingumo ir SPA sampratą bei tendencijas teoriniu aspektu.
2. Apibrėžti reikalavimus, keliamus sveikatingumo vadybininkams.
3. Ištirti sveikatingumo paslaugų vadybininkų paklausą dabartinėje verslo rinkoje.

Darbo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Aprašomoji statistinė analizė.

Rengiant analizę buvo atliktas kiekybinis tyrimas, kurio pagrindu gaunami objektyvesni atsakymai į užduotus klausimus bei tikslesni atsakymų skaičiai. Tyrimas atliktas 2018 metų spalio ir lapkričio mėnesiais. Tyrimo imtis yra Lietuvos sveikatingumo ir SPA įmonės, kurios atrinktos patogiuoju būdu (parankioji imtis). Internetinė apklausa pasirinkta kaip duomenų rinkimo metodas, naudojimo instrumentas - klausimynas. Tyriminę klausimyno dalį sudarė 7 klausimai. Klausimyne vyravo uždari klausimai ir keletas atvirų klausimų. Klausimai orientuoti į darbdavius ir jų keliamus reikalavimus šiuolaikiniams vadybininkams. Duomenys apdoroti pasitelkus Excel programą. Analizėje pateikti tik bendrieji rezultatai. Šio darbo tikslas buvo sužinoti ir nustatyti sveikatingumo paslaugų vadybos, kaip specialybės, paklausą Lietuvos rinkoje ir įvertinti šių specialistų poreikį, reikalavimus vadybininkams. Tyrimo metu buvo apklausta dauguma Lietuvos SPA ir sveikatingumo centrų, gauti atsakymai buvo išanalizuoti.

Generalinė tyrimo aibė – 43 SPA ir sveikatingumo centrai.

Tyrimo imtis – 19 SPA ir sveikatingumo centrų.

1. SVEIKATINGUMO IR SPA SAMPRATA IR TENDENCIJOS

SPA reikšmė kilusi iš Romos laikų, kai imperatorius Neronas ištarė "Sanitas per aqua" (lot. sveikata per vandenį). Langvinienė ir Sekliuckienė (2009) pabrėžia, kad sveikatingumo SPA lankytojas nori atsipalaiduoti, atsikratyti streso, jaustis ir atrodyti geriau. Net jeigu ekonominis nuosmukis priverčia skaičiuoti pinigus, žmonėms reikia pailsėti, atitrūkti nuo kasdienybės. SPA yra puikus būdas tai padaryti, užsisakant keletą sveikatingumo programų, spa procedūrų bei papildomų paslaugų, susijusių su sveikata ir gera išvaizda.

Lietuvos Turizmo departamentas (2010) apibrėžia sveikatingumo įstaigą, kuri apima apgyvendinimo paslaugas teikiančias sveikatos stiprinimo ir sveikatos priežiūros įstaigas, pvz.: mineralinių vandenų kurortus, terminių vandenų kurortus, sanatorijas, kalnų sanatorijas, reabilitacijos įstaigas, sveikatingumo ūkius ir kitas panašias įstaigas. Iš šio apibrėžimo galima spręsti, kad sveikatingumas skirtas sveikatos gerinimui, poilsiui, jėgų atgavimui, atsipalaidavimui. Langvinienės ir Sekliuckienės (2009) teigimu, sveikatingumo SPA paslaugų vartotojas iš esmės yra sveikas asmuo,

kuris tiesiog nori pailsėti, gal ir sustiprėti, tačiau tai apsibrėžia tik jo noru, ne poreikiu, ir, aišku, jo finansinėmis galimybėmis (1 lentelė):

1 lentelė

Vartotojo sveikatos būklės įtaka SPA paslaugų pobūdžio pasirinkimui

Sveikatinimo (medicininis) SPA	Sveikatingumo SPA
Vartotojas	
Sergantis žmogus Žmogus, kuriam reikia reabilitacijos	Sveikas žmogus
SPA paslaugų pasirinkimą lemiantys veiksniai	
Poreikis pasveikti	Noras pailsėti, sustiprėti

Šaltinis: N. Langvinienės ir J. Sekliuckienė, 2009.

Sveikatingumas - yra kūno, proto ir dvasios integracija – dėkingumas, galvojimas, jutimas ir tikėjimas, kad viską, ką darai, turi įtakos sveikatos būklei John et al., (2004), Miller (2013) teigimu, sveikatingumas sujungia sveikatą, grožį, sportą, turizmą, miesto kasdienį gyvenimą ir aplinkos supratimą.

Remiantis atlikta Europos SPA rinkos analize (2009) galima išskirti keletą pagrindinių tendencijų, būdingų tiek Europos, tiek pasaulinei SPA rinkai. Į šią tendenciją būtina atsižvelgti prieš teikiant pasiūlymus SPA paslaugų sertifikavimui:

- *Didėja vandens paslaugų ir procedūrų poreikis*. Vandens ir kitos paslaugos, tokios kaip pirtys, druskų ar ledo kambariai, duoda ne tik fiziologinę naudą, bet ir prailgina kelionę po SPA bei pritraukia daugiau klientų.
- *SPA paslaugos vis labiau orientuojamos į masinį klientą*. SPA infrastruktūra, procedūros, paslaugų kainos pritaikomos prie masinio kliento poreikių, t. y. SPA paslauga tampa prieinama ne vien tik turtingiesiems.
- *Auga aptarnavimo kokybės svarba.* Siekdamos išlikti konkurencingomis, SPA įstaigos turės didinti teikiamų paslaugų kokybę, individualizuoti paslaugas ir aptarnavimą.
- *SPA tampa susibūrimų vieta.* Lankymasis SPA įstaigose grupėmis (su šeimomis, draugais, partneriais, kolegomis ir pan.) vis populiarėja.
- *Didėja SPA dizaino svarba.* Populiarėja SPA procedūrų kambariai, skirti dviem ar daugiau asmenų. Populiarėja SPA paslaugos ir gyvenamuosiuose viešbučių kambariuose. Taigi dizainas tampa įvairesnis ir lankstesnis, siekiant pritraukti skirtingas klientų grupes.
- *Didėja gydomųjų paslaugų poreikis*. Didėjant tarptautiniams sveikatos turistų srautams, didės ir gydomųjų paslaugų SPA objektuose svarba.
- *Daugėja sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą propaguojančių paslaugų.* SPA klientai pradeda suprasti, kad sveikata priklauso ne tik nuo relaksacinių procedūrų, bet ir nuo aktyvios fizinės veiklos.
- *Didėja susidomėjimas vietinėmis SPA tradicijomis.* Tai ypač pasakytina apie europiečius, kurie itin domisi lankomų šalių tradicijomis, įskaitant ir SPA.

Lietuvoje turizmas klesti, tai patvirtina statistikos departamento ataskaita apie vietinį ir išvykstamąjį turizmą – naujausiais duomenimis (Vietinio ir išvykstamojo turizmo statistika, 2018). Lietuvos gyventojų kelionių su viena ir daugiau nakvynių skaičius 2017 m. antrąjį ketvirtį, palyginti su tuo pačiu 2016 m. ketvirčiu, padidėjo 4,4 proc.

2. REIKALAVIMAI, KELIAMI SVEIKATINGUMO VADYBININKAMS

Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2018 metų pirmą ketvirtį išaugo tiek vietinio, tiek atvykstamojo turizmo skaičiai, o daugiausiai lėšų keliautojai išleido sveikatingumui. Turizmo, SPA ir sveikatingumo įmonių vadovai ir specialistai taip pat brėžia palankias perspektyvas. Plečiantis SPA ir sveikatingumo rinkai, pastebima, kad sveikatingumo paslaugų vadybininkų specialybė bus auganti, nes vadybininkai bus specialiai ruošiami šiam darbui, išmanys vadybinius procesus, dokumentų valdymą, darbų paskirstymus, turės žinių apie sveikatingumo procesus, teikiamas paslaugas, gebės kurti, pateikti ir parduoti įmonės teikiamas paslaugas. Tai padės įmonei kurti didesnį darbo našumą, nuolat gilinti vadybines žinias ir sėkmingai vystyti įmonės veiklą.

Išnagrinėjus įvairius darbo skelbimus (Zip Recruiter, CV market, CV bankas), reikalavimai sveikatingumo paslaugų vadybininkms darbo rinkoje yra šie:

- Patirtis sveikatos ir sveikatingumo ugdyme;
- Aukštasis išsilavinimas;
- Geras lietuvių, anglų ir rusų kalbų mokėjimas;
- Personalo darbo organizavimas, planavimas ir kontrolė, motyvavimas siekiant tikslų;
- Puikūs bendravimo ir tarpasmeniniai įgūdžiai;
- Analitinis mąstymas, gebėjimas vertinti ir priimti tinkamus sprendimus;
- Gebėjimas generuoti idėjas ir jas realizuoti.

Vadybininkai turėtų būti smalsūs, komunikabilūs, atsakingi, empatiški žmonės, suvokiantys sveikatos ir sveikos gyvensenos svarbą gyvenimo kokybei, gebantys komunikuoti keliomis užsienio kalbomis, nes Vakarų Lietuvoje ypač daug turistų, poilsiautojų iš Rusijos, todėl reikia gebėti komunikuoti tiek rusų kalba, tiek anglų kalba. Tai labai svarbu norint turėti klientų iš viso pasaulio ir lygiuotis į užsienio rinką. Užsienio mokslinėje literatūroje, pasak Y. Lagrosen ir S. Lagrosen (2016) išskiriami šie svarbūs paslaugų kokybės kriterijai: patikimumas, reagavimas į situaciją, kompetencija, mandagumas, komunikacija, patikimumas.

Sveikatingumo ir SPA paslaugų vadybininkai, anot Liorančaitės-Šukienės (2018), užpildys spragas – žinos paslaugų bei jų teikimo ypatumus, turės ne tik vadybininkui būtinų, bet ir specifinių sveikatos mokslų žinių bei gebėjimų, leidžiančių kurti ir parduoti klientų poreikius atitinkančius produktus.

Darbdaviai gana pozityviai vertina aukštąsias mokyklas baigusių absolventų turimų žinių, praktinių įgūdžių ir bendrųjų kompetencijų atitiktį įmonių keliamiems reikalavimams. Anot Archer ir Chetty (2013), verslo mokyklos privalo studentams suteikti žinių ir visą reikiamą informaciją, kad jie atitiktų darbdavių keliamus reikalavimus ir iškeltus lūkesčius. Įvairiuose šaltiniuose teigiama, kad daugiakalbiai specialistai įtakoja verslo kokybę. Jie labiau vertinami darbo rinkoje, o darbdaviai siekia įdarbinti tinkamai profesijai pasiruošusius kandidatus. Taip galima teigti, remiantis V. Žegunienės ir D. Parišauskienės (2013) atliktu tyrimu dėl daugiakalbių specialistų poreikio ir kalbų įtakos verslo įmonių veiklos efektyvumui.

3. TYRIMO REZULTATAI

Tyrimo metu norėjome sužinoti, kokie SPA centrai atsiliepė į kvietimą dalyvauti apklausoje. Šis klausimas buvo anoniminis, todėl apklaustieji, atsakę į šį klausimą, nematė, kurie centrai taip pat atsakė į šį klausimą (2 lentelė):

2 lentelė

Kokiai SPA ar sveikatingumo paslaugų įmonei atstovaujate?

“Atostogų parkas”
Harmony park
Medea SPA Hotel Druskininkai
“Impuls” sveikatingumo ir sporto klubas
SPA Saulėja
SPA Dharma
Vytautas Mineral SPA
Sveikatingumo centras Aronija
Azia SPA
Mini SPA Centras Smilga
Apelsinas, sveikatingumo klubas šeimai
Grožio ir SPA centras Arida
Eglės sanatorija
Dienos SPA, “Levanda”
Masažo namai Džonson
Masažai ir grožio puoselėjimo procedūros (virš 100 procedūrų), pirčių ir baseinų zona
UAB “SVEIKATINGUMO IR TERAPIJOS STUDIJA”
SPA Esperanza
Grožio akademija

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Norint ištirti, ar sveikatingumo paslaugų vadybininkai ateityje bus paklausūs ir reikalingi rinkai, visų pirma reikėjo sužinoti, kiek iš apklaustų SPA centrų ar įmonių jau dabar turi įdarbinę sveikatingumo paslaugų vadybininką (3 lentelė):

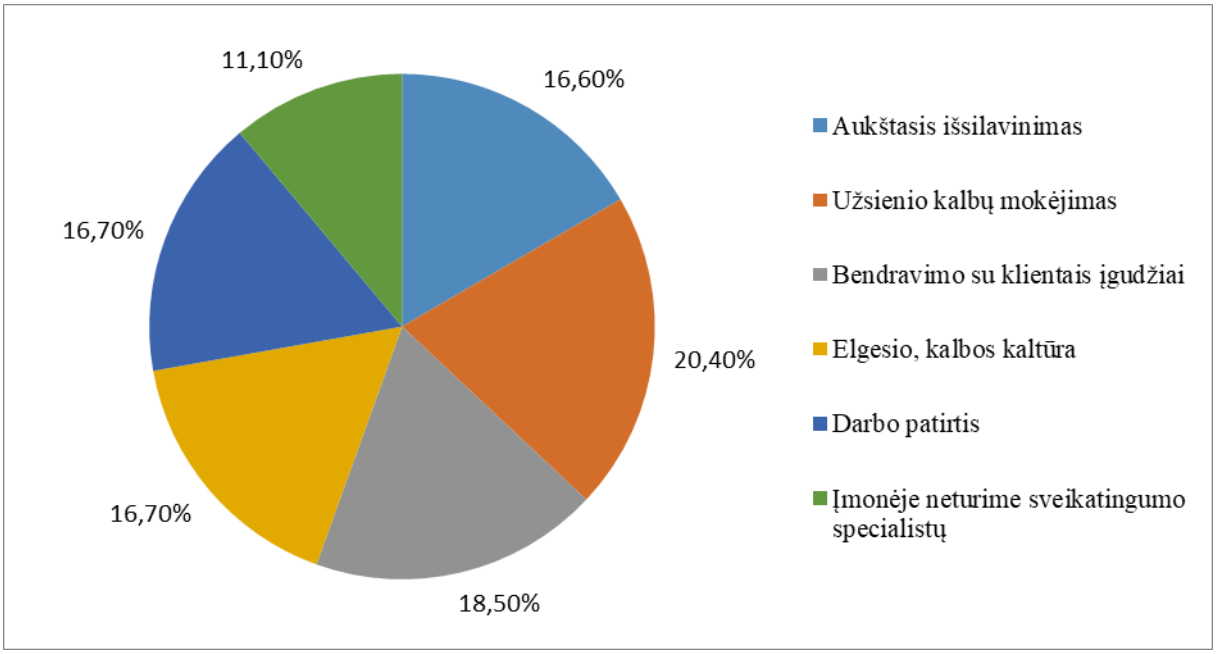
3 lentelė

Ar pas jus įmonėje dirba sveikatingumo paslaugų vadybininkas?

Atsakymo variantai	Kiekis	Santykis
Taip	9	47,4%
Taip, ne vienas	4	15,8%
Ne	6	36,8%

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Matome, jog 47,4 proc., tai yra 9 iš 19 apklaustųjų atsakė, kad jų įmonėje dirba sveikatingumo paslaugų vadybininkas. 31,6 proc. atsakė, kad jų įmonėje nėra sveikatingumo paslaugų vadybininko. Vėliau klausėme, jei turite vadybininką įmonėje, kokie reikalavimai jam pateikiami? (1 pav.):



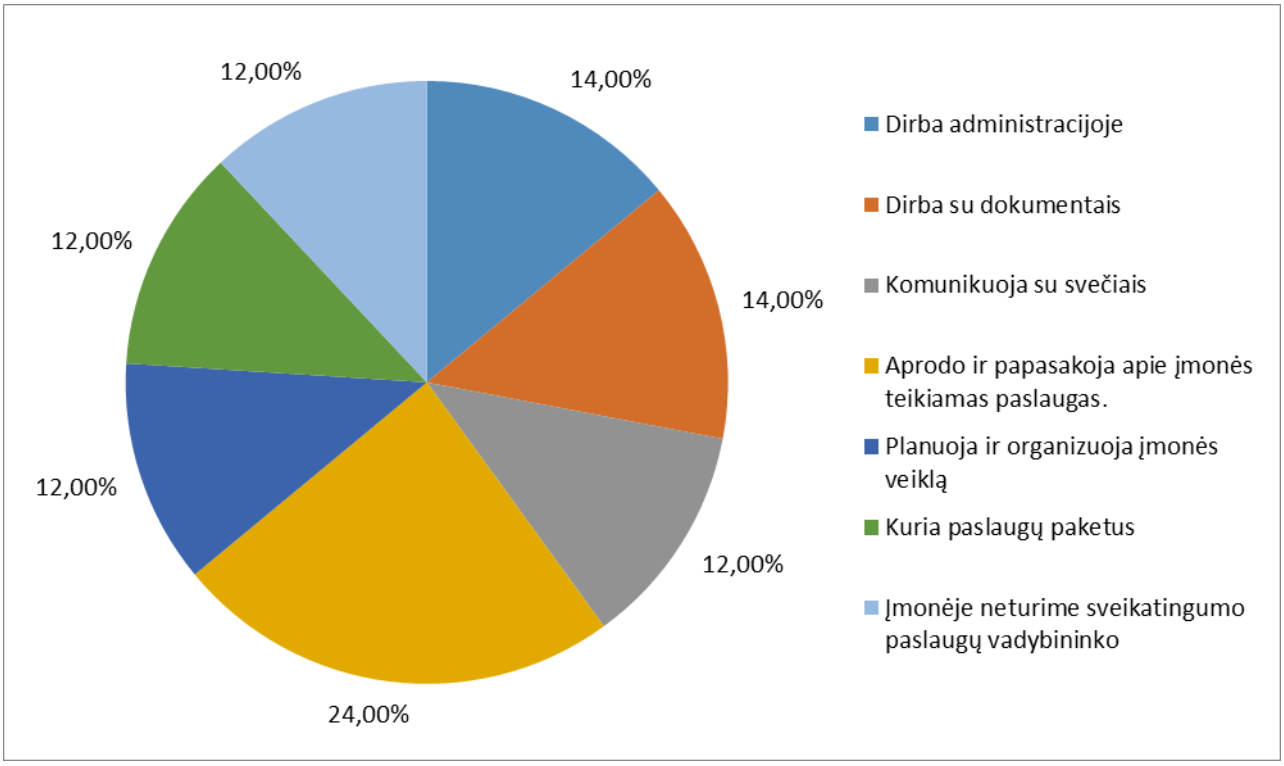
1 pav. Vadybininkui keliami reikalavimai

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Šioje diagramoje matome, kad daugiausia (20,4 proc.) 11 apklaustųjų teigia, jog svarbiausi reikalavimai vadybininkui yra užsienio kalbų mokėjimas. Kiek mažiau, t. y. 18,5 proc., vertina bendravimo su klientais įgūdžius. (16,7 proc.) respondentų svarbūs yra elgesio, kalbos kultūros ir aukštojo išsilavinimo reikalavimai.

Sveikatingumo klubas šeimai ,,Apelsinas“, „Eglės sanatorija“ pažymėjo, kad svarbiausi yra šie reikalavimai: aukštasis išsilavinimas, užsienio kalbų mokėjimas, bendravimo su klientais įgūdžiai, elgesio kalbos kultūra ir darbo patirtis.

Buvo įdomu ir naudinga sužinoti, kokias funkcijas vadybininkas atlieka. Studijose mokoma(si) daugybės dalykų, tačiau vertėtų žinoti, į ką labiau atkreipti dėmesį norint įvaldyti šias funkcijas (2 pav.):



2 pav. Vadybininkui skirti darbai

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Skritulinėje diagramoje matome, kad daugiausia (24 proc.) 12 iš 19 apklaustųjų SPA ir sveikatingumo centrų atsakė, jog sveikatingumo paslaugų vadybininkas aprodo ir papasakoja apie įmonės teikiamas paslaugas, mažiau t. y. 14 proc. vadybininkai dirba administracijoje ir su dokumentais. Ekskursijos metu „Harmony Park“ sveikatingumo paslaugų vadybininkė aprodė visą „Harmony Park“, supažindino su vykdoma veikla ir paslaugomis. Tai parodo, kad vadybininkas privalo kontaktuoti su svečiais, aprodyti ir pristatyti teikiamas paslaugas ir tinkamai atstovauti SPA ir sveikatingumo centrui.

Buvo naudinga sužinoti, ar sveikatingumo paslaugų vadybininko specialybė yra naudinga norint įgyti kompetencijų, kurios reikalingos vadybininkams ir ar ši specialybė paklausi (4 lentelė):

4 lentelė

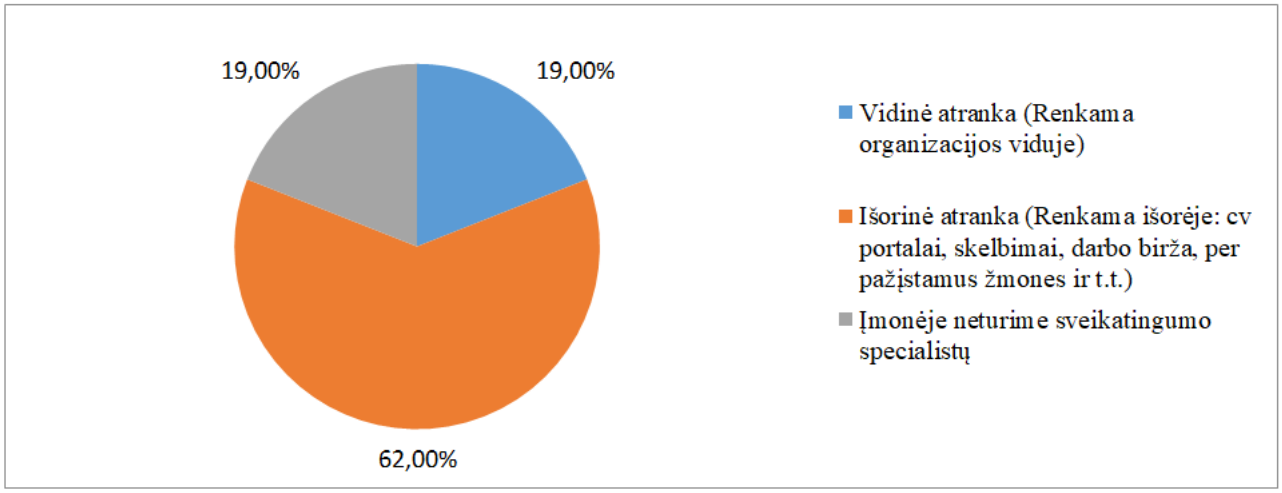
Jūsų manymu, ar sveikatingumo paslaugių vadybininko specialybė yra paklausi rinkoje?

Atsakymo variantai	Kiekis	Santykis
Taip, labai paklausi	12	63,1%
Neturiu nuomonės	4	21,1%
Mažai kam reikia tokių specialistų	3	15,8%
Ne, nepaklausi	0	0%

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Iš gautų atsakymų, galima spręsti, kad ši specialybė dabartinėje Lietuvos rinkoje yra paklausi, taip atsakė 12 iš 19, arba 63,1 proc. Apibendrinant galima teigti, jog ateityje ši specialybė bus paklausi ir vis labiau reikės šių specialistų.

Surasti gerą vadybininką galima tiek įmonės išorėje, tiek įmonės viduje. Taikomos išorinės arba vidinės atrankos. Buvo įdomu sužinoti, kuri atranka labiau pasiteisina (3 pav.):



3 pav. Sveikatingumo paslaugų specialistų atrankos būdai

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Iš rezultatų galime matyti, kad daugiausia net 62 proc. (13 apklaustųjų) atsakė, kad atlieka išorinę atranką, ieškodami sveikatingumo specialistų. 19 proc. (4 apklaustieji) atsakė, kad vykdo vidinę atranką.

5 lentelėje pateikiami palinkėjimai ir patarimai sveikatingumo paslaugų vadybos studentams.

5 lentelė

„Harmony park“	Aplankyti kuo daugiau sveikatingumo įmonių
SPA „Dharma“	Iš studijų semtis visko, ko įmanoma, kad būtume gerai pasiruošę
„Azia SPA“	Gilintis į vadybinius aspektus
Mini SPA centras „Smilga“	Ieškoti darbo didesnėse SPA įmonėse
Eglės sanatorija	Išsiaiškinti ir apibrėžti sveikatingumo paslaugų vadybos sampratą ir kaip kiekviena įmonė tai supranta
SPA „Levanda“	Ieškoti darbo ten, kur pačiam įdomu, jausti garbę ten, kur nori dirbti ir tobulėti
Masažo namai „Džonson“	Kreiptis į SPA centrus
Ukmergės SPA	Domėtis naujovėmis, seminarais, gilinti žinias
„Sveikatingumo ir terapijos studija“	Svarbi motyvacija darbui, išmanyti ir tikėti savo paslaugomis
Grožio akademija	Iki mokslų pabaigos atlikti bent vieną praktiką aukštų standartų įmonėje

Šaltinis: sudarytas autorių pagal tyrimo rezultatus.

Apibendrinant galima teigti, kad studentams, būsimiems vadybininkams reikia stengtis iš studijų semtis visko, ko įmanoma, kad būtume gerai pasiruošę, atlikti praktiką aukštų standartų įmonėje,

ieškoti darbo didesnėse SPA įmonėse, domėtis naujovėmis, gilinti žinias. Svarbi ir motyvacija darbui bei pasitikėjimas savo kompetencija.

IŠVADOS

1. Per pastaruosius keletą metų SPA industrija labai išsiplėtė. Į SPA einama pailsėti, atsipalaiduoti bei dvasiškai ir psichologiškai atsistatyti. Sveikatingumas yra kūno, proto ir dvasios harmonija, kuri turi įtakos mąstymui, jutimui ir tikėjimui, kad viskas tarpusavyje susiję ir daro įtaką sveikatos būklei.

2. Vadybininkui keliami reikalavimai yra šie: sveikatingumo ugdymo patirtis bei darbo sveikatingumo įmonėse patirtis, aukštasis išsilavinimas, geras lietuvių, anglų ir rusų kalbų mokėjimas, personalo darbo organizavimas, planavimas ir kontrolė, motyvavimas siekiant tikslų, puikūs bendravimo ir tarpasmeniniai įgūdžiai. Vadybininkai turėtų būti smalsūs, komunikabilūs, atsakingi, empatiški žmonės, suvokiantys sveikatos ir sveikos gyvensenos svarbą gyvenimo kokybei, gebantys komunikuoti keliomis užsienio kalbomis, nes Vakarų Lietuvoje ypač daug turistų, poilsiautojų iš Rytų šalių. Tai labai svarbu norint turėti klientų iš viso pasaulio ir lygiuotis į užsienio rinką.

3. Atlikus tyrimą, apdorojus 19 įmonių rezultatus, juos išanalizavus, galima teigti, kad sveikatingumo paslaugų vadybininkų poreikis auga, o SPA industrijos Lietuvoje yra sparčiai plėtojamos. Taip pat galima teigti, kad sveikatingumo paslaugų vadybininkai atlieka nemažai svarbių funkcijų, tokių kaip komunikavimas su svečiais ir paslaugų pristatymas. Taigi, sveikatingumo paslaugų vadyba yra perspektyvi specialybė ir šių specialistų ypač reikės norint tinkamai įgyvendinti sveikatingumo ir SPA įmonių veiklą ir valdyti vadybinius procesus.

LITERATŪRA

1. Archer, E., Chetty, Y. (2013). *Graduate Employability: Conceptualisation and findings from the University of South Africa.*
2. John, W., Travis, M. D., Ryan, R. S. (2004). *Wellness workbook.*
3. Lagrosen, Y., Lagrosen, S. (2016). *Travel & Tourism Market Research Handbook 2013-2014 : A Biennial Strategic Planning and Reference Handbook.*
4. Langvinienė, N, Sekliuckienė, J. (2009). *Tarptautinis verslas,* Kaunas.
5. Liorančaitė-Šukienė, A. (2018). *Sveikatingumo ir SPA paslaugų vadyba – smalsiems.* Kauno kolegija. *[žiūrėta 2019 – 02 - 05]. Prieiga per internetą: https://www.kurstoti.lt/s/8082/rubrika/rubrika/26*
6. LR Ūkio ministerija., VšĮ Turizmo plėtros institutas. (2009). *Taikomasis mokslinis tyrimas spa paslaugų klasifikavimo metodinės rekomendacijos.*
7. Miller, R. K. (2013). *Sports marketing.* Loganville, GA: Richar K. Miller & Associates.

8. Prieiga per internetą: https://www.ziprecruiter.com/ *[žiūrėta 2019 - 02 - 15].*
9. Prieiga per internetą: https://www.cvmarket.lt *[žiūrėta 2019 - 02 - 15].*
10. Prieiga per internetą: https://www.cvbankas.lt/ *[žiūrėta 2019 - 02 - 15].*
11. Lietuvos Turizmo departamentas. (2018). Prieiga per internetą: https://osp.stat.gov.lt/informaciniai-pranesimai?articleId=5749702 *[žiūrėta 2019 - 02 - 15].*
12. Žegunienė, V., Parišauskienė D. (2013). *Mokymo(si) metodų įvairovė užienio kalbų kompetencijos ugdymui.* Kaunas: Kauno kolegija. *[žiūrėta 2019 - 01 - 28].* Prieiga per internetą: http//ojs.kauko.lt/index.

FITNESS MANAGERS DEMAND FOR WELLNESS AND SPA ESTABLISHMENTS OF LITHUANIA

Karolina Jurgelytė, Samanta Birškytė

Lector Dalia Parišauskienė

Summary: Article refers to the health services management for students hot topic of health service managers to demand Lithuania's wellness and SPA establishments, employers ' requirements for modern executives.analysis of health and health promotion disparities. The article provides an overview of the theoretical aspect of the wellness and SPA trends around the world, which confirms that the SPA industry is a growing and advancing.Water and healing services need is growing. SPA services are more focus on massive amounts of customer. Importance of service quality is growing. Attention is drawn to the foreign language competencies. The aim of this work was to learn and set up health services demand in Lithuania‘s market and to evaluate these specialists need and requirements for managers. On the basis of the investigation, trying to figure out whether the company has such specialists, the Manager puts employers and the functions carried out by the Manager. Also, you want to figure out where searching for managers, where it performed in the inner or outer screening. A quantitative study was carried out on the basis of which has been obtained by assessing the accuracy of the answers to the questions asked. Lithuania has been conducted in the wellness and SPA companies, in the conveniet way. The findings of the investigation showed that the health service of the most important requirements for a Manager is a comprehensive health and wellness education and experience in the industry, higher education, Lithuanian, English and Russian languages, the staff Organization of work. After completion of the survey, it can be affirmed that the need for health services managers is growing, and the SPA industry in Lithuania is rapidly expanding.

Key words: wellness, SPA, manager, requirements, trends, foreign language

„ROYAL DENTA SENSITIVE“ PASTOS IR DANTŲ ŠEPETĖLIO POVEIKIS JAUTRIUS DANTIS TURINTIEMS PACIENTAMS

Emilija Bočkutė, darbo vadovė lektorė Lijana Dvarionaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje siekiama parodyti, kokį poveikį turi „Royal Denta“ burnos priežiūros priemonių naudojimas jautrius dantis turintiems pacientams. Vertinant tyrimo dalyvių patiriamą dantų jautrumo skausmą, naudojant VAS skalės reikšmes ir ištiriant burnos ertmės seilių pH indikatoriumi – lakmuso popieriumi buvo nustatytas poveikis prieš ir po Royal Denta burnos priežiūros priemonių naudojimą. Šio darbo tyrimo tikslas – nustatyti „Royal Denta sensitive“ pastos ir dantų šepetėlio poveikį jautrius dantis turintiems pacientams. Išnagrinėjus teorinius ir praktinius darbo aspektus pateikiami straipsnio rezultatai ir išvados.

ĮVADAS

Temos problema. Dantų jautrumas kamuoja vis jaunesnio amžiaus žmones dėl dažno rūgštaus, ne visada sveiko maisto produktų vartojimo bei dažnai patiriamo streso, paties žmogaus elgsenos ir kitų išorinių veiksnių, nulėmusių dantų jautrumą. Burnos priežiūros priemonės: minkštas dantų šepetėlis ir dantų pasta - vieni dažniausiai naudojamų priemonių, kurios padeda siekiant sumažinti patiriamą dantų jautrumo skausmą (Von ir kt., 2018). Būdų, kuriais galima padėti išvengti padidėjusio dantų jautrumo, yra įvairių, tačiau kuris turi didžiausią poveikį – vis dar sunku pasakyti.

Tyrimo aktualumas. Gera burnos sveikata – gyvenimo kokybės rodiklis, įrodantis, kad sveiki dantys ir dantenos yra vieni svarbiausių veiksnių, nulemiančių gerą žmogaus sveikatą. Dantų jautrumas – viena iš dažniausių ir nemaloniausių problemų su kuria susiduria 85 proc. populiacijos. Šia problema skundžiasi 25 proc. – 46 proc. 18–70-ies metų žmonės. (Rane ir kt., 2013), tačiau vaikai su dantų jautrumu susiduria rečiau.

Dantų jautrumas pasireiškia stipriu, trumpalaikiu skausmu, kuris veikia reaguodamas su išoriniais dirgikliais, dažniausiai valgant karštą, šaltą maistą, kvėpuojant ar valantis dantis (Trushkowsky, 2016). Dėl patiriamo skausmo, žmonės vengia valytis dantis, todėl prastėja ne tik bendra burnos higienos būklė, bet ir gyvenimo kokybė (Cartwright, 2014). Dantų jautrumo atsiradimas turi labai daug priežasčių, dažniausiai pasitaikantys atvejai – dantų emalio nusidėvėjimas (abrazijos, abfrakcijos, erozijos), taip pat, netinkamai parinktos burnos priežiūros priemonės (abrazyvios balinamosios dantų pastos, per kietas dantų šepetėlis), per stiprus dantų valymasis (Quanungo ir kt., 2016).

Tyrimo **tiklsas** – nustatyti,, Royal Denta sensitive“ pastos ir dantų šepetėlio poveikį jautrius dantis turintiems pacientams.

Tyrimo **metodika** ir kontingentas. Tyrimui parinktas kriterinis atrankos būdas: tyrimui pasirinkti informantai, turintys jautrius dantis. Tyrimo kontingentą sudarė vyresni nei 18 metų amžiaus pacientai, sutinkantys dalyvauti tyrime ir galintys atsakyti į pateiktus klausimus lietuvių kalba. Imties dydis – 12 informantų, kurie buvo suskirstyti į dvi grupes: I grupės 6-iems informantams buvo skirta „Royal Denta sensitive“ dantų pasta ir ,,Royal Denta sensitive“ minkštas dantų šepetėlis su aukso dulkėmis, o II grupės 6-iems informantams buvo skirta tik „Royal Denta sensitive“ dantų pasta.

Duomenų rinkimo metodai. Atliktas kokybinis tyrimo tipas, taikytas pusiau struktūruotas interviu, kuomet naudotas atviro tipo klausimynas. Buvo apklausta 12 žmonių, kurie turėjo atsakyti į pateiktus klausimus apie dantų jautrumą jo dažnį, mitybos racioną, kaip tiriamasis prisižiūri dantis, kokias priemones naudoja dantų jautrumui mažinti ar susiduria su padidėjusiu rūgštingumu. Tyrimas buvo vykdomas Klaipėdos valstybinės kolegijos patalpose 2019 m. kovo - balandžio mėnesiais. Informantams buvo skirtas individualus laikas, kurio metu individualiai kiekvienam tiriamajam buvo skirtos VAS skausmo skalės, kurios padėjo įvertinti patiriamą dantų jautrumo skausmą. Taip pat nustatomas seilių pH prieš ir po priemonių naudojimo, naudojant indikatorių – lakmuso popierių ir pH skalę. Individualios burnos higienos mokymo metu 6-iems informantams skirta „Royal Denta sensitive“ dantų pasta ir „Royal Denta sensitive“ minkštas dantų šepetėlis su aukso dulkėmis, o kitiems 6-iems buvo skirta tik „Royal Denta sensitive“ dantų pasta. Po dviejų savaičių tiriamieji buvo vėl kviečiami galutinei apžiūrai.

Duomenų analizės metodas – aprašomoji analizė. Pasibaigus struktūruotam interviu, individualiai kiekvienam tiriamajam buvo skirtos VAS skausmo skalės, kurios padėjo įvertinti patiriamą dantų jautrumo skausmą prieš paskiriant „Royal Denta“ priemones ir po priemonių naudojimo. Vizualinių analogų skalė (angl. Visual Analog Scales (VAS) for pain) (pavaizduota linija su skaičiais nuo 1 iki 10, išdėlioti iš kairės skaičiai atitinka skausmo intensyvumą, kurie didėja į dešinę per visą skalę. Skaičius 0 reiškia, kad visiškai neskauda, o 10 – reiškia intensyviausią skausmą.

Įsivertinus patiriamą dantų jautrumo skausmą, buvo atliekamas burnos ertmės pH tikslus išmatavimas, kuris buvo atliktas naudojant indikatorių. Vienas plačiausiai žinomų rūgščių – bazių indikatorių yra lakmusas. Siekiant tiksliai įvertinti seilių pH, tiriamieji buvo įspėti prieš tyrimą ne mažiau kaip 1 val. nerūkyti, nevalgyti, negerti, nevalyti dantų ir nenaudoti burnos skalavimo skysčio.

Tyrimo instrumentas. Tyrime taikytas pusiau struktūruotas interviu, kuomet naudotas atviro tipo klausimynas. Buvo apklausta 12 žmonių, kurie turėjo atsakyti į pateiktus klausimus apie dantų jautrumą, jo dažnį, mitybos racioną. Klausimyną sudarė 8 pagrindiniai klausimai, padedantys atskleisti tyrimo metu iškeltus uždavinius. Taip pat buvo atliktas stebėjimas, kuris kaip tyrimo instrumentas yra tinkamas, siekiant užfiksuoti skirtumus po „Royal Denta“ burnos priežiūros priemonių naudojimo.

Prieš ir po tyrimo, tiriamieji įsivertino patiriamą dantų jautrumo skausmą VAS skalėje, o vėliau lakmuso popieriumi buvo nustatytas burnos ertmės seilių pH.

Tyrimo etika. Tyrimui atlikti, buvo laikytasi tyrimo etikos pagrindų remiantis Žydžiūnaitės metodologinėje knygoje (2011) pateikiamų etikos principų: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisės gauti tikslią informaciją. Siekiant užtikrinti geranoriškumo principą, tiriamiesiems buvo paaiškinta kodėl ir kam buvo pakviesti struktūruotam interviu, kodėl ir kokiu tikslu reikia tirti jų seilių pH. Taip pat visi turėjo teisę atsisakyti dalyvauti tyrėjo surengtame tyrime, nutraukti pusiau struktūruotą interviu, nebeteikti jokių atsakymų, atsisakyti dalyvauti seilių pH ištyrime bei atsisakyti atliekamos burnos higienos procedūros jeigu jie pageidavo. Atliekant tyrimą su tiriamaisiais buvo išlaikomas pagarbus bendravimo stilius. Tyrimo instrumente nėra įžūlių ar įžeidžiančių klausimų, tyrimo instrumentų kokybę patvirtino bioetikos komisija. Tiriamiesiems buvo garantuotas konfidencialumas, gauti atsakymai naudojami tik tyrimui atlikti ir atsakymais nedisponuos jokie pašaliniai asmenys. Tyrimo duomenys sisteminti ir viešinami tik baigiamajame darbe. Siekiant užtikrinti pagarbos asmens orumui principą, tiriamieji galėjo sužinoti išsamią informaciją apie atliekamą tyrimą. Visa informacija buvo objektyvi, neutrali, orientuota tik į atliekamo tyrimo turinį, nedarant įtakos tiriamųjų būsimiems rezultatams. Visi tyrime dalyvavę tiriamieji informuoti, kad dalyvavimas tyrime nesudaro jokios rizikos ar kokios nors kitos įtakos, atsakinėjant į pusiau struktūruotą interviu bei ištiriant burnos ertmės seilių pH.

1. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

1.1. I grupės (A, B, C, D, E, F) tiriamųjų, naudojusių „Royal Denta sensitive“ dantų pastą ir dantų šepetėlį su aukso dulkėmis, analizė

Interviu metu buvo išsiaiškinta apie informantų burnos priežiūrą, dauguma jų vertino kaip gerą arba normalią, tačiau paklausus apie patiriamą dantų jautrumą, dauguma kenčia valgydami / gerdami šaltus, karštus maisto produktus, įkvėpdami šalto oro. Prieš paskiriant burnos priežiūros priemones, penki iš šešių buvo susidūrę su kraujavimu valant šepetėliu, trys iš šešių skundėsi maisto strigimu tarp dantų. Tik vienas informantas iš I grupės skundėsi padidėjusiu skrandžio rūgštingumu. Visi tiriamieji iki priežiūros priemonių paskyrimo naudojo minkštą dantų šepetėlį bei pastą jautriems dantims. Penki iš šešių atsakė, kad su dantų jautrumu dažniausiai susiduria valgydami šaltą maistą, o tik vienas informantas teigė, kad dantų jautrumą jaučia kasdien. Visi informantai patvirtino apie dantų pastos ir šepetėlio svarbą turint jautrius dantis, o informantas C teigė, kad dantų jautrumą visą gyvenimą bando sumažinti ne tik naudojant įvairias burnos priežiūros priemones, bet atsisakant daug nesveiko maisto vartojimo, nerūkant ir negeriant alkoholo, vengiant itin šaltų maisto produktų. Visi informantai teigė, kad šaltas vanduo, ledai, šalti vaisiai ir daržovės labiausiai sukelia dantų jautrumą, tik E informantas

atskleidė, kad stiprus dantų jautrumas jaučiamas valgant saldumynus. Pusė grupės atsakė, kad senai atsisakė rūgščių maisto produktų, o likusieji trys, vartoja ir gana dažnai.

I grupės (A, B, C, D, E, F) tiriamųjų, naudojusių „Royal Denta sensitive“ dantų pastą ir dantų šepetėlį su aukso dulkėmis, klinikinis ištyrimas

Informantui A nustatytas didžiausias skausmo įvertinimo skirtumas. Prieš naudojant ,,Royal Denta“ priemones skausmą įsivertino 8 balais iš 10, o po priemonių naudojimo įsivertino 0 balų iš 10, kas rodo, kad tiriamasis nebesusidūrė su dantų jautrumo patiriamu skausmu. Informantas B tap pat parodė neblogus rezultatus: patiriamas skausmas iš 4, tapo 0. Informantų: C, D, F skausmas po tyrimo skalėje sumažėjo tik vienu balu. Likęs informantas E teigė nepajutęs jokių rezultatų (iš 6 balų skalėje, liko 6). Bendras visos pirmosios grupės, kurie naudojosi ,,Royal Denta sensitive“ pasta ir ,,Royal Denta“ minkštu dantų šepetėliu su aukso dulkėmis, VAS skausmo įsivertinimo vidurkis lygus – 2,5.

1 lentelė

Informantų, besinaudojančių ,,Royal Denta sensitive**“** dantų pasta ir dantų šepetėliu su aukso dulkėmis, VAS skausmo įsivertinimo rezultatai

Informanto kodas	**Dantų jautrumo patiriamo skausmo skalė prieš paskiriant Royal Denta burnos priežiūros priemones**	**Dantų jautrumo patiriamo skausmo skalė po Royal Denta burnos priežiūros priemonių paskyrimo**	**Skirtumas**
Informantas A	8/10	0/10	8
Informantas B	4/10	0/10	4
Informantas C	5/10	4/10	1
Informantas D	6/10	5/10	1
Informantas E	6/10	6/10	0
Informantas F	6/10	5/10	1
		Bendras vidurkis	2,5

Seilių pH ištyrimas parodė, kad A ir B informantų rezultatai pagerėjo, C, D, F informantų rezultatai išliko tokie patys. Informanto A seilių pH buvo 5,75, po burnos priežiūros priemonių naudojimo pH tapo 8,00, informanto B seilių pH iš 7,25 pagerėjo iki 7,5 balo. Informantų C, D, F prieš tyrimą ir po pH liko tokia pati – pH 7,00. E informanto seilių pH pablogėjo iš 7,5 tapo rūgštingesne – 7, 25. Bendras visos pirmosios grupės, kuri naudojosi ,,Royal Denta sensitive“ pasta ir ,,Royal Denta“ minkštu dantų šepetėliu su aukso dulkėmis, seilių pH vidurkis, buvo 0,375.

2 lentelė

Informantų, besinaudojančių ,,Royal Denta sensitive**“** dantų pasta ir dantų šepetėliu su aukso dulkėmis, burnos ertmės seilių pH ištyrimo rezultatai

Informanto kodas	**Burnos seilių pH prieš paskiriant Royal Denta burnos priežiūros priemones**	**Burnos seilių pH po Royal Denta burnos priežiūros priemonių paskyrimo**	**Skirtumas**
Informantas A	5,75	8,00	2,25
Informantas B	7,25	7,5	0,25
Informantas C	6,75	6,75	0,00
Informantas D	7,00	7,00	0,00
Informantas E	7,5	7,25	-0,25
Informantas F	7,25	7,25	0,00

	Bendras vidurkis	0,375

Apibendrinant galima teigti, kad tiriamųjų VAS skausmo skalės rezultatai pakito beveik visiems, nei vienam iš tiriamųjų skausmas nepadidėjo, tai įrodo, kad skirtos ,,Royal Denta“ burnos priežiūros priemonės turi teigiamą poveikį burnos sveikatai.

1.2. II grupės (1, 2, 3, 4, 5, 6) tiriamųjų, naudojusių ,,Royal Denta sensitive“ dantų pastą, analizė

Tyrimo dalyviai atskleidė, kad jaučia įvairius pakitimus, susijusius su burnos sveikata: 5 iš 6 informantų su dantų jautrumu susiduria kasdien, 2 iš 6 informantų teigė, kad skauda žandikaulis bei pripažino, kad naktimis griežia dantimis, taip pat valantis šepetėliu, kraujuoja dantenos, o likusiems 4 maistas stringa tarp dantų. Nors 4 iš 6 informantų pripažino, kad naudoja minkštus dantų šepetėlius, kiti du informantai, teigė, kad niekada nekreipė dėmesio renkantis dantų šepetėlį, iki ištyrimo naudojo vidutinio kietumo šepetėlį, o 3 iš 6 informantų atsakė, jog didžiulio dėmesio neskiria renkantis pastą, likusieji 3 informantai stengiasi naudoti pastą, skirtą jautriems dantims. Visi pasisakė, kad burnos priežiūros priemonių naudojimas, padeda sumažinti patiriamą dantų jautrumo skausmą. 3 iš 6 susiduria su padidėjusiu rūgštingumu, 4 iš 6 teigia, kad rūgščius maisto produktus valgo labai retai ar jų atsisakė.

II grupės (1, 2, 3, 4, 5, 6) tiriamųjų, naudojusių ,,Royal Denta sensitive“ dantų pastą, klinikinis ištyrimas

Antrosios grupės tyrimų rezultatai parodė, kad patiriamas skausmas sumažėjo 5 iš 6 informantų. Informantas I parodė didžiausią skirtumą lyginant su kitais, šios grupės informantais – VAS skirtumas lygus 7. Informantų II ir V skausmo skirtumas lygus 5. Informanto III skausmas iš 8 balų skalėje tapo 4. Informanto VI skausmas sumažėjo tik dviem balais: iš 6 balų tapo 4. Vienintelis informantas IV, teigė nepajutęs jokių rezultatų po „Royal Denta sensitive“ pastos naudojimo: iš 4 balų liko toks pat įsivertinimas. Bendras visos antrosios grupės, kurie naudojosi ,,Royal Denta sensitive“ pasta, VAS skausmo įsivertinimo vidurkis tapo – 3,83.

3 lentelė

II grupės (I, II, III, IV, V, VI) tiriamųjų, naudojusių ,,Royal Denta sensitive**“** dantų pastą, VAS skausmo įsivertinimo rezultatai

Informanto kodas	**Dantų jautrumo patiriamo skausmo skalė prieš paskiriant Royal Denta burnos priežiūros priemones**	**Dantų jautrumo patiriamo skausmo skalė po Royal Denta burnos priežiūros priemonių paskyrimo**	**Skirtumas**
Informantas I	7/10	0/10	7
Informantas II	5/10	0/10	5
Informantas III	8/10	4/10	4
Informantas IV	4/10	4/10	0
Informantas V	10/10	5/0	5
Informantas VI	6/10	4/10	2
		Bendras vidurkis	3,83

Antrosios grupės informantui II nustatytas didžiausias burnos ertmės seilių pH skirtumas, lyginant su kitais grupės informantais, jo seilių pH iš rūgštinės pH 7,00 tapo normalia, siekiančia pH 8,00. Likusiųjų keturių informantų seilių pH taip pat pagerėjo, išskyrus informantą IV, kurio seilių pH nepakito pH liko 6,75. Bendras visos antrosios grupės, kurie naudojosi ,,Royal Denta sensitive“ pasta, seilių pH vidurkis, buvo 0,58.

4 lentelė

Informantų, besinaudojančių ,,Royal Denta sensitive“ dantų pasta, burnos ertmės seilių pH ištyrimo rezultatai

Informanto kodas	Burnos seilių pH prieš paskiriant Royal Denta burnos priežiūros priemones	Burnos seilių pH po Royal Denta burnos priežiūros priemonių paskyrimo	Skirtumas
Informantas I	7,25	8,00	0,75
Informantas II	7,00	8,00	1,00
Informantas III	7,25	8,00	0,75
Informantas IV	6,75	6,75	0,00
Informantas V	7,25	7,5	0,25
Informantas VI	6,75	7,5	0,75
		Bendras vidurkis	0,583

1.3. I ir II grupių dantų jautrumo skalių palyginimas prieš ir po „Royal Denta“ priežiūros priemonių naudojimo

Įvertinus pokyčius po dviejų savaičių, tyrimo rezultatai parodė, kad daugumos tyrime dalyvavusių informantų dantų jautrumas sumažėjo po ,,Royal Denta sensitive“ priežiūros priemonių naudojimo, o du informantai teigia, kad dantų jautrumo patiriamas skausmas nepakito.

Tarp informantų, kurie teigia, kad patiriamas dantų jautrumas sumažėjo, nebesusidūrė su spontanišku, trumpalaikiu skausmu valgant šaltus, karštus maisto produktus, sumažėjo dantenų kraujavimas valantis šepetėliu. Informantams, kuriems dantų jautrumas nepakito, teigė, kad buvo skirtas per mažas laiko tarpas, siekiant įvertinti skirtų burnos priežiūros priemonių poveikį. Lyginant abiejų grupių rezultatus – I grupės bendras vidurkis buvo 2,5 balo, o II grupės vidurkis, buvo ženkliai aukštesnis - net 3,83.

1.4. I ir II grupių burnos ertmės pH palyginimas prieš ir po „Royal Denta“ priežiūros priemonių naudojimo

Septynių informantų burnos ertmės seilių pH rodikliai pagerėjo, keturių burnos ertmės pH rezultatai liko tokie patys, kokie buvo prieš paskiriant ,,Royal Denta“ priežiūros priemones, o vienintelio informanto esančio I grupėje, burnos ertmės seilių pH gauti rezultatai pablogėjo: iš pH 7,5 sumažėjo iki pH 7,25.

Seilių pH ištyrimas parodė, kad I grupės A ir B informantų rezultatai pagerėjo, C, D, F informantų rezultatai išliko tokie patys, o informanto E seilių pH pablogėjo iš 7,5 tapo rūgštingesne –

7,25. Antrosios grupės informantas II parodė didžiausią burnos ertmės seilių pH skirtumą, lyginant su kitais grupės informantais, jo seilių pH iš rūgštinės pH 7,00 tapo normalia, siekiančia pH 8,00. Likusiųjų keturių informantų seilių pH taip pat pagerėjo, išskyrus informantą IV, kurio seilių pH nepakito.

Apibendrinant rezulatatus galima teigti, kad palyginus I grupės, kuriai buvo skirta dantų pasta ,,Royal Denta sensitive“ ir ,,Royal Denta“ minkštas dantų šepetėlis su aukso dulkėmis rezultatai buvo prastesni (bendras vidurkis: 0,375) nei II grupės (bendras vidurkis 0,583), kuriai buvo skirta tik ,,Royal Denta sensitive“ dantų pasta. Iš informantų, esančių antroje grupėje, penkiems burnos ertmės pH pagerėjo ženkliai , o I grupėje pagerėjo tik dviems.

1.5. I ir II grupės VAS skausmo skalės ir burnos ertmės pH palyginimas prieš ir po „Royal Denta“ priežiūros priemonių naudojimo

Pagal 5 lentelės duomenis matome, kad septynių informantų VAS skausmo skalės rodikliai ir burnos ertmės seilių pH rezultatai pagerėjo, kitų penkių informantų rezultatai pablogėjo arba išliko tokie patys, kokie buvo prieš paskiriant ,,Royal Denta“ priežiūros priemones. Lyginant I grupės, kuriai buvo skirta dantų pasta ,,Royal Denta sensitive“ ir ,,Royal Denta“ minkštas dantų šepetėlis su aukso dulkėmis rezultatai buvo prastesni. ,,Royal Denta“ minkštas dantų šepetėlis su aukso dulkėmis nesudarė aplinkybių, siekiant didesnio poveikio dantų jautrumui sumažinti.

5 lentelė

Teigiamas poveikis žymimas lentelėje pliuso (+) ženklu, parodančiu, kad VAS ir seilių pH rezultatai turėjo / neturėjo poveikį dantų jautrumui mažinti

	Teigiamas poveikis susumavus VAS ir seilių pH rezultatus po Royal Denta sensitive pastos ir dantų šepetėlio naudojimo	**Neigiamas arba neutralus poveikis susumavus VAS ir seilių pH rezultatus po Royal Denta sensitive pastos ir dantų šepetėlio naudojimo**	**Teigiamas poveikis susumavus VAS ir seilių pH rezultatus po Royal Denta sensitive pastos naudojimo**	**Neigiamas arba neutralus poveikis susumavus VAS ir seilių pH rezultatus po Royal Denta sensitive pastos naudojimo**
Informantas A	+			
Informantas B	+			
Informantas C		+		
Informantas D		+		
Informantas E		+		
Informantas F		+		
Informantas I			+	
Informantas II			+	
Informantas III			+	
Informantas IV				+
Informantas V			+	
InformantasVI			+	

Apibendrinus galima teigti, kad skiriant to pačio gamintojo pastą ir dantų šepetėlį – nėra pasiekiamas didesnis poveikis. Pirmosios grupės seilių pH tyrimo rezultatai buvo prastesni nei antrosios grupės, galimai dėl rūgščių turinčių maisto produktų vartojimo prieš pakartotinį seilių pH ištyrimą. Didesnį poveikį dantų jautrumo mažinimui suteikia paciento mitybos raciono laikymasis: rūgščių maisto produktų ribojimas, blogųjų anglavandenių sumažinimas, stengimasis nevalgyti karštų ir šaltų maisto produktų vienu metu, taip pat, svarbu, kad pacientai neužmirštų lankytis profilaktiškai pas burnos priežiūros specialistus. Turint jautrius dantis yra svarbu rinktis pastą, kurios veikliosios medžiagos slopina stiprų, spontanišką skausmą, o dantų šepetėlis nepažeidžia dantų emalio sluoksnio bei minkštųjų audinių – dantenų.

IŠVADOS

1. Dantų jautrumas paveikia vis jaunesnio amžiaus žmones dėl per rūgštaus maisto vartojimo, netaisyklingo dantų valymosi ir prastos burnos priežiūros. Pacientai apie dantų jautrumo atsiradimą bei sukeliančius veiksnius žino labai mažai, tačiau paklausus, kada pradėjo jausti dantų jautrumą, visi pacientai atsakė – valgant šaltus maisto produktus.

2. Įvertinus VAS skausmo skalės pokyčius po dviejų savaičių, tyrimo rezultatai parodė, kad dešimčiai iš dvylikos informantų dantų jautrumas sumažėjo po ,,Royal Denta sensitive“ priežiūros priemonių naudojimo, o du likusieji teigia, kad dantų jautrumo patiriamas skausmas nepakito. Septynių informantų burnos ertmės seilių pH rodikliai pagerėjo, keturių burnos ertmės pH rezultatai liko tokie patys, kokie buvo prieš paskiriant ,,Royal Denta“ priežiūros priemones, o vienintelio informant, esančio I grupėje, burnos ertmės seilių pH gauti rezultatai pablogėjo: iš pH 7,5 sumažėjo iki pH 7,25.

3. I grupės, kuriai buvo skirta dantų pasta ,,Royal Denta sensitive“ ir ,,Royal Denta“ minkštas dantų šepetėlis su aukso dulkėmis, rezultatai buvo prastesni (bendras vidurkis: 0,37) nei II grupės (bendras vidurkis 0,58), kuriai buvo skirta tik ,,Royal Denta sensitive“ dantų pasta. Informantų, esančių antroje grupėje, penkių informantų burnos ertmės pH itin pagerėjo , o I grupėje pagerėjo tik dviems.

LITERATŪRA

1. Cartwright, RB. (2014) Dentinal hypersensitivity: a narrative review, Vol. 31, 1–6.

2. Qanungo, BDS., Meena, MDS., Chitre, MDS., Ashwin, MDS., Bhavya, MDS., Rajkumar, MDS. (2016) Immediate dentin sealing for indirect bonded restorations, Vol 60: psl. 240-249.

3. Rane, P., Pujari, S., Patel, P., Gandhewar, M., Madria, K., Dhume, S. (2013) Epidemiological Study to Evaluate the Prevalence of Dentine Hypersensitivity among Patients, Vol 5(5): 15–19.

4. Trushkowsky, RD. (2016). Treatment of Dentin Hypersensitivity, Vol 59-60.

5. Won, JH., Lee, SO., Lee, MR., Park, SY., (2018). A Clinical Test of Dental Hypersensitivity by Use of the Dentifrice with the Desensitization Agents. Koren journal of dental hygiene, Vol 14(1):29-34

Effect of „Royal Denta sensitive“ toothpaste and toothbrush on patients suffering from teeth sensitivity

Emilija Bočkutė
Supervisor: lect. Lijana Dvarionaitė
Klaipeda State University of Applied Sciences

Summary

The aim. To determine effect of „Royal Denta sensitive“ toothpaste and toothbrush on patients suffering from teeth hypersensitivity.

Revelence. Good oral health - life quality indicator which proves that healthy teeth and gums are one of the most important factors that determines good overall health. Teeth hypersensitivity is one of the major and discomforting problems from which 85 percent of population is suffering. This problem occours for 25-46 percent people of ages 18 - 70, meanwhile children has this problem less often. Due to occouring pain people avoids to brush their teeth therefore not only condition of oral hygiene but also overall quality of life is becoming worse.

Research problem. Dental hypersensitivity affects more and more young people because of frequent acidic and unhealthy food consumption, stressful lifestyle or other factors that might have an impact on oral health. There are various ways to avoid increasing dental hypersensitivity, however it is hard to determine which one is most effective. The most common oral care products are toothpaste and toothbrush which can greatly improve oral health, however a lot of people lacks knowledge how to choose the right products for their oral health condition.

Methods. The methods conducted are as follows: a qualitative research type, a semi-structured interview and an observation. The criteria of selection method was chosen for the research: the participants in the study were selected randomly following the main selection criterion: all the subjects who have dental hypersensitivity not less than 6 months. The sample size is 12 informants divided into 2 groups: 6 informants using „Royal Denta sensitive“ toothpaste and soft, gold-dusted toothbrush, and other 6 using only „Royal Denta sensitive“ toothpaste. Before the research informants were asked to do self evaluation of their dental condition and pain level, also salivary tests were taken to measure informants pH.

Conclusions. After evaluating results after 2 weeks the research has shown that dental hypersensitivity for 10/12 informants was reduced, 2/12 informants stated that the pain caused by hypersensitivity did not change. Salivary pH tests have shown, that the first groups informants A and B results have improved. C, D, F results remained the same, informant E results got worse. Second

groups informant No. 2 had best results - pH 7,00 got to 8,00. Other 4 informants results were also positive and only for one informant pH result remained the same. Comparing the changes of both groups it was concluded that infromants from the group who used only "Royal Denta sensitive“ toothpaste results were better (overall average 0,583) than the group that used both toothpaste and toothbrush (overall average 0,375).

Keywords. Dental hypersensitivity, Royal Denta sensitive toothpaste, Royal Denta soft toothbrush, VAS scale, salivary pH.

SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODŲ POVEIKIS KELIO SĄNARIO FUNKCINĖMS GALIMYBĖMS PACIENTAMS PO KELIO SĄNARIO ENDOPROTEZAVIMO

Lina Cicėnaitė, darbo vadovė lektorė Lina Levickienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojama skirtingų kineziterapijos metodų poveikis kelio sąnario funkcinėms galimybėms po kelio sąnario endoprotezavimo. Osteoartritas – vienas iš dažniausiai pasitaikančių kaulų-raumenų sistemos sutrikimų, kuris palaipsniui pablogina sergančiųjų būklę ir sukelia kasdienio gyvenimo funkcijų sutrikimus. Sergančiųjų šia liga vis dažnėja, dėl to daugėja kelio sąnario endoprotezavimo operacijų. Tuo pačiu didėja efektyvesnių kineziterapijos metodų poreikis, tam, kad pacientas, geičiau atsistačius sutrikusioms funkcijos, sugrįžtų į įprastą gyvenimo ritmą. Šiuo tikslu Palangos reabilitacijos ligoninėje buvo atliktas tyrimas su 20 pacienčių po totalinio kelio sąnario endoprotezavimo.

Pagrindiniai raktiniai žodžiai – totalinis kelio sąnario endoprotezavimas, kineziterapija, osteoartritas, izokinetinis dinamometras Biodex Pro 4.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Kelio sąnario pažeidimai tampa vis dažnesnė sveikatos problema (Kepa, Gajewski, 2019). Pripažinta, kad osteoartritas yra globali problema visoje žmonių populiacijoje ir tai yra ketvirta iš pagrindinių negalios priežasčių (Chan ir kt., 2018). Pirminis totalinis kelio sąnario endoprotezavimas yra dažnėjanti chirurginė intervencija. Ja siekiama sumažinti skausmą ir fizinę disfunkciją, kurie atsiranda dėl degeneracinių sąnarių ligų galutinių stadijų (Liptak ir kt., 2019).

Pagal pasaulinę statistiką, totalinio kelio sąnario endoprotazavimo operacijų, kaip paskutinės stadijos osteoartrito gydymo, per metus padaugėja nuo 5 iki 17 procentų (Sattler ir kt., 2019). Valstybinės ligonių kasos duomenimis, 2017 m. Lietuvos ligoninėse atlikta 3709 pirminių kelio sąnario endoprotezavimo operacijų, 2018 m. – 3575 (2018 m. laukiančiųjų kelio endoprotezavimo buvo 3746 asmenų). Daugeliu atvejų totalinis kelio sąnario endoprotezavimas būna sėkmingas (Pecora ir kt., 2019). Reabilitacija yra reikalinga siekiant atstatyti funkcinius pakitimus ir bendrą savijautą po kelio sąnario endoprotezavimo. Tačiau nėra visuotinai pripažintų klinikinių rekomendacijų, kaip nuosekliai reabilituoti pacientus po totalinio kelio sąnario endoprotezavimo (Liptak ir kt., 2019).

Po kelio sąnario endoprotezavimo 15–30 proc. pacientų vis dar jaučia skausmą ir funkcijos sumažėjimą (Berghmans ir kt., 2018). Todėl pooperaciniu reabilitacijos laikotarpiu ypatingas dėmesys skiriamas skausmo mažinimui (Hakeem, 2019).

Kartu didelis dėmesys po operacijos turi būti skiriamas judesių amplitudžių didinimui bei raumenų jėgos stiprinimui, nes tai leidžia padidinti funkcinį mobilumą. Vienas iš svarbiausių kineziterapijos pratimų tikslų – judesių amplitudės atkūrimas, pradžioje lavinant ją pasyviai (Magee ir kt., 2016).

Kineziterapija yra viena iš reabilitacijos sudedamųjų dalių, kuri būtina norint užtikrinti geresnį operuoto kelio sąnario gijimą ir pažeistų funkcijų atstatymą. Kineziterapijos metodais siekiama išvengti pakeisto sąnario dislokacijos ir atkurti normalų mobilumo lygį (Tangjitsitcharoen, Lohasiriwat, 2019).

Tyrimo problema. Daugėja žmonių, sergančių artroze, su sunkiais kelio sąnario pažeidimais, kas įtakoja kelio funkcijos sutrikimus, negalią. Dėl to daugėja totalinių kelio sąnario endoprotezavimo operacijų. O po jų sėkmingam gydymui privaloma pooperacinė reabilitacija, tačiau nėra išskirta, kokios pratimų programos optimaliausiai padeda gyti (Li ir kt., 2019). Nemažai mokslinių straipsnių mini endoprotezavimo ir po jo sekančios reabilitacijos ypatumus. Tačiau trūksta aprašytų tyrimų, ypatingai lietuvių kalba, įrodančių, koks kineziterapijos metodas yra pats efektyviausias po kelio endoprotezavimo. Be to, straipsnių, aprašančių izokinetinio dinamometro Biodex Pro 4 poveikį, nėra daug. Dėl to kyla klausimas, koks kineziterapijos metodas yra naudingiausias kelio sąnario funkcijoms atstatyti po totalinio kelio sąnario endoprotezavimo?

Tyrimo objektas – skirtingų kineziterapijos metodų poveikis kelio sąnario funkcinėms galimybėms.

Tyrimo tikslas – įvertinti skirtingų kineziterapijos metodų poveikį kelio sąnario funkcinėms galimybėms pacientams po kelio sąnario endoprotezavimo.

Tyrimo uždaviniai:

1. Palyginti skausmo pokyčius kelio srityje taikant skirtingus kineziterapijos metodus;
2. Palyginti blauzdą lenkiančių ir tiesiančių raumenų jėgos pokyčius taikant skirtingus kineziterapijos metodus;
3. Palyginti blauzdos lenkimo ir tiesimo judesių amplitudžių pokyčius taikant skirtingus kineziterapijos metodus.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, testavimas, matematinė duomenų analizė.

Taikant mokslinės literatūros analizės metodą, ieškota ir nagrinėta naujausia ir aktualiausia mokslinė literatūra, straipsniai, kurie susiję su tyrimo tema.

Testavimo metodas taikytas prieš ir po tyrimo, siekiant išsiaiškinti tyrimo rezultatų pokytį. Buvo taikyti šie testavimo metodai:

- Skausmo vertinimas – įvertinti skausmo intensyvumui;
- Raumenų jėgos vertinimas – įvertinti raumenų jėgą;
- Judesių amplitudžių matavimas – pamatuoti judesių amplitudes.

Matematinės duomenų analizės metodu tyrimo duomenys susisteminti, apdoroti bei perteikti diagramose naudojant Microsoft Exel (2019) programą, aprašyti Microsoft Word (2019).

Tyrimo instrumentai:

1. Skausmo vertinimas pagal verbalinę skausmo skalę (VAS). Tiriamieji subjektyviai vertino skausmo intensyvumą endoprotezuoto kelio srityje balais nuo 0 (nėra skausmo) iki 10 (nepakeliamas skausmas).
2. Manualinis raumenų jėgos vertinimas pagal Lovett metodą. Vertinta endoprotezuoto kelio blauzdos lenkiamųjų ir tiesiamųjų raumenų jėga balais nuo 0 (nėra raumens susitraukimo) iki 5 (pilnas judesys, nugalint gravitacijos jėgą ir stiprų pasipriešinimą).
3. Judesių amplitudės sąnariuose matavimas goniometru. Matuota endoprotezuoto kelio blauzdos lenkimo ir tiesimo judesio amplitudė laipsniais.

Tyrimo imtis: Tyrime dalyvo 20 moterų, kurioms atliktas totalinis kelio sąnario endoprotezavimas dėl gonartrozės (kelio sąnario osteoartrozės). Pacientės suskirstytos į dvi grupes po 10 moterų. Pirmai (tiriamąjai) grupei buvo taikoma kineziterapija salėje, atliekama vieną kartą per dieną po 30 min., ir vieną kartą per dieną taikyta pasyvi endoprotezuoto kelio sąnario kineziterapija, atliekama su dinamometru Biodex Pro 4, kuri truko 20 minučių (jos metu buvo pasyviai atliekami lėti blauzdos tiesimo ir lenkimo judesiai, palaipsniui didinant judesio amplitudę). Antrai (kontrolinei) grupei buvo taikoma kineziterapija salėje du kartus per dieną po 30 min.

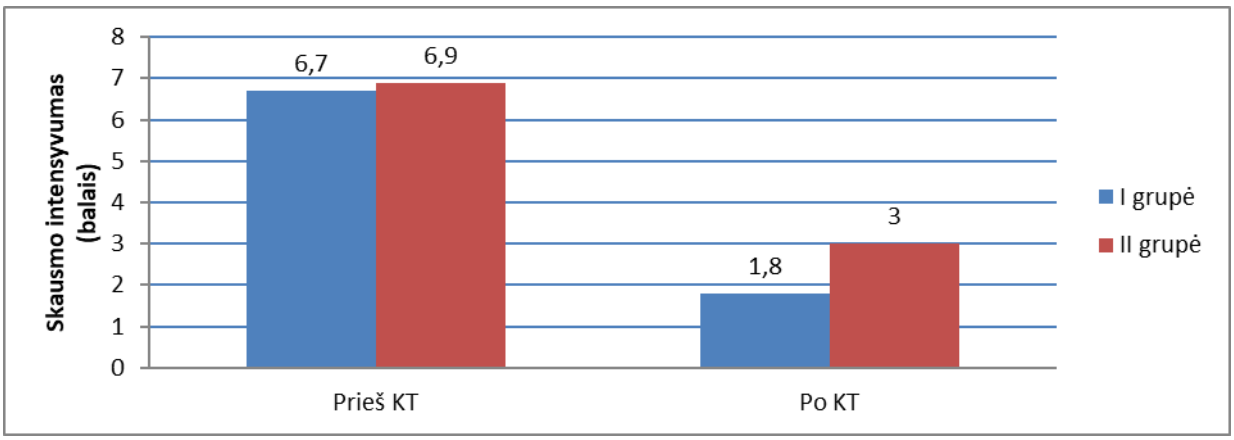
Tyrimo procesas: tyrimas buvo atliekamas VšĮ Palangos reabilitacijos ligoninėje (2019-02-11 iki 2019-05-03). Tyrimas truko 12 savaičių. Kiekviena tiriamoji buvo tirta jos antrinės reabilitacijos metu, kuri truko 24 dienas. Rezultatai matuoti reabilitacijos pradžioje ir pabaigoje. Kineziterapijos užsiėmimai vyko kiekvieną darbo dieną – 5 kartus per savaitę, po 2 kartus per dieną. Tiriamosioms buvo sudaryta kineziterapinė programa: apšilimo, judesio amplitudę didinantys, raumenų jėgą lavinantys ir atsipalaidavimo pratimai.

1. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

1.1. Skausmo intensyvumo rezultatai ir pokyčiai kelio srityje taikant skirtingus kineziterapijos metodus

Išanalizavus I grupės skausmo intensyvumo kelio srityje duomenis, nustatyta, kad prieš kineziterapiją (KT) ir kartu taikytos pasyvių judesių kineziterapijos su Biodex Pro 4 dinamometru skausmo vidurkis buvo 6,7 balai, o po – skausmo vidurkis sumažėjo iki 1,8 balo. Išanalizavus II grupės

skausmo intensyvumo kelio srityje duomenis, nustatyta, kad prieš kineziterapiją salėje, skausmo vidurkis buvo 6,9 balai, po visų kineziterapijos užsiėmimų vidurkis sumažėjo iki 3 balų (1 pav.).

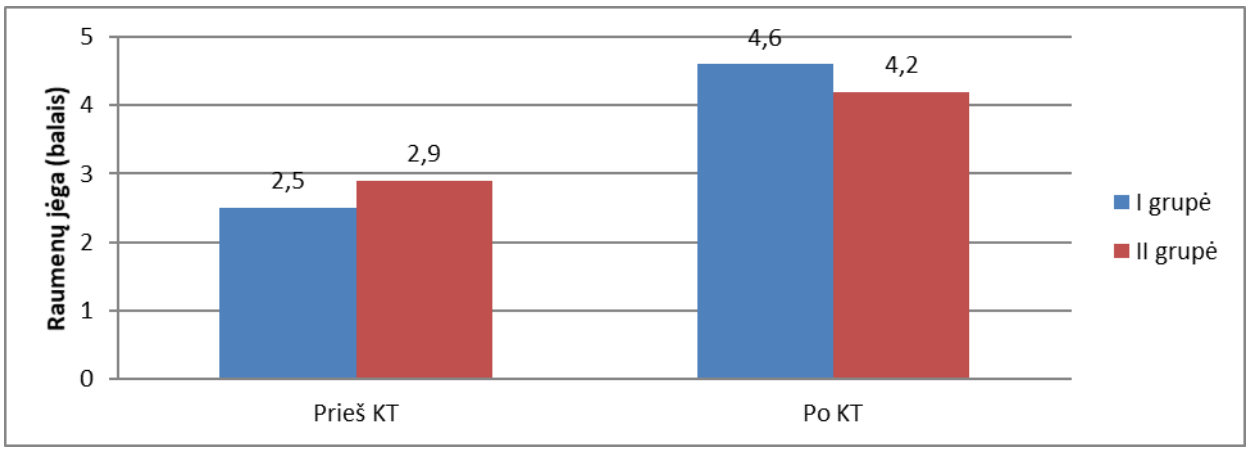


1. pav. I ir II grupių skausmo vertinimo vidurkiai balais pagal VAS prieš KT ir po KT

Tyrimo rezultatai parodė, kad tiriamąjai grupei skausmo vertinimo rezultatai pagerėjo 4,9 balais, o kontrolinei tik 3,9 balais.

1.2.Blauzdą lenkiančių ir tiesiančių raumenų jėgos rezultatai ir pokyčiai taikant skirtingus kineziterapijos metodus

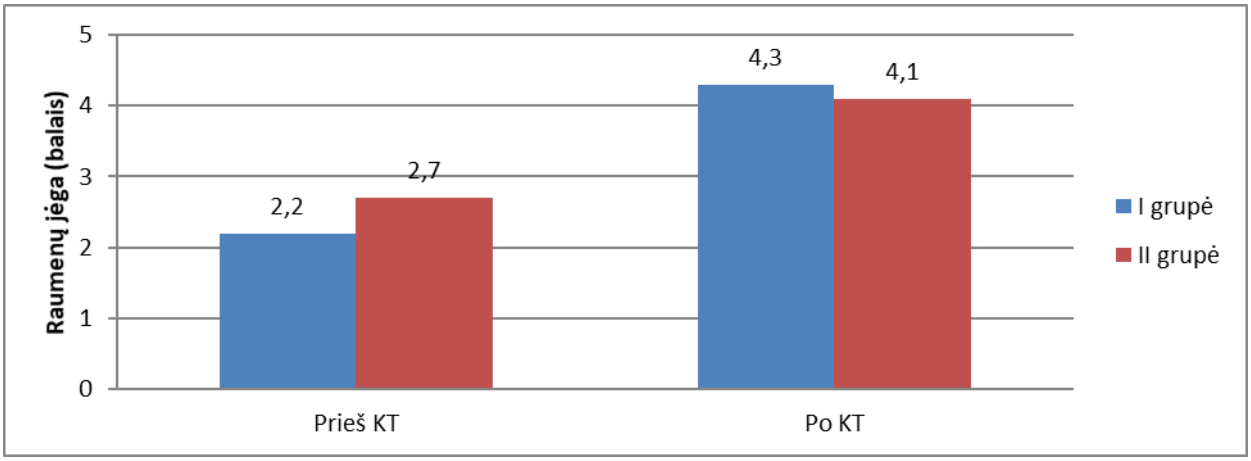
Išanalizavus I grupės blauzdos lenkiamųjų raumenų jėgos duomenis, nustatyta, kad prieš kineziterapiją raumenų jėgos vidurkis buvo 2,5 balai, o po kineziterapijos raumenų jėgos vidurkis padidėjo iki 4,6 balų. II grupės blauzdos lenkiamųjų raumenų jėgos vidurkis prieš kineziterapiją buvo 2,9 balai, o po kineziterapijos vidurkis padidėjo iki 4,2 balų (2 pav.).



2. pav. I ir II grupių blauzdos lenkiamųjų raumenų jėgos vertinimo vidurkių balai prieš KT ir po KT

Nors prieš tyrimą vidutiniškai raumenų jėga buvo stipresnė II grupėje, tačiau po tyrimo geresnis pokytis gautas I grupėje, net 0,8 balo. I grupėje gautas pokytis – 2,1 balai, o II grupėje – 1,3 balai.

Išanalizavus I grupės blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos duomenis, nustatyta, kad prieš kineziterapiją raumenų jėgos vidurkis buvo 2,2 balai, o po – vidurkis padidėjo iki 4,3 balų. II grupės blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos vidurkis prieš kineziterapiją įvertintas 2,7 balais, o po – 4,1 balu (3 pav.).

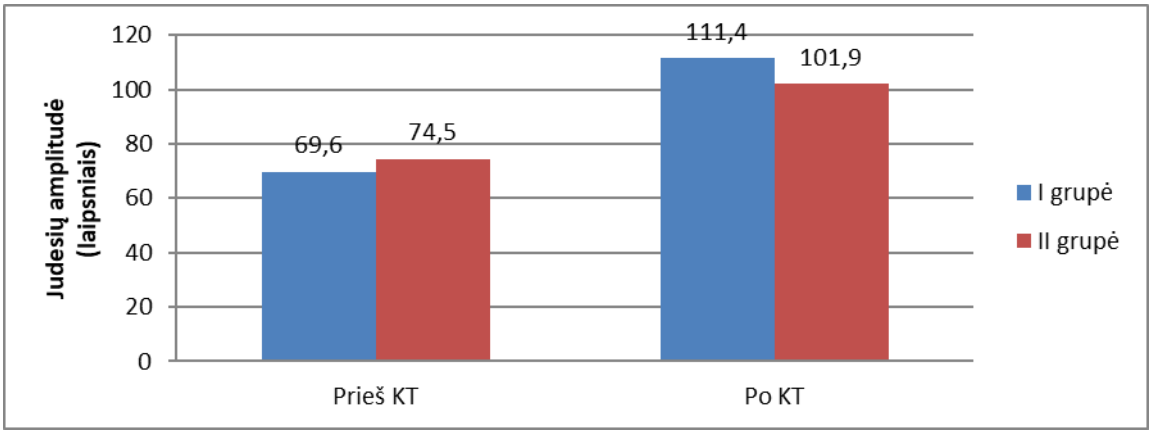


3. pav. I ir II grupės blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos vertinimo vidurkių balai prieš KT ir po KT

Išanalizavus skirtumų pokytį tarp abiejų grupių, pastebėta, kad geresni blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos rezultatai gauti I grupėje, kur pokytis siekė 2,1 balą, o II grupėje – tik 1,4 balus.

1.1. Blauzdos lenkimo ir tiesimo judesių amplitudžių rezultatai ir pokyčiai taikant skirtingus kineziterapijos metodus

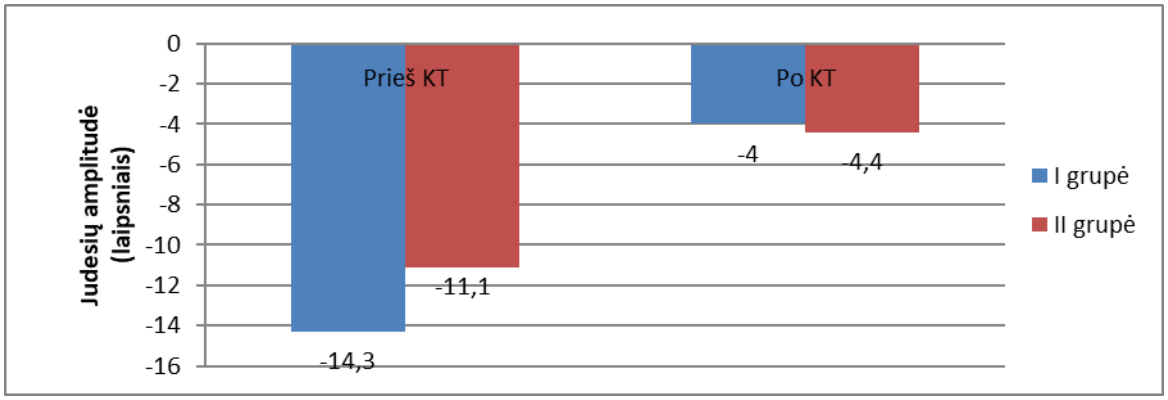
I grupės blauzdos lenkimo judesių amplitudžių vidurkis prieš tyrimą buvo 69,6 laipsniai, o po tyrimo vidurkis padidėjo iki 111,4 laipsnių. II grupės blauzdos lenkimo judesio amplitudžių vidurkis prieš tyrimą nustatytas 74,5 laipsniai, o po – 101,9 laipsniai (4 pav.).



4. pav. I ir II grupės blauzdos lenkimo judesių amplitudžių vertinimo vidurkiai laipsniais prieš KT ir po KT

Tyrimo duomenys parodė, kad geresnis blauzdos lenkimo pokytis gautas I grupėje, kur ši judesių amplitudė po tyrimo padidėjo 41,8 laipsniais, o II grupėje šis rezultatas pakito tik 27,4 laipsniais.

Analizuojant blauzdos tiesimo judesių amplitudžių duomenis vertintas trūkumas iki norminės (0 laipsnių) tiesimo amplitudės. I grupėje prieš tyrimą gautas vidurkis -14,3 laipsniai iki normos, o po kineziterapijos liko tik -4 laipsniai. II grupėje iki normos prieš tyrimą vidurkis įvertintas -11,1 laipsnių, po tyrimo -4,4 laipsniai (5 pav.).



5. pav. I ir II grupės blauzdos tiesimo judesių amplitudžių vertinimo vidurkiai laipsniais prieš KT ir po KT

Vertinant tiesimo judesių amplitudžių pokyčius tarp grupių, geresnis rezultatas gautas I grupėje, kurioje pagerėjimas po tyrimo nustatytas 10,3 laipsniais, o II grupėje tik 6,7 laipsniais.

Apibendrinant galima teigti, kad nors prieš tyrimą II grupės duomenų vertinimo rezultatai buvo geresni lyginant su I grupe, tačiau po tyrimo pastebėta, kad aktyvią kineziterapiją derinant kartu su pasyvių judesių lavinimo programa, atliekant ją su aparatu Biodex Pro 4, gauti kur kas geresni kelio sąnario funkcijų atsistatymo rodikliai.

IŠVADOS

1. Išanalizavus gautus duomenis, abiejose tiriamųjų grupėse yra matomi teigiami skausmo intensyvumo vertinimo pokyčio rezultatai, tačiau tiriamojoje grupėje skausmo intensyvumo pokytis gautas 1 balu didesnis nei kontrolinėje. Prieš tyrimą abiejų grupių skausmas buvo įvertintas kaip stiprus, po – I grupėje kaip silpnas, o II kaip stipresnis (artimas vidutiniui stiprumui).

2. Išanalizavus abiejų grupių raumenų jėgos pokyčius, abiejose grupėse po tyrimo gauti pagerėjimo rezultatai, tačiau jie skyrėsi. Tiriamosios grupės blauzdos lenkimo raumenų jėgos pokytis, lyginant su kontroline grupe, buvo 0,8 balo didesnis, o blauzdos tiesimo raumenų jėgos pokytis, lyginant su kontroline grupe, buvo 0,7 balo didesnis.

3. Lyginant blauzdos lenkimo ir tiesimo judesių amplitudžių pokyčius, teigiami pokyčiai gauti tarp abiejų grupių, tačiau rezultatai nebuvo vienodi. Tiriamosios grupės blauzdos lenkimo judesio amplitudės pokytis, lyginant su kontroline grupe, buvo 14,4 laipsniais didesnis, o blauzdos tiesimo judesio amplitudės pokytis, lyginant su kontroline grupe, buvo 3,6 laipsniais didesnis.

EFFECTS OF DIFFERENT METHODS OF PHYSIOTHERAPY ON THE FUNCTIONAL POSSIBILITIES OF THE KNEE JOINT IN PATIENTS AFTER KNEE REPLACEMENT

Lina Cicėnait

Supervisor: lect. Lina Levickienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

Summary

Osteoarthritis is a chronic disease which mostly affects the knee. The demand for total knee arthroplasty is increasing. Physical rehabilitation is required to enhance functional outcomes and overall recovery following total knee arthroplasty. Physical therapy improves knee range of motion and strength, as well as contributes to pain reduction. However, there are no universally accepted clinical guidelines available to consistently structure rehabilitation for these patients. Furthermore, there are few publications available regarding how much Biodex Pro 4 is useful following total knee arthroplasty.

The aim of research: To evaluate the effectiveness of physiotherapy methods after primary total knee arthroplasty in patients with osteoarthritis.

Results: Research showed better functional possibilities result when Biodex Pro 4 was used.

Keywords*: total knee arthroplasty, knee joint, osteoarthritis, izocinetic dynamometer Biodex Pro 4.*

LITERATŪRA

1. Berghmans, D. D. P., Lenssen, A. F., Emans, P. J., Bi, R. A. (2018). Functions, disabilities and perceived health in the first year after total knee arthroplasty; a prospective cohort study. BMC Musculoskeletal Disorders, 19:250. Prieiga per internetą: https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12891-018-2159-7.
2. Chan, H. Y., Sultana, R., Yeo, S. J., Chia, S. L., Pang, H. N., & Lo, N. N. (2018). Comparison of outcome measures from different pathways following total knee arthroplasty. *Singapore medical journal*, *59*(9), 476–486. Prieiga per internetą: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6158141/.

3. Hakeem, L. (2019). Live Music Therapy During Rehabilitation After Total Knee Arthroplasty: A Randomized Controlled Trial. Journal of Music Therapy, 56, 61–89. Prieiga per internetą: https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/56/1/61/5320893.
4. Kepa, P., Gajewski, J. (2019). The modelling and strength analysis of the endoprosthesis of the knee joint. *MATEC Web of Conferences*, 252, 07002, 20-618. Prieiga per internetą: https://www.matec-conferences.org/articles/matecconf/pdf/2019/01/matecconf_cmes2018_07002.pdf.
5. Li, L., Cheng, S., Wang, G., Duan, G., Zhan, Y. (2019). Tai chi chuan exercises improve functional outcomes and quality of life in patients with primary total knee arthroplasty due to knee osteoarthritis. *Complementary Therapies in Clinical Practice,* 35, 121-125. Prieiga per internetą: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388118304869.
6. Liptak, M. G., Theodoulou, A., Kaambwa, B., Saunders, S., Hinrichs, S. W., Woodman, R. J., & Krishnan, J. (2019). The safety, efficacy and cost-effectiveness of the Maxm Skate, a lower limb rehabilitation device for use following total knee arthroplasty: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, *20*(1), 36. Prieiga per internetą: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30630494.
7. Magee, D. J., Zachazewsk,i J. E., Quillen, W. S., Manske, R. C. (2016). Pathology and intervention in musculoskeletal rehabilitation (second edition). Missouri: Elsevier.
8. Pecora, J. R., Lima, A. L. M., Helito, C. P., Gobbi, R. G., Demange, M. K., Camanho,G. L. (2019). Protocol for treating acute infections in cases of total knee arthroplasty. *Acta Ortop Bras,* 27(1), 27-30. Prieiga per internetą: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-78522019000100027&script=sci_arttext.
9. Sattler, L. N., Hing, W. A., Vertullo, C. J. (2019). What is the evidence to support early supervised exercise therapy after primary total knee replacement? A systematic review and meta-analysis. BMC Musculoskeletal Disorders, 20:42. Prieiga per internetą: https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-019-2415-5.
10. Tangjitsitcharoen, S., Lohasiriwat, H. (2019). Redesign of a continuous passive motion machine for total knee replacement therapy. *Journal of Health Research*, 33(2), 106-118. Prieiga per internetą: https://www.emeraldinsight.com/doi/full/10.1108/JHR-06-2018-0024.

NATŪRALIŲ SALDIKLIŲ POVEIKIS AVIŽINIŲ SAUSAINIŲ KOKYBEI

Simona Daukintytė, darbo vadovė lektorė Vitalija Freitakaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pateikiama avižinių sausainių gamyboje naudojamų natūralių cukraus pakaitalų literatūros analizė, ištirti fizikiniai ir cheminiai rodikliai, aprašytas atliktas tyrimas bei pateiktos išvados. Plačiau aptariamas kiekvienas natūralus saldiklis: inulinas, runkelių melasa bei datulės, jų poveikis fizikinėms ir cheminėms avižinių sausainių savybėms. Pateikiamos išvados apie natūralius saldiklius, fizikines ir chemines sausainių savybes naudojant skirtingus natūralius saldiklius ir pateikiamos išvados apie jusliškai įvertintų avižinių sausainių savybes.

Pagrindiniai žodžiai: natūralus saldiklis, inulinas, runkelių melasa, avižiniai sausainiai.

ĮVADAS

Visuomenėje sparčiai populiarėja sveikas gyvenimo būdas, bet norint sveikai gyventi, reikia ir sveikai maitintis. Plėtojant sveiką gyvenseną Lietuvoje trūksta sveikų konditerijos gaminių. Dauguma miltinės konditerijos gaminių savo sudėtyje turi didelį kiekį cukraus, kuris nėra palankus mūsų sveikatai. Kaip teigė Liotta, Pelicci ir kt. (2017), „baltasis cukrus nėra būtinas mūsų mityboje – jis teikia malonumą, nieko daugiau. Mūsų energijos pusiausvyrai užtektų vaisių ir sudėtingųjų angliavandenių cukraus.“

Avižiniuose sausainiuose esantis cukrus atlieka tokias funkcijas, kurių kiti natūralūs saldikliai negali atlikti arba tik iš dalies pakeičia cukrų. Kitu atveju natūralūs saldikliai gali pagerinti avižinių sausainių maistinę vertę, išvaizdą bei būti priimtinesni sveikai besimaitinantiems vartotojams. Natūralūs saldikliai negali suteikti sausainiams didelio traškumo, priešingai nei cukrus, todėl pagrindinis tikslas būtų sukurti keletą receptūrų ir panaudojus natūralius saldiklius gauti didžiausią traškumą, kuris būtų panašus į traškumą sausainių, kurie pagaminti su cukrumi.

Tikslas – išanalizuoti natūralių saldiklių poveikį avižinių sausainių kokybei.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti natūralius saldiklius naudojamus avižinių sausainių gamyboje;
2. Ištirti avižinių sausainių fizikinius ir cheminius rodiklius, panaudojus natūralius saldiklius;
3. Jusliškai įvertinti avižinių sausainių savybes.

1. AVIŽINIŲ SAUSAINIŲ GAMYBOJE NAUDOJAMI NATŪRALŪS SALDIKLIAI

Dažnai visų parduotuvių lentynose galime pamatyti įvairių avižinių sausainių su priedais ar be jų. Sausainių sudėtyje yra didelis kiekis cukraus, kuris nėra naudingas žmonių organizmui. Nors šiandienos tyrinėjimai rodo, kad cukrus pavojingas sveikatai, jo vartojame kur kas daugiau, negu reikėtų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja moterims vartoti daugiausiai 25 gramus cukraus per dieną, vyrams – 35 gramus (Nertby Aurell ir Clase, 2018). Todėl daromi bandymai avižinių sausainių gamyboje naudojamą cukrų pakeisti į natūralius saldiklius.

1.1. Inulinas

Avižiniuose sausainiuose cukrų gali pakeisti natūralus saldiklis – inulinas. Inulinas yra polisacharidų mišinys, atitinkantis fruktozės grandines. Jis yra laikomas išskirtiniu biopolimeru dėl galimų savybių, kurias suteikia mitybos ir technologijų sritys (Leyva, Saavedra, Lopez, 2017). Inulinas veikia ne tik kaip natūralus saldiklis, bet gali pakeisti ir dalį riebalų. Tyrimais įrodyta, kad riebalų pakeitimas inulinu iki 15% išlaiko sausainiams būdingą aukštą traškumo lygį. Riebalų funkcionalumas konditerijos gaminiuose yra labai platus, įskaitant, pavyzdžiui, skonio ir spalvų gerinimą bei pageidaujamą aromatą. Tačiau, svarbiausia, riebalai žymiai paveikia galutinio produkto struktūrines ir tekstūrines savybes. Jie prisideda prie tešlos plastiškumo padidėjimo, stabilizuoja tešlos maišymo metu susidariusias oro ląsteles ir, galiausiai, daro įtaką tūriui ir pagerina bendrą produkto išvaizdą, todėl sausainiai, kuriuose didelis riebalų kiekis, yra traškūs (Mieszkowska, Marzec, 2015).

1.2. Runkelių melasa

Runkelių melasa – yra natūralus saldiklis, gautas iš cukrinių runkelių . Jis turi daug naudingų savybių ir gali būti naudojamas kaip rafinuoto cukraus ir gliukozės / fruktozės sirupų pakaitalas. Cukrinių runkelių melasoje gausu natūralių bioaktyvių junginių ir mitybos požiūriu svarbių maistinių medžiagų, pvz., mineralų (K, Ca, Mg, Fe), B grupės vitaminų, biotino, betaino ir kitų medžiagų. (Filipčev, Šimurina ir Lončar, 2015). Cukrinių runkelių melasos kiekio didinimas labai paveikė tešlos be glitimo ir sausainių plitimo, tekstūros ir spalvos reologines savybes. Padidintos melasos dozės susilpnino tešlos struktūrą, kuri tapo minkštesnė, mažiau elastinga ir lipni. Šie pokyčiai buvo labiau išreikšti naudojant skysta melasa, nei naudojant sausą melasą. Sausa melasa padidino sausainių kietumą kai buvo naudojamos didesnės jos dozės (30–40 %), o naudojant skystą melasą sausainio struktūra buvo minkštesnė (Filipčev, Šimurina ir Lončar, 2015).

1.3. Datulės

Datulės – tai vaisiai, kurie dėl didelio kiekio maistinių medžiagų dar vadinami „dykumų duona“. Juose yra nuo 6,5–11,5 % skaidulinių medžiagų, maždaug 1 % riebalų, 2 % baltymų ir 2 % pelenų, taip pat datulių vaisiai yra fenolių antioksidantų šaltinis. Prinokusių datulių sudėtyje yra iki 80 % cukraus (Al-Shwyeh, 2019). Naudojant datules sausainių gamybai buvo pastebėta, kad spalvos vertė padidėjo, o kietumas sumažėjo. Be to, tai sukėlė rimtą poveikį maisto savybėms, pvz., Kepinių produktų spalvai, tekstūrai, skoniui ir maistinei vertei (Bano, Zahoor, Sheikh, 2016).

2. SAUSAINIŲ SU NATŪRALIAIS SALDIKLIAIS FIZIKINIAI IR CHEMINIAI RODIKLIAI

Sausainių fizikiniai ir cheminiai rodikliai priklauso nuo jų sudedamųjų dalių pasirinkimo. Daugelio ligų vystymasis, priklausomai nuo dietos, pvz., nutukimas, atsiranda dėl labai didelio riebalų arba cukraus kiekio. Dėl šios priežasties maisto produktų receptūros kuriamos mažinant šių komponentų kiekį arba naudojant jų pakaitalus, kurie, be kaloringumo mažinimo, praturtina maisto produktus sveikatą stiprinančiais elementais (Mieszkowska, Marzec, 2015).

2.1. Avižinių sausainių receptūros

1 lentelė

Skirtingos avižinių sausainių receptūros su natūraliu saldikliu – datulėmis

1. Avižiniai sausainiai su granatų sėklomis			***2. Avižiniai sausainiai su džiovintomis spanguolėmis***			***3. Avižiniai sausainiai su bananais***		
Sudedamosios dalys	**Masė (g)**		**Sudedamosios dalys**	**Masė (g)**		**Sudedamosios dalys**	**Masė (g)**	
	Bruto	**Neto**		**Bruto**	**Neto**		**Bruto**	**Neto**
1. Datulės	50	50	1. Datulės	80	80	1. Datulės	88	88
2. Kiaušiniai	50	40	2. Kvietiniai miltai	60	60	2. Kvietiniai miltai	60	60
3. Valgomoji soda	1	1	3. Avižiniai miltai	40	40	3. Avižiniai miltai	40	40
4. Kvietiniai miltai	40	40	4. Kokosų aliejus	50	50	4. Kokosų aliejus	25	25
5. Avižiniai miltai	60	60	5. Valgomoji soda	1	1	5. Bananas	35	25
6. Kokosų aliejus	50	50	6. Cinamonas	2	2	6. Valgomoji soda	1	1
7. Granatų sėklos	60	60	7. Razinos	20	20	7. Cinamonas	1	1
			8. Vanduo	15	15	8. Razinos	20	20
			9. Džiovintos spanguolės	45	45	9. Vanduo	15	15

Pagaminus avižinius sausainius pagal tris skirtingas receptūras, buvo atlikti fizikiniai ir cheminiai gaminio įvertinimo tyrimai. Jų metu buvo tiriamas gaminio šarmingumas, drėgmės kiekio produkte nustatymas drėgnomačio aparatu, bei įvertintas traškumas skalėje nuo 1 iki 3. (žr. 2 lentelę). Visų trijų receptūrų fizikiniai ir cheminiai rodikliai buvo lyginami su kontroliniu avižinių sausainių gaminiu, pagamintu UAB „Kepykla“.

2 lentelė

Avižinių sausainių fizikiniai ir cheminiai rodikliai

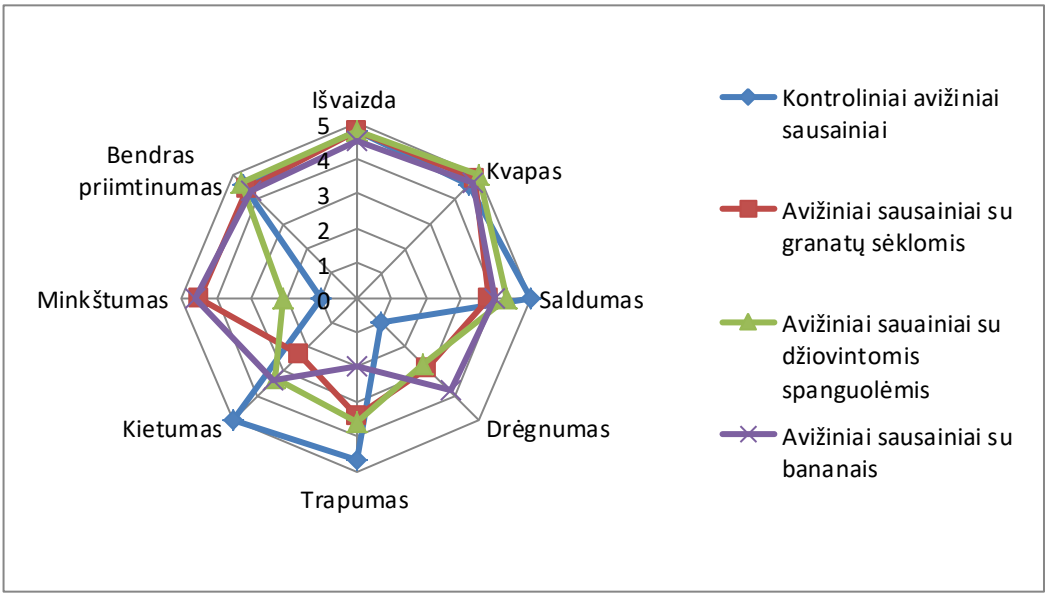
	Šarmingumas	Drėgmė	Traškumas (1-3)
Avižiniai sausainiai (kontrolinis gaminys)	pH 6,7	2,985%	3
Avižiniai sausainiai su granatų sėklomis	pH 7	8,35%	1
Avižiniai sausainiai su džiovintomis spanguolėmis	pH 6,1	7,679%	2
Avižiniai sausainiai su bananais	pH 6,4	9,46%	1

Remiantis antroje lentelėje nurodytais duomenimis galime teigti, kad avižiniai sausainiai su džiovintomis spanguolėmis labiausiai atitinka kontrolinių sausainių gaminį. Jų drėgmė, lyginant su kitais sausainiais, yra mažiausia bei traškumas - didžiausias.

Gaminant avižinius sausainius buvo naudojamas skirtingas kiekis natūralaus saldiklio – datulių. Buvo pastebėta, kad didėjant datulių kiekiui, intensyvesnė ir tamsesnė buvo sausainių spalva.

3. AVIŽINIŲ SAUSAINIŲ JUSLINIS VERTINIMAS

Juslinis gaminių vertinimas buvo atliktas pasirinkus 15 įvairaus amžiaus žmonių grupę ir išdalinus jiems anketas, kuriose buvo vertinami aštuoni jusliniai rodikliai. Vertinimas buvo atliekamas 5 balų skalėje nuo 1 iki 5 (1 – silpnai išreikštos savybės, 5 – stipriai išreikštos savybės). Vertinti šie jusliniai rodikliai: išvaizda, kvapas, saldumo pojūtis, drėgnumas, trapumas, kietumas, minkštumas ir bendras priimtinumas. Degustuoti ir vertinti duoti keturių skirtingų skonių avižiniai sausainiai: kontrolinis gaminys, pagamintas UAB „Kepykla“, avižiniai sausainiai su granatų sėklomis, avižiniai sausainiai su džiovintomis spanguolėmis ir avižiniai sausainiai su bananais. Juslinis vertinimas pateiktas pirmame paveiksle .



1 pav. Avižinių sausainių juslinio vertinimo diagrama.
Šaltinis: sudaryta autorės, remiantis atlikto tyrimo rezultatų duomenimis, 2019

IŠVADOS

1. Buvo išnagrinėti keli natūralūs saldikliai naudojami sausainių gamyboje. Visi jie gali visiškai ar iš dalies pakeisti cukrų ir suteikti gerą skonį. Saldiklis inulinas gali pakeisti ir riebalus, tačiau tik iki 15 % viso naudojamo kiekio, kad sausainiai išliktų traškūs.
2. Ištyrus sausainių fizikines ir chemines sakybes, panaudojus skirtingą kiekį natūralaus saldiklio – datulių, buvo nustatyta, kad didėjant datulių kiekiui intensyvėja sausainių spalva ir gerėja sausainių fizikinės savybės. Avižiniai sausainiai, pagaminti su 80 g datulių, labiausiai prilygo kontroliniams avižiniams sausainiams, pagamintiems UAB „Kepykla“.
3. Jusliškai įvertinus avižinių sausainių savybes buvo pastebėta, kad avižiniai sausainiai su džiovintomis spanguolėmis buvo geriausiai įvertinti ir pagal savo juslines savybes: jie labiausiai atitiko kontrolinių avižinių sausainių juslinį vertinimą pagal drėgmę ir traškumą.

EFFECTS OF NATURAL SWEETENERS QUALITY IN OATMEAL COOKIES

Simona Daukintytė

Supervisor: lect. Vitalija Freitakaitė

Klaipėda State University of Applied Sciences

Summary

The article presents a literature analysis of natural sugar substitutes used in oatmeal biscuit production, physical and chemical indicators, a study and results. More about each natural sweetener: inulin, beet molasses and dates, their effect on the physical and chemical properties of oatmeal biscuits. Results on natural sweeteners, physicochemical properties of biscuits using different natural sweeteners and results on the characteristics of sensitized oat biscuits are presented.

Keywords: natural sweetener, oatmeal cookies.

LITERATŪRA

1. Užkuraitis, Ž. Datulės – geriausios iš saldžių vaisių. (2011). Prieiga per internetą: http://www.vlmedicina.lt/lt/datules-geriausios-is-saldziu-vaisiu.
2. Leyva, P. C., Saavedra, L. M. Z., López, P. A. L., Soto, G. J. J., Toxqui, T. A., & Fozado, Q. R. E. (2017). Chemical, Thermal and Physical Characterization of Inulin for its Technological Application Based on the Degree of Polymerization. *Journal of Food Process Engineering*, *40*(1), n/a-N.PAG. https://doi.org/10.1111/jfpe.12333
3. Filipčev, B., Šimurina, O., Dapčević Hadnađev, T., Jevtić, M. R., Filipović, V., & Lončar, B. (2015). Effect of Liquid (Native) and Dry Molasses Originating from Sugar Beet on Physical and Textural Properties of Gluten-Free Biscuit and Biscuit Dough. *Journal of Texture Studies*, *46*(5), 353–364. https://doi.org/10.1111/jtxs.12135

4. Mieszkowska, A., & Marzec, A. (2015). Structure Analysis of Short-Dough Biscuits and Its Correlation with Sensory Discriminants. *Journal of Texture Studies*, *46*(5), 313–320. https://doi.org/10.1111/jtxs.12130
5. Unikauskas A. (2018). Klauskite daktaro. BALTO leidybos namai.
6. Bano, S., Salim-ur-Rehman, Zahoor, T., & Sheikh, M. A. (2016). Quality Assessment of Curative and Nutritious Date Fructose Biscuit Bar. *JAPS: Journal of Animal & Plant Sciences*, *26*(5), 1464–1470. Retrieved from http://search.ebscohost.com.db.kvk.lt/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=119554246&site=ehost-live
7. Al-Shwyeh, H. (2019). Date palm (Phoenix dactylifera L.) fruit as potential antioxidant and antimicrobial agents. *Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences*, *11*(1), 1–11. https://doi.org/10.4103/JPBS.JPBS_168_18
8. Labanauskas L., Rokaitė R. (2009). Vaikų dietologija. LSIC.
9. Liotta E., Pelicci P. G., Titta L. (2017). Smartfood – sveika mityba: moksliniais tyrimais pagrįsti sveikos mitybos principai. Alma Littera.
10. Aurell L. N. ir Clase M. (2018). Food pharmacy. Maisto farmacija. Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.
11. Lažauskas R. (2005). Mityba ir sveikata. KMU.

KVK VERSLO FAKULTETO STUDIJŲ KOKYBĖS VERTINIMAS: STUDENTŲ POŽIŪRIS

Edvinas Galičinas, Emilė Vindžigelskytė, darbo vadovė lekt. dr. Jurgita Paužuolienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje atlikus anketinę apklausą išsiaiškintas Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakulteto studentų požiūris į studijų kokybę. Aiškintasi studentų nuomonė studijų proceso organizavimo, studentų mokymosi aplinkos, vidaus ir išorės resursų, infrastruktūros pritaikymo studentų poreikiams ir kitais aktualiais klausimais. Tyrimu išsiaiškinus problemines sritis, išvadose pateikiamos įžvalgos studijų kokybei gerinti.

Pagrindiniai žodžiai: studijų kokybė, studentai, kolegija.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Viena aktualesnių ir plačiai diskutuojama tematika aukštojo mokslo institucijose yra studijų kokybė. Ši problema aktuali tapo pirmiausia todėl, kad iš aukštojo mokslo pradėta griežčiau reikalauti, kad būtų veiksmingiau organizuojama ir kontroliuojama studijų proceso kokybė. Be to, didėjanti mokslo, ekonominė, socialinė pažanga bei konkurencija specialistų rinkoje didina poreikį parengti gerus savo srities specialistus.

Daugėjant studentų, mokančių už mokslą, padidėjo pačių studentų reiklumas mokymo proceso kokybei. Padidėjo noras ne tik maksimaliai išnaudoti studijoms skirtą laiką perimant dėstytojų perteikiamas žinias, bet ir tapti išsimokslinusiomis, išsilavinusiomis asmenybėmis, gebančiomis kompetentingai ir profesionaliai spręsti praktinius darbo uždavinius. Geram specialistui būtina ne tik turėti atitinkamą žinių bagažą, bet ir nuolat jį pildyti, atnaujinti. Tam reikia mokėti savarankiškai mokytis, nepertraukiamai kelti savo profesinę kvalifikaciją. Už išvardintų reikalavimų įgyvendinimą atsakomybė tenka aukštosios mokyklos administracijai, dėstytojams bei patiems studentams.

Tyrimo objektas – Klaipėdos valstybinės kolegijos studijų kokybė.

Tikslas – įvertinti Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakulteto studentų požiūrį į studijų kokybę bei pateikti galimas studijų kokybės gerinimo galimybes.

Uždaviniai:

1. Išnagrinėti studijų kokybės suvokimą aukštojo mokslo institucijose.
2. Ištirti Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakulteto studentų požiūrį į studijų kokybę.
3. Pateikti galimas studijų kokybės tobulinimo galimybes.

Metodai: lyginamoji mokslinės literatūros analizė, apklausa raštu, duomenų apdorojimas Excel programa.

Tyrimo metodika. Tyrimas atliktas Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakultete. Tyrimo metodas – kiekybinis, apklausa raštu. Instrumentas – klausimynas. Tyrimu siekta išsiaiškinti studentų požiūrį į dėstytojų naudojamus metodus paskaitų metu, bendravimą su studentais ir pan. Tyrimo metu apklausti 123 studentai. Iš jų 86 moterys ir 37 vyrai. 83 pirmo kurso studentai, 29 antro kurso studentai ir 11 trečio kurso studentų.

Klausimyno sudarymo principai. Klausimyną sudaro 5 balų ranginė skalė, kur pateikta 16 teiginių. Studentų buvo prašoma pareikšti savo nuomonę ir požiūrį į pateiktus teiginius. Įvertinimui pateikta penkių balų skalė: visiškai sutinku (5 balai), sutinku (4 balai), iš dalies sutinku (3 balai), nesutinku (2 balai), visiškai nesutinku (1 balas). Pirmais septyniais klausimais aiškintasi, kaip studentai vertina dėstytojų darbo kokybę, darbo metodus, bendravimą su studentais. Aštuntas klausimas skirti sužinoti praktinio pobūdžio paskaitų aktualumą. Devintu klausimu įvertintas studentų požiūris į stipendijos gavimo keliamus reikalavimus. 10–12 klausimai pateikti išsiaiškinti studentų mokymosi aplinkos vertinimą, vidaus ir išorės resursų bei infrastruktūros pritaikymą studentų poreikiams. 13–14 klausimai skirti išsiaiškinti įvairiapusio bendradarbiavimo galimybes bei turiningo laisvalaikio formas. 15–16 klausimai skirti įvertinti dėstytojų dėstymo lygį.

Tyrimo eiga ir imtis. Apklausa buvo vykdoma 2019 m. balandžio mėn. Iš viso buvo išdalinti 123 klausimynai. Studentų tyrimo imtį sudarė 123 Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakulteto studentai.

1. STUDIJŲ KOKYBĖS SUVOKIMAS AUKŠTOJO MOKSLO ORGANIZACIJOJE

Didėjanti vidaus ir tarptautinė konkurencija lemia būtinybę tobulinti įvairių veiklos sričių organizacijų, įskaitant ir aukštojo mokslo institucijas, vadybą. Šių įstaigų administravimas ir valdymas turėtų integruoti ir naujausius visuotinės kokybės metodus bei darnios plėtros ir socialinės atsakomybės principus ir priemones. Studijų kokybė priklauso nuo konkrečių dalykų: akademinės veiklos vadybos lygio, šiuolaikinių studijų programų, naujausias žinias profesionaliai perteikiančių dėstytojų, dėstytojų ir studentų tarptautinių mainų, akademinės bendruomenės skaidrios motyvavimo sistemos ir kita (Ruževičiaus, 2014). Studijų kokybė aukštajame moksle gali būti charakterizuojama kaip sąlygų sudarymas asmens saviugdai plėtoti ir kvalifikacijai, atitinkančiai kiekvienos institucijos reikalavimus, įgyti. G. Žibėnienė (2013) studijų kokybės užtikrinimą apibrėžia kaip darniai veikiančius komponentus ir sistemingas procedūras, padedančias vertinti ir valdyti institucijos veiklos, programų ir dokumentų kokybę. P. Vanago (2004) išreikšta mintis, kad aukštoji mokykla turėtų būti vieta, kur studentai džiaugtųsi mokymusi, patys nuolat ieškotų kokybės, pasitikėtų savimi ir gerbtų save bei aplinką, tarsi parodo, kokia, iš šalies pažvelgus, turi būti kokybiška aukštoji mokykla. Todėl galima daryti išvadą, kad studijų kokybė – tai visuma paslaugų, kurias gauna studentas.

Galkutės (2008) nuomone, studijų kokybę galima apibrėžti kaip aukštosios mokyklos strateginių nuostatų kokybės užtikrinimo atitikimą suinteresuotųjų šalių (studentų, dėstytojų ir darbdavio) poreikiams. Studijų pagrindas – įgyvendinamos studijų programos, jų rezultatu suinteresuoti studentai, dėstytojai, darbdaviai, platesniame kontekste – visuomenė, prie kurios pažangos prisideda aukštųjų mokyklų absolventai.

Aukštojo mokslo organizacija, plėtodama savo veiklą, atliepia regionų ir šalies poreikius bei prisideda prie žinių ekonomikos vystymo. Pagal Ruževičių (2014), aukštosios mokyklos veiklos kokybę atspindi šie kokybiniai rodikliai:

- platus įvairiapusio bendradarbiavimo tinklas (įvairiapusiškas bendradarbiavimas su švietimo ir mokslo institucijomis; veiksmingas atstovavimas asocijuotose verslo struktūrose; nuolatos besiplėtojantis bendradarbiavimas su užsienio institucijomis);
- studijų programų kokybė (atsiliepimai apie parengtus baigiamuosius absolventų darbus ir įgyjamas kompetencijas);
- organizacijos kultūra (demokratinis valdymas; bendri studentų ir dėstytojų renginiai; tradicijų ir akademinės bendruomenės formavimas, bendravimo kultūra);
- kokybiškas studijas ir darbą įgalinanti aplinka (materialiųjų išteklių kokybės augimas; naujausių informacijos technologijų taikymas; aplinkos estetiškumas ir kt.);
- parama studentams (visos auditorijos turi prieigą prie interneto ir multimedijos aparatūrą; pakanka automobilių parkavimo vietų);
- naujausių informacijos sklaidos metodų taikymas;
- studentų atsiliepimai (teigiama studentų nuomonė apie praktinį mokymą, darbo ir mokymosi sąlygos).

Ruževičiaus (2014) nuomone, pagrindinis aukštojo mokslo kokybės vartotojas yra studentas, kurio suvokimas, nuostatos ir tikslai keičiasi ir plėtojasi studijų procese. Kuo absolventas geriau savo darbe gebės susidoroti su jam keliamais reikalavimais, taikydamas mokymo įstaigoje įgytas žinias, patirtį ir įgūdžius, tuo geriau bus realizuoti konkrečios mokymo įstaigos išsikelti tikslai.

2. STUDENTŲ POŽIŪRIO Į STUDIJŲ KOKYBĘ ĮVERTINIMAS IR ANALIZĖ

Siekiant įvertinti studentų požiūrį į studijų kokybę, dėstytojų gebėjimu suprantamai išaiškinti savo dėstomą dalyką, dėstomos paskaitų medžiagos šiuolaikiškumu ir aktualumu, bendravimu su studentais bei skatinimu savarankiškai domėtis platesnio pobūdžio temomis, studentams užduoti 1–7 klausimai (žr. 1 lentelę).

Studentų teirautasi, kaip jų nuomone, kolegijos dėstytojai geba suprantamai išaiškinti savo dėstomą dalyką. Atsakymai leidžia daryti išvadą, kad studentai yra patenkinti dėstytojų gebėjimu suprantamai išaiškinti savo dėstomą dalyką: 11 proc. studentų su teiginiu visiškai sutinka, 62 proc. –

sutinka, 25 proc. – iš dalies sutinka, 2 proc. - nesutinka. Studentai mano, kad dėstoma paskaitų medžiaga yra šiuolaikiška ir aktuali: 19 proc. su teiginiu visiškai sutinka, 46 proc. - sutinka, 28 proc. – iš dalies sutinka, 7 proc. – nesutinka. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dėstytojų dėstomieji dalykai nelabai sudomina ir įtraukia studentą į diskusijas. 43 proc. apklaustųjų tik iš dalies sutinka, kad dėstomi dalykai sudomina ir sukelia diskusijas, 40 proc. su teiginiu sutinka, tik 8 proc. visiškai sutinka.

Dėstytojai skatina savarankiškai domėtis platesnio pobūdžio temomis (ieškoti informacijos, straipsnių ir knygų bibliotekose). Su šiuo teiginiu visiškai sutinka 16 proc. studentų, sutinka net 46 proc. apklaustųjų, iš dalies sutinka – 29 proc. studentų ir tik 7 proc. studentų nesutinka su pateiktuoju teiginiu.

1 lentelė

Teiginių, susijusių su studijų kokybe, rezultatai (procentais)

Nr.	Teiginiai, susiję su studijų kokybe	Visiškai sutinku	Sutinku	Iš dalies sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1.	Kolegijoje dėstytojai geba suprantamai išaiškinti savo dėstomą dalyką.	11	62	25	2	0
2.	Dėstoma paskaitų medžiaga yra šiuolaikiška ir aktuali.	19	46	28	7	0
3.	Dėstytojų dėstomieji dalykai sudomina ir įtraukia studentą į diskusijas.	8	40	43	7	2
4.	Dėstytojai skatina savarankiškai domėtis platesnio pobūdžio temomis (ieškoti informacijos, straipsnių ir knygų bibliotekose)	16	46	29	7	2
5.	Studijų programų turinys atitinka būsimos profesinės veiklos poreikius.	24	44	25	6	1
6.	Dėstytojai pakankamai bendradarbiauja su studentais.	26	51	18	5	0
7.	Konsultacijos su dėstytojais padeda geriau suprasti temas.	33	40	20	7	0

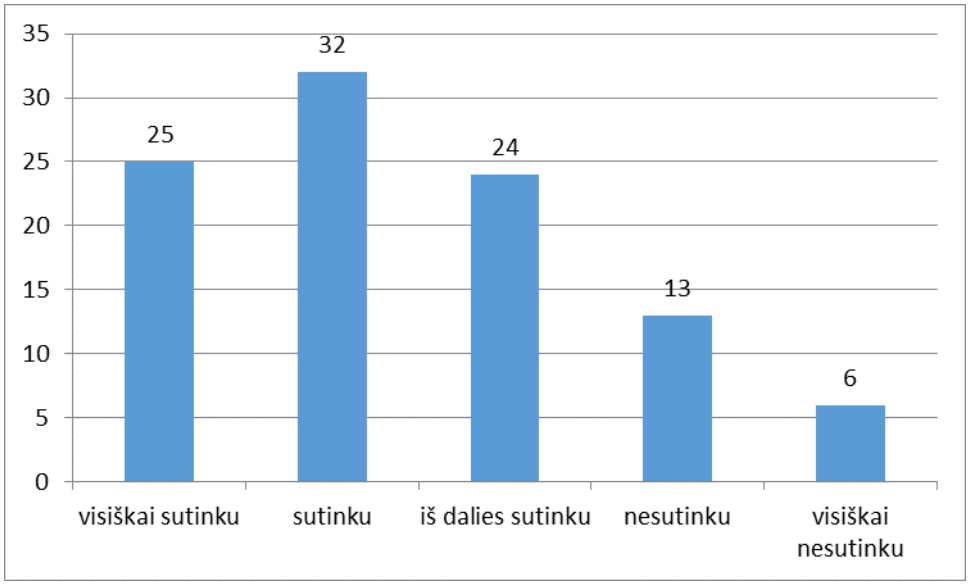
Šaltinis: sudaryta remiantis 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad studijų programų turinys atitinka būsimos veiklos poreikius. Su šiuo teiginiu visiškai sutinka 24 proc., sutinka 44 proc., iš dalies sutinka 25 proc. apklaustųjų. Studentai mano, kad dėstytojai pakankamai bendradarbiauja su studentais: 26 proc. visiškai sutinka, net 51 proc. sutinka, 18 proc. – iš dalies sutinka ir tik 5 proc. studentų nesutinka su pateiktuoju teiginiu. Teiginiui, kad konsultacijos su dėstytojais padeda geriau suprasti temas visiškai pritaria 33 proc. studentų, 40 proc. – sutinka, 20 proc. – iš dalies sutinka, nesutinka tik 7 proc. (žr. 1 lentelę).

Apibendrinant aptartus rezultatus galima teigti, kad Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakultete apklaustieji studentai labiausiai patenkinti dėstytojų gebėjimu suprantamai išaiškinti savo dėstomą dalyką, dėstomos paskaitų medžiagos šiuolaikiškumu ir aktualumu, bendravimu su studentais bei skatinimu savarankiškai domėtis platesnio pobūdžio temomis.

Teorinių žinių įvertinimas praktikoje yra labai svarbus studijų kokybės kriterijus. Todėl studentams buvo užduotas klausimas, siekiant išsiaiškinti, ar jiems trūksta praktinio pobūdžio paskaitų (žr. 1 pav.). Studentų nuomone, jiems trūksta praktinio pobūdžio paskaitų: 25 proc. su teiginiu visiškai

sutinka, 32 proc. - sutinka, 25 proc. – iš dalies sutinka, 13 proc. – nesutinka, 6 proc. – visiškai nesutinka. Taigi, įvertinus atsakymus, kad net 82 proc. apklaustųjų studentų su teiginiu sutinka (visiškai sutinka, sutinka, iš dalies sutinka), galima drąsiai teigti, kad studentai norėtų daugiau praktinio pobūdžio paskaitų, kas padėtų lengviau adaptuotis darbo rinkoje ir studentui suteiktų daugiau pasitikėjimo savimi, savo žiniomis ir gebėjimais.



1 pav. Praktinio pobūdžio paskaitų poreikis (procentais)
Šaltinis: sudaryta remiantis 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis

Studijų metu ne kartą teko girdėti, kad labai maža dalis studentų gauna stipendijas, nes stipendijoms gauti keliami labai dideli reikalavimai. Todėl studentams buvo užduotas klausimas, ar jie pritaria teiginiui, kad reikalavimai stipendijoms gauti yra per dideli. 41 proc. studentų visiškai pritaria šiam teiginiui, 13 proc. sutinka, 21 proc. iš dalies sutinka, ir tik 17 proc. nesutinka su pateiktuoju teiginiu. Mūsų požiūriu, nors ir nedidelės stipendijos gavimas labiau motyvuotų studentus mokytis, ypač tuos, kurie tik studijuoja ir dar nedirba.

2 lentelė

Studentų požiūris į KVK infrastruktūrą ir mokymosi sąlygas (procentais)

Nr.	Teiginiai, susiję su studijų kokybe	Visiškai sutinku	Sutinku	Iš dalies sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1.	Mokymosi aplinka (jaukios auditorijos, poilsio erdvės, kavinė, biblioteka) visiškai patenkina studentų poreikius.	25	46	20	7	2
2.	Patogu naudotis vidiniais ir išoriniais resursais (kolegijos kompiuteriais, Moodle sistema, virtualia biblioteka)	37	41	15	6	1
3.	Kolegijos bibliotekoje yra pakankamas skaičius studijų programai reikalingos literatūros.	19	31	29	17	4

Šaltinis: sudaryta remiantis 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis

Sukurta Klaipėdos valstybinės kolegijos infrastruktūra ir mokymosi aplinka labai svarbūs rodikliai, vertinant studijų kokybę. Šiam tikslui pasiekti studentams buvo užduoti 10–12 klausimai (žr. 2 lentelę). Mokymosi aplinka (jaukios auditorijos, poilsio erdvės, kavinė, biblioteka) visiškai patenkina

studentų poreikius. Su šiuo teiginiu visiškai sutinka 25 proc. studentų, 46 proc. sutinka, 20 proc. iš dalies sutinka, 7 proc. nesutinka.

Vidiniai ir išoriniai resursai (galimybė naudotis kolegijos kompiuteriais, Moodle sistema, virtualia biblioteka) sukuria puikias mokymosi sąlygas. Vidinių ir išorinių resursų naudojimą kaip patogų, įvardijo dauguma studentų: su šiuo teiginiu visiškai sutinka 37 proc. studentų, 41 proc. sutinka, 15 proc. iš dalies sutinka, 6 proc. nesutinka. Studentai iš esmės patenkinti kolegijos bibliotekoje siūloma mokymo literatūra: visiškai sutinka 19 proc. studentų, 31 proc. sutinka, 29 proc. iš dalies sutinka, 17 proc. nesutinka.

Kolegija organizuoja pakankamai pažintinių ekskursijų ir išvykų į įmones ir įstaigas. Su šiuo teiginiu visiškai sutinka 15 proc. studentų, 33 proc. sutinka, 29 proc. iš dalies sutinka, 16 proc. nesutinka, 7 proc. visiškai nesutinka (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

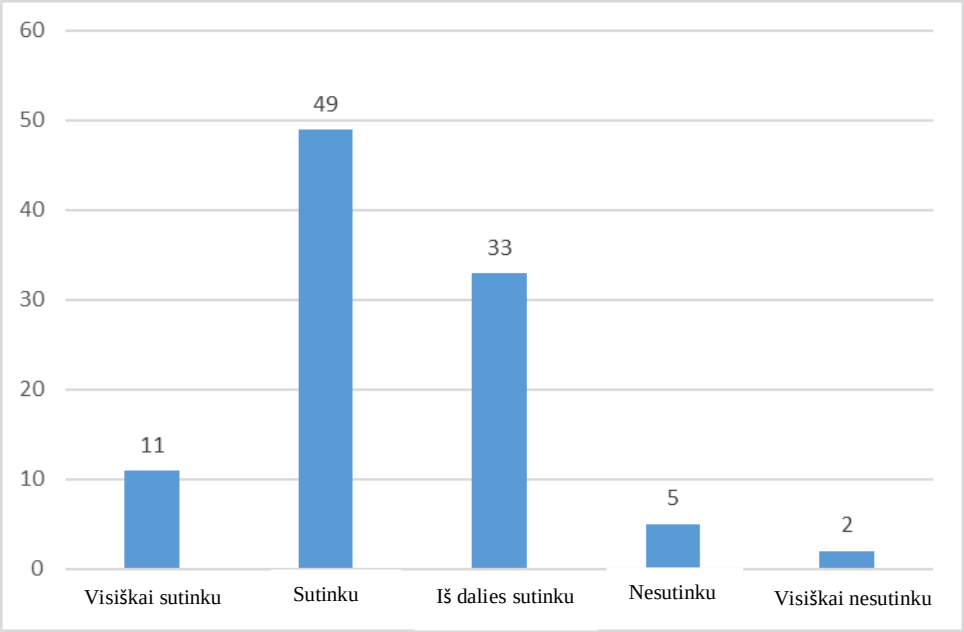
Teiginių, susijusių su infrastruktūra ir mokymosi aplinka, rezultatai (procentais)

Nr.	Teiginiai, susiję su studijų kokybe	Visiškai sutinku	Sutinku	Iš dalies sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1.	Kolegija organizuoja pakankamai pažintinių ekskursijų ir išvykų į įmones ir įstaigas	15	33	29	16	7
2.	KVK suteikiama papildomai užklasinės veiklos – įvairūs būreliai, sporto salė	11	28	41	12	8
3.	KVK suteikia galimybę įvertinti dėstytojų dalyko dėstymą ir informacijos aktualumą.	24	45	22	9	0

KVK studentams sudaromos galimybės užsiimti papildoma veikla, pvz. įvairūs būreliai, sporto salė ir kita. Su šiuo teiginiu visiškai sutinka 11 proc. studentų, 28 proc. sutinka, 41 proc. iš dalies sutinka, 12 proc. nesutinka, 8 proc. visiškai nesutinka. Didelis procentas iš dalies patenkintų studentų rodo, kad studentai patys nėra labai aktyvūs, nes Klaipėdos valstybinė kolegija skatina įvairias iniciatyvas ir tikrai gali būti sudaryta daugiau įvairių galimybių, jeigu būtų toks poreikis (žr. 3 lentelę).

24 proc. studentų visiškai sutinka su teiginiu, kad Klaipėdos valstybinė kolegija suteikia galimybę įvertinti dėstytojų dalyko dėstymą ir informacijos aktualumą. 45 proc. su minėtu teiginiu sutinka, 22 proc. iš dalies sutinka, 9 proc. nesutinka. Tokios galimybės buvimas leidžia studentams išsakyti savo lūkesčius ir mintis, o dėstytojai turi galimybę atsižvelgti į studentų poreikius ir tobulinti savo dėstymo metodus bei informacijos aktualumą (žr. 3 lentelę).

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad Klaipėdos valstybinės kolegijos studentai dėstytojų darbo lygį vertina labai gerai: su šiuo teiginiu visiškai sutinka 11 proc. studentų, net 49 proc. sutinka, 33 proc. iš dalies sutinka, 5 proc. nesutinka, 2 proc. visiškai nesutinka (žr. 2 pav.).



2 pav. Dėstytojų darbo lygio vertinimas (procentais)
Šaltinis: sudaryta remiantis 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis

Studijų kokybei įtakos turi ir pačių studentų lankomumas. Iš tyrime dalyvavusių studentų apklausos matome, kad studentai paskaitas lanko puikiai (43 proc. – labai gerai, 39 proc. – gerai, 15 proc. – vidutiniškai , ir tik 2 proc. – blogai bei 1 proc. – labai blogai), ir patys susikuria galimybę kasdien betarpiškai bendrauti su dėstytojais, dalyvauti pokalbiuose ir diskusijose, laiku išgirsti aktualią informaciją, išsiaiškinti kylančius klausimus ir problemas.

IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS

1. Studijų kokybę galima apibrėžti kaip aukštosios mokyklos strateginių nuostatų kokybės užtikrinimo atitikimą suinteresuotųjų šalių (studentų, dėstytojų ir darbdavio) poreikiams. Studijų pagrindas – įgyvendinamos studijų programos, jų rezultatu suinteresuoti studentai, dėstytojai, darbdaviai, platesniame kontekste – visuomenė, prie kurios pažangos prisideda aukštųjų mokyklų absolventai. Studijų kokybė priklauso ne tik nuo dėstytojų, bet ir nuo pačių studentų požiūrio į studijas. Studento aktyvumą, jo pažintinius interesus, vertybių sistemą, vertinimo kriterijus, atsakomybę už mokymąsi dažniausiai lemia jo mokymosi aukštojoje mokykloje motyvai, t. y., kokią asmeninę prasmę jis teikia mokymuisi, ko jis tuo siekia. Nuo to priklauso ir studento aukštojo mokslo kokybės vertinimas.

2. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakultete apklaustieji studentai labiausiai patenkinti dėstytojų gebėjimu suprantamai išaiškinti savo dėstomą dalyką, dėstomos paskaitų medžiagos šiuolaikiškumu ir aktualumu, bendravimu su studentais bei skatinimu savarankiškai domėtis platesnio pobūdžio temomis. Taip pat tyrimo metu paaiškėjo, kad studentai nelabai mėgsta įsitraukti į diskusijas; norėtų daugiau praktinio pobūdžio paskaitų; mano, kad stipendijų

gavimui keliami per aukšti reikalavimai; nėra labai linkę įsitraukti į papildomą užklasinę veiklą. Kolegijos infrastruktūra ir mokymosi aplinka visiškai patenkina studentų poreikius. Kolegijoje suteikiama galimybė įvertinti dėstytojų dalyko dėstymą ir informacijos aktualumą. Tokios galimybės buvimas leidžia studentams išsakyti savo lūkesčius ir mintis, o dėstytojai turi galimybę atsižvelgti į studentų poreikius ir tobulinti savo dėstymo metodus bei informacijos aktualumą. Tyrimo rezultai taip pat atskleidė, kad studentai dėstytojų darbo lygį vertina labai gerai, kas leidžia daryti išvadą, kad Klaipėdos valstybinėje kolegijoje yra sudarytos visos sąlygos parengti aukštos kvalifikacijos specialistus, tenkinančius darbo rinkos poreikius bei studentų lūkesčius.

3. Atlikus tyrimą ir įvertinus studentų požiūrį į studijų kokybę, pateikiamos galimos studijų kokybės tobulinimo galimybes:

1. Daugiau dėmesio skirti dėstytojų veiklai gerinti, skatinti paskaitų metu taikyti naujus dėstymo metodus, įvairinti paskaitų darbą, labiau sudominti studentus dėstomu dalyku ir skatinti įsitraukti į diskusijas bei atsižvelgti į studentų pasiūlymus.
2. Svarstyti galimybę dėl per aukštų reikalavimų stipendijai gauti.
3. Sudominti ir labiau įtraukti studentus į užklasinę veiklą, plečiant užklasinės veiklos sritis. Būtų tikslinga atlikti studentų apklausą, siekiant išsiaiškinti konkrečius jų pageidavimus ir siūlymus.
4. Organizuoti daugiau praktinio pobūdžio paskaitų.
5. Tobulinti studijų programas, įtraukiant daugiau su darbo specifika susijusių dalykų.

SUMMARY

The article analyzes the concept of study quality and how students evaluates Business Faculty studies at Klaipeda State College. It should be noted, that students realize their studies as a whole range of services, they receive. They understand quality of studies importance is mainly determined by the competence of teachers and their level of knowledge. By the opinion of interviewed, quality of studies depends on the ability to present relevant information and knowledge by giving theoretical material and practical material during the lectures. Big part of students defines theoretical lectures as less relevant and prefer more practical format lectures. Also, students state like doing various works and projects more independently by themselves. Overall most students are satisfied with the college infrastructure and quality of studies. As Klaipeda State College continues to growth and improve the quality of studies and teacher competence to present relevant information in an interesting way by helping and appreciating students feedback about quality of students by making surveys and tracking student attendance of lectures. The results of the research has revealed that students appreciate and understand importance of quality of studies and the effort of teachers work very well, which leads to the conclusion that all conditions for the preparation of highly qualified specialists have been created in Klaipeda State College.

LITERATŪRA

1. Galkutė, L. (2008). *Kas lemia studijų kokybę?* LR švietimo ir mokslo ministerija. Prieiga per internetą: https://www.sac.smm.lt/wp-content/uploads/2016/01/ams_SPA8_Kas-lemia-studiju-kokybe.pdf

2. Klaipėdos valstybinės kolegijos 2019-2021 metų strateginis veiklos planas. (2019). Prieiga per internetą: https://www.kvk.lt/file/manual/KLAIP%C4%96DOS%20VALSTYBIN%C4%96S%20KOLEGIJOS%202019-2021%20%20MET%C5%B2%20STRATEGINIS%20VEIKLOS%20PLANAS.pdf

3. Ruževičius, J. (2014). *Studijų kokybė: problemos ir tobulinimo įžvalgos*. Prieiga per internetą: http://www.kvalitetas.lt/index.php?id=739

4. Vanagas, P. (2004). *Visuotinės kokybės vadyba.* Kaunas, 2004.

5. Žibėnienė G. (2013). Studijų atnaujinimo programų Lietuvoje apžvalga: studentų savarankiško darbo planavimas. *Aukštojo mokslo kokybės tyrimai.* Nr. 10, p. 99–122.

GERAS LOGISTIKOS VADYBININKAS DARBDAVIO AKIMIS

Gvidas Garjonis, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje siekiama parodyti, koks yra geras logistikos vadybininkas darbdavių akimis. Jame analizuojama medžiaga, surinkta iš mokslinių straipsnių ir kitų informacinių šaltinių apie logistiką ir logistikos vadybininko savybes. Remiantis tyrimu, bandoma išsiaiškinti, kokius reikalavimus vadybininkui kelia darbdaviai. Straipsnyje pateikiami interviu rezultatai, atskleidžiantys darbdavių požiūrį į gerą logistikos vadybininką. Išvados padeda apibendrinti darbdavių nuomones ir suprasti, koks turėtų būti geras logistikos vadybininkas ir į ką turėtų atkreipti dėmesį studentai, rengdamiesi tapti logistikos vadybininkais.

Pagrindiniai žodžiai: logistika, vadybininkas, darbdavys, užsienio kalbos.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Sunku, jeigu iš viso įmanoma, daugumoje verslo šakų sukurti tokią logistikos sistemą, kuri vienu metu užtikrintų mažas sąnaudas, platų teikiamų paslaugų spektrą, o kartu patikimą ir greitą reikiamo produktų asortimento pristatymą, gebėjimą prisitaikyti prie pasikeitusių produktų charakteristikų, užsakymo kiekių bei klientų poreikių ir prioritetų. Logistikos specialistų uždavinys yra tiekti vartotojams prekes ir teikti paslaugas efektyviausiu būdu, pagal poreikius ir paklausą. Kitaip tariant, logistikos tikslas yra planuoti ir koordinuoti visas veiklos sritis, reikalingas siekiant aukšto aptarnavimo lygio ir kokybės mažiausia kaina (Palšaitis, 2010).

Tyrimo objektas – geras logistikos vadybininkas darbdavio akimis.

Tyrimo tikslas – atskleisti darbdavių nuomonę apie gerą logistikos vadybininką.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti logistikos sampratą teoriniu aspektu.
2. Atskleisti logistikos vadybininko savybes.
3. Išsiaiškinti darbdavių nuomonę apie gerą logistikos vadybininką.

Tyrimo metodai – mokslinės literatūros analizė, internetinių šaltinių analizė, interviu klausimynas, grafinis vaizdavimas.

Tyrimo metodika. 2019 m. nuo vasario 15 d. iki kovo 15 d. buvo atliekamas kokybinis tyrimas, norint sužinoti skirtingų įmonių darbdavių nuomonę apie tai, koks turi būti geras logistikos vadybininkas jų akimis. Tyrimui atlikti buvo pasirinkta netikimybinė patogioji imtis. Tyrime dalyvavo 5 įmonių vadovai, kurie yra įmonių savininkai arba akcininkai, tačiau įmonių pavadinimų jie nesutiko leisti atskleisti. Interviu 8 klausimai buvo pasirinkti remiantis šiuolaikiniais darbdavių keliamais

reikalavimais logistikos vadybininkams bei straipsnio autoriaus patirtimi. Vadovams buvo pateikti specifiniai klausimai, į kuriuos atsakydami, darbdaviai galėjo lengvai apibūdinti gerą logistikos vadybininką. Išvados apibendrintos, naudojant darbdavių interviu metu gautais atsakymais, kurie padėjo lengviau išskirti skirtingų vadovų nuomones. Tyrimo etapai: 1) mokslinės literatūros analizė. Atrinkti mokslinės literatūros leidiniai, straipsniai, kurie buvo analizuojami išskiriant tyrimo objektą, tikslą ir uždavinius; 2) interviu kūrimas; 3) empirinio tyrimo vykdymas; 4) tyrimo metu gautų rezultatų analizavimas. *Duomenų rinkimo metodas- interviu.*

Tyrimo etika. Tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisingumo, konfidencialumo ir anonimiškumo bei teisės gauti tikslią informaciją. Tiriamasis dalyvis turėjo teisę pats pasirinkti ir nuspręsti, ar jis sutinka dalyvauti tyrime.

1. LOGISTIKOS SAMPRATA

Šiuolaikinė logistika yra labai įvairiapusė, jungianti tokias skirtingas veiklos sritis, kaip informacijos mainai, transportavimas, atsargų valdymas, sandėliavimas, produktų tvarkymas, pakavimas. Pagrindinė logistikos užduotis įmonėje yra nukreipti profesinę įvairių logistikos specialistų veiklą viena kryptimi, siekiant geriausiai aptarnauti klientus ir gauti kiek įmanoma didesnį pelną (Palšaitis, 2010). Taigi, kas yra ta logistika? Paimkime kelių autorių apibrėžimus ir paanalizuokime juos.

1 lentelė

Logistikos apibrėžimai

Autorius	**Metai**	**Apibrėžimas**
R. Palšaitis	2010	Logistika – tai dviejų ar daugiau veiklos sričių, kurių tikslai yra užtikrinti žaliavų, materialių išteklių ir produkcijos planavimą, gamybą, kontrolę bei efektyvų judėjimą iš gamybos taško į vartojimo tašką, tarpusavio sąveika.
V. Zinkevičiūtė, A.V. Vasiliauskas	2013	Logistika tai visų procesų, kurie palengvina materialaus srauto judėjimą bei pasiūlos ir paklausos suderinimą valdymas, kuriant vietos ir laiko naudą.
A. Harrison, R. Van Hoek, H. Skipworth	2018	Logistika – tai procesas, susijęs su medžiagų ir informacijos srautų koordinavimu tiekimo grandinėje, siekiant maksimaliai patenkinti galutinio vartotojo poreikius.

Šaltinis: sudaryta autoriaus

Matome, kad visi autoriai logistiką suvokia kaip prekių paskirstymą, planavimą ir organizavimą. Taip pat galime pastebėti, kad dauguma autorių logistiką sieja dar ir su galutiniu vartotoju.

Logistikos tikslas yra užtikrinti reikiamų produktų pristatymą į reikiamą vietą reikiamu laiku. Daugelis vartotojų pažengusiose pasaulio šalyse logistikos tobulinimą vertina kaip neišvengiamą ir

būtiną procesą. Šiandien be jos neįmanoma įsivaizduoti gamybos, prekybos ir rinkodaros (Meidutė, 2012).

Logistinės išlaidos paprastai sudaro vieną iš didžiausių išlaidų dalių versle. Logistikos srityje pirmaujančios šiuolaikinės įmonės turi įdiegusios vidinės logistikos procesų valdymo informacijos sistemas. Jų taikymas leidžia valdyti logistikos veiklą realiame laike, operatyviai nustatyti atsiradusius trūkumus ar trikdžius ir pašalinti juos ankščiau, nei tai pastebi klientai (Kaulienė-Martinkutė, Stasytytė, 2018). Tais atvejais, kai nepavyksta greitai ištaisyti klaidų, įmonė bent gali iš anksto įspėti klientą apie logistinio aptarnavimo sutrikimus arba pasiūlyti alternatyvius variantus (Manners, Cullen, Roberson, 2014). Savo verslą gerai išmanančios įmonės paprastai lenkia vidutines įmones produktų pristatymo sparta ir procesų nepertraukiamumu, taip įtvirtindamos gerą įvaizdį esamiems ir potencialiems užsakovams, atsiranda daugiau galimybių tapti gerais verslo partneriais (Palšaitis, 2010).

Nors logistika, kaip mokslo šaka, be jokios abejonės, dar nebaigė savo virsmo, tikime, kad atėjo metas šiuolaikiškai ir naujai pažvelgti į logistikos valdymą bei strategijas. Įrankiai ir koncepcijos, padedantys integruoti tiekimo grandinę, pradeda tinkamai veikti. Konkurencinis pranašumas ateities pasaulyje ateis gebant įtikti galutiniam vartotojui geriau, nei tai daro konkurentai. Logistika čia atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį (Palšaitis, 2010).

2. LOGISTIKOS VADYBININKO SAVYBĖS

Logistikos vadybininkai vertinami pagal pastangas mažinti sąnaudas. Dažnai reikalaujama, kad transportavimo išlaidoms būtų skiriama kiek įmanoma mažesnė lėšų dalis. Kadangi logistikos vadybininkai yra vertinami pagal šį veiksnį, jie pasirenka mažiausių sąnaudų metodą su atitinkamais paslaugos reikalavimais. Pagal šiuolaikinius valdymo reikalavimus, logistikos vadybininkai turi būti vertinami atsižvelgiant į tai, kaip efektyviai jie pasiekia bendrojo optimizavimo ir logistikos tikslus (McKinnon, Browne, Whiteing, Piecyk, 2018). Daugelyje įmonių logistikos vadybininko gamybinė veikla krypsta strateginės veiklos link (Jarašūnienė, 2011). Logistikos vadybininkui taip pat yra labai svarbu mokėti tokias užsienio kalbas, kaip rusų ir anglų, tačiau vadovų teigimu, kartais užtenka ir vienos, o kitais atvejais būtina mokėti kuo daugiau kalbų.

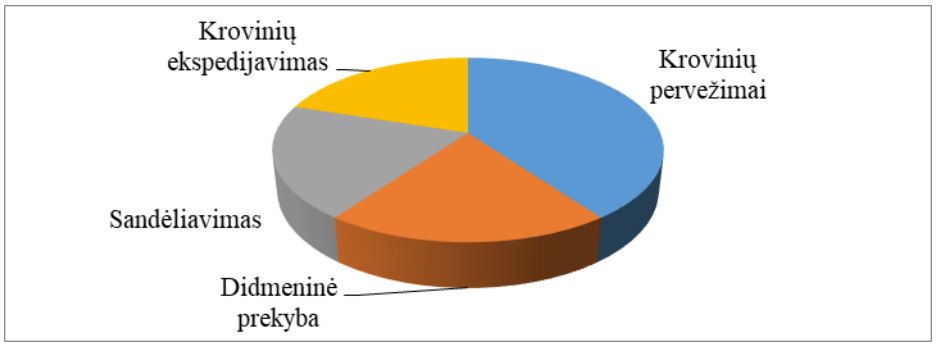
Kelių užsienio kalbų mokėjimas šiuo metu yra vienas iš labiausiai vertinamų įgūdžių darbo rinkoje, nes įmonės siekia užmegzti tarptautinius santykius. Dirbant vadybininko darbą jau nepakanka tik teorinių ir praktinių vadybos žinių, būtina mokėti komunikuoti bent keliomis užsienio kalbomis. Logistikos vadybininkas dažniausiai susiduria su anglų ir rusų užsienio kalbomis. Todėl ne tik įmonių vadovai, bet ir vadybininkai vis labiau suvokia užsienio kalbos reikalingumą. Todėl darbuotojai investuoja savo laiką ir kaštus į kalbų mokymąsi (Sližienė, Zaukas, 2013).

Vadybininko kompetencijos plačiai išnagrinėtos Laužacko (2005) darbuose. Jo manymu, svarbios savybės, lemiančios žmogaus mobilumą ir atitiktį darbdavių reikalavimams, yra šios:

- užsienio kalbų mokėjimas;
- komunikabilumas;
- kitų tautinių mentalitetų žinojimas;
- kitų šalių gyvenimo bei žmonių santykių pažinimas;
- tarptautinių darbo santykių žinojimas;
- lankstumas kitų sociokultūrinių gyvenimo ir veiklos sąlygų atžvilgiu ir kt.

3. TYRIMO REZULTATAI

Norint išsiaiškinti, kokia logistine veikla užsiima darbdavio vadovaujama įmonė, buvo pateiktas klausimas: „Kokia logistine veikla užsiima Jūsų įmonė?“

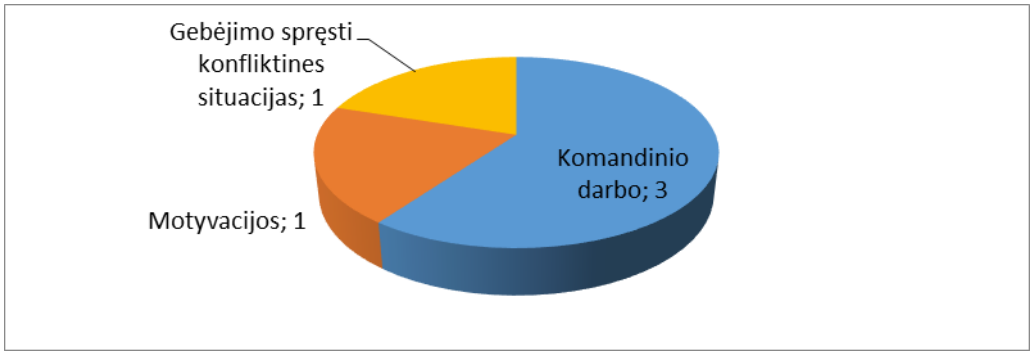


1 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Kokia logistine veikla užsiima Jūsų įmonė?“

Šaltinis: sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo duomenys atskleidė (1 pav.), jog iš 5 įmonių dvi užsiima krovinių pervežimais, viena didmenine prekyba, kita sandėliavimu ir paskutinė įmonė krovinių ekspedijavimu. Remiantis šiais rezultatais, galima teigti, kad daugiausia apklaustų įmonių užsiima plataus spektro logistikos veiklomis.

Siekiant išsiaiškinti, ko darbdavys tikisi iš gero logistikos vadybininko, vadovams buvo užduotas klausimas: „Ko tikitės iš gero logistikos vadybininko?“.

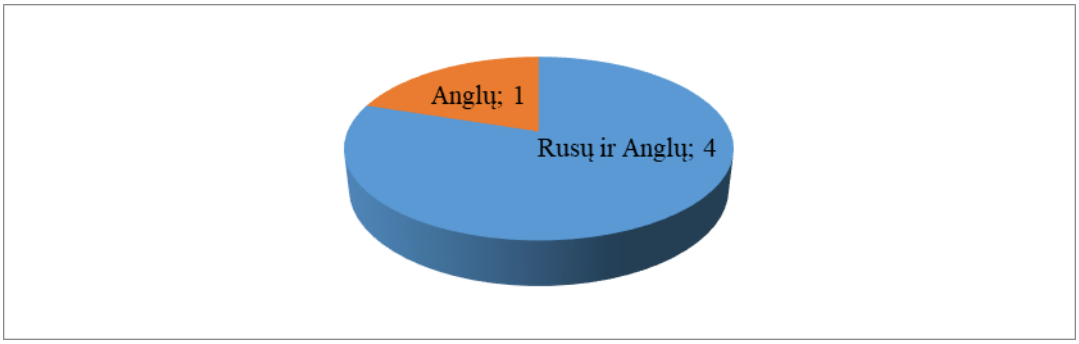


2 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Ko tikitės iš gero logistikos vadybininko?“

Šaltinis: sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Iš 2 pav. pateiktų duomenų matyti, jog 3 darbdaviai tikisi iš vadybininkų komandinio darbo, 1 motyvacijos ir 1 gebėjimo spręsti konfliktines situacijas. Galima teigti, kad komandinis darbas yra svarbiausias kriterijus, pagal kurį vertinamas logistikos vadybininkas.

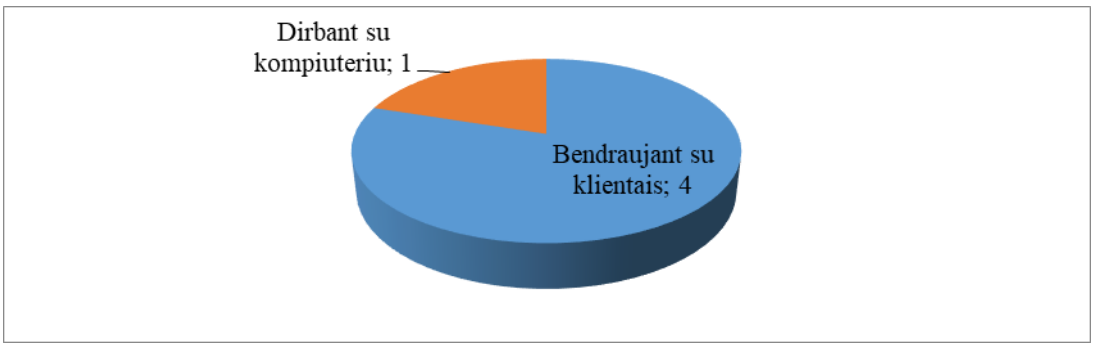
Kitu klausimu buvo norima išsiaiškinti, kiek ir kokių užsienio kalbų turi mokėti geras logistikos vadybininkas.



3 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Kiek ir kokių užsienio kalbų turi mokėti geras logistikos vadybininkas“?
Šaltinis: sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo duomenys atskleidė (3 pav.), kad vienam darbdaviui svarbi tik anglų kalba, o 4 darbdaviai pabrėžia, kad įmonės vadybininkams būtinos tiek anglų, tiek rusų užsienio kalbos. Galima teigti, kad geras logistikos vadybininkas turi mokėti anglų ir rusų kalbas.

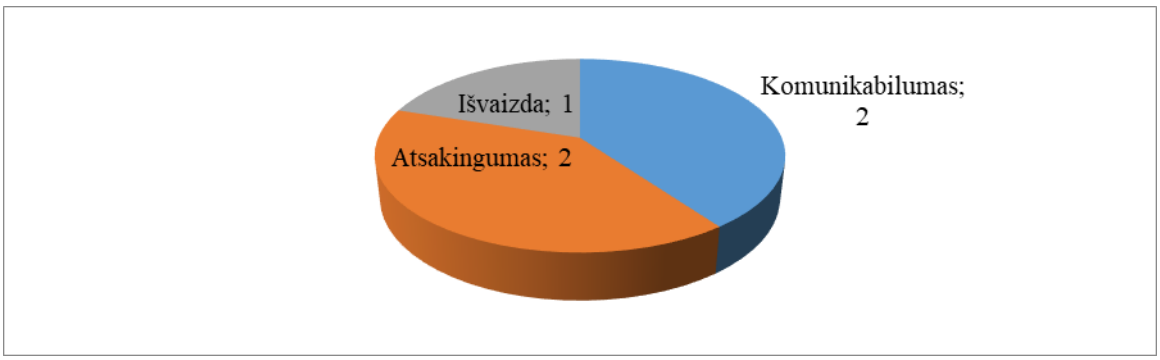
Norint sužinoti, kam logistikos vadybininkai naudoja užsienio kalbų gebėjimus, darbdaviams buvo pateiktas klausimas, kam logistikos vadybininkai naudoja savo užsienio kalbos gebėjimus.



4 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Kam logistikos vadybininkai naudoja savo užsienio kalbų gebėjimus?“
Šaltinis: sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo duomenys rodo (4 pav.), kad vienas logistikos vadybininkas naudoja užsienio kalbas dirbdamas kompiuteriu, o 4 teigia, jog užsienio kalbas vartoja bendraudami su klientais. Galima daryti išvadą, kad logistikos vadybininkui užsienio kalbos būtinos bendravimui su klientais.

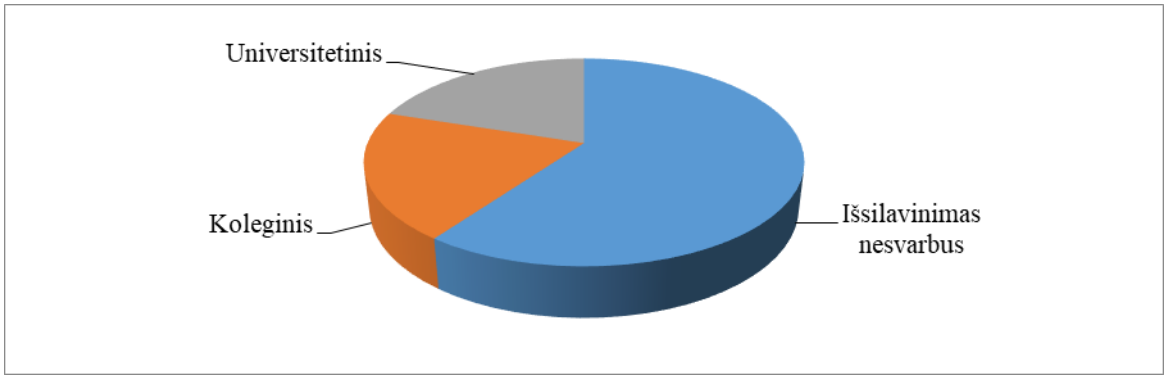
Domino klausimas, kokios savybės reikalingos geram logistikos vadybininkui. Buvo pateiktas klausimas: „Kokios asmeninės ir dalykinės savybės reikalingos geram logistikos vadybininkui?“



5 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Kokios asmeninės ir dalykinės savybės reikalingos geram logistikos vadybininkui?“
Šaltinis: Sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Darbdavių nuomonė atskleidė (5 pav.), kad logistikos vadybininkui reikalingas komunikabilumas 2 , 2 atsakingumas ir 1 kad sėkmę darbe lemia ir gera išvaizda. Galima teigti, kad visos trys savybės yra reikalingos geram logistikos vadybininkui.

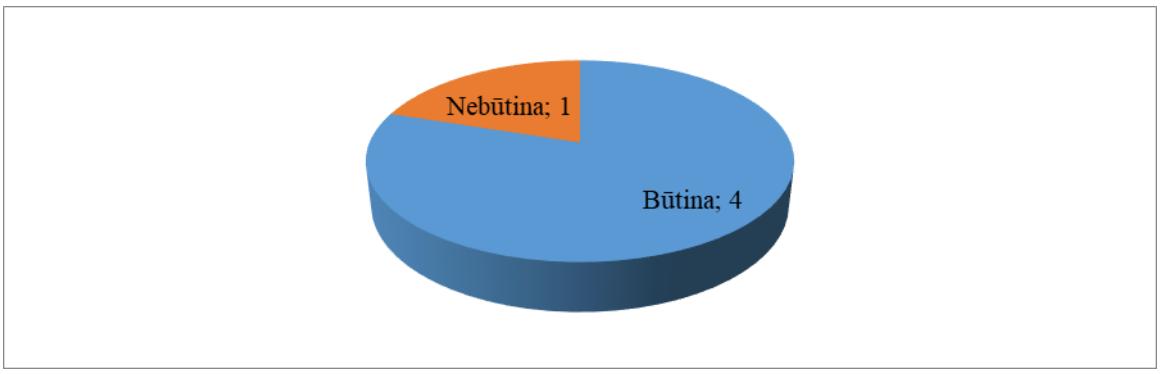
Norint sužinoti logistikos vadybininko išsilavinimo svarbą, buvo pateiktas klausimas: „Koks išsilavinimas reikalingas geram logistikos vadybininkui?“.



6 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Koks išsilavinimas reikalingas geram logistikos vadybininkui?“.
Šaltinis: Sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo duomenys rodo (6 pav.), kad trys darbdaviai teigia, kad išsilavinimas yra nesvarbus, vienas darbdavys, kad reikalingas tik koleginis, o vienas darbdavys, kad reikalingas universitetinis išsilavinimas. Tad galima teigti, kad dažnai išsilavinimas yra nesvarbus, jei geras logistikos vadybininkas jau turi darbo patirties.

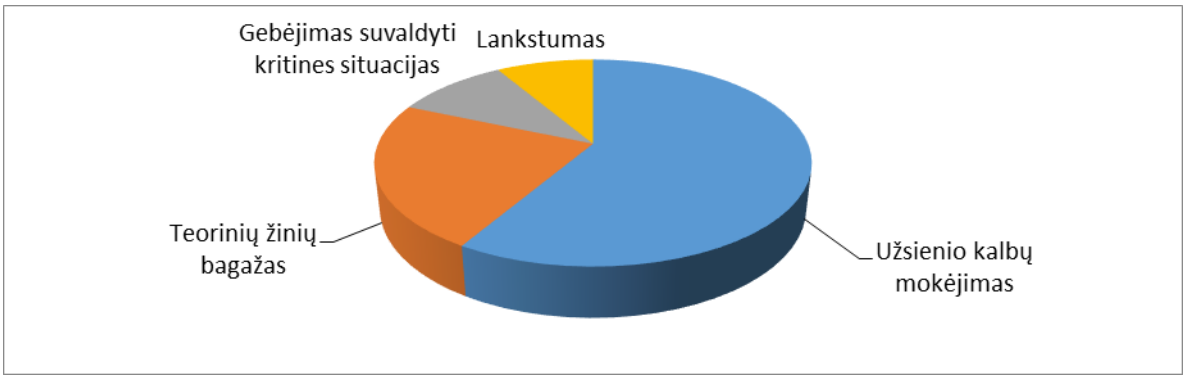
Kitu klausimu buvo norima išsiaiškinti, ar geram logistikos vadybininkui būtina darbo patirtis.



7 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Ar geram logistikos vadybininkui būtina darbo patirtis?“
Šaltinis: Sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo duomenys atskleidė (7 pav.), kad vienas darbdavys mano, jog darbo patirtis nebūtina, tačiau 4, kad ji yra būtina. Tad galima teigti, kad geram logistikos vadybininkui darbo patirtis yra būtina.

Paskutiniu klausimu buvo norima išsiaiškinti, kokios yra stipriosios logistikos vadybininko savybės.



8 pav. Darbdavių pasiskirstymas pagal atsakymą į klausimą: „Kokias stipriąsias logistikos vadybininko puses išskirtumėte?“
Šaltinis: sudarytas autoriaus pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo duomenys atskleidė (8 pav.), kad gero logistikos vadybininko savybės yra užsienio kalbų mokėjimas, teorinių žinių bagažas, gebėjimas suvaldyti kritines situacijas ir lankstumas. Galima teigti, kad visos išvardintos savybės yra svarbios norint tapti geru logistikos vadybininku.

IŠVADOS

1. Logistika – tai procesas, susijęs su medžiagų ir informacijos srautų koordinavimu tiekimo grandinėje, siekiant maksimaliai patenkinti galutinio vartotojo poreikius. Pagrindinė logistikos užduotis įmonėje yra nukreipti profesinę įvairių logistikos specialistų veiklą viena kryptimi, siekiant geriausiai aptarnauti klientus ir gauti kiek įmanoma didesnį pelną.

2. Pagal šiuolaikinius valdymo reikalavimus, logistikos vadybininkai turi būti vertinami atsižvelgiant į tai, kaip efektyviai jie pasiekia bendrojo optimizavimo ir logistikos tikslus. Logistikos

vadybininkui taip pat yra labai svarbu mokėti užsienio kalbas (dažniausiai anglų ir rusų). Kelių užsienio kalbų mokėjimas šiuo metu yra vienas iš labiausiai vertinamų įgūdžių darbo rinkoje.

3. Tyrimo metu nustatyta, kad iš 5 darbdavių didžioji dalis teigia, jog geram logistikos vadybininkui yra svarbios tokios savybės, kaip: komandinis darbas, komunikabilumas, gera išvaizda, atsakingumas, gebėjimas greitai reaguoti į problemines situacijas, užsienio kalbų (anglų ir rusų) išmanymas. Visų darbdavių nuomone, geram logistikos vadybininkui išsilavinimas nėra svarbus, tačiau darbo patirtis yra būtinas veiksnys, norint įsitvirtinti įmonėje. Tyrimo duomenys atskleidė, jog norint tapti geru logistikos vadybininku reikia suprasti, kokie iššūkiai ir sunkumai gali laukti norint įsitvirtinti tiek įmonės struktūroje, tiek rinkoje.

GOOD LOGISTICS MANAGER BY EMPLOYER'S EYES

Gvidas Garjonis

Work Guide: Lecturer, Dalia Parišauskienė

Klaipėda University of Applied Sciences

SUMMARY

The article aims to show how good is the logistics manager for the eyes of employers. It analyzes the material collected from the scientific articles and other sources of information logistics and logistics manager properties. According to the study, trying to figure out what the requirements manager for several employers. The paper presents the results of the interview, revealing the attitude of employers to good logistics manager. Conclusions helps to summarize the views of employers and to understand what should be a good manager of logistics and to what should pay attention to students preparing to become a logistics manager.

Keywords: logistics, manager, employer, foreign language.

LITERATŪRA

1. Harrison, A., Van Hoek, R., Skipworth, H. (2018). *Konkurencinga logistikos strategija tiekimo sistemoje*. Vilnius: Technika. ISBN 978-609-457-893-9.

2. Jankauskienė, B., Parišauskienė, D. (2012). *Užsienio kalbų kompetencijos aktualumas šiuolaikinėje darbo erdvėje.* Verslas - studijos - mokslas 2012: respublikinė mokslinė-praktinė konferencija: straipsnių rinkinys / Žemaitijos kolegija, Rietavo fakultetas. Rietavas: Žemaitijos kolegija, 2012. p. 15-26.ISBN: 9786094041181.

3. Jarašiūnienė, A. (2011). *Specialybės įvadas. Transporto inžinerinė ekonomika ir vadyba.* Vilnius: Technika. ISBN 978-609-457-027-8.

4. Kaulienė-Martinkutė, R., Stasytytė, V. (2018). *Rizikos valdymas.* Vilnius: Technika. ISBN 978-609-476-099-0.

5. Manners, J., Cullen, T., Roberson, C. (2014). *Logistics and supply chains in emerging markets.* Kogan Page. ISBN-10 074-947-240-5.

6. McKinnon, A., Browne, M., Whiteing, A., Piecyk, M. (2018). *Žalioji logistika: kaip sumažinti žalą aplinkai.* Vilnius: Technika. ISBN 978-609-457-901-1.

7. Meidutė, I. (2012). *Logistikos sistema.* Vilnius: Technika. ISBN 978-609-457-163-3.

8. Palšaitis, R. (2010). *Šiuolaikinė logistika.* Vilnius: Technika. ISBN 978-9955-28-547-2.

9. Sližienė, G., Zaukas, G. (2013). *Logistikos operacijų vadyba.* Kaunas: Technologija. ISBN 978-609-020-957-8.

10. Zinkevičiūtė, V., Vasiliauskas, A. (2013). *Gamybos logistika Gamybos vadyba*. Klaipėda: Viešoji įstaiga Socialinių mokslų kolegija. ISSN 978-9986-31-429-5.

SOCIALINIO DARBUOTOJO PASIRUOŠIMAS VAIKŲ GLOBOS NAMŲ DEINSTITUCIONALIZACIJAI LIETUVOJE

Ugnė Gudaitė darbo vadovė lektorė Aurelija Žebrauskaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pateikiamas socialinio darbuotojo pasiruošimo vaikų globos namų deinstitucionalizacijai Lietuvoje teorinis diskursas. Apžvelgiama socialinio darbuotojo motyvacija dalyvauti pokyčiuose bei kokie veiksniai ją didintų. Atskleidžiama socialinio darbuotojo kompetencija veikti vaikų globos namų bendruomenėje. Išskiriamos žinios, gebėjimai ir įgūdžiai būtini veikiant bendruomenėje pokyčių metu bei asmeninės socialinio darbuotojo vertybės ir savybės, padedančios veikti bendruomenėje. Svarbu įvertinti kaip socialinis darbuotojas yra pasiruošęs pertvarkai, nes nuo to priklauso jo teikiamų paslaugų kokybė vaikams.

Pagrindiniai žodžiai: socialinis darbuotojas, pasiruošimas, vaikų globos namai, deinstitucionalizacija.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Gyvenant pokyčių visuomenėje, socialines paslaugas vaikams teikiančios įstaigos, turi gebėti lanksčiai reaguoti į vykstančias permainas ir klientų poreikius. Tad 2014 metais Lietuva ėmėsi įgyvendinti tikslus, kad būtų pereita nuo institucinės globos prie bendruomeninių paslaugų. Šių tikslų pagalba tikimasi, kad bus pagerintas gyvenimas vaikams, gyvenantiems vaikų globos namuose, taip pat tikimasi sumažinti jų patekimą į vaikų globos namus, skaičių. Kadangi šiuo metu jis tik didėja, nes remiantis naujausiais statistikos departamento duomenimis (2018), tėvų globos yra netekę 2402 vaikai per 2017 metus. Lyginant su kitais metais, šis skaičius tik didėja. Gerinant padėtį, socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu yra patvirtintas veiksmų planas - perėjimas nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems ir likusiems be tėvų globos vaikams 2014–2020. Institucijos, vykdydamos šį veiksmų planą, įsitraukia i deinstitucionalizacijos procesą, kurio pagrindinis tikslas yra teikti aukštos kokybės, individualiai pritaikytas bendruomenines paslaugas asmenims, socialinių darbuotojų pagalba (Gvaldaitė, Šimkonytė, 2016).

Vykstantis deinstitucionalizacijos procesas reikalauja, kad socialiniai darbuotojai, norėdami teikti aukštos kokybės socialines paslaugas vaikams, turi būti tam tinkamai pasirengę. Vienas iš tikslų, kurių turėtų imtis socialinis darbuotojas, tai kelti savo kvalifikaciją. Ji reikalinga, kad jis gebėtų tinkamai veikti bendruomenėje. Žinios, įgūdžiai, vertybės ir asmeninės savybės turėtų būti įgyjamos atitinkamos jų darbo specifikai, tobulinamos bei plečiamos (Dirgėlienė, 2010).

Vienas iš svarbiausių šio pertvarkos proceso veiksnių, lemiančių tinkamą pasiruošimą pokyčiams, yra socialinių darbuotojų motyvacija (Videikienė, Šimanskienė, 2014). Kaip teigia Gvaldaitė ir Šimkonytė (2016), darbuotojų motyvacija susijusi ne tik su tinkama jų darbo ir paslaugų kokybe, bet ir jų pačių noru tobulėti, keistis ir prisitaikyti prie vykstančių pokyčių. Taip pat labai svarbu, kad ir pati valstybė, norėdama paruošti atitinkamus socialinius darbuotojus pokyčiams, juos motyvuotų. Yra įvardijamos priežastys, kurių imsis valstybė, kad pagerintų socialinių darbuotojų motyvacijos lygį - tai atitinkamų darbo sąlygų sudarymas, didinamas darbo užmokestis bei kvalifikacijos kėlimo bei karjeros perspektyva.

Tyrimo problema. Socialinio darbuotojo pasiruošimas vaikų globos namų deinstitucionalizacijai Lietuvoje yra gana naujas reiškinys. Juo domėjosi Griciūtė ir Senkevičienė - Doviltė (2018), kurios nagrinėjo darbuotojų motyvacijos dalyvauti pokyčių procese lygį bei išskyrė išorines priemones, padėsiančias socialiniam darbuotojui didinti motyvaciją. Videikienė ir Šimanskienė (2014) atskleidė ir pristatė vidines priežastis, dėl kurių darbuotojai priešinasi pertvarkai. Misiūnienė ir Sadauskas (2015), Hardina (2012), Dirgėlienė (2010), Browne (2012), Adomaitienė ir Balčiūnienė (2017), Ivanauskienė (2012) bei Gevorgianienė ir kt. (2011) išskyrė, kokia turėtų būti socialinio darbuotojo kompetencija veikiant bendruomenėje, vykdant vaikų globos namų pertvarką.

1. Kaip socialinis darbuotojas yra pasiruošęs vaikų globos namų deinstitucionalizacijai Lietuvoje?

Darbo objektas – socialinio darbuotojo pasiruošimas vaikų globos namų deinstitucionalizacijai Lietuvoje.

Darbo tikslas – atskleisti socialinio darbuotojo pasiruošimą vaikų globos namų deinstitucionalizacijai Lietuvoje.

Darbo metodai – mokslinės literatūros analizė.

1. SOCIALINIO DARBUOTOJO PASIRUOŠIMO VAIKŲ GLOBOS NAMŲ DEINSTITUCIONALIZACIJAI VEIKSNIAI

1.1. Socialinio darbuotojo motyvacija pokyčių procese

Lietuvoje vykstanti vaikų globos namų deinstitucionalizacijos pertvarka kelia daug rimtų iššūkių. Jie susiję su pertvarkoje dalyvaujančių vaikų globos namų socialinių darbuotojų pasirengimu esminiams pokyčiams. Vienas iš svarbiausių šio pertvarkos proceso veiksnių, lemiančių tinkamą pasiruošimą pokyčiams, yra socialinių darbuotojų motyvacija (Gvaldaitė, Šimkonytė, 2016). Lietuvos visuomenė, gerindama vaikų globos padėtį, ėmėsi įgyvendinti esminius pokyčius. 2014 m. vasario 14 d. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu Nr. A1-83 patvirtintas "Perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems ir

likusiems be tėvų globos vaikams veiksmų planas". Jame numatyti 2014-2020 m. laikotarpio veiksmai, kuriais bus skatinama perėjimą nuo institucinės globos pakeisti į bendruomeninių paslaugų kūrimą. Šiame veiksmų plane taip pat akcentuojama, kad būtina detaliau išanalizuoti socialinių darbuotojų motyvacijos svarbą, vykstant institucinei vaikų globos pertvarkai.

Su darbuotojų motyvacija pokyčių procesuose siejamas darbuotojų pasipriešinimas, kuris apibūdinamas kaip viena didžiausių kliūčių pokyčiams vykti, tačiau įvardijus priežastis, dėl kurių darbuotojai baiminasi pokyčių ir jas panaikinus ar pakeitus, jie pakeistų požiūrį į permainas ir patys į jas įsitrauktų (Videikienė, Šimanskienė, 2014; Griciūtė, Senkevičienė - Doviltė, 2018). Išskiriami šie išoriniai motyvacijos didinimo veiksniai:

Darbo aplinkos sąlygos. Kaip teigia Šorytė ir Pajarskienė (2014), sveikiems ir savo darbu patenkintiems darbuotojams svarbu ne tik saugumą užtikrinantys veiksniai, bet ir gerovę kuriančios darbo sąlygos. Kad darbuotojai savo noru įsitrauktų į pokyčius ir būtų jiems motyvuoti, būtina sudaryti tinkamas darbo sąlygas, jas pritaikyti prie vykstančio deinstitucionalizacijos proceso.

Socialinis darbas yra itin jautri, specifiška sritis, todėl socialiniams darbuotojams dalyvauti supervizijų procese (rekomenduotina bent kartą per mėnesį 3 val. trukmės) turi būti privalu, siekiant sumažinti darbe patiriamą stresą, įvertinti savo darbą iš šalies, gauti patarimų dėl sudėtingų situacijų. Taip pat svarbu, kad supervizijas socialiniams darbuotojams vedantys supervizoriai turėtų socialinio darbo patirties ar atitinkamą išsilavinimą (Socialinis pranešimas, 2017).

Vykstantis deinstitucionalizacijos procesas užtikrina, jog bus sudarytos visos reikalingos aplinkos sąlygos dirbti socialiniams darbuotojams. Jau nuo 2019 metų sausio mėnesio trijų nacionalinių profesinių sąjungų nariai gali pasinaudoti geresnėmis sąlygomis gauti apmokamas mokymosi atostogas bei per metus atostogauti viena diena ilgiau. Tai aktualu apie 28 tūkst. darbuotojų, kurie priklauso profesinėms sąjungoms (Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2019). Taip pat remiantis socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (2019) naujausiais duomenimis, Nacionalinėje kolektyvinėje sutartyje numatyta, jog minėtiems profesinės sąjungos darbuotojams už mokymosi atostogas bus paliekamas vidutinis darbo užmokestis už 10 darbo dienų arba 50 proc. vidutinio darbo užmokesčio už 20 darbo dienų, netaikant Darbo kodekse nurodyto 5 metų darbo stažo reikalavimo. Tuo siekiama, kad kuo didesnis darbuotojų skaičius būtų suinteresuotas įsitraukti į vykstančius pokyčius ir būtų taip pat motyvuotas dirbti ateityje.

Darbo užmokestis. Tai vienas pagrindinių veiksnių, kurie motyvuoja žmones dirbti. Autoriai, kurie tyrinėjo personalo motyvaciją, išskiria, kad gaunamas atlyginimas yra svarbu, tačiau dar svarbiau, kad jis būtų adekvatus atliekamam darbui (Šinkūnienė, Katkonienė, 2010).

Nuo 2016 m. sausio 1 d. vidutiniškai apie 15 proc. padidintas socialinių paslaugų srities darbuotojų, dirbančių biudžetinėse įstaigose, seniūnijose, darbo užmokestis. Minėtų darbuotojų darbo užmokesčiui didinti iš valstybės biudžeto buvo skirta iš viso apie 6,5 mln. eurų. Tuo siekiama, kad

didžioji dauguma darbuotojų būtų suinteresuoti permainoms, tad tokiu būdu didinama jų motyvacija. Taip pat, įstatyme nurodoma, kad norint, jog socialiniai darbuotojai atliktų kuo geriau savo darbą ir įgautų kuo didesnių kompetencijų dalyvaudami mokymuose, paskaitose, jiems svarbu jų darbą vertinti atitinkamu darbo užmokesčiu.

Kvalifikacijos kėlimo ir karjeros perspektyva. Norint užtikrinti, kad vaikai gautų tinkamas paslaugas, būtina tam paruošti socialinius darbuotojus. Todėl privalus darbuotojų kvalifikavimas ar net perkvalifikavimas. Remiantis Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos ministro 2018 m. kovo 29 d. įsakymu Nr. A1-141 priimta, kad socialinio draudimo įmokoms, supervizijoms ir profesinės kompetencijos tobulinimuisi bus skiriamos lėšos, iš valstybės biudžeto lėšų. Per metus socialinis darbuotojas privalo kelti profesinę kvalifikaciją ne mažiau kaip 16 valandų per metus, tačiau Lietuvos Respublikos audito ataskaitoje (2014) matyti, kad ne visuose vaikų globos namuose šis reikalavimas yra vykdomas. Socialinių darbuotojų profesinei kompetencijai ir organizacijų veiklai tobulinti yra svarbu vykdyti supervizijas – konsultuoti darbuotojus ir socialinių paslaugų įstaigas (įmones, organizacijas) profesinių santykių klausimais. Supervizijos gali vykti individualiai, grupėse arba komandose ir organizacijose. Supervizijų procesui vadovauja profesionalūs supervizoriai, baigę specialias supervizorių rengimo studijas ar mokymus, atitinkančius europinius supervizorių rengimo standartus, ir turintys tai patvirtinantį dokumentą (Socialinis pranešimas, 2017).

Vaiko gerovės plėtros 2013 - 2020 metų strategijoje yra numatyta, kad vykstant pertvarkai reikia imtis tobulinti specialistų kvalifikaciją, kelti mokyklose dirbančių ir vaikų globos namuose, socialinių darbuotojų kvalifikaciją smurto, patyčių klausimais, siekiant užtikrinti geresnę paslaugų kokybę ir jų veiksmingumą. Taip pat Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos numatyta, kad siekiant užtikrinti teikiamų paslaugų kokybę vaikams, reikia organizuoti socialiniams darbuotojams mokymus, vaikų parengimo savarankiškam gyvenimui klausimais.

Remiantis perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų planu (2014) nurodoma, kad 2014-2020 m. laikotarpiu bus siekiama nuoseklių ir koordinuotų veiksmų deinstitucionalizacijos sistemos įgyvendinimui. Šis planas taip pat nurodo, kad bus imtasi visų būtinų socialinių darbuotojų kvalifikacijos kėlimo veiksmų. Šiame veiksmu plane (2014) taip pat numatoma, tobulinti darbuotojų, dirbančių vaikų globos namuose, kvalifikaciją ir kompetenciją. Rengti juos pertvarkai, tobulinant ir mokant personalą bei bendruomenę. Visi darbuotojai bus įtraukiami į vykstantį pokyčių procesą, turės galimybes prisidėti ieškant geriausių sprendimų vaiko gerovės tema. Darbuotojams bus sudaromos sąlygos didinti savo kompetenciją, rengiant jiems kompetencijų ugdymo planus.

Socialinių darbuotojų kvalifikacijos tobulinimui nemažą įtaką padarė socialinės globos įstaigų licencijavimas. Jo dėka, nuo 2015 m. sausio 1d. socialinę globą gali teikti tik licencijas turintys

darbuotojai. Norint atitikti reikalavimus, reikia turėti atitinkamą personalo sudėtį ir skaičių, socialinio darbo išsilavinimą, įstaigoje gyvenančių gyventojų skaičių ir kt. (Socialinis pranešimas, 2013 - 2014).

1.2. Socialinio darbuotojo kompetencija veikti bendruomenėje

Efektyvią socialinio darbuotojo kompetenciją veikti bendruomenėje struktūrą sudaro - tam tikros žinios, įgūdžiai ir gebėjimai, vertybės bei paties asmens bruožai ir savybės.

Damron-Rodriguez (2008) teigia, jog norint teikti efektyvią pagalbą vaikams bendruomenėje, būtinos ne tik profesinės įgytos žinios, bet ir papildomos žinios, įgūdžiai bei gebėjimai. Žinios užtikrina patikimą pagrindą susidariusioms probleminėms situacijoms spręsti, įgūdžiai bei gebėjimai apibrėžia kaip geriausia, teisingiausia ir greičiausia jas išspręsti.

Remiantis Misiūnienės ir Sadausko (2015) atlikta mokslinės literatūros analize, yra išskiriami šie bendruomenei kurti ir stiprinti reikalingi socialinio darbuotojo gebėjimai: komunikaciniai, ryšių palaikymo, darbas grupėse ir bendruomenėse bei lyderystės. Taip pat svarbu, kad bendruomenėje dirbantys socialiniai darbuotojai veikia bendradarbiaudami, jie labiau moka "sugyventi" su žmonėmis. Žinojimas, kaip reikėtų išspręsti kylančias problemas ir priimti bendradarbiavimu paremta sprendimą, iš esmės kyla iš socialinių gebėjimų. Labai svarbu, sprendžiant problemą, yra pasinaudoti kitų specialistų ir socialinių darbuotojų įžvalgomis, panaudoti kitų bendruomenės narių žinias ir jas pritaikyti sprendžiant problemas.

Dirbant bendruomenėje, svarbu mokėti atpažinti bendruomenės stiprybes ir jas panaudoti intervencijos procese. Darbuotojas, kuris yra suinteresuotas žvelgti į bendruomenės stiprybes, yra labiau lankstesnis, kūrybingesnis, inovatyvesnis, o svarbiausia, linkęs labiau suprasti klientą. Be bendruomenės narių paramos, socialinis darbuotojas nepakeis probleminės situacijos. Veikdamas kartu su bendruomenės nariais, socialinis darbuotojas juos įtraukia į šiuos procesus: gebėjimų, kuriuos turi nariai ir gebėjimai, kuriuos įgis ir modeliuos veikdami kartu (Kirst-Ashman ir Hull, 2009).

Hardina (2012), įvardija analitinius ir techninius gebėjimus, kuriuos turi gebėti valdyti ir panaudoti socialinis darbuotojas, veikiantis bendruomenėje. Tai gebėjimai, kurių dėka socialinis darbuotojas geba sudaryti biudžetą ar ieškoti finansavimo, rinkti ir kaupti informaciją apie bendruomenės narius ir kt. Šių gebėjimų nauda padeda įvairiose probleminių sprendimų situacijose, praktikos aplinkoje. Dirbant bendruomenėje labai svarbus gebėjimas yra atlikti tyrimus: nustatyti taikomų programų veiksmingumą, suorganizuoti pati tyrimą, gebėti į jį įtraukti bendruomenės narius, sistemingai pateikti jų analizę ir pan.

Socialinis darbuotojas turi gebėti ne tik pažinti savo bendruomenę, bet ir bendradarbiauti su kitomis, dalijantis ir plėtojant idėjomis. Taip užtikrinamas bendruomenės narių problemų sprendimų efektyvumas, semiamasi naujesnių pagalbos idėjų (Misiūnienė, Sadauskas, 2015).

Daug dėmesio socialinių darbuotojų vadybinėms žinioms skiria Hardina (2012), kuri teigia, kad norint suburti bendruomenę ir išlaikyti joje partnerystę, svarbūs socialinio darbuotojo gebėjimai kurti, įgyvendinti, kontroliuoti. Svarbus darbas yra rengti projektus, juos pristatyti, gebėti įgyvendinti, įtraukiant bendruomenę.

Norint tinkamai spręsti problemas ir rasti teisingiausią sprendimą, kad visi bendruomenėje veikiantys nariai būtų patenkinti ir suinteresuoti vieningai dirbti, svarbu vadovautis ir savo turimomis vertybėmis darbo aplinkoje.

Socialinis darbuotojas, dirbdamas bendruomenėje, savo darbą turėtų būti susiejęs su vertybėmis, kuriomis vadovaujasi gyvenime. Anot Kouzes ir Posner (2012), vertybių pagrindas lema darbuotojų elgesį darbe. Svarbios ir nuostatos, kuriomis jie vadovaujasi dirbdami su bendruomene: tikėjimas žmonėmis, ryžtas dirbti, pasitikėjimas klientu ir jo noru keistis bei spręsti problemas (Twelvetrees, 2008).

Hardina (2012) išskiria šias vertybes, kurios yra reikalingos darbui bendruomenėje - orientavimasis į bendruomenes stiprybes, jų narių apsisprendimo priėmimu, priimti žmogaus tautybę ir įvairovę bei kultūrinį supratimą, įsipareigojimą ugdyti bendruomenės narių kritinį samoningumą ir įsipareigojimą kartu su bendruomenės nariais įsitraukti į mokymosi veikloje procesą.

Viena svarbiausių vertybių, kuria turėtų vadovautis socialinis darbuotojas dirbdamas bendruomenėje, tai socialinis teisingumas (Hardina, 2012). Jis reikalingas tam, kad būtų pasiekiamas pagrindinis bendruomeninės veiklos tikslas - struktūriniai pokyčiai, remiantis socialine gerove. Remiantis Kirst-Ashmano ir Hullo (2009) nuomone, socialinis teisingumas yra pagrindinis darbo bendruomenėje tikslas.

Ne mažiau svarbu išsiaiškinti ir tai, kokie asmens bruožai ir savybės reikalingos, norint teikti kompetentingas paslaugas bendruomenėje.

Gevorgianienės ir kt. (2011) nuomone, socialinio darbuotojo kompetencijos ir gebėjimai yra neatsiejamos nuo jų pačių asmeninių savybių ir bruožų, nes socialinis darbuotojas privalo būti išsiugdęs asmeninę, profesinę ir socialinę kompetenciją bei gebėti suprasti situaciją iš kelių perspektyvų. Socialinio darbuotojo asmeninės savybės yra svarbios įsijausti į kliento problemas, pripažinti jo žmogiškąjį orumą.

Šių dienų socialinio darbo profesija, kaip pastebi Ivanauskienė ir kt. (2012), reikalauja aktyvumo, tad labai svarbi socialinio darbuotojo aktyvumo reikšmė, nes tai persiteikia ir jo klientui, kuriam taip pat svarbu būti aktyviam ir įsitraukti į pagalbos procesą.

Socialiniam darbuotojui yra būdingi šie bruožai, kuriuos atskleidžia Sadauskas, Leliūgienė (2010), kaip socialinio darbo esminės asmeninės savybės: atvirumas, ryžtas, empatija, sąžinigumas, bendravimas, dėmesys, kūrybiškumas, nuoširdumas. Šios savybės yra efektyviausios, kai norima kuo geriau suprasti ir padėti klientui.

Dirgelienė (2008) pabrėžia, kad svarbu su klientu atrasti tinkamą bendravimo stilių, kuris padėtų drauge su klientu spręsti problemą, kuri nesukeltų klientui pasipriešinimo ir nenoro bendradarbiauti. Socialinis darbuotojas, be visa to, turi gerai išmanyti psichologiją, tarpusavio santykių pagrindus, asmenų vaidmenis, konfliktų sprendimo būdus ir mokėti palaikyti komunikaciją tarp kliento ir jo. Tai svarbu, kad darbuotojas galėtų pritaikyti savo gebėjimus bei atskleisti tam tikrus bruožus, kurie yra reikalingi skirtingose situacijose (Sadauskas, Leliūgienė, 2010).

Taigi galima teigti, kad socialiniai darbuotojai pasižymi tokiomis savybėmis ir bruožais, kurių reikalauja jų profesija. Be to, visos šios savybės dera ir prie vykstančių pokyčių, kurių reikalauja deinstitucionalizacijos proceso gairės.

IŠVADOS

Su socialinio darbuotojo pasiruošimu vaikų globos namų deinstitucionalizacijai Lietuvoje yra siejami šie veiksniai – jų motyvacija įsitraukti į vykstančius pokyčius bei išorinės priemonės, padėsiančios labiau motyvuoti darbuotojus, jų kompetencija veikti bendruomenėje – tam tikros specifinės naujos žinios ir gebėjimai, kurių reikalauja darbas su visa bendruomene ir vaikais, gyvenančiais joje, taip pat vertybės ir asmeninės savybės, kurios yra neatsiejama jų darbo dalis ir kurių reikia, norint efektyviai išspręsti problemas.

LITERATŪRA

1. Adomaitienė, J. Balčiūnienė, R. (2017). Asmenų, dirbančių socialinių paslaugų sektoriuje, kompetencijos ir jų tobulinimo galimybės. *Andragogika.* DOI: http://dx.doi.org/10.15181/andragogy.v8i0.1719. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Vartotojas/Downloads/1719-6640-1-PB%20(1).pdf

2. Damron - Rodriguez, J. (2008). Developing competence for nurses and social workers. Journal *of social work education.* Vol. 44. No. 3. 27-37p.

3. Dirgėlienė, I. (2010). Konfidencialumo išsaugojimo trukdžiai socialinio darbo procese. Acta paedagogica vilnensia, Nr. 24, p. 32 – 42.

4. Gevorgianienė, V. (2011). Asmeninių kompetencijų reikšmė tarpdisciplininės komandos veikloje. Prieiga per internetą: https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/1-13.pdf

5. Griciūtė, J. ir Senkevičienė - Doviltė, L. (2018). Lietuvos socialinės globos įstaigų, dalyvaujančių pertvarkos procese, darbuotojų motyvacijos vertinimas. *Socialinis darbas: patirtis ir metodai.* 21 (1). ISSN 2029-5820. Prieiga per internetą: https://www.ekt.lt/wp-content/uploads/2018/12/Straipsnis.pdf

6. Gvaldaitė, L. Šimkonytė, S. (2016). Vaikų globos namų deinstitucionalizacija Lietuvoje: ar "vežimas" judės į priekį? *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika.* T(12), 55-73 p. Prieiga per internetą: http://www.zurnalai.vu.lt/STEPP/article/view/9817/7636

7. Hardina, D. (2012). Analytical skills for community organization practice. New York: Columbia University Press.

8. Ivanauskienė, V. (2012). Tapimas socialinės rizikos šeima: moters patirtis. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai.* ISSN 202-0470 Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2012~1368439826878/J.04~2012~1368439826878.pdf

9. Kirst - Ashman, K. Hull, G. (2009). Introduction to social work and social welfare: critical thinking perspectives, second edition. *Understanding generalist practice.* ISBN-10:0-495-00244-5.

10. Kouzes, J. M. ir Posner, B. Z. (2012). The Leadership Challenge: How to Make Extraordinary Things Happen in Organizations. *Physician Leadership.* Vol. 2, No. 4, 124 p. Prieiga per internetą: https://physicianleaders.ca/assets/cjplspring2016.pdf#page=24

11. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministras. (2014). *Perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems ir likusiems be tėvų globos vaikams 2014–2020 metų veiksmų planas*. (2014 m. vasario 14 d. įsakymas Nr. A1-83). Prieiga per internetą: https://www.etar.lt/portal/lt/legalAct/c90d41f097de11e3bdd0a9c9ad8ce1bf.

12. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministras. (2018). *Įsakymas dėl lietuvos respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2018 m. Birželio 21 d. Įsakymo nr. A1-306 „dėl lietuvos respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos 2018 metų veiklos plano patvirtinimo“ pakeitimo.* (2018 m. gruodžio 10 d. įsakymas Nr. A1-704). Prieiga per internetą: https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/veikla/planavimo-dokumentai/SADM%202018%20m%20veiklos%20planas_isakymas%20A1-704_pakeitimas_2018-12-10.pdf

13. Lietuvos respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministras. (2019). *Įsakymas "Dėl socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinės kompetencijos tobulinimo tvarkos aprašo bei socialinių darbuotojų atestacijos tvarkos aprašo patvirtinimo". (*2006 m. balandžio 5 d. įsakymas Nr. A1-92). Prieiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.274447/asr

14. Lietuvos statistikos departamentas. (2018). *Per metus tėvų globos netekę vaikai.* Prieiga per internetą: https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=8bac3bd3-29a0-4525-b7d2-5d35d95a4bdb#/

15. Misiūnienė, G. ir Sadauskas, J. (2015). Socialinių darbuotojų kompetencijos veikti kaimo bendruomenėje apibrėžtis. *Socialinis ugdymas: į bendruomenę orientuota sumanioji socializacija.* 2015, t. 40, Nr. 1, p. 99–117. Prieiga per internetą: http://socialinisugdymas.leu.lt/index.php/socialinisugdymas/article/view/139/129

16. Sadauskas, J. Leliūgienė, I. (2010). Socialinio darbuotojo kompetencijos veikti bendruomenėje struktūra. *Socialinis darbas*. 9(2). Prieiga per internetą: https://www.mruni.eu/upload/iblock/d48/6_sadauskas_leliugiene.pdf

17. Socialinis pranešimas. (2017). Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinė kompetencija ir darbo užmokestis. 77p. Prieiga per internetą: https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/pdf/13488_socialinis-pranesimas-2016-17.pdf
18. Šinkūnienė, J. R. ir Katkonienė, A. (2010). Socialinių darbuotojų profesinės veiklos motyvacijos veiksniai. *Socialinio darbo teorija ir praktika.* Nr. 9(1). ISSN 1648-4789. Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB
0001:J.04~2010~1367171830595/J.04~2010~1367171830595.pdf
19. Šorytė, D. Pajarskienė, B. (2014). Darbuotojų gerovė ir ją skatinantys psichosocialinės darbo aplinkos veiksniai. *Visuomenės sveikata*. 2 (65):9-19.
20. Twelwetrees, A. (2008). Community work. Practical social work series.
21. Valstybinio audito ataskaita. (2014). Dėl Lietuvos Respublikos kultūros ministerijoje atlikto finansinio (teisėtumo) audito rezultatų. 2014m. liepos 14d. Nr. FA - P - 50 - 4 - 28. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Vartotojas/Downloads/ataskaita_kulturos_ministerija%20(1).pdf
22. Videikienė, S. ir Šimanskienė, L. (2014). Pokyčių valdymo kliūtys organizacijoje: teoriniai ir praktiniai aspektai. Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai.

SOCIAL WORKER PREPARATION FOR DEINSTITUTIONALISATION OF CHILD CARE HOMES IN LITHUANIA

Ugnė Gudaitė

Work manager: lecturer Aurelija Žebrauskaitė

Klaipeda State University of Applied Sciences, Faculty of Health Sciences, Social Work Department

PRIESKONINIŲ AUGALŲ KOMPOZICIJOS ĮTAKA AROMATIZUOTO VYNO PRIIMTINUMUI

Toma Ivoškaitė, vadovė Aldona Sugintienė

Kauno kolegija, Technologijų fakultetas

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojamos skirtingų prieskoninių augalų kompozicijų panaudojimo galimybės aromatizuoto vyno juslinėms savybėms pagerinti. Aromatizuoto vyno mėginiai paruošti laboratorinėmis sąlygomis, baltą vynuogių vyną maišant su eksperimento metu pagamintais aromatiniais ekstraktais, pridedant cukraus sirupo ir etilo alkoholio.

Vertinant jusliškai, visi mėginiai pasižymėjo vermuto tipo vynams būdingomis charakteristikomis: citrusinių vaisiškumu, prieskoniais, žiedų bei saldumo flavour‘o pojūčiais.

Pagrindiniai žodžiai: aromatinis ekstraktas, prieskoniniai augalai, aromatizuotas vynas, vermuto tipas.

ĮVADAS

Aromatizuotas vynas - prieskoniais ir vaistažolėmis aromatizuotas spirituotas vynas, kurio alkoholio koncentracija 14,5-22 % (tūrio), pasižymintys stipriu ir malonu aromatu (Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas, 2014). Šis gėrimas turi ilgą ir turtingą kilmės istoriją: dar Hipokratas 9-10 a. pr.m.e. yra paminėjęs šio gėrimo ruošimo būdą. Platesnę vermuto gamybą įsisavino italų vyndarys Antonio Benedett Kapran iš Turino 1786 m. (Добоний, 2012). Aromatizuoti vynai yra populiarūs Europos šalyse, JAV ir net Azijoje, jie gaminami Prancūzijoje, Ispanijoje, Austrijoje, Vokietijoje, JAV, Argentina ir kt. (Culea, 2015).

Šie gėrimai gaminami vynus maišant su distiliuotu ar rektifikuotu etilo alkoholiu, saldinami vynuogių misa ar cukraus sirupu, aromatizuojami augalų ekstraktais. Dažniausiai gaminami baltų vynų pagrindu, tačiau šiuolaikinėje gamyboje, jie gali būti ir raudonieji bei rožiniai (Jackson, 2008). Naudojami ne tik vynuogių, bet ir kitų vaisių (obuolių, slyvų, persikų, mango ir pan. vynai (Panesar, 2009; Ahmed, 2017). Įvertinant cukraus koncentraciją, aromatizuoti vynai skirstomi į saldų (itališko tipo - cukringumas iki 16 %) ir sausą (prancūziško tipo - cukringumas iki 4 %) (Panesar, 2009). Tačiau esminis jų skirtumas - skirtingų prieskoninių augalų lakieji junginiai ir jų įtaka juslinėms ekstraktų, o tuo pačiu ir vyno savybėms (Tonutti, 2007). Dėl pridėtų žolelių ekstraktų, kuriuose vyrauja pelynas (*Artemisia absinthium*), aromatizuoti vynai vadinami vermutais (vok., *wermut)* (Добоний, 2012; Jackson, 2008). Prieskoniniai augalai suteikia gėrimui skonį, aromatą, spalvą, padidina maistinę vertę. Kai kurie iš jų suteikia ir gydomųjų, antioksidacinių, antimikrobinių ar konservuojančių savybių

(Rajathi, 2017). Sklando legendos, jog vermutai gardinami ekstraktais, pagamintais iš 100 augalų, tačiau ekstravagantiškai subtiliam aromatui išgauti vyndariai tikrai naudoja apie 40 žolelių rūšių. Tokių ekstraktų kompozicijos akylai saugomos nuo konkurentų (Jackson, 2008).

Pagrindinis ekstraktų kokybės rodiklis - prieskoninių augalų sudėtyje randamas eterinių aliejų kiekis. Jie yra vieni perspektyviausių, biologiškai aktyvių medžiagų (BAM) šaltinių, kurie nuo senų laikų naudojami liaudies medicinoje, farmacijoje bei maisto pramonėje kaip natūralios, nekenksmingos medžiagos (Maggi, 2009). Šiuo metu eterinių aliejų išgavimui naudojama apie 3000 augalų rūšių, o ypač paplitę astrinių (lot. *Asteraceae*), notrelinių (lot. *Lamiaceae*) ir salierinių (lot. *Apiaceae*) šeimos atstovai (Bernath, 2009).

Eterinių aliejų sudėtyje randama keli šimtai skirtingų cheminių junginių, kurie klasifikuojami į pirminius bei antrinius metabolitus. Pirmieji gyvybiškai būtini augalams: riebalai, baltymai, amino bei nukleininės rūgštys, sacharidai, chlorofilas. Antriniai metabolitai sintetinami iš pirminio metabolizmo tarpinių produktų, pasižymintys antioksidaciniu, antimikrobiniu, priešvėžiniu, priešuždegiminiu, antikancerogeniniu aktyvumu, tai - terpenai, flavonoidai, lignanai, kumarinai, saponinai, steroidai, glikozidai, gliukozinolatai, alkaloidai (Raut, 2014; Ramanauskas, 2013). Paprastai eteriniai aliejai yra sudėtingi antrinių metabolitų mišiniai, sudaryti iš polifenolių, terpenų bei aromatinių aldehidų, sudarančių daugiau nei 85 % eterinių aliejų komponentų (Saxena, 2013). Eteriniai aliejai nėra paprasti atskirų medžiagų mišiniai, bet sudėtingos stabilizuotos sistemos, kuriose jų sudėtis ilgą laiką gali išlikti stabili (Базарнова, 2010).

Eterinių aliejų BAM susidaro, skirtingose augalų brandos stadijose ir randamos visose augalinės kilmės žaliavose: vaisiuose, daržovėse, grūduose, riešutuose, sėklose, žolelėse o ypatingai daug jų esti prieskoniuose (Saxena, 2013). Augalų žolėse, žieduose, stiebuose ir lapuose didžiausi kiekiai biologiškai aktyvių medžiagų esti prieš ar žydėjimo metu: pumpuruose - anksti pavasarį, vaisiuose ir sėklose - jiems prinokus, šaknyse ir šakniastiebiuose - vegetacijos pabaigoje, žievėje - pereinamaisiais metų laikais - rudenį ir pavasarį (Illyina, 2017). Veikliosios medžiagos išsidėsčiusios visame augale ar atskirose jo dalyse: šaknyse, žievėje, vaisiuose, sėklose, lapuose, žieduose, pumpuruose, stiebuose (Skaria, 2007). Eterinių aliejų kiekis labai skirtingas - nuo 0,07 % rožėse iki 22 % gvazdikų pumpuruose (Смирнов, 2004). Didžiausi fitocheminių medžiagų kiekiai randami įvairiuose išoriniuose augalų sluoksniuose, o jų koncentracija priklauso nuo augalo genotipo, veislės, augavietės, auginimo sąlygų, brandos, džiovinimo būdo ir kt. (Saxena, 2013).

Biologiškai aktyvios medžiagos gali būti ekstrahuojamos iš šviežios, džiovintos ar šaldytos augalinės žaliavos, o išekstrahuotų junginių kiekybinė ir kokybinė sudėtis priklauso nuo naudojamo tirpiklio rūšies, ekstrakcijos temperatūros, laiko, mėginio ir tirpiklio santykio bei mėginio fizikinių ir cheminių savybių. Ekstrakcijai parinkus per aukštą temperatūrą, padidėja termiškai nestabilių junginių nuostoliai, ekstraktas praranda gydomąsias bei aromatines savybes. Įrodyta, kad didėjant temperatūrai,

eterinių aliejų kiekis ekstraktuose didėja ir didžiausią koncentraciją pasiekia 55 °C temperatūroje, tačiau jai pakilus iki 60 °C, eterinių aliejų koncentracija ima laipsniškai mažėti. Procesą vykdant žemoje temperatūroje, ekstrakcija užtrunka ilgai bei pablogina ekstraktų aromatines savybes. Sudėtyje esantys vertingi junginiai iš smulkių dalelių ekstrahuojami greičiau, todėl ruošiant ekstraktus taip pat svarbu naudoti tinkamai susmulkintą augalinę žaliavą: žiedų, lapų, vaisių ir žolės dalelių dydis neturėtų viršyti 5 mm, stiebų, žievės, šaknų ir šakniastiebių - 3 mm, sėklų - 0,5 mm (Illyina, 2017).

Kadangi eteriniai aliejai ir jų komponentai augalinėje žaliavoje pasižymi hidrofobinėmis savybėmis, jų ekstrakcijai iš augalų naudojami organiniai tirpikliai: etanolis, anglies dioksidas, vanduo ir jo įvairių proporcijų mišiniai su etanoliu (Mindaryani, 2007). Labiausiai paplitę metodai naudojami aromatinių ir biologiškai aktyvių medžiagų ekstrakcijai:

- *Maceracija* - augalinė žaliava užpylus tirpikliu laikoma kambario temperatūroje bent 3 paras, nuolat pamaišant;
- *Digestija* - maceracijai identiškas procesas, tačiau ekstrahuojama 50 °C temperatūroje;
- *Perkoliacija* - augalinė žaliava užpilama tirpikliu vertikaliame perkoliatoriuje ir maceruojama 24 valandas, po to perkoliuojama, kol iš jos pilnai išplaunamos BAM;
- *Reperkoliacija* - tai laipsninė perkoliacija, kai daliai augalinės žaliavos ekstrahuoti naudojamas grynas tirpiklis, o likusioms - prieš tai surinktos dalies ištrauka;
- *Ekstrakcija panaudojant skystą CO_2* (Swami Handa, 2008).

Ekstraktai naudojami kaip natūralūs maisto ir funkciniai priedai vynams aromatizuoti, todėl jų gamybai atrinktos žolelės turi pasižymėti originaliomis aromatinėmis ir skoninėmis savybėmis (Tonutti, 2007). Jie leidžia gamintojams plėsti produkcijos asortimentą bei praturtina vyną naudingomis biologiškai aktyviomis medžiagomis (Rajathi, 2017).

1. TYRIMO METODAI

Tyrimo tikslas - įvertinti prieskoninių augalų kompozicijos įtaką aromatizuotų vynų priimtinumui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Sudaryti prieskoninių augalinių kompozicijas ir paruošti aromatinius ekstraktus;
2. Panaudojant ekstraktus, paruošti aromatizuoto vyno bandomuosius pavyzdžius;
2. Įvertinti paruoštų vynų pavyzdžių juslines savybes bei priimtinumą.

Temos aktualumas: Nors vynininkystė Lietuvoje turėjo vaisių bei uogų vyno gamybos šimtametes tradicijas, kurios sovietų laikais buvo sumenkintos ir masiškai gaminamas pigus „vaisiukas“, skirtas girdyti liaudžiai. Tačiau atgautos nepriklausomybės laikotarpiu, vis daugiau žmonių lankantis užsienio šalyse, prasiplėtė požiūris į maisto ir gėrimų vartojimo kultūrą. Lietuvoje sparčiai kyla ir susidomėjimas vynininkyste, čia sodinamos vynuogės, selekcionuotos šaltesnio klimato

regionams, sugebančios sukaupti pakankamą (20-24 °Brix) cukraus kiekį, jos esti mažesnio rūgštingumo. Mažųjų vyno įmonių gamintojai, sekdami pasaulio šalių vyndarius, siekia atkartoti jų patirtį ir tradicijas, pagamindami klasikinius bei specialių technologijų vynus. Nors namų sąlygomis mėgėjai eksperimentuoja, tačiau organizuojamuose konkursuose bei parodose dar nebuvo pateikiami aromatizuoto vermuto tipo vyno pavyzdžiai.

Tyrimo objektas: trys aromatiniai ekstraktai, sukurti pasirenkant skirtingas prieskoninių augalų kompozicijas bei kiekius ir iš jų pagamintų vynų pavyzdžiai.

Taikomi tyrimo metodai: Gaminant aromatizuotus vynus, procesas vykdomas trimis etapais: iš pasirinktų prieskoninių augalų pirmiausia paruošiami ekstraktai, kurie kupažuojami su vynu, etilo alkoholiu ir cukraus sirupu. Po to vyno kupažai išlaikomi ir galiausiai įvertinama jų kokybė.

Pasirenkant receptūrinius aromatinės žaliavos poreikius, atsižvelgta į analogiškų gamybinių technologinių instrukcijų ir norminių dokumentų nuostatas, technologinėje literatūroje pateiktas rekomendacijas, vyndarių - mėgėjų patirtį.

a) Prieskoninių augalų kompozicijų ekstraktų kūrimas. Tyrimui atrinktos vermuto gamybai dažniausiai naudojamų 20 prieskoninių augalų, pasižyminčių aromatinėmis ir vaistinėmis savybėmis. Ruošiami trijų kompozicijų mėginiai: ekstraktui KE1 naudojant bazinę kompoziciją iš penkių prieskoninių augalų: pelyno, mėtos, ramunėlių, muskato riešuto ir gvazdikėlių. Kompozicija ekstraktui KE2 papildoma citrinos žievele, šalavijo ir čiobrelio prieskoniais, o kompozicijai KE3 panaudota dar daugiau aromatinių augalų ir skirtingi jų kiekiai (žr.: 1 lentelė).

Susmulkintų prieskoninių žaliavų mišiniai patalpinami į tris 500 ml talpos kolbutes su šlifuotais kamščiais, užpilami po 250 ml vandens - etilo alkoholio (35 % tūrio) tirpalu. Aromato bei skonio junginių ekstrakcijai iš augalinės žaliavos išskirti, numatytas standartinis technologinis metodas - maceracija (Komisijos reglamentas, 2009). Kolbutes sandariai uždengus, jos laikomos tamsioje vietoje, kas 24 val. mėginius 10 minučių purtant orbitaline purtykle. Procesas vykdomas keturiolikos dienų laikotarpyje, o praėjus šiam terminui, aromatiniai ekstraktai nupilami, filtruojami ir panaudojami vynų aromatizavimui.

1 lentelė

Prieskoninių augalų kompozicijų ekstraktams sudėtis

Kompozicijos ekstraktams	**Prieskoniniai augalai, g**																			
	Kartusis kietis	Vaistinis šalavijas	Vaistinis čiobrelis	Kardamonas	Cinamonas	Mėta	Blakinė kalendra	Muskato riešutas	Paprastasis pankolis	Didysis debesylas	Kvapusis rozmarinas	Paprastoji jonažolė	Paprastoji kraujažolė	Kvapusis mairūnas	Paprastasis eršketis	Vaistinė ramunė	Gvazdikėliai	Balinis ajeras	Apelsininis citrinmedis	Tikrasis citrinmedis

KE1	3					2		1								2	1			
KE2	5,7	0,75	0,75			0,75										0,5	0,25			0,5
KE3	5		2,5	1,25	1,25	1,25	0,5	1,25	0,25	0,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	0,75	0,75	0,75	0,5	0,5

b) aromatizuoto vyno bandomųjų pavyzdžių paruošimas. Iš paruoštų aromatinių ekstraktų, Sauvignon Blanc-Chardonnay baltojo vyno, cukraus sirupo (65 % masės) bei etilo alkoholio (96,0 %, atitinkančio EEB Reglamento Nr. 110 reikalavimus) laboratorinėmis sąlygomis maišomi užsibrėžtų kokybinių rodiklių aromatizuoto vyno bandomieji pavyzdžiai. Technologijoje priimta, jog šių komponentų kiekiai gėrime turėtų sudaryti atitinkamai 6,5 - 79,0 - 6,0 - 8,5 procentų. Įvertinus fizikinius ir cheminius rodiklius, paskaičiuojami tikslūs minėtų komponentų kiekiai: aromatinis ekstraktas - 40 ml, Sauvignon Blanc-Chardonnay baltasis vynas - 500 ml, etilo alkoholis - 60 ml, cukraus sirupas - 90 ml.

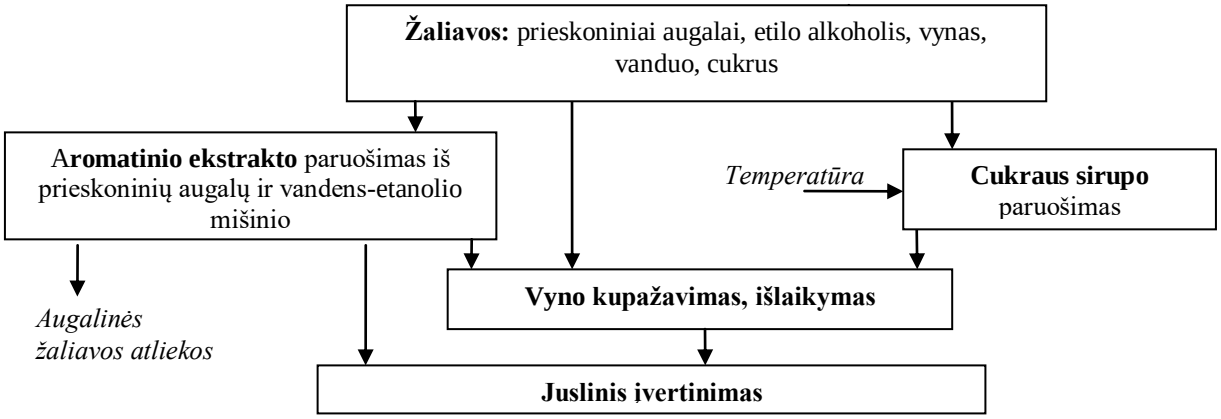
Pagamintų vynų pavyzdžių kokybiniai rodikliai (etilo alkoholio koncentracija, cukraus bei ekstrakto kiekiai, titruojamasis rūgštingumas) dar buvo patikslinami laboratorine analize, taikant LST 1969:2015, EEB Nr. 2676/90 bei OIV metodus.

c) ekstraktų ir vynų pavyzdžių juslinių savybių bei priimtinumo įvertinimas. Tyrimas atliktas Kauno kolegijos technologijų fakulteto maisto kokybės tyrimo ir juslinės analizės laboratorijose. Vyno juslines savybes ir priimtinumą tyrė 13 vertintojų.

Koduoti 16-20 °C temperatūros vynų mėginiai buvo pateikti degustacinėse (ISO 3591:1977) taurėse, uždengtose *Petri* lėkštelėmis. Vertintojų skonio receptorių atstatymui naudotas beskonis, bekvapis kambario temperatūros vanduo. Vynus uodžiant, ragaujant bei vizualiai stebint, įvertinta bendra juslinė kokybė 20 balų sistemoje (Jackson, 2016), o jų savybių priimtinumas vertintas, taikant aprašomosios analizės profilių testą (LST EN ISO 13299:2010), kuris leidžia iš visų produktų juslinių savybių išskirti tas, kurios yra labiausiai priimtinos vartotojams. Atskiros savybės, turinčios įtakos bendram mėginio jusliniam įvaizdžiui, vertinamos pagal intensyvumo skalę, o gauti rezultatai vartojami produkto jusliniam profiliui apibrėžti. Tiriamųjų produktų kiekvienos savybės intensyvumas vertintas 5 žingsnių graduotoje skaitmeninėje skalėje (nuo 1 - savybė nejaučiama iki 5 - labai stipriai išreikšta).

2. TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

Buvo sudarytos trys prieskoninės žaliavos kompozicijos (KE1, KE2, KE3) ir pagaminti aromatiniai ekstraktai (E1, E2, E3), kurie vėliau panaudoti vermuto tipo aromatizuotų vynų pavyzdžiams (AV1, AV2, AV3). Gamybai parengta ši technologinė schema (žr.:1 pav.).



1 pav. Aromatizuoto vyno gamybos technologinė schema (sudaryta autorės)

Laboratorine analize patikslinti kokybiniai rodikliai, jų rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

Aromatizuotų vynų analitiniai rodikliai

Vynų pavyzdžiai / Vyno rodikliai	AV 1	AV 2	AV 3
Etilo alkoholio koncentracija, proc. (tūrio)	18,1	18,2	18,2
Titruojamasis rūgštingumas, g/l	4,46	4,49	4,48
pH	3,11	3,11	3,11
Cukraus kiekis, g/l	38,5	39,0	38,9
Ekstraktingumas, g/l	44,1	44,5	44,5

Kadangi į visus tris vynų pavyzdžius buvo dozuojami vienodi komponentų kiekiai, tad fizikiniai – cheminiai rodikliai skiriasi labai nežymiai.

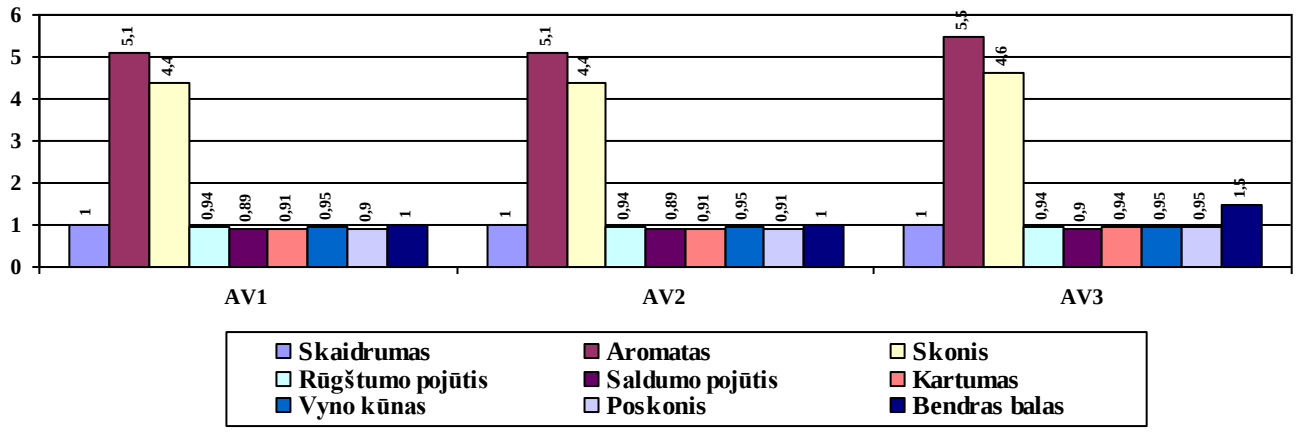
Pasinaudojant UC-Davis universiteto (JAV) vynininkystės departamento Noble A.C. taikomą 20-balę vertinimo skalę, vyno pavyzdžiai įvertinti jusliškai, o gauti rezultatai pateikiami 3 lentelėje. Pagal gautus vertinimo rezultatus, braižomas grafikas, pateiktas 2 paveiksle.

3 lentelė

Aromatizuotų vynų juslinių rodiklių vertinimo rezultatai

Vertinimo kriterijai	Max. balas	AV 1	AV 2	AV 3
Vyno išvaizda: skaidrumas	1	1	1	1
Vyno spalva	1	0,9	0,9	0,9
Aromatas, bukietas, flavour‘as	6	5,1	5,1	5,5
Skonis / balansas	5	4,4	4,4	4,6
Rūgštumo pojūtis	1	0,94	0,94	0,94
Saldumo pojūtis	1	0,89	0,89	0,89
Kartumas	1	0,91	0,91	0,94
Vyno kūnas	1	0,95	0,95	0,95
Poskonis	1	0,90	0,91	0,95
Bendras balas	iki 2	1	1	1,5

Bendras įvertinimas	Max 20	16,99	17,0	18,17



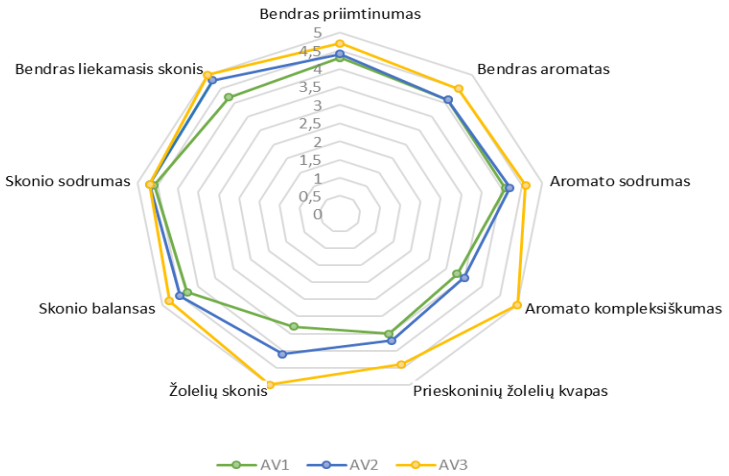
2

2 pav. Vyno rodiklių įvertinimo grafikas

Iš gautų rezultatų matoma, jog kai kurių vynų rodiklių - skaidrumas, spalva, rūgštumo pojūtis, vyno kūnas - įvertinti vienodai. Pirmųjų trijų rodiklių panašumui turi įtakos vienodi receptūrinių komponentų kiekiai. Mėginiai skyrėsi aromatu, kartumo pojūčiu ir skoniu, todėl pagal aromato ir skonio charakteristikas, turinčias įtakos bendram mėginio jusliniam įvaizdžiui, sudaroma profilio diagrama (žr.: 3 pav.).

Ja remiantis, įvertinamas ir priimtinumas, t.y. - vynų komponentų tarpusavio derėjimas bei atskirų skoninių rodiklių pojūčių intensyvumo subalansuotumas.

Mėginiai pasižymėjo intensyviu skonio ir aromato sodrumu, juose intensyviai jautėsi prieskoninės žolelės, ypač mėginyje AV3. Šis mėginys taip pat pasižymėjo ir aromato kompleksiškumu. Mažiausiomis skonio charakteristikomis įvertintas mėginys AV1 (žolelių skonis, bendras liekamasis skonis), nors aromatinėmis savybėmis jis nedaug atsiliko nuo AV2 mėginio. Bendru aromato pojūčiu pasižymėjo ir labiau priimtinu vertintojams pasirodė mėginys AV3.



3 pav. Mėginių juslinis profilis

IŠVADOS

1. Tyrimas įrodė, jog prieskoninių augalų kompozicija turi įtakos aromatizuotų vynų jusliniams rodikliams bei priimtinumui.

2. Parengta technologinė schema, sukurtos trys prieskoninių augalų kompozicijos, pagaminti aromatiniai vandens-alkoholiniai ekstraktai;

3. Atlikus receptūrinius skaičiavimus, pagaminti trys aromatizuotų vynų pavyzdžiai. Laboratorine analize nustatyti vynų kokybiniai rodikliai (***alkoholio, cukraus, ekstrakto kiekiai, titruojamasis rūgštingumas bei pH reikšmė***), kurie visuose pavyzdžiuose ***labai panašūs***.

4. Aromatizuoti vynai įvertinti jusliškai. Daugiausia balų bendru įvertinimu (susumavus visus rodiklius) surinko AV3 vynas. Visuose mėginiuose buvo jaučiami vermuto tipo vynams būdingos aromato ir skonio charakteristikos: citrusinių vaisiškumas, prieskonių žolelės, žiedų bei saldumo pojūčiai. Visomis skoninėmis savybėmis išsiskyrė vyno mėginys AV3, kurio ekstrakto kompoziciją sudarė daugiausia prieskoninių augalų. Šis mėginys įvertintas ir labiausiai priimtinu.

SUMMARY

The article analyzes the possibilities of using different herbal compositions to improve the sensory properties of aromatized wine. Under laboratory conditions, using 20 types of aromatic plants and maceration techniques, water-alcohol extracts of different compositions were created. Flavored wine samples were prepared by mixing white grape wine with aromatic extracts made during the experiment, adding sugar syrup and ethyl alcohol. To confirm the recipe calculations, the amount of alcohol, sugar and extract, the titratable acidity and the pH of the wines were determined by laboratory analysis.

Evaluated sensually, all samples were characterized by the characteristics of vermouth-type wines: sensations of sweetness, citrus fruits, spices and flower rings. By summing up the results of all the indicators, the highest score was obtained by the wine, which extract composition mostly contained herbs - this sample was also evaluated as most acceptable.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ahmed, N., Chauhan, H., Babita, A., & Bakshi, P. (2017). Review on Development of Wine and Vermouth from the Blends of Different Fruits. *Journal of Food Processing and Technology*, *8*(1), 1-7.

2. Базарнова, Ю. Г. (2010). Фитоэкстракты-природные ингибиторы порчи пищевых продуктов (обзор). *Научный журнал НИУ ИТМО. Серия. Процессы и аппараты пищевых производств*.

3. Bernath, J. Aromatic plants. In Cultivated Plants, Primarily as Food Sources; Fuleky, G., Ed.; EOLSS: Paris, France, 2009; Volume 2, pp. 329–352.

4. Compendium of International methods of wine and must analysis, 2007, Organization Internationale de la Vigne et du Vin. EDITION 2016 VOLUME 1; – O.I.V., Paris, 2007. – V.1, 2.

5. Смирнов, Е. В. (2004). Натуральные вкусоароматические вещества из растительных материалов в производстве ароматизаторов. *Пищевые ингредиенты: сырье и добавки*, (1), 37-43.

6. Culea, R. E., Tamba-Berehoiu, R. M., & Popa, C. N. (2015). Qualitative peculiarities of the flavoured wines and of the vermouth type wines, obtained from the sauvignon blanc variety. *Alcohol*, *500*(20), 20.

7. Добоний, И. В., Билько, М. В., & Кораблева, О. А. (2012). Научный поход к составлению композиций из пряно-ароматического сырья для вермутов. *Пищевая промышленность: наука и технология.–Минск: РУП Научно-практический центр национальной академии наук Беларуси по продовольствию*, (1), 15.

8. Europos Komisijos Reglamentas (EEB) Nr. 2676/90, nustatantis vynų analizės metodus Bendrijoje.

9. Europos Komisijos reglamentas (EB) Nr. 606/2009, kuriuo nustatoma tam tikra Tarybos reglamento (EB) Nr. 479/2008 taikymo vynuogių produktų kategorijoms, vynininkystės metodams ir jų apribojimams tvarka.

10. Europos parlamento ir tarybos reglamentas (ES) Nr. 251/2014 2014 m. vasario 26 d. dėl aromatizuotų vyno produktų apibrėžties, aprašymo, pateikimo, ženklinimo ir geografinių nuorodų apsaugos, kuriuo panaikinamas Tarybos reglamentas (EEB) Nr. 1601/91.

11. Ilyina, A., Ramos-González, R., Segura-Ceniceros, E. P., Vargas-Segura, A., Martínez-Hernández, J. L., Zaynullin, R., & Korotina, T. (2017). Alimentary and medicinal plants in functional nutrition.

12. ISO 3591:1977 -- Sensory analysis -- Apparatus -- Wine-tasting glas.

13. Jackson, R. S. (2008). *Wine science: principles and applications*. Academic press.

14. LST EN ISO 13299:2010 Juslinė analizė. Metodika. Bendrieji nurodymai dėl juslinio profilio sudarymo.

15. LST 1969:2015 „Vynas ir kiti fermentuoti gėrimai. Įprastiniai analizės metodai“, Vilnius, 2015.

16. Maggi, F., Bramucci, M., Cecchini, C., Coman, M.M., Cresci, A., Cristalli, G., Lupidi, G., Papa, F., Quassinti, L., Sagratini, G., Vittori, S. (2009). Composition and biological activity of essential oil of Achillea ligustica All. (Asteraceae) naturalized in central Italy: Ideal candidate for anticariogenic formulations. *Fitoterapia,* Vol. 80, p. 313–319.

17. Mindaryani, A., & Rahayu, S. S. (2007). Essential oil from extraction and steam distillation of Ocimum Basillicum. In *Proceedings of the World Congress on Engineering and Computer Science* (pp. 24-26).

18. Panesar, P. S., Kumar, N., Marwaha, S. S., & Joshi, V. K. (2009). Vermouth Production Technology–An overview.

19. Rajathi, A. A., Sundarraj, A. A., Leslie, S., & Shree, M. P. (2017). Processing and Medicinal Uses of Cardamom and Ginger–A Review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, *9*(11), 2117-2122.

20. Ramanauskas, A., & Jonuškienė, I. (2013). Antrinių metabolitų kitimo įvertinimas vaistiniuose augaluose ir vaistinio šalavijo (Salvia officinalis L.) auginimo in vitro optimizavimas. *Cheminė technologija*, *2*, 64.

21. Raut J.S., Karuppail S.M. A status review on the medicinal properties of essential oils. Industrial Crops and Products, 2014, Vol. 62, p. 250–264.

22. Saxena, M., Saxena, J., Nema, R., Singh, D., & Gupta, A. (2013). Phytochemistry of Medicinal Plants. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, Vol. 1, p. 168.

23. Skaria, B. P. (2007). *Aromatic plants* (Vol. 1). New India Publishing.

24. Swami Handa, S., Khanuja, S. S., Longo, G., & Rakesh, D. D. (2008). Extraction technologies for medicinal and aromatic plants. *United Nations Industrial Development Organization and the International Centre for Science and High Technology. Trieste, Italy*, 29.

25. Tonutti, I. (2007). Wine aromatisation. *Potencialidades e Aplicações das Plantas Aromáticas e Medicinais*, 147-154.

SAVAIMINIO ĮDEGIO PRIEMONIŲ POVEIKIS ODAI IR ŽMOGAUS SVEIKATAI: LITERATŪROS ANALIZĖ

Santa Jančiauskaitė, darbo vadovė doc. dr. Gražina Šniepienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Šiame straipsnyje siekiama išanalizuoti savaiminio įdegio priemonių poveikį odai ir žmogaus sveikatai. Iki šių dienų deginimasis saulėje yra labai populiaru, nežiūrint į UV spindulių neigiamą poveikį. Daugelis mano, kad įdegusi oda yra daug patrauklesnė nei blyški. Kosmetikos rinkoje atsirado priemonės, kurios suteikia odai tamsų įdegusios odos atspalvį, nenaudojant ultravioletinių (UV) spindulių. Visų šių priemonių pagrindinė sudedamoji dalis yra dihidroksiacetonas (DHA), kuris nudažo odos paviršiuje esančias ragines ląsteles ir taip suteikia odai įdegusios odos atspalvį. Ligų ir kontrolės prevencijos centras siūlo naudoti savaiminio įdegio kosmetines priemones, kaip saugesnę alternatyvą, norint turėti įdegusią odą ir išvengti UV spindulių žalos. Tačiau moksliniai tyrimai įrodė, kad nors ir savaiminio įdegio priemonės yra saugesnė alternatyva natūraliam UV spindulių sukeltam įdegiui, šios priemonės taip pat daro nepalankų poveikį odai ir žmogaus sveikatai.

Pagrindiniai žodžiai: dihidroksiacetonas (DHA), poveikis, oda, įdegis.

ĮVADAS

Darbo temos aktualumas. Iki XX amžiaus blyški odos spalva buvo siejama su aukšta socialine klase ir suvokiama kaip grožio ir gerovės ženklas. Žmonės labai stengėsi išlaikyti odos spalvą kuo šviesesnę. Moterys ėmėsi visų atsargumo priemonių, nešiojo dideles ir plačias skrybėles, naudojo šviesinamuosius kremus su švinu ir pudras. Situacija pasikeitė, kai 3-iajame dešimtmetyje daugelis mados žurnalų pradėjo reklamuoti įdegusią odą. Tamsesnį odos atspalvį turinčius žmones pradėjo asocijuoti su savimi pasitikinčiais ir sveikais žmonėmis (Gallagher, 2018). Įdegusi „šokoladinio“ atspalvio oda yra laikoma madinga daugelyje pasaulio šalių. Norint išgauti natūralų odos įdegį žmonės rankasi populiariausius deginimo metodus, t. y. odą veikiant ultravioletiniais spinduliais saulėje ir naudojant dirbtinės ultravioletinės lempas soliariumuose (Evans, 2018). Tačiau tai kelia neigiamą poveikį žmonių odai ir sveikatai. Yra daug mokslinių tyrimų, kurie įrodė, kad nudegimai saulėje ženkliai padidino odos vėžio susirgimų riziką. Taip pat yra ištirta, jog UV spinduliai sukelia priešlaikinį odos senėjimą, odos sausumą, pleiskanojimą, eritemą ir pažeidžia apsauginį odos barjerą. Dėl šios priežasties buvo pradėta ieškoti saugesnių alternatyvų odos spalvos tamsinimui ir 5-ajame dešimtmetyje JAV kosmetikos rinkoje atsirado savaiminio įdegio produktai (Ciriminna et al., 2018).

Pagrindinė šių kosmetinių produktų sudedamoji dalis, kuri suteikia odai įdegusį atspalvį, yra dihidroksiacetonas (DHA) (Littell et al., 2018).

Tyrimo problema. Kaip alternatyvą natūraliam įdegiui kai kurie dermatologai siūlo naudoti savaiminio įdegio kosmetines priemones (Yoo et al., 2018; Baran et al., 2017). Tačiau paskutinio dešimtmečio moksliniai šaltiniai rodo, kad minėtų priemonių pagrindinė sudedamoji dalis dihidroksiacetonas (DHA) taip pat daro nepalankų poveikį odai ir žmogaus sveikatai (Garone et al., 2015; Gallagher, 2018; Poon et al., 2015; Baran et al., 2017).

Tyrimo probleminis klausimas. Koks savaiminio įdegio kosmetinių priemonių poveikis odai ir žmogaus sveikatai?

Tyrimo objektas – savaiminio įdegio kosmetinių priemonių poveikis odai ir žmogaus sveikatai.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti savaiminio įdegio kosmetinių priemonių poveikį odai ir žmogaus sveikatai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti savaiminio įdegio priemonių veikimo mechanizmą.
2. Išnagrinėti pagrindinės savaiminio įdegio priemonių veikliosios medžiagos - dihidroksiacetono (DHA) poveikį odai ir žmogaus sveikatai.

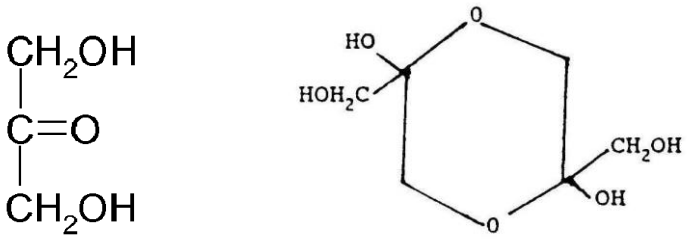
Tyrimo metodai. Atlikta literatūros šaltinių apžvalga, analizuoti 2010–2019 m. moksliniai straipsniai. Straipsnių paieška atlikta Pubmed (Medline), Taylor & Francis, EBSCO Publishing duomenų bazėse.

SAVAIMINIO ĮDEGIO PRIEMONIŲ VEIKIMO MECHANIZMAS

Savaiminio įdegio kosmetinės priemonės suteikia odai įdegusios odos įvaizdį nenaudojant UV spindulių. Šie produktai yra įvairių formų, įskaitant losjonus, gelius, putas, purškalus, servetėles, kremus ir miltelius. Ilgalaikės savaiminio įdegio priemonės, reaguodamos su epidermio raginio sluoksnio aminorūgštimis Maillardo cheminės reakcijos metu jas nudažo. Pagrindinė savaiminio įdegio produktų sudedamoji dalis, kuri suteikia odai įdegusį atspalvį yra dihidroksiacetonas (DHA) (Ciriminna et al., 2018).

DHA yra cukraus molekulė, natūraliai išgaunama iš augalų, o komerciškai iš glicerolio, naudojant mikrobinę fermentaciją su acto rūgšties bakterijomis. Dihidroksiacetonas (C3H6O3) - balti kristaliniai, higroskopiniai milteliai, lengvai tirpūs vandenyje. Natūraliai jis yra cukraus ketono forma susidaranti augaluose vykstant glikolizės procesui (Ciriminna et al., 2018). DHA yra angliavandenis, sudarytas iš trijų anglies atomų. Pakaitinus jis tirpsta alkoholyje, eteryje arba acetone. Kaitinant acetone skyla į monomerus. Monomerinės jo formos yra mažiau stabilios, bet savo spalvinėmis reakcijomis jos gali pakeisti odos spalvą (žr. 1 pav.). Kietoje būsenoje DHA egzistuoja kaip dimeras, turintis dioksano struktūrą (Ciriminna et al., 2018). DHA esant pH 4 terpėje yra stabilus, tačiau

šarmėjant, pakilus aukčiau pH 7, jis pasižymi junginių sudarymu, kurie yra rudos spalvos. Šią medžiagą rekomenduojama laikyti vėsioje sausoje vietoje ir žemos atmosferinės drėgmės salygomis (Andre et al., 2014).



Monomero forma Dimero forma

1 pav. Dihidroksiacetono struktūrinė formulė

Šaltinis: Andre, O.B., Paye, M., Maibach, G.I. *Hand book of Comsetic Science and Technology.* London, 2014, p. 419

Ilgalaikėse savaiminio įdegio kosmetinėse priemonėse esantis DHA užteptas ant odos reaguoja su epidermio raginio sluoksnio ląstelių baltymais ir sukelia Maillardo cheminę reakciją. Šios reakcijos metu DHA chemiškai reaguoja su aminorūgštimis, odos raginio sluoksnio keratinu, gamindama pigmentus, vadinamus melanoidinais, polimeriniais junginiais. Melanoidinai yra panašūs į odos pigmentą melaniną ir suteikia įdegusios odos atspalvį. Maillardo cheminė reakcija sukelia cukraus (DHA) darinių oksidaciją (Ciriminna et al., 2018).

Savaiminio įdegio produktai, kurių sudėtyje yra DHA, per kelias valandas sukuria santykinai ilgai trunkantį įdegį (nuo 5 iki 10 dienų, priklausomai nuo preparato ir odos priežiūros), nesukeldami fotosenėjimo. Ši cheminė reakcija vyksta tik su epidermio raginio sluoksnio ląstelėmis, ir yra manoma, kad į gilesnius odos sluoksnius neprasiskverbia (Ciriminna et al., 2018). Savaiminio įdegio priemonės su DHA yra atsparios vandeniui, muilui ir prakaitui, o įdegis pradeda palaipsniui dingti dėka natūralios odos eksfoliacijos. Tačiau odos eksfoliacija - odos šveitimas, ilgas buvimas vandenyje ar stiprus prakaitavimas skatina DHA sukelto įdegio silpnėjimą (Garone et al., 2015). Odos pH, lygiai taip pat kaip ir produkto pH, lemia odos išgaunamo atspalvio toną. Šarminis odos pH, atsiradęs nuo naudojamų muilų ir prausiklių gali sutrikdyti odos amino rūgščių cheminę reakciją su DHA ir susidaręs odos atspalvis bus nenatūralus, labiau geltonas, nei rudas. Todėl norint išgauti gražesnį odos atspalvį, rekomenduojama prieš tepant savaiminio įdegio priemones su DHA odą nuvalyti su hidroalkoholiniu ar rūgštiniu toniku. Taip pat bandymai parodė, jog sudrėkinta oda, naudojant šias priemones, nusidažo gražesniu atspalviu. Be to, rekomenduojama prieš naudojant pasidaryti odos šveitimą, o ant kelių ir alkūnių tepti plonesnį sluoksnį (Baran et al., 2017).

Savaiminio įdegio kosmetinės priemonės gali suteikti nuo šviesaus lengvo iki tamsaus odos įdegio efekto. Išgaunamos spalvos intensyvumas priklauso nuo DHA koncentracijos produkte, kuri kosmetinėse priemonėse būna nuo 2,5 % iki 10%, tačiau dažniausiai – 5 %. Šių produktų etiketėse

pažymima: šviesiai odai, vidurinio tamsumo ar tamsiai odai. Tai nuoroda vartotojui, kokios koncentracijos DHA naudojama produkte ir kokio atspalvio tikėtis. Remiantis DHA cheminėmis savybėmis šių kosmetinių priemonių pH turėtų būti rūgštinis (pH 4-5). Jau supakuotų ir sandėliuojamų šių kosmetinių priemonių pH gali nukristi. Siekiant išsaugoti DHA stabilų pH turi išsilaikyti ne žemesnis nei pH 3-4. Dėl šios priežasties šiose kosmetinėse priemonėse yra naudojami nejonizuoti emulsikliai kurie tirština DHA turinčias emulsijas, pvz., hidroksietilceliuliozė, metilceliuliozė, ksantano guma. DHA reaguoja su deguonimi ir azoto turinčiomis medžiagomis, kolagenu, karbamido dariniais, amino rūgštimis ir proteinais, todėl šie ingredientai neturėtų būti naudojami ilgalaikio savaiminio įdegio kosmetinėse priemonėse. Vis dėlto buvo bandoma į sudėti įdėti amino rūgštis, siekiant išgauti greitesnį įdegį, tačiau tai parodė, kad įdegis buvo mažesnio intensyvumo (Andre et al., 2014).

Savaiminio įdegio priemonės su DHA sausina odą. Siekiant to išvengti gamintojai produktą gamina kaip emulsiją su emulsikliais, tinkamais naudoti ant odos paviršiaus, kaip cetearilo glikozidas, kuris stiprina odos lipidų struktūrą ir sukuria apsauginį barjerą, apsaugantį nuo drėgmės praradimo. Taip pat į kosmetinių priemonių sudėtį įtraukia drėkinančius ingredientus: hialurono rūgštį, kanapių sėklų aliejaus ekstraktą, kuriame yra visos 21 aminorūgštys reikalingos sveikai odai, juodosios arbatos ir alavijo ekstraktų, turinčių drėkinantį ir raminantį poveikį. Naujųjų formulių dėka oda atrodo labiau sudrėkinta, o spalva išlieka ilgiau ir atspalvis išgaunamas natūralesnis, taip išsprendžiant geltonos spalvos ir nemalonaus kvapo problemas, būdingas senesniems greito įdegio produktams (Ciriminna et al., 2018).

DIHIDROKSIACETONO (DHA) POVEIKIS ODAI IR ŽMOGAUS SVEIKATAI

Anksčiau buvo manoma, jog dihidroksiacetonas (DHA) yra netoksiška medžiaga, kuri veikia tik išorinį negyvą odos raginį sluoksnį (Andre et al., 2014). Tačiau naujesni moksliniai šaltiniai rodo, kad apie 11 % naudojamos DHA medžiagos pasiskverbia į gyvas epidermio ir dermos ląsteles. Moksliniame tyrime, atliktame su pelių ląstelėmis, nustatyta, kad DHA sukelia ląstelių DNR pažeidimus, jų ciklo pakitimus ir net gali sukelti apoptozę gyvose ląstelėse, dėl kurios jos miršta (Garone et al., 2015). Mokslinių tyrimų metu pastebėta, jog jau net po 24 val. nuo odos salyčio su DHA žymiai sumažėjo ląstelių proliferacija, o po 21 dienos naudojant 5 % DHA ant laboratorinių gyvūnų buvo aptiktas epidermio sustorėjimas ir odos dermatitas (Gallagher, 2018). Nuo 1960 metų buvo atlikta nemažai mokslinių tyrimų norint ištirti DHA naudojimo saugumą, tačiau gauti duomenys buvo prieštaringi vieni kietiems. Keletas tyrimų atliktų su žmonėmis ir gyvūnais nenurodė jokių toksinių šalutinių poveikių odai bei gleivinėms, naudojant DHA lokaliai ant odos ar nuryjant. Tačiau *in vitro* tyrimas rodo, kad DHA yra genotoksiška medžiaga su mutageninėmis savybėmis. Įrodyta, kad

DHA sukelia DNR pažeidimus keratinocituose. DHA laikoma netoksiška, nekarcinogenine medžiaga, nors žinių apie galimą toksiškumą ir mutageniškumą vis dar nepakanka (Gallagher, 2018).

Ilgalaikio savaiminio įdegio kosmetinės priemonės, kurių sudėtyje yra DHA, per kelias valandas sukuria įdegusios odos atspalvį, kuris laikosi nuo 3 iki 10 dienų, nesukeldamos fotosenėjimo pavojaus. Tačiau ši medžiaga gali pagreitinti priešlaikinį odos senėjimą. Maillardo reakcijos metu, DHA chemiškai reaguojant su odos aminorūgštimis, išsiskiria reaktyvios deguonies formos (ROS), tokios kaip labai reaktyvūs laisvieji radikalai, kurie gali pažeisti ląstelių struktūras, kolageno ir elastino pluoštus ir taip skatinti priešlaikinį odos senėjimą ir raukšlių susidarymą (Poon et al., 2015). Laisvųjų radikalų susidarymo procesas yra pagreitinamas saulės spinduliuotės. DHA paveiktoje odoje, veikiant saulės spinduliams, susidaro daugiau laisvųjų radikalų nei natūraliai, todėl labai svarbu naudojant ilgalaikio savaiminio įdegio produktus naudoti apsaugą nuo saulės spindulių arba iš viso jų vengti (El-Demerdash et al., 2018). Yra ištirta, kad 9 % DHA naudojimas sumažina saulės šviesos sukeltą vitamino D formavimąsi. Kita rizika yra ta, kad išoriškai naudojant 5 % ar didesnės DHA koncentracijos priemones po 24 valandų padidėja jautrumas saulės spinduliams. Tai gali būti problema žmonėms, kurie kasdien naudoja priemones su DHA. Taip pat yra įrodyta, kad žmonės, naudojantys savaiminio įdegio priemones su DHA, yra labiau linkę į saulės nudegimus (Garone et al., 2015).

Maillardo cheminės reakcijos metu cukrūs esantys DHA struktūroje reaguoja su keratinocitų proteinais, kurie sukelia cukraus darinių oksidaciją. Šios oksidacijos metu susidaro pigmentai melanoidinai ir oda įgauna gelsvai rudą atspalvį. Taip pat šio proceso metu susidaro grandininės reakcijos, kurios sukelia laisvųjų radikalus. Vyksta ląstelių DNR glikacija – tai cukrų kiekio sumažinimo procesas, kuris gali pažeisti odos DNR nukleino rūgštis. Susidaro galutiniai glikacijos produktai (AGE) taip pat žinomi kaip glikotoksinai. Laisvieji radikalai ir glikacijos procesas pažeidžia ląsteles ir sukelia priešlaikinį odos senėjimą. Pernelyg dideli AGE kiekiai kūno audiniuose ar kraujyje gali tapti patogeniški, sukelti oksidacinį stresą ir uždegimą, kuris gali pakeisti baltymų (keratino ir elastino) struktūrą ir funkciją. Taip pat AGE yra siejami su lėtiniais degeneraciniais sutrikimais, tokiais kaip Alzheimerio liga, širdies ir kraujagyslių ligomis, diabeto vystymusi (Gallagher, 2018).

Kai kurie dermatologai rekomenduoja naudoti ilgalaikio savaiminio įdegio kosmetines priemones, kaip alternatyva UV spinduliams, norint turėti įdegusią odą. Šios priemonės gali būti naudojamos siekiant užmaskuoti odos spalvos nelygumus, kapiliarus, venas. Taip pat šios priemonės tinka naudoti žmonės turintiems vitiligo dėmes – tai liga, pasireiškianti šviesesnių odos dėmių atsiradimu dėl pigmentacijos (melanino stokos atskirose vietose) sutrikimų. Savaiminio įdegio kosmetinės priemonės puikiai tinka žmonės, kurie dėl tam tikrų priežasčių (ligos, atliktų procedūrų ar genetinio polinkio) yra itin jautrūs saulės spinduliams. Taip pat puikiai tinka labai šviesios I-II fototipo odos žmonėms. Tačiau produktai su DHA yra kontraindikuotini asmenims, kurie serga egzema, psoriaze (žvyneline), turintiems žaizdų ar nubrozdinimų. Taip pat nerekomenduojama jų

naudoti žmonėms sergantiems astma ir turintiems kvėpavimo sistemos sutrikimų, nes DHA pasižymi nemaloniu kvapu, kuris gali sudirginti. Ilgalaikio savaiminio įdegio priemonių nepatariama naudoti po odą jautrinančių procedūrų (depiliacijos, pirčių), taip pat iškart po auskarų vėrimo, atlikus tatuiravimą, esant alerginiai reakcijai. Taip pat nerekomenduojamas naudoti moterims per pirmuosius tris nėštumo mėnesius (Baran et al., 2017).

Į savaiminio įdegio priemonių sudėtį dažnai įeina šie ingredientai: bronzantai, drėkikliai, eritruliozė, konservantai, tirštikliai, emulgatoriai bei A, E,C vitaminai. Į šių kosmetinių priemonių sudėtį taip pat įeina didelis kiekis kvapiųjų medžiagų, siekiant užmaskuoti nemalonų kvapą atsiradusį po priemonių su DHA naudojimo. Yra pastebėta, jog daugelis šių ingredientų, o ypač pridėtiniai kvapai, gali padidinti alerginių reakcijų tikimybę, dermatitą ir sukelti kvėpavimo sutrikimus astma sergantiems žmonėms (Gallagher, 2018). Kai kurios kosmetinės priemonės su DHA savo sudėtyje turi konservantų, prailginančių produktų galiojimo laiką. Šios medžiagos gali sukelti rožinę ir alerginį kontaktinį dermatitą (Garone et al., 2015).

IŠVADOS

1. Savaiminio įdegio kosmetinės priemonės imituoja natūralaus įdegio efektą ir yra laikomos alternatyva žmonėms, kurie nori įdegusios odos nenaudojant UV spindulių. Pagrindinė savaiminio įdegio priemonių sudėtinė dalis yra DHA, kuris reaguodamas su odos paviršiuje esančiomis amino rūgštimis, suteikia odai gelsvai rudą spalvą.

2. Dalis išoriškai naudojamos DHA medžiagos pasiskverbia į epidermio ir dermos ląsteles, veikia mutageniškai ir sukelia DNR pažeidimus keratinocituose. DHA sumažina odos ląstelių proliferaciją, storina epidermio sluoksnį ir gali sukelti dermatitą. Nors savaiminio įdegio priemonės, kitaip nei UV spinduliai, suteikia odai įdegusios odos atspalvį nesukeldami fotosenėjimo pavojaus, tačiau jos gali pagreitinti priešlaikinį odos senėjimą. Maillardo cheminės reakcijos metu odoje susidaro reaktyvūs laisvieji radikalai ir galutiniai glikacijos produktai. Jie gali pažeisti ląstelių struktūras, kolageno ir elastino pluoštus, sukelti oksidacinį stresą ir uždegimą. Be to, yra ištirta, kad galutiniai glikacijos produktai DHA naudojimas sumažina saulės šviesos sukeltą vitamino D sintezę ir padidina odos jautrumą saulės spinduliams.

SUMMARY

Santa Janciauskaite „Effects of sunless tanning cosmetic products on skin and human health: analysis of literature”

Work supervised by Assoc. prof. Dr. Gražina Šniepienė

Klaipėda state college, Klaipėda city, 2019

Research problem: What is the effect of sunless tanning cosmetic products with dihydroxyacetone (DHA) on skin and human health?

Research object. The effect of sunless tanning cosmetic products on the skin and human health.

The aim. To analyze the effects of sunless tanning cosmetic products on the skin and human health.

Research Methods: Literature sources reviewed by analyzing 2010-2019 research articles. Search for scientific articles in Pubmed (Medline), Taylor & Francis, EBSCO Publishing databases.

Research Results: Sunless tanning cosmetic products mimic the natural tanning effect and are considered an alternative for people who want a permanent tanned skin look without the use of UV rays. The main component of these products is dihydroxyacetone (DHA). During Maillard chemical reaction, DHA reacts with amino acids in the skin‘s stratum corneum and stains dead skin cells. Visible difference occurs 1 hour after the application, and peaks after 8 and 24 hours. The resulting skin color lasts for 5 to 10 days. Recent research has shown that part of used DHA penetrates live epidermal and dermal cells, acts mutagenically, and causes DNA damage in keratinocytes. Also, sunless tanning cosmetic products can accelerate premature aging of the skin by increasing the amount of free radicals and advanced glycation end- products (AGEs).

Conclusion: There is a lot of research that has shown that the increased need for UV radiation has significantly increased the risk of skin cancer. Research has also shown that UV rays cause premature aging of the skin, dryness, flaking, erythema and damage to the protective skin barrier. Due to this reason some dermatologists recommend using long-lasting sunless tanning cosmetic products as an alternative to UV rays in order to have tanned skin. These products help individuals who due to various reasons cannot or do not want to sunbathe. However, research has shown that, although self-tanning agents are a safer alternative to natural UV- induced tanning, they also have a detrimental effect on skin and human health.

Key words: dihydroxyacetone (DHA), effect, skin, tan.

LITERATŪRA

1. Andre, O.B., Paye, M., Maibach, G.I. (2014). Hand book of Cosmetic Science and Technology. CRC Press
2. Baran, R., & Maibach, H. I. (2017). Textbook of cosmetic dermatology. CRC Press. 174-177
3. Brown, V. (2016). A cover. U.S. Patent Application No. 15/111, 580
4. Ciriminna, R., Fidalgo, A., Ilharco, L. M., & Pagliaro, M. (2018). Dihydroxyacetone: An Updated Insight into an Important Bioproduct. Chemistry Open, 7(3), 233-236.

5. Daniel, C. L., Gassman, N. R., Fernandez, A. M., Bae, S., & Tan, M. C. (2018). Intentional tanning behaviors among undergraduates on the United States' Gulf Coast. BMC public health, 18(1), 441.
6. El-Demerdash, F. M., Tousson, E. M., Kurzepa, J., & Habib, S. L. (2018). Xenobiotics, Oxidative Stress, and Antioxidants. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2018.
7. Evans, P. D. (2018). A Tanning Composition. U.S. Patent Application No. 15/556,697.
8. Gallagher, M. (2018). Exposure to Dihydroxyacetone in Sunless Tanning Products: Understanding the Risks. Journal of the Dermatology Nurses' Association, 10(1), 11-17.
9. Haluza, D., Simic, S., & Moshammer, H. (2016). Sunbed use prevalence and associated skin health habits: Results of a representative, population-based survey among Austrian residents. International journal of environmental research and public health, 13(2), 231.
10. Johnson, M. T., Dahmen, S., Wottring, A. M., Lindemann, L. J., Provo, A. H., & Feldman III, G. F. (2017). Sunless tanning compositions comprising caramel. U.S. Patent Application No. 15/298, 791
11. Littell, S., Meiser, E., & Boutros, W. (2018). Application of dha to wet skin for self-tanning. U.S. Patent Application No. 15/246,703.
12. Pagoto, S. L., Schneider, K. L., Oleski, J., Bodenlos, J. S., & Ma, Y. (2010). The sunless study: a beach randomized trial of a skin cancer prevention intervention promoting sunless tanning. Archives of dermatology, 146(9), 979-984.
13. Poon, F., Kang, S., & Chien, A. L. (2015). Mechanisms and treatments of photoaging. Photodermatology, photoimmunology & photomedicine, 31(2), 65-74.
14. Rinnerthaler, M., Bischof, J., Streubel, M. K., Trost, A., & Richter, K. (2015). Oxidative Stress in Aging Human Skin. Biomolecules, 5(2), 545-589.
15. Sahn, R. E., McIlwain, M. J., Magee, K. H., Veledar, E., & Chen, S. C. (2012). A cross-sectional study examining the correlation between sunless tanning product use and tanning beliefs and behaviors. Archives of dermatology, 148(4), 448-454.
16. Shih, B. B., Farrar, M. D., Cooke, M. S., Osman, J., Langton, A. K., Kift, R., ... & de Gruijl, F. R. (2018). Fractional sunburn threshold UVR doses generate equivalent vitamin D and DNA damage in skin Types I–VI but with epidermal DNA damage gradient correlated to skin darkness. Journal of Investigative Dermatology, 138(10), 2244-2252.
17. Sivamani RK, Crane LA, Dellavalle RP. The benefits and risks of ultraviolet (UV) tanning and its alternatives: the role of prudent sun exposur. Dermatologic clinics, 2010, 149).
18. Wang, S. Q., & Lim, H. W. (Eds.). (2016). Principles and practice of photoprotection. Adis.
19. Yoo, J. J., & Cho, H. J. (2018). Understanding the attitudes toward sunless tanning product use: implication of tanning product consumption. Fashion and Textiles, 5(1), 29.

PSICHOSOCIALINĖ PAGALBA MOTERIMS, PATYRUSIOMS SMURTĄ ARTIMOJE APLINKOJE

Brigita Jokšaitė, darbo vadovė lektorė Aldona Šumskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Smurtas prieš moteris yra viena didžiausių šio amžiaus problemų. Dažniausiai moterys smurtą patiria savo artimiausioje aplinkoje. Moterys, patyrusios smurtą artimoje aplinkoje, dažnai patiria sunkią psichologinę ir fizinę traumą, kuriai įveikti yra reikalinga specialistų pagalba. Smurto šeimoje aukoms teikiama kvalifikuota socialinė, psichologinė, teisinė pagalba, socialinės paslaugos valstybinėse ir nevalstybinėse organizacijose. Teikiant pagalbą moterims, nukentėjusioms nuo smurto artimoje aplinkoje, vieną svarbiausių vaidmenų atlieka socialiniai darbuotojai, kurie siekia mažinti moterų patiriamo smurto pasekmes ir padeda joms pradėti naują gyvenimą be smurto.

Pagrindiniai žodžiai: psichosocialinė pagalba, smurtas artimoje aplinkoje, smurtas prieš moteris.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Smurtas šeimoje suprantamas kaip agresyvus fizinis, psichologinis, seksualinis smurtas, ar kitas nusikalstamas elgesys, pasireiškiantis artimiausioje žmogaus aplinkoje, t. y. namų ar šeimos ribose, kai auka ir smurtautojas susiję artimais arba giminystės ryšiais (Dirsienė, 2008). Smurtas prieš moteris išlieka viena aktualiausių problemų tiek tarptautiniu, tiek nacionaliniu lygmeniu. Pasaulio sveikatos organizacija smurtą prieš moteris įvardija kaip epideminio masto problemą. Remiantis moksliniais tyrimais ir praktiniais pastebėjimais konstatuojama, kad laiku neįveikta trauma sukelia ilgalaikius padarinius, yra linkusi kartotis bei neigiamai veikia gyvenimo kokybę (Haagsma ir kt., 2012). Moterys, kurios patiria smurtą ir gyvena kartu su smurtaujančiu partneriu, dažniau patiria įvairiausius psichologinius ir fizinius sveikatos sutrikdymus. Mokslininkai išskiria depresiją, potrauminį stresą, savęs žalojimą, miego sutrikimus, diabetas, skrandžio skausmai (Dillon ir kt., 2013). Smurtas šeimoje yra kompleksinė problema, reikalaujanti įvairių sričių specialistų pagalbos. Smurto šeimoje aukoms teikiama kvalifikuota socialinė, psichologinė, teisinė pagalba, socialinės paslaugos, įskaitant laikiną apnakvindinimą ir trumpalaikę socialinę globą valstybinėse ir nevalstybinėse organizacijose (Dirsienė, 2008). Kadangi smurto problema yra labai sudėtinga, siekiant su ja kovoti, įvairios organizacijos, visuomenės sektoriai ir kitos suinteresuotos institucijos veikia kartu. Jos nustato ir kuria bendras strategijas ir darbo metodus, taip kovodamos su smurtu. Todėl socialinio darbuotojo vaidmuo šiame procese yra labai svarbus (Rakauskienė, 2011).

Tyrimo problema. Moterų, patyrusių smurtą artimoje aplinkoje, kylančias problemas aptarė Dillon (2013). Potrauminio streso simptomus išnagrinėjo Haagsma (2012). Smurtinio elgesio keitimo metodiką aptarė Dirsienė (2008). Socialinio darbuotojo vaidmenį teikiant pagalbą moterims, nukentėjusioms nuo smurto artimoje aplinkoje, analizavo Rakauskienė (2011). Taigi nagrinėjamos temos tyrimo problema apima šį klausimą: kaip teikiama psichosocialinė pagalba moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje?

Tyrimo objektas - psichosocialinė pagalba moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje.

Tyrimo tikslas - atskleisti psichosocialinę pagalbą moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje

Tyrimo metodas - mokslinės literatūros analizė.

MOTERŲ, PATYRUSIŲ SMURTĄ ARTIMOJE APLINKOJE, PSICHOSOCIALINĖS PROBLEMOS

Smurtas, patirtas artimoje aplinkoje gali sukelti sunkias, o kartais ir ilgalaikes pasekmes. Jos pakenkia ir moteriai pačiai, ir jos vaikams augantiems šeimoje su smurtautoju. Smurtas kenkia ne tik jų fizinei sveikatai, bet ir psichologinei gerovei. Be skaudžių fizinių potyrių, taip pat yra kenkiama aukos savigarbai ir pasitikėjimui, todėl sugriaunamas moters visuomeninis gyvenimas. Smurtą patyrusios moterys dažniausiai skundžiasi fizine sveikata, tačiau pasikeičia ir jų elgesys. Jos pradeda elgtis rizikingai - sumažina fizinį aktyvumą, padidėja tikimybė jog moteris pradės rūkyti ar išgėrinėti, jei to nedarė prieš patiriant smurtą. Dažniausi padariniai patyrus smurtą nuo partnerio yra potrauminio streso sindromas, galima depresija, įvairios psichozės ir padidėjęs nerimo jausmas (Kazlauskas, 2013). Smurtas dažniausiai sukelia asmeniui labai traumuojantį poveikį, nuolat jaučiams stresas, kuris iššaukia nevalingus psichikos ir elgsenos pokyčius (Mūrauskienė. 2017).

Potrauminis stresas labai panašus į smurto artimoje aplinkoje pasekmes. Jos gali pasireikšti trimis lygiais, t.y. psichologiniais, fiziologiniais požymiais ir elgesio pakitimais. Psichologiniai sutrikimai pasireiškia miego trikdžiais, košmarais, besikartojančiais prisiminimais apie įvykį, gali sumažėti dėmesio koncentracija, taip pat sustiprėti jautrumas, hiperaktyvumas, pasireikšti bendravimo sutrikimai. Fiziologiniai požymiai gali pasireikšti oro trūkumo jausmu, virškinamojo trakto sutrikimais, pastoviais galvos skausmais, gali susilpnėti poreikis seksui. Elgesio sutrikimo pavyzdžiais gali būti savižudiškos mintys ir netgi bandymas save žaloti ar nusižudyti, piktnaudžiavimas alkoholiu ar psichotropinėmis medžiagomis, nuolatinis noras valgyti arba alkio nebuvimas visai, dažna sekso partnerių kaita (Ručinskienė, 2008). Artimoje aplinkoje patirtas smurtas gali palikti labai skaudžius pėdsakus, nes nukenčiama nuo kitų asmenų piktų kėslų ir patiriama brutali jėga. Dirgėlienė (2011) smurtą prilygina mažai mirčiai. Autorė mano, kad atleisdami skriaudikui, einame tuo pačiu gyvenimo keliu. Smurtas yra nesunaikinama jėga, kuri žaloja, skaudina ir gąsdina kiekvieną mūsų. Be to, smurtas

priverčią kita asmenį ne savo noru paklusti kitam, stipresniam už save fiziškai ar psichologiškai, o tai yra žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių pažeidimas.

Kaip teigia Mūrauskienė (2017), smurtas ne tik patiriama kančia fiziškai, tai susiję su sudėtingais išgyvenimais. Smurtas nulemia vidinius pokyčius, kurie pakeičia požiūrį tiek į save, tiek į aplink vykstančius dalykus. Tai ypač išryškėja kuomet smurtas patiriamas artimoje aplinkoje, kuomet smurtautojas yra galbūt didžiausia tavo gyvenimo meilė ir be kurio tu neįsivaizdavai nei dienos. Auką pradeda kankinti kaltės jausmas. Ji mano jog elgėsi netinkamai ir pati iššaukė smurtinį elgesį šeimoje. Kai smurtas tęsiasi ilgą laiką, nukentėjusiojo pasaulėžiūra pasikeičia. Nuolat matomi tik neigiami dalykai ir prisimenama tik blogi, slogūs išgyvenimai.

Analizuojant mokslinę literatūrą, atskleidžiama didžiulė įvairovė fizinių ir emocinių elgesio sutrikimų, kurie susiję su patirta seksualine prievarta. Tai padidėjęs nerimas, galima depresija, suicidinis elgesys, sunkumai bendraujant su kitais asmenimis, taip pat valgymo sutrikimai, stigmatizacijos, kaltės ir izoliacijos jausmas (Grigutytė, 2009). Asmenys, kurie susidūrė su sunkiais nusikaltimais, patiria labai stiprią streso reakciją, kuri keičia jų gyvenimus, nors laikinai. Po patirtų psichologinių traumų net penktadaliui nukentėjusiųjų išsivysto potrauminio streso sindromo sutrikimai. Kai kuriems šis sindromai gali užsitęsti ganėtinai ilgai ir net tapti lėtinių, ko pasekoje įvyksta asmenybės deformacija. Šis sutrikimas labiau pasireiškia asmenis, kurie nuolat susiduria su fiziniu ir seksualiniu smurtu (Mūrauskienė, 2017).

PSICHOCOSIALINĖ PAGALBA MOTERIMS, PATYRUSIOMS SMURTĄ ARTIMOJE APLINOKOJE

Svarbu sukurti priemones, kurios užtikrintų fizinę, socialinę ir psichologinę nukentėjusiųjų nuo smurto reabilitaciją, įskaitant ir bendradarbiavimą su nevyriausybinėmis organizacijomis ir pilietinės visuomenės grupėmis. Tai ypač svarbu suteikiant smurto aukoms: tinkamą saugų apgyvendinimą, konsultacijas ir visą reikiamą informaciją juridiniais klausimais, medicininę, psichologinę ir finansinę pagalbą. Norint suteikti reikiamą, kokybišką pagalbą asmeniui, svarbu išsiaiškinti jo socialinį tinklą - šeima, draugai, paslaugų įstaigos, su kuriomis jis bendradarbiavo, kaimynai, kolegos, visas žmonių grupes, su kuriomis asmuo palaiko bent kokius ryšius (Kairienė, 2008). Netinkamai, ne laiku ar išvis nesuteikta pagalba palieka padarinius ne tik nukentėjusiajam, bet ir jo šeimai (Kazlauskas, 2013).

Išskiriamos keturios pagalbos rūšys asmenims, nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje - tai medicininė priežiūra, psichologinė, teisinė pagalba ir saugumo jausmo užtikrinimas. Medicininė priežiūra tai - mediko bei ginekologo paslaugos, psichikos sveikatos priežiūros paslaugos. Psichosocialinė pagalba - konsultavimas, informavimas, atstovavimas, savitarpio pagalbos grupės. Saugumo užtikrinimas - policijos pagalba kilus pavojui, laikina vieta prisiglausti, parama finansiškai, integracija į darbo rinką. Teisinė pagalba- teisininko konsultacija, pagalba tvarkant dokumentus.

Pagalbą moterims teikia tiek socialinis darbuotojas, tiek kiti specialistai. Kaip teigia Vasiliauskienė (2007), nesvarbu kas teiktų pagalbą ir kokį metodą pasirinktų , svarbu teikiant pagalbą ne tik išklausyti moterį bei padrąsinti ją, bet ir įvertinti kylantį pavojų ir jo pasekmes, bei suteikti informaciją apie kitų institucijų teikiamą pagalbą.

Socialinės paslaugos, teikiamos moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje skirstomos į tris pakopas: tai bendrosios socialinės paslaugos, socialinė priežiūra ir trumpalaikė socialinė globa.

Bendrosios socialinės paslaugos – moterų informavimas apie pagalbos galimybes, konsultavimas rūpimais klausimais, tarpininkavimas ir atstovavimas nukentėjusiąja.

Socialinė priežiūra tai kompleksinė pagalba, kai nėra reikalinga nuolatinė specialistų pagalba ir kuri teikiama namuose arba socialinių paslaugų įstaigose. Krizės atveju ar esant grėsmei gyvybei, smurtą artimoje aplinkoje patyrusiai moteriai turi būti teikiamos šios paslaugos: laikinas apnakvindinimas (iki trijų parų), intensyvi krizių įveikimo paslauga. Saugi aplinka bei specialistų teikiama kvalifikuota pagalba, suteikia aukai pasitikėjimo ir noro ieškoti būtent jai labiausiai priimtino problemos sprendimo būdo.

Trumpalaikė socialinė globa tai kompleksinė pagalba, reikalaujanti nuolatinės priežiūros moterims, nukentėjusioms nuo smurto artimoje aplinkoje. Paslauga gali būti teikiama iki 6 mėn. retkarčiais kai yra reikiamybė ir ilgiau. Ši paslauga yra finansuojama, po to kai atliekamas socialinių paslaugų poreikio įvertinimas (Dirsienė, 2007).

Norint suteikti kokybišką pagalbą moteris, nukentėjusioms nuo smurto artimoje aplinkoje, socialinių paslaugų neužtenka. Kad moterys išspręstų savo asmenines problemas yra kitas pagalbos būdas - savitarpio pagalbos grupės. Saulaitis (2010) mano, kad savitarpio pagalbos grupės yra būtent tai ko reikia norint įveikti ūmų charakterį. Šios grupės remiasi susibūrusių asmenų atviru bendravimu ir bendru krizės išgyvenimu. Moteriai, patyrusiai smurtą, yra labai svarbu būti išklausytai ir žinoma išgirstai, ir visa tai turi vykti jai saugioje aplinkoje.

Be viso to, moterims teikiama psichologinė pagalba. Psichologinė pagalba moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje, gali būti įvairi. Kartais taikoma viena jos forma, o kartais reikia derinti individualų ir grupinį psichologinį darbą. Psichologinė pagalba taip pat gali būti teikiama ir nukentėjusiosios vaikams, šeimai ar smurtautojui.

SOCIALINIO DARBUOTOJO TEIKIAMA PAGALBA MOTERIMS, PATYRUSIOMS SMURTĄ ARTIMOJE APLINKOJE

Pasak Dirsienės (2007), dažnai, būtent socialinis darbuotojas, yra tas asmuo, į kurį kreipiasi moterys, nukentėjusios nuo smurto artimoje aplinkoje. Darbuotojas turi mokėti nustatyti pagalbos poreikį nukentėjusiajai, bei suplanuoti reikiamos paslaugos teikimą. Jis turi dirbti kartu su kitais įvairių sričių specialistais, kurie padeda spręsti šeimos problemas, teikia pagalbą bei vykdo intervencijas.

Socialinio darbuotojo veikloje intervencija pažymima kaip pokyčio siekimas, judėjimas kartu norint išspręsti visas susidariusias problemas. Anot Vaičiulytės – Verikienės (2012), vienas svarbiausių socialinio darbuotojo veiklos aspektų yra bendradarbiavimas su kitomis institucijomis, kuriuo siekiama užtikrinti kompleksinę ir efektyvią socialinę pagalbą moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje. Kompleksinė pagalba labai svarbus dalykas, dirbant socialinį darbą su klientais kurie yra krizėje ir šiuo metu negali patys racionaliai mąstyti ir susirasti visą reikiamą informaciją ir pagalbą pačiam. Kaip teigia Kavaliauskienė (2005), daugiausia pastangų socialiniam darbuotojui reikia norint sudaryti socialinį tinklą tarp klientų ir jų artimųjų.

Teikiant pagalbą, smurtą artimoje aplinkoje patyrusioms moterims, socialinis darbuotojas privalo jas konsultuoti. Atliekant konsultanto funkciją labai svarbu suprasti moters išgyvenamas emocijas, o kartu padėti jai pačiai jas įsisąmoninti ir adaptyviai įveikti krizę. Krizės metu moteris patiria labai daug stiprių jausmų ir labai svarbu, kad į šiuos jausmus būtų sureaguota. Jei į jausmus nesureaguota, moteriai gali būti labai sunku įveikti susiklosčiusią situaciją. Konsultacijų metu, socialinis darbuotojas išklauso ir nuramina pagalbos ieškančią moterį, suteikia jai rūpimą informaciją, paremia ją, skatina saugotis tolesnio partnerio smurto. Konsultuojant smurtą patyrusią moterį svarbu užmegzti su kliente tokius santykius, kad moteris pasitikėtų socialiniu darbuotoju, tokie santykiai skatina bendradarbiavimą tarp moters ir socialinio darbuotojo, gerina moters savimonę. Autorė mano, kad moters konsultavimo metu, socialinis darbuotojas turi priimti moterį kaip unikalią, nepakartojamą, turinčią teisę laisvai rinktis, kaip pasielgti ir gyventi savo gyvenimą. Socialiniam darbuotojui tenka svarbi užduotis, kurios tikslas padėti nukentėjusiai nuo smurto moteriai suprasti, kad ji turi norėti veikti, spręsti savo problemas ir pasikeisti.

Socialiniai darbuotojai nuolat susiduria su daugybe įvairių dilemų ar situacijomis kuomet nėra aiškaus problemos sprendimo. Socialinis darbuotojas susiduria su kerštaujančiu ir nenubaustu smurtautoju, kuris elgiasi agresyviai ne tik su moterimi, bet ir su pačiu socialiniu darbuotoju, todėl kartais iškyla pavojus ne tik moters, bet ir socialinio darbuotojo sveikatai. Kita problema, kylanti teikiant pagalbą moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje – tai moters grįžimas į smurto ratą. Todėl, kaip teigia Dirgėlienė (2011), norint padėti moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje svarbu palaikymas, empatija, parama tiek emociškai, tiek materialiai. Taip pat svarbu saugumo jausmo užtikrinimas, bei gebėjimas išklausyti ir įgalinti moterį savarankiškai priimti reikiamus sprendimus. Moteris, kuri kreipėsi pagalbos turi jaustis pačia svarbiausia, atsakinga už save. Taigi, tinkama ir laiku suteikiama pagalba moteriai, patyrusiai smurtą artimoje aplinkoje, labai svarbi priemonė, kuri padeda išvengti pakartotinės žalos ir prisideda prie aukos reabilitacijos proceso.

IŠVADOS

Smurtas prieš moteris sukelia sunkias ir kartais ilgalaikes pasekmes. Smurtas ryškiai veikia asmens savigarbą, socialinius santykius, keičia emocinius išgyvenimus, sukelia ilgalaikį nerimą, stresą

ir su tuo susijusius sutrikimus. Moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje, yra teikiamos tokios socialinės paslaugos kaip: moterų informavimas, konsultavimas joms rūpimais klausimais, tarpininkavimas ir atstovavimas. Kada moterims, nukentėjusioms nuo smurto, yra reikalinga kompleksinė, nuolatinės specialistų priežiūros reikalaujanti pagalba, yra teikiamos apnakvindinimo ir intensyvios krizių įveikimo pagalbos paslaugos. Kad moterys išspręstų savo asmenines problemas, yra ir kitas pagalbos būdas - savitarpio pagalbos grupės, kuriose moterys mokosi suprasti ir užjausti viena kitą bei mokytis viena iš kitos patirties. Pagrindinis socialinių paslaugų teikėjas nukentėjusiajai yra socialinis darbuotojas. Jo bendravimas su nukentėjusiomis, emocinis palaikymas, saugumo jausmo užtikrinimas yra labai svarbūs veiksniai, prisidedantys prie pagalbos moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje.

SUMMARY

Violence against woman are one of the biggest problem of this century. Women are more likely to experience violence in their immediate surroundings. Women who have suffered violence in the near environment often experience severe psychological and physical trauma, which requires the help of professionals. Victims of domestic violence are provided with qualified social, psychological, legal aid and social services in public and non-state organisations. Providing assistance to women victims of violence in the immediate environment, one of the most important roles is the social workers who seek to reduce the consequences of violence by women and help them start a new life without violence.

Key words: psychosocial support, violence in the near environment, violence against women.

LITERATŪRA

1. Dirgėlienė I. ir Jundulaitė O. (2011).Smurtą šeimoje patyrusių ir/ar patiriančių moterų resocializacija krizių centre. Visuomenės sveikata. Klaipėda.

2. Dillon, G., Hussain, R., Loxton, D., & Rahman, S. (2013). Mental and physical health and intimate partner violence against women: A review of the literature. International journal of family medicine

3. Dirgėlienė I. (2008). Teorijos ir praktikos ryšio plėtotė socialinio darbuotojo profesinėje veikloje. Klaipėda.

4. Dirsienė N. (2008). Smurtinio elgesio keitimo metodika. Prieiga per internetą: http://eia.libis.lt:8080/archyvas/viesas/20101219204327/http://www.lygus.lt/itc/files_smurtas/smurtinio+elgesio+keitimo+metodika.pdf

5. Dirsienė N., Ušackienė K., Mainelytė I., Kriukždaitė P. (2007). Metodinės rekomendacijos skirtos prieglobstį smurto šeimoje aukoms teikiančių organizacijų darbuotojams ir savanoriams. Kaunas.

6. Grigutytė N. (2009). Seksualinės prievartos padariniai ir jų sąsajos su traumos įveikos strategijomis paauglystėje. Prieiga per internetą: http://hi.simplit.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2009.1(44)/56-69%20psl.pdf

7. Haagsma, J. A., Polinder, S., Olff, M., Toet, H., Bonsel, G. J., & van Beeck, E. F. (2012). Posttraumatic stress symptoms and health-related quality of life: a two year follow up study of injury treated at the emergency department. BMC psychiatry

8. Kairienė B. (2008). Prekyba vaikais: pagalba aukai ir prevencijos galimybės. Prieiga per internetą: https://www.mruni.eu/upload/iblock/fd5/15_kairiene_kucinova.pdf

9. Murauskienė D. ir kt. (2017). Smurtas artimoje aplinkoje . Prieiga per internetą: https://humanstudy.lt/wp-content/uploads/2017/02/Smurtas-artimoje-aplinkoje_maketas_sp2.pdf

10. Saulaitis A. (2010). Savitarpio pagalbos grupės. Socialinis darbas profesinė veikla, metodai ir klientai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

11. Vaičiulytė – Verkienė J. (2012). Socialinio darbuotojo pasirengimo bendradarbiauti su kitomis pagalbą teikiančiomis institucijomis vertinimas. Vilnius.

LKAB „KLAIPĖDOS SMELTĖ“ GENERALINIŲ KROVINIŲ KROVOS TECHNOLOGINIŲ PROCESŲ ANALIZĖ

Modestas Jonušas, darbo vadovė lektorė Diana Šateikienė

Socialinių mokslų kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatyti LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių krovinių krovos technologiniai procesai, apibūdinant trijų transporto rūšių sąveiką terminale. Išanalizuota krovos technika, naudojama krauti generalinius krovinius terminale. Pristatytos terminale naudojamų generalinių krovinių krovos ciklų operacijos. Identifikuoti terminalo operacijų su importo, eksporto ir tranzito generaliniais kroviniais trukmę.

Pagrindiniai žodžiai: krovos įranga, krovos ciklai, technologiniai procesai, terminalas, generaliniai kroviniai.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas ir problematika. Klaipėdos uoste kasmet skaičiuojami krovos rekordai – procentinė krovos išraiška didėja. 2018 m. LKAB „Klaipėdos Smeltė“ bendra krovos apyvarta pasiekė 5,14 mln. tonų. 2018 m. rezultatas yra 72 proc. didesnis nei 2017 metais (2,99 mln.). Kompanijų, gabenančių krovinius, siekiai – plukdyti ko didesnius kiekius krovinių. Atsižvelgus į tai Klaipėdos uostas tvarkomas, vyksta gilinimo darbai, didinamas krantinių ilgis, sandėliavimo aikštelių plotas, siekiama pritraukti kuo daugiau krovinių.

Generaliniai kroviniai yra visų rūšių kroviniai, kurie paprastai negabenami konteineriuose. Kita vertus, generaliniai kroviniai gali būti gabenami ir konteineriuose. Krovinys pristatomas ant palečių, statinėse, dėžėse ar paketuose (Grunau, 2015).

Generalinių krovinių nomenklatūra yra ypač įvairi. Didelė pakuočių ir jų matmenų įvairovė sudaro daug problemų gabenant ir perkraunant krovinius (Skerys, Christauskas, 2010).

Svarbu analizuoti transporto terminalo technologinę schemą, grafiškai atspindintį darbo operacijų seką, atsižvelgiant į būtiną įrangos komplektą ir darbuotojus (Jarašūnienė, 2004).

Technologinių procesų tyrimai ir jų optimizavimas transporto terminaluose užtikrina sėkmingą transporto funkcionavimą, taip garantuojant patikimumą, nepriklausomumą ir kokybę (Batarlienė, Jarašūnienė, 2009).

Teisingas terminalų optimizavimas leidžia pasiekti norimą rezultatą minimaliomis galimomis investicijomis į uosto infrastuktūrą ir superstruktūrą, uosto terminalų pajėgumas suderinus su sausumos transporto sistema (Paulauskas 2011).

LKAB „Klaipėdos Smeltė“ vykdanti krovos darbus susiduria su didėjančiu krovinių kiekiu, krovos įrenginių senėjimu, didėjančia jų priežiūra, sudarant papildomų išlaidų. Terminalas yra veikiamas laiko atžvilgiu – keičiasi krovos technologijos, tik ką atsiradusią naują įrangą keičia dar naujesnė, veiksmingesnė, optimaliau išnaudojama įranga.

Objektas – generalinių krovinių krovos technologiniai procesai.

Tikslas – išanalizuoti LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių krovinių krovos technologinius procesus.

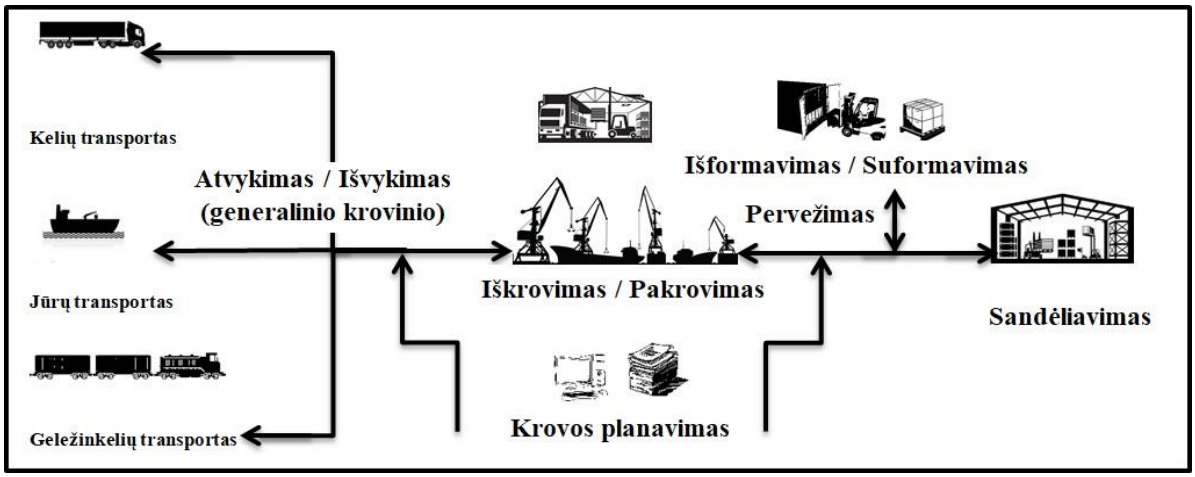
Uždaviniai:

1. Apibūdinti LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių krovinių krovos technologinius procesus.
2. Nustatyti LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių importo, eksporto ir tranzitinių krovinių krovos ciklų operacijas ir jų trukmes.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių ir dokumentų analizė.

1. GENERALINIŲ KROVINIŲ KROVOS TECHNOLOGINIAI PROCESAI

Generalinių krovinių krovos technologiniai procesai krovos kompanijoje LKAB „Klaipėdos Smeltė“ prasideda nuo krovinio atvykimo ant padėklų, pavieniuose maišuose, dėžėse, didmaišiuose, statinėse, ryšuliuose, paketuose ar universaliuose konteineriuose. Generaliniai kroviniai terminalą pasiekia vandens, geležinkelių ir kelių transportu. Atvykus kroviniui terminalas, pagal (iš anksto sudarytą) iškrovos planą, įvykdžius visus krovos ir krovinio formalumus, pradedama vykdyti krovos darbus iš atitinkamų transporto rūšių. Iškrauti generaliniai kroviniai iš atitinkamų transporto rūšių pervežami į jiems pagal planą paskirtus sandėlius ar sandėliavimo plotus. Atitinkamai, pagal iš anksto sudarytą krovos planą, krovinys sugrupuojamas (suformuojamas), tuomet iš sandėliavimo vietos panaudojus krovos techniką pakraunamas tiesiai į vilkiką arba į konteinerius, kur suformuotas krovinys užplombuojamas ir krovos technika gabenamas į atitinkamas įmonės teritorijas, geležinkelių arba jūrų frontą. Įvykdžius visus krovos ir krovinio formalumus, krovos įrenginiais krovinys pakraunamas į jam paskirtą transporto priemonę (platformą arba laivo denį, triumą). Krovos technologiniai procesai baigiasi krovinio išgabenimu (1 pav.).



1 pav. LKAB „Klaipėdos Smeltė“generalinių krovinių krovos technologinių procesų schema

Šaltinis: sudaryta autoriaus remiantis įmonės informacija, 2019

Vienas pagrindinių generalinių krovinių krovos technologinių procesų yra konteinerio suformavimas ir išformavimas. LKAB „Klaipėdos Smeltė“ organizuojant krovinių vežimus konteineriuose, svarbu formuoti krovinius, kada nemaža dalis generalinių krovinių į terminalą atkeliauja pavieni, vienetinėse pakuotėse kelių ar geležinkelių transportu. Suformuotų krovinių krovimas į konteinerį vyksta, atsižvelgiant į konteinerio maksimalią leistiną apkrovą, norint užsitikrinti, kad krovinys neviršija leistino svorio, jis gali būti sveriamas papildomai, atsiradus viršsvoriui, krovinio kiekis sumažinimas iki leistino svorio. Konteinerio suformavimo darbus užbaigia pripildyto konteinerio plombavimas, kurį atlieka siuntėjas arba jo įgaliotas asmuo.

Kaip ir prie konteinerinių krovinių, taip ir prie generalinių krovinių sąveikauja trys transporto rūšys: geležinkelių, jūrų ir kelių transportas. Generaliniai kroviniai į terminalą ir iš jo vyksta visomis transporto rūšimis. Be iškrovimo ir pakrovimo prie generalinių krovinių krovos vyksta ir perkrovimo darbai iš puspriekabės į puspriekabę, krovinio formavimo darbai ar išformavimo darbai, kuomet kroviniai surūšiuojami, sustambinami.

Įmonė generalinių krovinių krovos darbams iš laivų ir į juos pasitelkia portalinius kranus su įvairiomis užkabinimo priemonėmis: stropais, kabliais, čiuptuvais, griebtuvais – juos panaudojus generaliniai kroviniai iškraunami ir pakraunami, iš vilkikų ir vagonų kroviniai kraunami autokrautuvais, esant būtinybei panaudojami konteineriniai krautuvai „Ferrari” ir „Linde”. Generaliniai kroviniai pakrauti konteineriuose, atvežami iš jūrinio fronto ant terminalinių vilkikų „Terberg“, kurie nuo platforminių puspriekabių nukraunami konteineriniais krautuvais ir privežami prie generalinių krovinių sandėliavimo vietų, kuriuose jie iškraunami ir sukraunami į sandėliavimo vietas. Generaliniai kroviniai atvežti puspriekabėje iškraunami prie sandėlių ar sandėliavimo aikštelėse. Iš geležinkelių fronto kroviniai atvežami į generalinių krovinių sandėliavimo vietas konteinerinių krautuvų pagalba.

Generalinių krovinių infrastuktūra ir techninė įranga leidžianti vienu metu pakrauti net 5 laivus, kurių maksimali grimzlė nuo 7,5 m iki 13,2 m, uždarų sandėlių plotas – 4,500 m² leidžiantis sandėliuoti generalinius krovinius, kuriems reikia tam tikrų sandėliavimo sąlygų (mikroklimato) – temperatūros, drėgmės sandėliuoti, o atviros sandėliavimo aikštelės leidžia sandėliuoti net 100,000 m² plote generalinius krovinius.

Plačiausiai generalinių krovinių krovoje panaudojami autokrautuvai „Linde“, kuriais generaliniai kroviniai iki 16 t iškraunami ir pakraunami. Šie universalūs krautuvai naudojami tiek generaliniams kroviniams pakrautiems ant palečių, tiek pavieniams kroviniams (pvz.: automobilis). Šie universalūs krautuvai optimaliai išnaudojami, jais sandėliuose, sandėliavimo aikštelėse generaliniai kroviniai greitai sukraunami ir iškraunami, priklausomai nuo krovinio papildomai panaudojant įvairius papildomas griebtuvus (rulonų griebtuvas, statinių griebtuvas, vamzdžių griebtuvas).

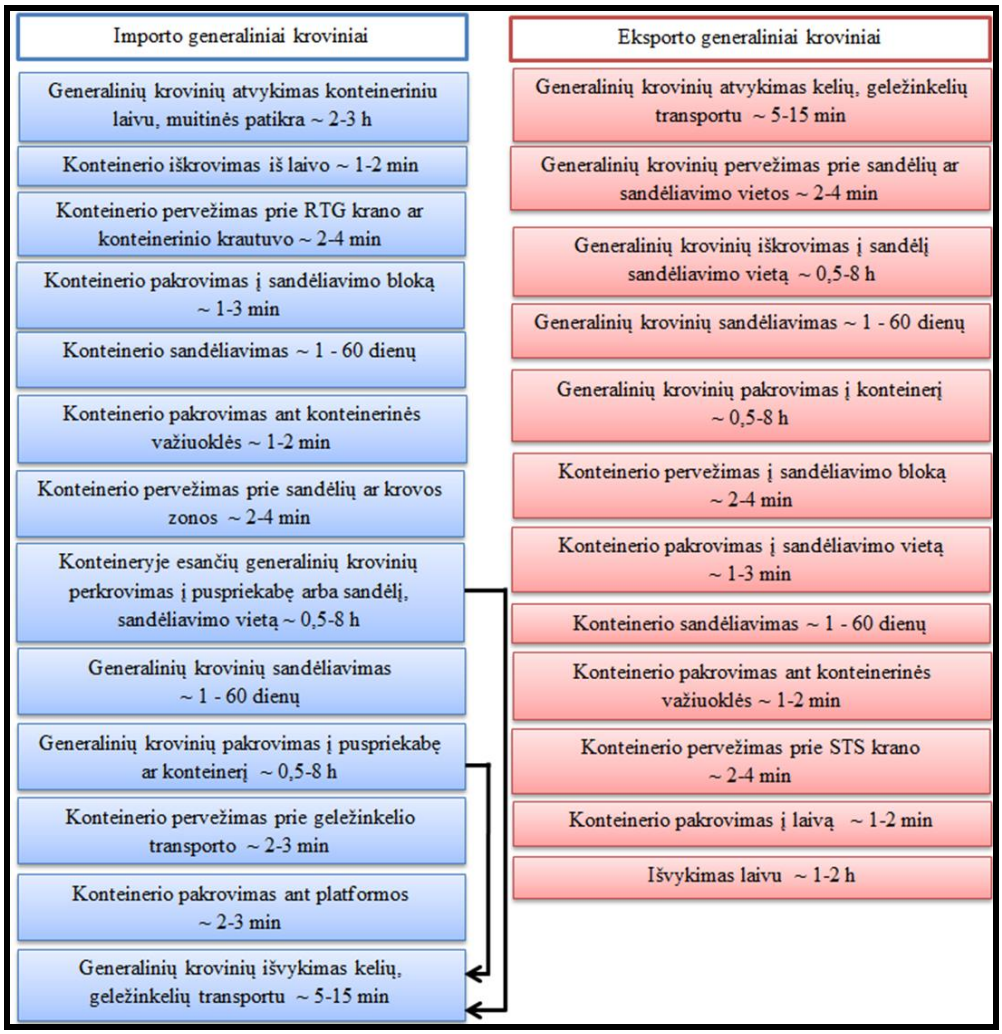
Krovos darbai laivuose su generaliniais kroviniais LKAB „Klaipėdos Smeltė“ vyksta pagal sudarytą krovos planą. Pirmiausia, iškraunamas triumo liukas portalinio krano pagalba, po šių krovos darbų etapo, į triumą nuleidžiamas autokrautuvas, pasitelkiant tą patį portalinį kraną su plieniniais stropais, kuris krovinį pakrauna prie triumo liukų eilės tvarka, portalinis krautuvas iš triumo liukų iškrauna krovinį, krovos darbai baigiasi autokrautuvo iškėlimu iš laivo. Pakraunant generalinius krovinius į laivą, šis proceso principas išlieka toks pats.

Generalinių krovinių įvairovę krovos terminale sudaro: metalo gaminiai (profiliai, viela, luitai, vamzdžiai, lakštai), savaeigė technika (vikšrinė, ratinė), gelžbetonio gaminiai (pabėgiai, plytos, blokai, rentiniai), sunkiasvoriai ir negabaritiniai kroviniai, vienetiniai kroviniai pakuotėje (dėžės, maišai, ryšuliai), medienos gaminiai, padangos, įvairūs įrengimai ir mechanizmai, maisto produktai, lengvieji automobiliai. Kiekvienam generaliniam kroviniui LKAB „Klaipėdos Smeltė“ taiko skirtingas krovos technologijas, atsižvelgiant į saugumo reikalavimus kroviniui bei krovimo procese dalyvaujantiems asmenims, technikai.

Apibendrinant galima teigti, kad generalinių krovinių krovos procesuose dalyvauja trys transporto rūšys, kurių atvežamų ar išvežamų generalinių krovinių įvairovė apima didelių gabaritų krovinius – automobilius, įvairius įrenginius, mažų gabaritų krovinius – įvairi pakuota produkcija dėžėse, maišuose. Pagrindiniai generalinių krovinių krovos technologinių procesai susiję su krovinio suformavimu į konteinerius, puspriekabes, išformavimas atliekant krovos procesus sandėliuojant. LKAB „Klaipėdos Smeltė“ vykdomas krovinių suformavimas ir išformavimas, leidžia efektyviau vykdyti generalinių krovinių paskirstymą, jų krovą. Atsižvelgiant į krovinio rūšį kroviniai iškraunami ir sandėliuojami uždaro tipo sandėliuose, atvirose sandėliavimo aikštelėse. Autokrautuvas yra pagrindinė krovos technika išnaudojama kraunant įvairaus tipo generalinius krovinius.

2. LKAB „KLAIPĖDOS SMELTĖ“ GENERALINIŲ KROVINIŲ KROVOS VALDYMO CIKLAI

LKAB „Klaipėdos Smeltė“ konteinerių terminale atvykstantys importo generaliniai kroviniai ir išvykstantys eksporto generaliniai kroviniai pereina per jiems numatomus krovos ciklus. Kiekvienam krovos ciklui būdinga, tam tikra vykdoma operacija, per atitinkamą laiko atkarpą (2 pav.).



2 pav. Importo ir eksporto generalinių krovinių krovos ciklų schemos

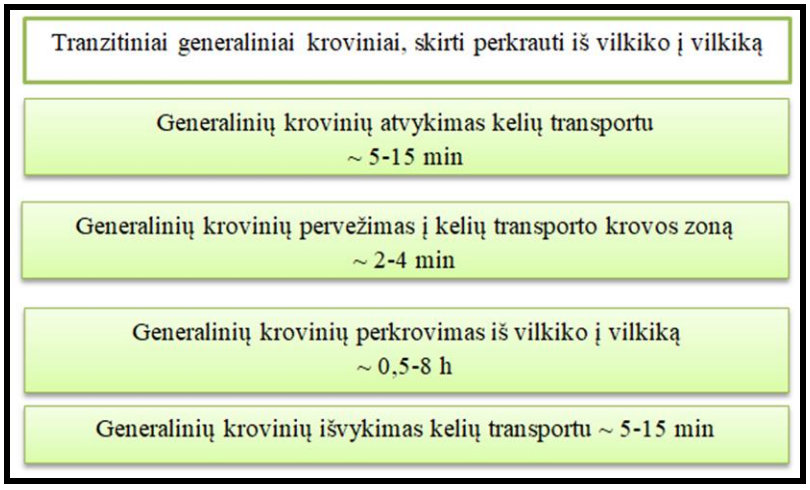
Šaltinis: sudarytas autoriaus remiantis LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių krovinių krovos valdymo ciklų ataskaita, 2019

Importo generalinių krovinių krovos valdymo ciklo pradžia prasideda generalinių krovinių konteineryje atvykimu su laivu į terminalą. Į šią operaciją įskaičiuojamas laivo įvedimas į uostą, švartavimasis bei muitinei pareikalavus atliekama muitinės patikra. Po šios ciklo operacijos seka konteinerio iškrovimas iš laivo, STS kranu konteineris pakraunamas ant konteinerinės važiuoklės, Pakrautas konteineris nuvežamas į paskirtą sandėliavimo bloką prie RTG krano, kuris šį pakrauna į jam numatytą sandėliavimo vietą. Po šių operacijų sekos konteineris yra sandėliuojamas, tačiau šioji

krovos ciklo operacija neturi konkrečios trukmės. Po konteinerio sandėliavimo, konteineris yra pakraunamas ant konteinerinės važiuoklės. Konteineris yra privežamas prie sandėlių, sandėliavimo vietos arba transporto krovos zonos. Transporto krovos zonoje konteineris yra tiesiogiai perkraunamas į paskirtą vilkiką. Kitais atvejais konteineris iškraunamas ir sandėliuojamas iki tol, kol jo atvyks atsiimti paskirtas vilkikas arba geležinkelių transportas, kurio atveju krovinys pakraunamas į kitą konteinerį, pervežamas ir pakraunamas ant platformos. Importo generalinių krovinių krovos ciklo eiga baigiama konteinerio išvykimu iš terminalo teritorijos geležinkelių transportu arba pakrauta kelių transporto priemone, šios operacijos metu prie vartų pateikiami dokumentai, atliekamas dokumentų pildymas, gaunamas leidimas su kroviniu išvykti iš terminalo teritorijos.

Eksporto generalinių krovinių krovos ciklo pradžia prasideda generalinių krovinių atvykimu į terminalą geležinkelių arba kelių transportu. Per šią operaciją pateikiami dokumentai, atliekamas dokumentų pildymas, nustatomas krovinys, atliekami muitinės formalumai bei gaunamas leidimas su kroviniu patekti į terminalo teritoriją. Po šios ciklo operacijos konteineris, atvykęs geležinkelių transportu, yra nukraunamas ir privežamas prie sandėlių, kelių transporto priemonė, gavusi leidimą, taip pat privažiuoja prie sandėlių, ten jie iškraunami ir sandėliuojami. Po šios operacijos vyksta krovinio formavimas, krovinio krovimas į kitą tuščią konteinerį, kuris pakrautas nuvežamas į paskirtą sandėliavimo bloką prie RTG krano, kuris šį pakrauna į jam numatytą sandėliavimo vietą. Po šių operacijų sekos konteineris yra sandėliuojamas. Po konteinerio sandėliavimo, konteineris yra pakraunamas ant konteinerinės važiuoklės. Konteineris yra privežamas prie atvykusio konteinerinio laivo ir yra į jį pakraunamas. Ciklas baigiamas laivo išvykimu.

LKAB „Klaipėdos Smeltė“ terminalas taip pat krauna tranzitinius generalinius krovinius, kuomet iš vienos atvykusios kelių transporto priemonės krova vykdoma į kitą kelių transporto priemonę. Šie kaip importo ir eksporto generaliniai kroviniai pereina per jiems numatomus krovos ciklus nuo jų atvykimo į terminalą iki jų išvykimo (3 pav.).



3 pav. Tranzitinių generalinių krovinių krovos ciklo schema

Šaltinis: sudarytas autoriaus remiantis LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių krovinių krovos valdymo ciklų ataskaita, 2019

Tranzitinių generalinių krovinių krovos ciklo pradžia prasideda generaliniam kroviniui atvykus į terminalą, šios operacijos metu pateikiami dokumentai, atliekamas dokumentų pildymas, nustatomas krovinys, atliekami muitinės formalumai bei gaunamas leidimas su kroviniu patekti į terminalo teritoriją. Po šios ciklo operacijos pakrauta transporto priemonė privažiuoja kelių transporto priemonių krovos zoną, kurioje iš vieno vilkiko į kitą perkraunamas krovinys. Krovos ciklas baigiamas pakrauto vilkiko išvykimu iš terminalo teritorijos, pateikiant dokumentus bei sutvarkant muitinės formalumus.

Apibendrinant galima teigti, kad LKAB „Klaipėdos Smeltė“ vykdoma generalinių krovinių krova yra ganėtinai sudėtinga, joje dalyvauja ne viena krovos technika, atsižvelgiant į kraunamo krovinio specifikaciją. Skirtingus krovos ciklus su generaliniais kroviniais sudaro aibė, pagal tikslią seką sudėliotų operacijų, kurias siekiama įvykdyti per joms nustatytus krovos valdymo intervalus. Ilgesnė vykdomų operacijų grandinė susidaro apdorojant importinius krovinius atvykusius konteineriuose, kiek trumpesnė operacijų grandinės seka yra eksportui priskiriamiems kroviniams. Terminale taip pat apdorojamos tranzitinės prekės, kurių krovos ciklo eiga trumpa ir paprasta, turinti keletą operacijų.

IŠVADOS

1. Apibūdinus generalinių krovinių krovos technologinius procesus LKAB „Klaipėdos Smeltė“ galima teigti, kad generalinių krovinių krovą sudaro daug skirtingų krovos technologinių procesų, kuriuose dalyvauja įvairūs generaliniai kroviniai, skirtingų apimčių. Įmonė generalinių krovinių krovą vykdo skirtingomis transporto rūšimis: kelių, geležinkelių ir jūrų, pasitelkdami specializuotą krovos techniką, pritaikytą krauti atitinkamos rūšies generalinius krovinius. LKAB „Klaipėdos Smeltė“ generalinių krovinių krovos visumą sudaro: iškrovimas ir pakrovimas į laivus, geležinkelio platformas, krovininės mašinas. Vienas svarbiausių technologinių procesų optimizuojant generalinių krovinių krovą yra krovinių suformavimas, kuris leidžia supaprastinti vykdomų operacijų grandinę, sumažina kaštus, riziką, kad krovinys pasimes ar bus pažeistas.

2. Nustačius generalinių krovinių krovos ciklus, galima įžvelgti, kad LKAB „Klaipėdos Smeltė“ krovos technologiniai procesai su generaliniais kroviniais vyksta pagal ciklų operacijų seką ir nustatytus laiko intervalus, kurie svyruoja nuo 1 minutės iki 60 dienų. Atvykę importo generaliniai kroviniai laivu iškraunami STS kranais, terminaliniais vilkikais pervežami į sandėliavimo bloką ir krovos zoną, RTG kranais pakraunami į paskirtą sandėliavimo vietą. Importo konteineriai iš terminalo išvyksta autokrautuvo pakrauti į puspriekabę arba konteinerį, kuris konteineriniu krautuvu pakraunamas ant geležinkelių platformos. Atvykusių eksporto konteinerių operacijų seka yra priešingos krypties, atvyksta kelių, geležinkelių transportu, išvyksta jūriniu, o tranzitiniai atvyksta ir

išvykstą kelių transportu. Generaliniams kroviniams, išvykstantiems kelių transportu, atliekami mažesni operacijų kiekiai, iškrovimas autokrautuvu į puspriekabę vyksta iš sandėlių arba atvykusių krovinių konteineriuose, puspriekabėse.

SUMMARY

The article examined the technological processes of cargo in LKAB "Klaipėdos Smeltė" from its arrival until its departure specifically related to general cargo. It also describes the kinds of transportation being used in the terminal distinguishing the benefits of sea and road transport. Furthermore, the article mentions LKAB "Klaipėdos Smeltė" improvements of technological process activities such as infrastructure, development of superstructure. The article explores service periods of general cargo handling indicators, also the indicators of operations with general cargo, their duration. This paper's main objectives were to describe LKAB "Klaipėdos Smeltė" the technological processes of general cargo handling and determine duration of general cargo services in LKAB "Klaipėdos Smeltė".

Keywords: loading equipment, service periods, handling, technological process, terminal, general cargo.

LITERATŪRA

1. Batarlienė, N., Jarašūnienė, A. (2009). *Research on advanced technologies and their efficiency in the process of interactions between different transport modes in the terminal*. Journal of Transport, 129-134.
2. Grunau P. (2015). *Cargo Handling and Stowage: A Guide for Loading, Handling, Stowage, Securing, and Transportation of Different Types of Cargoes, Except Liquid Cargoes and Gas*. Hamburg: Books on Demand.
3. Jarašūnienė, A. (2004). *Optimisation of technological processes in terminals*. Journal of Transport, 207-213.
4. Paulauskas, V. (2011). *Optimalus uostas*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
5. Skerys, K., Christauskas J. (2010). *Transporto Statiniai Uostai*. Vilnius: Technika.

PUSIAUSVYROS POKYČIAI PO PRIEKINIO KRYŽMINIO RAIŠČIO REKONSTRUKCIJOS IR VIDINIO MENISKO FIKSACIJOS, TAIKANT ŠEŠIŲ SAVAIČIŲ KINEZITERAPIJOS PROGRAMĄ

Evelina Jotkevičiūtė, darbo vadovas lektorius Martynas Ramanauskas

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Pusiausvyra yra viena iš svarbiausių žmogaus judamojo aparato funkcijų kontaktinio sporto atstovams, o priekinio kryžminio raiščio (PKR) pažeidimas yra viena iš dažniausiai patiriamų traumų. Šiame tyrime vertinamas pusiausvyros pokytis, taikant 6 savaičių kineziterapijos programą, naudojant Posturomed 202 platformą. Atvejo tyrimui pasirinkta aukšto meistriškumo rankininkė po PKR rekonstrukcijos ir vidinio menisko (VM) fiksacijos. Pirmieji teigiami rezultatai pastebimi jau po savaitės.

Pagrindiniai žodžiai: kineziterapija, priekinis kryžminis raištis, vidinis meniskas, Posturomed 202

ĮVADAS

Priekinis kryžminis raištis yra dažniausiai pažeidžiama kelio sąnario anatominė struktūra. Jungtinėse Amerikos Valstijose kasmet atliekama nuo 100 tūkstančių iki 300 tūkstančių kelio sąnario priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijų. Priekinis kryžminis raištis gali būti sužalojamas kontaktiniu ir nekontaktiniu būdu, pastarasis sudaro 60 proc. visų priekinio kryžminio raiščio sužalojimų. Nekontaktinio pažeidimo mechanizmas pasireiškia, kai sportininkas susižaloja nepatirdamas kontakto su kitu žaidėju ar objektu (Lyp ir kt., 2018; Zebis ir kt., 2017). Priekinio kryžminio raiščio pažeidimas dažniausiai yra lydimas ir kitų struktūrų pažeidimų: meniskų, kitų raiščių (Thomee ir kt., 2014). Yra keletas biomechaninių veiksnių, galinčių sukelti priekinio kryžminio raiščio pažeidimą. Dažniausiai raištis yra pažeidžiamas veikiant sukimo jėgoms arba tuomet, kai kelio sąnario šoninė pusė yra veikiama deformacinių jėgų. Priekinio kryžminio raiščio pažeidimo gydymas susideda iš rekonstrukcinės operacijos ir individualiai sudarytos reabilitacijos programos (Lyp ir kt., 2018). Raiščio rekonstrukcijos pagrindinis tikslas yra maksimaliai padidinti kelio sąnario stabilumą ir funkcinį pajėgumą, kartu užtikrinant, kad sportininkas saugiai grįžtų į sportinę veiklą. Vis dėl to, tyrimai rodo, kad pirmieji dvylika mėnesių yra laikotarpis, kuomet didžiausia pakartotino, priekinio kryžminio raiščio, sužalojimo rizika. Tam turi įtakos tokie veiksniai kaip amžius, prieš operacinė reabilitacija, kelio sąnario tiesimo amplitudė, neuroraumeninė kontrolė, transplanto pasirinkimas, po operacinė reabilitacija ir psichologinė paciento būklė (Ebert ir kt., 2017).

Šis pažeidimas neretai paveikia atleto sportinę karjerą, tik trečdalis grįžta į prieš tai buvusią sportinę veiklą per vienus metus. Tam turi įtakos įvairūs veiksniai, vienų mes negalime pakeisti

reabilitacijos būdu, kitus mes galime kontroliuoti, tai veiksniai tokie kaip: apatinės galūnės raumenų jėga, kelio sąnario judesio amplitudė, psichologinė būsena, neuroraumeninė kontrolė, kelio sąnario biomechanika (Nawasreh, 2017). Reabilitacijos programos eiga priklauso nuo to, ar yra kitų pažeidimų, nuo amžiaus, fizinės veiklos ir nuo paciento būklės. Pagrindinis po operacinės reabilitacijos tikslas yra užtikrinti kelio sąnario stabilumą, kuris leis sportininkui grįžti į aukščiausią lygį ir sumažins pakartotino pažeidimo riziką (Magee, 2016). Pusiausvyrą ir propriocepciją lavinantys pratimai turėtų būti įtraukti į reabilitacijos programą 2-4 savaitę po rekonstrukcijos. Šie pratimai ne tik gerina pusiausvyrą, bet ir lavina kelio sąnario funkcijas (Magee, 2016; Wilk, 2017). Pakartotinas priekinio kryžminio raiščio pažeidimas atsiranda dėl prastos apatinės galūnės neuroraumeninės kontrolės aktyvių judesių metu. Tyrimais įrodyta, kad pusiausvyros atkūrimas sumažina pakartotinės traumos riziką (Nagelli ir kt., 2016).

Šio tyrimo tikslas buvo ištirti pusiausvyros pokytį po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos ir vidinio menisko fiksacijos, taikant šešių savaičių kineziterapijos programą, naudojant Posturomed 202 platformą. Pusiausvyros pokyčio tyrimui po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos ir vidinio menisko fiksacijos pasirinktas atvejo analizės metodas. Šiuo metodu yra tiriamas tam tikro poveikio taikymas vienam asmeniui arba vienai grupei asmenų (Kardelis, 2017). Aukšto meistriškumo rankininkės pusiausvyra tirta ir lavinta naudojant Haider Bioswing Posturomed 202 platformą. Per šešių savaičių kineziterapijos programą atlikti šeši pusiausvyros vertinimai ir dvylika pusiausvyrą lavinančių procedūrų.

1. TYRIMO METODAS

Tyrimui pasirinktas atvejo analizės metodas. Tai toks tyrimo metodas, kuriame pasirenkamas vieno subjekto arba kelių, sudarančių vieną grupę, stebėjimas. Šie tyrimai yra susiję su tam tikro poveikio vienam asmeniui taikymu (Kardelis, 2017). Šiam tyrimui pasirinktas aukšto meistriškumo rankininkės po priekinio kryžminio raiščio (PKR) rekonstrukcijos ir vidinio menisko (VM) fiksacijos atvejis. Vertinama ir lavinama sportininkės pusiausvyra, naudojant Hider Bioswing Posturomed 202 platformą.

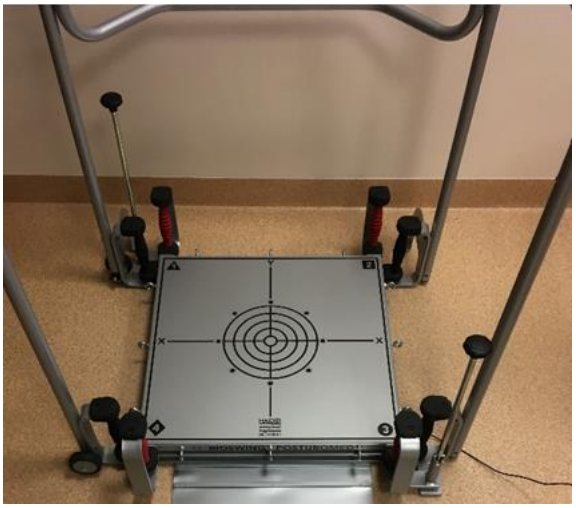
Tiriamasis

Tiriamoji 21-erių metų amžiaus, aukšto meistriškumo rankininkė patyrusi priekinio kryžminio raiščio (PKR) ir vidinio menisko (VM) pažeidimą. Tiriamajai atlikta PKR rekonstrukcija ir VM fiksacija. Visas imobilizacijos laikotarpis truko šešias savaites, keturios iš jų, kai kelio sąnarys fiksuojamas tiesimo padėtyje su specialiu įtvaru ir dvi savaitės nešiojant atrakintą įtvarą, laisvai judinant koją toleruojamoje amplitudėje. Po įtvaro nuėmimo taikyta kineziterapijos programa po PKR

rekonstrukcijos, laikantis leistinų judesio amplitudžių per kelio sąnarį. Pusiausvyros tyrimas ir lavinimas pradėtas taikyti praėjus aštuonioms savaitėms po atliktos rekonstrukcinės operacijos.

Tyrimo instrumentas

Tyrimo instrumentas Haider Bioswing Posturomed 202 platforma ir MicroSwing 6 programinė įranga. Tyrimui atlikti galima pasirinkti standartizuotą testą (PosturoCyberneticsTest) arba 2D atvirą ištyrimo metodą, tiriant šiuo būdu pats tyrėjas gali pasirinkti tyrimo eigą. Šiai atvejo analizei pasirinktas 2D atviras tyrimo metodas. Posturomed 202 yra 60 x 60 cm kvadrato formos platforma, ant kurios yra X ir Y ašies žymos. Platformą laiko speciali laikiklių sistema, kurią sudaro 8 laikikliai, iš kurių 4 raudoni ir 4 juodi. Laikiklių sistema atsakinga už platformos judėjimo trajektoriją ir nestabilumo amplitudę. Taip pat platformoje įtaisytos dvi apsauginės sklendės, kurios reguliuoja platformos nestabilumą. Atidarytos apsauginės sklendės reiškia, kad platformos judėjimo trajektorija bus didesnė, uždarytos apsauginės sklendės-judėjimo trajektorija bus mažesnė, taip pat yra galimybė uždaryti vieną iš apsauginių sklendžių (žr. 1 pav.).



1 pav. Posturomed 202 platforma

Platformos apačioje pritvirtinamas specialus sensorius, fiksuojantis platformos judėjimą X ir Y ašyse, kuris judėjimą fiksuoja 100Hz dažniu ir 0,1mm skiriamąja geba (Boeer, 2010). Visų testavimų metu buvo užtikrinta ta pati sensoriaus pritvirtinimo vieta, kuri buvo pažymėta pirmo pusiausvyros ištyrimo metu (žr. 2 pav.).

2 pav. Jutimo sensoriaus pritvirtinimo vieta ir žyma

MicroSwing 6 yra pirmos klasės medicinos prietaisas, patvirtintas Vokietijos medicinos prietaisų įstatymu (German Medical Devices Act). Prieš atliekant ištyrimą, užpildoma paciento kortelė ir išsaugoma sistemoje. Paciento kortelę sudaro asmeniniai duomenys tokie kaip vardas, pavardė, gimimo data, ūgis, svoris ir kt., taip pat duomenys apie jutimus ir, ar asmuo dešiniarankis, kairiarankis. Kortelėje galima pažymėti skausmingas vietas ir jas įvertinti skausmo skalėje nuo 0 iki 10, didėjančia tvarka (žr. 3 pav.).

3 pav. Paciento kortelė MiscroSwing 6 sistemoje

Šaltinis: Bioswing MicroSwing 6 User Manual. Vokietija, p. 21.

Ištyrimas

Prieš ištyrimą specialus judėjimą fiksuojantis sensorius pritvirtinamas prie platformos, sujungiamas su kompiuteriu ir jame esančia programine įranga. Prie platformos padedamas kilimėlis ir juosta, kuri žymi tiriamosios ūgį. Taip pat ant sienos pritvirtinamas aiškiai matomas raudonas taškas, tiriamosios akių lygyje ir atidaromos abi apsauginės sklendės (žr. 4 pav.). Pagal rekomendaciją prieš tyrimą pacientas turi būti neturėję fizinės veiklos 60 min. ir negulėjęs 20 min.

4 pav. Tyrimui paruošta vieta

Prieš atliekant ištyrimą pacientė instruktuojama apie tyrimo eigą ir veiksmus. Pradinė padėtis prie juodos žymos, kuri žymi ūgį, po signalo viena koja žengiama ant platformos centro, kita koja sulenkta, kojų pirštai ties kitos kojos keliu, rankos nuleistos žemyn, neprispaustos prie kūno, galva pakelta, žvilgsnis į tašką. Antrasis garsinis signalas žymi matavimo pabaigą, po kurio nulipama nuo platformos. Tarp kiekvieno matavimo yra 10 s pertrauka, vertinimas atliekamas nuolat keičiant kojas (žr. 5 pav.).

5 pav. Pradinė ir ištyrimo padėtys

Vieno tyrimo metu iš viso atliekama dešimt matavimų, iš kurių penki dešine, penki kaire koja. Matavimai atliekami nuolat keičiant kojas, pirmas matavimas atliktas kaire koja. Stovėjimas ant platformos trunka 10 s, pertrauka trunka taip pat 10 s. Priežastys dėl kurių gali būti neįskaitomas vertinimas yra: abiejų kojų padėjimas ant platformos arba jos prilietimas; tiriamos kojos pozicijos pakeitimas; atramų, sienų ar kitų objektų prilietimas rankomis; nuo platformos nulipama / užlipama

per anksti / vėlai; pacientas šneka matavimo metu. Jei dėl šių priežasčių ar kitų nenumatytų trikdžių matavimas neįskaitomas, jis gali būti pakartojamas arba neįtraukiamas į rezultatus.

Kineziterapijos programa

Šešių savaičių pusiausvyros lavinimas vyko su Posturomed 202 platforma. Vieno užsiėmimo trukmė 25-30 min. Pratimai sudaryti remiantis Wilk ir kt. (2017) mokslinėje publikacijoje nurodytomis kineziterapijos programos rekomendacijomis po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos. Pirmiausia pradėti taikyti lengvesni pratimai ir palaipsniui įtraukiami sudėtingesni pratimai (žr. 1 lentelė).

1 lentelė

Pusiausvyrą lavinantys pratimai

Pratimas	Pradinė padėtis	Atlikimas
Užlipimai pirmyn	Stovima prie platformos priekiu į platformą.	Viena koja lipama ant platformos pirmyn, kita koja sulenkiama 90° kampu, sulenkta koja dedamas žingsnis atgal ir nulipama nuo platformos.
Užlipimai šonu	Stovima prie platformos pasisukus šonu į platformą.	Viena koja lipama ant platformos šonu, kita koja sulenkiama 90° kampu, sulenkta koja dedamas žingsnis į šoną ir nulipama nuo platformos. Pratimas atliekamas abiem kojomis.
Užlipimai atgal	Stovima prie platformos pasisukus nugara į platformą.	Viena koja lipama ant platformos atgal, kita koja sulenkiama 90° kampu, sulenkta koja dedamas žingsnis pirmyn ir nulipama nuo platformos.
Kojos atitraukimai	Stovima ant platformos.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja atliekamas atitraukimas. Kartojama abiem kojomis.
Kojos pritraukimai	Stovima ant platformos.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja atliekamas pritraukimas. Kartojama abiem kojomis.
Mostai pirmyn ir atgal	Stovima ant platformos.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja atliekamas mostas pirmyn ir atgal. Kartojama abiem kojomis.
Mostai kryžiuojant	Stovima ant platformos.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja atliekamas pritraukimas pirmyn → atitraukimas → pritraukimas atgal ir kartojama. Atliekama abiem kojomis.
Kamuolio gaudymas	Stovima ant platformos.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, gaudomas kineziterapeuto mėtomas kamuolys įvairiomis kryptimis. Atliekama abiem pusėmis.
Stovėjimas judinat galvą į šonus	Stovima ant platformos.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja sulenkta 90° kampu. Atliekamas lėtas galvos sukimas į dešinę ir kairę pusę. Kartojama abiem pusėmis.
Kojos atitraukimas su pasipriešinimu	Stovima ant platformos, ties kelių pradžia pasipriešinimo guma.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja atliekamas atitraukimas. Kartojama abiem kojomis.
Mostai pirmyn	Stovima ant platformos,	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja atliekami mostai pirmyn ir

ir atgal su pasipriešinimu	ties kelių pradžia pasipriešinimo guma.	atgal. Kartojama abiem kojomis.
Stovėjimas užsimerkus	Stovima ant platformos viena koja.	Svoris pernešamas ant vienos kojos, kita koja sulenkta 90° kampu. Kai jaučiamasi saugiai, užsimerkiama. Kartojama abiem kojomis.

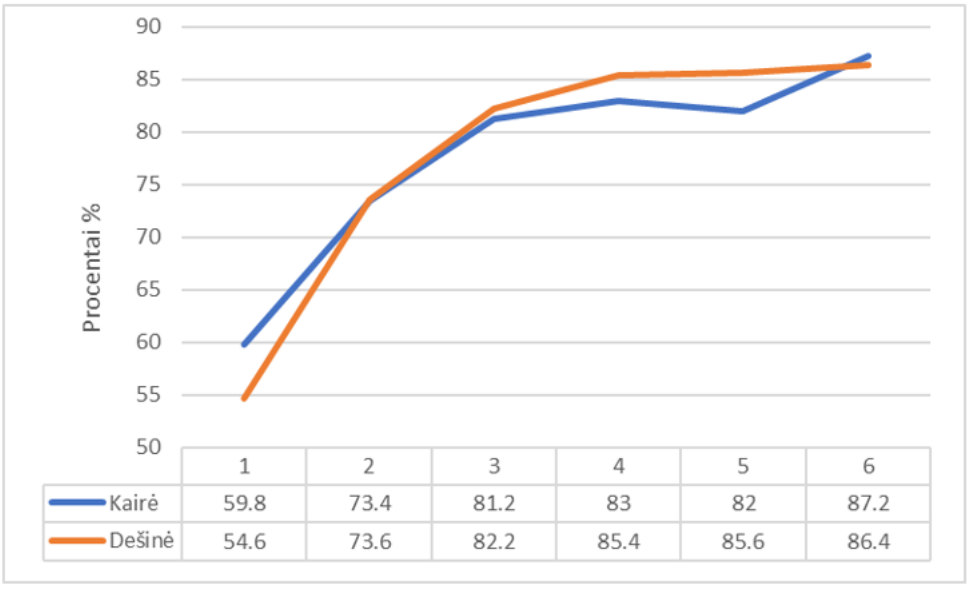
Rezultatai

Tyrimo rezultatams pasirinktas pusiausvyros vertinimas procentais. MicroSwing 6 programinės įrangos apdorojama pusiausvyros vertė yra pagrįsta matematiniu skaičiavimu, gauta iš virpesių dažnio ir virpesių amplitudės. Didžiausia pusiausvyros vertė yra 100 proc., tuomet dažnis ir amplitudė yra lygūs 0. Didesni svyravimo dažniai ir amplitudės lemia mažesnę procentinę vertę. Pusiausvyra apskaičiuojama pagal matematinę formulę (žr. 6 pav.).

$$Stability = \frac{\left(4000 - \frac{\sum_{n-2}^{NumberOfValues} \left(\sqrt{(x_n - x_{n-1})^2 + (y_n - y_{n-1})^2}\right)}{NumberOfValues}\right)}{40}$$

6 pav. Pusiausvyros apskaičiavimo formulė

Tyrimo rezultatai apdorojami Microsoft Office Excel 365 programa. Rezultatams gauti iš tyrimo buvo paimti visi duomenys: šeši testavimai, kuriuos sudaro penki kairės kojos matavimai ir penki dešinės kojos matavimai. Kiekvienas matavimas išreikštas procentine reikšme. Galutiniam rezultatui gauti imamas vieno testavimo, penkių matavimų vidurkis dešinės kojos ir penkių matavimų vidurkis kairės kojos. Šešių savaičių pusiausvyros pokytis pavaizduotas grafike (žr. 7 pav.).



	1	2	3	4	5	6
Kairė	59.8	73.4	81.2	83	82	87.2
Dešinė	54.6	73.6	82.2	85.4	85.6	86.4

7 pav. Šešių savaičių pusiausvyros pokytis

Iš grafiko matome, kad pirmo testo metu dešinės kojos pusiausvyros rodiklis yra mažesnis nei kairės, kuri yra po PKR rekonstrukcijos ir VM fiksacijos. Skirtumas tarp dešinės ir kairės kojos nėra didelis, jis siekia 5,2 proc. Bet iš to galima daryti išvadą, kad lavinti reikia abiejų pusių pusiausvyrą.

Skirtumas tarp pirmo ir antro vertinimo yra gana žymus, dešinės kojos pusiausvyros rodiklis pakilo 19 proc., kairės kojos 13,6 proc. Antrajame vertinime, galima teigti, kad skirtumas tarp dešinės ir kairės kojos išnyksta. O trečiojo vertinimo metu jis suvienodėja, abiejų kojų pusiausvyra siekia po 81,2 proc. Lyginant su antruoju vertinimu, pusiausvyra dešinės kojos pagerėjo 8,6 proc., kairės 7,8 proc. Pirmųjų trijų testų rezultatai rodo, kad iš viso dešinės kojos pusiausvyra pagerėjo 26,6 proc., o kairės kojos 21,4 proc.

Ketvirto vertinimo metu skirtumas tarp dešinės ir kairės kojų vėl didėja, tik šį kartą pusiausvyra ant dešinės kojos yra geresnė. Skirtumas tarp kojų yra 2,4 proc., lyginant su pirmuoju vertinimu skirtumas tarp dešinės ir kairės kojos yra mažesnis. Ketvirto ir penkto vertinimo rezultatai beveik nepakinta, dešinės kojos rezultatas pagerėja 1 proc., tačiau kairės kojos rezultatas sumažėja 1 proc. Skirtumas tarp kojų pakyla šiek tiek daugiau nei 1 proc. ir siekia 3,6 proc. Nors skirtumas nežymus ir siekia tik 0,8 proc., paskutiniame, šeštame vertinime skirtumas tarp kojų išlieka, tačiau dešinės kojos rodikliai mažesni, nei kairės. Per šešias savaites dešinės kojos pusiausvyra pakito 31,8 proc., kairės kojos 27,4 proc. Didžiausias pagerėjimas per vieną savaitę buvo tarp pirmų dviejų savaičių, vėliau rodikliai kilo tolygiau. Taip pat iš grafiko galima pastebėti, kad dešinės kojos rodikliai kilo šiek tiek greičiau nei kairės kojos.

Tyrimo rezultatai rodo, kad pusiausvyra po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos ir vidinio menisko fiksacijos yra sutrikusi ne tik pažeistoje kojoje, bet ir sveikoje kojoje, todėl dėmesį reiktų kreipti į abiejų kojų rodiklius. Taikant ištyrimą, naudojant Posturomed 202 platformą galima stebėti pusiausvyros pokytį, o šešių savaičių kineziterapijos programa, lavinanti pusiausvyrą, yra veiksminga, norint pagerinti prarastą pusiausvyros funkciją tiek kairėje, tiek dešinėje pusėje.

IŠVADOS

1. Posturomed 202 platforma tinkamas būdas norint įvertinti pusiausvyros pokytį po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos ir vidinio menisko fiksacijos.

2. Šešių savaičių kineziterapijos programa taikoma naudojant Posturomed 202 platformą yra efektyvi ir gali būti taikoma lavinant pusiausvyrą po priekinio kryžminio raiščio rekonstrukcijos ir vidinio menisko fiksacijos.

SUMMARY

The aim of the present single case study was to investigate the effect of 6 weeks physiotherapy programme on balance for anterior cruciate ligament (ACL) and medial meniscus (MM) injury in a

elite handball player returning to the sport after ACL reconstruction and medial meniscus fixation. A female 21 years old elite handball player with no previous history of ACL and MM injury went through balance screening as measured by Posturomed 202, open measurement programme 2D. Subsequently, the player experienced a non-contact ACL injury. The player was screened once in a week and twice in a week she had balance training. The results of the single case study have demonstrated that the 6 weeks balance training is capable of producing beneficial effects on balance in elite handball player after ACL reconstruction and MM fixation.

LITERATŪRA

1. Boeer J., Mueller O., Krauss I., Haupt G., Axmann D., Horstmann T. (2010). Effects of a sensory-motor excersice program for older adults with osteoarthritis or prosthesis of the hip using measurements made by the Posturomed oscillatory platform. *Journal of geriatric physical therapy,* 33 (1), 10-15.
2. Ebert J. R., Edwars P., Yi L., Joss B., Ackland T., Carey-Smith R., Buelow J.B., Hewitt B. (2017). Strenght and functional symmetry is associated with post-operative rehabilitation in patiens following anterior cruciate ligamnet reconstruction. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: official journal of the ESSKA*, 26 (8), 2353-2361.
3. Kardelis K. (2017). *Mokslinių tyrimu metodologija ir metodai.* Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
4. Lyp M., Stanislawska I., Witek B., Majerowska M., Czarny-Dzialak M., Wlostowska E. (2018). The timing of rehabilitation commencement after reconstruction of the anterior cruciate ligament. Pokorski, M. (red.) *Rehabilitation science in context. Advances in experimental medicine and biology.* Cham: Springer. p.53-57.
5. Magee D. J., Zachazewski J. E., Quillen W. S., Manske R. C. (2016). *Pathology and intervention in musculoskeletal rehabilitation, second edition.* Missouri: Elsevier.
6. Nagelli V. C., Hewett T. E. (2016). Should return to sport be delayed until 2 years after anterior cruciate ligament reconstruction? Biological and functional considerations. *Sports medicine*, 47 (2), 221-232.
7. Nawasreh Z., Logerstedt D., Cummer K., Axe M., Risberg M. A., Snyder-Mackler L. (2017). Functional performance 6 months after ACL reconstruction can predict return to participation in the same preinjury activity level 12 and 24 months after surgery. *British journal of sports medicine*, 52 (6), 1-8.
8. Thomee R., Kvist J. (2014). Structured rehabilitation model with clinical outcomes after ACL reconstruction. Doral M., Karlsson J. (red.). *Sports injuries*. Berlynas: Springer. p.1439-1465.

9. Wilk K. E., Arrigo C. A. Rehabilitation principles of the anterior cruciate ligament reconstructed knee, twelve steps for successful progression and return to play. *Clinics in sports medicine*, 36, 189-232.
10. Zebis M.K., Andersen C. H., Bancke J., Orntoft C., Linnbjerg C., Holmich P., Thorborg K., Aagaard P., Andersen L. L. (2017). Neuromuscular coordination deficit persists 12 months after ACL reconstruction but can be modulated by 6 weeks of kettlebell training: a case study in women‘s elite soccer. *Case reports in orthopedics*, 2017.

SOCIALINIŲ TINKLŲ NAUDOJIMAS MOKYMOSI PROCESE

Marija Kaminskaitė, Ieva Šeškauskytė, darbo vadovė lektorė Eglė Gotautienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojama socialinių tinklų naudojimas mokymosi procese. Ši analizė sudaro galimybę išsiaiškinti, kaip suprantamas socialinio tinklo apibrėžimas ir pamatyti socialinių tinklų populiarumą ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje, taip pat padedama plačiau pažvelgti į socialinių tinklų naudojimą mokymosi procese. Juk dabar didžioji dalis mokymuisi reikalingos informacijos pateikiama socialiniuose tinklapiuose.

Pagrindiniai žodžiai: socialiniai tinklai (ST), mokymosi procesas, tinklapis.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Naudojimasis socialiniais tinklais sparčiai intensyvėja, ne tik dėl naujųjų technologijų pažangumo, bet ir dėl vartotojų poreikio ir požiūrio. Šiandien neįsivaizduojame savo gyvenimo be socialinių tinklų, juos naudojame ne tik tam, kad galėtume bendrauti ar praleisti savo laisvalaikį, bet ir mokymosi tikslais. Mokydamiesi socialiniuose tinklapiuose galime rasti reikalingos informacijos studijoms. Nors daugelis abejoja, ar socialiniai tinklai tikrai gali būti naudingi mokymosi procese, o tie kurie mokosi tvirtina, kad socialiniai tinklai teikia daug naudos.

Objektas – socialiniai tinklai.

Tikslas – išanalizuoti socialinių tinklų naudojimą mokymosi procese.

Uždaviniai:

1. Teoriniu lygmeniu išanalizuoti socialinio tinklo sampratą.
2. Išsiaiškinti socialių tinklų įtaką mokymosi procese.
3. Ištirti socialinių tinklų naudojimą mokymosi procese.

Tyrimo metodika: mokslinės literatūros analizė, lyginamoji analizė, atvejo tyrimas, apklausa.

1. Socialinio tinklo samprata

Newsme.com.ua sudarytame sąraše, teigiama, kad jau 2010 metais socialiniais tinklais naudotis galėjo 96 % visų planetos gyventojų. Akivaizdu, kad naudojimasis socialiniais tinklalapiais nuosekliai auga. Tai lemia įvairios priežastys, o esminis veiksnys yra itin sparti informacinių ir komunikacinių technologių (IKT) plėtra. Naujosios technologijos teikia įvairių galimybių. Kalbant apie socialinius tinklalapius taip pat verta akcentuoti įvairėjančias jų galimybes. Socialinių tinklalapių (ST) funkcionalumas didėja, įvairėja, o tai savo ruožtu suteikia kitokių galimybių vartotojams, taip pat tarnauja kaip ST naudojimą skatinantis veiksnys (Lamanauskas, Šlekienė, Ragulienė 2012).

Kaip ir daugelis sąvokų ST neturi vieno griežto apibrėžimo. Socialinių tinklų apibrėžimas priklauso nuo grupės, kurią norime apibrėžti ir nagrinėti. Pirmasis „socialinių tinklų“ terminą pasiūlė Mančesterio sociologas James Barnes, kuris apie socialinį tinklą sakė, kad šiuo terminu galima apibrėžti žmogaus kontaktų ratą. Antroje XX a. pusėje šis terminas tapo labai populiarus ir socialinių tinklų viršūnėmis (mazgais) laikomi ne tik individai, tačiau ir bet kurie kiti aktoriai (individai, organizacijos, grupės – bet koks susijusių subjektų rinkinys, angl. actors), susieti socialiniais ryšiais. (https://lt.wikipedia.org/wiki/Egod okumentika)

Lietuvos komunikacijos agentūrų asociacijos KOMAA tinklalapyje socialinis tinklas (angl. Social network) apibūdinamas kaip subjektų (žmonių ar organizacijų) grupė, kuri susijusi vienu ar keliais ryšiais: finansinių, draugystės, verslo ir kt. Socialinių tinklų kūrimas laikomas rinkodaros instrumentu. Galima apibrėžti, kad socialiniai tinklalapiai teikia vartotojams paslaugas, kurios tam tikroje sistemoje leidžia susikurti dalinai viešus arba viešus profilius, taip pat yra nurodomi duomenys kitų vartotojų, su kuriais bus dalijimąsi įvairaus pobūdžio informacija ar ryšiai. Nemažiau svarbu paminėti, kad tokios tinklu grindžiamos paslaugos atitinkamos sistemos viduje leidžia tiek peržiūrėti, tiek keisti savo ar kitų vartotojų ryšių sąrašus (Pabedinskaitė, Milišauskas, 2012).

Individo socialinio tinklo tyrimui yra išskiriamos dvi socialinių tinklų kategorijos:

• Pirminis tinklas, dar kitaip vadinamas neformaliu, jį sudaro šeima, giminės, draugai, kaimynai, kartais bendradarbiai. Tai laikui bėgant atsiradęs tinklas, o ne sukurtas. Jis yra atpažįstamas ir kinta. Šiame tinkle individus sieja nenutrūkstantys emociniai ryšiai (nutrūkus tam tikriems susitarimams, santykis neišnyksta).

• Antrinis tinklas, vadinamas formaliuoju. Šiame tinkle ryšiai yra nutrūkstantys, nes žmones sieja ne emociniai ryšiai, bet bendras tikslas. Šiam tinklui priskiriamos darbo rinkos ir socialinės institucijos, taip pat nevyriausybinės organizacijos. Taigi tiriant individo socialinį tinklą visų pirma yra nustatomas, koks yra tinklas, tinklo pobūdis, t. y. jis pirminis ar antrinis, tinklo tipas, t. y. šeimos narių, giminių, draugų, kaimynų bei tinklo narių dominavimas. Taip pat tinklas tiriamas pagal tris parametrus: struktūrą, funkcijas ir santykius. Struktūra – tai tinklo platumas, santykių artimumas, bendravimo dažnumas (Gvaldaitė, Švedaitė, 2005).

Kaip teigia Dutta ir Fraser (2010), pagal tipologiją socialinių tinklų svetainės gali būti suskirstytos į penkias kategorijas:

1. *Egocentriniai tinklai* – tai populiarios „profilinės“ svetainės, kurios yra kaip platformos „draugų" tinklams (pvz., Facebook). Šie tinklai taip pat yra kaip platforma virtualiai tapatybei kurti.
2. *Oportunistiniai tinklai.* Tai tokios socialiai organizuotos svetainės, kurių nariai jungiasi ar komunikuoja dėl racionalių priežasčių, kaip: verslo ryšiai, bendri projektai ir pan. (LinkedIn). Ši kategorija taip pat apima vertikaliai apibrėžtas profesines svetaines.

3. *Bendruomeniniai tinklai*. Šios svetainės sujungia narius stipriais tapatumo ryšiais, paremtais tautybe, rase, religija, seksualine orientacija ir t. t. Tokio pobūdžio svetainėse ypač giliai įsišaknijęs bendrumo jausmas, jos dažnai atkartoja bendruomenes, kurios egzistuoja realiai gyvenime.

4. *Dalijimosi informacija* svetainės kaip YouTube ir Instagram yra apibūdinamos ne pagal narystę, bet pagal jų turinį. YouTube buria žmones, kurie dalijasi vaizdo filmukais, o Instagram vienija vartotojus, kurie skelbia bei dalinasi savo nuotraukomis ir pan.

5. *Į aistras nukreipti tinklai*. Šios svetainės suburbia žmones, kuriuos vienija bendri interesai ir hobiai. Taip pat dar vadinamos „bendrų interesų bendruomenėmis", narystė šiose svetainėse apibrėžiama horizontaliai pagal „aistras" (gyvūnai, automobiliai, kino filmai, kompiuteriniai žaidimai ir t. t.).

Galima teigti, jog socialiniai tinklai – tai komunikacijos išraiška virtualioje erdvėje, kurioje vartotojai gali ne tik skaityti bei dalytis informacija, komunikuoti su kitais vartotojais bei organizacijoms, bet ir susikurti „naujus gyvenimus“. Socialiniai tinklai gali būti klasifikuojami pagal įvairius kriterijus (Jezukevičiūtė , Davidavičienė, 2014).

2. Socialinių tinklų naudojimo populiacija

Socialiniai tinklai šiuolaikinėje visuomenėje naudojami visur: darbe, namuose, bendraujant su įvairiausiais žmonėmis, atliekant įvairius tyrimus, laisvalaikio leidimui.

Reminatis „StatCounter GlobalStats“ tinklapio informacija, 5 populiariausi socialiniai tinklai Europoje nuo 2017 m. kovo iki 2018 m. kovo buvo Facebook, Pinterest, Twiter, Youtube bei Instargram (1 lentelė).

1 lentelė

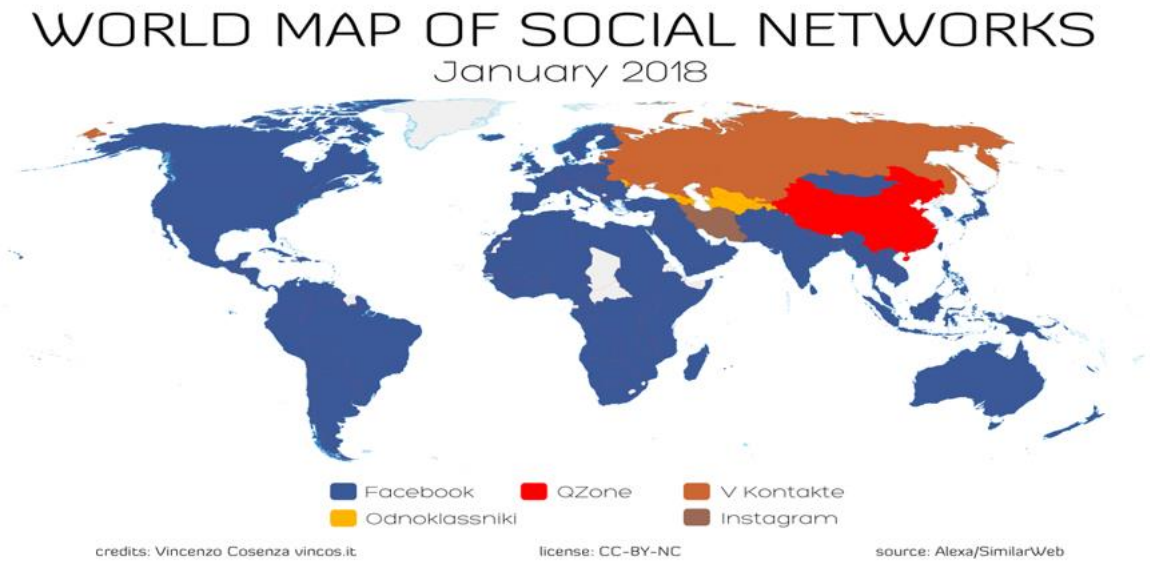
5 populiariausi socialiniai tinklai Europoje nuo 2017 m. kovo mėn. iki 2018 m. kovo mėn.

Pavadinimas	Logotipas	Socialinio tinklo paskirtis	Įkūrėjas	Įkūrimo metai
Facebook		Socialinis tinklas, turintis daugiau nei 1 mlrd. vartotojų, kurie prisijungia bent kartą per dieną.	Mark Zuckerberg	2004
Pinterest		Nuotraukų dalinimosi socialinis tinklas, kuriame vartotojai gali klijuoti internete randamus vaizdus.	Cold Brew Labs, Inc.	2010
Twitter		Mikrotinklaraščių bei socialinių tinklų paslauga, leidžianti jos vartotojams siųsti ir skaityti trumpas žinutes.	Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone, Evan Williams	2006

Youtube		Prisiregistravęs vartotojas gali nemokamai įkelti vaizdo įrašus ir turėdamas 1 tūkst. kanalo prenumeratorių užsidirbti iš reklamos.	Jawed Karim, Chad Hurley, Steve Chen	2005
Instagram		Nuotraukų ir kt. vaizdinio turinio dalinimosi socialinis tinklas.Naudotojai gali dailinti nuotraukomis.	Facebook Inc	2010

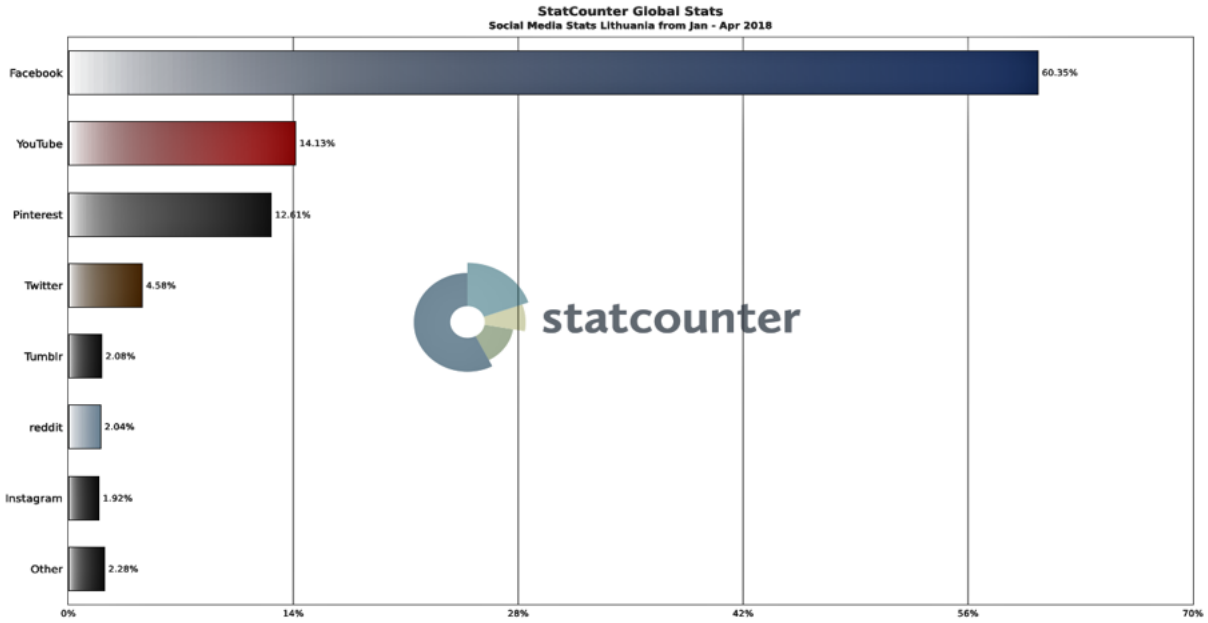
Šaltinis: sudaryta darbo autorių pagal tinklalapį „StatCounterGlobalStats“ [žiūrėta: 2018 balandžio 19] Prieiga per: <http://gs.statcounter.c om/social-media-stats/all/europe>

Ne tik Europoje, bet ir pasaulyje galime pastebėti, kad socialiniai tinklapiai Facebook ir Instagram yra labai populiarūs ir naudojami kasdien ne tik jaunimo, bet ir vyresnio amžiaus žmonių. Facebook tinklapiu naudojasi daugiau nei pusė viso pasaulio gyventojų. Toks pasiskirstymas matomas socialinių tinklų analitiko Vincenzo Cosenza atnaujintame pasaulinio socialinių tinklų paplitimo žemėlapyje, kuris sudarytas remiantis „Alexa“ ir „Google Trends“ duomenimis (Alexa, 2018).



1 pav. Socialinių tinklapių naudojimo pasaulyje žemėlapis
šaltinis: http://vincos.it/world-map-of-social-networks/

Lietuvoje naudojamų socialinių tinklų tendencijos panašios kaip ir pasaulio žemėlapyje. Vienas pačių populiariausių tinklapių išlieka Facebook. Lietuvoje šiuo tinklapiu naudojasi apie 61 % gyventojų. Antroje vietoje YouTube, turintis 14,29 % lankytojų. Trečioje vietoje – nuotraukų socialinis tinklas Pinterest – 12,18 %. Paskutinėje vietoje pagal naudojimą yra Instagram, kuriuo naudojasi 2,05 % lietuvių.



2 pav. Lietuvoje naudojami socialiniai tinklai nuo 2018 m. sausio mėn. iki 2018 m. balandžio mėn.
Šaltinis: http://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/lithuania/#monthly-201801-201804-bar

Socialiniai interneto tinklai – paskutiniu metu aktyviai plėtojama interneto dalis, kuriai galima priskirti tiek paprastus diskusijų forumus, tiek sudėtingus visuomeninius ar komercinius interneto projektus (Švetkauskaitė, 2011).

Pasak dr. Subrahmanyam Karuturi (2011), socialiniame tinkle galima:

- sutikti tomis pačiomis temomis besidominčius asmenis;
- laisvai reikšti mintis;
- surasti draugų;
- teikti asmeninius skelbimus;
- apsikeisti žiniomis.

Nors galima rasti ir daugiau veiklų ST, pavyzdžiui bendravimas, ieškojimas naudingos ir reikalingos informacijos darbui ar mokslams.

Pagal Švetkauskaitę (2011), socialiniai tinklai tai nėra vien tik virtualiosios bendruomenės. Tai ir lojalių vartotojų klubai, tam tikrų bendruomenių ar jų narių susibūrimai. Socialinių tinklų varomoji jėga – noras bendrauti ir keistis informacija. Be to socialiniai tinklalapiai yra itin populiari studentų bendravimo priemonė, svarbus socializacijos instrumentas.

3. Socialinių tinklų naudojimas mokymosi procese

Mackevičiūtė (2017) teigia jog, naujoji Z karta neįsivaizduoja savo gyvenimo be interneto ir socialinių tinklų. Jų naudojimas daro didžiulę įtaką studentų mokymosi proceso suvokimui bei tam kaip jie priima ir apdoroja informaciją. Vis dėlto, vieni mokslininkai pritaria socialinių tinklų integravimui į mokymosi procesą ir įžvelgia daug šio proceso privalumų, kaip padidėjęs studentų aktyvumas ir įsitraukimas į dėstomą medžiagą paskaitų metu, tačiau taip pat yra ir prieštaraujančiųjų,

kurie teigia, jog socialiniai tinklai gali turėti neigiamos įtakos studentų koncentracijai bei bloginti jų pasiekimus. Tai atskleidžia šio tyrimo problemą bei aktualumą, kadangi dauguma studentų naudojasi socialiniais tinklais, tačiau neaišku kokią įtaką tai turi jų mokymosi procesui. Kartu ir aukštosios mokyklos vengia socialinių tinklų naudojimo paskaitų metu, net jei ir inovatyvių dėstymo metodų taikymas yra vienas iš prioritetų, išsikeliamų siekiant išlikti konkurencingiems tiek Lietuvos, tiek pasaulio mastu tarp kitų aukštųjų mokyklų.

Švietimo įstaigose socialiniai tinklai gali būti panaudojami integruojant į mokomuosius dalykus. Vienas iš pavyzdžių galėtų būti namų užduotys, kurios atliekamos socialinio tinklo aplinkoje. Besimokančiuosius galima paskirstyti į grupes, kur bus diskutuojama forumuose skirtingomis temomis. Tuo pačiu vyksta ir neformalus bei savaiminis mokymasis, kompiuterinio raštingumo lavinimas. Apie kompiuterių, informacijos ir komunikacijos technologijų (IKT) naudojimą studijų procese kalbama labai dažnai ir plačiai. Pastaruoju metu labai plačiai aptariamas ir socialinių tinklų pritaikymas studijų procese. IKT skatina bendravimą ir bendradarbiavimą, skatina visuomenės tobulėjimą. Gausiausias elektronines bendruomenes suburbia būtent socialinių tinklų portalai. Nors Lietuvoje ST panaudojimas mokymosi procese dar yra naujas dalykas, tačiau pasaulyje tai taikoma jau gana plačiai (Švetkauskaitė, 2011). Kai prieita prie intensyvaus ir nuodugniai numatyto grupės darbo, socialinė žiniasklaida leidžia jums centralizuoti visas jūsų žinias, kad padarytų komunikaciją efektyvesnę., Pavyzdžiui, jūs galite sukurti „hashtag“ toks kaip #Economy101, kad galėtų žmonės jungtis po ta pačia tema. Jūs dabar galite pastatyti bendruomenę, kur kiekvienas prisideda su jų žinių dalimi. Galvokite apie visas sąveikas ir ryšius, kurie gali įvykti Facebook puslapiuose ar grupėse. Forumai yra vieta padaryti klausimus ir gauti atsakymus. Jūs galite net pakviesti profesorių prisijungti prie šios grupės ar pasikalbėjimo kuris padės užtikrinti informacijos tikslumą. Technologija jungia moksleivius, duodama plačiai atverta prieiga prie vienas kito - kažkas, kurio jie nori kastuvuose, jei jūs tikite socialine žiniasklaidos priėmimo statistika. Tokios prieigos galutinis rezultatas yra tikėtina skirtingas kiekvienam studentui, ir neįmanomas visuotinai ruošti. Prieiga yra ir dialogas ir tapatumas, santykiai ir atimamas pasitikėjimas (vis sunkiau suvaldomos reputacijos vadovavimas).

Nors socialinių tinklų naudojimas paauglių, kaip pažeidžiamos amžiaus grupes, mokymui yra vertinamas atsargiai dėl laiko valdymo gebėjimų stokos ir žinių trūkumo apie asmeninės informacijos apsaugą, suaugusiųjų švietime socialiniai tinklai gali prasmingai praturtinti jų neformalųjį mokymąsi (Trepulė, Daukšienė, 2016).

Kiekvienas studijuojantis asmuo savo kontaktų (draugų) sąrašuose socialiniuose tinklalapiuose turi dėstytojų ar studentų. Socialinius tinklalapius galima naudoti kaip pagalbinę priemonę dėstant. ST padeda užmegzti glaudesnius ryšius tarp besimokančiųjų tarpusavyje ar besimokančiųjų ir dėstytojų. Kadangi studentai, kaip rodo apklausos duomenys, nemažą laiko dalį praleidžia būtent socialiniuose tinkluose, bendravimas tarp studentų ir dėstytojų taptų dažnesnis, atviresnis ir drąsesnis. Jaunimas

imlus naujovėms, greitai prisitaiko prie besikeičiančios aplinkos ir plačiai naudoja socialinius tinklalapius savo tarpe, todėl socialiniai tinklalapiai galėtų būti naudojami kaip alternatyva virtualiosioms mokymosi aplinkoms. Sparti informacinių technologių kaita suteikia galimybę dėstytojui žinoti apie visas naujausias technologijas, įvaldyti jas ir taikyti jas savo dėstomame dalyke (Švetkauskaitė, 2011). Kai kurie dalykai, kurie gali būti įgyvendinti, turint: veskite paskaitą per gyvą pokalbį Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, Google Lankymosi vietų, ar YouTube. Tai bus sutaupoma laiko ir panaudojama vėliau tų, kas negalėjo lankyti paskaitų. Google Lankymosi vietos yra dideli ištekliai internetinėms studijavimo sesijoms.

Tyrimo metodologija

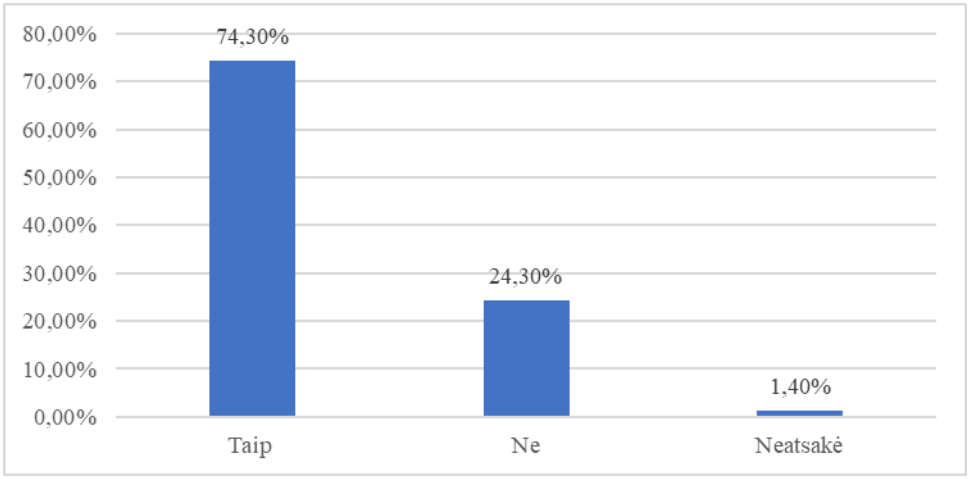
Siekiant išsiaiškinti socialinių tinklų panaudojimą mokymosi tikalis, buvo atliktas tyrimas. Tyrime dalyvavo 70 asmenų. Tyrimo etapai: 1) mokslinės literatūros analizė. Atrinkti mokslinės literatūros leidiniai, straipsniai, kurie buvo analizuojami išskiriant tyrimo objektą, tikslą; 2) anketos kūrimas; 3) apklausos vykdymas; 4) tyrimo metu gautų duomenų analizavimas. Duomenų rinkimo metodas. Apklausa internetinėje erdvėje, naudojant standartizuotą uždaro ir atviro tipo klausimų anketą. Tyrimo instrumentas.

Anketa leidžia nustatyti socialinių tinklų naudojimąsi mokymosi procese. Anketos skalės: 1) socialinių tinklų naudojimas gauti informaciją mokymuisi; 2) dažniausiai lankytini socialiniai tinklai; 3) socialinių tinklų naudojimo dažnumas; 4) nuomonė apie socialinių tinklų daroma įtaką. Taikyta tyrimo duomenų statistinė analizė su SPSS statistine programa.

Tyrimo etika. Tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisingumo, konfidencialumo bei teisės gauti tikslią informaciją. Tiriamasis dalyvis turėjo teisę pats pasirinkti ir nuspręsti, ar jis sutinka dalyvauti tyrime. Visi duomenys nurodomi diagramose nurodyti atsakiusiųjų procentų pasiskirstymu.

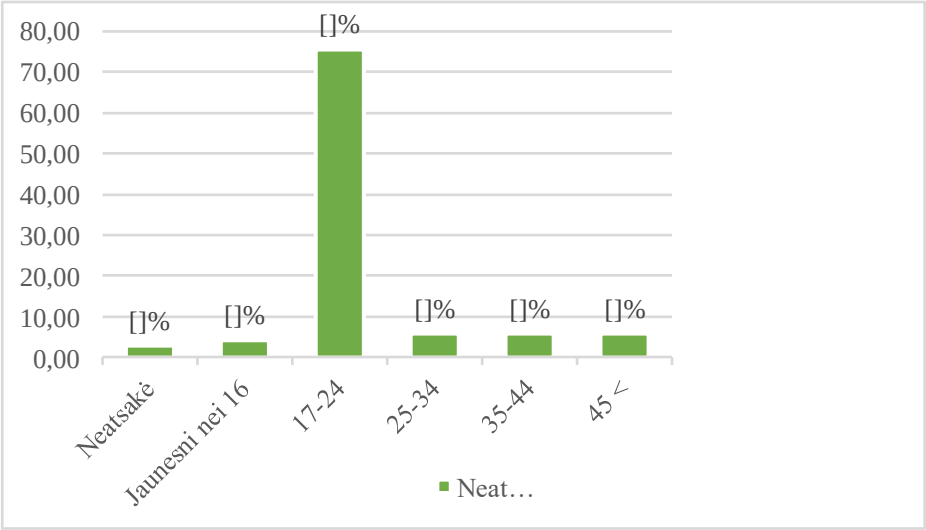
Tyrime dalyvavo : 59 moterys ir 9 vyrai, o 2 respondentai neatsakė į šį klausimą. Apklaustųjų amžius nuo jaunesnių nei 16 metų iki 45 ir daugiau. Daugiausiai respondentų atsakė, kad jų amžius yra nuo 17 iki 24 metų.

Pirmu klausimu siekta išsiaiškinti ar respondentai naudojasi socialiniais tinklais mokymosi tikslais.



3 pav. Respondentų pasisikirstymas pagal naudojimąsi socialiniai tinklais mokymosi tikslais, proc.
Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis tyrimo duomenimis.

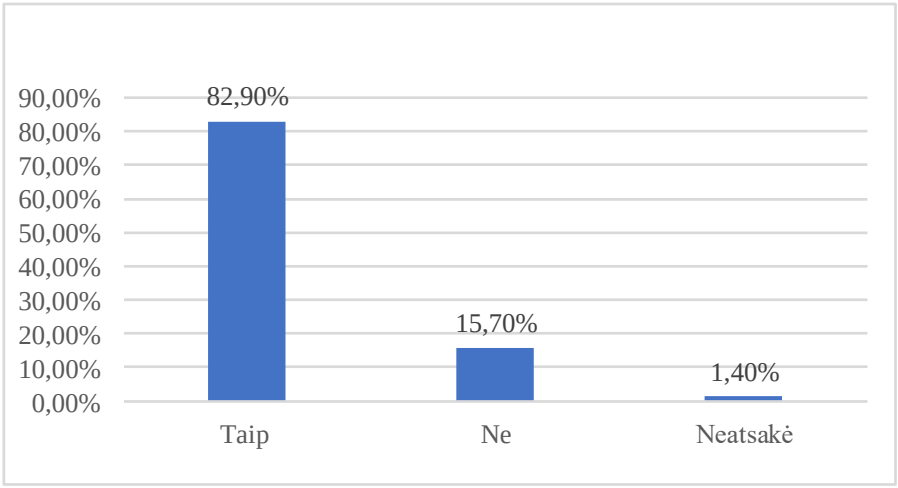
Pagal gautus atsakymus (3 pav.) galima teigti, jog dauguma, t. y. 74,3 proc., atsakiusiųjų naudojasi socialiniais tinklais mokymosi tikslais, 24,3 proc. respondentų socialiniais tinklais mokymosi tikslais nesinaudoja. Galima teigti, kad dauguma apklaustųjų naudoja socialinius tinklus mokymosi tikslais. Kitu klausimu norėta išsiaiškinti, koks respondentų amžius.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių, proc.
Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis tyrimo duomenimis.

Daugiausiai tyrime apklaustųjų, t. y. 75,5 proc., atsakė, kad jiems yra nuo 17 iki 24 metų. Po lygiai pasiskirstė respondentai kurių amžius yra 25-34, 35-44, 45 ir daugiau tokių atsakymų buvo 5,70 proc.

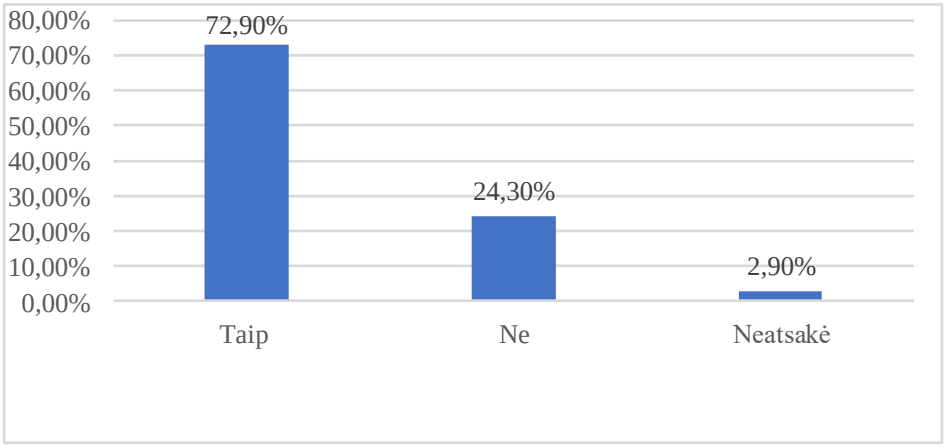
Kitu klausimu buvo norima išsiaiškinti, ar socialiniai tinklai daro įtaką tyrime dalyvavusiųjų



mokymuisi.

4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal socialinių tinklų įtaką jų mokymuisi, proc.
Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis tyrimo duomenimis

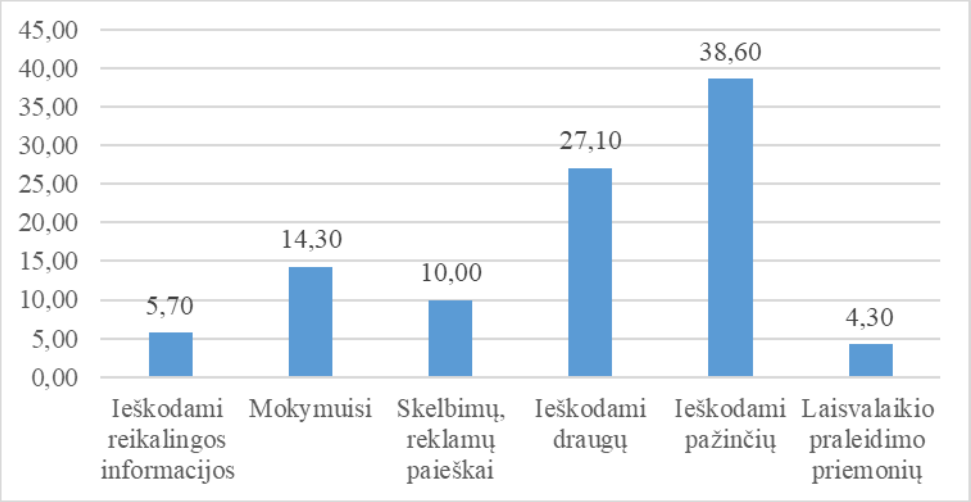
Didžioji dalis atsakiusiųjų 82,9 proc. Teigia, jog socialiniai tinklai turi įtakos jų mokymuisi, 15,7 proc. atsakė, kad nedaro. Socialiniai tinklai vis dažniau yra integruojami į mokymosi procesą, nes tai skatina mokymosi procesą, padaro jį įdomesnį ir patrauklesnį. Socialiniai tinklai ugdo besimokančio kūrybiškumą, socialinį bendravimą, tarpusavio bendradarbiavimą bei gebėjimą vykdyti argumentuotą



diskusiją.

5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal naudojimąsi socialiniai tinklais paskaitų/pamokų metu, proc.
Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis tyrimo duomenimis

Tyrime taip pat buvo norima išsiaiškinti kokiu tikslu socialiniais tinklais dažniausiai naudojasi respondentai.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lankymosi dažnumą socialiniuose tinkluose, proc.
Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis tyrimo duomenimis

Daugiausiai, t. y. 92,9 proc., atsakė, kad dažniausiai lankosi Facebook socialiniame tinkle, antroje vietoje pagal lankomumo dažnumą yra Instagram – 65,7 proc. Net 17,1 proc. respondentų naudojasi kitais socialiniais tinklais. Išanalizavus gautus rezultatus matoma, kad tik maža dalis respondentų socialinius tinklus naudoja mokymuisi bei reikalingos informacijos paieška.

IŠVADOS

1. Socialiniai tinklai (ST) – tai žmonių bendruomenė susijusi bent vienu aspektu: darbo, komunikavimo, finansų ar kitais. Darbo tikslais naudojant ST ieškoma bendrą veiklą atliekančiu žmonių, bendraujama tarpusavyje, padedama, patariama vienas kitam. Draugų tarpe naudojami socialiai padeda greičiau komunikuoti su draugais, priimti bendrus sprendimus, ieškoti įvairios informacijos mokymuisi ir ne tik.

2. Šiuolaikinėje visuomenėje socialiniai tinklai naudojami ir mokymosi bei darbo tikslams, ieškoma potencialių darbuotojų, informacijos. Dauguma žmonių socialinius tinklus naudoja ir bendravimo įgūdžiams lavinti, kalbų mokymuisi, šiandieninėje visuomenėje neišsiverstume be ST. Tačiau ne visada skelbiama informacija gali būti teisinga, kiti žmonės pateikia ir klaidinga informacija arba nesuprasdami situacijos svarbos pateikia neišsamią informaciją.

3. Pagal gautus apklausos rezultatus galime teigti, kad informacijos apklaustieji ieško ganėtinai dažnai, nors patys supranta, jog ne visa informacija gali būti teisinga. Apklaustieji taip pat teigia, jog ST padeda komunikuoti, ieškoti bendraminčių.

LITERATŪRA

1. GVALDAITĖ, L.; ŠVEDAITĖ, B. *Socialinio darbo metodai.* SDRC, 2005.
2. FRASER, M; DUTTA, S. Mano virtualieji aš. Kaip socialiniai tinklai keičia gyvenimą, darbą ir pasaulį. Vilnius, 2010, p. 265

3. TREPULĖ, E.; DAUKŠIENĖ, E., 2016. *Socialinių tinklų naudojimas suaugusių švietime.* [žiūrėta 2018 m. balandžio 3 d.] Prieiga per: https://ec.europa.eu/epale/sites/epale/files/2016-epale-lt-00097.pdf
4. JEZUKEVIČIŪTĖ J., DAVIDAVIČIENĖ, V. (2014) *Prekės ženklo rinkodaros modelis socialiniuose tinkluose.* [žiūrėta 2018 m. balandžio 3 d.] Prieiga per: www.old.mla.vgtu.lt/index.php/mla/article/download/mla.2014.015/1117
5. LAMANAUSKAS, V., ŠLEKIENĖ, V.,RAGULIENĖ, L., 2012. *Socialiniai tinklalapiai universitetų studentų požiūriu: naudojimosi ypatumai.* Šiauliai: Šiaulių universitetas [žiūrėta 2018 m. balandžio 3 d.] Prieiga per: <http://oaji.net/articles/2014/514-1415808714.pdf>
6. MACKEVIČŪTĖ, R., 2017. *Socialinių tinklų panaudojimo ypatumai studijuojant aukštojoje mokykloje.* Kaunas: Vytauto didžiojo universitetas [žiūrėta 2018 m. kovo 25 d.] Prieiga per: <https://eltalpy kla.vdu.lt/handle/1/34567;jsessionid=0D794B1EC3C6C3702 851EA4C36BF41DB>
7. ŠIŠKEVIČIŪTĖ,. D., 2006. *Virtualių mokomųjų aplinkų lokalizavimas.* Vilnius univesitetas [žiūrėta 2018 m. balandžio 13 d.] Prieiga per: www.mtp.smm.lt/dokumentai/InformacijaS vietimui/.../200506VMA.doc
8. ŠVETKAUSKAITĖ, Ž., 2011. *Socialinių priemonių panaudojimas nuotolinio mokymosi aplinkoje.* Kaunas: Kauno technologijos univesitetas [žiūrėta 2018 m. balandžio 13 d.] Prieiga per: <http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:1843935/datastreams/MAIN/cont ent>
9. PABEDINSKAITĖ A., MILIŠAUSKAS, P. 2012. *Elektroninės prekybos muzikos įrašais modelis.* Vilnius [žiūrėta 2018 m. balandžio 13 d.] Prieiga per: http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/get/LTLDB0001:J.04~2012~1367189546433/DS.002.0.01.ARTIC
10. StatCounter GlobalStats [žiūrėta: 2018 balandžio 19] Prieiga per: <http://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/europe>
11. Tinklalapis KOMAA [žiūrėta: 2018 balandžio 10] Preiga per: <http://www.komaa.lt/reklamosterminuzodynas/#s-raide>
12. Tinklapis VINCOS BLOG [žiūrėta: 2018 balandžio 10] Preiga per: <http://vincos.it/world-map-of-social-networks/>
13. Tinklalapis Wikipedia [žiūrėta: 2018 balandžio 15] <https://lt.wikipedia.org/wiki/Egodokumentika>
14. Tinklapis Dumb little man [žiūrėta 2019 m. balandžio 3 d.] <https://www.dumblittleman.com/social-media-for-studying/>
15. Tinklapis Teach thought [žiūrėta 2019 m. balandžio 3 d.] https://www.teachthought.com/the-future-of-learning/what-connected-learning-truly-promotes-might-surprise-you/

SOCIAL NETWORKS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Marija Kaminskaitė, Ieva Šeškauskytė

Eglė Gotautienė

Summary. The use of social networks is accelerating, not only because of the advancement of new technologies, but also due to the needs and attitudes of consumers. As a result, people around the world can use social networks. Today, without imagining our lives without social networks, we use them not only to spend their free time, but also for learning purposes. By learning social networking sites, we can find the information that is needed by those who are learning. In the research we see, social networks are used for learning purposes and can provide valuable information. Also, they use social networks during lessons / lectures. It can be argued that social networks are widely used in the learning process.

Keywords: social networks, the process of learning, website.

KRAMTYMO FUNKCIJOS REIKŠMĖ PAGYVENUSIŲ IR SENŲ ŽMONIŲ BENDRAI SVEIKATAI

Greta Kažukauskytė, darbo vadovė lektorė Aušra Rudžianskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Kramtymo funkcija siejasi su pagyvenusių žmonių mityba, nes tai lemia maisto rūšies pasirinkimą. Norint išlaikyti gerą mitybą reikia mažiausiai 20 funkcionuojančių dantų. Esant dantų trūkumui, dantų protezai padeda koreguoti valgymo problemas, leidžia pasirinkti įvairesnį maistą ir išvengti bendros sveikatos būklės sutrikimų.

Pagrindiniai žodžiai: kramtymo funkcija, pagyvenę ir seni žmonės, bendra sveikata, mityba.

ĮVADAS

Pagrindinis senėjimo tendencijas apibūdinantis demografinis rodiklis yra vyresnio amžiaus žmonių dalis visuomenėje. PSO (2015) duomenimis žmonės visame pasaulyje gyvena ilgiau. 2015 metais pasaulyje vyresnių nei 60 metų žmonių buvo 900 milijonų. Manoma, kad iki 2050 m. ši gyventojų dalis padidės beveik dvigubai – nuo 12 proc. iki 22 proc. Gyventojų senėjimo tempas yra daug greitesnis nei praeityje. Iki 2020 m. 60 metų ir vyresnių žmonių skaičius viršys vaikų skaičių iki 5 metų amžius, o 2050 m. 80 proc. vyresnio amžiaus žmonių gyvens mažo ir vidutinio pajamų šalyse. (Šukytė ir Čepukienė, 2017).

Lietuvoje kaip ir visame pasaulyje visuomenė sensta. Nors bendras šalies gyventojų skaičius mažėja, tačiau pagyvenusių žmonių, 65 metų ir vyresnių, dalis didėja. 2017 m. pradžioje Lietuvoje gyveno 2 847,9 tūkst. gyventojų, iš jų 549,6 tūkst. (19,3 proc.) buvo 65 metų ir vyresni. Palyginti su 2016 m., pagyvenusių žmonių skaičius padidėjo 800 gyventojų (0,1 proc.), o šalies gyventojų sumažėjo 40,7 tūkst. (1,4 proc.). Per 2005–2016 metų laikotarpį gyventojų skaičius sumažėjo 507,3 tūkst. (15,1 proc.). 65 metų ir vyresnių žmonių skaičius padidėjo 19,5 tūkst. (3,6 proc.). Šalies gyventojų skaičius minėtu laikotarpiu sumažėjo 507,3 tūkst. (14,9 proc.) (Lietuvos sveikatos statistika, 2017).

Senėjant keičiasi ne tik bendra organizmo sveikata, bet ir burnos būklė. Progresuoja alveolinio kaulo tirpimas, dantų praradimas. Burnos sveikata yra labai susijusi su senų žmonių mityba, nes kramtymo galimybės lemia maisto rūšies ir kokybės pasirinkimui. Dantų vieta ir funkcija yra labiau susijusi su kramtymo galimybėmis nei dantų skaičius (Iwasaki ir kt., 2015). Norint išlaikyti gerą kramtymo funkciją reikia mažiausiai 20 funkcionuojančių dantų (Angelis ir kt., 2018). Dantų protezų kokybė yra susijusi su maisto vartojamu. Puikiai tinkantys protezai gali padėti koreguoti valgymo problemas, o blogos kokybės ir netinkantys protezai tik pablogina mitybą (Iwasaki ir kt., 2015).

Tyrimo tikslas – nustatyti kramtymo funkcijos reikšmę pagyvenusių ir senų žmonių bendrai sveikatai.
Tyrimo aktualumas. Gyventojų senėjimas yra viena aktualiausių XXI a. problemų visame pasaulyje, o sulaukusių 60 metų ir vyresnių, dalis bendrame gyventojų skaičiuje vis didėja. Senstant po truputį progresuoja raumenų degeneracija, organizmas eikvoja daug mažiau energijos, mažėja hormonų aktyvumas, padidėja cholesterolio kiekis kraujyje, sulėtėja įvairių virškinimo liaukų sekrecija. Taip pat progresuoja ir dantų praradimas. Dėl sutrikusios kramtymo funkcijos prastėja maisto rūšies pasirinkimas, kuris lemia sveikatos pablogėjimą ir ligų progresavimą (Šukytė ir Čepukienė, 2017).
Tyrimo objektas – pagyvenusių ir senų žmonių kramtymo funkcijos poveikis bendrai sveikatai.
Tyrimo metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, kuriam pritaikyta patogioji atranka. Tyrime dalyvavo du Klaipėdos folkloro klubai „X“ ir „Y“. Tiriamųjų amžius nuo 60 iki 90 metų. Bendrą tiriamųjų skaičių sudarė 70 žmonių. Tyrimas atliktas pateikiant anketinę apklausą, sudarytą iš 18 klausimų. Duomenys apdoroti MS EXCEL programa.

1. PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ ORGANIZMO STRUKTŪRINIAI IR FUNKCINIAI POKYČIAI

Žmogui senstant, organizme atsiranda pastebimų pokyčių. Vienas pirmųjų pokyčių, kuris pradeda varginti kasdienybėje, tai regėjimo sutrikimai. Artėdami prie keturiasdešimties, nemažai žmonių pastebi, kad arti esančius daiktus mato vis blankiau (Petrash, 2013). Taip pat atsiranda ir senatvinis kurtumas. Vyresni žmonės praranda gebėjimą skirti aukštus tonus, jiems gali atrodyti, kad aplinkiniai neaiškiai kalba (Weiming ir kt., 2018).

Kaip ir bet kuri kita sistema, nervų sistema taip pat sensta. Amžius yra didžiausias rizikos veiksnys neurologinių ligų išsivystymui, tokių kaip Alzheimerio ar Parkinsono liga (Cornejo ir Bernhardi, 2016). Keičiasi ir riebalinio audinio kiekis, jis padidėja daugiau nei 30 proc., bei atsiranda sarkopenija – raumenų masės ir jėgos mažėjimas (Gill, ir kt., 2015). Nuo 20 iki 70 metų stuburas sutrumpėja iki 5cm, todėl kinta ir žmogaus ūgis (Hillier ir kt., 2013).

Pokyčiai vyksta ne vien žmogaus išorėje, bet ir viduje. Po truputį keičiasi ir silpnėja visa vidaus organų sistema (Saffrey, 2013).

Senėjimo procesai burnoje vyksta kartu su viso organizmo senėjimu. Moksliniai tyrimai įrodė, kad amžius yra svarbus veiksnys, turintis įtakos kietųjų danties audinių struktūrai ir cheminei sudėčiai. Labiausiai matomi pokyčiai pastebimi ant emalio. Tai emalio įtrūkimai, kurie dažnai pakeičia spalvą nuo pilko iki rusvo atspalvio (Kunin ir kt., 2015). Su amžiumi keičiasi ir dentinas. Storėdamas cementas ties danties šaknies viršūne pildo šaknies kanalą ir taip siaurindamas angą komplikuoja pulpos kraujotaką bei inervaciją (Jang ir kt., 2015), o danties pulpa tampa vis mažesnė dėl nuolatinio antrinio dentino nusėdimo (Gupta ir kt., 2014). Su amžiumi kinta ir periodonto raiščio storis, todėl dantis vis silpniau laikosi alveoliniame kaule (Krieger ir kt., 2013), vystosi apatinio ir viršutinio

žandikaulių atrofija, todėl darosi sunkiau atkąsti ir sukramtyti maistą. Pamažu atrofuojasi siūliniai liežuvio speneliai, sutrinka skonio jutimas, iš pradžių saldumo, vėliau rūgštumo ir kartumo, liežuvio paviršius darosi lygesnis. Senstant mažėja seilių sekrecija, pradeda džiūti burna ir atsiranda lūpų ir liežuvio skeldėjimas (Lesauskaitė ir kt., 2017). Sumažėjęs seilėtekis skatina ne vien tik burnos džiūvimą, bet didėja rizika dantų ėduonies atsiradimui, burnos kandidozei (May ir kt., 2015). Prarandama kramtomųjų ir mimikos raumenų masė, sumažėja jos efektyvumas, raumenys tampa silpnesni. (Gaszynska ir kt., 2014).

2. SVEIKATOS POKYČIAI DĖL PASIKEITUSIOS MITYBOS, NETEKUS DANTŲ, VYRESNIAME AMŽIUJE

Vyresnio amžiaus žmonių burnos ertmės sveikata yra viena iš priežasčių dėl pasikeitusios mitybos. Funkciniai apribojimai, tokie kaip trūkstami dantys ar nesugebėjimas tinkamai kramtyti arba valgyti be skausmo, neleidžia vartoti maisto produktų, kurie yra traškūs, kieti, stangrūs arba sausi (Savoca ir kt., 2011).

Tiek per didelis, tiek nepakankamas, tam tikrų maistinių medžiagų suvartojimas yra susijęs su sveikatos pablogėjimu ir lėtinių ligų rizika (Deierlein ir kt., 2015). Mitybos raciono pagrindas turėtų būti sudarytas iš angliavandenių. Nesuvartojus jų pakankamai gali atsirasti pykinimas, anoreksija (Lesauskaitė ir kt., 2017). Esant baltymų trūkumui organizme jaučiamas silpnumas, prasideda sarkopenija, atsiranda patinimai, galimos dažnesnės komplikacijos operacijų metu. Dėl silpnesnių raumenų galimi kritimai ir kaulų lūžiai, sumažėja ėjimo greitis (Nowson ir O'Connell, 2015). Baltymo trūkumas organizme gali susilpnintį imunitetą, sukelti virškinamojo trakto sutrikimus, apetito netekimą, didesnį skilvelių virpėjimą, ūmines ir lėtines ligas, uždegimines ligas (Deer ir Volpi, 2016).

Maistas, kuris prisotintas riebalų ir cholesterolio siejamas su širdies ir kraujagyslių ligomis. Jis skatina virškinamojo trakto onkologinių ligų vystymąsi, nutukimą, antrojo tipo cukrinį diabetą ir didina tikimybę sirgti lėtinėmis ligonis (Micha ir kt., 2014). Riebalų atsisakymas trukdo organizmui pasisavinti vitaminus, tirpius riebaluose (Tsugawa, 2015).

Nepakankamas vitamino D kiekis gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, depresiją bei nuolatinį nuovargį (Ballegooijen ir kt., 2017). Vitaminas D sumažina dantenų uždegimo ir danties praradimo riziką, periodontitą ir dantų ėduonį (Zhan ir kt., 2014). Trūkstant vitamino K kyla rizika atsirasti širdies ir kraujagyslių ligoms ir osteoporozei. Atlikti tyrimai rodo, kad vitaminas D sustiprina vitamino K veikimą ir esant jų trūkumui, turi didesnės įtakos kaulų ir širdies bei kraujagyslių pažeidimų atsiradimui (Ballegooijen ir kt., 2017). Vyresnio amžiaus žmonėms neretai pastebimas ir vitamino B12 trūkumas, kuris pasireiškia apetito praradimu, viduriavimu, nuovargiu, silpnumu, dusuliu, žemu kraujospūdžiu, jaučiama nuolatinė sumaištis, sutrinka eisena, atsiranda psichinės būklės, elgsenos pokyčių, depresija (Wong, 2015). Folio rūgšties trūkumas turi įtakos neurologiniams

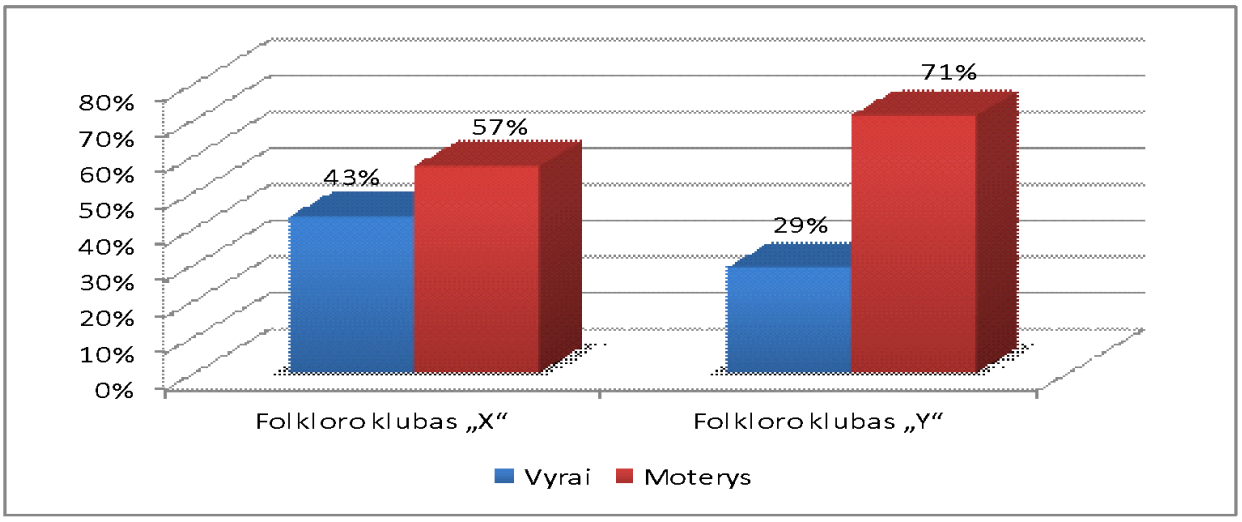
susirgimams, Alzheimerio ligai, nuotaikų kaitai, rečiau – nugaros smegenų degeneracijai (Reynolds, 2014). Vitamino C trūkumas gali sukelti ir skorbutą, kuris pasireiškia dantenų uždegimu, sutrikusia jungiamojo audinio gamyba, ilgai negyjančiomis žaizdomis, dantų praradimu (Omori it kt., 2014).

Pagyvenusio žmogaus gerai kraujotakos sistemos veiklai reikalingas pakankamas kalio kiekis, tačiau per didelis jo kiekis yra susijęs su kraujospūdžio mažėjimu, kuris gali lemti periodonto ligų sunkumą (Weaver, 2013). Osteoporozei ir jos profilaktikai reikalingas pakankamas kalcio kiekis, tačiau per didelis jo kiekis skatina kraujagyslių kalcifikaciją ir sukelia riziką širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui (Paik ir kt., 2015).

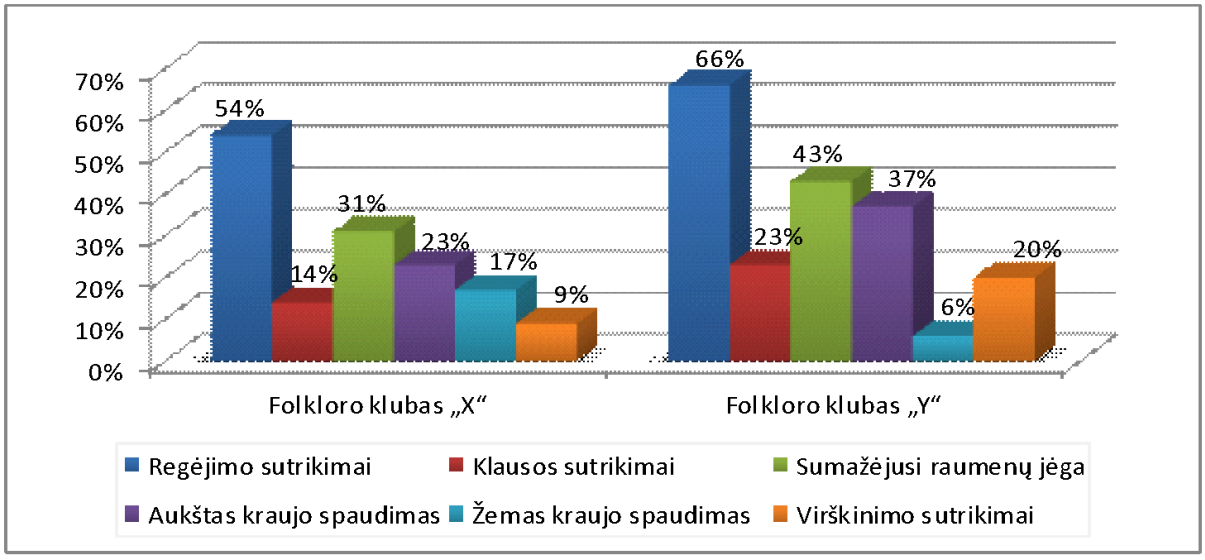
Nustatyta sąsaja tarp magnio kiekio kraujyje ir raumenų jėgos. Yra duomenų, kad magnio stygius gali sukelti raumenų masės nykimą, traukulius, kraujagyslių spazmus. Pagyvenusiems žmonėms, ypač sergantiems lėtinėmis ligomis (cukriniu diabetu, kepenų ciroze, širdies nepakankamumu) gali pasireikšti magnio stygiaus rizika. Tačiau, per didelis magnio kiekis gali sukelti viduriavimą, o trūkumas - depresiją (Tarleton ir Littenberg, 2015). Žmonėms virš 80 metų dažnai pasireiškia geležies trūkumas, kuris reikalingas deguonies pernešimui į audinius (Fairweather-Tait ir kt., 2014).

3. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrime dalyvavo 70 respondentų iš dviejų folkloro klubų. Tiriamieji abiejuose folkloro klubuose buvo pasiskirstę tolygiai, folkloro klubus labiau linkusios rinktis moterys nei vyrai ir tai sudarė 71 poc. moterų iš folkloro klubo „Y“ ir 57 proc. moterų iš folkloro klubo „X“. Likę respondentai buvo vyrai ir jie sudarė 43 proc. folkloro klube „X“ ir 29 proc. folkloro klube „Y“.



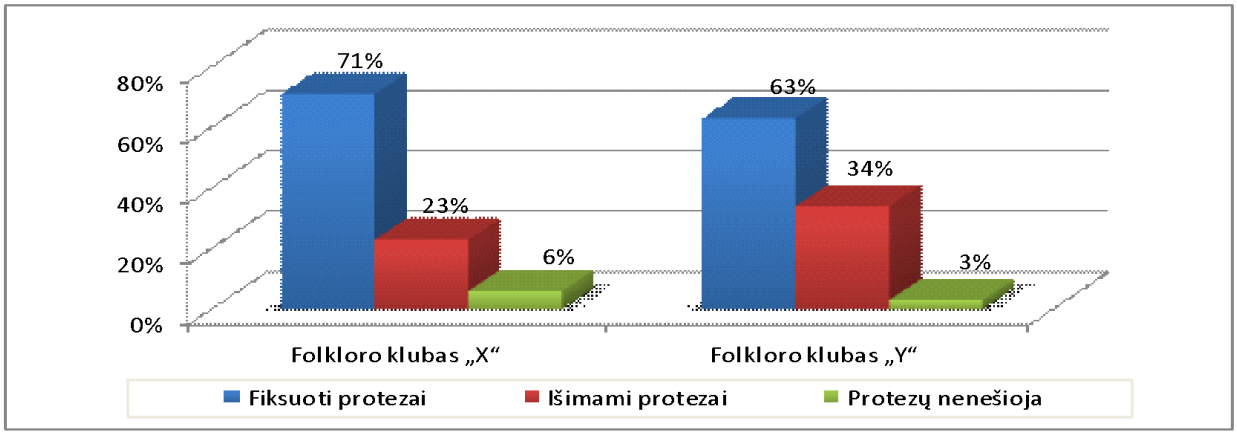
1 pav. Respondentų pasiskirstymas folkloro klubuose pagal lytį (n70)



2 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas folkloro klubuose pagal tai, kokius sveikatos sutrikimus jaučia, susijusius su amžiumi (n70)

Folkloro klubo „X“ respondentai pasisakė, kad jaučia šiuos su amžiumi susijusius sutrikimus: sutrikęs regėjimas (54 proc.), sumažėjusi raumenų jėga (31 proc.) ir aukštas kraujo spaudimas (23 proc.). Mažiausiai respondentai folkloro klube „X“ skundžiasi virškinimo sutrikimais (9 proc.) ir klausos sutrikimais (14 proc.). Folkloro klubo „Y“ respondentai daugiausiai skundžiasi regėjimo sutrikimais (66 proc.), sumažėjusia raumenų jėga (43 proc.) ir aukštu kraujo spaudimu (37 proc.). Mažiausiai respondentai skundžiasi žemu kraujo spaudimu (6 proc.) ir virškinimo sutrikimais (20 proc.).

Apibendrinant galima teigti, kad abiejų folkloro klubų respondentai labiausiai skundžiasi šiais su amžiumi susijusiais sutrikimais: regėjimo sutrikimais, sumažėjusia raumenų jėga ir aukštu kraujo spaudimu, o mažiausiai respondentus vargina žemas kraujo spaudimas ir virškinimo sutrikimai.



3 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas folkloro klubuose pagal tai, kokius dantų protezus nešioja (n70)

Atlikus apklausą paaiškėjo, kad folkloro klubo „X“ tiriamieji nešioja fiksuotus (71 proc.) ir išimamus protezus (23 proc.), o 6 proc. respondentų atsakė, kad protezų neturi. Folkloro klubo „Y“

respondentai pasisakė, kad 63 proc. tiriamųjų nešioja fiksuotus protezus, 34 proc. – išimamus protezus, o 3 proc. respondentų protezų neturi.

Apibendrinus duomenis galima teigti, kad abiejų folkloro klubų respondentai nešioja fiksuotus ir nefiksuotus dantų protezus, o nedidelė respondentų dalis protezų neturi.

1 lentelė

Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kokius sveikatos pasikeitimus pajuto netekus dantų (n=70).

NUSISKUNDIMAI NETEKUS DANTŲ	FOLKLORO KLUBAS „X“ (proc.)	FOLKLORO KLUBAS „Y“ (proc.)
Svorio padidėjimas	11	23
Svorio sumažėjimas	20	14
Dažni susirgimai infekcinėmis ligomis	23	9
Silpnumas	9	34
Dusulys	11	3
Aukštas kraujo spaudimas	23	37
Žemas kraujo spaudimas	6	17
Viduriavimas	9	3
Nuolatinis nerimo jausmas	27	29
Jėgos sumažėjimas	31	43
Padažnėję kaulų lūžiai	11	9
Padažnėję griuvimai	3	23
Apetito praradimas	23	11
Pykinimas	3	14
Sutrikęs kraujo krešėjimas	3	23
Dažna nuotaikų kaita	66	43

Netekus dantų, folkloro klubo „X“ respondentai labiausiai skundžiasi dažna nuotaikų kaita (66 proc.), jėgos sumažėjimu (31 proc.), nuolatiniu nerimo jausmu (26 proc.), dažnais susirgimais infekcinėmis ligomis (23 proc.), aukštu kraujo spaudimu (23 proc.) ir apetito praradimu (23 proc.). Mažiausiai respondentus vargina padažnėję griuvimai (3 proc.), pykinimas (3 proc.) ir sutrikęs kraujo krešėjimas (3 proc.).

Folkloro klubo „Y“ respondentus daugiausia vargina jėgos sumažėjimas (43 proc.), dažna nuotaikų kaita (43 proc.), aukštas kraujo spaudimas (37 proc.), silpnumas (34 proc.), nuolatinis nerimo jausmas (29 proc.), padažnėję griuvimai (23 proc.) ir sutrikęs kraujo krešėjimas (23 proc.), o mažiausiai respondentus vargina – dusulys (3 proc.) ir viduriavimas (3 proc.).

Apibendrinus duomenis galima teigti, kad abiejų folkloro klubų respondentus, netekus dantų, labiausiai vargina dažna nuotaikų kaita, jėgos sumažėjimas ir aukštas kraujo spaudimas, o mažiausiai – viduriavimas, dusulys ir pykinimas.

2 lentelė

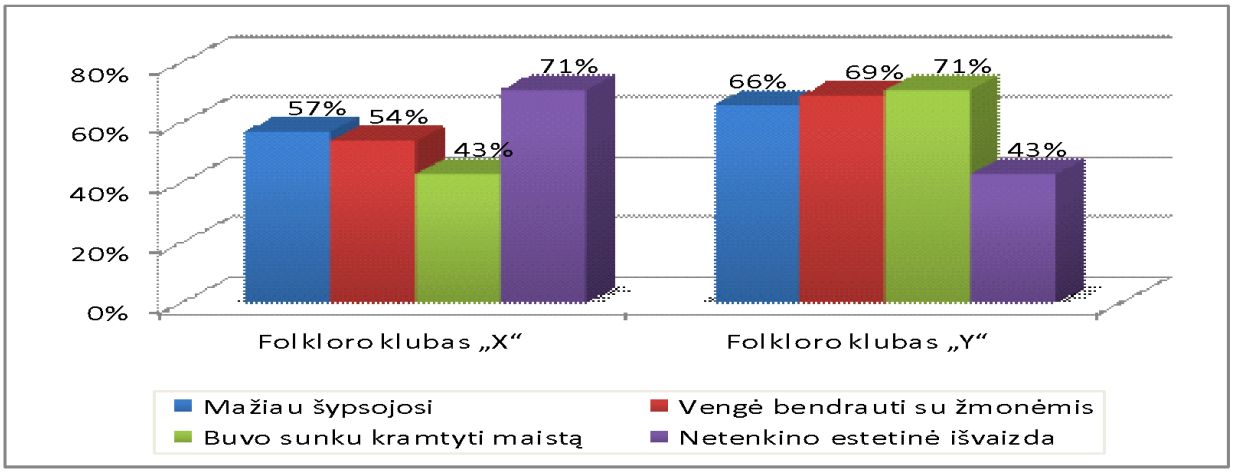
Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kokie simptomai pasireiškė burnoje, netekus dantų (n70).

NUSISKUNDIMAI NETEKUS DANTŲ	FOLKLORO KLUBAS „X“ (proc.)	FOLKLORO KLUBAS „Y“ (proc.)

Džiūstanti burna	51	57
Dažnai genda dantys	37	23
Jautrūs dantys	37	23
Žaizdelės burnoje	26	66
Skausmingos, kraujuojančios dantenos	40	29
Blogas burnos kvapas	43	57
Žandikaulio, veido raumenų skausmas ryte	11	6
Skausmingos, sutrūkinėjusios lūpos	37	26
Skausmingas, sutrūkinėjęs liežuvis	29	26
Baltas apnašas burnoje	46	51
Svetimkūnio jausmas burnoje	9	11

Sutrikus kramtymo funkcijai keitėsi ne tik respondentų bendra sveikatos būklė, bet pasireiškė ir pokyčiai burnoje. Netekus dantų folkloro klubo „X“ respondentus labiausiai vargina džiūstanti burna (51 proc.), baltas apnašas burnoje (46 proc.), blogas burnos kvapas (43 proc.), skausmingos, kraujuojančios dantenos (40 proc.), dažnai gendantys dantys (37 proc.), jautrūs dantys (37 proc.), skausmingos, sutrūkinėjusios lūpos (37 proc.). Mažiausiai respondentus netekus dantų vargina žandikaulio, veido raumenų skausmas ryte (11 proc.) ir svetimkūnio jausmas burnoje (9 proc.). „Y“ folkloro klubo respondentus labiausiai vargina žaizdelės burnoje (66 proc.), džiūstanti burna (57 proc.), blogas burnos kvapas (57 proc.), baltas apnašas burnoje (51 proc.), o mažiausiai respondentai netekę dantų skundėsi žandikaulio ir veido raumenų skausmu ryte (6 proc.) ir svetimkūnio jausmu burnoje (11 proc.).

Apibendrinus abiejų folklorų klubų atsakymus, galima teigti, kad netekus dantų labiausiai respondentus vargina džiūstanti burna, žaizdelės burnoje, blogas burnos kvapas ir baltas apnašas burnoje, o mažiausiai vargina žandikaulio, veido raumenų skausmas ryte ir svetimkūnio jausmas burnoje.



4 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kaip pasikeitė jų gyvenimas netekus dantų (n70).

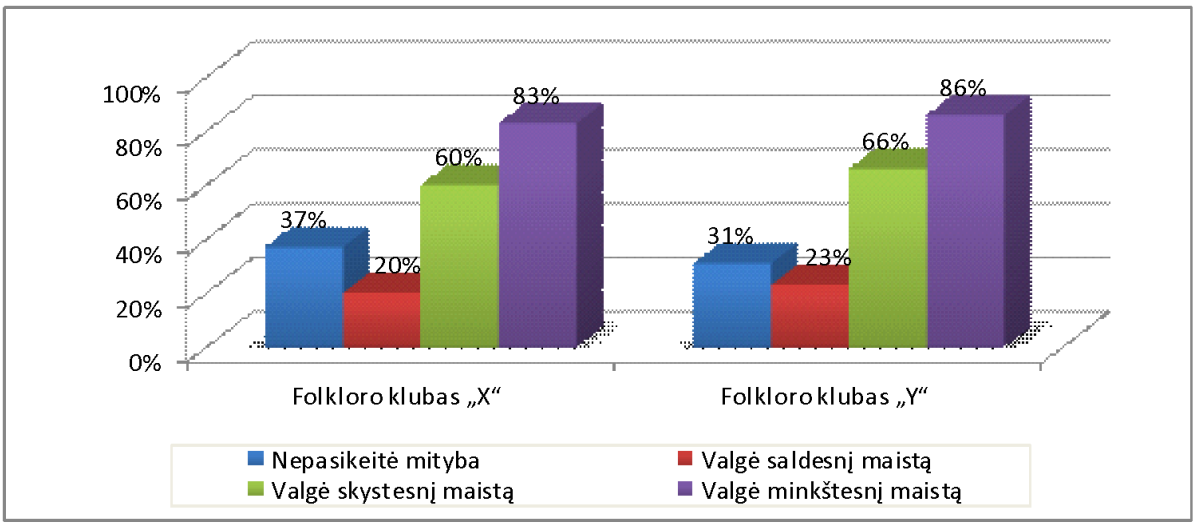
Apibendrinus duomenis galima teigti, kad folkloro klubo „X“ respondentai jautė nepasitenkinimą savo išvaizda, o tai sudarė 71 proc., 57 proc. respondentų mažiau šypsojosi, o 54

proc. vengė bendrauti su žmonėmis. Taip pat netekus dantų tiriamiesiems buvo sunku kramtyti maistą, o tai sudarė 43 proc. tiriamųjų.

„Y“ 71 proc. respondentų pasisakė, kad netekus dantų jiems buvo sunku kramtyti maistą. 69 proc. respondentų vengė bendrauti su žmonėmis ir 66 proc. – mažiau šypsojosi. 43 proc. folkloro klubo „Y“ tiriamųjų netenkino estetinė išvaizda.

Apibendrinus abiejų folklorų klubų rezultatus, netekus dantų respondentai mažiau šypsojosi ir vengė bendrauti su žmonėmis.

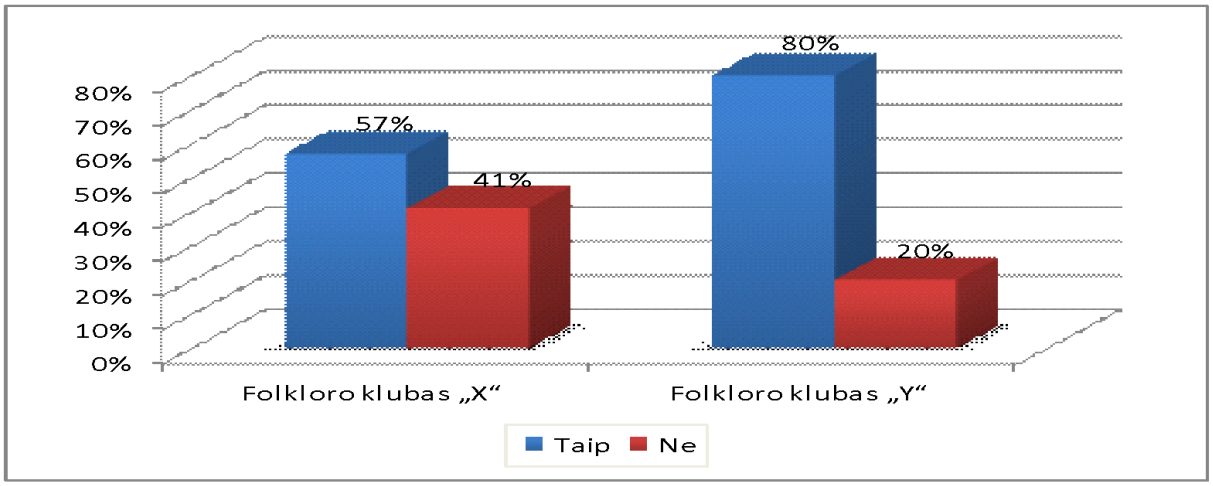
Montero J. ir kt. (2014) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad vyresniems asmenims nuo 65 iki 74 metų amžiaus dantų netekimas lėmė valgymo sutrikimo, bendravimo problemas.



5 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kaip pasikeitė jų mityba netekus dantų (n70)

Netekus dantų folkloro klubo „X“ 83 proc. respondentų pradėjo valgyti minkštesnį maistą, o 60 proc. respondentų – skystesnį maistą. Mažiausiai respondentų folkloro klube „X“ rinkosi saldesnį maistą (20 proc.) ir 37 proc. respondentų mityba nepasikeitė. Folkloro klubo „Y“ 86 proc. respondentų netekus dantų pradėjo valgyti minkštesnį maistą, 66 proc. respondentų – skystesnį maistą. Netekus dantų 23 proc. respondentų folkloro klube „Y“ rinkosi saldesnį maistą ir 31 proc. tiriamųjų teigė, kad mityba netekus dantų nepasikeitė.

Apibendrinus duomenis, galima teigti, kad abiejų folkloro klubų respondentai, netekus dantų pradėjo valgyti minkštesnį ir skystesnį maistą, o mažiausiai valgė saldesnį maistą.

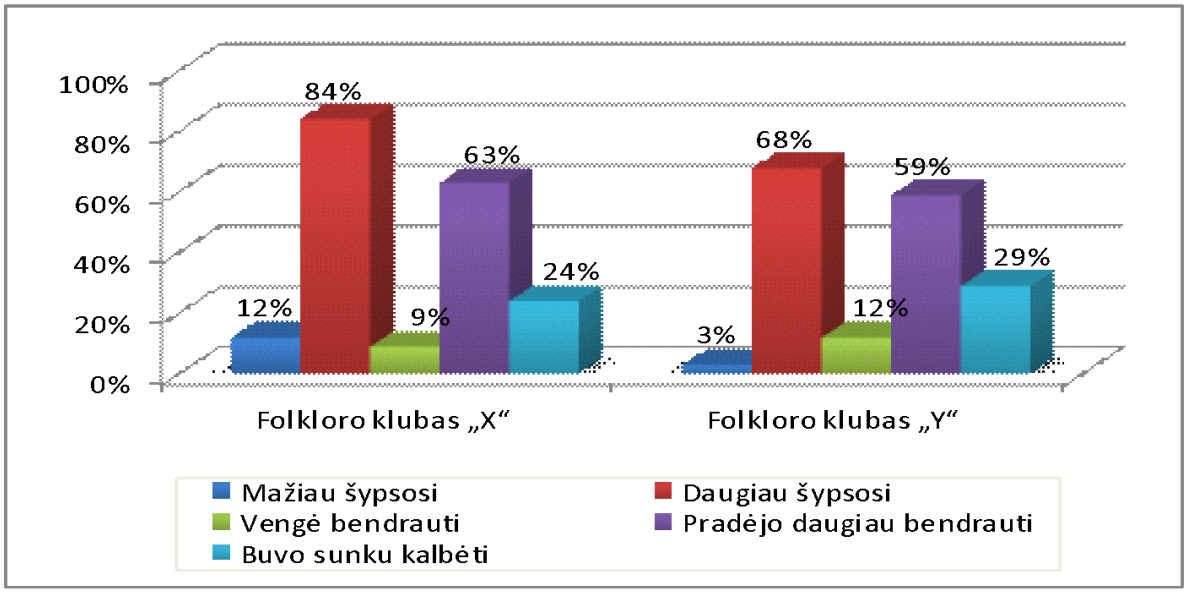


6 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, ar kramtymo funkcijos sutrikimas turėjo poveikį sveikatos problemų atsiradimui (n70).

Rodrigues Junior it kt. (2014) Brazilijoje atliktame tyrime paaiškėjo, kad net 57,6 proc. vyresnio amžiaus žmonėms dantų netekimas buvo didžiausias nepatogumas jų gyvenime. 66,6 proc. tiriamųjų skundėsi, kad negali tinkamai kramtyti ir valgyti tai, ko jie norėtų, todėl pakeitė mitybą atsisakydami kietesnio maisto ir pakeisdami jį minkštesniu.

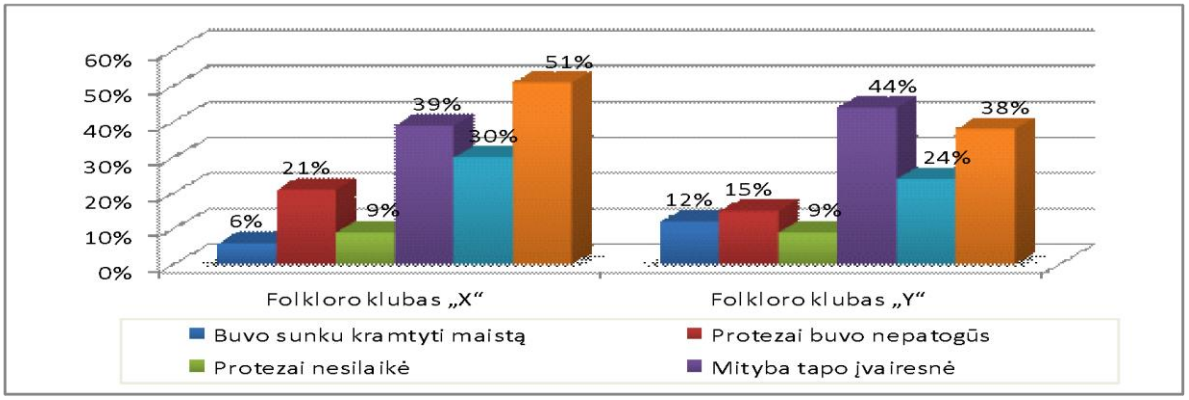
Respondentų buvo paklausta apie kramtymo funkcijos sutrikimų poveikį sveikatos problemų atsiradimui. Folkloro klubo „Y“ 80 proc. respondentų mano, kad dantų netekimas turėjo poveikį jų sveikatos problemų atsiradimui, o 20 proc. respondentų nesutiko su šiuo teiginiu. Folkloro klubo „X“ 57 proc. respondentų taip pat mano, kad kramtymo funkcijos sutrikimas turėjo poveikį jų sveikatos problemų atsiradimui, o 41 proc. tiriamųjų nesutiko su šiuo teiginiu.

Apibendrinus galima teigti, kad kramtymo funkcijos sutrikimas turėjo poveikį sveikatai.



7 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kaip pasikeitė gyvenimas pradėjus nešioti protezus (n67)

Iš 7 pav. galima matyti, kad folkloro klubo „X“ respondentai, pradėję nešioti protezus, daugiau šypsojosi (84 proc.) ir pradėjo bendrauti (63 proc.) o „Y“ klubo respondentai daugiau šypsojosi 68 proc. ir daugiau bendravo su žmonėmis 59 proc. Tik nedaugelis abiejų klubų narių mažiau šypsojosi ir vengė bendrauti su žmonėmis.

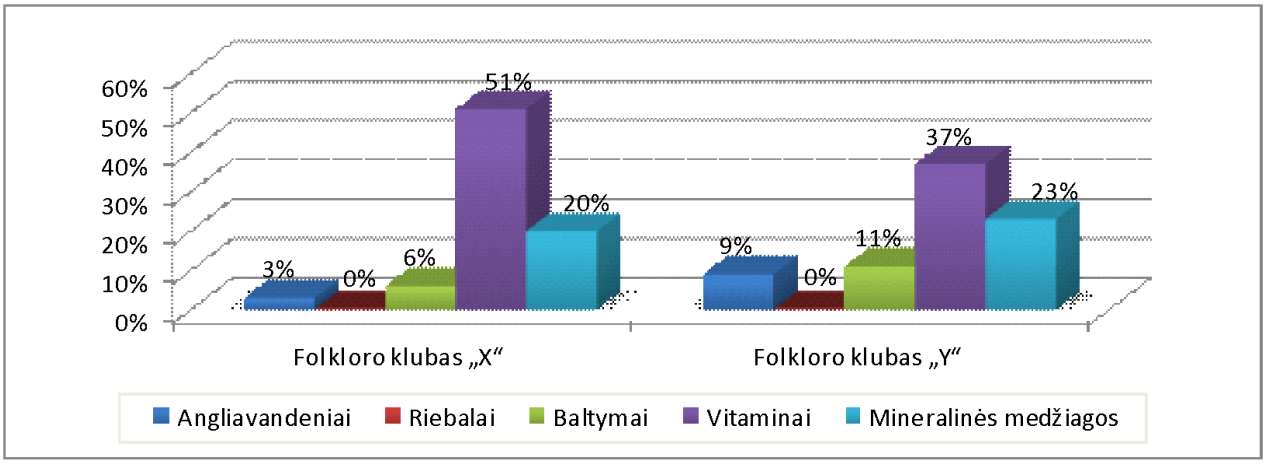


8 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kas nutiko pradėjus nešioti dantų protezus (n67)

Folkloro klubo „X“ respondentai pasisakė, kad pradėjus nešioti protezus jiems maistas užsilikdavo po dantų protezais (51 proc.), 39 proc. respondentų mityba tapo įvairesnė ir 30 proc. respondentų mityba nepasikeitė. Mažiausiai respondentų pasisakė, kad su dantų protezais buvo sunku kramtyti maistą (6 proc.), protezai nesilaikė (9 proc.) ir dantų protezai buvo nepatogūs (21 proc.).

Folkloro klubo „Y“ 44 proc. respondentų atsakė, kad pradėjus nešioti dantų protezus mityba tapo įvairesnė, 38 proc. respondentų teigė, kad maistas užsilikdavo po dantų protezais ir 24 proc. tiriamųjų mityba nepasikeitė. Mažiausiai respondentų atsakė, kad protezai nesilaikė (9 proc.), buvo sunku su dantų protezais kramtyti maistą (12 proc.) ir protezai buvo nepatogūs (15 proc.).

Apibendrinus rezultatus galima teigti, kad abiejų folkloro klubo narių mityba nešiojant protezus tapo įvairesnė, bet vieną iš nepatogumų įvardino maisto užsilaikymą po protezais.



9 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas pagal tai, kokių medžiagų dabar jų mityboje trūksta (n70)

Apibendrinus rezultatus paaiškėjo, kad folkloro klubo „X“ 51 proc. respondentų mano, kad jų mityboje labiausiai trūksta vitaminų ir 20 proc. respondentų mano, kad trūksta mineralinių medžiagų. Respondentų nuomone, mažiausiai trūksta angliavandenių (3 proc.) ir baltymų (6 proc.), o riebalų netrūksta visiškai. Folkloro klubo „Y“ 37 proc. tiriamųjų mano, kad jų mityboje trūksta vitaminų ir 23 proc. respondentų mano, kad trūksta mineralinių medžiagų. Mažiausiai, respondentų nuomone, trūksta angliavandenių (9 proc.) ir baltymų (11 proc.), o riebalų netrūksta visiškai.

Apibendrinus abiejų folkloro klubų respondentų atsakymus galima teigti, kad tiriamiesiems labiausiai mityboje trūksta vitaminų ir mineralinių medžiagų, o riebalų gauna pakankamai.

IŠVADOS

1. Remiantis tyrimo duomenimis, respondentai netekę dantų skundžiais tokiais bendriniais sveikatos nusiskundimais, kaip dažna nuotaikų kaita, jėgos sumažėjimu, aukštu kraujo spaudimu ir burnos būklės sutrikimais: džiūstanti burna, žaizdelės burnoje, blogas burnos kvapas ir baltas apnašas burnoje.
2. Tyrimas atskleidė, kad dauguma folkloro klubo narių nešioja fiksuotus ir nefiksuotus dantų protezus ir tik nedidelė dalis tiriamųjų protezų neturi.
3. Tyrimas parodė, kad respondentai neturėdami dantų rinkosi minkštesnį ir skystesnį maistą.

SUMMARY

The aging of the population is one of the most important issues of the 21st century. Muscle degeneration progresses slowly, the body wastes much less energy, decreases hormone activity, increases cholesterol levels, slows down the secretion of various digestive glands. Teeth loss is also progressing. The chewing function is related to the diet of the elderly because it is determined by the choice of the food type. At least 20 functioning teeth are needed to maintain a good diet. With dental deficiencies, dental prostheses help to correct eating problems, allow you to choose a wider range of foods and avoid common health problems.

Key words: chewing function, elderly and old people, general health, nutrition.

LITERATŪRA

1. Angelis, F., Basili, S., Giovanni, F., Trifan, P., Carlo, S., Manzon, L. (2018). Influence of the oral status on cardiovascular diseases in an older Italian population. *International Journal of Imminopathology and Pharmacology*. 32, 1-7. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/publication/322689910_Influence_of_the_oral_status_on_cardiovascular_diseases_in_an_older_Italian_population (žiūr. 2019-04-15).
2. Ballegooijen, A., Pilz, S., Tomaschitz, A., Grubler, M., Verheyen, N. (2017). The Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review.

International Journal of Endocrinology. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5613455/ (žiūr. 2019-04-12).

3. Cornejo, F., Bernhardi, R. (2016). Age-Dependent Changes in the Activation and Regulation of Microglia. *Glial Cells in Health and Disease of the CNS*. 205-226. Interneto adresas: https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-319-40764-7_10 (žiūr. 2019-03-27).
4. Deer, R., Volpi, E. (2016). Protein Intake and Muscle Function in Older Adults. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. 18(3), 248-253. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4394186/ (žiūr. 2019-04-06).
5. Deierlein, A., Morland, K., Scanlin, K., Wong, S., Spark, A. (2015). Diet Quality of Urban Older Adults Aged 60-99: The Cardiovascular Health of Seniors and Built Environment Study. *J Acad Nutr Diet*. 114(2), 279-287. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946974/ (žiūr. 2019-04-06).
6. Fairweather-Tait, S., Wawer, A., Gillings, R., Jennings, A., Myint, P. (2014). Iron status in the elderly. *Mechanisms of Ageing and Development*. 136-137(100), 22-28. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4157323/ (žiūr. 2019-04-15).
7. Gaszynska, E., Godala, M., Szatko, F., Gaszynski, T. (2014). Masseter muscle tension, chewing ability, and selected parameters of physical fitness in elderly care home residents in Lodz, Poland. *Clinical Interventions in Aging*. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4113568/ (žiūr. 2019-04-05).
8. Gill, L., Bartels, S., Batsis, J. (2015). Weight Management in Older Adults. *Curr Obes Rep*. 4 (3), 379-388. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387759/ (žiūr. 2019-03-27).
9. Gupta, P., Kaur, H., Shankari, M., Jawanda, M., Sahi, N. (2014). Human Age Estimation from Tooth Cementum and Dentin. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 8(4). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4064910/ (žiūr. 2019-04-02).
10. Hillier, T., Lui, L., Kado, D., LeBlanc, E., Vesco, K., Bauer, D., Cauley, J., Ensrud, K., Black, D., Hochberg, M., Cummings, S. (2013). Height Loss in Older Women: Risk of Hip Fracture and Mortality Independent of Vertebral Fractures. *J Bone Miner Res*. 27 (1), 153-159. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3622730/ (žiūr. 2019-03-27).
11. Iwasaki, M., Kimura, Y., Yoshihara, A., Ogawa, H., Yamaga, T., Wada, T., Sakamoto, R., Ishimoto, Y., Fukutomi, E., Chen, W., Hissei, I., Fujisawa, M., Okumiya, K., Manz, M., Ansai, T., Miyazaki, H., Matsubayashi, K. (2015). Low dietary diversity among older Japanese adults with impaired dentition. *Joiurnal of Dentistry and Oral Hygiene*. 7(4), 71-77. Interneto adresas: http://www.academicjournals.org/journal/JDOH/article-full-text-pdf/24D944052426 (žiūr. 2019-04-07).

12. Jang, A., Lin, J., Choi, R., Choi, E., Seto, M., Ryder, M., Gansky, S., Curtis, D., Ho, S. (2015). Adaptive properties of human cementum and cementum dentin junction with age. *Journal of the Mechanical Behavior of Biomedical Materials*. 39. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4265544/ (žiūr. 2019-04-01).
13. Krieger, E., Hornikel, S., Wehrbein, H. (2013). Age-related changes of fibroblast density in the human periodontal ligament. *Head and Face Medicine*. 9(22). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3844409/ (žiūr. 201-04-03).
14. Kunin, A., Evdokimova, A., Moiseeva, N. (2015). Age-related differences of tooth enamel morphochemistry in health and dental caries. *EPMA Journal*. 6(1). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4327798/ (žiūr. 2019-03-26).
15. Lesauskaitė, V., Damulevičienė, G., Knašienė, J., Kučikienė, O., Macijauskienė, J. (2017). *Geriatrija*. Kaunas: LSMU Leidybos namai. p.57-65, 75-79.
16. May, A., Chatzeli, L., Proctor, G., Tucker., A. (2015). Salivary Gland Dysplasia in Fgf10 Heterozygous Mice: A New Mouse Model of Xerostomia. *Current Molecular Medicine*. 15(7). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5405808/ (žiūr. 2019-04-04).
17. Micha, R., Khatibzadeh, S., Shi, P., Fahimi, S., Lim, S., Andrews, K., Engell, R., Powles, J., Ezzati, M., Mozaffarian, D. (2014). Global, regional, and national consumption levels of dietary fats and oils in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys. *BMJ*. 348. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3987052/ (žiūr. 2019-04-07).
18. Nowson, C., O'Connell, S. (2015). Protein Requirements and Recommendations for Older People: A Review. *Nutrients*. 7(8), 6874-6899. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4555150/ (žiūr. 2019-04-06).
19. Omori, K., Hanayama, Y., Naruishi, K., Akiyama, K., Maeda, H., Otsuka, F., Takashiba, S. (2014). Gingival overgrowth caused by vitamin C deficiency associated with metabolic syndrome and severe periodontal infection: a case report. *Clinical Case Reports*. 2(6), 286-295. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4270712/ (žiūr. 2019-04-15).
20. Paik, J., Curhan, G., Sun, Q., Rexrode, K., Manson, J., Rimm, E., Taylor, E. (2015). Calcium Supplement Intake and Risk of Cardiovascular Disease in Women. *Osteoporosis International*. 25(8), 2047-2054. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4102630/ (žiūr. 2019-04-15).

21. Petrash, J. (2013). Aging and Age-Related Diseases of the Ocular Lens and Vitreous Body. *Investigative Ophthalmology and Visual Science*. 54(14). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3864378/ (žiūr. 2019-03-27).
22. Reynolds, EH. (2014). The neurology of folic acid deficiency. *Science Direct*. 120, 927-943. Interneto adresas: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780702040870000619?via%3Dihub (žiūr. 2019-04-10).
23. Rodrigues Junior, H., Scelza, M., Boaventura, G., Custodio, S., Moreira, E., Oliveira, D. (2014). Relation between oral health and nutritional condition in the elderly. *Journal of Appled Oral Science*. 20(1), 38-44. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3928770/ (žiūr. 2019-04-05).
24. Safrey, M. (2013). Aging of the mammalian gastrointestinal tract: a complex organ system. *Age (Dordr)*. 36(3). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4082571/ (žiūr. 2019-04-02).
25. Savoca, M., Arcury, T., Leng, X., Chen, H., Bell, R., Anderson, A., Kohrman, T., Frazier, R., Gilbert, G., Quandt, S. (2011). Severe Tooth Loss in Older Adults as a Key Indicator of Compromised Diet Quality. *Public Health Nutr*. 13(4), 466-474. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2847893/ (žiūr. 2019-04-07).
26. Šukytė, E., Čepukienė, V. (2017). Senyvo amžiaus žmonių požiūrio į senatvę ir psichologinio atsparumo reikšmė jų gyvenimo kokybei. *Visuomenės sveikata*. 76, 74-82. Interneto adresas: https://www.researchgate.net/profile/Viktorija_Cepukiene/publication/316033871_Senyvo_amziaus_zmoniu_poziurio_i_senatve_ir_psichologinio_atsparumo_reiksme_ju_gyvenimo_kokybei_The_significance_of_elderly_people's_attitude_towards_the_aging_and_psychological_resilience_to_their_qu/links/58edd91f0f7e9b37ed1513be/Senyvo-amziaus-zmoniu-poziurio-i-senatve-ir-psichologinio-atsparumo-reiksme-ju-gyvenimo-kokybei-The-significance-of-elderly-peoples-attitude-towards-the-aging-and-psychological-resilience-to-their-qua.pdf (žiūr. 2019-03-16).
27. Tarleton, EK., Littenberg, B. (2015). Magnesium Intake and Depression in Adults. *Journal of the American Board of Family Medicine*. 28(2), 249-256. Interneto adresas: http://www.jabfm.org/content/28/2/249.long (žiūr. 2019-04-15).
28. Tsugawa, N. (2015). Cardiovascular Diseases and Fat Soluble Vitamins: Vitamin D and Vitamin K. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*. Interneto adresas: https://www.jstage.jst.go.jp/article/jnsv/61/Supplement/61_S170/_article (žiūr. 2019-04-07).
29. Weaver, C. (2013). Potassium and Health. *Advances in Nutrition*. 4(3), 368-377. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3650509/ (žiūr. 2019-04-15).

30. Weiming, H., Junwu, W., Wenjing, J., Tang, J. (2018). MicroRNAs and Presbycusis. *Aging and Disease*. 9 (1), 133-142. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5772851/ (žiūr. 2019-03-27).
31. Wong, CW. (2015). Vitamin B12 deficiency in the elderly: is it worth screening? *Hong Kong Medical Journal*. 21(2). Interneto adresas: http://www.hkmj.org/abstracts/v21n2/155.htm (žiūr. 2019-04-10).
32. Zhan, Y., Samietz, S., Holtfreter, B., Hannemann, A., Meisel, P, Nauck, M., Volzke, H., Wallashofski, H, Dietrich, T., Kocher, T. (2014). Prospective Study of Serum 25-hydroxy Vitamin D and Tooth Loss. *Journal of Dental Research*. 93(7), 639-644. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4293729/ (žiūr. 2019-04-15).

KULTŪROS PAVELDO PANAUDOJIMAS KURIANT TURISTINIUS MARŠRUTUS VAKARŲ LIETUVOJE: LIETUVOS IR ŠVEDIJOS ISTORINIŲ RYŠIŲ ATVEJO ANALIZĖ

Eglė Klapatauskaitė, darbo vadovė lektorė Laurencija Budrytė-Ausiejienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje remiantis mokslinės literatūros analizės metu pristatoma kultūrinio turizmo, kultūros paveldo ir turistinių maršrutų samprata ir jų skirstymas. Išnagrinėjus kultūrinio turizmo apibrėžimus, paaiškėjo, kad kultūrinis turizmas yra tam tikra turizmo rūšis, kelionė, kai siekiama susipažinti su kultūrine aplinka, konkrečios vietos paveldu ir šiuolaikiniu žmonių gyvenimu. Kultūros paveldas suvokiamas, kaip atskiras architektūros, dailės, istorijos objektas, t. y. kilnojamosios ir nekilnojamosios vertybės, kurios apibūdina svarbiausius bendruomenės aspektus. Dažniausiai kultūros paveldas skirstomas į paminklus, istorines vietas, pastatus, liaudies papročius, religinius objektus, menus ir archeologines vietoves. Turistinis maršrutas mokslinėje literatūroje apibūdinamas kaip iš anksto suplanuotas keliautojų vykimo kelias, jungiantis turistų lankomas vietas. Rengiant turistinį maršrutą, jame parinkti objektai turi atskleisti ekskursijos / kelionės temą, turi būti išdėstyti laikantis chronologinio ar bent loginio nuoseklumo, tarpai tarp objektų pageidautina, kad būtų proporcingi ir rekomenduojama vengti keliavimo tais pačiais keliais. Dažniausiai išskiriami 4 turistinių maršrutų tipai. Vakarų Lietuvos kultūros paveldo tyrimas Lietuvos ir Švedijos istorinių ryšių kontekste mokslinės literatūros analizės metodu atskleidė, kad Vakarų Lietuvoje gausu įvairių tipų kultūros paveldo tinkamo įtraukti į naujai kuriamus turistinius maršrutus. Vadovaujantis turistinių objektų atrankos kriterijais naujam su švedais susijusiam turistiniam maršrutui atrinkta 15 kultūros paveldo objektų ir jie sujungti į dvi dienas trunkantį turistinį maršrutą „Švedų pėdsakai Vakarų Lietuvoje“.

Pagrindiniai žodžiai: Vakarų Lietuva, švedai, kultūros paveldas, turistinis maršrutas.

ĮVADAS

Kultūros paveldą galima laikyti tarsi praeities ir dabarties tiltu, kuriuo grindžiama ateities perspektyva. Jis vienija Europą bendra istorija ir vertybėmis. Taip pat jame atsispindi visuomenės kultūros tradicijų gausa ir įvairovė. Šiandien vis globalesniame pasaulyje kultūros paveldas darosi itin svarbus. Jis nėra vienalytis, kiekvienoje šalyje galima atrasti kitų šalių kultūros paveldo objektų. Tam turėjo įtakos įvairios okupacijos, kariniai susirėmimai, kultūriniai mainai ir žmonių migracija. 2018 – ieji buvo paskelbti Europos kultūros paveldo metais. Išsikeltas tikslas, kad žmonės iš arčiau susipažintų su kultūros paveldu ir labiau juo domėtųsi, taip pat paskatinti dalytis turtingu Europos paveldu, jį vertinti ir stiprinti jausmą, kad visi piliečiai priklauso bendrai Europos erdvei. Aktualizuotas su tam tikra šalimi susijęs šalies paveldas gali tapti turistiniu traukos objektu. Be to,

kultūros paveldas yra pagrindinė turistinio maršruto sudedamoji dalis. Kuo įdomesni kultūriniai objektai įtraukiami į maršrutą, tuo daugiau turistų susidomėjimo sulaukiama. Pagal 2016 m. atnaujintą Jungtinių Tautų (JT) geografinį Europos suskirstymą Lietuva priskirta Šiaurės Europos šalims. Tai tapo nauja paskata ieškoti sąsajų, tarp Lietuvos ir Šiaurės Europos valstybių. Jau nuo 853 m. Švediją ir Lietuvą sieja istoriniai ryšiai, - tai raštiškai patvirtinti švedų vikingų žygiai į kuršių žemes, Švedijos ir LDK valdovų dinastiniai ryšiai. Vakarų Lietuva, nors tuo metu priklausiusi ne Lietuvai, naujaisiais amžiais pasižymėjo intensyvia jūros prekyba, šiame kontekste prisimenamas ir švedų bandymas užkariauti Klaipėdos kraštą XVII a. Taigi, atsižvelgiant į didėjančią kultūrinio turizmo paklausą ir Lietuvoje esančius turistinius išteklius, tikslinga propaguoti dvi ar daugiau valstybių jungiančius kultūrinio turizmo produktus bei turistinius kelius.

Problematika. Kultūros paveldas yra vienas iš esminių veiksnių formuojančių vietovės įvaizdį. Kuo patrauklesni kultūros paveldo objektai įtraukiami į turistinius maršrutus, tuo didesnio turistų susidomėjimo sulaukiama. Siekiant sudominti ir pritraukti kitų šalių turistus į Lietuvą svarbu išsiaiškinti šalis siejančius istorinius ryšius. Atsižvelgiant į Lietuvos ir Švedijos istorinius ryšius svarbu išsiaiškinti, kiek ir kokio kultūros paveldo atspindinčio šiuos istorinius ryšius turime Vakarų Lietuvoje? Kokius paveldo objektus būtų tikslinga įtraukti į naujai kuriamą švedų pėdsakų turistinį maršrutą Vakarų Lietuvoje?

Tyrimo tikslas - išanalizuoti Lietuvos ir Švedijos istorinius ryšius atspindinčio kultūros paveldo panaudojimo galimybes kuriant turistinius maršrutus Vakarų Lietuvoje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibrėžti kultūrinio turizmo ir kultūros paveldo sampratą, išteklius ir klasifikaciją;
2. Teoriškai išnagrinėti turistinių maršrutų sampratą ir jų sudarymą;
3. Identifikuoti su Lietuvos ir Švedijos istoriniais ryšiais susijusius paveldo objektus Vakarų Lietuvoje;
4. Sukurti švedų pėdsakų turistinį maršrutą Vakarų Lietuvoje.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, internetinių šaltinių analizė.

1. KULTŪRINIO TURIZMO, KULTŪROS PAVELDO IR TURISTINIŲ MARŠRUTŲ KŪRIMO TEORINIAI ASPEKTAI

1.1. Kultūrinis turizmas ir jo skirstymas

Turizmas nėra vien keliavimas per geografines vietas, vien tik geografinės vietos ar klimato pakeitimas, tai keliavimas per kultūras ir laiką. Pagal turizmo pobūdį Adams (2016) išskiria tris turizmo formas: vietinis turizmas (domestic tourism), atvykstamasis turizmas (inbound tourism) ir išvykstamasis turizmas (outbound tourism).

Europoje kultūra ir turizmas glaudžiai susiję, jau nuo antikos buvo domimasi kultūros ir istoriniu palikimu, o keliavimo užuomazgų ieškoma senovės Egipte. Turizmo sektoriaus diferencijavimas išryškėjo tik XX a. antroje pusėje, o idėja sukurti kultūrinio turizmo paketus labiausiai buvo skatinama Vokietijoje 6 deš. pabaigoje, kai atsirado pirmieji krašto pažintinio turizmo specialistai (Ščiglienė, 2014). Šios srities tyrinėtojų teigimu, kultūrinio turizmo pakilimas prasidėjo 1970-aisiais, kai buvo suprasta, kad kai kurie žmonės keliauja turėdami tikslą – geriau pažinti kultūrą ar daugiau sužinoti apie kultūrinį paveldą. Iš pradžių į tai buvo žiūrima kaip į specialios veiklos nišą, kuriai priklausė daugiau išsilavinę, labiau pasiturintys turistai, kurie atostogoms ieškojo daugiau nei pasyvaus poilsio. (McKercher ir du Cros, 2015). UNESCO Baltijos šalių Kultūrinio turizmo dokumentas (2001-2003) kultūrinio turizmo sąvoką apibrėžia kaip kelionę, kurios metu siekiama pažinti kultūrinę aplinką, įskaitant vaizduojamąjį ir scenos menus, kraštovaizdžius, išskirti vietinį gyvenimo būdą, tradicijas, vertybes, įvykius bei kitus kūrybinių ir kultūrinių pokyčių procesus. Lietuvos turizmo plėtros 2014 – 2020 metų programoje, kultūrinio turizmo terminas papildytas svarbiais materialaus ir dvasinio paveldo elementais, teigiama, kad tai turizmo rūšis, kai keliaujama norint pažinti kraštovaizdžius, kultūrinę aplinką, tradicijas, kultūros ir gamtos paveldą, išskirtinį vietos gyvenimo būdą, įvykius, pramogas, kultūrinius renginius, vaizduojamąjį ir scenos menus, kitus kūrybinių ir kultūrinių pokyčių procesus. Pagal Ščiglienę (2014) „Kultūrinis turizmas – svarbi turizmo rūšis, jo plėtotė kultūrinių produktų, kultūros objektų, miestų, architektūros, paveldo, šalies istorijos požiūriu potencialiai įdomi tiek vietos, tiek užsienio turistui“. Akivaizdu, kad visi pateikti apibrėžimai panašūs, juose dominuoja teiginys, kad pagrindinis kultūrinio turisto siekis yra susipažinti su kultūrine aplinka. Pasak Vaitiekūno ir Povilansko (2011) kultūrinė aplinka yra tapatinama su kultūriniu paveldu.

Norint geriau suprasti kultūrinio turizmo specifiką, kai kurie mokslininkai kultūrinio turizmo rūšį skirsto į tam tikrus tipus. Baležentis ir Žuromskaitė (2012) pateikia išsamų kultūrinio turizmo skirstymą. Pasak jų, kultūrinis turizmas yra skirstomas į 3 pagrindinius segmentus: aukštosios kultūros turizmas, mokslo ir edukacinis turizmas, visuotinis kultūrinis turizmas. Autoriai pirmąjį segmentą – aukštosios kultūros turizmą skirsto į kultūros paveldo, muziejų, literatūrinį bei aukštosios kultūros įvykių turizmą. Mokslo ir edukacinis turizmas skirstomas taip pat į keturias dalis: kelionės į mokslinius renginius, teminės ir kalbinės kelionės, kelionės į seminarus. Paskutinis segmentas skirstomas plačiausiai (12 porūšių): miesto, kaimo, etno, karinio paveldo, pramoninio paveldo, gyvosios istorijos, gamtinis ir kultūrinis, egzotinis, religinis/piligrimystė, kulinarinis, pomėgių ir regioninis turizmas. Kultūrinio turizmo skirstymą į segmentus straipsnyje apie kultūrinio turizmo specifiką pateikia ir Hopenienė ir Patašienė (2012). Jos išskiria 13 kultūrinio turizmo tipų (1 pav.)

Kultūrinio turizmo rūšys	Miestų turizmas Šviečiamasis turizmas Studijų kelionės Religinis turizmas (piligriminės kelionės, šventų vietų lankymas) Edukacinis turizmas
	Teminis turizmas (gurmaniškos, piligriminės kelionės) Objektų turizmas (muziejų, pilių, industrinis turizmas) Geneologinis turizmas (ekskursijos šeimos istorijos pėdomis) Literatūrinis turizmas
	Renginių kultūrinis turizmas Gastronomoninis (kultūros paveldo turizmas) Kultūros paveldo turizmas Istorinis ir pažintinis turizmas (gamtos ir kultūros paveldo teritorijų ir objektų pažinimas, istorijos, kraštovaizdžio pažinimas)

1 pav. Kultūriniai turizmo tipai

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Hopenienę, R. ir Patašienę, I., (2012). *Kultūrinio turizmo specifika.* KTU

Remiantis Baležentčio ir Žuromskaitės (2012) bei Hopenienės ir Patašienės (2012) kultūrinio turizmo skirstymu į tam tikras rūšis, galima teigti, jog kultūrinis turizmas sietinas ne tik su vietos istorija ir ten gyvenančių žmonių sukurtu paveldu, bet ir šiuolaikiniu žmonių gyvenimu. Šiomis dienomis vis daugiau turistinės veiklos rūšių ir pramogų yra laikomos kultūrinėmis. Taigi, galima daryti išvadą, kad kultūrinis turizmas apima įvairias veiklos rūšis, tiek sietinas su paveldu, tiek ir šiandienos kultūrine veikla. Viena iš svarbiausių kultūrinio turizmo rūšių yra paveldo turizmas, kuris remiasi autentišku paveldu. Kiekviena kultūrinė aplinka yra siejama su vietos kultūriniu paveldu, kuris paverstas turistiniu produktu tampa turistų traukos obejktu.

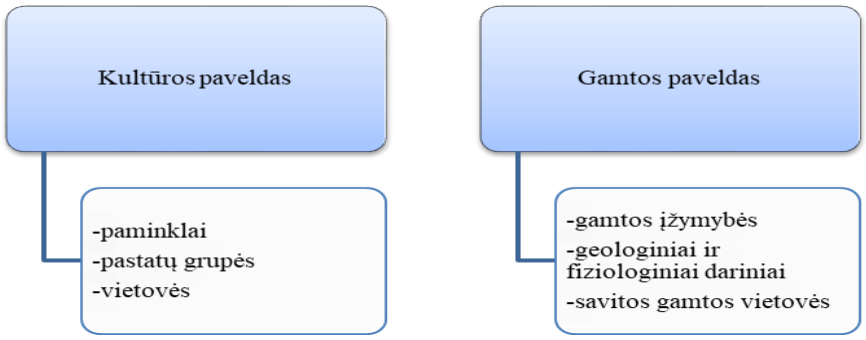
1.2. Kultūros paveldo samprata ir klasifikacija

Kultūros paveldas yra visuotinė vertybė, svarbi individui, bendruomenei ir visuomenei. Svarbu jį išsaugoti ir perduoti būsimoms kartoms. Gali atrodyti, kad paveldas priklauso praeičiai arba yra statiškas, tačiau iš tiesų jis kinta dėl žmonių veiklos. Kultūros paveldas vertinamas kaip organiška šiuolaikinio žmogaus gyvenimo aplinka, kurioje slypi galingas raidos potencialas ir pridėtinė vertė (Miškinytė, 2019)

Pagal Ashworth ir Howard (2008), „Paveldas yra viskas, ką žmonės nori išsaugoti arba rinkti“ (dažniausiai skatinami noro perduoti tai kitiems). Tačiau surašyti visus objektus, kuriuos žmonės saugo, vargu ar būtų įmanoma. Vieni objektai tampa paveldu, kiti ne, o įtraukti į sąrašus naudinga tik tuos objektus, kuriuos žmonės laiko vertais saugoti. Kultūros paveldas teoretikų dažniausiai apibrėžiamas kaip tai, kas yra ar gali būti paveldima iš praeities ir dabarties žmonių norima perduoti ateičiai. Čepaitienė (2005) teigia, kad Vakarų Europoje XIX a. antrojoje pusėje, kultūros paveldas buvo siejamas su išskirtiniais meno šedevrais, politiniais įvykiais – mūšių vietomis, valdovų pilimis,

muziejų ekspozicijomis, kurios išlaikiusios tradicijas. Panašiai teigia Vaitekūnas ir Povilanskas (2011), kad kultūros paveldas ilgą laiką buvo suvokiamas, kaip atskiras architektūros, dailės, istorijos objektas, t. y. kilnojamosios ir nekilnojamosios vertybės, kurios apibūdino svarbiausius bendruomenės aspektus.

Kultūros paveldu laikomi įvairių rūšių kultūriniai ištekliai. Todėl juos tikslinga skirstyti į tam tikras grupes. Pagal, Pasaulio kultūros ir gamtos paveldo apsaugos konvenciją (2015) paveldas skirstomas į dvi pagrindines grupes: gamtos ir kultūros paveldą (2 pav.).



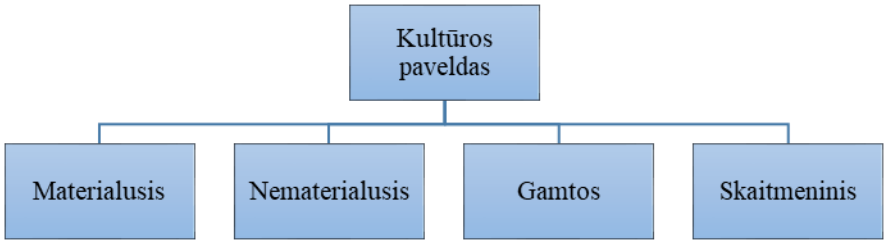
2 pav. Kultūros ir gamtos paveldo skirstymas
Šaltinis: sudaryta autorės pagal Pasaulio kultūros ir gamtos paveldo apsaugos konvenciją, 2015

paminklai: architektūros statiniai, monumentaliosios skulptūros ir tapybos kūriniai, archeologinės kilmės elementai ir statiniai, užrašai, urviniai būstai ir įdomybių deriniai, turintys išskirtinę visuotinę vertę istorijos, meno ar mokslo požiūriu;

pastatų grupės: atskirų ar sujungtų pastatų grupės, kurios savo architektūra, savo vienove ar vieta kraštovaizdyje turi išskirtinę visuotinę vertę istorijos, meno ar mokslo požiūriu;

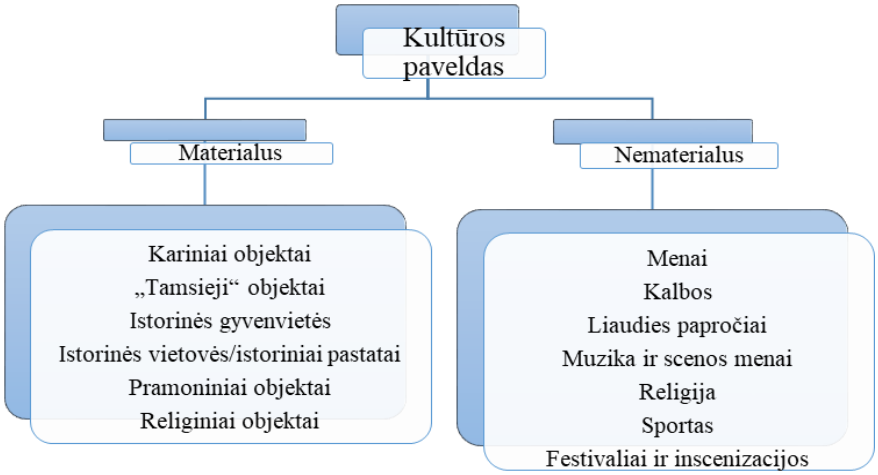
vietovės: žmogaus arba bendrai gamtos ir žmogaus sukurti dariniai ir vietovės, įskaitant archeologines vietas, turintys išskirtinę visuotinę vertę istoriniu, estetiniu, etnologiniu ar antropologiniu požiūriu. (Pasaulio kultūros ir gamtos paveldo apsaugos konvencija, 2015)

2018 metais Europos kultūros paveldo metais buvo dar labiau išplėsta paveldo samprata į ją įtraukiant ir skaitmeninį paveldą (3 pav.).



3 pav. Kultūros paveldo skirstymas
Šaltinis: sudaryta autorės pagal Europos kultūros paveldo metai, (2018) (https://europa.eu/cultural-heritage/about_lt)

Materialusis paveldas skirstomas į pastatus, paminklus, artefaktus, drabužius, meno kūrinius, knygas, įrenginius, istorinius miestus, archeologines vietoves. **Nematerialusis paveldas** – tai žmonių vertinama veikla, vaizdavimo ir raiškos formos, žinios, įgūdžiai, taip pat su jais susijusios priemonės, objektai ir kultūrinės erdvės. Jam priklauso kalba ir žodinės kūrybos tradicijos, scenos menas, papročiai ir tradiciniai amatai. **Gamtos paveldui** priskiriami kraštovaizdžiai, flora ir fauna. **Skaitmeninis paveldas** įvardijamas kaip ištekliai, kurie buvo sukurti kaip skaitmeniniai (pavyzdžiui, skaitmeninis menas arba animacija) arba suskaitmeninti siekiant juos išsaugoti (įskaitant tekstus, nuotraukas, vaizdo ir kitus įrašus). (Europos kultūros paveldo metai, 2018) Pagal Timothy (2011) kultūros paveldas taip pat yra skirstomas į materialųjį ir nematerialųjį (4 pav.).



4 pav. Kultūros paveldo skirstymas į materialųjį ir nematerialųjį
Šaltinis: sudaryta autorės pagal Timothy, D. J. (2011). *Cultural heritage and tourism.* Didžioji Britanija

Taigi, išanalizavus šių autorių pateiktą kultūros paveldo skirstymą galima rasti bendrų skirstymo bruožų. Dauguma autorių kultūros paveldą skirsto į materialų ir nematerialų. Materialiajam paveldui priskiriami įvairių rūšių paminklai, istorinės vietos, pastatai, religiniai objektai. Nematerialusis paveldas padeda lankytojams susipažinti su turistinės vietovės kultūra, tradicijomis ir papročiais. Kultūros paveldas yra išskirtinė materialinė ir dvasinė kultūra, kuri gali būti paveldima iš praeities perduodama vėlesnėms kartoms. Kiekviena vietovė turtinga kultūros paveldo objektais visada bus didesnė turistų traukos vietovė už tą, kurioje tokių objektų nerandama.

1.3.Turistinių maršrutų samprata ir jų sudarymas

Kultūros paveldas, kaip kultūrinis išteklius yra būtinas, kuriant turistinius maršrutus. Pasak Jakučiūnaitės-Kubertavičienės (2005), turistinis maršrutas – tai iš anksto suplanuotas turisto vykimo kelias tam tikroje vietovėje, nuoseklus turisto judėjimo iš vieno punkto į kitą aprašymas. Sudarant maršrutą pažymima, kokiu transportu turistas keliaus, kur ilsėsis, nurodomas kelių tipas, vietovės reljefas, pridedami miestų planai, numatomi turistinės programos objektai. Lietuvos turizmo plėtros 2014 – 2020 metų programoje teigiama, jog turizmo maršrutas yra iš anksto pagal turistinės kelionės

tematiką suplanuotas vykimo kelias, jungiantis vienoje ar keliose gyvenamosiose vietovėse turistų lankomas vietas ir turistų aptarnavimo objektus. Pagal aiškinamąjį turizmo terminų žodyną (2009) maršrutas apibrėžiamas kaip iš anksto suplanuotas keliautojų, automobilių ir kitų transporto priemonių vykimo kelias. Taigi, esminiai dalykai apibrėžiantys turistinius maršrutus yra iš anksto suplanuotas kelias ir objektai, kurie numatyti tame kelyje.

Pasak Prakapo ir Prakapienės (2010), maršruto kūrimas – tai sudėtinga daugiapakopė procedūra, reikalaujanti pakankamai aukštos kvalifikacijos. Todėl, norint tinkamai sudaryti turistinį maršrutą, reikia laikytis tam tikrų jo rengimo reikalavimų (1 lentelė).

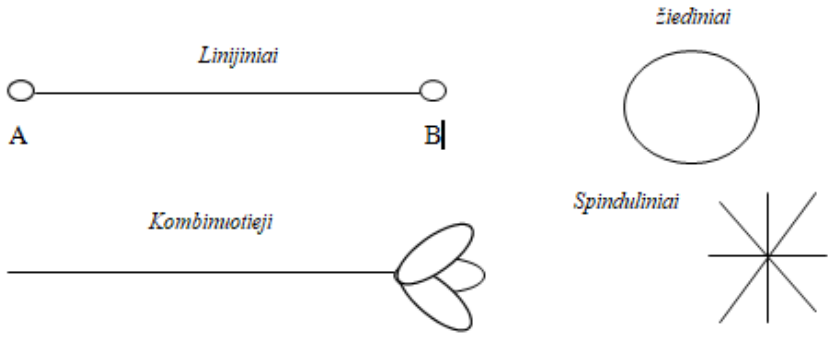
1 lentelė

Turistiniai maršruto rengimo reikalavimai

Pagal Stonienę J. (2008)	**Pagal Barauskaitę J. (2012)**
Objektus turistiniame maršrute išdėstyti taip, kad būtų chronologinis ir loginis nuoseklumas.	Objektų rodymas turi būti nuoseklus, jungiantis objektus ir pasakojimus į logišką visumą.
Ekskursinių objektų išdėstymas turi padėti atskleisti ekskursijos temą.	Objektų išdėstymas maršrute turi padėti atskleisti ekskursijos temą.
Maršrutas, pagal galimybes, turi būti kompaktiškas.	Atstumui tarp objektų nereikėtų užtrukti ilgiau nei 10 min.
Rengiant maršrutą, atkreipti dėmesį, kad ekskursija vyktų geriau sutvarkytomis gatvėmis	Vengtinas važiavimas/ėjimas tuo pačiu keliu.
Vengti pakartotinų pravažiavimų/praėjimų.	Turi būti numatyti sustojimai dėl higienos ir kitų būtinųjų poreikių.

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Stonienę, J.(2008) ir Barauskaitę, J. (2012)

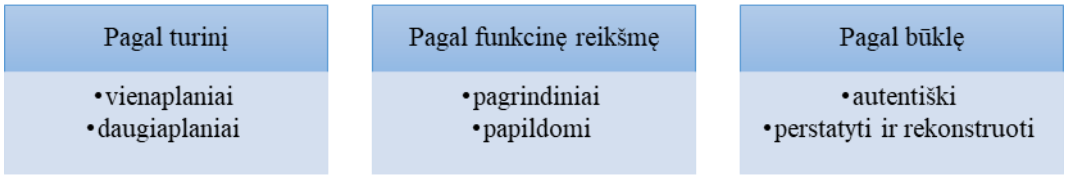
Žvelgiant į 1 lentelėje pateiktus dviejų skirtingų autorių turistinio maršruto rengimo reikalavimus, akivaizdu, jog rengiant maršrutą svarbiausia yra chronologiškai išdėstyti objektus, išlaikyti temą, vengti eiti ar važiuoti tais pačiais keliais ir vengti didelių atstumų tarp objektų. Barauskaitė (2012) taip pat akcentuoja jog svarbu nepamiršti numatyti sustojimų higienos poreikiams patenkinti. Turistiniai maršrutai pagal objektų išsidėstymo pobūdį ir turisto judėjimo trajektoriją skirstomi į keturis tipus: linijiniai, žiediniai, spinduliniai, kombinuotieji (5 pav.).



5 pav. Turistinių maršrutų tipai

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Barauskaitę, J. (2012). *Ekskursijų rengimo ir vedimo metodika*. Klaipėdos universitetas

Pasak Stonienės (2008) norint gerai atskleisti ir išanalizuoti turistinio maršruto temą, svarbu tinkamai parinkti turistinius objektus. Autorė turistinius objektus skirsto pagal tris kriterijus (6 pav.):



6 pav. Turistinių objektų skirstymas

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Stonienę, I. (2008). *Ekskursijų rengimo ir vedimo metodika.* Klaipėda

Pagal Prakapą ir Prakapienę (2010), išskiriami šeši turistinių objektų atrankos kriterijai. Visų pirma įvertinama pažintinė vertė – objekto ryšys su konkrečiais istoriniais įvykiais, su konkrečia epocha ar žymaus mokslo ir kultūros veikėjo gyvenimu ir kūryba. Taip pat svarbus objekto populiarumas – įvertinama, kiek ekskursinis objektas yra žinomas ir lankomas. Objekto išskirtinumas gali būti susietas su legenda, kokiu nors istoriniu įvykiu, kuris vyko tame pastate, ar vieta, kur stovi paminklas. Objekto išraiškingumas (išorinis), jo derėjimas su aplinka (šalia esančiais pastatais, gamta). Kitu kriterijum įvertinama objekto būklė dabartiniu metu, estetinis vaizdas, jo tinkamumas turistiniam maršrutui. Prasminga atrinkti restauruotus, sutvarkytus, teigiamas emocijas sukeliančius objektus. Paskutinis kriterijus – objekto geografinė padėtis. Būtina atsižvelgti į atstumus tarp objektų, jų pasiekiamumą (ar patogu privažiuoti), numatyti, ar tinkama kelių kokybė važiuoti įvairiomis transporto priemonėmis. Taip pat objektas turi būti saugus ir nekelti pavojaus turistams.

Taigi, išanalizavus maršrutų rengimo ypatumus, galima teigti, jog turistinis maršrutas yra iš anksto numatytas vykimo kelias su suplanuotais lankytinais objektais. Rengiant turistinį maršrutą, jame parinkti objektai turi atskleisti ekskursijos temą, turi būti išdėstyti chronologine, nuoseklia tvarka, rekomenduojama vengti važiavimo tais pačiais keliais. Pagal turistinių objektų išsidėstymo būdą išskiriami 4 maršrutų tipai. Turistiniai objektai įtraukiami į maršrutus pasitelkiant tam tikrus kriterijus, iš kurių svarbiausi: pažintinė vertė, patrauklumas, pasiekiamumas ir būklė.

1.4. Su Lietuvos ir Švedijos istoriniais ryšiais susiję paveldo objektai Vakarų Lietuvoje

Vakarų Lietuvos gyventojų kariniai ir prekybiniai santykiai su vikingais iš Švedijos istoriniuose šaltiniuose minimi nuo IX a. 853 m. Apuolės gyvenvietę ir pilį puolė Švedijos karalius Olofas su 700 žmonių kariauna, bet paimti nepajėgė (Lietuvos respublikos ambasada Švedijoje, 2014) Kitas svarbus Švediją ir Vakarų Lietuvą siejantis laikotarpis tai 1629-1635 m., kuomet Klaipėdos kraštą valdė švedai. (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2019). Daugiausiai su Lietuvos ir Švedijos istoriniais ryšiais susijusio kultūros paveldo galima aptikti Vakarų Lietuvos piliakalniuose. Pagrindinis piliakalnių įrengimo etapas vyko VII–XI amžiais, lietuvių protėviams susidūrus su vikingais. Atplaukę į kuršių

žemes, vikingai susitardavo su vietos gyventojais nustatytą laiko tarpą laikytis taikos ir prekiauti, o terminui praėjus imdavo plėšikauti. Laikui bėgant tautosakoje tikroji piliakalnių paskirtis buvo primiršta, apie juos pradėta kurti legendas, padavimus ir nebūtus pasakojimus. Dažniausiai legendos pasakoja, kad piliakalnius ir pilales švedmečiu supylė švedų kariai, įsirengę įtvirtintas karo stovyklas arba protestantiškas šventyklas. (Kanarskas, 2017). Su švedų vikingų invazija susiję piliakalniai Vakarų Lietuvoje yra Kartenos, Gintarų, Ėgliškių (Andulių), Laistų, Žardės, Kačaičių (Pilalės), Martynaičių, Auksūdžio ir kt. Vakarų Lietuvoje taip pat gausu su švedų kultūra ir asmenybėmis istorinių-architektūrinių objektų, taip pat gamtiniam paveldui priskirtinų geologinių paveldo objektų.

Iš tyrimo metu aptiktų kelių dešimčių su švedais susijusių objektų, remiantis turistinių objektų atrankos kriterijais, atrinkta 15 objektų aktualių ir tinkamų įtraukti į naujai kuriamą turistinį maršrutą. Didžioji dalis objektų materialūs, priskirtini kultūriniam paveldui, tačiau su jais taip pat susiję nemažai legendų, kurios gali būti traktuojamos kaip nematerialaus paveldo dalis. Maršrutui taip pat pasirinkti ir keli gamtos paveldo geologiniai objektai, kurie padeda geriau suprasti Lietuvą ir Švediją siejančią geografinę ir gamtinę aplinką. Taigi visus atrinktus objektus galima būtų suskirstyti į 5 grupes:

1. *Architektūriniai-istoriniai paveldo objektai:* **Oginskių rūmai**. Oginskiai garsi didikų ir kunigaikščių giminė, etnografinėje Lietuvoje gyvenusi apie 400 metų. Jų protėviai buvo švedų vikingai (Bubnelis, 2007). **Paminklas Jonui Karoliui Chodkevičiui**. Didžiausią karinę šlovę Jonas Karolis Chodkevičius pelnė karuose su švedais Livonijoje (Kirkienė, 2011). **Namas, kuriame gyveno (H. Manto g. 47) ir dirbo (Liepų g. 10) rašytojas Ignas Šeinius**. Tai lietuvių ir švedų rašytojas, Lietuvos diplomatas, spaudos darbuotojas (Raižytė, 2009). Pirklio, Švedijos garbės konsulo **K. Wiese namas** (http://www.uostas.info/). **Klaipėdos piliavietė** susijusi su švedų okupacija ir jų valdymu 1629-1635 m. (Žulkus, 2002). **Nerijos fortas**, pasak pasakojimų, šį fortą ir požemį įsirengė švedai, todėl Nerijos fortas neretai vadinamas ir švedų tvirtove. (Elertas, 2010)
2. *Sakraliniai paveldo objektai***: Salantų Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčia**. Jos projektą 1902 m. parengė švedų kilmės architektas Eduardas Karlas Strandmanas, dirbęs Kuršo gubernijoje. (http://www.kretingosmuziejus.lt/). Tas pats architektas projektavo ir **Palangos Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčią** (https://www.palangatic.lt/). **Kretingos Bernardinų vienuolynas.** Vienuolyne likusius bernardinus antpuolio metu švedai kankino reikalaudami išduoti vienuolyno brangenybių slėptuvę, o jiems atsisakius tai daryti gyvus užmūrijo vienuolių laidojimo kriptoje po bažnyčia. Bažnyčios dešiniosios navos gale eksponuojamos senosios vienuolyno durys, kuriose matosi švedų kareivių kirvių žymės (Midverytė, 2015).
3. *Archeologiniai paveldo objektai ir vietovės:* **Imbarės piliakalnis**. Legenda mena, kad senovėje Imbarėje apsigyveno švedų būrys, kuriam vadovavo du broliai. Jie apsupo pilį pylimu, pastatė

įtvirtinimus ir daug metų čia viešpatavo (http://www.salanturp.lt/). **Apuolės piliakalnis** - Apuolė anksčiausiai rašytiniuose šaltiniuose paminėta gyvenvietė dabartinės Lietuvos Respublikos teritorijoje. Rimberto kronikoje rašoma, kad Apuolė priklausė švedams, bet gyventojai iš jų išsivadavo (http://www.turistopasaulis.lt/). 853 – 854 m. Apuolės gyvenvietę ir pilį puolė Švedijos karalius Olafas su savo kariuomene. Po derybų apuoliškiai pripažino švedų pergalę (http://www.samogit.lt/)

4. *Urbanistinis objektas*: **Karlskronos aikštė -** tai šalių ir miestų draugystės ženklas. Švedijoje esančiame Karlskronos mieste yra Klaipėdos aikštė, kur 1989-1990 m. vyko mitingai už laisvę. Atsidėkojant už tai – 1990-ųjų pradžioje viena Klaipėdos aikščių pavadinta Karlskronos vardu (Liškevičiūtė, 2016).
5. *Geologiniai objektai ir dariniai*: **Respublikinis Vaclovo Into akmenų muziejus**. Muziejaus lauko ekspozicijoje yra apie 200 didelių riedulių. Visi jie į Lietuvą kartu su ledynais atslinko iš Suomijos ir Švedijos. Ekspozicijos suformuotos taip, kad čia atsidūręs turistas pasijunta lyg būtų Švedijos šiaurėje ar pietinėje Suomijoje (https://www.akmenumuziejus.lt/). **„Stabo kūlis“** - apie tą vietą žmonės šnekėdavę, kad tai senovės laikų šventovė. Kiti sakydavę, kad tai Štabo kūlis: ant kalno stovėjęs švedų kariuomenės štabas, o apačioje prie jo buvo pastatyta žymė. Plačiau žinomas padavimas apie tai, jog „senuose laikuose ėjusi vieškeliu švedų kariuomenė ir tos kariuomenės vadas norėjęs sugriauti Mosėdžio bažnyčią, bet toj vietoj, kur tas akmuo yra, — nereginti galia juos sulaikiusi ir pats vadas pavirtęs į tą akmenį.“ (Vaitkevičius, 1995).

1.5. Turistinis maršrutas „Švedų pėdsakai Vakarų Lietuvoje“

Trukmė - 2 dienų kelionė

Atstumas - 240 km

Maršruto tipas - žiedinis (pradžia ir pabaiga Klaipėdoje)

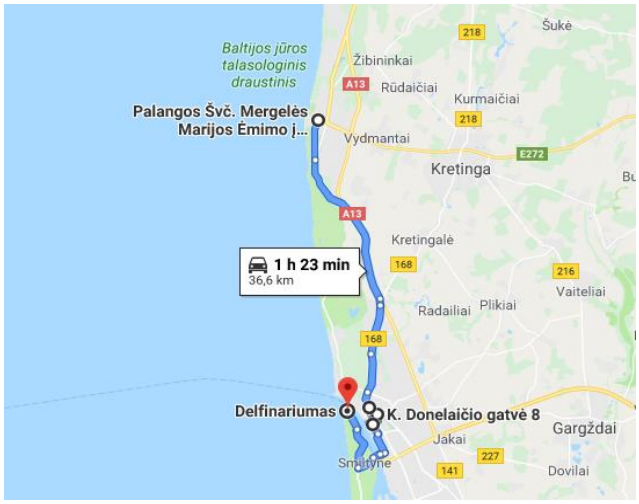
Objektų kiekis - 15

Pirmoji kelionės diena (7 pav.) prasideda Klaipėdoje, nes susidomėjusiems šiuo maršrutu švedams būtų paranku keltu atvykti į šį miestą. Iš Klaipėdos važiuojama į Oginskių rūmus Plungėje. Toliau keliaujama į Įmbarės piliakalnį, stovintį Kretingos rajono teritorijoje, Imbarės kaimo vakariniame pakraštyje. Netoliese aptinkama švedų architekto E. K. Strandmano 1906-1911 m. pastatyta neogotikinė dvibokštė Salantų Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčia. Kitas sustojimas Mosėdyje, kur aplankomas Respublikinis Vaclovo Into akmenų muziejus. Krakėse apžiūrimas „Stabo kūlis. Toliau keliaujama apsižvalgyti į Apuolės piliakalnį. Iš Apuolės piliakalnio važiuojama į Palangą, kurioje užbaigiama pirmoji kelionės diena. Antroji kelionės diena (8 pav.) pradedama apsilankymu Palangos Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčioje. Iš Palangos važiuojama į Kretingos miestą, kuriame aplankomas žymusis Bernardinų vienuolynas ir paminklas skirtas atminti garsų, su

švedais kovojusį karvedį Joną Karolį Chodkevičių. Iš Kretingos grįžtama į vietą, kurioje buvo pradėtas turistinis maršrutas – Klaipėdą. Šiame mieste pirmieji trys sustojimai susiję su žymiomis Lietuvą ir Švediją jungiančiomis asmenybėmis: rašytoju ir diplomatu Ignu Šeiniumi ir XIX a. Klaipėdoje gyvenusiu švedų konsulu K. Wiese. Nuo švedų garbės konsulo gyvenamojo namo turistai keliauja į Karlskronos aikštę, o po to ekskursija tęsiama vienoje svarbiausių Klaipėdos miesto vietų - Piliavietėje. Čia kelionės dalyviai turi galimybę aplankyti muziejaus ekspozicijas. Iš pilies vykstama į paskutinį objektą - Nerijos fortą, kuriame dabar veikia Lietuvos jūrų muziejus.

7 pav. 1-osios dienos maršrutas

Šaltinis: sudaryta autorės



8 pav. 2-osios dienos maršrutas

Šaltinis: sudaryta autorės

IŠVADOS

1. Teoriškai išnagrinėjus kultūrinio turizmo ir kultūros paveldo sampratas paaiškėjo, jog viena iš svarbiausių kultūrinio turizmo rūšių yra paveldo turizmas, kuris remiasi autentišku paveldu. Kiekviena kultūrinė aplinka yra tapatinama su kultūriniu paveldu, dėl kurio vykstama į vietas, turinčias kultūrinio paveldo objektų. Kultūros paveldas skirstomas į materialų ir nematerialų. Materialiajam paveldui priskiriami įvairių rūšių paminklai, istorinės vietos, pastatai, religiniai objektai. Nematerialusis paveldas padeda lankytojams susipažinti su turistinės vietovės kultūra, tradicijomis ir papročiais.

2. Turistinis maršrutas yra iš anksto numatytas vykimo kelias su suplanuotais lankytinais objektais. Rengiant turistinį maršrutą, pagal tam tikrus kriterijus parinkti objektai turi atskleisti ekskursijos/kelionės temą, turi būti išdėstyti chronologine, nuoseklia tvarka, o pats kelias neturėtų kartotis. Populiariausi 4 tipų turistiniai maršrutai: linijiniai, žiediniai, spinduliniai ir kombinuoti.

3. Vakarų Lietuvoje gausu su Lietuvos ir Švedijos istorija susijusių paveldo objektų. Išanalizavus mokslinę literatūrą aptikta nemažai su švedų karinėmis invazijomis siejamų Vakarų Lietuvos piliakalnių, kurie ilgainiui apaugo vairiomis legendomis. Vakarų Lietuvoje taip pat gausu su švedų kultūra ir asmenybėmis susijusių istorinių-architektūrinių ir sakralinių objektų: paminėtinas švedų architektas E. K. Strandmanas, švedų konsulas K. Wiese, rašytojas ir diplomatas I. Šeinius, karvedys J.

K. Chodkevičius. Architektūriniu požiūriu bene įspūdingiausi Pungės dvaras, Klaipėdos piliavietė ir Nerijos fortas. Šiaurės vakarų Lietuva taip pat pasižymi unikaliais geologiniais paminklais – masyviais iš Švedijos ir Suomijos atridentais rieduliais, kurie mūsų šalies teritoriją pasiekė paskutinio ledynmečio metu.

4. Identifikavus su Lietuvos ir Švedijos istoriniais ryšiais susijusius paveldo objektus Vakarų Lietuvoje, remiantis turistinių objektų atrankos kriterijais buvo atrinkta 15 objektų ir jie įtraukti į dviejų dienų žiedinio tipo turistinį maršrutą. Per dvi dienas nuvažiuojama apie 240 km. Maršruto pradžia ir pabaiga Klaipėdos mieste, kuris turi puikų susisiekimą keltais su Švedijos miestu Karlshamnu, iš kurio galėtų atvykti ir potencialūs turistai.

USE OF CULTURAL HERITAGE TO CREATE TOURIST ROUTES IN WESTERN LITHUANIA: LITHUANIAN AND SWEDISH HISTORICAL RELATIONS CASE STUDY.

Eglė Klapatauskaitė, supervisor: Lecturer Laurencija Budrytė -Ausiejienė
Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

The article presents the concept of cultural tourism, cultural heritage and tourist routes classification based on the analysis of scientific literature. After analyzing the definitions of cultural tourism, it became clear that cultural tourism is a kind of tourism, a trip to familiarize with the cultural environment, specific local heritage and modern human life. Cultural heritage is perceived as a separate object of architecture, art, history, like movable and immovable values that characterize the most important aspects of the community. Most often, cultural heritage is divided into monuments, historical sites, buildings, folk customs, religious objects, arts and archaeological sites. The tourism route in the scientific literature ias generally described as a pre-planned route for travelers to connect tourist attractions. When planning a tourist route, the objects selected in it must reveal a tour / trip theme, be arranged in chronological or at least logical consistency. Distance between objects is desirable to be proportionate and it is recommended to avoid traveling on the same roads. Usually 4 types of tourist routes are distinguished. Research of Cultural Heritage, related to Lithuanian – Swedish historical relations, by scientific literature analysis methods has revealed that Western Lithuania is rich in different types of cultural heritage to be included in newly created tourist routes. Following the touristic object selection criteria, 15 cultural heritage sites and objects have been selected for the new touristic route „Swedish footprints in Western Lithuania“ and are combined into a two-day tourist route.

Keywords: Western Lithuania, Swedes, Cultural Heritage, Tourist Route.

LITERATŪRA

1. Adams, G. (2016). Cultural tourism. Iš J., Jafari, *Encyclopedia of Tourism*. London: Springer International Publishing Switzerland. Prieiga per internetą: http://avayezenderood.com/wp-content/uploads/2017/12/Encyclopedia-of-Tourism.pdf

2. Ashworth, G. ir Howard, P. (2008). *Europos paveldas. Planavimas ir valdymas*. Kultūros paveldo departamentas prie Lietuvos respublikos kultūros ministerijos: Versus aureus

3. Baltijos šalių Kultūrinio turizmo politikos dokumentas. (2001 – 2003). Prieiga per internetą: https://www.unesco.lt/uploads/file/failai_VEIKLA/kultura/kulturinis_turizmas/Baltijos_saliu_kulturinio_turizmo_politikos_dokumentas.pdf

4. Barauskaitė, J. (2012). *Ekskursijų rengimo ir vedimo metodika*. Klaipėda

5. Baležentis, A. ir Žuromskaitė, B. (2012). *Turizmo vadyba. Tarptautinio turizmo administravimo įvadas.* Vilnius: Mykolo Romerio universitetas

6. Bubnelis, L. (2007). *Oginskių antspaudai ir mažamečio kunigaikščio Mykolo Mikalojaus Oginskio (1849–1902) piešiniai.* Prieiga per internetą: http://www.samogit.lt/ZZ_2008_3/ZZ_2008_3_30_31.pdf

7. Čepaitienė, R. (2005). *Laikas ir akmenys. Kultūros paveldo sampratos moderniojoje Lietuvoje*. Vilnius: Lietuvos istorijos institutas

8. Hopenienė, R. ir Patašienė, I., (2012). *Kultūrinio turizmo specifika.* KTU

9. Elertas, D. (2010). *Lietuvos jūrų muziejus – unikalus karinio ir jūrinio paveldo objektas.* Prieiga per internetą: https://muziejus.lt/sites/jrmz/files/kita/134-142_metrastis_2010_nr_1.pdf

10. Jakučiūnaitė – Kubertavičienė, R. (2005). Kelionių sudarymas. Vilnius: Agora

11. Kanarskas, J. (2018). *Dirbęs Lietuvai ir Salantams*. Kretingos muziejus. Prieiga per internetą: http://www.kretingosmuziejus.lt/naujienos/dirbes-lietuvai-ir-salantams

12. Kanarskas, J. (2017). *Kretingos krašto piliakalniai – tolimos istorijos liudininkai*. Kretingos muziejus. Prieiga per internetą: http://www.kretingosmuziejus.lt/naujienos/kretingos-krasto-piliakalniai-tolimos-istorijos-liudininkai

13. Klaipėda mano uostas (2019). *Pastatų ir gatvių istorijos. Aleksanderio namas (Liepų g.10)*. Prieiga per internetą: http://www.uostas.info/miestas/pasimatymai/pastataigatves/33-liepu-gatve/249-aleksanderio-namas-liepu10.html

14. Klaipėda mano uostas (2019). *Pastatų ir gatvių istorijos Namas K. Donelaičio g. 8.* Prieiga per internetą: http://www.uostas.info/miestas/pasimatymai/pastataigatves/52-donelaicio-gatve/328-donelaicio-8.html

15. Kirkienė, G. (2011). *Jonas Karolis Chodkevičius karuose su Švedija.* Prieiga per internetą: http://www.xn--altiniai-4wb.info/files/istorija/IE00/G._Kirkien%C4%97._Chodkevi%C4%8Dius_karuose_su_%C5%A0vedija.IE0303D.pdf

16. Lietuvos respublikos ambasada Švedijoje (2014). *Dvišalis bendradarbiavimas.* Prieiga per internetą: https://se.mfa.lt/se/lt/dvisalis-bendradarbiavimas

17. Lietuvos Respublikos Vyriausybė. *Lietuvos turizmo plėtros 2014 – 2020 metų programa.* (2014 m. kovo 12 d. Nr. 238) [žiūrėta 2018 – 12- 27]. Prieiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/098670e0af3511e39054dc0fb3cb01ae/NoBHAZlyUA

18. Liškevičiūtė, I. (2016). *Senamiestyje atgimė Karlskronos aikštė*. Prieiga per internetą: https://klaipeda.diena.lt/naujienos/klaipeda/miesto-pulsas/senamiestyje-atgime-karlskronos-aikste-757025

19. McKercher, B., ir du Cros H. (2015). *Cultural tourism*. London ir New York: Routledge

20. Midverytė, M. (2015). *Julius Kanarskas. Kretinga buvo įkurta kaip priešakinė katalikybės tvirtovė protestantiškos prūsijos pasienyje.* Prieiga per internetą: http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2015-07-14-julius-kanarskas-kretinga-buvo-ikurta-kaip-priesakine-katalikybes-tvirtove-protestantiskos-prusijos-pasienyje/132648

21. Miškinytė, J. Kultūros paveldo departamentas prie kultūros ministerijos. *Kultūros paveldas – visų reikalas*. Prieiga per internetą: http://www.kpd.lt/kulturos-paveldas-visu-reikalas/

22. Palanga Tic (2019). *Palangos Švč. Mergelės Marijos ėmimo į dangų bažnyčia ir apžvalgos aikštelė.* Prieiga per internetą: https://www.palangatic.lt/lankytinos-vietos/palangos-svc-mergeles-marijos-emimo-i-dangu-baznycia/

23. Pasaulio kultūros ir gamtos paveldo apsaugos konvencija. (2015). *Pasaulio paveldo konvencijos įgyvendinimo gairės.* Prieiga per internetą: https://unesco.lt/images/Pasaulio_paveldo_konvencijos_gyvendinimo_gaires_2015.pdf

24. Prakapas, R. ir Prakapienė D. (2010). *Ekskursijų rengimas ir vedimas. Metodologinis aspektas*. Vilnius: Didakta

25. Raižytė, N. (2009). *Paroda „Ignas Šeinius – lietuvių ir švedų rašytojas“.* Prieiga per internetą: http://tekstai.lt/index.php/tekstai-apie-tekstus/107-s-/5762-nijole-raizyte-paroda-ignas-seinius-lietuviu-ir-svedu-rasytojas.html

26. Respublikinis Vaclovo Into akmenų muziejus (2019). *Lauko ekspozicija.* Prieiga per internetą: https://www.akmenumuziejus.lt/bilieto-kainos-ir-ekskursijos-vadovo-paslaugos/lauko-ekspozicija/

27. Salantų regioninis parkas (2011). *Imbarės piliakalnis.* Prieiga per internetą: http://www.salanturp.lt/index,lt,14575.html

28. Stonienė, I. (2008). *Ekskursijų rengimo ir vedimo pagrindai*. Klaipėda

29. Ščiglienė, V. (2014). *Kultūrinio turizmo sritys ir jų ypatumai: kūrybingos veiklos modeliai.* Prieiga per internetą: http://leidykla.vda.lt/Files/file/Acta_72/Acta_72_08_Vaida_%C5%A0%C4%8Digliene_141_1.pdf

30. Timothy, D. J. (2011). *Cultural heritage and tourism. An introduction*. Didžioji Britanija: Charlesworth Press

31. Vaitekūnas, S. ir Povilanskas, R. (2011). *Turizmo ir kelionių geografija*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras

32. Vaitkevičius, V. (1995). *Mosėdžio ir Salantų apylinkių senosios šventvietės.* Prieiga per internetą: http://tautosmenta.lt/wp-content/uploads/2013/12/Vaitkevicius_Vykintas/Vaitkevicius_LK_1995_2.pdf

33. Visuotinė lietuvių enciklopedija (2019). *Švedijos santykiai su Lietuva.* [žiūrėta 2019 – 05 - 7 d.]. Prieiga per internetą: https://www.vle.lt/Straipsnis/Svedijos-santykiai-su-Lietuva-123796

34. Žemaičių žemė (2007). *Apuolė.* Prieiga per internetą: http://www.samogit.lt/Zemaiciu_zeme_2007_4/ZZ_2007_4_12.pdf

35. Žulkus, V. (2002). *Viduramžių Klaipėda: miestas ir pilis, archeologija ir istorija.* Vilnius

36. 2018 – eiji Europos kultūros paveldo metai. *Kodėl skiriame dėmesio kultūros paveldui?* Prieiga per internetą: https://europa.eu/cultural-heritage/about_lt

MAGNETO KINETIKOS TYRIMAS NEMAGNETINIŲ MEDŽIAGŲ TERPĖJE

Manfredas Koloskovas, Artiomas Urbonas, Dovydas Srėbalius, darbo vadovė lektorė Jelena Dikun

Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla

ANOTACIJA

Šiame straipsnyje pristatomi pastovaus magneto, krentančio nemagnetinės medžiagos terpėje, greičio ir kritimo laiko sulėtėjimo priklausomybės nuo magneto masės ir nemagnetinės medžiagos fizikinių parametrų, tyrimo rezultatai. Eksperimentinio bandymo metu pastovaus magneto masė buvo didinama formuojant didesnio aukščio magnetinį cilindrą iš pavienių fiksuotos masės ir matmenų magnetų. Magnetinis cilindras buvo leidžiamas laisvai kristi skirtingo ilgio ir sienelių storio vario bei aliuminio tuščiaviduriais vamzdeliais. Bandymo metu buvo nustatyta, kad tam tikrą masę m_{opt} turintis magnetinis cilindras turi lėčiausią kritimo trukmę žemės paviršiaus link. Didinant magneto masę virš m_{opt} reikšmės, pastovaus magneto kritimo greitis didėja. Taip pat buvo aptikta, kad tos pačios masės magnetinis cilindras skirtingose nemagnetiniose terpėse krenta skirtingu greičiu ir laiku. Šiuo tyrimu buvo nustatyta pastovaus magneto laisvojo kritimo greičio sulėtėjimo priklausomybė nuo nemagnetinės medžiagos ir pavienių magnetų skaičiaus n.

Pagrindiniai žodžiai: magnetinis laukas, Lenco dėsnis, Fuko srovės.

ĮVADAS

Sūkurinės srovės žinomos, kaip Fuko arba Eddy srovės, tai sūkurinės tūrinės elektros srovės, atsirandančios elektros laidininkuose, kai laidininkai yra veikiami šalia esančiu stipriu, išoriniu kintamu magnetiniu lauku (Coey, 2009). Sūkurinių srovių prigimtis yra tokia pati, kaip indukuojamų srovių, atsirandančių laiduose ir antrinėse transformatorių apvijose. Kadangi laidininko, turinčio didelį skerspjūvio plotą, elektrinė ominė varža gali būti labai maža, tai indukuotos elektros srovės dydis gali siekti dideles reikšmes. Laidininkai, turintys didelį elektrinį laidumą ir judantys stipriame magnetiniame lauke, yra labiau sulėtinami Fuko srovių ir išorinių magnetinių laukų sąveika. Šis reiškinys naudojamas mechanizmų, matavimo prietaisų bei stabdymo sistemų judančių dalių mechaninių svyravimų atsiradimo prevencijai bei slopinimui, nenaudojant trinties jėgos.

Tačiau sulėtėjimas vyksta ir tada, kai pastovus magnetas juda laidžioje elektros srovei, bet nemagnetinėje terpėje (Sree Harsha N. R., Anupama Prakash, Kothari D. P., 2016). Prie tokių medžiagų yra priskiriamas varis, aliuminis, auksas, platina, taip pat sudėtingą cheminę sudėtį turinčios organinės medžiagos (Rinkevičius G.J., Mukulys R.J., 2015). Pastovių magnetų judėjimo kinetika nemagnetinėse laidžiose elektros srovei terpėse, pavyzdžiui tuščiaviduriuose vamzdžiuose, yra mažai ištirta. Toks, savaiminiu arba dirbtiniu būdu, įmagnetinto kūno judėjimas pasižymi trinties jėgos

nebuvimu, kas leidžia sumažinti galios nuostolius, egzistuojančius kūnams judant įprastu mechaniniu judėjimu.

Tyrimo objektas – pastovaus magneto nemagnetinėje terpėje judėjimo kritimo greitis ir laikas.

1. EKSPERIMENTO TEORINIS IR MATEMATINIS PAGRINDIMAS

1.1 Įmagnetintų kūnų judėjimo sulėtėjimas nemagnetinėje terpėje

Pastovaus magneto nemagnetiniame, bet laidžiajame elektros srovei vamzdelyje kritimo greičio ir laiko sulėtėjimo procesą paaiškina 1 ir 2 paveiksluose pateiktos schemos. Atskiri vamzdelio ruožai, ties kuriais trumpą laiko tarpą atsiduria krentantis sudėtinis pastovus magnetas, šiame straipsnyje pavadinti vamzdžio segmentais (1 pav.). Kai magnetas (2) paleidžiamas laisvai kristi nemagnetiniame vamzdelyje (1) (3 pav.), jis juda žemyn vamzdelio sienelių atžvilgiu ir kiekviename baigtiniame vamzdelio tūryje, atitinkantį magneto buvimo vietai vamzdžio viduje, pastovaus magnetu sukurtas magnetinis srautas Φ1 kinta. Pagal Faradėjaus dėsnį, magnetinio srauto Φ1 kitimas sukelia kintamą elektrovarą ir kintamą sūkurinę elektros srovę I_s (4) vamzdelio segmentuose (2 pav.). Bio-Savaro dėsnis (Mickūnas S., 2010) teigia, kad indukuota elektros srovė I_s kuria aplink save vadinamąjį antrinį magnetinį lauką Φ2 (5), kurio, remiantis Lenco dėsniu, magnetinės indukcijos B kryptis yra priešinga magnetiniam laukui Φ1, sukūrusiam jį, t. y. magnetas yra veikiamas antriniu magnetiniu lauku Φ2. Sūkurinės srovės yra indukuojamas visame atskiro vamzdžio segmento tūryje, tačiau poveikį laisvai krentančiam magnetui sudaro tik srovės, atsirandančios vamzdžio segmento srityse, esančiose arti magneto horizontaliojo paviršiaus, t. y. virš ir po magnetu. Pastovus magnetas turi savo polių porą N ir S (2 pav.). Virš magneto indukuotos srovės I_s kuria magnetinį srautą Φ2, kuris turi fiksuotą vieną polių porų skaičių S-N: pastovaus magneto polis N atsiduria po srauto Φ2 poliumi S, kuo dėka magnetas yra traukiamas į viršų. Po magnetu indukuotos srovės I_s kuria magnetinį srautą Φ2, kuris taip pat turi fiksuotą vieną polių porų skaičių S-N: pastovaus magneto polis S atsiduria po srauto Φ2 poliumi S, kuo dėka magnetas yra stumiamas nuo srautų Φ2 į viršų. Šiais reiškiniais sukeliama sunkio jėgai $F=mg$ (2 pav.) pasipriešinimo jėga F_p, kuri sulėtina magneto kritimą nemagnetiniame vamzdelyje.

1.2 Matematinis eksperimento pagrindimas

Sistemos „krentantis magnetas – Žemės gravitacijos laukas“ (Vokoun D., Beleggia M., Heller L., Petr Sittner P., 2009) bendros mechaninės energijos pasikeitimas yra lygus pasipriešinimo, sukeliančio magnetiniu lauku Φ2, jėgos darbui: $\Delta \boldsymbol{E} = \boldsymbol{F_p}$. Pradinė sistemos energija yra lygi E1, o galutinė energija E2. Pradinis krentančio magneto greitis yra lygus 0 m/s. Tuomet:

$$E_1 = mgL\ ;\ E_2 = \frac{mv_{kv}^2}{2}\ , \tag{1}$$

Čia:

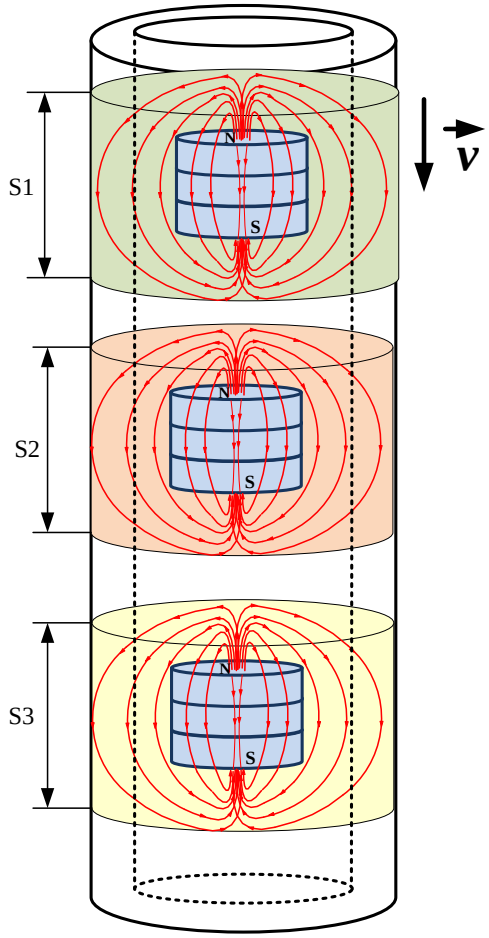
E_1 ir E_2-žemės atžvilgiu krentančio magneto pradinė ir galutinė kinetinės energijos, [J];

m – magneto masė, [kg];

g – laisvojo kritimo pagreitis, $g = 9,81\ m/s^2$;

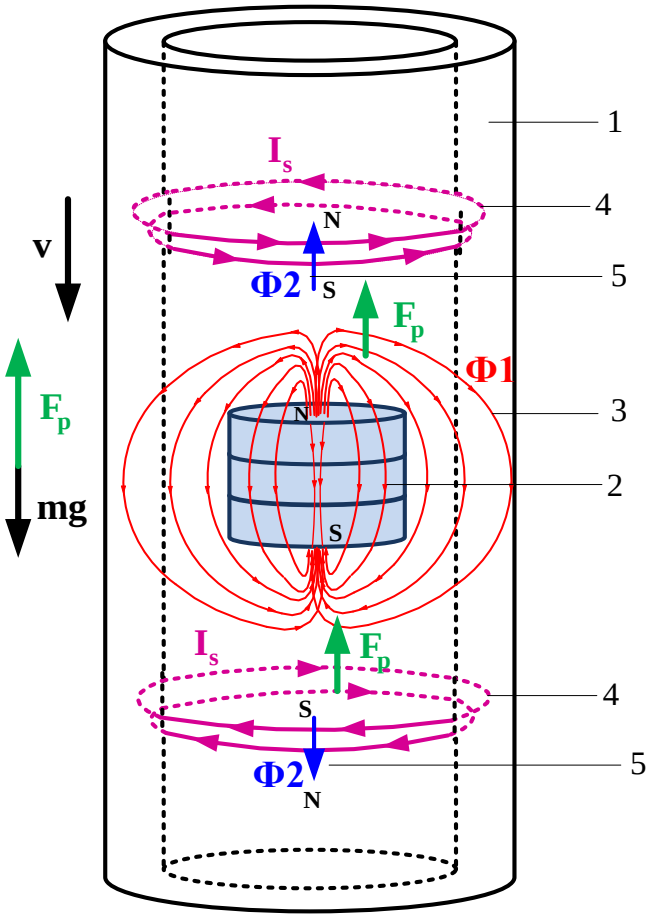
L – nemagnetinės medžiagos vamzdelio ilgis, [m];

v_{kv}-magneto kritimo greitis nemagnetiniame vamzdelyje, [m/s].



1 pav. Magneto krentančiu pastoviu magnetu sukuriamo kintamo magnetinio lauko atskiruose vamzdžio segmentuose vaizdas

Šaltinis: Sudarytas darbo autorių



2 pav. Magneto judėjimo vamzdelio segmente fizikinius reiškinius paaiškinanti schema: 1-nemagnetinės medžiagos vamzdelis; 2-pastovus magnetas; 3-pirminis magnetinio lauko srautas; 4-sūkurinės srovės; 5-antrinis magnetinio lauko srautas

Šaltinis: Sudarytas darbo autorių

Pasipriešinimo jėga F_p atliekamas darbas, įskaitant, kad jėgų F_t ir F_p vektoriai tarpusavyje sudaro 180^o kampą yra lygus:

$$\boldsymbol{A_p = F_p \cdot L \cdot cos180^0 = -F_p \cdot L,} \tag{2}$$

Čia:

$\boldsymbol{A_p}$ – jėga $\boldsymbol{F_p}$ atliekamas darbas, [J];

$\boldsymbol{F_p}$ – magnetiniais srautais Φ_2 sukuriama pasipriešinimo jėga, [N]

Tuomet:

$$\boldsymbol{-F_p \cdot L = E_2 - E_1 = \frac{mv_{kv}^2}{2} - mgL,} \tag{3}$$

Pertvarkius lygtį (3), turime:

$$\boldsymbol{F_p = mg - \frac{mv_{kv}^2}{2 \cdot L} = F_t - \Delta F,} \tag{4}$$

Kur:

$\boldsymbol{F_t}$ – žemės traukos jėga, [N];

$\boldsymbol{\Delta F}$ – jėgų $\boldsymbol{F_t}$ ir $\boldsymbol{F_p}$ skirtumas, [N].

Magneto kritimo greitis apskaičiuojamas:

$$\boldsymbol{v_{kv} = k_p \cdot t_{kv},} \tag{5}$$

Kur:

$\boldsymbol{k_p}$– sulėtinto magneto kritimo pagreitis, [m/s^2];

$\boldsymbol{t_{kv}}$ – magneto kritimo laiko trukmė vamzdelyje, [s].

Sulėtinimo pagreitis nustatomas:

$$\boldsymbol{k_p = \frac{2L}{t_{kv}^2},} \tag{6}$$

Sudėtinio pastovaus magnetinio cilindro svoris apskaičiuojamas:

$$m_c = m \cdot n\,, \tag{7}$$

Čia:

m_c – magnetinio cilindro svoris, [kg];

m – pavienio magneto svoris, [kg];

n – pavienių magnetų skaičius.

Jėgų F_t ir F_p koeficientas, parodantys kiek kartų traukos jėga viršija magnetinio pasipriešinimo jėgą, apskaičiuojamas:

$$k_F = \frac{F_t}{F_p} \tag{8}$$

2. SUDĖTINIO PASTOVAUS MAGNETO SULĖTINTO KRITIMO LAIKO TRUKMĖS NUSTATYMAS

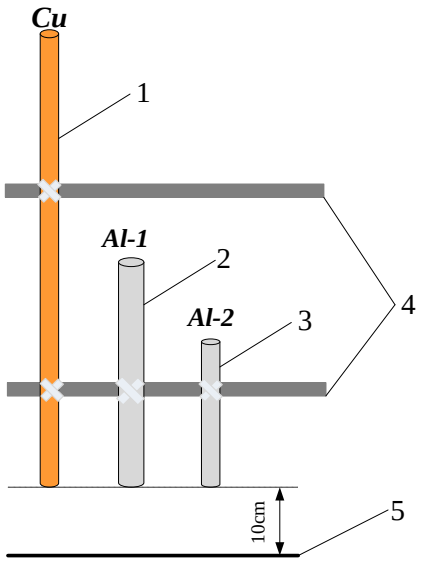
Eksperimentas buvo atliktas su skirtingos masės cilindro formos magnetais. Magneto masė buvo keičiama formuojant skirtingo aukščio magnetinį cilindrą, viena prie kito pridedant tokios pačios masės ir matmenų magnetus. Pavienio magneto techniniai parametrai (Cullity, B. D. & Graham, C. D., 2008) yra pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė

Pastovaus magneto techninės specifikacijos duomenys

Skersmuo D, mm	**Aukštis H, mm**	**Medžiaga**	**Danga**	**Jėga F, N**	**Indukcija B, T**	**Masė m, kg**
8	5	$Nd_2Fe_{14}B$	Ni-Cu-Ni	19,9	1,32-1,37	$1{,}91 \cdot 10^{-3}$

Skirtingos masės magnetai buvo leidžiami pro skirtingo diametro ir ilgio turinčius vamzdelius (du aliuminio ir vieną vario), standžiai pritvirtintus prie atramos vertikalioje padėtyje 10 cm atstumu nuo horizontalaus paviršiaus (1 pav.). Vamzdelių geometriniai matmenys bei elektriniai parametrai yra pateikti 2 lentelėje (Cullity, B. D. & Graham, C. D., 2008), o eksperimentą iliustruojanti schema pateikta 3 paveiksle. Magnetų kritimo laikas buvo matuojamas nešiojamajame Samsung Galaxy A-8 telefone įtaisytu chronometru, kurio absoliučioji paklaida sudaro $\Delta = 9.6 \cdot 10^{-6} \cdot T_x + 0.01$, T_x yra išmatuoto laiko reikšmė. Vamzdelių geometriniai parametrai buvo matuojami pirmos tikslumo klasės slankmačiu ($\Delta = \pm$ 0,05mm) ir 5 m antros tikslumo klasės rulete ($\Delta = \pm$ 1,3 mm).



3 pav. Eksperimento schema: 1 – varinis vamzdelis; 2 – 50,3 cm ilgio aliuminio vamzdelis; 3 – 32,5 cm ilgio aliuminio vamzdelis; 4 – atramos; 5 – horizontalus paviršius

Šaltinis: Sudarytas darbo autorių

2 lentelė

Nemagnetinių tuščiavidurių vamzdžių geometriniai ir elektriniai parametrai

Medžiaga	**Išorinis diametras D_1, m**	**Vidinis diametras D_2, m**	**Ilgis L, m**	**Magnetinė skvarba μ, H/m**	**Santykinė magnetinė skvarba $μ/μ_0$**	**Savitoji varža ρ, Ωm**
Aliuminis-1	$16·10^{-3}$	$15,2·10^{-3}$	0,503	$1.256665*10^{-6}$	1.000022	$2,7·10^{-8}$
Aliuminis-2	$23·10^{-3}$	$21,5·10^{-3}$	0,325			
Varis	$18·10^{-3}$	$17·10^{-3}$	1,003	$1.256629*10^{-6}$	0.999994	$1,68·10^{-8}$

Eksperimento matavimų ir apskaičiavimų rezultatai, atitinkantis sulėtinto pastovaus magneto kinetinių parametrų nustatymui vamzdeliuose, pateikti 3, 4 ir 5 lentelėse.

3 lentelė

Magnetų kinetinės charakteristikos; vamzdelio medžiaga Al-1

n, vnt	**m, kg**	**F_t, N**	**t_{kv}, s**	**k_p, m/s^2**	**v_{kv}, m/s**	**ΔF, N**	**F_p, N**	**k_F**
1	0,002	0,019	0,73	1,89	1,38	0,004	0,015	1,24
5	0,010	0,094	0,89	1,27	1,13	0,012	0,082	1,15
10	0,019	0,187	0,57	3,10	1,76	0,059	0,128	1,46
15	0,029	0,281	0,48	4,37	2,10	0,125	0,156	1,80

4 lentelė

Magnetų kinetinės charakteristikos; vamzdelio medžiaga Al-2

n, vnt	**m, kg**	**F_t, N**	**t_{kv}, s**	**k_p, m/s^2**	**v_{kv}, m/s**	**ΔF, N**	**F_p, N**	**k_F**
1	0,002	0,02	0,79	1,04	0,82	0,002	0,017	1,12
5	0,010	0,09	1,20	0,45	0,54	0,004	0,089	1,05
10	0,019	0,19	0,77	1,10	0,84	0,021	0,166	1,13
15	0,029	0,28	0,62	1,69	1,05	0,048	0,233	1,21

5 lentelė

Magnetų kinetinės charakteristikos; vamzdelio medžiaga Cu

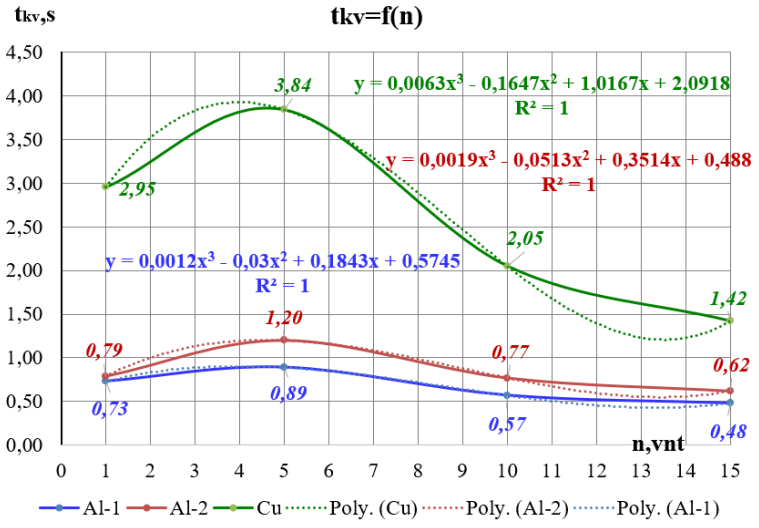
n, vnt	m, kg	F_t, N	t_{kv}, s	k_p, m/s^2	v_{kv}, m/s	ΔF, N	F_p, N	k_F
1	0,002	0,02	2,95	0,23	0,6800	0,0004	0,018	1,02
5	0,010	0,09	3,84	0,14	0,5224	0,001	0,092	1,01
10	0,019	0,19	2,05	0,48	0,9785	0,009	0,178	1,05
15	0,029	0,28	1,42	0,99	1,4127	0,029	0,253	1,11

Sulėtinimo trukmės priklausomybės nuo sudedamojo magneto pavienių magnetų skaičiaus yra pateikti 4 paveiksle. Kiekviena priklausomybė yra aproksimuota trečios eilės polinomu su koreliacijos koeficientu R^2=1.Gautoms priklausomybėms buvo rasti ekstremumai, kas leidžia nustatyti optimalią sudėtinio magneto masę m_{opt}, kuriai esant laisvojo kritimo laiko trukmė, tyrimo metu nagrinėjamose nemagnetinių medžiagų terpėse yra ilgiausia. Magneto masės m_{opt} ir sulėtinimo laiko trukmių ekstremumų maksimalių reikšmių nustatymo rezultatai pateikti 6 lentelėje.

6 lentelė

Sudedamojo pastoviojo magneto optimalus parametrai

Vamzdelio tipas	Lygtis	n_{max}, vnt	m_{max}, g	t_{kvmax}, s	
				Iš lygties	Eksperimento metu
Cu	$t_{kv} = 0,0063n^3 - 0,1647n^2 + 1,0167n + 2,0918$	4,008	7,6553	3,927	3,84
Al-1	$t_{kv} = 0,0012n^3 - 0,03n^2 + 0,1843n + 0,5745$	4,061	7,7567	0,909	0,89
Al-2	$t_{kv} = 0,0019n^3 - 0,0513n^2 + 0,3514n + 0,488$	4,601	8,7879	1,204	1,2



4 pav. Magnetinių cilindrų kritimo laiko trukmės priklausomybė nuo pavienių magnetų skaičiaus cilindro sudėtyje

Šaltinis: Sudarytas darbo autorių

IŠVADOS

1. Tos pačios masės magnetinio cilindro kritimo laikas variniame vamzdelyje yra ilgesnis nei aliuminio, nes vario elektrinis laidumas yra 1,6 kartu didesnis nei aliuminio. Variniame vamzdelyje magneto kritimo trukmė yra 1,7 kartų ilgesnė nei aliuminio vamzdelyje.
2. Lyginat magneto kritimo laikus vienarūšiuose vamzdeliuose nustatyta, kad aliuminio vamzdelio ilgis neturi įtakos kritimo greičio sulėtinimui, tačiau aliuminio vamzdelio storis didina magneto kritimo laiką. Aliuminio vamzdelyje, kurio sienelių storis yra lygus 0,8 mm t_{kvmax} sudaro 0,89 s; tuo tarpu aliuminio vamzdelyje su 1,5 mm sienelių storiu tos pačios masės pastovaus magneto ilgiausias kritimo laikas buvo 1,2 s.

SUMMARY

This article presents the study of permanent magnets motion speed and deceleration time into the non-magnetic medium with precise geometrical parameters. During the experiments, the weight of the permanent magnet was gradually increased, forming the magnetic cylinders from separate magnets with a new height, mass and size parameters. The magnetic cylinders were allowed to fall freely inside copper and aluminium hollow tubes with different lengths and wall thicknesses. It was measured that a magnetic cylinder with a particular mass has the slowest falling time. Magnet falling speed in the copper tube is 1.7 times longer than in the aluminium tube as the electrical conductivity of copper is 1.6 times bigger than aluminium. It was also found that the same mass magnetic cylinder falls with different speeds in different non-magnetic mediums. The t_{kvmax} is 0.89 seconds in the aluminium tube with a thickness of 0.8mm. Meanwhile, the longest same mass magnet dropping time was 1.2 seconds in the aluminium tube with a thickness of 1.5 mm. Also, it was determined, that if the mass of the magnet have been increased above so-called optimal mass m_{op} value, the permanent magnet falling speed increased accordingly. The permanent magnet dropping speed dependencies on their mass for each case were approximated by third degree polynomial equations. These equations show the relations between magnets deceleration speed and their mass. The equations have highest possible determination coefficient, that allows to evaluate the biggest possible magnet's mass with which the magnet will have the longest possible dropping speed in the defined motion conditions.

LITERATŪRA

1. Coey J. *Magnetism and Magnetic Materials*. New York: Cambridge University Press, 2009.
2. Cullity, B. D. & Graham, C. D. *Introduction to Magnetic Materials (2 ed.).:* Wiley-IEEE Press, 2008.
3. Mickūnas S. *Elektromagnetiniai laukai ir bangos.* Kaunas: "Technologija", 2010.

4. Rinkevičius G.J., Mukulys R.J. *Elektrotechninės medžiagos*. Kaunas: "Technologija", 2015.
5. Sree Harsha N. R., Anupama Prakash and Kothari D. P. *Electromagnetic induction.* IOP Publishing Ltd 2016.
6. Vokoun D., Beleggia M., Heller L., Petr Sittner P. *Magnetostatic interactions and forces between cylindrical permanent magnets*. Journal of Magnetism and Magnetic Materials, 2009

SMULKAUS IR VIDUTINIO VERSLO SKATINIMAS LIETUVOJE

Giedrė Kontrimaitė, darbo vadovė lektorė dr. Agnė Šneiderienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje nagrinėjama smulkaus ir vidutinio verslo samprata, reikšmė Lietuvos ekonomikai bei šio verslo sektoriaus skatinimo svarba. Atlikta smulkaus ir vidutinio verslo skatinimo priemonių Lietuvoje analizė. Nustatyta, kad pagrindinės verslo skatinimo priemonės yra šios: ES fondų investicijų Lietuvoje veiksmų programa, INVEGA teikiamos garantijos bei darbo užmokesčio išlaidų kompensavimas.

Pagrindiniai žodžiai: smulkus ir vidutinis verslas, verslo skatinimas, verslo skatinimo priemonės.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Smulkus ir vidutinis verslas (toliau - SVV) yra labai svarbi kiekvienos šalies ekonomikos dalis. Gerai vystomas smulkaus ir vidutinio verslo sektorius ne tik kuria naujas darbo vietas, skatina gyventojų pajamų augimą, aprūpina vartotojus prekėmis ir paslaugomis, bet ir pritraukia tiek Lietuvos, tiek užsienio investuotojus ir stiprina šalies ekonomikos augimą. Liustrovaitė ir Martinkutė – Kaulienė (2015) teigia, kad SVV yra vienas iš kertinių akmenų, lemiančių šalies augimą ir vystymąsi. Autorių nuomone, SVV taip pat yra prioritetinė sritis, nes sukuria naujas darbo vietas, mažas pajamas gaunantiems žmonėms, skatina greitesnį BVP augimą, didina darbo jėgos užimtumą bei surenkamus mokesčius. Stripeikio ir Žukausko (2004) teigimu, SVV yra ne tik šalių ekonomikos varomoji jėga, veikianti nacionalinį ekonomikos gyvybingumą bei konkurencingumą, bet ir svarbus socialinio stabilumo garantas. Autorių nuomone, SVV įmonių gausa yra augančios konkurencingos ekonomikos požymis, o valstybės parama SVV – savarankiška jos ekonominės politikos dalis.

Problematika. Šivicko, Simonavičiaus ir Pukio (2010) teigimu, nepaisant SVV reikšmės formuojant ir palaikant konkurenciją ekonomikoje, būdamos nedidelės ir turėdamos ribotus išteklius, smulkios įmonės negali konkuruoti su stambiomis kompanijomis, todėl valstybėms tenka sukurti palankesnes konkurencijos rinkoje sąlygas SVV, kad jos taptų pilnaverčiais konkurencijos subjektais. Gill ir Biger (2012) teigia, kad finansavimo trūkumas, rinkos iššūkiai ir reguliavimo klausimai yra laikomi kliūtimis mažo verslo augimui, todėl svarbu ne tik finansuoti, bet ir skatinti SVV plėtrą šalyje. Lietuva, kaip ir kitos šalys, siekdama pagerinti SVV sąlygas įsitvirtinti rinkoje, taiko įvairias verslo skatinimo priemones, tačiau dažnai įmonės susiduria su paramos ieškojimo, gavimo bei panaudojimo sunkumais ir neišnaudoja visų verslo įkūrimo ar plėtros galimybių. Taigi, galima suformuluoti

mokslinę problemą – nustatyti, kokiomis priemonėmis skatinimas smulkus ir vidutinis verslas Lietuvoje.

Tyrimo objektas – smulkaus ir vidutinio verslo skatinimo priemonės Lietuvoje.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti smulkaus ir vidutinio verslo skatinimo priemones Lietuvoje.

Tyrimo metodika: mokslinių literatūros šaltinių analizė ir sintezė, statistinių duomenų analizė ir apibendrinimas.

1. SMULKAUS IR VIDUTINIO VERSLO SKATINIMO SVARBA IR SKATINIMO PRIEMONĖS

Rinkos sąlygomis Lietuvos ekonomika nebeįsivaizduojama be verslo ir verslininkų. Verslas – tai pelno siekimas, teikiant vartotojams prekes ir paslaugas, tenkinant jų poreikius, tai aktyvi pragyvenimui skirta veikla, kurioje aktyviai dalyvauja ir jį kuria žmonės, vadinami verslininkais (Paunskienė, Antanavičienė ir Peleckis, 2011). Lietuvos Respublikos (toliau – LR) smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatyme (2017) verslas apibūdinamas kaip ekonominės veiklos vykdymas, o verslininkas – tai fizinis asmuo, kuris ta ekonomine veikla verčiasi.

Lietuvoje smulkiojo ir vidutinio verslo samprata yra apibrėžta Lietuvos Respublikos smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatyme. Smulkiojo ir vidutinio verslo subjektai (1 lentelė) yra vidutinė įmonė, maža įmonė ar labai maža įmonė, ar verslininkas, atitinkantis įstatymo nustatytas sąlygas (LR smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatymas, 2017).

1 lentelė

Smulkaus ir vidutinio verslo subjektų skirstymas

SVV subjektas	Darbuotojų skaičius, vnt	Metinės pajamos, mln. Eur.	Turto balansinė vertė, mln. Eur.
Vidutinė įmonė	< 250	≤ 50	≤ 43
Maža įmonė	< 50	≤ 10	≤ 10
Labai maža įmonė	< 10	≤ 2	≤ 2
Verslininkas	< 250	≤ 50	≤ 43

Pagrindinis SVV skirstymas į labai mažas, mažas ir vidutines įmones yra nustatomas pagal įmonės darbuotojų skaičių, tačiau įmonės finansiniai duomenys turi atitikti bent vieną iš kitų sąlygų: neviršyti nustatytų metinių pardavimo pajamų arba turto vertės, atsispindinčios įmonės balanse. Verslininkas laikomas SVV subjektu, jeigu įstatyme nustatyta tvarka apskaičiuotas jam dirbančiųjų skaičius yra mažesnis kaip 250 darbuotojų, o finansiniai duomenys taip pat tenkina bent vieną iš kitų numatytų sąlygų (LR smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatymas, 2017).

Gaganis, Pasiouras ir Voulgari (2018) nuomone, mažos ir vidutinės įmonės atlieka svarbų vaidmenį ES ekonomikoje. Daugelyje šalių jos laikomos ekonominės veiklos pagrindu. Liustrovaitė ir

Martinkutė – Kaulienė (2015) teigia, kad SVV yra vienas iš kertinių akmenų, lemiančių šalies augimą ir vystymąsi. Autorių nuomone, SVV taip pat yra prioritetinė sritis, nes sukuria naujas darbo vietas, mažas pajamas gaunantiems žmonėms, skatina greitesnį BVP augimą, didina darbo jėgos užimtumą bei surenkamus mokesčius.

Lietuvos verslo darbdavių konfederacijos (2008) nuomone, nagrinėjant SVV reikšmę Lietuvos ekonomikai, yra trys pagrindiniai ir svarbiausi rodikliai, geriausiai tai atspindintys tiek socialiniu, tiek ekonominiu aspektu:

- SVV įmonių skaičius;
- sukuriamų darbo vietų skaičius;
- sukurta pridėtinė vertė.

Adamonienė ir Trifonova (2007) teigia, kad SVV Lietuvoje vertinamas kaip vienas iš perspektyviausių šalies ekonomikos sektorių, o pasak Stripeikio (2007), SVV įmonių gausa – tai vienas iš augančios ir konkurencingos ekonomikos požymių.

SVV svarba šalies ekonomikai yra nenugincijama, todėl SVV įmonėms labai svarbi yra ne tik valstybės, bet ir ES parama, nes jos dažnai susiduria su kapitalo ir išteklių apribojimais, konkuruojant su didelėmis įmonėmis. Norint sėkmingai pereiti į naują ekonominio vystymosi etapą būtina gerinti verslo sąlygas, reikia ir tokių verslininkų, kurie būtų pasirengę pradėti verslą ir steigti naujas bendroves. Viena pagrindinių užduočių, su kuriomis susiduria ES narės – verslo konkurencingumo didinimas (Ratanova, Reshina, Bruna ir Gross, 2011). Gill ir Biger (2012) teigia, kad finansavimo trūkumas, rinkos iššūkiai ir reguliavimo klausimai yra laikomi kliūtimis mažo verslo augimui, todėl svarbu ne tik finansuoti, bet ir skatinti SVV plėtrą šalyje.

Valstybės paramos SVV subjektams teikimo sąlygas Lietuvoje nustato LR smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatymas (2017). Pagal šio įstatymo 5 straipsnį, valstybės parama SVV subjektams teikiama pagal valstybės institucijų, įstaigų ir savivaldybių strateginio planavimo dokumentuose nurodytas priemones. Teikiant valstybės paramą, prioritetas teikiamas labai mažoms, mažoms įmonėms ir verslininkams, atitinkantiems įstatymo nustatytas sąlygas. Įstatymo 7 straipsnyje pabrėžiama, kad valstybės paramos teikimo tvarka privalo būti vienoda visiems šios valstybės paramos siekiantiems subjektas. Įstatymo 6 straipsnyje numatytos SVV subjektams galimos taikyti valstybės paramos formos:

- Mokesčių, rinkliavų lengvatos.
- Finansinės paramos priemonės – tai dalinis ar visiškas palūkanų dengimas, tam tikrų išlaidų, tokių kaip steigimo, tyrimų, garantijų mokesčių, kredito draudimo įmokų, sertifikavimo (registravimo), atitikties įvertinimo ir kitų, kompensavimas, subsidijos, dotacijos ir finansinės priemonės.

- Administracinių paslaugų SVV teikimas – tai informavimo, konsultavimo SVV pradžios, plėtros, tarptautiškumo ir kitais verslui aktualiais klausimais paslaugų teikimas, verslo aplinkos ir užsienio rinkų analizė, tyrimai bei ūkio ministro patvirtintų SVV skatinimo priemonių vykdymas arba administravimas, įgyvendinant SVV politiką.
- Viešųjų paslaugų SVV teikimas verslo informaciniuose centruose, verslo inkubatoriuose, mokslo ir technologijų parkuose ir kituose juridiniuose asmenyse, kurių steigimo dokumentuose nustatytas šių paslaugų teikimas.

LR smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatymo (2017) 8 straipsnyje nurodyta, kad administracines paslaugas SVV teikia viešoji įstaiga „Versli Lietuva“, o administracinių paslaugų SVV teikimas yra finansuojamas iš LR ūkio ministerijai skirtų valstybės biudžeto asignavimų ir kitų lėšų.

SVV Lietuvoje vertinamas kaip vienas iš perspektyviausių sektorių šalies ekonomikoje, todėl labai svarbu skatinti šio tipo įmonių steigimąsi ir veiklos intensyvumą (Adamonienė, Makutėnienė ir Trifonova, 2008). SVV plėtros skatinimas – tai vienas iš svarbiausių ekonominės plėtros uždavinių, nes pagrindiniai šalies raidos tikslai (kurti naujas darbo vietas, stiprinti viduriniąją klasę, spartinti BVP augimą bei mažinti regionų socialinius – ekonominius skirtumus) negali būti pasiekti, labiau neišplėtojus SVV įmonių tinklo (Žukauskas, 2002).

Aplinkos tobulinimas (SVV teisinės ir ekonominės aplinkos gerinimas, atsižvelgiant į ES šalių patirtį) sudaro SVV strateginės raidos esmę (Žukauskas, 2002). Bertoni, Marti ir Reverte (2018) nuomone, mažos ir vidutinės įmonės prisideda prie naujovių bei darbo vietų kūrimo, tačiau jaunos verslo įmonės patiria daugiau sunkumų, kai naudojasi išorės finansavimu iš finansų įstaigų, nei didelės ir labiau įsitvirtinusios įmonės.

Grublienės ir Lengvinienės (2011) atlikto tyrimo duomenimis, pagrindinės SVV problemos yra nuosavų lėšų trūkumas ir monopolinių struktūrų spaudimas, o valstybės parama reikalinga nepriklausomai nuo įmonės veiklos stadijos. Reikalingiausiomis paramos priemonėmis nurodomos valstybinių įstaigų (verslo inkubatorių, verslo informacijos centrų), savivaldybių teikiama parama bei INVEGA teikiamų garantijų parama. Autorės taip pat pateikia pagrindines problemas, trukdančias gauti paramą SVV sektoriaus subjektams:

- biurokratinės kliūtys;
- teisinių aktų, įstatymų, įsakymų kaitaliojimas;
- dideli reikalavimai;
- informacijos apie paramą stoka.

2 lentelė

Galimi SVV paramos šaltiniai

Šaltinis	Teikiama parama
INVEGA (UAB „Investicijų ir verslo garantijos“)	Lengvatinės paskolos, garantijos.

Užimtumo tarnyba prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos	Subsidijos bei paramos darbo vietoms steigti.
LR žemės ūkio ministerija	Paramos naujiems verslams kaimo vietovėse.
MITA (Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūra)	Paramos inovatyvių SVV sektoriaus subjektų kūrimuisi bei plėtrai.
Savivaldybės	Parama mažoms ir labai mažoms įmonėms bei fiziniams asmenims, dirbantiems pagal patentus.

Būtina pažymėti, kad nors SVV paramos šaltinių yra gana daug (2 lentelė), tačiau viena iš pagrindinių SVV skatinimo priemonių yra ES fondų investicijos Lietuvoje. Jų veiklos sritys taip pat yra suskirstytos pagal prioritetus, pagal kuriuos pirmoje vietoje dėmesys skiriamas mokslinių tyrimų, eksperimentinės plėtros ir inovacijų skatinimui, antroje – informacinės visuomenės skatinimui, o trečioje – smulkiojo ir vidutinio verslo konkurencingumo skatinimui (ES fondų investicijos Lietuvoje, 2019).

2014–2020 m. ES fondų investicijų Lietuvoje programa labai plati, tačiau didelis dėmesys bei daug priemonių (3 lentelė) skiriama ir SVV konkurencingumui šalyje skatinti.

3 lentelė

2014–2020 m. ES fondų investicijų Lietuvoje programos SVV skatinimo priemonės

Skatinimo priemonė	**Paslaugos**
„Dalinis palūkanų kompensavimas“	Negrąžinamoji subsidija SVV subjektams. Kompensuojama dalis (nuo 50 iki 100 proc.) palūkanų už verslo pasiskolintas lėšas
„Verslo konsultantas LT“	SVV subjektams, veikiantiems ne ilgiau kaip trejus metus, gali būti skiriama 2000 Eur. suma verslo konsultacijų išlaidoms kompensuoti per 6 mėnesius.
„Expo sertifikatas LT“	Planuojamų eksportuoti produktų sertifikavimas, įskaitant reikalingus bandymus ir tyrimus. Tai negrąžinamoji subsidija SVV subjektams.
„Expo konsultantas LT“	SVV subjektams skiriama 4000 Eur. eksporto konsultacijų išlaidoms kompensuoti per 6 mėnesius.
„Regio potencialas“	SVV įmonėse modernių technologijų diegimo rėmimas, pritaikant esamus ir kuriant naujus gamybos pajėgumus naujiems ir esamiems gaminiams gaminti.
„Dizainas LT“	Mažų ir vidutinių įmonių netechnologinių inovacijų sukūrimo ir diegimo gamybos procesuose ar paslaugose skatinimas, pritaikant originalius gaminių/paslaugų dizaino sprendimus.
„Eco-Inovacijos LT“	Negrąžinama subsidija SVV subjektams, netechnologinių ekoinovacijų diegimui ir skatinimui.
„Eco-Inovacijos LT+“	Technologinių ekoinovacijų diegimas ir skatinimas SVV įmonėse, siekiant sumažinti neigiamas klimato kaitos ir šiltnamio efekto pasekmes, numatomos investicijos į materialųjį turtą (įrenginius, technologijas), kurį įdiegus mažėja neigiamas ūkinės veiklos poveikis aplinkai.
„Eco-Konsultantas LT“	SVV subjektams skiriama 4000 Eur. efektyvesnio išteklių naudojimo, gamtinių resursų tausojimo konsultacijų išlaidoms kompensuoti per 6 mėnesius.

Lietuvoje SVV įmonės turi nemažai galimybių pradėti ne tik naują verslą, bet ir plėsti jau sukurto verslo galimybes, įdarbinant naujus darbuotojus bei diegiant naujas inovatyvias technologijas, kurios ne tik patobulina gamybos procesą, bet ir nedaro neigiamo poveikio aplinkai.

Prie SVV įmonių skatinimo prisideda ir Užimtumo tarnyba prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Ši valstybės biudžetinė įstaiga Lietuvoje teikia paramą darbo vietoms steigti: įdarbinama subsidijuojant arba remiami darbo įgūdžiai. Įdarbinimo subsidijuojant priemonė veikia, mokant darbdaviui subsidiją nuo 50 iki 75 proc. darbo užmokesčiui, kuris įdarbina Užimtumo tarnyboje

registruotą darbingo amžiaus asmenį. Įdarbinimo subsidijuojant trukmė priklauso nuo įdarbinto asmens darbingumo lygio ir amžiaus (Versli Lietuva, 2019).

Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūra (toliau – MITA) kviečia teikti paraiškas, finansuojant projektą „Inostaras“ (SVV subjektams, veiklą vykdantiems visose Lietuvos savivaldybėse, išskyrus Vilniaus, Kauno, Klaipėdos miestuose ir rajonuose) bei pagal finansavimo sąlygų aprašą Nr. 1 (SVV subjektams, veiklą vykdantiems Vilniaus, Kauno, Klaipėdos miestuose ir rajonuose) (MITA, 2019). Projekto „Inostaras“ tikslas – skatinti naujų inovatyvių SVV subjektų kūrimąsi ir plėtrą, užtikrinant inovatyvių idėjų, produktų ir paslaugų vystymą, skatinti įmonių savarankiškumą, vykdant mokslinių tyrimų ir (ar) eksperimentinės plėtros darbus įmonės viduje (ES fondų investicijos Lietuvoje, 2019).

Būtiniausios SVV plėtros sąlygos yra lėšos, žinios ir atitinkama aplinka, skatinanti įmonių augimą. Vertinant žinias, akcentuojama informacijos apie verslą sklaida ir mokymo bei konsultavimo paslaugų prieinamumas. Gerinant SVV subjektų finansines galimybes, svarbų vaidmenį turėtų atlikti gerai organizuota ir būtiniausia finansinė valstybės ir ES struktūrinių fondų parama (Beržinskienė ir kt., 2012).

2. SMULKAUS IR VIDUTINIO VERSLO SKATINIMO LIETUVOJE PRIEMONIŲ ANALIZĖ

Pagrindinė SVV skatinimo priemonė – tai ES fondų investicijos Lietuvoje. Pagal 2014–2020 metų ES fondų investicijų veiksmų programą, SVV skatinimas ir konkurencingumo didinimas yra trečias prioritetas iš vienuolikos. Ši 2014–2020 metų veiksmų programa SVV sektoriui svarbi tuo, kad ji orientuota į SVV sektoriaus, o ne į visus verslo subjektus.

Lietuvoje verslumo lygis itin atsilieka nuo ES vidurkio, o mažos ir atviros ekonomikos pobūdis sąlygoja plėtros siekiančioms SVV įmonėms neišvengiamą poreikį aktyviau įsijungti į vietines ir tarptautines vertės kūrimo grandines, aktyviai taikyti organizacines ir rinkodaros inovacijas, kurių šalies versle vis dar trūksta. Tuo tikslu pagal trečiąjį prioritetą siekiama pagerinti sąlygas verslo pradžiai ir tolimesnei įmonių plėtrai, tarptautiniam konkurencingumui stiprinti.

4 lentelėje pateikiama statistinė informacija apie pagal trečiąjį ES investicijų fondų Lietuvoje veiklos programų prioritetą teiktų paraiškų skaičių.

Iš duomenų (4 lentelė) galima teigti, kad finansavimą gavo jau 69 proc. visų užregistruotų paraiškų, kurių prašomo finansavimo suma siekia beveik 795 mln. Eur., tačiau iš ES lėšų skirtas finansavimas siekia tik beveik 238 mln. Eur. Finansavimas neskirtas beveik 22 proc. paraiškų, o 10 proc. paraiškų dar yra vertinamos ir jų prašomas finansavimas siekia 116 mln. Eur.

4 lentelė

2014 – 2020 m. ES investicijų fondų veiklos programos pagal trečiąjį prioritetą paraiškų statistika

Indikatorius	Vnt.	Projektų vertė, mln. Eur	Prašomas finansavimas, mln. Eur
Užregistruotos paraiškos	7504	1 889,76	1 177,81
Vertinamos paraiškos	788	252,63	116,09
Paraiškos (arba Projektai), kurioms skirtas finansavimas	5188	1 153,59	794,77
Nefinansuojamos paraiškos	1625	611,26	313,38

Lyginant 2007–2013 metų ir 2014–2020 metų ES fondų investicijų Lietuvoje veiksmų programas, susijusias su verslo skatinimu, galima daryti išvadą, kad 2014–2020 metų ES fondų programa yra veiksmingesnė SVV sektoriaus subjektams. 2014–2020 metų ES fondų programa sulaukė didesnio dėmesio, nes šiai programai įgyvendinti buvo gauta net 2,5 karto daugiau paraiškų nei pagal 2007–2013 metais vykdytą programą ir 70 proc. jų buvo pasirašytos. Šį didesnį susidomėjimą ES fondų investicijomis galėjo nulemti SVV subjektų skaičius Lietuvoje, kuris atspindi poreikį skatinti SVV subjektų plėtrą.

Kaip minėta 1 straipsnio dalyje, viena iš smulkaus ir vidutinio verslo skatinimo priemonių yra INVEGA teikiamos garantijos. 5 lentelėje pateikti duomenys apie suteiktų garantijų skaičius, planuojamų sukurti darbo vietų skaičių bei suteiktų garantijų suma.

5 lentelė

INVEGA suteiktos garantijos SVV nuo veiklos pradžios iki 2017 gruodžio 31 d.

Požymis	SVV garantijos
Vienetai	6497
Planuojama darbo vietų, vnt.	16933
Garantijų suma, mln. Eur.	507,7

Per visą INVEGA gyvavimo laikotarpį SVV subjektams buvo suteikta beveik 6,5 tūkst. garantijų, skirtų palengvinti finansavimo iš kredito įstaigų gavimą. Pagal pateiktus duomenis (5 lentelė) matoma, kad šios SVV subjektams suteiktos garantijos padeda kurti darbo vietas, kurių visu šiuo laikotarpiu buvo planuojama įkurti net beveik 17 tūkst., o suteiktų garantijų suma viršijo 507 mln. Eur.

Finansavimą SVV subjektams verslo pradžiai pagal ES fondų investicijų Lietuvoje programą skiria 43 kredito unijos. Siekiant gauti finansavimą iš kredito unijos, SVV subjektai privalo tapti kredito unijos nariais ir sumokėti pagrindinio pajaus sumą, kuri siekia mažiausiai 30 Eur. ir daugiau, priklausomai nuo pasirinktos kredito unijos. Papildomas pajus yra mokamas procentais nuo kredito sumos ir jo dydį nustato pati kredito unija. Kredito unijos teikia finansavimą, bendradarbiaudamos su INVEGA ir suteikia galimybę SVV subjektams pasinaudoti teikiamų garantijų paslaugomis.

Lengvatinių paskolų pagal finansinę priemonę „Verslumo skatinimas 2014–2020 m., finansuojamas iš Europos socialinio fondo“ gavėjai gali gauti darbo užmokesčio išlaidų kompensaciją už kiekvieną pagal darbo sutartį įdarbintą darbuotoją, kuriam bus mokamas ne mažesnis nei minimalus darbo užmokestis. Tokiu būdu verslo atstovams bus lengviau įsitvirtinti rinkoje, ypač pradinėje savarankiškos veiklos stadijoje. Darbo užmokesčio išlaidų daliai kompensuoti nustatytas 1 mėnesio fiksuotasis įkainis yra 498,48 Eur, o maksimalus kompensacijos laikotarpis 12 mėn.

Apibendrinant galima teigti, kad SVV subjektams Lietuvoje yra suteiktos galimybės ne tik kurti naują verslą, bet ir plėsti jau pradėtą veiklą. Pasinaudoti teikiama finansine parama ar INVEGA teikiamomis garantijomis gali vis daugiau SVV subjektų, priklausomai nuo jiems reikalingos lėšų sumos ir investavimo srities. 2014–2020 metų ES fondų investicijų veiksmų programa yra orientuota į šio sektoriaus subjektų plėtrą ir konkurencingumo didinimą. Pagrindinis šios programos siekis - padidinti Lietuvos išsivystymo lygį, įmonių technologinę pažangą, sumažinti nedarbą bei pagerinti gyventojų gyvenimo sąlygas.

IŠVADOS

1. SVV plėtros skatinimas Lietuvoje yra labai svarbus, nes šis sektorius parodo šalies išsivystymo lygį, padeda didinti įmonių technologinę pažangą, mažinti nedarbo lygį šalyje, gerinti gyventojų socialinį bei ekonominį gyvenimą. Pagrindinės SVV skatinimo priemonės Lietuvoje yra ES fondų, savivaldybių, užimtumo tarnybos, LR žemės ūkio ministerijos, MITA teikiamos paramos SVV subjektams bei INVEGA teikiamų garantijų parama.
2. Išanalizavus pagrindines SVV skatinimo priemones Lietuvoje galima teigti, kad SVV subjektams yra sudarytos palankios sąlygos ne tik pradėti naują verslą, bet ir plėsti ar diegti naujas inovacijas ir jau sukurtame versle.

SUMMARY

Under market conditions, Lithuanian economy is no longer imagined without business and entrepreneurs. Business is the pursuit of profit by providing goods and services to consumers, meeting their needs, an active livelihood activity that is actively involved and created by people called entrepreneurs. In Lithuania, the concept of small and medium-sized business is defined in the Law on Small and Medium-Sized Business Development of the Republic of Lithuania. Small and medium-sized businesses are a medium-sized enterprise, a small business or a very small company, or an entrepreneur who meets the conditions laid down by law.

According to Gagan, Pasiour and Voulgari (2018), small and medium-sized enterprises play an important role in the EU economy. In many countries they are considered to be the basis of economic activity. Liustrovaitė and Martinkutė - Kaulienė (2015) state that SMEs are one of the cornerstones that determine the growth and development of the country. According to the authors, SMEs are also a priority area as they create new jobs for low-income people, promote faster GDP

growth, increase labor force employment and tax collection. SMEs in Lithuania are seen as one of the most promising sectors in the country's economy, so it is very important to promote the establishment and intensity of this type of enterprise

The main SME promotion tool in Lithuania is the EU funds investment. Under the 2014-2020 EU Funds Investment Action Program, SME promotion and competitiveness are the third priority of eleven. This 2014-2020 action program for the SME sector is important because it focuses on the SME sector and not on all business entities. Guarantees provided by INVEGA are another means of promoting small and medium business. Throughout the lifetime of INVEGA, SME entities were granted nearly 6.5 thousand guarantees to facilitate the receipt of financing from credit institutions. SME entities benefiting from preferential loans may receive compensation for wage costs for each employee recruited on a contract that is paid at least a minimum wage. This will make it easier for business representatives to establish themselves in the market, especially at the initial stage of self-employment.

LITERATŪRA

1. Adamonienė R., Makutėnienė D., Trifonova J. *Smulkaus ir vidutinio verslo kaimo vietovėse finansavimo galimybės ir ypatumai*. Vadybos mokslas ir studijos – kaimo verslų ir jų infrastruktūros plėtrai, Nr. 14 (3), 5-13, 2008.
2. Adamonienė R., Trifonova, J. *Valstybės parama smulkiam ir vidutiniam verslui Lietuvoje: bendras ir praktinis aspektai*. Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai: 2007.41, 7-17, 2007.
3. Bertoni F., Marti J., Reverte C. *The impact of government-supported participative loans on the growth of entrepreneurial ventures*. Research Policy, Nr. 48, 371-384. doi: 10.1016/j.respol.2018.09.006, 2018.
4. Beržinskienė D., Cibulskienė D., Būdvytytė – Gudienė A. *ES struktūrinių fondų paramos įsisavinimo intensyvumas Lietuvos smulkaus ir vidutinio verslo sektoriuje*. Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos, Nr. 4 (28), 53-64, 2012.
5. *ES fondų investicijos Lietuvoje*. (2019). Prieiga per internetą: https://www.esinvesticijos.lt/lt/.
6. Gaganis C., Pasiouras F., Voulgari F. *Culture, business environment and SMEs' profitability: Evidence from European Countries.* Economic modelling, D73. 1-18. doi: 10.1016/j.econmod.2018.09.023, 2018.
7. Gill A., Biger, N. *Barriers to small business growth in Canada*. Journal of Small Business and Enterprise Development, Nr. 19 (4), 656-668, 2012.
8. Grublienė V., Lengvinienė S. *Valstybės parama kaip smulkiojo ir vidutinio verslo darnaus vystymosi prielaida.* Management theory and studies for rural business and infrastructure development, Nr. 1 (25), 107-115, 2011.

9. *Investicijų ir verslo garantijos (INVEGA*). (2019). Prieiga per internetą: http://invega.lt/lt/.

10. Lietuvos Respublikos Seimas. Lietuvos Respublikos smulkiojo ir vidutinio verslo plėtros įstatymo Nr. VIII-935 pakeitimo įstatymas (2017 m. sausio 12d. Nr. XIII-192). Prieiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/468c37b3dd5211 e6be918a531b2126ab.

11. *Lietuvos statistikos departamentas* (2019). Duomenų paieška. Prieiga per: https://osp.stat.gov.lt/.

12. *Lietuvos verslo darbdavių konfederacija* (2008). Smulkaus ir vidutinio verslo valdymo žinynas. Vilnius: Logotipas.

13. Liustrovaitė J., Martinkutė – Kaulienė R. *Smulkaus ir vidutinio verslo kreditavimo problemos Lietuvoje.* Mokslas – Lietuvos ateitis: Verslas XXI amžiuje, 7(2), 238-245, 2015. doi: 10.3846/mla.2015.751.

14. *Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūra (MITA).* (2019). Prieiga per internetą: https://mita.lrv.lt/lt/.

15. Paunskienė J., Antanavičienė J., Peleckis K. *Verslo pagrindai: mokomoji knyga.* Vilnius: Technika, 2011.

16. Ratanova I., Reshina G., Brun, S., Gross E. *Development of small and medium – sized enterprises in regions of Latvia.* Regional formation and developement studies, Nr. 3 (11), 189-198, 2011.

17. Stripeikis O. *Smulkus verslas Lietuvoje: iššūkiai ir galimybės.* Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai: Nr. 44, 141-151, 2011.

18. Stripeikis O., Žukauskas P. *Smulkaus ir vidutinio verslo aplinka Lietuvos ir ES rinkose.* Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai: Nr. 31, 209-228, 2004.

19. Šivickas G., Simanavičius A., Pukis A. *Paramos smulkiam ir vidutiniam verslui įtakos darniam vystymuisi vertinimas*. Ekonomika ir vadyba: Nr. 15, 792-798, 2010.

20. *Versli Lietuva (2019).* Prieiga per internetą: https://www.verslilietuva.lt/.

21. Žukauskas R. S. *Smulkaus ir vidutinio verslo plėtros strateginės kryptys*. Viešoji politika ir administravimas. Nr.1, 71-74, 2002.

UŽSIENIO KALBŲ POREIKIS ADMINISTRATORIAUS DARBE DIDŽIUOSIUOSE LIETUVOS MIESTUOSE

Irūna Kvederytė, Aurelija Raudytė, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje dėmesys skiriamas administratorių, dirbančių didžiuosiuose Lietuvos miestuose, užsienio kalbų poreikiui ištirti. Jame teoriniu aspektu apžvelgiamas užsienio kalbų poreikis ir kompetencijos. Kelių užsienio kalbų mokėjimas administratoriui yra didelis privalumas. Straipsnyje teigiama, kad darbdaviai dažniausiai pageidauja administratorių, kurie sugeba bendrauti anglų ir rusų kalbomis. Tyrimo imtis – Klaipėdos, Kauno, Vilniaus, Šiaulių ir Panevėžio rajonų administratoriaus darbo skelbimai. Remiantis tyrimu, bandoma išsiaiškinti, kokių užsienio kalbų gebėjimų reikia, norint dirbti administratoriaus darbą.

Pagrindiniai žodžiai: administratorius, užsienio kalbos, kompetencijos.

ĮVADAS

Temos aktualumas: Kalbos neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Pirmiausia mes išmokstame savo gimtąją kalbą, tačiau šiais laikais vienos kalbos neužtenka, reikia mokėti dar bent vieną užsienio kalbą, norint efektyviai komunikuoti su kitais. Užsienio kalbų mokėjimas lemia sėkmę profesinėje karjeroje. Kalbų vartojimo įvairovė ir jų poreikis verslo sferos įmonėse nagrinėjamas autorių moksliniuose šaltiniuose. M. Ramonienės (2011) atliktas tyrimas "Kalbų vartojimas darbe didžiuosiuose Lietuvos miestuose" rodo, kad vienos užsienio kalbos kompetencijos Lietuvos didmiesčių (Kauno, Vilniaus ir Klaipėdos) darbo aplinkoje nepakanka. Nors ir rečiau, nei lietuvių kalba, tačiau darbe ganėtinai dažnai naudojamos ir užsienio – anglų bei rusų kalbos. „Lietuvos didmiesčių gyventojų kalbinio elgesio darbe analizė rodo, kad neabejotinai vyraujančią vietą darbo erdvėje užima valstybinė lietuvių kalba. Tiek lietuviškame Kaune, tiek daugiakalbiuose Vilniuje ir Klaipėdoje lietuviškai darbe bendraujama daugiausia, lietuvių kalba vartojama su įvairiais pašnekovais – kolegomis, viršininkais ir klientais<..> Miestiečių kalbinio elgesio tyrimas rodo, kad vienos kalbos didmiesčių darbo aplinkoje nepakanka. Nors ir mažiau nei lietuvių kalba, tačiau darbe ganėtinai dažnai vartojama ir rusų kalba, teigia Ramonienė M. (2011). Didėjant nedarbui ir prastėjant ekonominėms perspektyvoms, užsienio kalbų mokėjimas yra svarbus gebėjimas, teikiantis pranašumų ieškant darbo, skatinant ekonomikos augimą ir darbo vietų kūrimą, teigia Europos Komisija (2012). Tyrimu bandoma išsiaiškinti, kokių užsienio kalbų poreikis vyrauja administravimo srityje.

Problema – jaunų administratorių užsienio kalbų žinios netenkinta darbdavių poreikių.

Darbo **tikslas** – pagrįsti užsienio kalbų poreikį administratoriaus darbe.

Tyrimo **objektas** – užsienio kalbų vartojimo poreikis administravimo srityje.

Darbo **uždaviniai**:

1. Apžvelgti administratoriaus kompetencijas teoriniu aspektu.
2. Panagrinėti užsienio kalbų kompetenciją administratoriaus darbe.
3. Ištirti užsienio kalbų poreikį administratoriaus darbe didžiuosiuose Lietuvos miestuose.

Darbo **metodai**: mokslinės literatūros analizė, darbo skelbimų analizė, statistinė duomenų analizė ir grafinis pateikimas.

Tyrimo **metodologija**. Rašant šį straipsnį, empiriniams duomenims surinkti buvo naudojami internetiniai puslapiai: CVMarket.lt, dirbam.lt bei CV-Online. Šio tyrimo imtis – Klaipėdos, Vilniaus, Kauno, Panevėžio, Šiaulių regionų darbo skelbimai. Buvo užsibrėžta patikrinti ir išanalizuoti administratoriaus (-ės) darbo pasiūlymus, kokių kalbų reikalauja darbdaviai. Paieška susidarė iš 30 administratoriaus (-ės) darbo pasiūlymų. Peržiūrėti viešbučio administratoriaus (-ės), biuro administratoriaus (-ės), duomenų bazių administratoriaus (-ės) ir kitų sričių administravimo darbo pasiūlymai. Iš viso peržiūrėta 120 darbo skelbimų. Tyrimas atliktas 2018 metais rugsėjo–spalio mėnesiais. Straipsnyje pateikiami tik apibendrinti tyrimo rezultatai.

Tyrimo **etika**. Tyrimas buvo atliekamas naudojant internetinius darbo skelbimus, duomenys buvo apdoroti pasitelkiant Microsoft Excel operacinę programą.

1. ADMINISTRATORIAUS KOMPETENCIJOS

Apibūdindama administratoriaus sąvoką, Armaitienė, A. (2009) teigia, kad administratorius – tai asmuo, pasitinkantis keliautojus viešbučiuose, oficialiuose renginiuose, teikiantis jiems reikalingą informaciją. Rosenaitės E. (2015) nuomone, administratorių darbas tik iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti paprastas. Jie ne tik pasitinka svečius, turi pasirūpina salių paruošimu, tuo, kad svečiai turėtų ko atsigerti, užkąsti, kur ir su kuo užsirašyti. Jiems kasdien tenka bendrauti su svečiais ir personalu. Darbas nemaža dalimi susijęs su sąskaitomis bei kitais dokumentais. Prie viso to dar reikėtų pridėti ir retai kada nutylantį telefoną. Administratorius – pirmasis žmogus, kurį pasiekia klientų skambučiai. Jis suteikia visą reikalingą informaciją, sprendžia visas iškilusias problemas. Administratorius turi būti kompetentingas savo darbo srityje. Beresnevičiūtės, V. (2012) teigimu, kompetencija – tai tam tikros srities žinių, gebėjimų ir nuostatų visuma, įrodytas gebėjimas atlikti užduotis, veiksmus pagal sutartus reikalavimus. Garrett, L. (2015), administratoriaus kompetencijos apima tai, kas svarbiausia yra jų darbe. Viena iš svarbiausių – tai puikūs komunikacijos įgūdžiai. Taip pat gebėjimas organizuoti, kompiuterinis raštingumas bei duomenų bazių valdymas. Dažniausiai iš būsimų administratorių tikimasi nepriekaištingo raštingumo, puikių įgūdžių darbui su kompiuteriu, gebėjimo profesionaliai komunikuoti, greitos orientacijos kritinėse situacijose, gebėjimo planuoti savo

laiką – susidėliojant užduotis pagal prioritetus. Taip pat svarbu paminėti, kad darbdaviai reikalauja patirties klientų aptarnavimo srityje bei mažiausiai vienerių metų administratoriaus darbo patirties. Bet pats svarbiausias įgūdis, be kurio neapsieina joks administratorius – užsienio kalbos. Europos Sąjungos lygiu paminėtos trys dažniausiai versle vartojamos užsienio kalbos (išskyrus angliškai kalbančias šalis) − vokiečių, prancūzų ir rusų. Darbdaviai interviu metu reikalauja darbuotojų turėti aukštą (C1-C2) arba vidutinį (B1-B2) užsienio kalbų lygį, leidžiantį jiems sklandžiai bendrauti išmokta kalba (Beadle ir kt. 2015).

Apibendrinant galima teigti, kad iš būsimų administratorių tikimasi nepriekaištingo raštingumo, puikių įgūdžių darbui su kompiuteriu, gebėjimo profesionaliai komunikuoti, greitos orientacijos kritinėse situacijose, gebėjimo planuoti savo laiką, patirties klientų aptarnavimo srityje. Bet pats svarbiausias įgūdis, be kurio neapsieina joks administratorius – užsienio kalbos. Darbas viešbučiuose susijęs su administravimo sfera. Čia reikia pasitikti, išlydėti klientus, pasirūpinti, kad jiems nieko netrūktų. Būtent tam reikalingi puikūs komunikavimo įgūdžiai, gebėjimas organizuoti bei kompiuterinis raštingumas.

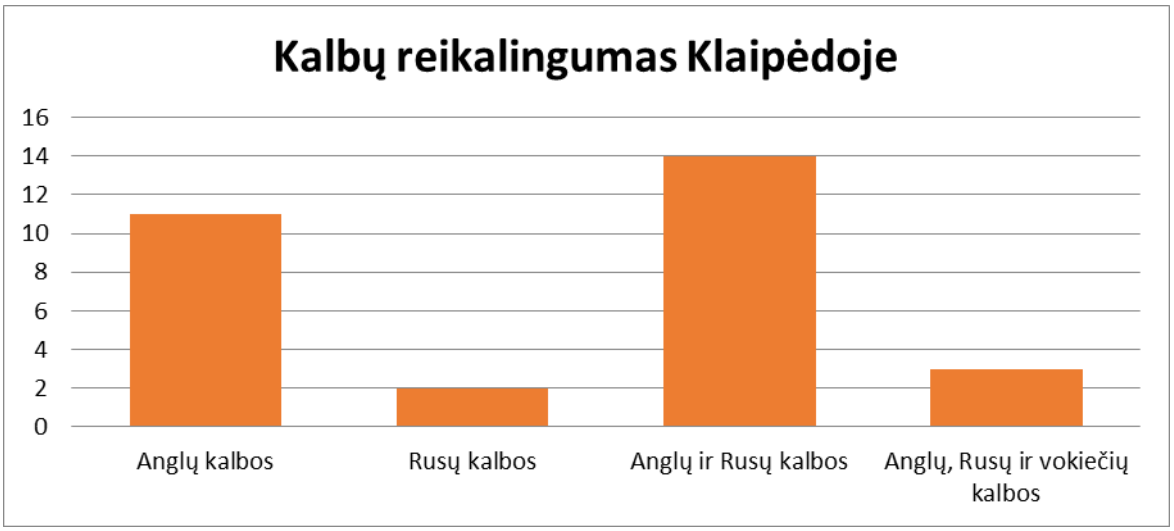
2. UŽSIENIO KALBŲ KOMPETENCIJOS ADMINISTRATORIAUS DARBE

Pagal lietuvių žodyną (2017), kompetencija (lot. competentia – priklausomybė (pagal teisę) – tai funkcinis gebėjimas adekvačiai atlikti tam tikrą veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos; žmogaus svarba tuo didesnė, kuo reikšmingesnis jo socialinis vaidmuo. Dar galima būtų kompetenciją apibrėžti kaip klausimų ar reiškinių sritis, kurią darbuotojas gerai išmano arba darbuotojo ar įstaigos veikimo sritis ir jų įgaliojimų apimtis (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas 2015). Lietuvos Respublikos įsakyme „Dėl pavyzdinio slaugos administratoriaus kvalifikacinių reikalavimų tvarkos aprašo patvirtinime“ (2016) 3 skyriuje prie „Papildoma kompetencija“ 6.3 punktas nurodo „užsienio kalbų mokėjimas“. Tačiau kokių kalbų mokėjimas nėra patikslinamas. Administratorius privalo gerai mokėti valstybinę lietuvių kalbą ir bent vieną užsienio kalbą, išmanyti raštvedybos pagrindus, mokėti dirbti naujomis ryšių ir kitomis organizacinės technikos priemonėmis. (Administratoriaus pareiginiai nuostatai 2013). Būtina mokėti bent vieną užsienio kalbą (A1 lygiu), (Bendrųjų reikalų skyriaus Administratoriaus pareigybės aprašymas 2017). „Turėti ne žemesnį kaip aukštąjį universitetinį socialinių mokslų studijų srities išsilavinimą su bakalauro kvalifikaciniu laipsniu ar jam prilygintu išsilavinimu arba aukštąjį koleginį išsilavinimą su profesinio bakalauro kvalifikaciniu laipsniu ar jam prilygintu išsilavinimu, profesinės darbo patirties, mokėti užsienio kalbą A2 lygiu“ (Akmenės rajono savivaldybės bendrojo skyriaus administratoriaus referento pareigybės aprašymas 2018). Lietuvos kultūros tarybos projektų administravimo aprašyme rašoma prie specialių reikalavimų keliamų projektų administratoriui 6.8 punkte rašoma „mokėti anglų kalbą ne žemesniu kaip B2 lygiu pagal Bendruosius Europos kalbų metmenis“ (2017)

Apibendrinant galima teigti, kad panagrinėjus nemažai pareigybių aprašymų ir kitų oficialių dokumentų, administratoriaus darbe pastebimas užsienio kalbų poreikis. Užsienio kalbos neskirstomos, nenurodama, kokią kalbą reikia mokėti. Tačiau dažnai nurodamas kalbos mokėjimo lygis (dažniausiai minimas B2 arba A2).

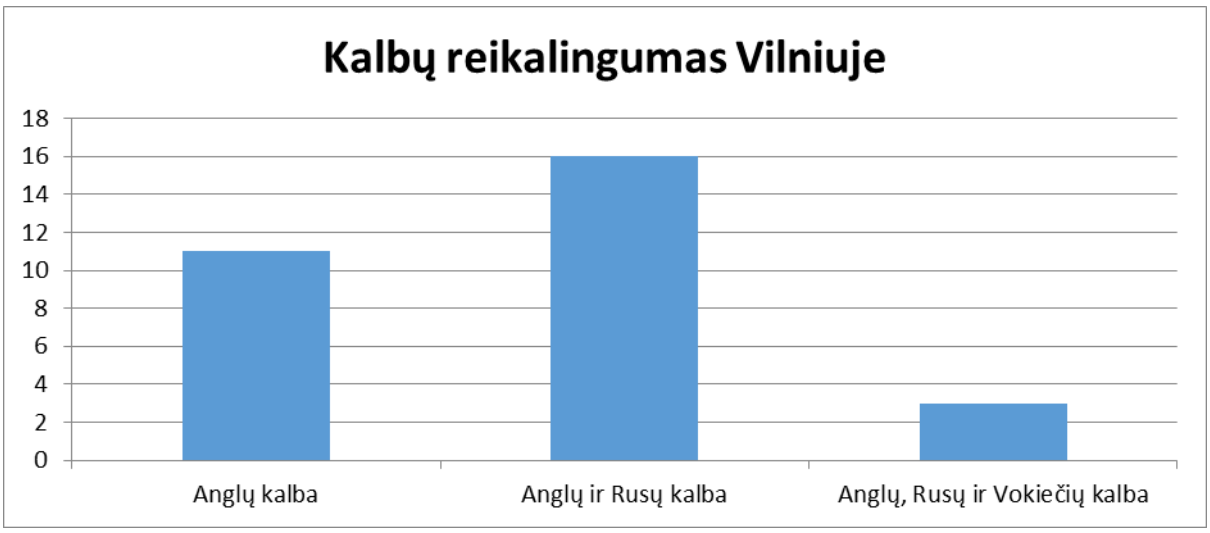
3. TYRIMO REZULTATŲ APŽVALGA

Tyrimo metu siekta išsiaiškinti užsienio kalbų poreikį administratoriaus darbe didžiuosiuose Lietuvos miestuose. Tyrimo rezultatai pateikiami diagramose. Iš 1 pav. pateiktų duomenų pastebime, kad Klaipėdos rajone darbdavių darbo skelbimuose ieškant administratoriaus, svarbu mokėti dvi užsienio kalbas, nes iš 30 skelbimų 14 buvo pageidaujama mokėti rusų ir anglų kalbas. 11 darbo skelbimų buvo reikalavimas mokėti gerai anglų kalbą, o mokėti rusų kalbą – tik 2 skelbimuose. Iš 30 darbo skelbimų 3 darbo skelbimuose reikalaujama trijų kalbų (anglų, rusų ir vokiečių).



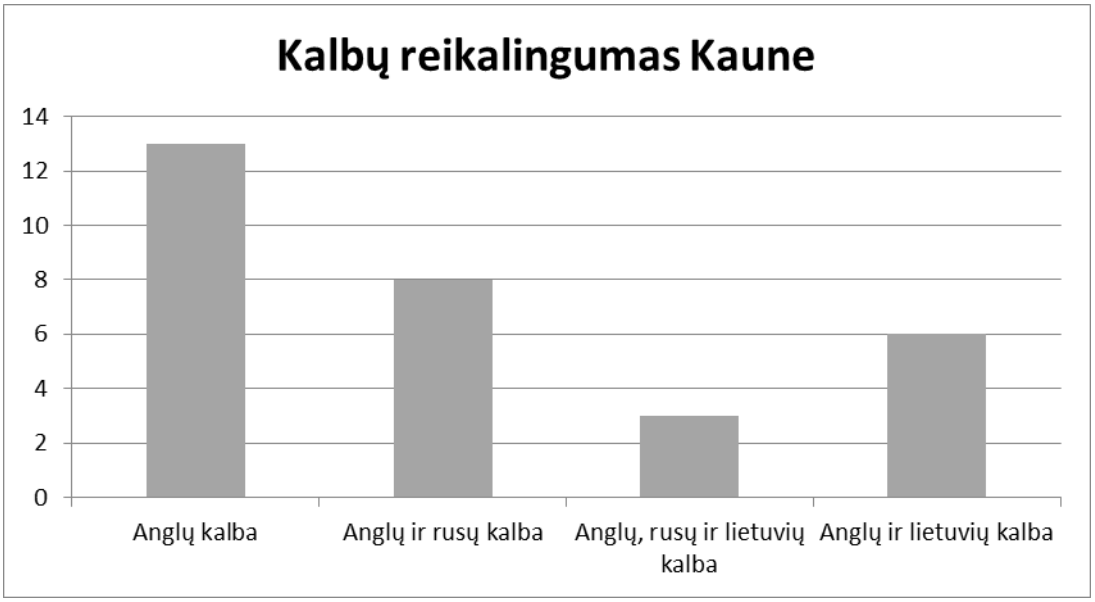
1 pav. Pagal Klaipėdos darbo skelbimų kalbų reikalingumą
Šaltinis: CVMarket.lt, dirbam.lt ir CV-Online

Apžvelgdami gautus duomenis (žr. 2 pav.), matome, kad Vilniaus rajone darbo skelbimuose taip pat dominuoja dvi užsienio kalbos, kaip ir Klaipėdoje. Nagrinėjant administratoriaus / administratorės darbo skelbimus, iš 30 skelbimų 16 skelbimų buvo reikalaujama mokėti dvi užsienio kalbas (anglų ir rusų), 11 darbo skelbimų reikalaujama tik anglų kalbos. 3 skelbimuose reikalaujama trijų užsienio kalbų (anglų, rusų ir vokiečių).



2 pav. Pagal Vilniaus darbo skelbimų kalbų reikalingumą
*Šaltiniai:*CVMarket.lt, dirbam.lt ir CV-Online

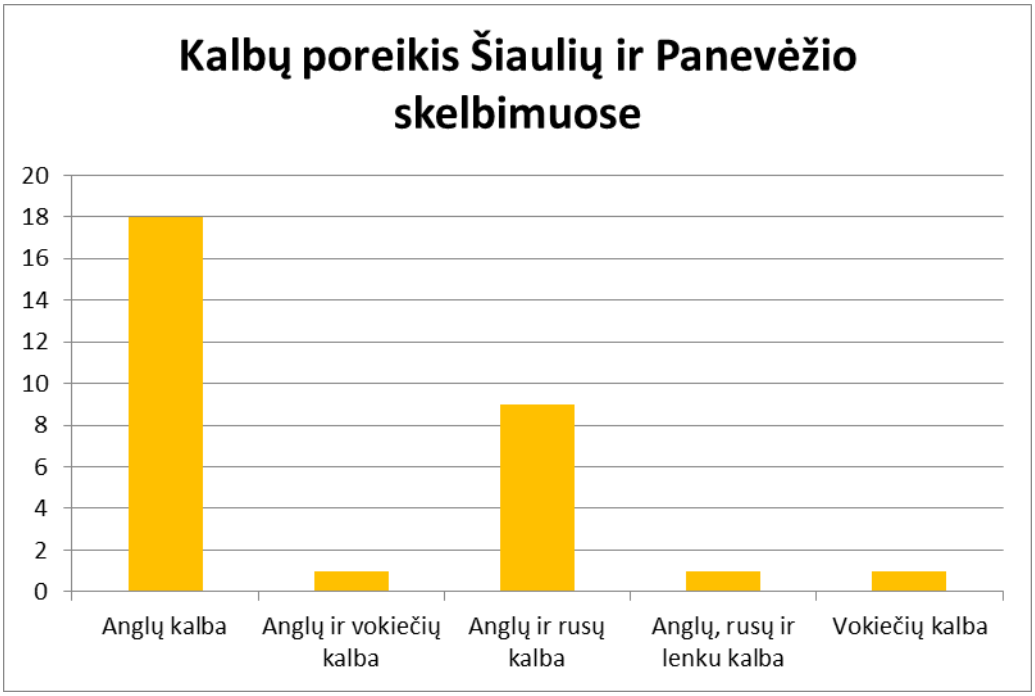
Kauno darbo skelbimuose pagal kalbų poreikį gauti duomenys (žr. 3pav.) skiriasi nuo Klaipėdos ir Vilniaus duomenų, nes skelbimuose prašoma ne tik anglų, rusų kalbų, bet ir lietuvių kalbos. Toks prašymas pastebėtas 9 iš 30 skelbimų. Taip pat matome, kad nei viename iš skelbimų nebuvo reikalaujama vokiečių kalbos žinių. Daugiausia (13 skelbimų) buvo reikalavimas administratoriui turėti tik anglų kalbos įgūdžių, o 3 skelbimuose buvo pageidaujama trijų kalbų (anglų, rusų ir lietuvių).



3 pav. Pagal Kauno darbo skelbimų kalbų reikalingumą
*Šaltiniai:*CVMarket.lt, dirbam.lt ir CV-Online

Analizuojant skelbimus Šiaulių ir Panevėžio miestuose, pastebėtas ne tik mažas poreikis administratorių, bet ir didžiausia kalbų įvairovė, kurių reikalauja darbdaviai (žr. 4pav.). Šiuose miestuose tik anglų kalbos reikalaujama 18 skelbimų. Iš 30 skelbimų 10 reikalavo trijų kalbų gebėjimų, o viename skelbime tarp trijų išvardintų, buvo reikalaujama ir lenkų kalbos. Viename

skelbime prašoma tik vokiečių kalbos, o kitame vokiečių kalba būtina kartu su anglų kalbos gebėjimais.



4 pav. Pagal Šiaulių ir Panevėžio darbo skelbimų kalbų reikalingumą
*Šaltiniai:*CVMarket.lt, dirbam.lt ir CV-Online

Susisteminus gautus rezultatus, kuriuos surinkome išnagrinėję skelbimus, matome, kad būtinų kalbų įvairovė nemaža. Visuose miestuose reikalinga anglų ir rusų kalba, Kaune nebuvo pageidavimo mokėti vokiečių kalbą. Šiaulių ir Panevėžio skelbimuose dar buvo pageidaujama ir lenkų kalbos žinių. Panevėžio ir Šiaulių skelbimuose pastebimas didžiausias kalbų kombinacijų skaičius.

IŠVADOS

1. Administratorius – tai asmuo, kuris pasitinka keliautojus viešbučiuose, teikia jiems visą informaciją. Taip pat administratorius turi būti įvaldęs nemažai kompetencijų, reikalingų šiam darbui: gebėjimą organizuoti, komunikuoti su klientais, greitai orientuotis kritinėse situacijose. Be šių ir kitų kompetencijų – užsienio kalbų mokėjimas – neapsieina joks administratorius.

2. Užsienio kalbų mokėjimas yra vis dažnesnis reikalavimas darbo skelbimuose, nes Lietuvoje daugėja tarptautinių įmonių. Jei darbo skelbime reikalaujama mokėti užsienio kalbą, tai dažniausiai vieną, o papildomos užsienio kalbos mokėjimas vertinamas kaip privalumas. Užsienio kalbų kompetencija administratoriui svarbi bendraujant su klientais, juos apgyvendinant, dalyvaujant susitikimuose, konferencijose, kituose renginiuose.

3. Siekiant dirbti administratoriumi Lietuvos didžiuosiuose miestuose, būtina mokėti kelias užsienio kalbas. Tai parodė atliktas tyrimas. Administratoriaus darbui yra būtina anglų kalba. Taip pat svarbu yra mokėti ne vieną užsienio kalbą, o dvi. Tai rodo atliktas tyrimas. Dažniausiai reikalaujama

rusų ir anglų kalbų. Tyrimas atskleidė, kad kartais yra prašoma mokėti lietuvių kalbą bei vokiečių ir lenkų kalbas.

SUMMARY

THE DEMAND OF FOREIGN LANGUAGES IN ADMINISTRATION CAREER

Irūna Kvederytė Aurelija Raudytė, Supervisor lect. Dalia Parišauskienė

This article aims to find out the demand of foreign languages in administration career at biggest Lithuanian cities. In this article we look over foreign language demand and competences at theoretical level. Then using internet we look through job advertisements who cater towards biggest cities in Lithuania: Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai and Panevėžys. With given data we make conclusions that to work successfully in Lithuania at administration section you need to have English and Russian language knowledge. Another popular language in those advertisements seems to be German. These conclusions are displayed in diagrams showing the demand of foreign languages.

Keywords: administrator, foreign languages, competences.

LITERATŪRA

1. Akmenės rajono savivaldybė bendrojo skyriaus administratoriaus referento pareigybės aprašymas (2018) [žiūrėta 2019-01-08] Prieiga per internetą : http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads
2. Akmenės rajono savivaldybės Bendrojo skyriaus administratoriaus referento pareigybės aprašymas (2017)[žiūrėta 2019-01-08] Prieiga per internetą : http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads/2014/03/Administratoriaus.doc
3. Armaitienė, A., Marcinkevičienė, R. ir kt. (2009). *Turizmo žodynas.*8psl.[žiūrėta 2019-01-09]Prieiga per internetą:http://www.tourism.lt/uploads/documents/
4. Beadle S. , Humburg M. , Smith R., Vale P. (2015) *Study in foreign language proficiency and employability:* Prieiga per ineternetą: www.erasmusplus.sk/kniznica/publikacie/
5. Bendrųjų reikalų skyriaus administratoriaus referento pareigybės aprašymas (2017) Prieiga internete: https://www.lmt.lt/lt/doclib/az114ljhgekm6puzpeknc1cecp7jmgtf
6. Beresnevičiūtė, V. (2012).*Kompetencijų ugdymas.*(10psl) [žiūrėta 2019-01-10]Prieiga per internetą: http://www.ugdome.lt/kompetencijos5-8/wp-content/uploads/2012/03/
7. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas(2015) [žiūrėta 2019-01-08] Prieiga per internetą: http://lkiis.lki.lt/dabartinis;jsessionid=C3CBFBEC7FF8B3A35715F869AFE6F44D
8. Europos komisija (2012). *Daugiakalbystė ir kalbų mokymasis.*[žiūrėta 2019-05-09]. Prieiga per internetą: http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-12-703_lt.htm

9. Garrett, L. (2015). *10 competencies of a great administration.*žiūrėta [2019-01-09]Prieiga per internetą: https://www.linkedin.com/pulse/10-competencies
10. Grecevičius, P., Armaitienė, A., Junevičienė, O. (2002). Kaunas: Kauno kolegijos leidybos centras.*Turizmas*(12 psl). *https://www.ltkt.lt/admin/ckeditor/fileman/Uploads/Karjera/Projektų%20administratorius%20pareigybės%20aprašymas(1).pdf*
11. Lietuvių kalbos žodynas (2017).žiūrėta [2019-01-08]Prieiga per internetą:http://www.lkz.lt
12. Lietuvos kultūros tarybos projektų administratoriaus pareigybės aprašymas (2017) : [2019-05-09].Prieiga per internetą: https://www.ltkt.lt/admin/ckeditor/fileman/Uploads/Karjera/Projekt%C5%B3%20administratorius%20pareigyb%C4%97s%20apra%C5%A1ymas(1).pdf
13. Lietuvos Respublikos Seimas (2016) *Įsakymas dėl pavyzdinio slaugos administratoriaus kvalifikacinių reikalavimų tvarkos aprašo patvirtinimo* Žiūrėta: [2019-05-09].Prieiga per internetą: *https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/cb58257052a211e688d29c6e5ef0deee?jfwid=q8i88mfud*
14. Mosėdžio vaikų lopšelis darželis Administratorės pareiginiai nuostatai (2013).
15. Ramonienė, M. (2011). *Kalbų vartojimas darbe didžiuosiuose Lietuvos miestuose*. Vilnius: Vilniaus universitetas (13 psl.)
16. Rosenaitė, E. (2014). *Administratorius – įmonės vizitinė kortelė.*[žiūrėta 2019-01-09]Prieiga per internetą: http://www.simplika.lt/ieskantiems-darbo/issirink-profesija/administratorius
17. Valstybinė miškų direkcija (2018) *Bendrųjų reikalų skyriaus administratoriaus pareigybės aprašymas*[žiūrėta 2019-01-08]Prieiga per internetą: http://portalas.vtd.lt/lt/bendruju-reikalu-skyriaus-administratorius-322;511840.html

PENKERIŲ–ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ EMPATIJOS RAIŠKA UGDOMOJOJE VEIKLOJE

Vilma Larkina, darbo vadovė lektorė Rūta Tamašauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje išanalizuota penkerių–šešerių metų vaikų empatijos raiška ugdomojoje veikloje. Šiam tikslui pasiekti iškelti uždaviniai, kuriuos įgyvendinant teoriniu aspektu išanalizuota penkerių–šešerių metų vaikų psichosocialinė charakteristika, empatijos raiška bei empatijos raiška ugdomojoje veikloje. Ištirta empatijos raiška ugdomųjų veiklų (veikla lauke, pagrindinė ugdomoji veikla) metu. Tyrimas atskleidė, jog kasdieninės rutininės situacijos ikimokyklinio ugdymo institucijoje padeda formuotis empatiškumui, kuris dažniausiai pasireiškia tarp bendraamžių ir grupės pedagogo, o šio amžiaus vaikų mažėjantis egocentrizmas sudaro sąlygas vystytis empatijai,

Pagrindiniai žodžiai: empatija, ugdymas, ikimokyklinio ugdymo institucija.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Šiuolaikinėje visuomenėje, kiekvieno žmogaus gyvenime svarbus vaidmuo tenka žiniasklaidai, kuri tampa galingu socializacijos šaltiniu. Nors žiniasklaida atlieka pozityvų šviečiamąjį, lavinamąjį bei auklėjamąjį vaidmenį žmogui (Kavolius ir Klumbienė, 2010), tačiau atliktas tyrimas Lietuvoje apie smurto rodymą Lietuvos televizijos laidose (Kiguolytė ir Valickas, 2008) rodo, jog televizijoje gausu smurtinių laidų, kurios prieinamos įvairaus amžiaus žiūrovui: vaikams, paaugliams, suaugusiems. Smurtinės laidos skatina agresijos pateisinimą, modeliuoja agresyvų elgesį, mažina jautrumą smurtui bei formuoja iškreiptą realybės sampratą. Tyrimo metu nustatyta, jog daugiausiai fizinio ir psichinio smurto rodoma animacinių filmų metu, taip suteikiama galimybė net ir ikimokyklinio amžiaus vaikams išmokti daugybę agresyvaus elgesio scenarijų, nes ikimokyklinio amžiaus vaikai yra imlesni įvairiai informacijai dėl dar nesusiformavusios stabilios vertybių sistemos (Kiguolytė ir Valickas, 2008). Dalis animacinių filmų, filmų, kompiuterinių žaidimų kupini agresijos, pykčio, abejingumo bei patyčių.

Vis dažniau šiuolaikinėje visuomenėje iškyla smurto ir patyčių problema, kuri pasireiškia agresija, nukreipta į kitą asmenį ikimokyklinio ugdymo institucijose (Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012). Siekiant sumažinti vaikų patyčias, tikslinga ugdyti vaikų empatiją, kuo labiau išlavėjusi empatija, tuo mažiau pasireiškia vaiko agresyvumas (Boyd ir Bee, 2011).

Empatija – tai gebėjimas pajausti ir įsivaizduoti kito žmogaus vidinį pasaulį, suprasti jo emocijas, mintis ir jausmus, atsiliepti į asmens išgyvenimus, į situaciją pažvelgti jo akimis

(Кондрашова и Турбаева, 2014). Empatija nėra įgimta, kaip ir kitas dorines savybes, empatiją reikia išugdyti. Empatija vystosi palaipsniui nuo ankstyvos vaikystės (Miškinis, 2003), bendraudamas vaikas pradeda geriau suprasti savo jausmus ir emocijas, o apie penktuosius–šeštuosius metus gali savo emocijas įvardinti, nusakyti jų priežastis, į situaciją pažvelgti kito žmogaus akimis, geba jautriai reaguoti į aplinkinių emocines reakcijas: pagiežą, gėdą, kaltę ir kt.

Svarbų vaidmenį vaiko emocinei ir socialinei raidai turi ikimokyklinė ugdymo institucija, kurioje vaikas praleidžia nuo aštuonių iki dešimties valandų per dieną. Ikimokyklinio ugdymo institucijoje ugdomos socialinės, sveikatos, pažinimo, komunikavimo ir meninė kompetencijos (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014), kurių visuma garantuoja sėkmingą vaiko asmenybės ugdymą. Kasdieninio gyvenimo situacijos, bendravimas su bendraamžiais ir suaugusiais skatina vaiką: įgyti socialinių įgūdžių, pažinti jį supantį pasaulį, prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos, palaikyti geranoriškus santykius, savo ir aplinkinių emocijų suvokimą bei jų įvardinimą (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014).

Problematika: Penkerių–šešerių metų vaikų psichosocialinę raidą tyrinėjo daugelis užsienio šalių ir lietuvių mokslininkų: Лабунская, Менджерицкая (2014), Гимаева, Колесникова, Сизова (2015), Liubertienė, Kunickienė, Kupriūnienė (2015) ir kt. Penkerių–šešerių metų vaikų empatijos formuojančius veiksnius atskleidžia mokslininkų Praveckienės, Bagdono (2017), Movsesjan, Puzaitės, Lazdausko (2014) ir kt. atlikti tyrimai Lietuvoje ir užsienyje. Tačiau stokojama tyrimų, kuriuose būtų išsamiai analizuojama, kaip šio amžiaus tarpsnio vaikų empatija reiškiasi ugdomojoje veikloje?

Tyrimo objektas – empatijos raiška.

Tyrimo tikslas – atskleisti penkerių-šešerių metų vaikų empatijos raišką ugdomojoje veikloje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti penkerių-šešerių metų vaikų empatijos raišką ugdomojoje veikloje, teoriniu aspektu.
2. Ištirti penkerių-šešerių metų vaikų empatijos raišką ugdomojoje veikloje.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, stebėjimas, kiekybinė tyrimo duomenų analizė.

Tyrimo metodika: Siekiant, ištirti kaip penkerių–šešerių metų vaikų empatija reiškiasi ugdomojoje veikloje, pasirinktas tyrimo metodas – tiesioginis struktūrizuotas ilgalaikis stebėjimas vienoje ikimokyklinio ugdymo institucijoje. Stebėjimas truko penkias darbo dienas, nes ikimokyklinio ugdymo institucijai būdingos veiklos per savaitę yra skirtingos, tačiau sistemingai pasikartojančios. Iš viso stebėti 86 tiriamieji. Pasirinkta netikimybinė tikslinė atranka, atsižvelgiant į konkretų tyrimo tikslą, pagrindinis atrankos kriterijus: penkerių–šešerių metų vaikai, lankantys ikimokyklinio ugdymo instituciją. Stebėjimas buvo vykdomas pagal iš anksto parengtą procedūrą, remiantis tyrimo instrumentu – stebėjimo protokolu, kuriame išskirta devyniolika empatijos raiškos bruožų (gebėjimas: bendrauti, atpažinti kitų emocijas iš mimikos, išklausyti, pagailėti, paguosti, atjausti, padėti, dalintis,

neskriausti, nesityčioti; pasitikėjimas savimi ir kitais, iniciatyvumas, taisyklių ir bendrų susitarimų laikymasis; draugiškumas, mandagus ir pagarbus elgesys, dėmesio konsentracija). Numatytos dvi veiklos (laikas lauke ir pagrindinė ugdomoji veikla) – būdingos ikimokyklinio ugdymo institucijai, kurių metu buvo stebimi empatiško elgesio raiškos aspektai. Numatytose veiklose stebėta empatiško elgesio raiška tarp vaiko ir ikimokyklinio ugdymo institucijos subjektų (vaiko ir pedagogo, vaiko ir vaiko, vaiko ir nepažįstamo asmens, vaiko ir gyvūno, paukščio, vaiko ir augalo, vaiko ir žaislo). Empiriniai duomenys buvo renkami ir kaupiami bei kiekybinė tyrimo rezultatų analizė atlikta 2018 m.

Tyrimo etika. Atliekant tyrimą vadovautasi pagrindiniais etikos principais. Prieš atliekant tyrimą gautas raštiškas lopšelio – darželio „X“ vadovo sutikimas, kuriame garantuojamas gautų duomenų konfidencialumas, taip užtikrinamas geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti tiriamiesiems asmenims principas, užtikrinant tyrėjo pagarbą tiriamųjų asmenų (vaikų) privatumui bei garantuojant tiriamųjų fizinį ir emocinį saugumą, buvo laikomasi pagarbos asmenims privatumo principo. Užtikrinant pagarbą tyrimo dalyvių privatumui, gauta informacija stebėjimo metu saugoma remiantis konfidencialumo ir anonimiškumo principu, todėl gauta informacija apie tyrimo dalyvius (vaikus) prieinama tik tyrėjui, o tyrimo dalyvių sąrašas užkoduotas, tyrimo dalyviams suteikti slapyvardžiai žinomi tik tyrėjui. Laikantis tikslaus paaiškinimo principo, įstaigos vadovui tiksliai paaiškinta, kokia tyrimo tema ir tyrimo būdas, laikantis teisingumo principo išryškinta atliekamo tyrimo nauda. Atliekant tyrimą buvo laikomasi geravališkumo principo, tyrėjo tikslas plėsti supratimą apie tiriamą reiškinį. Laikytasi sąžiningumo principo, visi gauti duomenys tyrimo metu skelbiami tikslūs, jokie duomenys nenuslėpti ir nepakeisti.

1. PENKERIŲ–ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ EMPATIJOS RAIŠKOS UGDOMOJOJE VEIKLOJE TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Penkerių–šešerių metų vaikų psichosocialinė charakteristika

Psichosocialinė vaiko raida susideda iš asmenybės vystymosi, emocijų ir bendravimo gebėjimų, kurie tarpusavyje glaudžiai susiję (Boyd ir Bee, 2011; Žukauskienė, 2012).

Vienas svarbiausiu vaikų asmenybės vystymosi komponentų yra vaiko savivoka, savivaizdis ir savigarba (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014; Гимаева и Колесникова, 2015). Penkerių–šešerių metų vaikams vis geriau suprantant socialinę aplinką reiškiasi jų asmenybės savitumas, stiprėja gebėjimas suprasti save (Boyd ir Bee, 2011), didėja pasitikėjimas savo gebėjimais ir savimi bei tikėjimas, kad ir aplinkinių vertinimas yra palankus (Žukauskienė, 2012). Ikimokykliniame amžiuje aktyviai formuojantis savigarbai (Гимаева и Колесникова, 2015), penkerių–šešerių metų vaiko savivaizdis dažniausiai yra optimistinis – vaikas save vertina teigiamai. Blogai save vertinantiems vaikams dažniausiai stinga saugaus prieraišumo jausmo, tėvai nedėmesingi

jų poreikiams, šalti ir priešiški savo atžaloms (Žukauskienė, 2012; Сизова, 2015). Ugdant savivoką ir savigarbą formuojasi vaiko gebėjimai: įvertinti save, apibūdinti, suprasti savo šeimos narius, artimuosius, bendraamžius; suprasti ir apibūdinti kitų nuotaiką ir savijautą; didžiuotis savimi, tikėti, palankiu aplinkiniu vertinimu (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014).

Penkerių–šešerių metų vaikai geba save vertinti pagal skirtingas kompetencijas ir socialinius ryšius (Žukauskienė, 2012). Ikimokykliniame amžiuje sparčiai vystosi emocinė ir socialinė kompetencijos, kurios tarpusavyje glaudžiai susijusios (Malinauskaitė, 2011).

Penkerių–šešerių metų vaikams toliau socializuojantis vystosi socialinis vaiko suvokimas, socializacija suteikia galimybę vaikams tobulinti savo gebėjimus, susikurti pasitenkinimą teikiančius santykius, išmokti priimtinų visuomenėje elgesio normų bei socialinių nuostatų (Berns, 2009). Šio amžiaus tarpsnio vaikai geba: bendrauti ir palaikyti geranoriškus santykius su bendraamžiais, moka pagirti ir būti empatiški; paisyti socialinių taisyklių ir ribų, ieškoti ir rasti kompromisų, tvardytis; pasitikėti savimi ir aplinkiniais. Bendraudamas su bendraamžiais vaikas mokosi susitarimo, kooperavimosi (Malinauskaitė, 2011), susikaupimo, atkaklumo, dėmesingumo, dominavimo, simpatizavimo, rungtyniavimo, varžymosi, intymaus bendravimo (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014).

Berns (2009) teigimu, šeimai tenka pagrindinis vaidmuo ir atsakomybė už vaiko socializaciją. Liubertienė ir kt. (2015) teigia, jog vaikai bendraudami su artimiausiais suaugusiais mokosi suvokti savo jausmus, į juos reaguoti, gali jau numatyti, kaip į juos reaguos aplinkiniai, gali suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes, tačiau socialinės patirties vaikas įgyja ir ugdymo institucijoje, bendraamžių grupėje, kur anot, Malinauskaitės (2011), ypatingas dėmesys turi būti skiriamas ugdymo institucijos aplinkai.

Penkerių–šešerių metų vaikai, lankantys ikimokyklinio ugdymo instituciją, įgyja daugiau emocinės ir socialinės kompetencijos, todėl yra labiau pasitikintys savimi, lengviau bendraujantys su bendraamžiais ir suaugusiais, turi mažiau baimių, pastebėta, jog tokie vaikai būna labiau užsispyrę ir savarankiškesni (Berns, 2009). Šiame amžiaus tarpsnyje svarbus suaugusiųjų asmeninis pavyzdys (Liubertienė ir kt., 2015), stebėdami suaugusių elgesį vaikai mokosi savarankiškumo, naujų įgūdžių, sprendžia įvairias problemas, todėl dažnai suaugęs žmogus tampa vaiko elgesio modeliu.

Pagal M. Hofmano (1982, 1988) išskirtas raidos stadijas, penkerių–šešerių metų vaikų emocijos turtėja ir tampa subtilesnės (Boyd ir Bee, 2011), o J. Piaget išskirtos pažintinės raidos stadijos leidžia teigti, jog šio amžiaus vaikų išlavėjusi vaizduotė, mažėjantis egocentrizmas ir mąstymo centracija, sudaro sąlygas vystytis empatijai (Žukauskienė, 2012), kuri priklauso nuo tobulėjančių gebėjimų bendrauti su bendraamžiais ir suaugusiais bei išmoktų visuomenei priimtinų elgesio normų ir socialinių nuostatų (Дьячкова и Папина, 2014). Šio amžiaus vaikų gebėjimas kontroliuoti savo pačių emocijas priklauso nuo empatijos ir altruizmo lygio (Boyd ir Bee, 2011), kurį lemia prosocialus

elgesys: iš hedonistinės, pragmatinės orientacijos, kurioje elgesys patenkina paties vaiko poreikius, pereinama prie orientavimosi į kitų žmonių poreikius (Žukauskienė, 2012) todėl, anot Malinauskaitės (2011), būtent šiame amžiaus tarpsnyje būtina ugdyti minėtus įgūdžius.

Apibendrinant galima teigti, jog penkerių–šešerių metų vaikų bendravimas su bendraamžiais bei teigiamas suaugusiųjų asmeninis pavyzdys leidžia vaikui natūraliai įveikti sunkumus, ugdomi problemų įveikimo įgūdžiai, dorovės bruožai. Šiame amžiaus tarpsnyje dažniausiai vaikams būdingas optimistinis savivaizdis, kurį lemia saugaus prieraišumo jausmas, tėvų dėmesingumas, šilti tarpusavio santykiai. Sparčiai vystantis emocinei kompetencijai, formuojasi socialus elgesys, kurį lemia suaugusiųjų pavyzdys emocijų ir jausmų raiškoje. Penkerių–šešerių metų vaikams būdingas pasitikėjimas savimi, savarankiškumas, gebėjimas suprasti ir kontroliuoti savo emocijas, o mažėjantys mąstymo centracija ir egocentrizmas, leidžia jautriai reaguoti į aplinkinių emocines reakcijas. Vaiko gebėjimas kontroliuoti savo emocijas ir atsiliepti į kitų žmonių išgyvenimus priklauso nuo empatijos formavimosi ikimokykliniame amžiuje. Penkerių–šešerių metų vaikų psichosocialinę raidą lemia vaiką supanti aplinka, kurios svarbiausi komponentai yra šeima bei ikimokyklinio ugdymo institucija, kurioje ugdomos emocinė ir socialinė kompetencijos.

1.2. Penkerių–šešerių metų vaikų empatijos raiška

Empatija (gr.empatheia – įsijautimas) – emocinis tapatinimasis su kitu žmogumi ir kito asmens jausmų išgyvenimas (Jovaiša, 2007). Boyd ir Bee (2011) empatiją taip pat apibūdina, kaip gebėjimą susitapatinti su kito asmens emocine būsena. Empatiją kaip emocinę būseną, kai žmogus geba pajausti ir / ar įsivaizduoti kito asmens emocinę patirtį, pažinti jo emocinę būseną bei patyrimą, apibrėžia Дьячкова ir Папина (2014), Юдина (2017). Taigi empatijoje išskiriamos dvi jos formas: pažinimo arba kongnityvinė (angl. cognitive) ir emocinė (angl. emotional). Pažinimo empatija leidžia suprasti kito žmogaus emocines būsenas ir veiksmus, o emocinė empatija reiškia gebėjimą įsijausti į tą emocinę būseną (Movsesjan ir kt., 2014). Kaip pavyzdį, Movsesjan ir kt. (2014) pateikia McDonald ir Messinger (2011) aprašytą situaciją: vaikui matančiam verkiantį savo draugą, pažinimo empatija leidžia jam suprasti, kad jo draugui liūdna ir reikia jį paguosti, o emocinė empatija skatina vaiką verkiančiam draugui padėti. Кондрашова ir Фурман (2016), Дьячкова ir Папина (2014) išskiria ir trečią empatijos formą – numatančiąją empatiją, kuri pasireiškia žmogaus gebėjimu numatyti kito asmens emocines reakcijas konkrečiose situacijose.

Miškinis (2003) teigia, jog šiam amžiaus tarpsniui būdingas altruizmas, kada vaikui kyla noras padėti kitam asmeniui, nesitikint už tai jokio atlygio, Boyd ir Bee (2011), Klanienė ir Šmitienė (2013) pabrėžia, kad vaikas sąmoningai ir savanoriškai elgiasi kitų labui, taigi vaiko elgesys tampa prosocialus, jis geba atsisakyti poelgių, kurie kitiems gali sukelti skausmą, anot Hille ir kt. (2015), didėjanti vaiko empatija yra pamatas prosocialioms emocijoms. Penkerių–šešerių metų vaikai geba

padėti, pagailėti, užjausti, išklausyti, dalytis, neskriausti, nesityčioti, mandagiai elgtis, visi šie doro elgesio požymiai teigiamai veikia vaikų empatijos raišką (Jonilienė, 2008). Penkerių–šešerių metų amžiaus tarpsnyje atsiranda gebėjimas įsigilinti į savo ir kito veiksmų priežastis ir padarinius (Дьячкова и Папина, 2014). Šie gebėjimai pirmiausiai ugdomi šeimoje, kuri yra svarbiausia vaikų ugdymo institucija (Berns, 2009), tačiau vaikui socializuojantis ir keičiantis su amžiumi jo asmeninei patirčiai, charakterio bruožams, svarbus vaidmuo tenka ir ikimokyklinio ugdymo institucijai bei ugdymo aplinkai, kuri formuoja pagarbią, socialiai aktyvią, altruistišką ir empatišką asmenybę (Klanienė, Šmitienė, 2013).

Apibendrinant galima teigti, jog empatija vystosi palaipsniui nuo ankstyvos vaikystės, tačiau tik penkerių–šešerių metų amžiaus vaikai jau sąmoningai pradeda suprasti kitus žmones, įsijausti ir emociškai atsiliepti į jų išgyvenimus, šio amžiaus tarpsnio vaikai geba padėti, pagailėti, užjausti, išklausyti, dalytis, neskriausti, nesityčioti, mandagiai elgtis. Empatija nėra įgimta, ją būtina ugdyti pirmiausiai šeimoje, o vėliau ir ikimokyklinio ugdymo institucijoje.

2. PENKERIŲ–ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ EMPATIJOS RAIŠKOS UGDOMOJOJE VEIKLOJE TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Tyrimo metu siekta išsiaiškinti, kaip ikimokyklinėje ugdymo institucijoje, ugdomojoje veikloje, reiškiasi respondentų (penkerių–šešerių metų vaikų) empatiško elgesio aspektai.

Respondentams leidžiant laiką lauke, empatiško elgesio raiškos aspektai fiksuoti 139 kartus. Pagrindinės ugdomosios veiklos metu empatiški raiškos aspektai pasireiškė 129 kartus. Taigi, tyrimo metu fiksuotos 268 empatiško elgesio apraiškos. Empatiško elgesio raiškos aspektų pasireiškiančių tarp tiriamųjų ir ikimokyklinio ugdymo institucijos subjektų, pasiskirstymas procentine išraiška pateikti lentelėje (žr. 1 lentelė).

1 lentelė

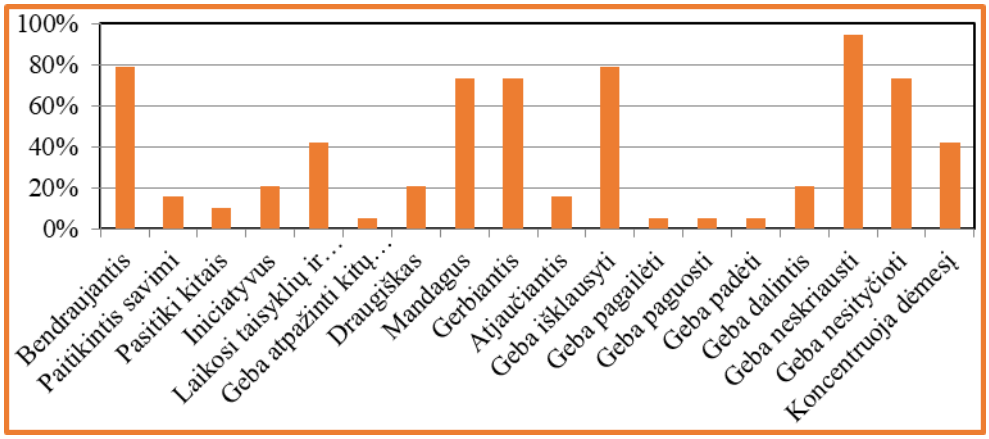
Veiklos, būdingos ikimokyklinio ugdymo institucijai, empatiško elgesio raiška (%) tarp vaiko ir ikimokyklinio ugdymo institucijos subjektų

Nr.	**Subjektai** / **Veiklos**	**Vaikas / vaikas (V)**	**Vaikas / auklėtoja (A)**	**Vaikas / nepažįstamas asmuo (NA)**	**Vaikas / gyvūnas, paukštis (G)**	**Vaikas / augalas (AG)**	**Vaikas / žaislas (Ž)**
1.	Laikas lauke	30 %	24 %	30 %	16 %	_	_
2.	Pagrindinė ugdomoji veikla	38 %	62 %	_	_	_	_

Šalltinis: sudarytas autorės, pagal stebėjimo protokolą, 2018 m.

Daugiau nei trečdalis (30–38 %) empatiško elgesio apraiškų fiksuota leidžiant laiką lauke ir pagrindinėje ugdomojoje veikloje tarp pačių respondentų. Tyrimo metu daugiau nei pusė (62%) empatiško elgesio apraiškų fiksuota tarp tiriamųjų ir auklėtojos, kurios pastebėtos pagrindinės ugdomosios veiklos metu, apie ketvirtadalį (24 %) – leidžiant laiką lauke. Empatiško elgesio apraiškos tarp vaiko ir nepažįstamo asmens, fiksuotos leidžiant laiką lauke, kurios sudarė trečdalį šiose veiklose fiksuotų empatiško elgesio apraiškų. Be to, leidžiant laiką lauke pastebėtos empatiško elgesio apraiškos tarp tiriamųjų ir gyvūno, tai sudarė daugiau nei dešimtadalį (16 %) fiksuotų empatiško elgesio apraiškų šios veiklos metu. Empatiško elgesio apraiškos nebuvo pastebėtos tarp vaikų ir augalų bei tarp vaikų ir žaislų.

Praleisto laiko lauke metu iš stebimų 19 empatiško elgesio raiškos epizodų, fiksuoti 18, kurių dažnis pavaizduotas diagramoje (žr. 1 paveikslas).



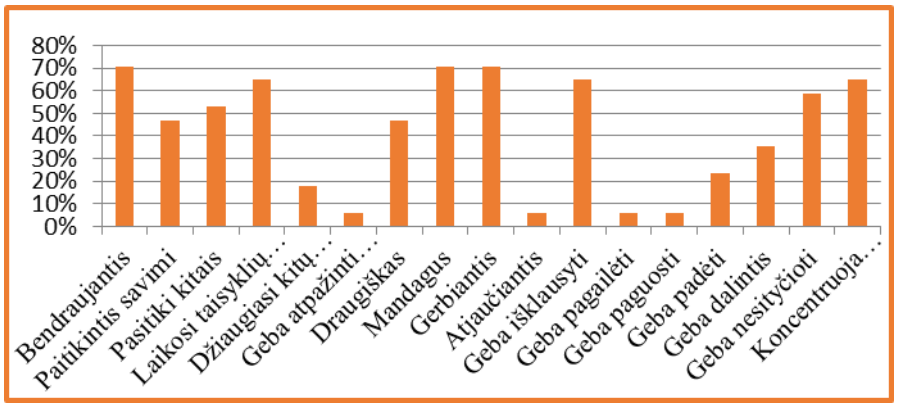
1 pav. Empatiško elgesio aspektų raiška veiklų lauke metu

Šaltinis: sudarytas autorės, pagal tyrimo duomenis, 2018 m.

Stebėjimo metu fiksuota, kad keturi penktadaliai (apie 80 %) respondentų tarpusavyje bendrauja, taip pat apie keturis penktadalius (75 %) tiriamųjų geba nesityčioti ir beveik visi (95 %) – vienas kito neskriausti bei neskriausti benamio gyvūno, tačiau gebėjimas pagailėti (*...man jos pagailo, ji nori mamos...)*, paguosti *(...neverk, mama ateis po pietų...),* padėti, būdingas tik keliems respondentams (apie 5 %), kurie jautriai sureagavo į bendraamžio neigiamas emocijas, kurios buvo išreikštos mimika, taip pat fiksuota reakcija į benamį gyvūną *(...auklėtoja, ar kačiukui nešalta?... ką katinai valgo, jei neturi namų?... gal galėtume jį pašerti?...).* Benamių gyvūnų globa, kaip teigia Иванова (2010), Kuraitė (2012), reikšminga empatiškumo ugdyme, be to, respondentams argumentavus jų poelgį *(...turiu namie kačiuką, ten šilta, o čia šalta... jis neturi indelio maistui...)*, galima daryti prielaidą, jog respondentai, kurie namuose turi augintinį, geba jautriai reaguoti į benamius gyvūnus bei jiems padėti, pagailėti. Stebėjimo metu fiksuotas keturių penktadalių (apie 80 %) tiriamųjų gebėjimas išklausyti ir mažiau nei pusės tiriamųjų (apie 42 %) dėmesio koncentracija, turinti įtakos taisyklių ir bendrų susitarimų laikymuisi, kuris pasireiškė mažiau nei pusei (apie 42 %)

tiriamųjų. Be to, taisyklių ir bendrų susitarimų laikymasis lemia beveik keturių penktadalių (75 %) respondentų mandagų ir pagarbų elgesį su bendraamžiais ir suaugusiais (*...sveikinasi gatvėje su visiškai nepažįstamais žmonėmis...*), kaip teigia Финогенова ir Решетов (2013), veikla lauke skatina bendrauti su bendraamžiais ir suaugusiais bei reikalauja laikytis tam tikrų taisyklių ir nurodymų, lavinami socialiniai ir emociniai įgūdžiai. Tačiau pastebėta, kad nors dauguma tiriamųjų bendrauja tarpusavyje, tačiau iniciatyvumas, pasitikėjimas savimi pasireiškė mažiau nei ketvirtadaliui, o pasitikėjimas kitais pasireiškia tik dešimtadaliui respondentų.

Pagrindinės ugdomosios veiklos metu stebėti 19 empatiško elgesio raiškos epizodai, 17 iš jų fiksuoti veiklos metu, jų dažnis pavaizduotas diagramoje (žr. 2 paveikslas).



2 pav. Empatiško elgesio aspektų raiška pagrindinėje ugdomojoje veikloje

Šaltinis: sudarytas autorės, pagal tyrimo duomenis, 2018 m.

Veiklos metu nepasireiškė respondentų iniciatyvumas bei gebėjimas neskriausti, galima daryti prielaidą, kad tai lėmė pasirinktos veiklos tematika bei ugdymo metodai.

Pagrindinės ugdomosios veiklos pastebėta ta pati tendencija, kaip ir veiklos lauke metu, jog daugiau nei trys penktadaliai (65–70 %) respondentų, kurie elgiasi mandagiai ir pagarbiai su aplinkiniais, geba išklausyti suaugusįjį ar bendraamžį, koncentruoja dėmesį bei laikosi taisyklių ir bendrų susitarimų, o tai lemia grupinių ir individualių užduočių atlikimo kokybę ir pažintinės informacijos įsisavinimą, komunikavimo lavėjimą, socialinių įgūdžių tobulėjimą. Pasitikėjimas savimi *(... auklėtoja, supratau kaip daryti laikrodį... nesunku... man lengva...)* ir kitais *(...auklėtoja, padėk man... auklėtoja man reikia pagalbos...)* pasireiškė tarp pusės (apie 50 %) tiriamųjų, ypač išryškėja atliekant individualias užduotis grupėje, taip pat atsiskleidžia atsakymų ir klausimų veikloje (žaidimai „Ačiū“ – pastebėti draugų gerus darbus, „Karalius“ – gebėjimas save pagirti – savęs pristatymo minutė), kaip teigia, Jautakytė (2014), Valiulienė (2014), tai skatina vaikus kalbėti po vieną, išklausyti kalbantį, mąstyti, tai teigiamai veikia empatijos raišką. Gebėjimas prašyti pagalbos reikalauja bendravimo įgūdžių su bendraamžiais ir grupės pedagogu, o bendravimas tarp respondentų, kuris pasireiškė daugiau nei trims penktadaliams (70 %) respondentų, atskleidė: apie dviejų penktadalių (apie 35 %) tiriamųjų gebėjimą dalintis *(...paskolink, klijus... ar gali duoti savo žirkles?...)*; mažiau

nei penktadalio (apie 20 %) – džiaugtis draugo sėkme *(...gražus tavo laikrodis... tavo irgi gražus... oho kiek spalvų...)*. Taip pat minimali dalis (apie 5 %) respondentų pastebi šalia esančio draugo veido išraišką *(...aš tau padėsiu, neliūdėk...)*, geba atjausti, pagailėti, paguosti *(...išeis ir tau laikrodis...)*.

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus, galima teigti, jog ugdomojoje veikloje būdingai ikimokyklinio ugdymo institucijai empatiško elgesio raiškos aspektai pasireiškia leidžiant laiką lauke bei pagrindinėje ugdomojoje veikloj. Dažniausiai pasireiškiantys empatiško elgesio raiškos aspektai: gebėjimas būti draugiškiems, pasitikėjimas savimi ir kitais, mandagus ir pagarbus bendravimas, dėmesio koncentracija, gebėjimas išklausyti, laikytis bendrų susitarimų ir taisyklių, gebėjimas neskriausti, nesityčioti, dalintis, iniciatyvumas. Iš stebėtų empatiško elgesio raiškos aspektų retai pasireiškė gebėjimas atpažinti kitų emocijas iš mimikos, gebėjimas pagailėti, paguosti, padėti, atjausti, džiaugtis kitų sėkme. Empatiško elgesio raiškos aspektai dažniausiai pasireiškia tarp: pačių tiriamųjų, tiriamųjų ir auklėtojos. Kasdieninė veikla ikimokyklinio ugdymo institucijoje padeda formuotis empatiškumui, kurį lemia kryptingas ir organizuotas ugdymas bei mažėjantis penkerių–šešerių metų vaikų egocentrizmas.

IŠVADOS

1. Penkerių–šešerių metų vaikams būdingas pasitikėjimas savimi, savarankiškumas; gebėjimas suprasti ir kontroliuoti savo emocijas, kuris priklauso nuo empatijos ir altruizmo lygio. Vaiko empatijos raidą lemia prosocialus elgesys. Šiame amžiaus tarpsnyje iš hedonistinės, pragmatinės orientacijos, kurioje elgesys patenkina paties vaiko poreikius, pereinama prie orientavimosi į kitų žmonių poreikius. Empatija – tai gebėjimas įsijausti į kito padėtį, susitapatinti su kito asmens emocine būsena, suprasti kito jausmus. Penkerių–šešerių metų vaikų emaptija reiškiasi gebėjimu padėti, pagailėti, užjausti, išklausyti, dalytis, neskriausti, nesityčioti, mandagiai elgtis.

2. Tyrimo metu nustatyta, jog ugdomojoje veikloje dažniausiai pasireiškė: vaikų mandagus ir gerbiantis bendravimas su bendraamžiais ir suaugusiais; dėmesio koncentracija, kuri lėmė gebėjimą išklausyti ir laikytis bendrų susitarimų bei taisyklių; gebėjimas įvairiose kasdieninėse situacijose būti draugiškiems, vienas kito neskriausti, nesityčioti, dalintis. Leidžiant laiką lauke pasireiškė vaikų pasitikėjimas savimi ir kitais, kurie lėmė vaikų iniciatyvumą veikloje. Gebėjimas atjausti, atpažinti kitų emocijas iš mimikos, pagailėti, paguosti, padėti reiškėsi ne itin. Gebėjimas džiaugtis kitų sėkme pasireiškė tik pagrindinės ugdomosios veiklos metu. Kasdieninės rutininės situacijos ikimokyklinio ugdymo institucijoje padeda formuotis empatiškumui, kuris dažniausiai pasireiškia tarp bendraamžių ir grupės pedagogo, o šio amžiaus vaikų mažėjantis egocentrizmas sudaro sąlygas vystytis empatijai, todėl būtina kreipti dėmesį į empatijos ugdymą ikimokyklinėje ugdymo institucijoje, kurioje kryptingas ir organizuotas ugdymas lemia dorą vaiko elgesį, o empatijos ugdymas tampa pagrindu prosocialioms emocijoms reikštis.

EXPRESSION OF EMPATHY IN FIVE – SIX-YEAR-OLD CHILDREN DURING EDUCATIONAL ACTIVITY

Vilma Larkina, supervisor: lect. Rūta Tamašauskienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

Object of the research – reveal the expression of empathy in five – six-year-old children during educational activity.

Tasks of the research: Analyze the expression of empathy in five – six-year-old children during educational activity in a theoretical aspect. Examine the expression of empathy in five – six-year-old children during educational activity.

Methods of the research: theoretical literature survey, observation, qualitative analysis of the research data. Conclusions. Five – six-year-old children possess such characteristics: self-confidence, independence; ability to understand and control their emotions, which depends on the empathy and altruism level, which is affected by prosocial behavior: from hedonistic, pragmatic orientation, in which behavior satisfies the needs of the child, to an orientation to other people's needs. Empathy – the ability to empathize with others, connect with another person's emotional state of mind, understand another person's feelings. The children of this age are able to help, feel remorse, sympathize, listen, share, not hurt, not mock, to be polite.

During the research it was established that during educational activity most often was characterized by: children's polite and respectful behavior with peers and adults; concentration, which affected the ability to listen and abide by shared agreements and rules; the ability, in various everyday situations, to be friendly, not hurt one another, not mock, to share. During time outside children's confidence in themselves and others was shown, which impacted the children's initiative in activities. The ability to sympathize, recognize each other's emotions from their faces, feel remorse, comfort, help were not significant. The ability to feel joy for other's success was revealed only during the main educational activity. Everyday routine situations in a preschool educational institution help to form empathy, which is most often revealed between peers and the pedagogue of the group, while decreasing egocentrism of this age of children allows for empathy to evolve, therefore it is essential to pay attention to empathy education in a preschool educational institution, in which purposeful and organized education determines the honest behavior of the child, and empathy education becomes the base to express prosocial emotions.

Key words: empathy, education, pre-school institution.

LITERATŪRA

1. Berns, R. M. (2009). *Vaiko socializacija. Šeima, mokykla, visuomenė.* Kaunas: Poligrafija ir informatika.
2. Boyd, D. ir Bee, H. (2011). *Augantis vaikas*. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras.
3. Hille, K., Evanschitzky, P. ir Bauer, A. (2015). *3 – 6 metų vaiko raida. Psichologijos pagrindai ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdytojams.* Vilnius: Tyto alba.
4. Jovaiša, J. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
5. Kavolius, R. ir Klumbienė, D. (2010). *Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų emocijų ir elgesio problemų raiška.* Klaipėda: KVK.
6. Miškinis, K. (2003). *Šeima žmogaus gyvenime*. Kaunas: Aušra.
7. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris.* Vilnius: Margi raštai.
8. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. (2014). Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas. Klaipėda: Lietuvos respublikos Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras. Prieiga per internetą: www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/ikimok_pasiekimu_aprasas.pdf
9. Bagdonas, A. ir Padarauskaitė, I. (2012). Paauglių kūno vaizdas ir patyčių patirtis. *Psichologija, 46, 45-59*. Prieiga per internetą: http://www.journals.vu.lt/psichologija/article/viewFile/811/371
10. Jautakytė, R. (2014). Kūrybiškumo samprata ir jo ugdymas darželyje: ikimokyklinio auklėjimo pedagogų pozicija. *Tiltai.1, 87-103.*
11. Jonilienė, M. (2008). 4 – 6 metų vaikų doro elgesio ypatumai. *Pedagogika. 90, 136-141*. Prieiga per internetą: http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2008/90/jon136-142.pdf
12. Praveckienė, J. ir Bagdonas, A. (2017). Darželio ugdomosios aplinkos įtaka vaikų kūrybiškumo ugdymui/-si priešmokykliniame amžiuje. Prieiga per internetą: https://dspace.kauko.lt/handle/1/1126
13. Kiguolyrė, R. ir Valickas, G. (2008). Smurto rodymas Lietuvos televizijos laidose. *Psichologija, 37, 57-70*. Prieiga per internetą: http://www.journals.vu.lt/psichologija/article/viewFile/811/371
14. Klanienė, I. ir Šmitienė, G. (2013). Mokinių prosocialaus elgesio skatinimas socialiai aktyvia veikla. *Tiltai, 3, 141-152*.
15. Kuraitė, E. (2012). Apie vaikų empatiją – gebėjimą suprasti kitų emocijas. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/tevams/apie-vaiku-empatija-gebejima-suprasti-kitu-emocijas/13255%20žiūrėta%202018-09-17

16. Liubertienė, I., Kunickienė, R. ir Kupriūnienė, J. (2015). Socialinių emocinių kompetencijų lavinimas ugdymo įstaigose. *Socialinė sveikata, 2(4), 90-100.* Prieiga per internetą: http://www.socialinisdarbas.lt/files/socialinisdarbaslt/SS_41.pdf
17. Malinauskaitė, A. (2011). Efektyvus socialinių ir emocinių kompetencijų skatinimo būdas vaikų darželyje – prevencinė programa „Lubo iš kosmoso!“. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai, 8(2), 73-88.* Prieiga per internetą: https://eltalpykla.vdu.lt/bitstream/handle/1/30985/ISSN2029-0470_2011_N_8_2.PG_73-88.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Movsesjan, A., Puzaitė, D. ir Lazdauskas, T. (2014). 5-6 metų vaikų empatija ir jos ryšys su dėmesiu bei tėvų taikomu auklėjimo stiliumi. *Ugdymo psichologija, 25, 5-17*. Prieiga per internetą: http://ugdymopsichologija.leu.lt/index.php/Ugdymopsichologija/article/view/48/32
19. Valiulienė, J. (2014). *Aktyvūs muzikos mokymo metodai*. Vilnius. Prieiga per internetą: https://www.upc.smm.lt/ekspertavimas/mddb/Meninis%20ugdymas/Muzika/Aktyv%C5%ABs%20muzikos%20mokymo%20metodai.pdf
20. Гимаева, Р.М. и Колесникова, Т. А. (2015). Взаимосвязь тревожности и самооценки в дошкольном возрасте. *Концепт, 07.* Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyaz-trevozhnosti-i-samootsenki-v-doshkolnom-vozraste
21. Дьячкова, М. А. И Папина, О. Э. (2014). Проблемы развития эмпатии у детей на этапе дошкольного возраста. Prieiga per internetą: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/45154/1/Education_issues_1_2016_49.pdf
22. Иванова, Н. М. (2010). Результаты опытной экспериментальной работы по развитию эмпатии у детей старшего дошкольного возраста. Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-opytnoy-eksperimentalnoy-raboty-po-razvitiyu-empatii-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta
23. Кондрашова, Н. В. и Турбаева, А. А. (2014). Развитие эмпатии у детей старшего дошкольного возраста посредством сказок. *Концепт, 03.*Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/v/razvitie-empatii-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-posredstvom-skazok
24. Кондрашова, Н. В.и Фурман, Я. И. (2016). Развитие эмпатии у детей 6–7 лет в процессе игровой деятельности. *Концепт, 15, 296-300.* Prieiga per internetą: https://e-koncept.ru/2016/86960.htm
25. Лабунская, В. А. и Менджерицкая, Ю. А (2014). Детерминанты кодирования детьми лицевой экспрессии эмоций: опыт общения и гендер. *Человек. Сообщество. Управление. 1,101-113.*Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/n/determinanty-kodirovaniya-detmi-litsevoy-ekspressii-emotsiy-opyt-obscheniya-i-gender

26. Сизова, И. В. (2015). Взаимосвязь самооценки и тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyaz-samootsenki-i-trevozhnosti-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta
27. Финогенова, Н. В. и Решетов, Д. В. (2013). Использование подвижных игр в формировании социальных компетенций детей дошкольного возраста. *Концепт, 8*. Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/v/ispolzovanie-podvizhnyh-igr-v-formirovanie-sotsialnyh-kompetentsiy-detey-doshkolnogo-vozrasta
28. Юдина, Т. О. (2017). Эмпатия и мораль: место в стречи (обзор зарубежных исследований). *Шаги, 3(1), 28-39*. Prieiga per internetą: https://cyberleninka.ru/article/v/empatiya-i-moral-mesto-vstrechi-obzor-zarubezhnyh-issledovaniy

ĮMONĖS FINANSINIŲ REZULTATŲ ANALIZĖ IR PROGNOZAVIMAS

Ernesta Tirūnaitė, Rūtenis Latoža, darbo vadovė lektorė Judita Jonuševičienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Šiame straipsnyje analizuojami AB „Telia Lietuva“, kuri teikia mobilaus ryšio, interneto ir televizijos paslaugas, 2012-2018 metų finansiniai rezultatai. Išsamiai išanalizavus pelno (nuostolių) ataskaitose pateiktą informaciją, atlikta akcinės bendrovės pajamų, sąnaudų ir grynojo pelno analizė. Remiantis regresinės analizės metodais sudarytos įmonės pardavimo ir suteiktų paslaugų pajamų, sąnaudų ir grynojo pelno (nuostolių) regresijos lygtys ir atrinkus tiksliausiai duomenis aprašančią lygtį, apskaičiuotos prognozuojamos reikšmės. Apskaičiavus prognozę galima teigti, jog analizuojamos akcinės bendrovės pardavimų ar suteiktų paslaugų pajamos, sąnaudos ir grynasis pelnas turėtų didėti.

Pagrindiniai žodžiai: finansiniai rezultatai, analizė, prognozavimas, trendas, pelnas (nuostoliai).

ĮVADAS

Vienu svarbiausių bet kurios įmonės veiklos aspektų yra įmonės finansinės veiklos analizė, apimanti įmonės praeities, esamos padėties ir perspektyvų įvertinimą (Šiaudytė, 2011). Pelno ir pelningumo rodiklių analizė ir prognozavimas yra vienas iš objektyviausių būdų tinkamai įvertinti informaciją, t. y. nustatyti įmonės veiklos finansinius aspektus, įvertinti esamą padėtį ir ateities perspektyvas. Pastarųjų rodiklių prognozavimas remiantis įmonės apskaitos informacija padeda laiku atskleisti atskirų įmonės veiklos sričių pelningumą, numatyti trūkumus bei imtis veiksmų jiems pašalinti.

Temos aktualumas. Šiomis dienomis dažnas asmuo iš verslo sektoriaus teigia, kad prognozavimas – tai labai svarbi visų įmonių dalis, nes būtent šis procesas iš anksto leidžia numatyti jų būsimą (galbūt siekiamą) finansinį rezultatą, sudaro prielaidą geresnių sprendimų priėmimo galimybei, leidžia kurti tolimesnę įmonės veiklos strategiją, sudaro kryptingą ir tikslų planą įmonės veiklos plėtrai bei padeda nuspėti galimą bankroto tikimybę. Tikslingai atlikus įmonės finansinių rezultatų analizę, galima pastebėti konkrečias vyraujančias problemas ir grėsmes, o atlikus prognozę – sudaryti perspektyvius įmonės veiklos planus tolimesnei ateičiai ir siekti optimalaus finansinio rezultato.

Problematika. Galima pastebėti, jog globali ekonomika skatina spartų įmonių veiklos vystymą ir plėtrą. Tad, šioje spartoje įmonės dažnai nepakankamai dėmesio skiria atskirų finansinių rodiklių, tokių kaip pelnas ir pelningumas analizei ir prognozavimui. Finansinių rodiklių analizė leidžia planuoti priemones, padedančias išvengti grėsmių ir pavojų tolimesnėje įmonės veikloje, o prognozuojami

rodikliai - įvertinti įmonės finansinę situaciją ateityje ir padėti sumažinti įmonės veiklos riziką, sukurti stabilią finansinę situaciją ar plotmę.

Tyrimo objektas – AB ,,Telia Lietuva‘‘ finansinių rezultatų, juos sudarančių rodiklių analizė ir prognozavimas.

Tyrimo tikslas – atlikti AB ,,Telia Lietuva‘‘ įmonės finansinių rezultatų analizę ir apskaičiuoti prognozes.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibūdinti finansinių rezultatų bei juos sudarančių rodiklių analizės ir prognozavimo teorinius aspektus;
2. Atlikti įmonės finansinių rezultatų analizę;
3. Sudaryti įmonės finansinių rezultatų pardavimo bei suteiktų paslaugų pajamų, sąnaudų ir grynojo pelno (nuostolių) prognozes.

Tyrimo metodai. Naudoti teoriniai tyrimo metodai: mokslinės literatūros ir kitų informacijos šaltinių analizė, teorinės informacijos sintezė, duomenų lyginamoji analizė, grafinis duomenų atvaizdavimas ir apibendrinimas. Matematiniai - statistiniai prognozavimo metodai.

Tyrimo metodika. Įmonės finansinių rezultatų analizei ir prognozavimui buvo pasirinkta šiomis dienomis viena iš daugiausiai turinčių klientų (vartotojų), telekomunikacijos paslaugas teikiančių įmonių – tai AB ,,Telia Lietuva”. Finansinės analizės tyrimui pasirinktas 7 m. trukmės laikotarpis (nuo 2012 iki 2018 m.), nes ilgesnės tiriamo laiko ribos leidžia efektyviau ir tiksliau pateikti prognozę. Šio laikotarpio finansinių rezultatų analizė ir prognozavimas sudarytas naudojant skaičiuoklę Ms Excel ir statistinių duomenų analizės programą SPSS 25.0.

1. FINANSINIŲ REZULTATŲ ANALIZĖ IR PROGNOZAVIMAS

1.1. Veiklos finansiniai rezultatai ir jų pokyčių reikšmė. Analizės samprata

Nagrinėjant su analizuojama tematika susijusią mokslinę literatūrą, galima pastebėti, jog neretai autoriai teigia, kad finansinis rezultatas – tai vienas iš svarbiausių kiekvienos įmonės finansinių rodiklių. Tad, natūraliai kyla klausimas – kodėl jis toks reikšmingas, būtinas ir neatsiejamas visų įmonių veikloje,

Pasak Patašiaus M., finansinis rezultatas atskleidžia ar tam tikru laikotarpiu įmonės veikla buvo pelninga, ar kaip tik nuostolinga. Iš to galima daryti prielaidą, kad finansinis rezultatas gali būti dviejų rūšių, tipų – pelnas arba nuostolis. Kitaip tariant, šis rodiklis parodo įmonės finansinių metų galutinį visos veiklos metinį rezultatą, o tai reiškia, jog leidžia suvokti kiek įmonė buvo veiksni (koks kiekis pinigų uždirbta konkrečiu laikotarpiu) (2010). Panašiai finansinių rezultatų apibrėžimą ir reikšmę suvokia Valkauskas, Giriūnas ir Mackevičius. Knygos ,,Finansinė analizė‘‘ autorių nuomone, pelnas

yra įmonės veiklos vertinimo kriterijus ir jos projektų finansavimo šaltinis, kuris geriausiai apibūdina įmonės veiklą bei parodo ūkinių reiškinių vidaus ryšį: naujos technikos ir technologijos taikymo rezultatyvumą, darbo našumo didinimą, produkcijos savikainos mažinimą, tiek įmonės pasiekimus, tiek nesėkmes, todėl pelną galima vadinti įmonės darbo rezultatyvumo ir jos veiklos vertinimo matu (2014). Šioje knygos ištraukos potekstėje galima įžvelgti, kad finansinių rezultatų pokyčiai turi didžiulę įtaką įmonės veikloje.

Zonienė A., Jonuševičienė J. teigia, kad įmonės finansiniai rezultatai bei jų pokyčiai kiekviename vystymosi etape yra vienas pagrindinių įstaigos ūkinės veiklos efektyvumo indikatorių (2018). Jie formuoja atitinkamą finansinį potencialą, konkurentabilumo galimybes, ekonominio augimo tempus ir rinkos vertės augimą. Finansinių rezultatų ir jų pokyčių įvertinimas (analizavimas) tiek retrospektyviai, o svarbiausia perspektyviniu apsektu, gali padėti eliminuoti neigiamų veiksnių įtaką veiklai, efektyviau panaudojant tai, kas yra stipru įmonėje, ir tokiu būdu sudarant palankesnes galimybes įgyvendinti finansinius strateginius tikslus. Vadinasi, reguliarus ir pagrįstas įmonės finansinių rezultatų ir jų pokyčius sąlygojusių priežasčių analizavimas yra būtina sąlyga, siekiant priimti argumentuotus ir optimalius sprendimus, sąlygosiančius teikiamus finansinių rezultatų pokyčius tolimesnėje ateityje (Gronskas, 2017).

Buškevičiūtės, Kanapickienės ir Patašiaus knygoje teigiama, jog labai svarbu nuolat vertinti įmonės esamą finansinę padėtį ir situaciją, nes tai sudaro sąlygas siekti optimalių galimybių ateityje. Tam padeda reguliariai atliekama finansinė analizė, kurios vienas iš pagrindinių uždavinių – objektyvus ūkio subjektų finansinių rezultatų ir jų pokyčių įvertinimas. Įmonėje reguliariai ir išsamiai analizuojant ir vertinant finansinių rezultatų pokyčius, galima suvokti ne tik akivaizdžiai matomas, bet ir ,,užslėptas‘‘ priežastis, kurios turi neigiamos įtakos užsibrėžtų tikslų įgyvendimui. Finansinė analizė – tai tarsi ekonominės informacijos išvestinė, kuri gaunama taikant įvairius analizės metodus (2010).

Apibendrinant galima teigti, kad finansinis rezultatas reikalingas nustatyti įmonės veiksnumą ir pelningumą finansinių metų pabaigoje. Šis finansinis rodiklis yra labai svarbus ir reikšmingas įmonės rezultatyvumo vertinime, nes tai padeda nustatyti kokią įtaką įmonės veiklai daro neigiami / teigiami veiksniai. Finansinio rezultato analizė, nepriklausomai nuo to, koks jis – pelnas ar nuostolis, yra pagalba įmonei suprasti savo finansines sėkmes ir daromas klaidas.

1.2. Prognozavimo suvokimas per matematinę – statistinę prizmę

Siaurąja prasme prognozavimas – tai kiekybinės ir kokybinės analizės procesas, kuriuo siekama numatyti galimas prognozuojamo objekto (proceso) būsenas ateityje arba tokių būsenų pasiekimo ateityje alternatyvius kelius (būdus), o plačiąja – būsimos ekonominio objekto būsenos kitimo tendencijų nustatymas.

Pasak Pabedinskaitės A. ir Činčikaitės R., prognozė – tai tikimybinio pobūdžio sprendimas apie ateitį, tam tikrais duomenimis pagrįstas numatymas, kokia bus reiškinio eiga (2016). Pats prognozavimas yra veikla, susidedanti iš daugelio tyrinėjimo etapų, kurių bendras tikslas – gauti informaciją apie nagrinėjimo reiškinio, objekto ar proceso ateitį. Prognozavimo sampratą galima apibrėžti kaip galimų ekonominės raidos alternatyvų ir jų socialinių ir ekonominių padarinių rezultatą, reikalingą priimti racionaliems ir naudą teikiantiems sprendimams.

Kiekvieną ekonominį reiškinį veikia bent keli veiksniai. Priimant sprendimus dažnai neužtenka vien tik išvardinti nagrinėjamą verslo situaciją sąlygojančius veiksnius, bet reikia jų poveikį įvertinti kiekybiškai. Šiam tikslui yra naudojama regresinė analizė, kurios pagalbą veiksnių įtaką nagrinėjamam reiškiniui galima užrašyti matematinės lygties pagalba. Regresinė analizė – tai statistinis metodas, kai naudojant matematines procedūras, gaunama lygtis arba jų sistema, įvertinanti vieno ar daugiau veiksnių įtaką nagrinėjamam reiškiniui ir sudaromas regresinis modelis. Regresinį modelį aprašo keli rodikliai, tačiau svarbiausias determinacijos koeficientas (R kvadratas) – tai pagrindinė modelio tikimo duomenims charakteristika, kuri privaloma visuose regresijos modelių aprašymuose. Determinacijos koeficientas lygina skirtumus tarp Y reikšmių, kai atsižvelgiama į regresijos modelį, su skirtumais tarp Y reikšmių, kai į modelį neatsižvelgiama. Labai apytikslė R^2 interpretacija, padedanti geriau suvokti jo prasmę, yra tokia – kiek procentų Y elgesio paaiškina kintamųjų X, Z, W elgesys. Determinacijos koeficientas įgyja reikšmes iš intervalo [0, 1]. Kuo koeficiento reikšmė didesnė, tuo modelis geriau tinka duomenims. Blogai, kai R^2 <0,25 (Martišius, 2010).

Kaip žinome planavimo procese neapibrėžtumo lygis yra didesnis, todėl čia įmonių vadovams gali pagelbėti prognozės. Jos padeda parengti efektyvesnius planus. Prognozių duomenys ypač plačiai naudojami sudarant gamybinių pajėgumų, paklausos, pelno, medžiagų poreikio, išlaidų ir kitus planus bei sąmatas (Forni, Hallinc, Lippid, Reichlin, 2003). Įmonės finansinių rezultatų ar tam tikrų atskirų rodiklių analizė ir prognozavimas yra vienas iš objektyviausių būdų tinkamai įvertinti informaciją, įvertinti esamą padėtį ir ateities perspektyvas. Pastarųjų rodiklių prognozavimas remiantis įmonės apskaitos informacija padeda laiku atskleisti atskirų įmonės veiklos sričių pelningumą, numatyti trūkumus bei imtis veiksmų jiems pašalinti (Dzikevičius, Jonaitienė, 2015).

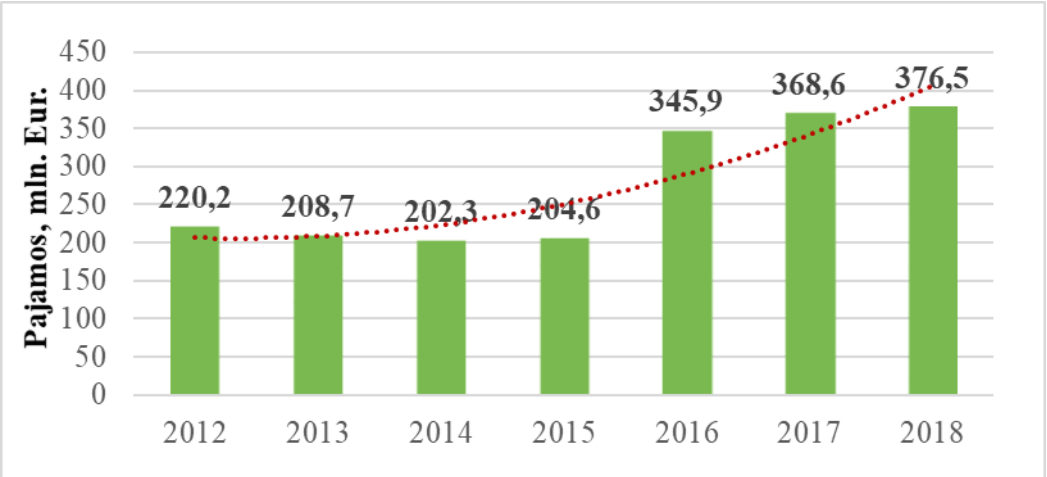
Apibendrinant galima teigti, kad prognozavimas – tai labai svarbus ateities reiškinių ir rodiklių dydžių numatymo būdas. Jis taikomas analizuojant įmonės finansinius rezultatus, siekiant numatyti racionalius ir naudą teikiančius sprendimus, įtakosiančius ūkio subjekto kryptingą finansinę veiklą.

2. AB „TELIA LIETUVA“ FINANSINIŲ REZULTATŲ ANALIZĖ IR PROGNOZAVIMAS

2.1. AB „Telia Lietuva“ 2012 – 2018 m. finansinių rezultatų analizė

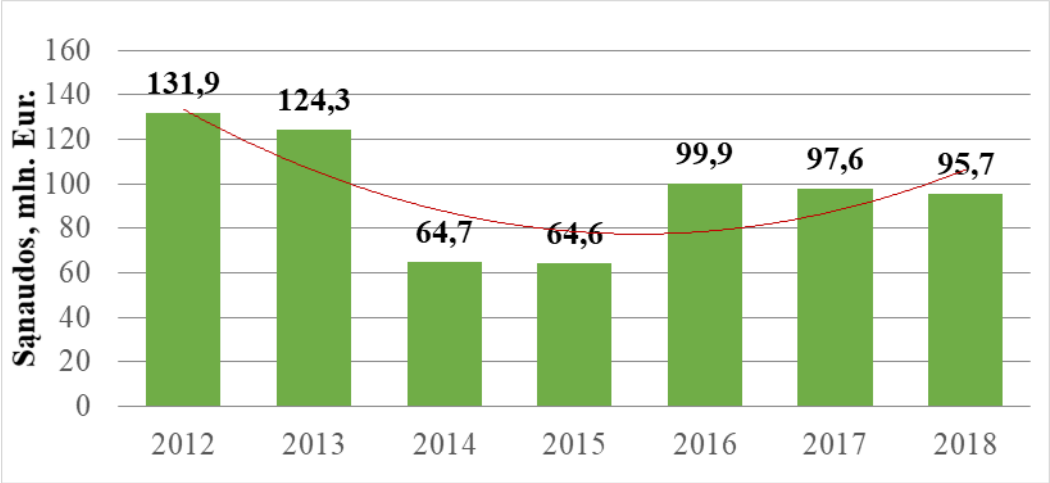
Sakoma, jog bet kurios įmonės svarbiausias aspektas yra finansinės veiklos analizė, kuri apima ne tik bendrovės praeities, esamos padėties, bet ir perspektyvų įvertinimą. Pelno ir jį sudarančių finansinių rodiklių analizė yra vienas iš objektyviausių būdų tinkamai įvertinti informaciją, t.y. nustatyti įmonės veiklos finansinius rezultatus, įvertinti esamą padėtį ir numatyti galbūt galimas ateities perspektyvas.

Žemiau esančioje diagramoje (1 pav.) pavaizduotos 7 m. trukmės, t.y. nuo 2012 iki 2018 m. įmonės gautos pajamos. Pateikti duomenys atskleidžia, jog analizuojamu laikotarpiu didžiausios pajamos buvo 2018 m. – 376,5 mln. eurų, o mažiausios 2014 m. – 202,3 mln. eurų. 2013 ir 2014 m. įmonės gaunamos pajamos mažėjo, o nuo 2015 m. pradėjo vyrauti tendencija – kiekvienais metais vis didėti. Todėl galima numanyti, jog ir 2019 m. jos turėtų būti didesnės lyginant su praėjusiu laikotarpiu.



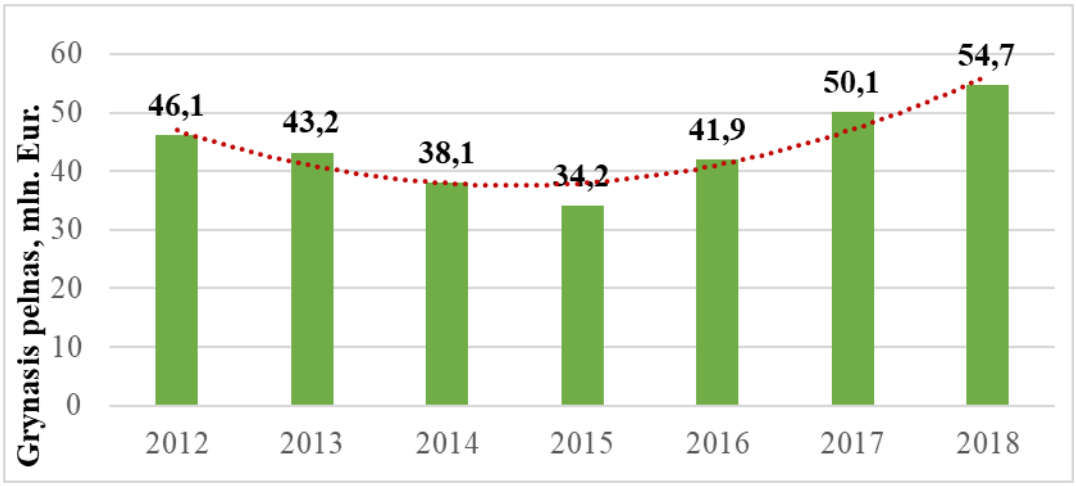
1 pav. AB „Telia Lietuva“ analizuojamo laikotarpio pajamos
Šaltinis: sudaryta autorių remiantis finansinėmis ataskaitomis, 2019

Toliau apžvelgsime to paties laikotarpio akcinės bendrovės patirtas sąnaudas ir jų kaitos tendencijas. 2 paveiksle pavaizduotas sąnaudų kitimas (dinamika) analizuojamu laikotarpiu. Palyginus pateiktus rezultatus su pajamomis, matome, jog vyrauja visiškai kitokia situacija. Didžiausios sąnaudos (131,9 mln. eurų) buvo 2012 m., o mažiausios (64,6 mln. eurų) 2015 m. Nuo 2016 m. sąnaudos pradėjo palaipsniškai mažėti.



2 pav. AB ,,Telia Lietuva‘‘ analizuojamo laikotarpio sąnaudos
Šaltinis: sudaryta autorių remiantis finansinėmis ataskaitomis, 2019

Finansinėse ataskaitose išskiriama tikrai daug pelno rūšių (bendrasis, veiklos, EBITDA, ikimokestinis ir kt.), ir kiekviena jų gali būti itin informatyvi ir naudinga analizėje, tačiau grynasis pelnas – vienas iš svarbiausių. Būtent jis privalomas pelno (nuostolio) ataskaitoje pagal visus apskaitos standartus ir metodus, ir pažvelgus į pelno (nuostolio) ataskaitą žvilgsnis pirmiausia nukrypsta būtent ties grynuoju pelnu. Lengviausia sekti įmonės veiklos rezultatus lyginant paskutinį pelną su prieš tai buvusiu periodu. Tad, paskutinėje diagramoje (3 pav.) pavaizduoti analizuojamo laikotarpio kiekvienų metų grynieji pelnai. Didžiausias bendrovės grynasis pelnas buvo 2018 m., kuris siekė net 54,7 mln. eurų. Palyginus mažiausią nuo didžiausio skiria didžiulė suma, nes mažiausias grynasis pelnas buvo 34,2 mln. eurų (2015 m.). Krypties linija atskleidžia, jog nuo 2015 m. grynasis pelnas kiekvienais pradėjo vis didėti, o tai parodo vis geresnę įmonės finansinę situaciją.



3 pav. AB ,,Telia Lietuva‘‘ analizuojamo laikotarpio grynasis pelnas
Šaltinis: sudaryta autorių remiantis finansinėmis ataskaitomis, 2019

Atlikus 2012–2018 m. finansinių rezultatų analizę matyti, kad akcinės bendrovės ,,Telia Lietuva‘‘ pajamos pastaruosius 3 metus pamažu kyla, o sąnaudos mažėja, todėl grynasis pelnas didėja, tai ir įrodo įmonės finansinį sėkmingumą.

2.2. AB „Telia Lietuva‘‘ finansinių rezultatų prognozavimas

Kaip jau ir minėjome, analizuojant akcinės bendrovės „Telia Lietuva‘‘ tiriamo laikotarpio (2012-2018 m.) finansinius rezultatus, pasirinkti šie finansiniai rodikliai: pajamos, sąnaudos ir grynasis pelnas. Tiksliam finansinių rezultatų prognozavimui atlikti naudojamos tiriamo laikotarpio pelno (nuostolių) ataskaitos ir taikomas regresinės analizės metodas (sudaromas regresinis modelis).

Pirmiausia prognozuosime suteiktų paslaugų ir pardavimo pajamas, nes šis finansinis rodiklis daro didelę įtaką įmonės finansinei būklei, t. y. lemia finansinius rezultatus. Pasirinkto analizuojamo laikotarpio finansinėse ataskaitose matome, kad didžiausios AB „Telia Lietuva‘‘ pajamos buvo 2017 ir 2018 m.

Naudojant SPSS programą sudarytos regresijos lygtys, aprašančios kaip kinta pajamos analizuojamu laikotarpiu (1 lentelė). Geriausiai pajamų kitimą aprašo parabolės (daugianarė) lygtis, nes jos determinacijos koeficientas didžiausias (R2 = 0,82). Lygtis statistiškai reikšminga, nes tikimybė $p < 0,05$. Taigi, regresijos lygtis paaiškina 82,12 proc. pajamų duomenų išsibarstymą apie vidurkį, o tai parodo gana tikslius duomenis prognozavimui. Remiantis sudaryta lygtimi galima apskaičiuoti pajamų prognostines reikšmes 2019 metams. Apskaičiavus būsimų pajamų prognozę nustatyta, kad suteiktų paslaugų ir pardavimų pajamos didės ir sieks net 482,8 mln. eurų.

1 lentelė

AB „Telia Lietuva‘‘ pajamų regresijos lygtys

Lygties tipas	**Lygtis**	**Determinacijos koeficientas**
Tiesinė	$y = 33,296x + 142,07$	$R^2 = 0,7439$
Daugianarė	$y = 6,1964x^2 - 16,275x + 216,43$	**$R^2 = 0,8212$**
Logaritminė	$y = 90,167\ln(x) + 165,44$	$R^2 = 0,5482$
Eksponentinė	$y = 165,67e^{0,1173x}$	$R^2 = 0,7205$

Šaltinis: sudaryta autorių remiantis įmonės finansinėmis ataskaitomis, 2019

Be būsimojo laikotarpio gautinų pajamų, taip pat svarbu suprognozuoti ir būsimas sąnaudas. Privalu prognozuoti šį finansinį rodiklį, nes neretai drastiškai ir bloga linkme jis keičia ūkio subjekto (įmonės) pelningumą.

2 lentelė

AB „Telia Lietuva‘‘ sąnaudų regresijos lygtys

Lygties tipas	**Lygtis**	**Determinacijos koeficientas**
Tiesinė	$y = -4,5286x + 115,07$	$R^2 = 0,1412$
Daugianarė	$y = 4,5929x^2 - 41,271x + 170,19$	**$R^2 = 0,5769$**
Logaritminė	$y = -20,58\ln(x) + 122,02$	$R^2 = 0,293$
Eksponentinė	$y = 108,4e^{-0,036x}$	$R^2 = 0,0764$

Šaltinis: sudaryta autorių remiantis įmonės finansinėmis ataskaitomis, 2019

Geriausiai sąnaudų kitimą aprašo parabolės (daugianarė) lygtis, nes jos determinacijos koeficientas didžiausias (R^2 = 0,5769), tačiau lygtis statistiškai nereikšminga, nes tikimybė p > 0,05. Regresijos lygtis paaiškina 57,69 proc. sąnaudų duomenų išsibarstymą apie vidurkį, o tai atskleidžia, jog trendo funkcija vidutiniškai apibūdina duomenis ir yra tik pakankamai tinkama prognozavimui. Remiantis šia lygtimi sąnaudų prognozė nebus tiksli. Tad, taikant gautą lygtį nustatome sąnaudų prognozę 2019 metams, kuri apytiksliai turėtų būti lygi 134 mln. eurų.

Trečias, bet vienas reikšmingiausių, prognozuojamas finansinis rodiklis - grynasis pelnas. Tai gautų bendrųjų pajamų dalis, liekanti, atėmus (finansines) subjekto veiklos sąnaudas, ypatinguosius praradimus bei sumokėtus mokesčius. Kitaip tariant, grynasis pelnas yra visų pajamų ir visų sąnaudų skirtumas. Tai vienas svarbiausių finansinių rodiklių, lemiančių sprendimą apie ūkio subjekto pelningumą.

3 lentelė

AB ,,Telia Lietuva‘‘ grynojo pelno regresijos lygtys

Lygties tipas	**Lygtis**	**Determinacijos koeficientas**
Tiesinė	y = 1,55x + 37,843	R^2 = 0,2304
Daugianarė	y = 1,5143x2 - 10,564x + 56,014	**R^2 = 0,89**
Logaritminė	y = 2,6241ln(x) + 40,847	R^2 = 0,0644
Eksponentinė	$y = 38{,}286e^{0{,}0323x}$	R^2 = 0,1914

Šaltinis: sudaryta autorių remiantis įmonės finansinėmis ataskaitomis, 2019

Atlikus grynojo pelno (nuostolių) prognozę nustatyta, jog 2019 m. grynasis pelnas bus 68,4 mln. eurų. Determinacijos koeficientas ganėtinai didelis (R^2 = 0,89), todėl galima sakyti, kad mūsų prognozė patikima. Lygtis statistiškai reikšminga, nes tikimybė p < 0,05. Kaip matosi iš gautų rezultatų, šis prognozavimas atskleidžia, kad 2019 m. akcinės bendrovės grynasis pelnas turėtų didėti. Palyginus su 2018 m. galima apskaičiuoti, jog grynasis pelnas didės apie 13,7 mln. eurų.

IŠVADOS

1. Atlikus įvairių mokslinės literatūros, straipsnių, publikacijų ar pačios AB ,,Telia Lietuva‘‘ tiriamo laikotarpio finansinių metų ataskaitų analizę, matome, kad finansinis rezultatas – tai vienas svarbiausių įmonės rodiklių, kuris nurodo įmonės visos veiklos galutinį metinį rezultatą. Įmonės finansiniai rezultatai bei jų pokyčiai kiekviename vystymosi etape yra vienas pagrindinių įstaigos ūkinės veiklos efektyvumo indikatorių. Kitaip tariant, finansinis rezultatas yra iš visų uždirbtų pajamų atėmus patirtas sąnaudos ir veiklos pelno mokestį.

2. Atlikus akcinės bendrovės finansinių rezultatų analizę nustatyta, kad analizuojamu laikotarpiu didžiausios pajamos buvo 2018 m. – 376,5 mln. eurų, o mažiausios 2014 m. – 202,3 mln. eurų. 2013 ir 2014 m. įmonės gaunamos pajamos mažėjo, o nuo 2015 m. pradėjo didėti. Didžiausios sąnaudos (131,9 mln. eurų) buvo 2012 m., o mažiausios (64,6 mln. eurų) 2015 m. Nuo 2016 m. sąnaudos

pradėjo palaipsniškai mažėti. Didžiausias bendrovės grynasis pelnas buvo 2018 m., kuris siekė net 54,7 mln. eurų. Krypties linija atskleidžia, jog nuo 2015 m. grynasis pelnas kiekvienais pradėjo vis didėti, o tai parodo vis geresnę įmonės finansinę situaciją.

3. Apskaičiavus nagrinėjamų finansinių rodiklių: pajamų, sąnaudų ir grynojo pelno prognozes 2019 metams, nustatyta, jog AB ,,Telia Lietuva'' pajamos sieks net 482,8 mln. eurų, sąnaudos apytiksliai turėtų būti lygios 134 mln. eurų, o grynasis pelnas bus 68,4 mln. eurų. Iš gautų prognozių matoma finansinių rodiklių didėjimo tendencija. Sudarytos pajamų ir grynojo pelno regresijos lygtys – statistiškai reikšmingos.

ANALYSIS AND FORECASTING OF FINANCIAL RESULTS OF COMPANY

Ernesta Tirūnaitė, Rūtenis Latoža

Supervisor: lect. Judita Jonuševičienė

Klaipeda State University of Applied Sciences, Lithuania

SUMMARY

Telia Lietuva is a very popular company in modern society providing mobile, internet and communication services. This article analyses the company's profit and loss reports for 2012–2018. Detailed analysing of information in these reports provided the ability to complete informative and accurate countings of financial indicators. Based on and applying certain analytical and forecasting techniques (exponential smoothing, moving average, and extrapolation of dynamics rows with the average growth rate), the analysis and forecast of the sales and service revenues, gross profit (loss) and net profit (loss) of the telecommunications service provider Telia Lietuva were performed. Completed forecasting and all existing errors taken into account, it can be stated that the income of sales and services, gross and net profit should increase.

Keywords: financial results, analysis, forecasting, trend, profit (loss).

LITERATŪRA

1. Bagdžiūnienė, V. (2015). *Įmonių veiklos planavimas ir analizė.* Vilnius: Conto litera.
2. Buškevičiūtė, E., Kanapickienė, R., Patašius, M. (2010). *Finansinių rezultatų analizė.* Kaunas: Technologija.
3. Dzikevičius, A., Jonaitienė, B. (2015). *Finansinių santykinių rodiklių, geriausiai įvertinančių skirtinguose Lietuvos sektoriuose veikiančias įmones, paieška.* Vilnius: Technika.
4. Forni, M., Hallinc, M., Lippid, M., Reichlin, L. (2003). Do financial variables help forecasting inflation and real activity in the euro area? Journal of Monetary Economics.
5. Gronskas, V. (2017). *Ekonominė analizė.* Kaunas: Technologija.

6. Mackevičius, J., Giriūnas, L., Valkauskas, R. (2014). *Finansinė analizė.* Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
7. Jonuševičienė, J., Ragauskaitė, G., Zonienė, A. Listinguojamų bendrovių akcijų kainų ir finansinių rodiklių tarpusavio ryšys. Apskaitos ir finansų mokslas ir studijos: problemos ir perspektyvos.
8. Martišius, S., Kėdaitis, V. Statistika. (2010). *I dalis. Statistinės analizės teorija ir metodai.* Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
9. Pabedinskaitė, A., Činčikaitė, R. (2016). *Kiekybiniai modeliavimo metodai.* Vilnius: Technika.
10. Pabedinskaitė, A., Činčikaitė, R. (2008). *Kiekybiniai sprendimų metodai. I dalis. Koreliacinė regresinė analizė. Prognozavimas.* Vilnius: Technika.
11. Šiaudytė, G. (2011). AB ,,Ūkio bankas'' finansinės veiklos analizė ir prognozavimas. *Verslo ir teisės aktualijos.*

RUSŲ KALBA – VIENA PAKLAUSIAUSIŲ KALBŲ LIETUVOS LOGISTIKOS SEKTORIUJE

Ignas Lukauskas, Deimantė Dovidaitytė, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Globalizacijos procese svarbus vaidmuo tenka transporto logistikai, kuri turi įtakos verslo įmonėms nacionaliniu bei tarptautiniu lygmeniu. Logistika yra tarptautinis verslas, todėl logistikos vadybininkams keliami reikalavimai – mokėti kelias užsienio kalbas. Lietuvos darbo skelbimuose, skirtų logistikos vadybininkų paieškai, vienas iš pagrindinių darbdavių reikalavimų – atitinkamas užsienio kalbų mokėjimas. Šio straipsnio tikslas – išsiaiškinti rusų kalbos svarbą logistikos srityje.

Pagrindiniai žodžiai: logistika, logistikos vadybininkai, užsienio kalba, darbo skelbimai.

ĮVADAS

Temos problema ir aktualumas. Logistikos sritis viena iš populiariausių ir perspektyviausių pasaulyje, nes aprėpia marketingą, apskaitą, informacines technologijas, klientų aptarnavimą ir komunikavimą bei kita. Logistikos srityje dirbantiems asmenims keliami aukšti reikalavimai: mokėti bent kelias užsienio kalbas, gebėti bendrauti su klientais, valdyti transportą ir kita. Petrauskienė (2017) pateikia statistinius duomenis, kad Europos Sąjungoje „<...> net 40 % darbdavių neranda darbuotojų, kurių įgūdžiai įmonei leistų atsinaujinti ir sparčiai judėti į priekį“.

Grušo, Kraučiūnienės, Šakalio (2013) teigimu, užsienio kalbų mokėjimas logistikoje yra svarbus įgūdis, kuris padeda kontaktuoti su klientais tiesiogiai bei naudojantis informacinėmis technologijomis. Jei logistikos paslaugos orientuotos į Europos Sąjungos šalis, dažniausiai reikalaujama vienos iš kalbų: anglų, lenkų, jei į Rytų šalis – būtina ir rusų kalba. Problema ta, kad jauni logistikos specialistai turi puikių įgūdžių kalbėti anglų kalba, tačiau retas kuris moka rusų kalbą (Žurnalas Lietuvė, 2014).

Tyrimo **tikslas** – išsiaiškinti rusų kalbos svarbą logistikos srityje.

Tyrimo **uždaviniai**:

1. Apžvelgti užsienio kalbų svarbą, išskirti rusų kalbą XXI amžiaus darbo rinkoje.
2. Ištirti rusų kalbos poreikį ir svarbą tarp kitų užsienio kalbų Lietuvos darbo rinkoje.

Tyrimo **objektas** – rusų kalbos svarba logistikoje.

Darbo **metodai**. Darbo skelbimų peržiūra, duomenų analizė, grafinis duomenų pateikimas.

Tyrimo **metodika**. Duomenims surinkti buvo naudojama duomenų peržiūra. Tyrimui pasirinkta informacija iš internetinės erdvės. Tyrimas atliktas 2018 metais spalio – lapkričio mėnesiais. Šio tyrimo imtis 20 skirtingų Lietuvos miestų darbo skelbimų, skirtų logistikos vadybininkų paieškai,

skelbimai atrinkti atsitiktine tvarka. Skelbimuose buvo ieškoma informacijos apie reikalaujamas užsienio kalbas. Tyrimo metu buvo peržiūrėta 60 skelbimų. Iš 20 (Klaipėda, Vilnius, Kaunas, Šiauliai, Elektrėnai, Kėdainiai, Utena, Tauragė, Marijampolė, Gargždai, Šilutė, Mažeikiai, Skuodas, Raseiniai, Druskininkai, Šakiai, Jonava, Ignalina, Pasvalys, Alytus) miestų 13 (Tauragė, Marijampolė, Gargždai, Šilutė, Mažeikiai, Skuodas, Raseiniai, Druskininkai, Šakiai, Jonava, Ignalina, Pasvalys, Alytus) nebuvo darbo pasiūlymų logistikos vadybininkams.

Tyrimo etika. Tyrimas buvo vykdomas mokymosi tikslais, norint parodyti kalbų svarbą. Duomenys buvo apdorojami naudojant Microsoft Word ir Microsoft Excel operacines programas.

1. UŽSIENIO KALBŲ SVARBA DARBO RINKOJE

British Council (2011) teigimu, anglų kalbos Lietuvai negana, nes greičiausiai Lietuvos įmonės turėtų orientuotis į Rytų Europos šalis, kur labiau bus reikalinga rusų kalba, nei anglų kalba.

1 pav. Europos Komisijos rekomendacijose pateiktos bendrosios kompetencijos
Šaltinis: Klaipėdos valstybinė kolegija, 2017, p. 21.

Kaip matyti 1 paveikslėlyje, prie bendrųjų kompetencijų priskiriamas bendravimas užsienio kalbomis bei mokėjimas mokytis, kas taip pat lemia užsienio kalbų kompetenciją. Yoke, Rajendran, Sain, Hidayah (2013) atliktas tyrimas atskleidė, kad mokėjimą mokytis lemia motyvacija ir skatinimas.

Galima teigti, kad užsienio kalbų kompetencija lemia atlyginimą ir geresnį darbą, o tai, savo ruožtu, taip pat yra motyvacija mokytis užsienio kalbų.

Lietuvoje atliktas tyrimas (2017) atskleidė žmonių nuomonę apie užsienio kalbų varbą įsidarbinant (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Užsienio kalbų svarba įsidarbinant / dirbant XXI amžiaus darbo rinkoje

Eil. Nr.	Užsienio kalba	Visiškai nesvarbu, %	Nesvarbu, %	Nei nesvarbu, nei svarbu, %	Svarbu, %	Labai svarbu, %
1.	Anglų kalba	0,3	0,0	0,9	15,6	83,2
2.	Rusų kalba	0,8	0,8	16,9	54,4	27,1
3.	Vokiečių kalba	6,5	7,8	44,2	36,0	5,4
4.	Prancūzų kalba	11,4	18,6	47,5	18,6	3,9
5.	Lenkų kalba	12,5	24,8	43,3	15,5	3,9
6.	kita	21,1	15,0	43,5	14,0	6,4

Šaltinis: Klaipėdos valstybinė kolegija, 2017, p. 37.

Anglų kalba išlieka labai svarbi, tiriamųjų nuomone, siekiant įsidarbinti ir taip manančių 83,2 proc., o rusų kalba minima kaip svarbi (54,4 proc.), o kad rusų kalba labai svarbi mano 27,1 proc. tyrime dalyvavusių asmenų.

Tyrime dalyvavę tiriamieji nurodo, kad siekiant įsidarbinti rusų kalba pagal svarbą yra antroje vietoje. Kitoje lentelėje pavaizduota, kokių kalbų reikia atskiruose Lietuvos miestuose.

2 lentelė

Kalbų aktualumas įsidarbinant / dirbant XXI amžiaus darbo rinkoje

Kalba	**Klaipėda, %**	**Vilnius, %**	**Šiauliai, %**	**Alytus, %**	**Utena, %**
Anglų kalba;	97,5	91,9	88,0	98,0	42,5
Rusų kalba;	72,5	62,2	65,0	82,0	50,0
Vokiečių kalba;	40,0	32,4	41,0	42,0	5,0
Prancūzų kalba;	7,5	13,5	0,0	31,0	0,0
Lenkų kalba;	5,0	27,0	0,0	12,0	0,0
Kinų kalba;	30,0	32,4	12,0	2,0	0,0
Skandinavų kalbų grupės kalbos;	20,0	29,8	18,0	18,0	2,5
Kita.	0,0	2,7	0,0	5,0	0,0

Šaltinis: Klaipėdos valstybinė kolegija, 2017, p. 51.

Kaip matyti 2 lentelėje, svarbiausios kalbos, siekiant įsidarbinti Klaipėdoje, Vilniuje, Šiauliuose ir Alytuje yra anglų kalba (88–98 proc.) bei rusų kalba (62–82 proc.). Tuo tarpu siekiant įsidarbinti Utenoje rusų kalba yra svarbesnė nei anglų, atitinkamai 50 proc. ir 42,5 proc.

Ramonienės (2011) atliktas tyrimas taip pat parodė, kad Vilniuje ir Klaipėdoje vis dažniau darbe kalbama anglų kalba ir rusų kalba. Autorė pastebi, kad anglų kalbą dažniau vartoja jauni ir išsilavinę žmonės. Rusų kalba išlieka antra pagal vartojimą įvairiose sferose Lietuvos miestuose ir ją vartoja vyresni žmonės. Ramonienės tyrimas atskleidė, kad kas ketvirtam darbuotojui tenka bendrauti su klientais. Mokslininkė prieina išvados, kad rusiškai kalbama daugiausia Vilniuje ir Klaipėdoje, tačiau daugiau su bendradarbiais. Tuo tarpu Vilniuje su klientais labiau kalbama rusų kalba, nei Klaipėdoje.

Taigi, kalbų mokėjimas yra svarbus darbo rinkoje, svarbus ir logistikoje. Kaip teigia Čižiūnienė, Kaminskas ir Petraška (2016, p. 57–58) – logistika yra globali sistema, kuri yra veikiama daugelio veiksnių, tame tarpe ir socialinės bei kultūrinės aplinkos. Autoriai, išanalizavę ekspertų atliktus skaičiavimus, išskyrė savybes, reikalingas logistikos sektoriuje: komunikabilumas; kalbų mokėjimas; sugebėjimas pirkti / parduoti; ambicingumas; veržlumas.

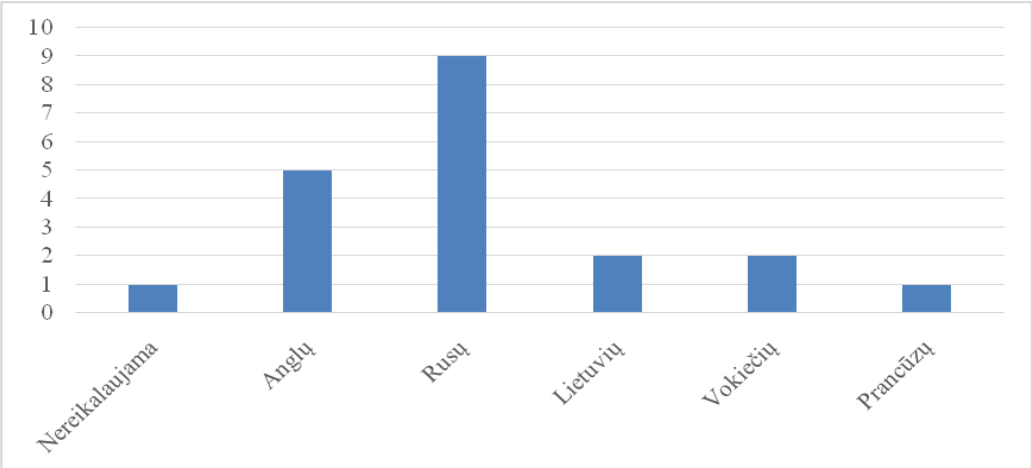
Logistikos srityje išskirtos savybės išrikiuotos pagal svarbą. Kaip matome, komunikabilumas ir kalbų mokėjimas eina greta ir tai glaudžiai siejama su sociokultūrine aplinka.

Kalninytės (2011) nuomone, žmonės, dirbantys tarptautinėje prekyboje, turi mokėti užsienio kalbas. Darbdaviai labiausiai ir ieško darbuotojų, mokančių anglų ir rusų kalbas.

2. TYRIMO REZULTATŲ APŽVALGA

2.1. Klaipėdos miesto skelbimai

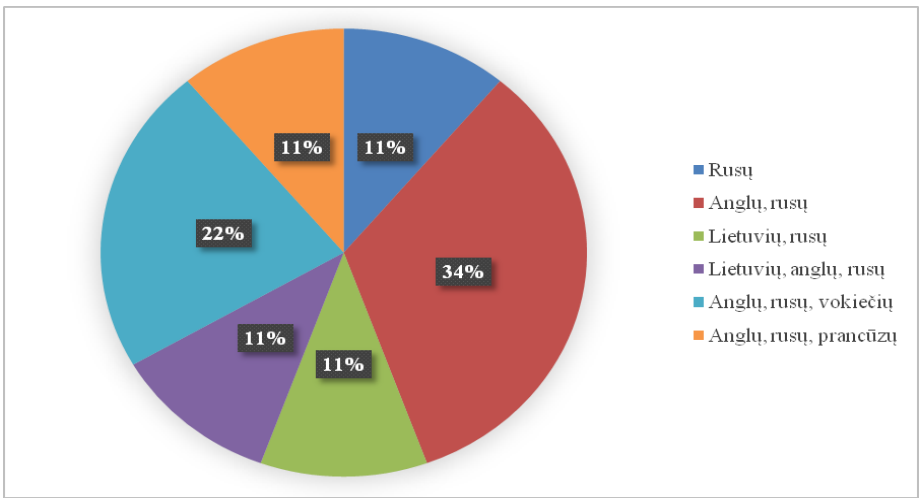
Buvo peržiūrėta 10 Klaipėdos miesto skelbimų.



2 pav. Klaipėdos skelbimų kalbų reikalavimai

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Išnagrinėjus Klaipėdos darbdavių skelbimus išaiškėja, kad iš visų skelbimuose reikalaujamų kalbų, dažniausiai pasikartojo rusų k. (9 skelbimuose), tad logistikos vadybininkas, norintis nesunkiai įsidarbinti Klaipėdoje, turėtų išmanyti šią kalbą. Jokių kalbinių reikalavimų nekeliančių darbdavių skelbimų rastas tik 1 (2 pav.).



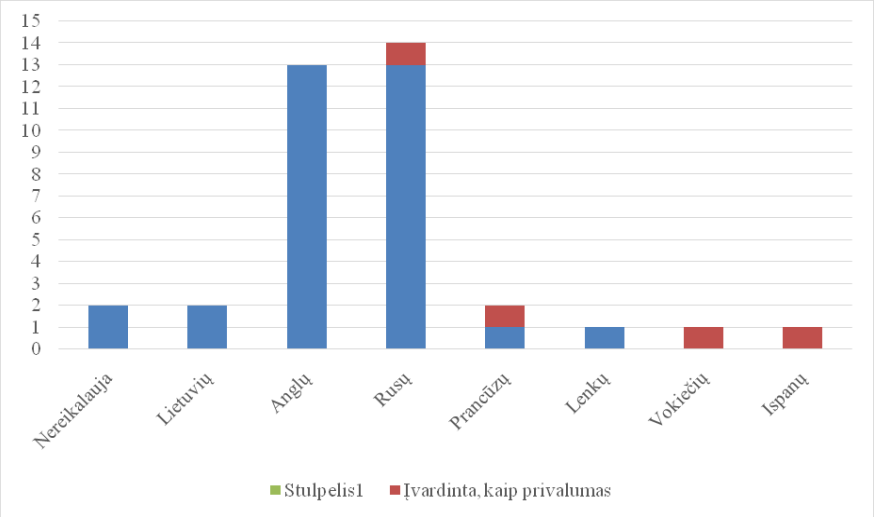
3 pav. Kalbų Klaipėdos m. darbdavių skelbimuose pasiskirstymas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Daugiausia darbdavių Klaipėdoje reikalauja anglų ir rusų kalbų (34 %), tačiau mokant daugiau kalbų, įsidarbinimo galimybės didėja (3 pav.).

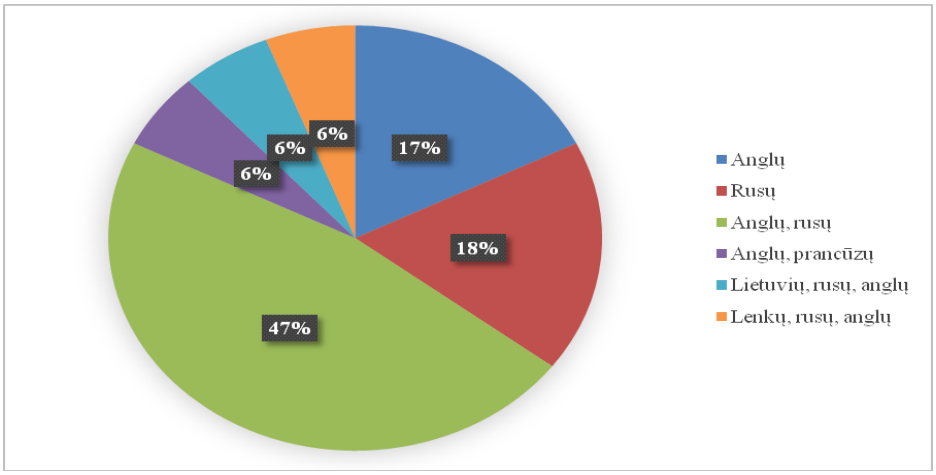
2.2. Vilniaus miesto darbdavių skelbimai

Buvo peržiūrėta 19 Vilniaus miesto skelbimų. Kai kuriuose skelbimuose atsirado kalbos, kurios įvardinamos, kaip privalumas. Mokant šias kalbas įsidarbinimo galimybės auga.



4 pav. Kalbų pasiskirstymas Vilniaus miesto darbdavių skelbimuose
Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Vilniuje, kaip ir Klaipėdoje, logistikos sektoriuje dažniausiai reikalaujama rusų kalbos (13 skelbimų). Be to, rusų, prancūzų, vokiečių ir ispanų kalbos įvardinamos, kaip privalumas, tai reiškia, kad jos nėra įsidarbinimo kriterijus, tačiau pagerina įsidarbinimo galimybes (4 pav.).

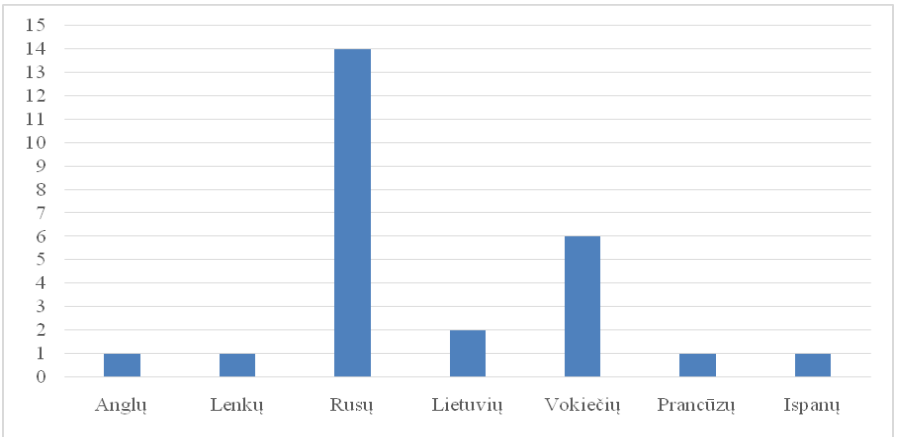


5 pav. Kalbų pasiskirstymas Vilniaus miesto darbdavių skelbimuose
Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

5 pav. iliustruoja užsienio kalbų pasiskirstymą Vilniaus miesto darbdavių skelbimuose. Dažniausiai (47 %) skelbimuose įsidarbinimo galimybes padidina anglų ir rusų kalbų kompetencija. 18 % darbdavių darbuotojų privalumu laiko rusų kalbą, o 17 % – anglų kalbos mokėjimą. Anglų, prancūzų kalbų mokėjimui pirmenybę teikia 6 % darbdavių; lietuvių, rusų, anglų arba lenkų, rusų, anglų kalbų mokėjimas didina įsidarbinimo galimybę, atitinkamai po 6 %.

2.3. Kauno miesto darbdavių skelbimai

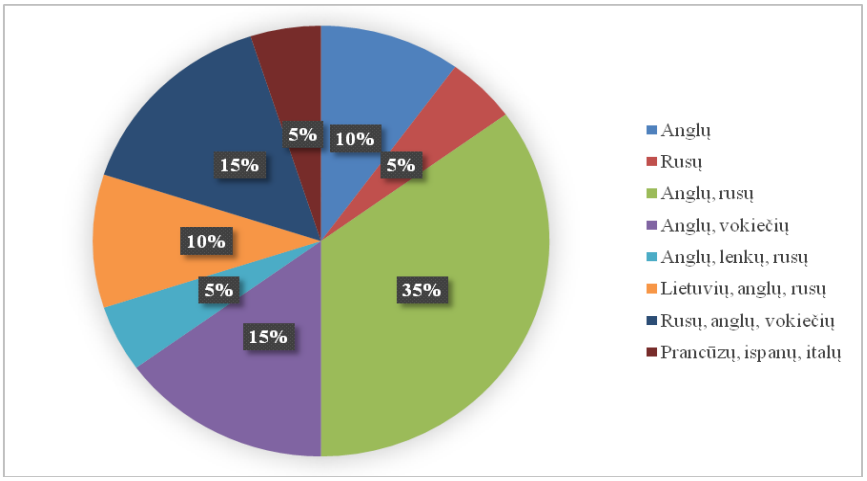
Peržiūrėta 20 Kauno miesto skelbimų.



6 pav. Kauno skelbimų kalbų pasiskirstymas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Rusų kalbą mokančių logistikos vadybininkų paklausa didelė ir Kaune (14 skelbimų). Tačiau be rusų, čia taip pat aktuali ir vokiečių kalba (6 skelbimai) (6 pav.).



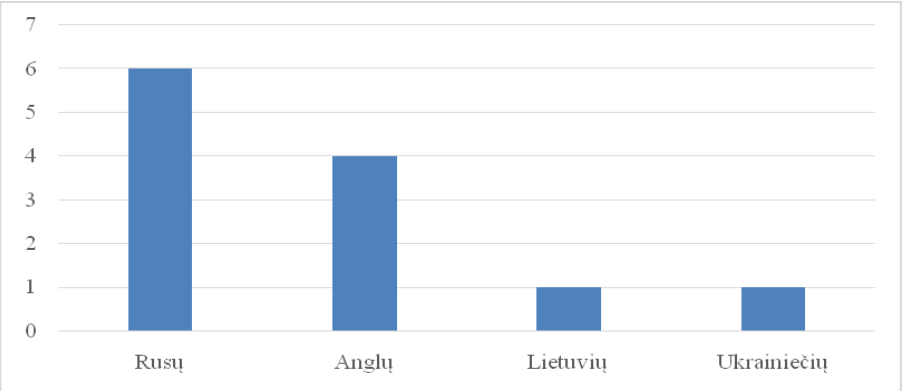
7 pav. Kalbų Kauno miesto darbdavių skelbimuose pasiskirstymas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Kaip ir 3 pav. bei 5 pav., 7 pav. matome, kad daugiausia aptikta skelbimų, kuriuose iš darbo beieškančių logistikos vadybininkų reikalaujama anglų ir rusų kalbų kompetencijos.

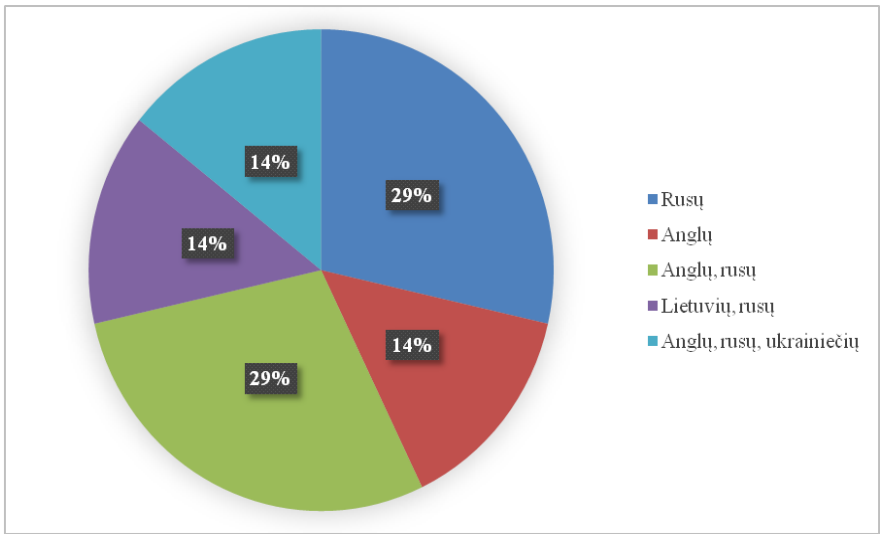
2.4. Šiaulių miesto darbdavių skelbimai

Peržiūrėti 7 skelbimai.



8 pav. Kalbų pasiskirstymas Šiaulių miesto darbdavių skelbimuose
Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

8 pav. išlieka rusų kalbos populiarumo darbdavių skelbimuose tendencija.

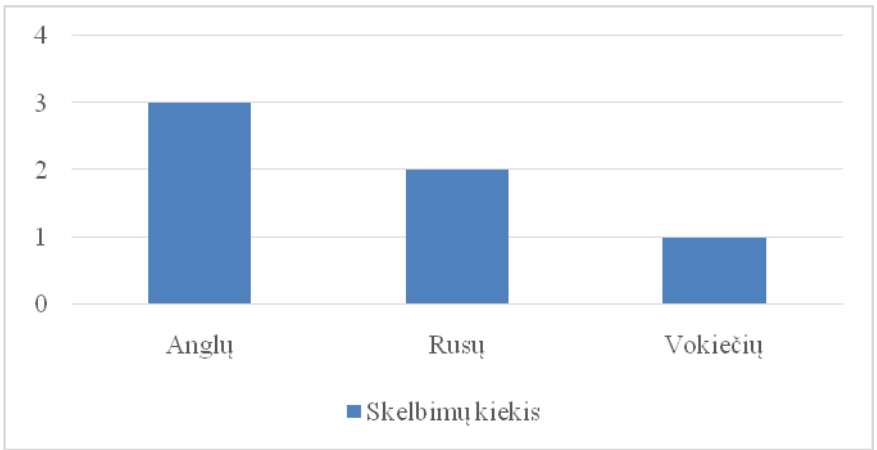


9 pav. Kalbų Šiaulių m. darbdavių skelbimuose pasiskirstymas
Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Nors skelbimai ir pasiskirstę apylygiai, vis tik įžvelgiamas rusų ir anglų kompetencijos svarba (29%) (9 pav.).

2.5. Elektrėnų miesto darbdavių skelbimai

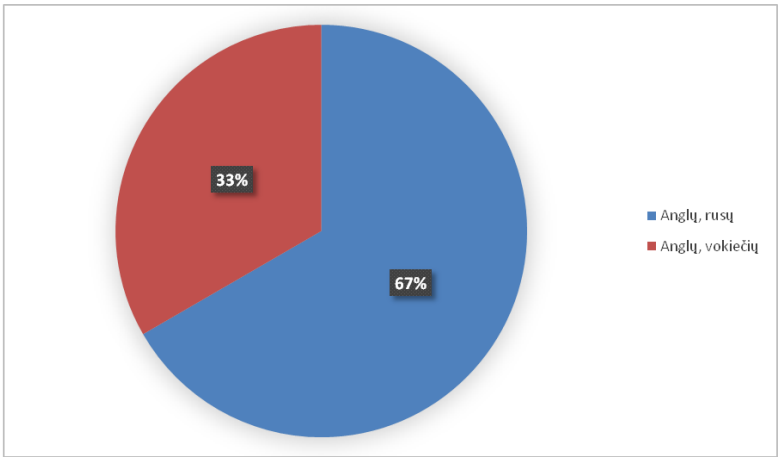
Peržiūrėti 3 skelbimai.



10 pav. Kalbų pasiskirstymas Elektrėnų m. darbdavių skelbimuos

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

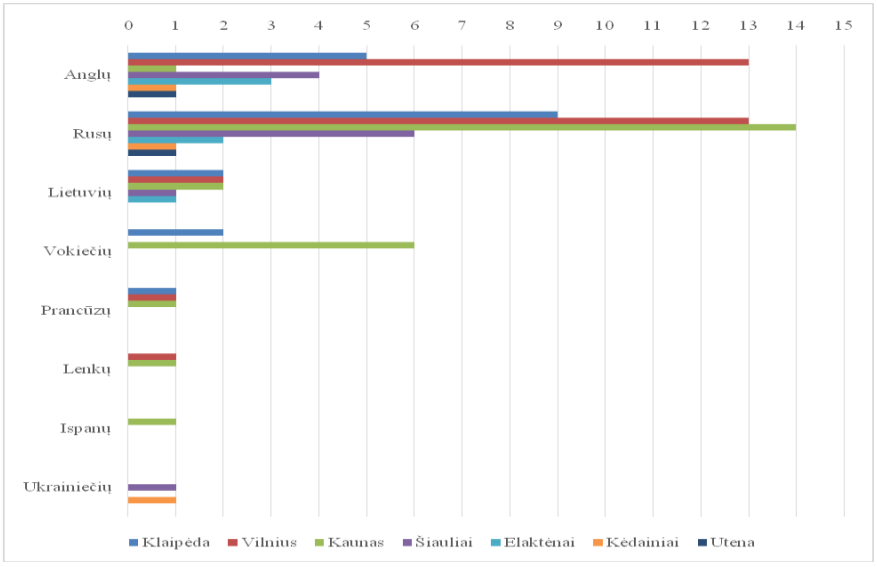
Kitaip, nei didžiuosiuose miestuose, Elektrėnuose įsidarbinimui svarbiausia anglų kalba (10 pav.).



11 pav. Kalbų pasiskirstymas Elektrėnų m. skelbimuose

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

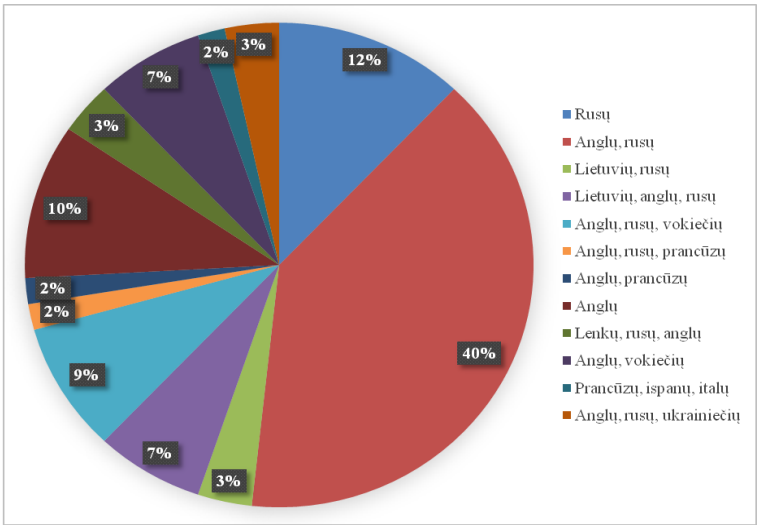
Nors anglų k. ir yra tarp dažniausiai paminėtų skelbimuose, lengviau įsidarbinti mokant ir rusų kalbą (11 pav.).



12 pav. Nagrinėtų skelbimų pasiskirstymas pagal užsienio kalbų poreikį logistikos vadybininko darbe

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis

12 pav. Iš visos atliktos analizės galima matyti, kad anglų ir rusų kalbų yra dažniau reikalaujama didžiuosiuose miestuose nei kitų, tačiau rusų kalba yra labiau pageidaujama, nei anglų.



13 pav. Kalbų nagrinėtuose skelbimuose pasiskirstymas

Šaltinis: sudaryta autorių pagal tyrimo duomenis, 2018

Apibendrinant skelbimų analizę galima teigti, kad anglų ir rusų kalbos yra labiausiai pageidaujamos darbdavių. Pagal (13 pav.) anglų kalba sudaro 10 proc., o rusų kalba 12 procentų, tačiau šių kalbų yra pageidaujama dažniausiai abiejų (anglų ir rusų kalbos proc.)

IŠVADOS

1. Kalbų mokėjimas yra svarbus darbo rinkoje, svarbus ir logistikoje. Vienos populiariausių užsienio kalbų, kurių mokėjimas būtinas logistikos vadybininkams, yra anglų ir rusų kalbos. Anglų kalbos Lietuvai negana, nes Lietuvos įmonės orientuojasi į Rytų Europos šalis, kur labiau reikalinga rusų nei anglų kalba. Vokiečių, prancūzų, lenkų ir ukrainiečių kalbos yra mažiau paklausios.

2. Nepriklausomai nuo miesto, kuriame norima įsidarbinti logistikos srityje, lengviausia bus tiems logistikos vadybininkams, kurie moka anglų ir rusų kalbas. Rusų kalba viena paklausiausių kalbų dabartinėje Lietuvos logistikos darbo rinkoje, tad ir ieškoma darbuotojų, jau turinčių šią kompetenciją. Papildomos užsienio kalbos įgūdžiai darbdavio akimis darbuotojui suteikia pridėtinę vertę, todėl, norint nuolat konkuruoti darbo rinkoje, logistikos vadybininkui nuolat reikėtų tobulinti ne tik anglų ir rusų kalbų žinias, bet ir stengtis išmokti papildomų kalbų.

LITERATŪRA

1. British Council. (2011). Towards a language rich Europe: multilingual essays on language policies and practices.
2. Čižiūnienė, K., Kaminskas, K., Petraška, A. (2016). Socialinės-kultūrinės aplinkos vaidmuo globalioje logistikoje: ekspertinis vertinimas. *Aukštųjų mokyklų vaidmuo visuomenėje: iššūkiai, tendencijos ir perspektyvos,* 1(5), p. 53-58.
3. Europos Parlamento tyrimų tarnyba (2017). Kalbų lygybė skaitmeniniame amžiuje – Gimtosios kalbos projektas. Tyrimas.

https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/LRE_FINAL%20WEB.pdf

4. Grušas, S., Kraučiūnienė, L., Šakalys, A. (2013). Teorinė apžvalga: transportas, logistika ir informacinių ir ryšių technologijos. Prioritetinės krypties ekspertų grupės vadovas.
5. Yoke, K. S., Rajendran, C. B., Sain, N., Hidayah, N. (2013). The Use of Online Corrective Feedback in Academic Writing by L1 Malay Learners. English Language Teaching 6(12), p. 175-180.
6. Kalninytė, A. (2011). Ar Lietuvos įmonėms reikia daugiakalbių darbuotojų? Kalbotyra, 63(3), p. 26-39.
7. Klaipėdos valstybinė kolegija (2017). Tyrimas „XXI amžiaus kompetencijos: ko nori studentai, ko tikisi darbdaviai ir ką siūlo aukštosios mokyklos“. https://www.utenos-kolegija.lt
8. Petrauskienė, J. (2017). Švietimo ministrė: Lietuva turi visas sąlygas tapti informacinių technologijų centru. http://switchit.lt/svietimo-ministre-lietuva-turi-visas-salygas-tapti-informaciniu-technologiju-centru
9. Ramonienė, M. (2011). Kalbų vartojimas darbe didžiuosiuose Lietuvos miestuose. *Lietuvių kalba: mokslo darbai (5), p.*
10. Žurnalas Lietuvė (2014). Kodėl svarbu mokėti užsienio kalbų? http://lietuve.lt/kodel-svarbu-moketi-uzsienio-kalbu/?

SUMMARY

RUSSIAN LANGUAGE - ONE OF THE MOST DEMANDED LANGUAGES IN THE LITHUANIAN LOGISTICS SECTOR

Ignas Lukauskas; Deimantė Dovidaitytė

Klaipeda University of applied sciences

Summary: Transport logistics plays an important role in the process of globalization, affecting businesses at national and international levels. Logistics is an international business, so the requirements for logistics managers are to know several foreign languages. One of the main demands of employers who are looking for logistics managers, is that they have the knowledge to speak foreign languages. The purpose of this article is to clarify the importance of Russian in logistics. The study material was collected by analyzing job advertisements on the internet. The following conclusions have been drawn from the collected data: 1) One of the most popular foreign languages required for logistics managers is English and Russian. German, French, Polish and Ukrainian are less in demand. 2) Regardless of the city in which you are looking for a job, it is easier to get a position as a logistics manager if you speak English and Russian. Russian language is one of the most demanded languages in the modern Lithuanian logistics labor market, and given the fact employers are looking for

employees who already have this competence. Additional foreign language skills provide an added value to the employee in the eyes of the employer, so in order to constantly compete in the labor market, logistics managers should continually improve not only English and Russian knowledge but also try to learn additional languages.

Reikšminiai žodžiai. Logistics, Logistic managers, foreign languages, job advertisements.

SANDĖLIŲ APSKAITOS IR VALDYMO SISTEMŲ ANALIZĖ

Tomas Martinkus, darbo vadovė lektorė Diana Šateikienė

Socialinių mokslų kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatytos muitinės sandėlių apskaitos sistemos, veikimo principai ir jų privalumai. Išanalizuotos plačiausiai Lietuvoje naudojamos sandėlių valdymo sistemos, apibūdintos jų pagrindinės savybės ir išskirti privalumai. Nustatyta, kad sandėlio valdymo programos per trumpą laiką pagerina atsargų informaciją, standartizuoja sandėlio darbuotojų užduotis ir atsakomybes. Didžiausi sandėlio valdymo sistemos privalumai yra greitas važtaraščių formavimas, prekių likučių apskaičiavimas, vartotojui reikalingų ataskaitų formavimas, sandėlio procesų stebėjimas realiu laiku.

Pagrindiniai žodžiai: sandėlis, muitinės sandėlis, valdymo sistema, programa.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Šiuo metu neįmanoma įsivaizduoti įmonės valdymo be tam tikros informacijos kaupimo, sisteminimo ir analizavimo. Valdymo apskaita padeda įgyvendinti verslo procesų pažinimą iš įmonės pozicijų: išreiškia įmonės tikslus, matuoja veiklos rezultatus, vertina kaštus, patirtus realioje rinkoje ar tikėtinus būsimoje veikloje, sistemina informaciją taip, kad ji objektyviai informuotų vadovus apie veiklos būklę ir diktuotų galimus sprendimo būdus (Lakis ir kt., 2010).

Valdymo apskaita leidžia valdyti informacinius srautus, vertinti veiklos efektyvumą, indentifikuoti kritinius veiksnius ir jų poveikį tolesnei verslo plėtrai. Tinkamai organizuota ir įdiegta valdymo apskaita gali padėti priimti operatyvinius sprendimus ir kontroliuoti ilgalaikių strateginių tikslų įgyvendinimo eigą.

Ypač svarbus valdymo apskaitos uždavinys – teikti informaciją apie išlaidų susidarymą ir įmonės padalinių veiklą. Valdymo apskaita padeda ne tik atsakyti į klausimą, kiek ir kokių išlaidų reikia padaryti gaminant tam tikrą produktą, bet ir kiek ir kokių išlaidų nereikėtų daryti (Mackevičius, 2003).

Sandėlio apskaita yra svarbi, norint išnaudoti ir pasiekti didžiausią sandėlio efektyvumą. Šiam tikslui pasiekti yra diegiamos informacinės sistemos. Sandėlis, kuriame įdiegta apskaitos sistema, darbas procesai vyksta efektyviai, sumažėja sandėliavimo kaštai, padidėja užsakymų greitis ir tikslumas. Automatizuota valdymo sistema padeda išvengti klaidų, sistemos nurodo tikslią krovinio iškrovimo ar paėmimo vietą. Informacija įrašoma sistemose, todėl darbuotojai ir klientai žino kur, kiek ir kokių krovinių yra sandėliuose.

Darbo tikslas – išsiaiškinti sandėlių apskaitos ir valdymo sistemas.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti muitinės sandėlio ir apskaitos sąvokas.
2. Atskleisti sandėlių apskaitos ir valdymo sistemų svarbą.
3. Paaiškinti sandėlių apskaitos ir valdymo sistemų privalumus.

Darbo metodas: mokslinės literatūros analizė, lyginamoji analizė.

MUITINĖS SANDĖLIŲ APSKAITOS SISTEMOS

Muitinės sandėlis – patalpos ar teritorija, kuriose leidžiama laikyti (maišyti, saugoti, pakuoti, komplektuoti) į šalies teritoriją įvežtas prekes, kol sutvarkomi muitinės formalumai arba kol prekės išvežamos į kitas teritorijas (Vainienė, 2005). Muitinės sandėlio valdytojas turi turėti Muitinės departamento išduotą leidimą, kuriame numatyta kokioje vietoje ir kokias prekes galima saugoti muitinės sandėlyje.

Apskaita susistemina, suskaičiuoja, nustato ir apibendrina duomenis. Jie yra sutvarkytos informacijos šaltinis. Apskaita teikia informaciją apie materialinių, darbo ir finansinių išteklių naudojimą įmonėje, apie jos ūkinės veiklos rezultatus (Bukevičius ir kt., 2009). Naudojantis šiais duomenimis galima sėkmingai vykdyti veiklą ir užtikrinti gerus veiklos rezultatus.

Programa „Muitinės sandėlis / terminalas“. Ji skirta muitinės sandėlio prekėms apskaityti bei Muitinės departamento reikalaujamoms ataskaitoms rengti. Programos pagalba galima registruoti prekes, kurioms taikomos šios sandėliavimo procedūros (UAB „Avilda“, 2019):

- muitinis sandėliavimas;
- laikinas prekių saugojimas muitinės sandėlyje;
- supaprastintas muitinis sandėliavimas;
- laisvai cirkuliuojančių prekių sandėliavimas;
- prekių saugojimas muitinės terminale;
- prekių saugojimas laisvąjame sandėlyje;

Programos "Muitinės sandėlis/terminalas" galimybės yra šios:

- duomenys įvedami dialogo forma, naudojant visus reikiamus muitinės klasifikatorius,
- greitas įvežimo/išvežimo važtaraščių formavimas pagal bendrąjį dokumentą (bendrąją deklaraciją)
- pirkimų / pardavimų registravimas muitinės sandėlio viduje,
- prekių apskaitos lapų išspausdinimas vartotojo nurodytam prekių sąrašui arba konkrečiai prekei,
- muitinės sandėlio prekių apyvartos ataskaitos formavimas, išspausdinimas ir išsaugojimas Muitinės departamento nustatytu formatu,

- einamojo momento prekių likučių sandėlyje sąrašo peržiūra ir išspausdinimas,
- vartotojui reikalingų ataskaitų formavimas (naudojant duomenų rūšiavimą ir filtravimą),
- sukauptų duomenų tikrinimas ir rastų klaidų išspausdinimas bei automatinis jų taisymas,
- sandėliuoti draudžiamų prekių kontrolė,
- prekių saugojimo terminų kontrolė,
- sandėliuojamų prekių garantijos kontrolė,
- senų važtaraščių archyvavimas bei galimybė juos naudoti formuojant ataskaitas,
- patogi patarimų sistema.

Programa „MUITINĖS SANDĖLIS™“. Naudojantis šia programa, suformuojama Muitinės departamento nustatytos formos ataskaita. Šia programa lengva išmokti dirbti. Muitinės sandėlio ataskaitų generavimo programa MUITINĖS SANDĖLIS™ pritaikyta dirbti įmonėms, turinčioms tiek uždarąjį, tiek atvirąjį muitinės sandėlį, taip pat kelis sandėlius. Programa automatiškai suskaičiuoja, kiek ir kokios vertės prekių liko muitinės sandėlyje ataskaitinio laikotarpio pabaigoje. Galima kaupti ataskaitų archyvą (Softconsulting, 2019).

Pagrindinė muitinės sandėlio ataskaitų generavimo programos MUITINĖS SANDĖLIS™ savybė yra ta, kad norint sukurti ataskaitą nereikia pildyti papildomų dokumentų: pakanka vieną kartą nurodyti įmonės, turinčios muitinės sandėlį, pavadinimą, adresą, muitinės sandėlio numerį ir tipą. Visi kiti ataskaitoms formuoti reikalingi duomenys bus perimti iš programoje sukauptų duomenų bazių.

Nurodžius ataskaitinio laikotarpio pradžią ir pabaigą, pati programa lengvai užpildys ataskaitą: pagal bendrajame dokumente nurodytų procedūrų kodus atrinks sandėliuojamų prekių pavadinimus, kodus, kiekius, vertes ir prekių kilmės šalies santrumpas, taip pat perkels bendrųjų dokumentų, pagal kuriuos prekės patenka ar išrašomos iš muitinės sandėlio, numerius, suteiktus muitinėje ir datas.

Programa patikslina, iš kurio įvežimo bendrojo dokumento kiek prekių nurašoma išvežant, jei suranda daugiau kaip vieną įvežimo į muitinės sandėlį bendrąjį dokumentą, kuriame buvo deklaruotos prekės su tokiu pat kodu. Programoje automatiškai suskaičiuojama, kiek ir kokios vertės prekių liko muitinės sandėlyje ataskaitinio laikotarpio pabaigoje. Suformuotoje ataskaitoje duomenys išdėstomi Muitinės departamento nustatyta forma.

Parengtos ataskaitos gali būti įrašytos į magnetines laikmenas Muitinės departamento reikalaujamu duomenų formatu, taip pat eksportuotos į Word ar Excel formatus. Loginės kontrolės mechanizmas padės išvengti galimų klaidų.

Apibendrinant galima teigti, kad didžiausias muitinės sandėliuojamų prekių valdymo sistemų privalumas yra galimybė patogiai formuoti ir teikti dokumentus Muitinės departamento nustatytu formatu. Programoje automatiškai formuojant įvežimo ar išvežimo važtaraščius pagal bendrąją deklaraciją, leidžiama patogiai ir taupant laiką tvarkyti muitinės formalumus. Vienas iš didžiausių programų pliusų, kad jos gali būti pritaikomos visų rūšių muitinės sandėlių tipams.

SANDĖLIŲ APSKAITOS SISTEMOS

Sandėlio valdymo sistema "Vision„. Sandėlio valdymo sistema EQUINOX VISION WMS nepriklausomų INFOBALT asociacijos ekspertų buvo pripažinta kaip „Geriausias lietuviškos programinės įrangos projektas".

VISION WMS (sandėlio valdymo sistema) valdo visus sandėlio procesus ir operacijas realiu laiku, kontroliuoja sandėlio personalą bei naudojamą techniką. VISION WMS lengvai pritaikoma prie bet kokios esamos IT sistemos ar finansinių paketų.

Siūlomas sandėlio valdymo sprendimo VISION diegimas leidžia pasiekti šiuos verslo rezultatus (UAB „Equinox Europe", 2019):

- likučių tikslumas iki 99,5 %
- likučių lygio sumažinimas 5–15 %
- ribinio pralaidumo padidėjimas 20–40 %
- sandėliavimo išlaidų sumažėjimas 10–35 %
- užsakymų įvykdymo tikslumo ir greičio padidėjimas iki 30 %.

Vision WMS savybės:

- tarpinių logistikos firmų sandėlių palaikymas (Equinox EDS);
- transporto valdymo sistema;
- brūkšniniai kodai ir etiketės;
- EDI (elektroniai duomenų mainai) operacijos;
- tiekėjų atitikimo tikrinimas;
- pirkimo užsakymų valdymas;
- ne popierinis (RF) ar popierinis / GUI apdorojimas;
- pridėtinės vertės paslaugos;
- automatizavimas.

Sandėlio valdymo sistema WarehouseExpert™. WarehouseExpert™ modulis seka ir valdo kiekvieną operaciją atliekamą su kroviniu, pradedant nuo prekių priėmimo sandėlyje, optimalaus patalpinimo saugojimui, tikslaus likučių apskaitymo, savalaikio atrinkimo vietų papildymo iki tikslaus užsakymo surinkimo, supakavimo ir pakrovimo į transportavimo priemonę (UAB „Verslo konsultavimo grupė", 2019).

WarehouseExpert™ sandėlio valdymo sistemą naudoja plačiai Lietuvoje žinomos įmonės - UAB „VLANTANA", LKAB „Smeltė", UAB „AD Baltic" ir kitos.

Sandėlio valdymo sistemos WarehouseExpert™ privalumai:

1. Padidėja darbo efektyvumas: yra galimybė su esamais sandėlio darbuotojais valdyti padidėjusius prekių srautus (be papildomo resurso), su esamais darbuotojais teikti papildomas

paslaugas, galimybė skatinti darbuotojus remiantis objektyviais išdirbio kriterijais, didėja darbo prestižas, mažėja darbuotojų kaita.

*2. Sumažėja sandėlio įrangos poreikis: s*umažėja investicijos į sandėlio įrangą ir jos priežiūrą, yra galimybė išnaudoti laisvą įrangą teikiant 3PL paslaugas.

*3. Pagerėja klientų aptarnavimo kokybė: p*adidėja užsakymų atrinkimo greitis ir tikslumas bei sekamas prekių galiojimas bei kiti svarbūs atributai (gamybos partija, LOT, serijiniai nr.).

*4. Disciplina darbe: i*nformacija apie sandėliuojamos produkcijos buvimo vietą ir trukmę, užsakymų vykdymo savalaikiškumą ir tikslumą, informacija apie komplektuotojo (atrinkėjo) produktyvumą ir atsirandančias klaidas bei transporto priemonės sandėlyje tuščią eigą.

*5. Sumažėja nuostoliai, s*usiję su sandėlyje esančiomis prekėmis (kurių pasibaigęs realizacijos terminas), mažėja „laisvos ridos" atstumai.

*6. Padidėja sandėlio apyvartumas: yra g*alimybė esamuose sandėliuose valdyti didesnį prekių srautą, mažėja mokestis už panaudotą sandėliavimo plotą, yra galimybė išnuomoti arba teikti 3PL paslaugas atlaisvintuose sandėlio plotuose.

Sandėlio valdymo sistema „IMI". IMI Warehouse yra pasaulinio lygio sandėlių valdymo sistema, kuri planuoja, kontroliuoja ir stebi visus fizinius procesus, taikomus gamybos sandėliams ar paskirstymo centrams. Sistema atlieka visas užduotis realiuoju laiku ir greitai prisitaiko prie atsargų sumažėjimo bei tarpusavyje koordinuoja sandėlio ir transportavimo veiklą.

IMI Warehouse naudojama ir konfigūruojama pagal konkrečius sandėlius – nuo centrinių terminalų, apdorojančių šimtus tūkstančių eilučių per dieną ir naudojančių specializuotą personalą, iki palyginti nedidelių sandėlių, kuriems optimali paprasta konfigūracija ir lanksčiai naudojamas personalas. (Software Connect, 2019)

„Imi" sandėlio valdymo sistemos privalumai:

- Galima susieti su kitomis programinėmis įrangomis.
- Realus išteklių ir sandėlio darbo stebėjimas.
- Klaidų ir neatitikimų informavimo sistema.
- Resursų planavimas ir valdymas realiu laiku.
- Radiofikuotos (RF) įrangos palaikymas.
- Visos sandėlio operacijos išsamiai aprašomos ir išsaugomos duomenų bazėse.
- Tranzitinių prekių palaikymas.

Sandėlio valdymo sistema „QAD Warehousing". QAD Warehousing – tai visiškai integruota atsargų valdymo sistema, kuri gali būti taikoma kartu su finansų, pardavimų ir kitomis sritimis. QAD Warehousing padeda visais sandėlio valdymo aspektais, įskaitant atsargų valdymą, darbo jėgos valdymą, atsargų papildymą, pakrovimo būdus. Ši sandėlio valdymo sistema buvo sukurta siekiant patenkinti gamybos ar sandėliavimo aplinkoje veikiančių įmonių poreikius, kur stipri ir lanksti

sandėlio valdymo programinė įranga yra svarbi įmonės procesų dalis. Todėl „QAD Warehousing“ yra skirtas naudoti visur, kur reikalingos labai efektyvios sandėlių operacijos.

Privalumai:

„Intelligence“ sistema. Išmani sistema, automatiškai sprendžianti užduotis, kurios dažnai kartojamos.

Atsargų pakrovimo loginė sistema. Valdymo sistema suteikia daugiau nei 60 algoritmų pakrovimui. Sistema naudoja skirtingus kriterijus, ieškodama geriausios sandėliavimo vietos. Taip pat yra 9 įvairūs algoritmai, skirti sandėlio vietos nustatymui ir pasirinkimui.

*Sistemos funkcijų pritaikymas prie vartotojų poreikių***.** Modulis sukurtas atsižvelgiant į konkrečius atsargų judėjimo ir sandėliavimo reikalavimus, todėl gali būti pritaikytas prie individualių kliento poreikių.

Greitas sistemos įdiegimas. QAD Warehousing gali būti įdiegtas per kelis mėnesius.

Greitas sandėlio operacijų efektyvumas. QAD Warehousing priskiria prioritetus konkrečioms užduotims, kad būtų laikomasi užbaigimo terminų. Sandėlio sistema naudoja atsargų papildymo funkciją, kad būtų išlaikytas optimalus atsargų kiekis sandėliuose (papildymas gali būti automatinis arba rankinis). Siekiant kuo greičiau užbaigti neįvykdytus užsakymus, programa automatiškai praneša, ar gautos prekės gali būti panaudotos neįvykdytam užsakymui užbaigti (MINVERVA, 2017).

Taigi apibendrinant galima teigti, kad sandėlių apskaitos sistemos pasižymi didele įvairove ir skirtingomis, plačiai naudojamomis funkcijomis. Todėl prieš diegiant tokią sistemą, būtina atlikti tam tikrus pasiruošimo darbus ir apgalvoti visus niuansus, kad būtų pasiektas didžiausias valdymo programos našumas. Visos sandėlio valdymo sistemos leidžia pagreitinti įvairių sandėlyje atliekamų procesų efektyvumą: pakrovimą, iškrovimą, prekių judėjimą sandėlyje, prekių rūšiavimą, prekių surinkimą, pardavimą, inventorizaciją ir kt. Programos leidžia užtikrinti greitą prekių apskaitą bei žmogiškojo faktoriaus klaidų išvengimą prekių išdavimo ar surinkimo procese.

IŠVADOS

1. Galima teigti, kad muitinės sandėlis – tai vieta, kurioje saugomos ir sandėliuojamos prekės įvežtos į šalies teritoriją, kol sutvarkomi muitinės formalumai arba kol prekės išvežamos į kitas teritorijas. Muitinės sandėlio priežiūrą ir tikrinimą atlieka teritorinė muitinė.

Apskaita tai susistemintos, suskaičiuotos ir apibendrintos informacijos duomenys. Apskaita teikia įvairią informaciją apie įmonės veiklos rezultatus. Naudojantis šiais duomenimis galima sėkmingai vykdyti veiklą ir užtikrinti gerus veiklos rezultatus. Todėl ir pažangi, inovatyvi sandėlio apskaita yra neasiejamas veiksnys nuo sėkmingo ir efektyvaus jo valdymo.

2. Išanalizavus sandėlių valdymo apskaitos sistemas, galima teigti, kad sandėlio programos leidžia per trumpą laiką pagerinti atsargų informaciją, standartizuoti sandėlio darbuotojų užduotis ir

atsakomybes. Tinkamai darbui neparuošti sandėliai ir neišnaudotos IT priemonių galimybės turi neigiamos įtakos sandėliavimo procesams. Nors investicijos į sandėlio valdymo sistemą yra nemažos, tačiau investuoti verta norint išlikti nuolat besikeičiančioje rinkoje. Logistikos procesų greitis ir kokybė užimą svarbią vietą logistikos grandinėje, todėl būtina optimizuoti sandėlio procesus ir turėti įdiegtą sandėlio valdymo sistemą.

3. Išnagrinėjus sandėlio programų valdymo funkcijas, galima pastebėti, kad didžiausi jų privalumai yra greitas važtaraščių formavimas, prekių likučių apskaičiavimas, vartotojui reikalingų ataskaitų formavimas, sandėlio procesų stebėjimas realiu laiku – nuo prekių atvykimo iki užsakymo paruošimo ir išsiuntimo. Skirtumas tarp muitinės sandėlių apskaitos sistemos ir paprastos sandėlio apskaitos sistemos yra muitinės nustatyto formato dokumentų pildymas ir pateikimas. Nepasaint to, įprasta sandėlio valdymo sistema, naudojant informacines technologijas, taip pat gali būti pritaikoma ir muitinės sandėliui.

SUMMARY

This article presents customs warehouse accounting systems operating principles and their advantages. Analized the most widely used warehouse management systems in Lithuania described their main characteristics and advantages.

The warehouse program allows you to improve inventory information standardize warehouse staff tasks and responsibilities in a short time. Unprocessed warehouses and unused IT tools have a negative impact on warehouse processes. Although the investment in the warehouse management system is considerable but it is worth investing in a constantly changing market. Because the speed and quality of logistics processes occupy an important place in the logistics chain, it is necessary to optimize warehouse processes and have a warehouse management system installed. The biggest advantages of warehouse accounting systems are: fast delivery of invoices, calculation of goods balances, formation of user reports, real-time monitoring of warehouse processes - from arrival of goods to order preparation and dispatch. The distinction between a customs warehouse accounting system and a simple warehouse accounting system is the filling and presentation of documents in the format specified by the customs authorities.

Key words: warehouse, customs warehouse, management system, program.

LITERATŪRA

1. Bukevičius J., Žaptorius Jonas (2009) Apskaitos pagrindai. Vilnius: Technika.
2. Equinox Vision [Žiūrėta 2019 m. balandžio 26 d.] Prieiga per internetą http://www.equinox.lt/sandelio-valdymas/sandelio-valdymo-sistema-vision/

3. IMI Warehouse Software [Žiūrėta 2019 m. balandžio 26 d.] Prieiga per internetą https://softwareconnect.com/warehouse-management/cdc-imi-warehouse-management/
4. Lakis V., Mackevičius J., Gaižauskas L. (2010) Valdymo apskaitos teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
5. Mackevičius, J. (2003). Valdymo apskaita. Koncepcija, metodika, politika. Vilnius: TEV.
6. Muitinės sandėlis™. Softconsulting. [Žiūrėta 2019 m. balandžio 26 d.] Prieiga per internetą http://www.softconsulting.lt/katalogas/muitines_sandelis/
7. Muitinės sandėlis. UAB „Avilda“. [Žiūrėta 2019 m. balandžio 26 d.] Prieiga per internetą http://www.avilda.lt/index.php?tema=202
8. QAD Warehousing [Žiūrėta 2019 m. balandžio 26 d.] Prieiga per internetą http://www.digitis.eu/en/qad-warehousing.html
9. Vainienė R. (2005). Ekonomikos terminų žodynas. Vilnius: Tyto alba.
10. WarehouseExpert ™ [Žiūrėta 2019 m. balandžio 26 d.] Prieiga per internetą http://vkg.lt/sandelio-valdymo-sistema.html#apie-programa

3D SPAUSDINIMO TECHNOLOGIJŲ PRITAIKYMO GALIMYBIŲ ANALIZĖ

Eglė Mikalauskienė, Aivaras Puidokas, darbo vadovai: lektorius Tytas Savickas, lektorė Sigutė Savickienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

3D spausdinimo technologijos leidžia keisti nusistovėjusius gamybos principus ir turi reikšmingą įtaką kasdieniniam žmonių gyvenimui. Nuolat kuriamos naujos technologijos su skirtingomis galimybėmis, todėl tampa sunku pasirinkti tinkamiausią technologiją objektams kurti. Straipsnyje apžvelgiama 3D spausdinimo technologijų vystymosi raida, plačiausiai naudojamos 3D spausdinimo technologijos, atlikta jų palyginamoji analizė, identifikuotos taikymo galimybės ir ribojimai.

Pagrindiniai žodžiai: 3D spausdintuvas, objektas, sluoksnis, technologija.

ĮVADAS

3D spausdinimas – tai gamybos būdas, kai medžiagos (pavyzdžiui, plastikas arba metalas) sluoksniuose padedamos viena ant kitos tam, kad būtų sukurtas trimatis objektas (Schubert, van Langeveld, Donoso, 2014). Šiandien 3D spausdinimas nebėra naujovė, nors apie tai plačiai pradėta kalbėti tik prieš keletą metų. Specialistai jau tada numatė, kad 3D spausdinimas turi didžiulį potencialą ir yra viena iš ateities objektų gamybos technologijų. 3D spausdinimas, prasidėjęs nuo netobulo įrenginio ir technologijos, šiandien yra **viena iš greitai besivystančių pramonės šakų.** Naudojant 3D spausdinimą, įmanoma atspausdinti beveik viską: žaislus, batus, šautuvus, automobilius, namus ir, netgi, žmogaus organus. 3D spausdinimas leidžia sumažinti dideles medžiagų ir laiko sąnaudas, kuriant naujus prototipus ir produktus, skirtus naudojimui.

3D spausdintuvai, priklausomai nuo taikomos technologijos, kuria objektus, pasižyminčius skirtingomis fizikinėmis – mechaninėmis savybėmis, todėl tinkamiausios technologijos pasirinkimas objektų gaminimui yra svarbus uždavinys. Siekiant tinkamai pasirinkti tinkamiausią technologiją, svarbu žinoti egzistuojančias spausdinimo technologijas bei jų taikymo galimybes ir ribojimus.

Tyrimo **objektas** – 3D spausdinimo technologijos.

Tyrimo **tikslas** – nustatyti 3D spausdinimo technologijų taikymo galimybes.

Tyrimo **uždaviniai**:

1) apžvelgti plačiausiai naudojamas 3D spausdinimo technologijas;

2) atlikti 3D spausdinimo technologijų palyginamąją analizę.

Tyrimo **metodai**: literatūros ir elektroninių šaltinių duomenų lyginamoji analizė bei sintezė.

1. 3D SPAUSDINIMO TECHNOLOGIJŲ APŽVALGA

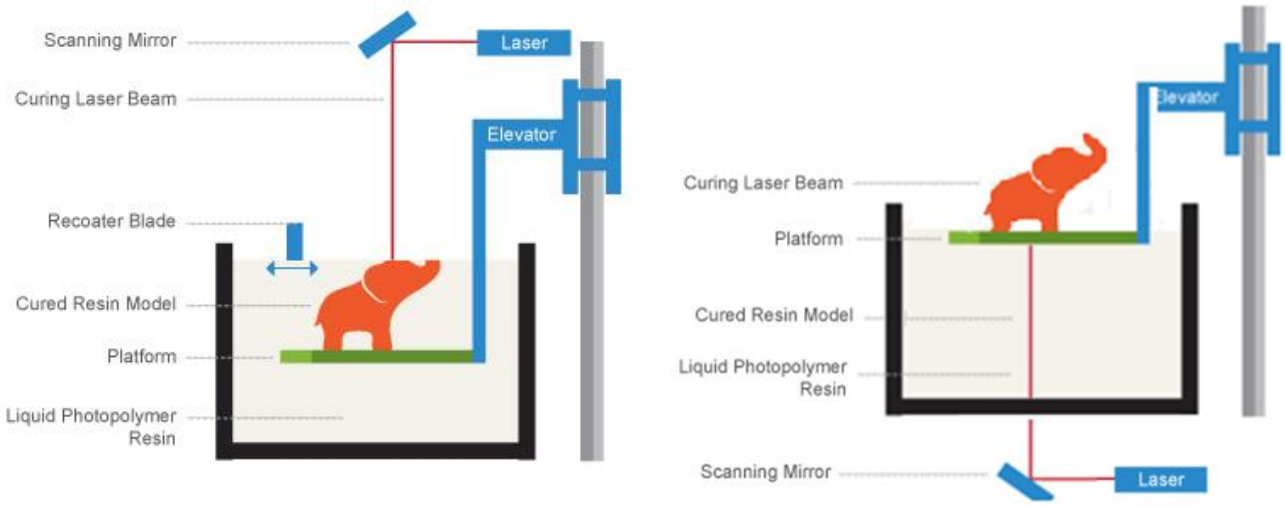
Pirmą kartą 3D spausdintuvo pagrindines funkcijas apibūdino 1964 m. britų rašytojas, išradėjas ir futuristas Seras Arturas Čarlzas Klarkas. 3D spausdinimo technologijos pradžia įvardijami 1980 metai, kada Japonijoje išradėjas Hideo Kodama pateikė patentinę paraišką dėl greito prototipų kūrimo technologijos (Flynt, 2017). Jis kūrė įrenginį, kuris objektams sukurti panaudojo polimerus, sukietinant juos ultravioletine šviesa. Tai buvo žingsnis į stereolitografiją (SLA). Idėja, nesutvarkius dokumentų, nebuvo patentuota. 3D spausdinimo patentas priklauso amerikiečių išradėjui Charles (Chuck) Hull. Jis buvo pirmasis asmuo, sukūręs SLA mašiną (3D spausdintuvą). Tai buvo pirmasis tokio pobūdžio įrenginys (1 pav.), leidžiantis sukurti realius fizinius 3D objektus iš kompiuterių sukurto skaitmeninio failo. Pirmasis „Hull“ 3D spausdintuvas buvo pagamintas 1983 m. (Krassenstein, 2015).

1 pav. Pirmasis 3D spausdintuvas

Šaltinis: Krassenstein, E. (2015). You Can Now See the First Ever 3D Printer - Invented by Chuck Hull - In the National Inventors Hall of Fame. Prieiga per internetą: https://3dprint.com/72171/first-3d-printer-chuck-hull

2015 m. sukurtas ISO / ASTM 52900 standartas, skirtas standartizuoti visą terminologiją ir klasifikuoti skirtingų tipų 3D spausdintuvus. Iš viso buvo nustatyta dešimt skirtingų 3D spausdinimo technologijų tipų, kuriuos šiandien naudoja 3D spausdintuvai. Toliau apžvelgsime pagrindines 3D spausdinimo technologijas.

Stereolitografija (angl. Stereo Litography) (SLA) – tai seniausia 3D spausdinimo technologija, kuri šiandien vis dar naudojama. Spausdinimui yra naudojamas skystas polimeras, dedamas į permatomą konteinerį. Polimerą paveikus ultravioletiniais spinduliais, jis sukietėja sudarydamas ploną, kietą sluoksnį. Pagal spausdintuvo konstrukciją polimeras gali būti švitinimas iš viršaus (2 pav., a), o gamybos platforma su sukietintu sluoksniu pasislenka žemyn, panirdama į polimerą kitam sluoksniui kurti. Gamybos platforma nardinama tol, kol sukuriamas visas objektas. Kitas būdas - polimeras per skaidrų konteinerio dugną apšvitinamas iš apačios (2 pav., b). Sukietinus sluoksnį, gamybos platforma paslenkama aukštyn kitam sluoksniui kurti. Platforma keliama aukštyn kol sukuriama forma.

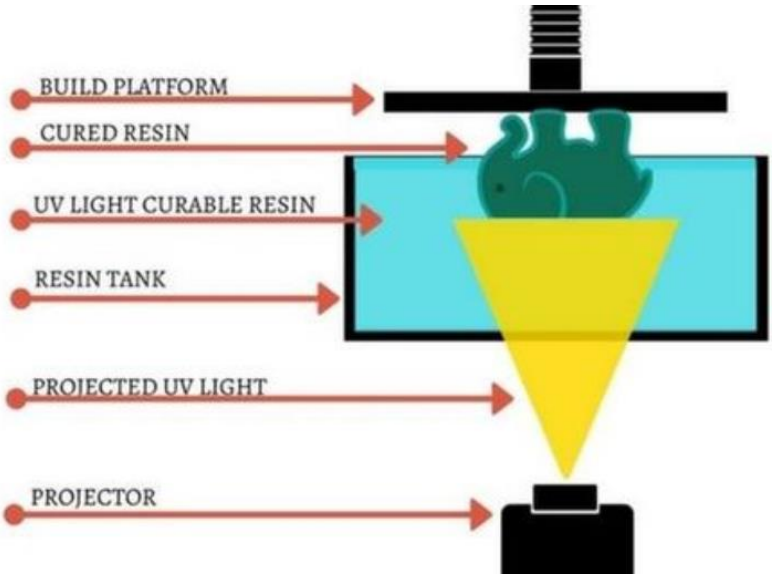


a b

2 pav. Stereolitografija (SLA): a - švitinimas iš viršaus; b – švitinimas iš apačios

Šaltinis: 3D Printing Processes. Prieiga per internetą: https://www.printspace3d.com/what-is-3d-printing/3d-printing-processes/

Skaitmeninio šviesos apdorojimo (angl. Digital Light processing) (DLP) spausdinimo technologija (3 pav.).



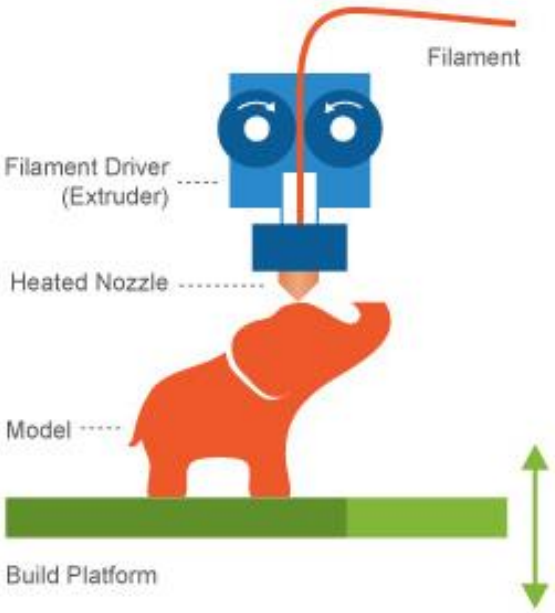
3 pav. Skaitmeninio šviesos apdorojimo (DLP) spausdinimo technologija

Šaltinis: Beginner's Guide to 3D Printing. Prieiga per internetą: http://3denginearrings.com/3d-printing.html

Spausdinimo greitis yra didelis. Palyginti su SLA, DLP galima pagaminti tvirtesnius objektus su puikia raiška. Jis taip pat naudoja mažiau medžiagos, dėl kurios sumažėja išlaidos ir sumažėja atliekų.

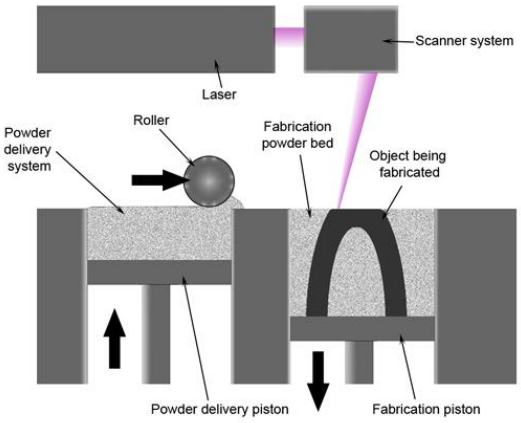
Lydytojo nusodinimo modeliavimo (angl. Fused Deposition Modeling) (FDM) spausdinimo technologija. Termoplastas yra kaitinamas iki lydymosi temperatūros ir išspaudžiamas per išpurškimo antgalį ant gamybos platformos, kur atšalęs sukietėja (4 pav.). Kitam sluoksniui formuoti, išpurškimo antgalis pakeliamas aukštyn ir formuojamas kitas sluoksnis. Šios technologijos sukūrimas paskatino

didelį tos srities įrenginių kainų kritimą. Technologija yra paprasta naudoti, galima sukurti sudėtingus modelius. FDM yra populiariausia 3D spausdinimo technologija. Ji leidžia spausdinti koncepcinius modelius ir galutinius vartojimo produktus. Procesas panašus į stereolitografiją, bet spausdinimas vyksta lėčiau.



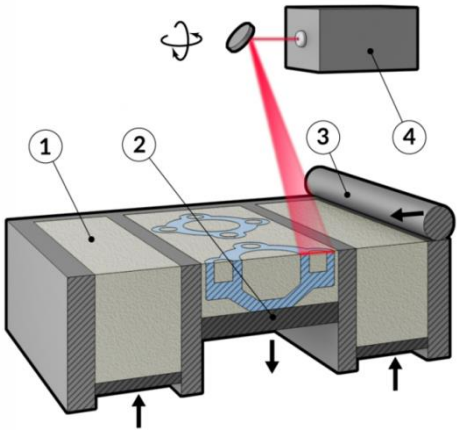
4 pav. Lydyto nusodinimo modeliavimo (FDM) spausdinimo technologija
Šaltinis: 3D Printing Processes. Prieiga per internetą: https://www.printspace3d.com/what-is-3d-printing/3d-printing-processes/

Selektyviojo kietinimo lazeriu (angl. Selective Laser Sintering) (SLS) spausdinimo technologija. Ši technologija naudoja lazerį kaip energijos šaltinį 3D objektams suformuoti. SLS yra panašus į SLA, tačiau jie skiriasi naudojama medžiaga. SLS naudoja miltelines medžiagas, o ne skystą polimerą. Naudojant šią technologiją, lazeriu sukietinamas miltelinės medžiagos sluoksnis. Gamybos platforma su kuriamu objektu paslenkama žemyn, pridedamas kitas miltelinės medžiagos sluoksnis, kuris apšvitinamas lazeriu (5 pav.). Procesas kartojamas kol pagaminamas objektas. SLS nenaudoja jokių atraminių konstrukcijų, nes spausdinamas objektas yra palaikomas nesukietintų miltelių.



5 pav. Selektyviojo kietinimo lazeriu (SLS) spausdinimo technologija
Šaltinis: Direct Metal Laser Sintering & Selective Laser Melting. Prieiga per internetą:
https://www.spilasers.com/application-additive-manufacturing/selective-laser-sintering-and-melting/

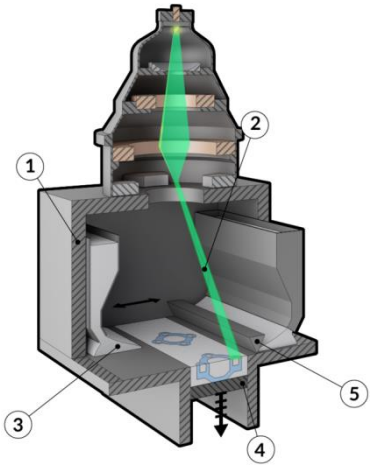
Selektyviojo lydymo lazeriu (angl. Selective Laser Melting) (SLM) spausdinimo technologija (6 pav.). Selektyvusis lydymas lazeriu labai panašus selektyvų lazerinį sukietinimą, tik naudojant šį metodą miltelinė medžiaga yra ne sukietinama, bet naudojant didelės galios lazerį visiškai išlydoma (Murphy, 2019). Atspausdintas objektas savo savybėmis gana panašus į tradiciškai pagamintų detalių savybes.



6 pav. Selektyviojo lydymo lazeriu (SLM) spausdinimo technologija:
1- metalo milteliai; 2- platforma; 3 - volelis; 4 – lazeris.
Šaltinis: Selective laser melting, SLM. Prieiga per internetą:
https://www.manufacturingguide.com/en/selective-laser-melting-slm

Proceso metu ant gamybos platformos uždedamas plonas metalo sluoksnis miltelių pavidalu, kuris apšvitinamas didelės galios lazeriu, išlydančiu metalo miltelius. Platforma paslenkama žemyn, o atvėsęs išlydyto metalo sluoksnis padengiamas nauju miltelių sluoksniu ir apšvitinamas lazeriu. Procesas kartojamas kol sukuriamas objektas. SLM naudoja šiuos metalus: nerūdijantį plieną, įrankinį plieną, aliuminio lydinius, titaną ir titano lydinius, kobalto ir chromo lydinius, bronzinius lydinius, brangiųjų metalų lydinius, nikelio pagrindo lydinius. SLM yra plačiai naudojamas gaminant sudėtingos geometrijos gaminius, turinčius plonas sienas ir paslėptas tuštumas ar kanalus. Ši technologija naudojama kosminėje pramonėje ir ortopedijoje.

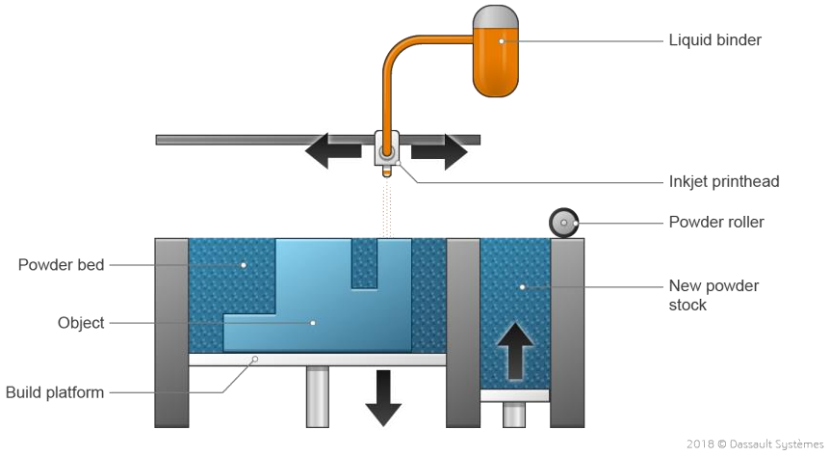
Lydymo elektronų spinduliais (angl. Electron Beam Melting) (EBM) spausdinimo technologija. Šio metodo technologija yra panaši į SLM technologiją, tik čia kaip energijos šaltinis naudojamas elektronų pluoštas, kuris sulydo metalo miltelius (7 pav.).



7 pav. Lydymo elektronų spinduliais (EBM) spausdinimo technologija:
1– vakuuminė kamera; 2– elektronų pluoštas; 3 – metalo milteliai; 4 – platforma; 5 – volelis
Šaltinis: Electron Beam Melting, EBM. Prieiga per internetą:
https://www.manufacturingguide.com/en/electron-beam-melting-ebm

Objektai gaminami sluoksniais vakuuminėje kameroje. Jame naudojamas elektronų pluošto energijos šaltinis, generuojamas elektronų pluošto patrankos, kad ištirptų metalo miltelius. Milteliai išleidžiami iš kasečių ir paskleidžiami ant platformos, naudojant volelį. Tada visas miltelių sluoksnis kaitinamas iki 700–900°C, naudojant elektronų pluoštą. EBM yra lėta ir brangi technologija, palyginti su SLM. Be to, medžiagos yra ribotos. Dauguma naudojamų medžiagų yra komerciškai grynas titanas. Ši technologija orientuota į medicinos implantus ir kosminę pramonę.

Rišamosios medžiagos išpurškimo (angl. Binder Jetting) (BJ) spausdinimo technologija. BJ naudoja dviejų rūšių medžiagas - miltelių pagrindu pagamintą medžiagą ir rišiklį. Spausdinimo metu ant gamybos platformos yra paskirstomas miltelių sluoksnis ir purkštuko pagalba ant jų išpurškiamas rišiklis (8 pav.). Gamybos platforma paslenkama žemyn, paskirstomas naujas miltelių sluoksnis ir išpurškiamas rišiklis. Taip procesas kartojamas kol pagaminamas objektas.

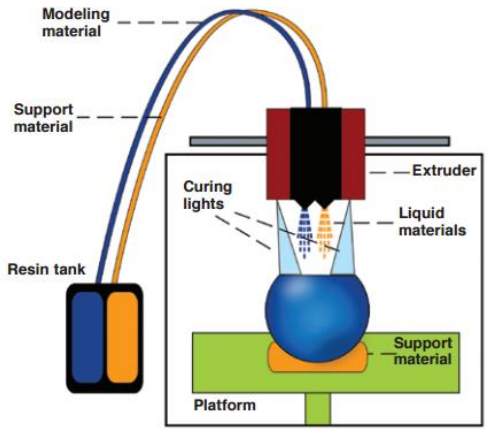


8 pav. Rišamosios medžiagos išpurškimo (BJ) spausdinimo technologija.

Šaltinis: Introduction to 3D printing - additive processes. Prieiga per internetą: https://make.3dexperience.3ds.com/processes/binder-jetting

Ši 3D spausdinimo technologija nesuteikia didelės raiškos ar pernelyg tvirtų 3D objektų. Privalumas – galima spausdinti įvairių spalvų gaminius. BJ naudojama aviacijos, automobilių ir medicinos pramonėje.

Medžiagos purškimo (angl. Material Jetting) (MJ) spausdinimo technologija. Proceso metu dervos lašeliai išpurškiami ant padėklo per rašalinę spausdinimo galvutę (9 pav.).



9 pav. Medžiagos purškimo (MJ) spausdinimo technologija
Šaltinis: Silbernagel, C. Additive Manufacturing 101-4: What is material jetting? Prieiga per internetą: http://canadamakes.ca/what-is-material-jetting/

Išpurkštas sluoksnis yra kietinamas ultravioletine šviesa. Gamybos platforma paslenkama žemyn ir procesas tęsiasi, sluoksnis po sluoksnio, kol pagaminamas objektas. Naudojamos dvi skirtingos fotopolimerų medžiagos, modelis ir atrama. Gautų dalių tikslumas yra 0,1 mm., technologija daugiausia naudojami dantų ir papuošalų pramonėje. Pagrindinis MJ privalumas yra gebėjimas gaminti tikslius daugialypius ir spalvotus gaminius, kurie atspindi galutinius produktus.

2. 3D SPAUSDINIMO TECHNOLOGIJŲ PALYGINAMAS

3D spausdinimo technologijų palyginamoji analizė, jų privalumai, trūkumai, naudojamos medžiagos pateiktos 1 lentelėje.

1 lentelė

3D spausdinimo technologijų palyginimas

Spausdinimo technologija	**Privalumai**	**Trūkumai**	**Naudojamos medžiagos**
FDM	Greitas spausdinimas, gaunamas lygus, gana tvirtas paviršius, galima naudoti spalvotas medžiagas. Naudojamos medžiagos yra palyginti nebrangios.	Lyginant su SLA / DLP objektai yra mažesnio tikslumo, mažiau atsparūs mechaninėms apkrovoms.	Termoplastas
SLA	Aukštas tikslumas, lygus	Jautrus kai ilgai veikia UV šviesa.	Fotopolimerų derva

DLP	paviršius, galima spausdinti smulkius objektus ir objektus su smulkiais elementais.	Dervos yra brangios ir toksiškos. Pagaminti objektai yra trapūs ir netinka esant mechaninėms apkrovoms.	
SLS	Geros objektų mechaninės savybės, puikiai tinka funkciniams prototipams. Spausdinant nereikia palaikymo struktūrų, todėl lengva sukurti sudėtingas objektų geometrijas.	Milteliai yra brangūs. Ilgesnis spausdinimo laikas, didesnės išlaidos nei FDM ir SLS.	Metalo milteliai, poliamidas, **polipropilenas, nailonas**
MJ (DOD)	Lygus paviršius, galima spausdinti kelių spalvų objektus.	Pagaminti objektai trapūs, netinkami esant mechaninėms apkrovoms, didesnės išlaidos nei SLA / DLP.	Fotopolimerų derva
BJ	Galima gaminti didelio tūrio objektus. Geros objektų mechaninės savybės, galima sukurti spalvotus modelius plačiai naudojamus medicinoje, ypač anatomijos konstrukcijas. Medžiagos yra palyginti brangios.	Pagaminti objektai nėra tikslūs. Ribotas medžiagų pasirinkimas . Yra geros objektų mechaninės savybės, bet blogesnės nei pagamintų DMSL / SLM.	Metalo milteliai: nerūdijančio plieno, bronzos
DMLS SLM EBM	Pagaminti objektai pasižymi geromis mechaninėmis savybėmis, patvarūs. Galima gaminti sudėtingos geometrijos objektus.	Galima gaminti palyginti nedidelius objektus. Tai brangi spausdinimo technologija.	Metalo milteliai: aliuminis, nerūdijantis plienas, titanas ir kt. metalai

Šaltinis: Sudaryta autorių

Iš 1 lentelėje pateiktos informacijos matyti, kad spausdinimo technologijos balansuoja tarp mechaninių savybių ir geometrinio sudėtingumo. Pavyzdžiui, nuo pasiekiamų savybių kinta ir gamybos kaina: tvirti, tačiau brangūs objektai gaunami naudojant DMLS, SLM, EBM, SLS technologijas, o pigūs ir trapesni objektai gaunami naudojant FDM technologiją. Funkcinių prototipų kūrimui labiausiai tinka SLS, tačiau tam netinkama BJ technologija. Akivaizdu, kad 3D spausdintuvais galima pagaminti objektus iš skirtingų medžiagų (termoplastų, fotopolimerų dervos, įvairių metalų miltelių ir t. t.), pasižyminčių skirtingomis fizikinėmis ir mechaninėmis savybėmis, kaina, todėl spausdinimo technologijos pasirinkimas kiekvienu konkrečiu atveju priklauso nuo objekto paskirties, dizaino, jo eksploatavimo sąlygų, biudžeto ir t. t.

IŠVADOS

1. 3D spausdinimas yra viena iš ateities objektų gamybos technologijų, leidžiančių atspausdinti tiek paprastus objektus naudojamus buityje, tiek sudėtingus objektus, naudojamus medicinoje ar kosmose. Plačiausiai naudojamos 3D spausdinimo technologijos: Stereolitografija (angl. Stereo Litography) (SLA); Skaitmeninio šviesos apdorojimo (angl. Digital Light processing) (DLP); Lydytojo nusodinimo modeliavimo (angl. Fused Deposition Modeling) (FDM); Selektyviojo kietinimo lazeriu (angl. Selective Laser Sintering) (SLS); Selektyviojo lydymo lazeriu (angl. Selective Laser Melting) (SLM); Lydymo elektronų spinduliais (angl. Electron Beam Melting) (EBM); Rišamosios medžiagos išpurškimo (angl. Binder Jetting) (BJ); Medžiagos purškimo (angl. Material Jetting) (MJ). 3D spausdinimo technologijose naudojami skirtingi techniniai procesai: surišimas – naudojama spausdinimo galvutė (joje yra lazeris, ultravioletinių spindulių šviesos diodas, šildytuvas ir t. t.), kuri

padeda surišti išpurškiamą medžiagą ir išspaudimas – naudojama rišamoji medžiaga, kuri išspaudžiama tiksliai derant erdvės ir laiko parametrams.

2. 3D spausdintuvais galima pagaminti objektus įvairių geometrinių formų iš skirtingų medžiagų (termoplastų, fotopolimerų dervos, įvairių metalų miltelių ir t. t.), pasižyminčių skirtingomis fizikinėmis ir mechaninėmis savybėmis, todėl spausdinimo technologijos pasirinkimas kiekvienu konkrečiu atveju priklauso nuo siekiamų objekto savybių bei gamybos proceso ribojimų. Pateikta analizė leidžia lengviau atlikti pirminį technologijos pasirinkimą pagal kuriamų objektų konstrukcijos savybes ar gamybos kaštus.

SUMMARY

3D printing technologies facilitate modifications of established manufacturing principles and have an impact on every-day life of humanity. A number of technologies have been created during the years with different capabilities and it becomes hard to select the most appropriate for object creation. The paper presents an overview of the evolution of 3D printing technologies, and presents the analysis of the most widely used 3D printing technologies today, their benefits, deficiences, prospects and their comparitive analysis.

Keywords: 3D printer, object, layer, technology.

LITERATŪRA

1. 3D Printing Processes. Prieiga per internetą: https://www.printspace3d.com/what-is-3d-printing/3d-printing-processes/.
2. Beginner's Guide to 3D Printing. Prieiga per internetą: http://3denginearrings.com/3d-printing.html.
3. Direct Metal Laser Sintering & Selective Laser Melting. Prieiga per internetą: https://www.spilasers.com/application-additive-manufacturing/selective-laser-sintering-and-melting/.
4. Electron Beam Melting, EBM. Prieiga per internetą: https://www.manufacturingguide.com/en/electron-beam-melting-ebm.
5. Introduction to 3D printing - additive processes. Prieiga per internetą: https://make.3dexperience.3ds.com/processes/binder-jetting.
6. Flynt, J. (2017). A Detailed History of 3D Printing. Prieiga per internetą: https://3dinsider.com/3d-printing-history/.
7. Krassenstein, E. (2015). You Can Now See the First Ever 3D Printer — Invented by Chuck Hull — In the National Inventors Hall of Fame. Prieiga per internetą: https://3dprint.com/72171/first-3d-printer-chuck-hull/.

8. Murphy, J. (2019). Selective Laser Melting (SLM) – 3D Printing Simply Explained. Prieiga per internetą: https://all3dp.com/2/selective-laser-melting-slm-3d-printing-simply-explained/.
9. Selective laser melting, SLM. Prieiga per internetą: https://www.manufacturingguide.com/en/selective-laser-melting-slm.
10. Schubert, C., van Langeveld, MC, Donoso, LA (2014). Innovations in 3D printing: a 3D overview from optics to organs. *British Journal of Ophthalmology*, 98:159-161.
11. Silbernagel, C. Additive Manufacturing 101-4: What is material jetting? Prieiga per internetą: http://canadamakes.ca/what-is-material-jetting/.

SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKŲ TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO BŪDŲ ANALIZĖ

Berta Mikalauskytė, darbo vadovė lektorė Jūratė Klizaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojamas pedagogų su tėvais bendradarbiavimas, tėvų informavimo apie ikimokyklinio amžiaus specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi pasiekimus formos bei priemonės. Tyrimo duomenys leido nustatyti, jog tinkamiausios bendradarbiavimo priemonės su tėvais, ugdant specialiųjų poreikių vaiką – tėvų ir pedagogų nuoširdus bendravimas. Pasirinkus, kokiomis priemonėmis bus siekiama bendrauti ir bendradarbiauti su tėvais, galima taikyti efektyviausias tėvų informavimo formas apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi pasiekimus. Nustatyta, kad dažniausiai pedagogų taikoma tėvų informavimo forma apie specialiųjų poreikių vaiko ugdymosi pasiekimus – individualūs pokalbiai, atvedant ir pasiimant vaiką.

Pagrindiniai žodžiai: bendradarbiavimas, specialiųjų poreikių vaikas, ikimokyklinis amžius.

ĮVADAS

Mokslinė problema. Pastaruoju metu, vaikui, turinčiam specialiųjų poreikių, suteikiamas kokybiškas ugdymas ne vien specialiosiose švietimo įstaigose, bet taip pat jis gali būti ugdomas kartu su visais kitais įprastos raidos ugdytiniais bendrojo ikimokyklinio ugdymo įstaigos grupėse. Nors ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių specialiųjų poreikių, ugdymo procesas bendrojo ugdymo ikimokyklinės įstaigos grupėje yra ganėtinai sudėtingas, tačiau, pasak, Monkevičienės, Glebuvienės, Valantino, Sičiūnienės (2015b), sudarant geras sąlygas ankstyvam kokybiškam įtraukiajam ugdymuisi ir teikiant kompetentingą specialiąją pedagoginę pagalbą, skatinami teigiami šių vaikų raidos pokyčiai.

Mokslinės literatūros (Gevorgianienės, 2003; Kuginytės-Arlauskienės, Jakaitienės, 2010; Špokienės, 2011; Monkevičienės ir kt., 2015a, 2015b, 2015c, 2015d; Valantino, 2015; Gelžinytės, Bagdono, 2016; Kovienės, 2017a, 2017b) analizė leidžia teigti, kad kryptingam ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiųjų poreikių ugdymosi pasiekimų ir pažangos galimybių išryškinimui bei jų skatinimui reikalingos labai didelės vaiko tėvų ir jį ugdančių pedagogų pastangos bei nuolatinis tarpusavio bendradarbiavimas. Kokybiškas ir sėkmingas vaikų specialiųjų poreikių ugdymas reikalauja įtraukti tėvus į visą ugdymosi procesą, kadangi šių vaikų ugdymas turi būti vieningas. Siekiant palankaus vaiko raidos progreso, turi būti sudaromos optimalios sąlygos visapusiškai vaikui ugdytis ne vien ikimokyklinio ugdymo įstaigose, bet turi būti tęstinumas namuose. Tėvų įsitraukimas, informavimas padės pedagogui geriau pažinti jų vaiką, efektyviau perteikti tėvams prasmingą informaciją, analizuoti ir fiksuoti ilgalaikėje perspektyvoje pastebėtus pokyčius. Tam, kad vaiko su specialiaisiais poreikiais

ugdymas būtų tęstinis ir efektyvus, ypatingai didelis dėmesys turi būti skiriamas operatyviam tėvų informavimui dėl specialiųjų poreikių vaikų ugdymo, siekiant asmeninės pažangos ir pasiekimų. Specialiųjų poreikių vaikų kokybiško ugdymo ypatumai, vadovaujantis įtraukiojo ugdymo principais, pedagogų kompetencijos dirbant su specialiųjų poreikių vaikais, vaiko pasiekimai ir pažanga, tėvų įsitraukimo į ugdymosi procesą ir jų bendradarbiavimo galimybės su kitais ugdymo proceso dalyviais aktualumas ir problematika Lietuvoje analizuojami įvairiais aspektais. Pažymima, kad stokojama mokslinių tyrimų apie tėvų informavimo formas, priemones, siekiant atskleisti ikimokyklinio amžiaus specialiųjų poreikių ugdymosi pasiekimus.

Kelti probleminiai klausimai:

1. Kokie pedagogų bendadarbiavimo būdai su specialiųjų poreikių vaikų tėvais padeda teikti informaciją apie vaiko ugdymo pasiekimus?

2. Kokios yra tėvų infomavimo formos, priemonės, padedančios atskleisti ikimokyklinio amžiaus specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi pasiekimus?

Tyrimo objektas – specialiųjų poreikių vaikų tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas.

Tyrimo tikslas – nustatyti specialiųjų poreikių vaikų tėvų ir pedagogų bendradarbiavimo būdus apie ikimokyklinio amžiaus specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi pasiekimus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teorinės analizės būdu išskirti bendradarbiavimo būdus su tėvais ir informavimo formas, padedančias atskleisti ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiųjų poreikių ugdymosi pasiekimus.
2. Nustatyti pedagogų taikomas tėvų informavimo formas, priemones apie ikimokyklinio amžiaus specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi pasiekimus.

Tyrimo metodologija ir metodai. Tyrimo etapai: 1) mokslinės literatūros analizė. Atrinkti mokslinės literatūros leidiniai, straipsniai, kurie buvo nagrinėjami išskiriant tyrimo objektą, tikslą, probleminius klausimus. Raktiniai žodžiai – bendradarbiavimas su tėvais, informavimas buvo naudojami atliekant išplėstinę paiešką; 2) anketos klausimų kūrimas; 3) tyrimo eiga; 4) tyrimo metu gautų duomenų analizavimas. Tyrimo metu buvo apklausta 60 dviejų skirtingų miestų – 3 lopšelių-darželių ikimokyklinio ugdymo pedagogai. Taikytas apklausos raštu metodas. Tyrimo atranka – tikimybinė. Tiriamosiose organizacijose iš viso dirba 72 ikimokyklinio ugdymo pedagogai. Tokiu atveju buvo siekiama gauti 95 % patikimumo laipsnį ir 5 % atrankos paklaidą. Apskaičiavus imties dydį, tyrimui atlikti buvo išdalinta 61 klausimynas. Toks respondentų skaičius pakankamas. Iš respondentų gauta 60 klausimynų (0,98 % buvo neužpildyta). Tiriamieji buvo suskirstyti pagal pedagoginio darbo patirtį, kvalifikacinę kategoriją. Gauti tyrimo duomenys parodė, kad dauguma apklausoje dalyvavusių respondentų turėjo daugiau nei 15 metų pedagoginio darbo stažą (71,67 %). Kiek daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (61,67 %) turėjo vyr. auklėtojos pedagoginę kvalifikaciją, kita dalis (21,67 %) – auklėtojos metodininkės kvalifikaciją. Tyrimo rezultatai parodė, jog demografiniai

veiksniai (pedagogų pedagoginis darbo stažas ir kvalifikacinė kategorija) neturėjo įtakos tyrimo rezultatų pasiskirstymui. Klausimyno skalės: bendradarbiavimo su tėvais reikšmingumas; bendradarbiavimo su tėvais priemonės; tėvų informavimo formos apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą. Tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisingumo, konfidencialumo bei teisės gauti tikslią informaciją.

1. SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKŲ TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO BŪDŲ TEORINĖ ANALIZĖ

Ugdant ikimokyklinio amžiaus vaiką, turintį specialiųjų poreikių, labai svarbų vaidmenį jo ugdymo procese atlieka pagrindiniai ugdymo proceso dalyviai – tėvai ir pedagogai. Siekiant teigiamų ir optimalių ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymosi rezultatų, labai svarbu teisingai suvokti tėvų ir pedagogų vaidmenis bei jų bendradarbiavimo svarbą.

Tėvai – pirmieji ir svarbiausi vaikų ugdytojai, socialinė grupė, suteikianti tvirtus poreikių pagrindus ir atsakantys už jų gerovę, sveikatą, augimą, auklėjimą bei kokybišką ugdymą (*Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas*, 2014; Kovienė, 2017a, 2017b). Tačiau reikia pripažinti, kad tėvai ne visuomet pakankamai skiria dėmesio savo vaikams ir aktyviai dalyvauja jų ugdomojoje veikloje. Tėvai yra ir turėtų būti labiausiai suinteresuota bei motyvuota asmenų grupė, kurių vaikas būtų visapusiškai ir kokybiškai ugdomas. Pastebėta, jog ne visi tėvai geba suvokti, jog jų įtaka yra didžiulė vaiko asmenybės ugdymui ir mokslo pasiekimams (Kovienė, 2017a). Todėl ne ką mažiau svarbesnį vaidmenį už tėvus, ugdant ikimokyklinio amžiaus vaiką, ypatingai su specialiaisiais poreikiais, atlieka kitas ugdymo proceso dalyvis – pedagogas. Kai ugdytinis pradeda lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą, *Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų apraše* (2014) nurodoma, jog palankus ikimokyklinio ugdymo pedagogų, auklėtojo ir kitų specialistų sąveikavimas su vaiku lemia jo gerą savijautą bei įgyjamą patirtį. Ikimokyklinio ugdymo įstaiga, kad būtų patraukli ir tėvams, ir vaikams, turi gebėti ne vien žinoti ir atsižvelgti į jų poreikius, bet ir pedagogams bendraujant su tėvais, jie turi orientuotis į jų poreikius, skatinti tėvų įsitraukimą į vaikų ugdymą (Valantinas, 2015). Todėl siekiant užtikrinti kuo sėkmingesnį specialiųjų poreikių vaikų tėvų poreikių tenkinimą, Ljubešić (2014) pažymi, kad pedagogams svarbu yra pasirinkti tinkamus ir efektyvius bendravimo, bendradarbiavimo su tėvais būdus, kadangi jiems bendraujant su tėvais ganėtinai dažnai tenka kalbėti apie dalykus, kurie neretai tėvams emociškai gali būti per sunkūs ir nesuprantami. Pavyzdžiui, kai tenka kalbėti apie jų vaikų su specialiaisiais poreikiais pasiekimus, pažangą ir ugdymo turinio plano sudarymą. Atlikta mokslinės literatūros (Kontautienė, 2010; Špokienė, 2011) analizė leido nustatyti ir išskirti galimas individualias, kolektyvines ir grupines tėvų bendradarbiavimo kategorijas bei formas, kurių dėka galima pasidalinti sukaupta informacija. Reikia pripažinti, kad ne visos bendradarbiavimo formos yra tinkamos informuoti tėvus apie kiekvieno jų vaiko, ypač specialiųjų poreikių turinčių vaikų pasiekimus

ir pažangą, nes, pavyzdžiui, atlikta mokslinės literatūros analizė (Špokienė, 2011; Gelžinytė, Bagdonas, 2016; Kovienė, 2017a, 2017b) parodė, kad pedagogų organizuojama tam tikra veikla (grupės susirinkimai, tam tikri renginiai, šventės ir pan.), įstaigos tinklalapio naujienos, skrajutės, lankstinukai ar atmintinės gali būti suvokiami tik kaip bendra informacija, bet ne kaip individualus kvietimas grįžtamajam ryšiui palaikyti individualiais vaiko pažangos ir pasiekimų klausimais.

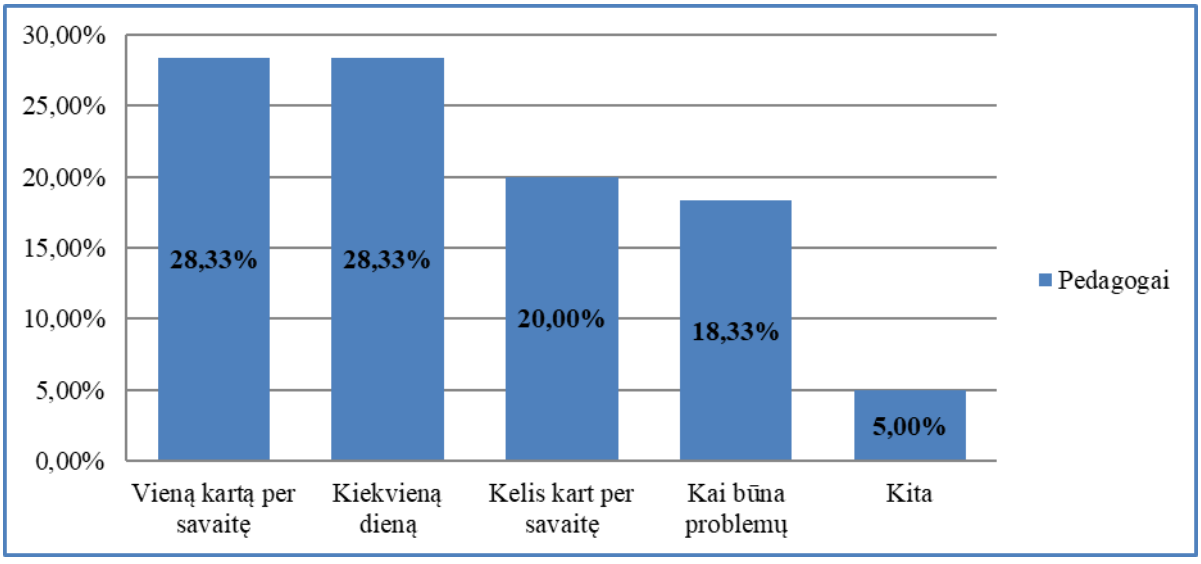
Bendradarbiavimo procese grįžtamasis ryšys iš tėvų yra viena svarbiausių sąlygų, nes, pasak Špokienės (2011) – tai teigiamai veikia vaiką, ypač specialiųjų poreikių, kadangi efektyvus tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas padeda vaikams įveikti sunkumus ir negalią, didina jų galimybes patirti sėkmę ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, pagerina socialinius ir akademinius pasiekimus bei sudaro palankias sąlygas vaiko galimiems pasiekimams atsiskleisti. Nuolatinis vaiko su specialiaisiais poreikiais pasiekimų vertinimas ir informacijos perdavimas tėvams reikalingas tam, kad būtų galima stebėti vaiko pažangą, tikslingai paskirstyti atitinkamus ugdymo metodus ir išteklius, siekiant ne tik išlaikyti, bet ir maksimizuoti ugdymosi pasiekimų raišką ateities perspektyvoje. Mokslinėje literatūroje nėra išskiriama konkrečiai viena tėvų informavimo apie jų vaikų pažangą ir pasiekimus forma, kuri turėtų būtų taikoma ikimokyklinio ugdymo procese. Vieningos ikimokyklinio amžiaus tėvų, ypač auginančių specialiųjų poreikių vaikus, informavimo formų klasifikacijos akademinėje literatūroje taip pat nėra aptinkamos, tačiau, remiantis Valantino (2015) moksliniu darbu, svarbu pažymėti, kad ikimokyklinės ugdymo įstaigos veiklos informatyvumo principo užtikrinimo esmė yra ta, jog visi vaiko ugdytojai privalo žinoti, kas ir kodėl yra daroma, remti vienas kito pastangas ir vykdyti rekomendacijas. Tai ypač svarbu, kai kalbama apie vaiko su specialiaisiais poreikiais ugdymą.

Pasirinkus, kaip bus siekiama bendrauti ir bendradarbiauti su tėvais, galima pasirinkti efektyviausias tėvų informavimo apie jų vaikų atskleistus pasiekimus ir pažangą formas. Kadangi analizuojant mokslinius šaltinius (Špokienė, 2011; Monkevičienė, ir kt., 2015; Valantinas, 2015; Gelžinytė, Bagdonas, 2016; Kovienė, 2017b, ir kt.) buvo nustatyta, kad ugdant ikimokyklinio amžiaus vaiką turintį specialiųjų poreikių vaiką labai svarbu yra kasdieninis pedagogų ir tėvų ryšys, remiantis Bernotiene ir kt. (2012), pateikiamos pagrindinės tėvų informavimo formos, kurias galima taikyti ikimokykliniame ugdymosi procese, atsižvelgiant į kiekvieną bendravimo situaciją su tėvais ir ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius poreikius. Išskiriamos pagrindinės tėvų informavimo formos: el. laiškai, tėvų internetinio bendravimo grupė, individualūs pokalbiai, skelbimai lentoje, vaizdo medžiaga, pasiekimų aplankas, pasiekimų aprašas, nuotraukos su vertinamaisiais komentarais, garso medžiaga (Bernotienė ir kt., 2012, ikimokyklinio amžiaus pasiekimų vertinimas. Metodiniai patarimai (p.11). Kiekviena tėvų informavimo forma gali daryti didelį poveikį ugdant ikimokyklinuko pasiekimus ir skatinant pažangą. Tačiau prieš informuojant tėvus ikimokyklinės įstaigos auklėtojas pirmiausia turi labai gerai ne tik suprasti pedagoginę terminologiją, bet taip pat pažinti tėvų ir vaikų bei savo galimybes, kad galėtų su tėvais kalbėti jiems suprantama kalba ir informatyviai perduoti

sukauptus įrodymus apie vaikų turinčių specialiųjų poreikių pasiekimus ir pažangą (Špokienė, 2011; Valantinas, 2015). Todėl informacijos perdavimą pedagogas turi organizuoti atsižvelgiant į tėvams priimtiną laiką, formą ir informacijos perdavimo prasmingumą (Kovienė, 2017a). Nors ne visi tėvai yra linkę kalbėti apie savo šeimos probleminius klausimus, ypač kai tai liečia vaikus, pedagogams ir tėvams labai svarbu rasti bendrą kalbą, jeigu siekiama efektyvaus vaiko ugdymosi. Darželio pedagogams svarbu gerinti ryšius su tėvais, nes grįžtamasis ryšys suteikia daugiau informacijos apie vaiką, kas neabejotinai teikia didelės naudos ugdymuisi.

2. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Kokybiškai ugdant ikimokyklinio amžiaus vaiką su specialiaisiais poreikiais, kasdienis ir nuolatinis tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas yra pagrindinė sėkmingo vaiko ugdymosi sąlyga, siekiant teigiamų jo augimo, tobulėjimo, ugdymosi pokyčių. Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti, *kaip dažnai specialiųjų poreikių vaikų tėvai domisi, kaip jų vaikui sekasi ugdomosiose veiklose? (žr. 1 pav.).* Nustatant specialiųjų poreikių vaikų tėvų domėjimosi vaikų ugdomosiomis veiklomis dažnį buvo panaudoti 4 teiginiai ir galimybė pažymėti kitą variantą.

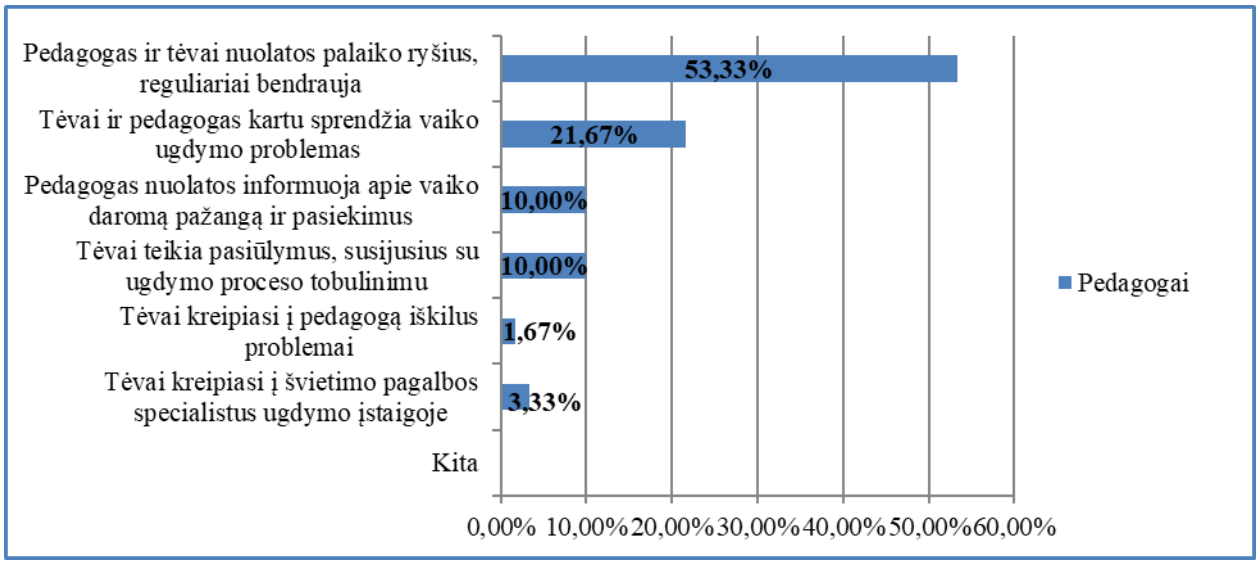


1 pav. Specialiųjų poreikių vaikų tėvų domėjimosi vaikų ugdomosiomis veiklomis dažnis
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Gauti tyrimo rezultatai leido nustatyti, kad daugelis specialiųjų poreikių vaikų tėvų ugdomosiomis veiklomis domisi kiekvieną dieną arba bent vieną kartą per savaitę. Mažesnė tėvų dalis specialiųjų poreikių vaikų ugdomosiomis veiklomis domisi kelis kartus per savaitę arba tik kai būna ugdymo problemų. Vaiko ugdymuisi daugiausia įtakos turi tėvai, kadangi nuosekliai bendradarbiaudami su pedagogais, domėdamiesi vaikų ugdomosiomis veiklomis darželyje, pedagogai savo žiniomis, įgūdžiais ir patirtimi padeda visapusiškai ugdyti jų vaiką (Kovienė, 2017a). Tačiau akivaizdu, kad specialiųjų poreikių vaikų tėvų dėmesys ugdomosioms jų vaikų veikloms yra

nepakankamas.

Specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi procese, kad vaikas daug sparčiau ir kokybiškiau tobulėtų, ugdytųsi, labai svarbu yra ne vien pedagogų darbo indėlis, bet ir tėvų pasirengimas padėti jiems kartu ugdyti specialiųjų poreikių vaiką, nes tėvų ir pedagogų ugdymo uždaviniai yra bendri, t. y. tėvai padeda pedagogams, o šie padeda tėvams ugdyti jų vaikus (Kovienė, 2017a). Todėl kitu klausimu buvo siekiama išsiaiškinti, *kaip specialiųjų poreikių vaikų tėvai supranta bendradarbiavimą su pedagogu? (žr. 2 pav.)*. Nustatant tėvų apie bendradarbiavimo su pedagogais supratimą buvo panaudoti 6 teiginiai ir galimybė pažymėti kitą variantą.

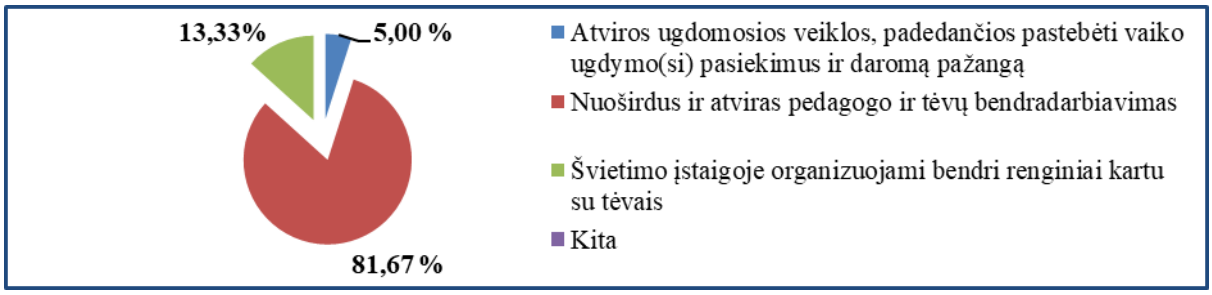


2 pav. Specialiųjų poreikių vaikų tėvų supratimas apie bendradarbiavimą su pedagogu
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis,2019

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog tėvai bendradarbiavimą su pedagogu iš esmės supranta tinkamai, nes kiek daugiau negu pusė respondentų pažymėjo, kad tėvai bendradarbiavimą su pedagogu supranta kaip nuolatinį ryšių palaikymą ir reguliarų bendravimą. Nustatyta, kad daug mažesnės respondentų dalies (21,67 %) nuomone, tėvai bendradarbiavimą su pedagogu supranta kaip kartu vaiko ugdymo problemų sprendimą. Kur kas mažiau tėvų supranta, jog bendradarbiavimas – nuolatinis pedagogo informacijos teikimas apie vaiko daromą pažangą ir pasiekimus arba tėvų pasiūlymų, susijusių su ugdymo proceso tobulinimu, teikimas. Tokia nuomonė tarp respondentų pasiskirstė vienodai. Tik 1,67 % respondentų išsakė nuomonę, kad tėvai bendradarbiavimą su pedagogu supranta kaip kreipimąsi į pedagogą iškilus problemai. Labai nedidelė dalis iš tyrime dalyvavusių respondentų pažymėjo, jog tėvai bendradarbiavimą su pedagogu supranta kaip kreipimąsi į ugdymo įstaigos švietimo pagalbos specialistus. Apibendrinant galima teigti, kad teisingas specialiųjų poreikių vaikų tėvų bendradarbiavimo sampratos suvokimas įgalina tėvus nuolat palaikyti ryšius ir reguliariai bendrauti su pedagogais, kad kartu su jais galėtų padėti savo vaikui ugdytis. Tačiau mažai tėvų supranta, kad

bendraudami ir bendradarbiaudami su pedagogais, gali kartu spręsti ne vien tik vaiko ugdymo problemas, bet gauti iš pedagogų prasmingos informacijos apie vaiko pasiekimus ir pažangą.

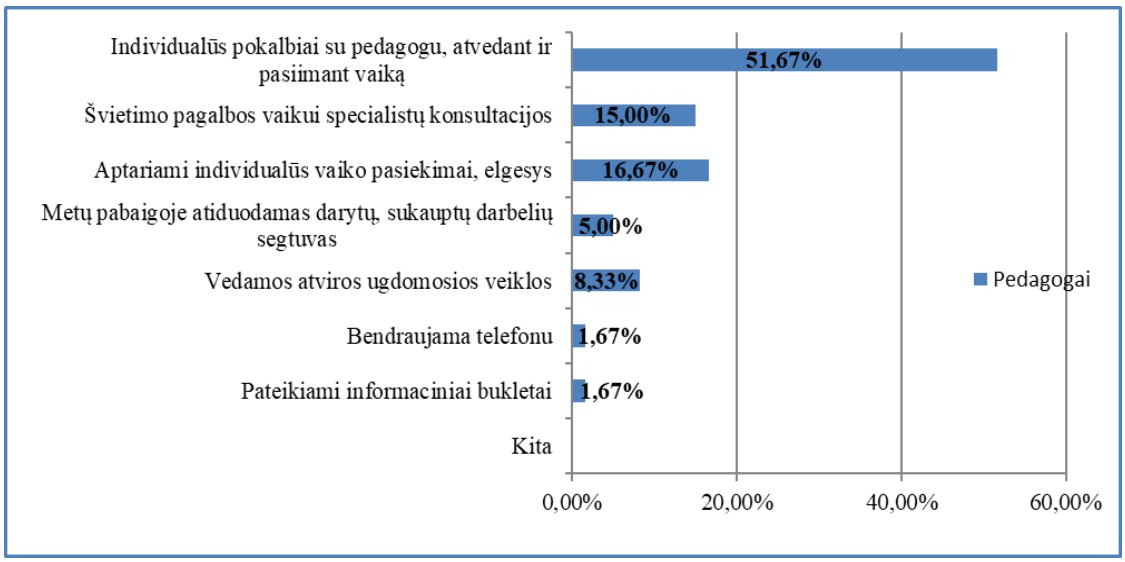
Kadangi tėvų supratimas apie bendradarbiavimą su pedagogu yra svarbus, lemia tėvų informavimą apie jų vaikų specialiųjų poreikių ugdymo efektyvumą. Kitu klausimu buvo siekiama nustatyti, *kokios priemonės skatina specialiųjų poreikių vaikų tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą, padedančios teikti informaciją apie vaiko ugdymą?(žr. 3 pav.).* Nustatant specialiųjų poreikių vaikų tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą skatinančias ir teikti informaciją apie vaiko ugdymą padedančias priemones, buvo panaudoti 3 teiginiai ir galimybė pažymėti kitą variantą.



3 pav. Specialiųjų poreikių vaikų tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą skatinančios ir teikti informaciją apie vaiko ugdymą padedančios priemonės
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Daugumos respondentų nuomone, specialiųjų poreikių vaikų tėvai ir pedagogai bendradarbiauja nuoširdžiai ir atvirai (žr. 3 pav.). Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad ne atviros ugdomosios veiklos, švietimo įstaigoje organizuojami bendri renginiai kartu su tėvais ir kitos panašios priemonės padeda teikti informaciją apie vaiko ugdymą, bet būtent tėvų ir pedagogų nuoširdumas ir atvirumas, kuris skatina jų bendradarbiavimą. Apibendrinant galima teigti, kad nuoširdus ir atviras bendravimas, domėjimasis specialiųjų poreikių vaiko ugdymo galimybėmis gali tėvams ir pedagogams suteikti daug daugiau informacijos, nei jie gali tikėtis.

Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti, *kokias dažniausiai pedagogai taiko tėvų informavimo formas apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą? (žr. 4 pav.).* Nustatant dažniausiai pedagogų taikomas tėvų informavimo formas apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą buvo panaudoti 7 teiginiai ir galimybė pažymėti kitą variantą.



4 pav. Dažniausiai pedagogų taikomos tėvų informavimo formos apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą

Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo gauti rezultatai atskleidė, kad individualūs pokalbiai su pedagogu, atvedant ir pasiimat vaiką, dažniausiai taikoma tėvų informavimo forma. Tai rodo, kad ši tėvų informavimo forma yra populiariausia, nes pasirinkus šią formą, pedagogai tėvams apie vaikų ugdymąsi gali perduoti daugiausiai informacijos, nes jie stebi jų vaikų veiklą grupėje, reflektuoja jų stebėjimų patirtį ir fiksuoja prasmingiausią informaciją įrodymais. Individualiai perduodami informaciją tėvams, pedagogai siekia mažinti vaiko ugdymosi atotrūkį ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje ir namuose. Apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą pedagogai tėvus gali informuoti individualių pokalbių metu, kuomet kartu su tėvais aptariami individualūs vaiko pasiekimai, elgesys. 15 % respondentų nurodė, kad informaciją apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą perduoda švietimo pagalbos vaikui specialistų konsultacijos forma.

Tyrimu nustatyta, kad rečiausios pedagogų taikomos tėvų informavimo formos apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymą yra: metų pabaigoje atiduodamas sukauptų darbelių segtuvas, atviros ugdomosios veiklos, bendravimas telefonu ir informacinių bukletų teikimas. Nors klausimyne buvo palikta galimybė pateikti ir kitokį variantą, tačiau nė vienas iš respondentų kitokio varianto nenurodė, nors dirbant su specialiųjų poreikių vaikais, apie jų užfiksuotus pasiekimus, tėvus galima informuoti kitomis ne ką mažiau efektyviomis ir daug paprastesnėmis informavimo formomis. Galima sukurti specialių internetinį tinklalapį, kurį galėtų pildyti tiek pedagogai, tiek ir specialiųjų poreikių vaikų tėvai. Apibendrinant galima teigti, nors individualių pokalbių metu pedagogai gali tėvams perteikti savo pedagoginę patirtį ir pateikti prasmingiausią informaciją apie pastebėtus specialiųjų poreikių vaiko ugdymo pasiekimus arba sunkumus, tačiau kitų informavimo formų panaudojimas vaiko ugdymo procese gali būti ne ką mažiau efektyvesnis, siekiant tėvus labiau paskatinti įsitraukti į ugdymo procesą.

IŠVADOS

1. Pedagogų ir tėvų bendradarbiavimas – efektyvi informacijos perdavimo tėvams, grįžtamojo ryšio su jais ir vaiko, turinčio specialiųjų poreikių, ugdymosi sėkmės sąlyga, lemianti kokybišką jų ugdymąsi, augimą ir tobulėjimą. Kasdienis bendradarbiavimas tarp tėvų ir pedagogų ugdant ikimokyklinio amžiaus vaiką su specialiaisiais poreikiais yra ypač svarbus vaiko teigiamiems pokyčiams ir ugdymosi progresui: vaiko asmenybės ir kasdienių socialinių įgūdžių formavimui, psichinei savijautai, pasiekimams ir optimaliems ugdymosi rezultatams.

2. Teorinė analizė atskleidė, jog efektyviausios tėvų informavimo formos apie specialiųjų poreikių vaikų ugdymąsi gali būti: individualūs pokalbiai, nuotraukos, vaizdo (filmuota) ir garso medžiaga, specialaus tinklalapio pildymas arba el. laiškai, nes jų panaudojimo galimybės yra daug paprastesnės. Tėvų informavimo formos informatyvumas ir nuoseklumas derinamas individualiai pagal kiekvieno situaciją.

3. Tyrimu nustatyta, kad dažniausiai tėvų informavimo forma – apie specialiųjų poreikių vaiko ugdymosi pasiekimus – individualūs pokalbiai, atvedant ir pasiimant vaiką. Ne papildomos priemonės (metų gale atiduodami darytų, sukauptų darbelių segtuvai, atviros ugdomosios veiklos, bendravimas telefonu, informaciniai bukletai, švietimo pagalbos vaikui specialistų konsultacija, individualūs vaiko pasiekimų, elgesio aptarimai ir švietimo įstaigoje organizuojami bendri renginiai) efektyviai veikia tėvų informavimo procesą ir grįžtamąjį ryšį, kurias taiko pedagogai vaiko ugdymo(si) informatyvui atskleisti, bet nuoširdus ir atviras bendradarbiavimas.

SUMMARY

THE ANALYSIS OF COLLABORATION METHODS BETWEEN EDUCATORS AND PARENTS OF CHILDRENS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Berta Mikalauskytė, Jūratė Klizaitė

Klaipeda State University of Applied Sciences

Keywords: collaboration, special educational needs, pre-school

The most appropriate ways of cooperating in the development of a child with special needs are the best ways for parents to respond effectively to the information they transmit: direct personal interviews, email.

The most effective forms of parental information are individual conversations, photos, video and audio, special web page filling and email. letters are easier to use. The effectiveness of parenting

depends on the agreement between the two participants. The informativeness and consistency of the parent information form is individually tailored to each situation.

The results of the study found that educators usually inform parents about the education of a child with special needs in an individual form of conversation, bringing and taking the child. Non-additional measures (such as end-of-year workbooks, open educational activities, telephone communication, information booklets, etc.) effectively affect the process of parenting and feedback, but a sincere and open collaboration that reveals the child's educational achievements and difficulties.

LITERATŪRA

1. Bernotienė, R., Juraitienė, I., Jakavonytė-Staškuvienė, D. (2012). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų vertinimas. Metodiniai patarimai.* Vilnius. Prieiga per internetą: https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/1719.
2. Gelžinytė, I., Bagdonas, A. (2016).). Šeimų, auginančių 4-5 metų vaikus, dalyvavimas vaikų ugdomojoje. *Iš Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogų rengimo problematika: konferencijos pranešimų medžiaga,* p. 70-78. Kaunas: Kauno kolegija. Prieiga per internetą: http://dspace.kauko.lt/handle/1/1120?show=full.
3. Gevorgianienė, V. (2003). *Pedagogų ir tėvų bendradarbiavimas ugdant specialiųjų poreikių turinčius vaikus.* Specialiojo ugdymo pagrindai. p. 173-195. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
4. *Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas (2014).* Prieiga per internetą: https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/ikimok_pasiekimu_aprasas.pdf
5. Kovienė, S. (2017a). *Tėvų švietimas ikimokyklinėse ugdymo įstaigose: lūkesčiai ir realybė.. Andragogika,* Nr. 1(8), p. 144-158. Doi: http://dx.doi.org/10.15181/andragogy.v8i0.1723
6. Kovienė, S. (2017b). *Tėvų įsitraukimas į ikimokyklinės ugdymo įstai*gos veiklą: tėvų nuomonė. Švietimas: politika, vadyba, kokybė /EducationPolicy, ManagementandQuality, Vol. 9-2, p. 76-88. Prieiga per internetą: http://oaji.net/journal-archive-stats.html?number=513&year=2017&issue=12135
7. Kuginytė-Arlauskienės, I., Jakaitienė, R. (2010). *Specialiųjų poreikių turinčių vaikų santykiai su mokyklos bendruomenės nariais.* Socialinis darbas. Nr. 9(1), p. 122-131. Prieiga per internetą: https://www.mruni.eu/upload/iblock/6f8/13a_jakaitiene_arlauskiene.pdf
8. Monkevičienė, O., Glebuvienė, V. S., Jonilienė, M., Mazolevskienė, A., Galkienė, A., Gevorgianienė, V. (2015a). *Šiuolaikinis vaikas: koks jis?* Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos *(p. 1-21).* UAB „Baltic Printing House“.
9. Monkevičienė, O., Glebuvienė, V. S., Valantinas, A. ir Sičiūnienė, V. (2015b). *Kokia šiuolaikinė kokybiško ikimokyklinio ugdymo turinio samprata ir jo nauda vaikui?*

Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos (p. 1-8).UAB „Baltic Printing House“. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/uploads/files/dir1049/dir52/dir2/17_0.php

10. Monkevičienė, O., Sičiūnienė, V., Glebuvienė, V. S.,Stankevičienė, K. irMotiejūnienė, E. (2015c). Kaip stebėti ir vertinti vaikų ugdymosi pasiekimus bei pažangą? Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos *(p. 1-8).*UAB „Baltic Printing House“. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/uploads/files/dir1049/dir52/dir2/17_0.php
11. Monkevičienė, O., Bujanauskienė, V., Stankevičienė, K., Glebuvienė, V. S., Jonilienė, M., Valantinas, A., Gevorgianienė, V. ir Galkienė, A. (2015d). Vaikų pasiekimų aprašas. Iš Drungilienė, A. (red.), *Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos (p. 2).* UAB „Baltic Printing House“. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/uploads/files/dir1049/dir52/dir2/17_0.php
12. Špokienė, R. (2011). *Bendradarbiavimas su mokinio šeima ir jo šeimos narių įtraukimas į kompleksinės pagalbos teikimą.* Iš Inkliuzinis ugdymas ir komandinė pagalba mokiniui: Metodinės rekomendacijos mokytojams, švietimo pagalbos teikėjams (p. 97-137). Prieiga per internetą: http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2011_metodines_rekomendacijos_Inkliuzinis_ugdymas.pdf
13. Valantinas, A. (2015*). Kaip bendradarbiauti su tėvais ir kitais ugdytojais siekiant vaiko ugdymosi pažangos.* Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos *(p. 2-4).*UAB „Baltic Printing House“. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/uploads/files/dir1049/dir52/dir2/17_0.php

SPORTO KLUBO LANKYTOJŲ MITYBA IR MAISTO PAPILDŲ SVORIUI MAŽINTI VARTOJIMO YPATUMAI

Roberta Mišeikienė, darbo vadovė docentė dr. Dalia Martinaitienė
Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Šio tyrimo tikslas buvo nustatyti ir įvertinti sporto klubo lankytojų mitybos įpročius ir jų sąsajas su maisto papildų svoriui mažinti vartojimu. Tyrime dalyvavo 297 sporto klubo lankytojai, tarp jų: 156 (52,5 proc.) vyrai ir 141 (47,5 proc.) moteris. Straipsnyje pateikiami ir aptariami tyrimo rezultatai apie sportuojančių kūno masės indeksą, fizinį aktyvumą, požiūrį į savo svorį ir mitybą, kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumą bei mitybos režimą. Aptariamas maisto papildų svoriui mažinti vartojimo dažnumas, pasirinkimo kriterijai bei požiūris į juos. Didžiosios dalies sporto klubo lankytojų mityba yra palanki sveikatai ir atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Maisto papildus svoriui mažinti vartojo beveik trečdalis sporto klubo lankytojų. Tarp jų didesnę dalį sudarė moterys, turinčios normalų kūno svorį, ir vyrai turintys antsvorį. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vartojančių maisto papildus svoriui mažinti ir nevartojančių šių papildų ir mitybos įpročių nenustatyta, išskyrus tik valgymo kartus per dieną.

Pagrindiniai žodžiai: antsvoris, nutukimas, fizinis aktyvumas, mityba, maisto papildai.

ĮVADAS

Temos problema. Nuolatinis nutukimo rodiklių didėjimas paskatino maisto papildų norintiems sulieknėti pramonės milijardinį augimą (Ansari, 2017). Maisto papildų vartojimas auga tiek Europoje, tiek JAV. Net 50 proc. maisto papildų vartotojų JAV mano, kad maisto papildai yra saugūs, veiksmingi ir efektyvesni nei dieta bei padeda mažinti svorį. Maisto papildai svoriui mažinti vartojami dėl nepasitenkinimo įprastomis svorio mažinimo priemonėmis, kurios suvokiamos kaip neveiksmingos. (Pillitteri ir kt., 2008). Bejėgiškumo jausmas, kurį sukelia nesėkmingi bandymai sumažinti svorį, socialinis spaudimas susijęs su kūno įvaizdžiu, noras turėti liekną kūną ir baimė priaugti svorio, sukuria daug mitų apie svorio mažinimą, tikėjimą stebuklingomis dietomis ir magiškais papildais svoriui mažinti (Navarro ir kt., 2013; Ferraro ir kt.,2015).

Chang ir kt. (2014) tyrė maisto papildų svoriui mažinti poveikį mitybos įpročiams. Rezultatai parodė, kad vartojantys maisto papildus svoriui mažinti valgė daugiau, nei tie kurie nevartojo maisto papildų. Maisto papildų svoriui mažinti vartojimas gali sukurti iliuziją, kad jie apsaugo nuo kūno masės padidėjimo. Maisto papildai svoriui mažinti nepadeda sėkmingai sulieknėti, be to gali turėti nenumatytas pasekmes mitybos įpročiams, pvz.: sukelti persivalgymą, todėl didesnį dėmesį reikėtų skirti teisingų mitybos įpročių formavimui.

Temos aktualumas. Subalansuota mityba ir fizinis aktyvumas yra geriausias būdas, leidžiantis sumažinti kūno svorį ir su juo susijusį pavojų sveikatai, tačiau maisto papildų svoriui mažinti populiarumas padidėjo kaip greitas būdas gauti norimą rezultatą (Alkhatib ir kt., 2015). Jų vartojimo paplitimas besimankštinančių populiacijose nežinomas, nors yra tyrimų, nurodančių, kad kas antras sportuojantysis vartoja šiuos maisto papildus (Jankauskienė, 2010), tačiau Lietuvoje jų vartojimo paplitimas besimankštinančių populiacijose tirtas mažai.

Tyrimo tikslas – nustatyti ir įvertinti sporto klubo lankytojų mitybos įpročius ir jų sąsajas su maisto papildų svoriui mažinti vartojimu.

Tyrimo objektas – sporto klubo lankytojų mitybos įpročiai ir maisto papildų svoriui mažinti vartojimas.

Tyrimo metodai ir kontingentas: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika. Anoniminė anketinė apklausa atlikta viename Klaipėdos miesto sporto klube 2019 m. kovo mėnesį. Tyrimui taikytas kvotų atrankos būdas, kai tyrėjas žino populiaciją sudarančių vienetų visumą (Žydžiūnaitė, 2011). Jame dalyvavo 297 sporto klubo lankytojai, tarp jų 156 (52,5 proc.) vyrai ir 141 (47,5 proc.) moteris, amžiaus vidurkis 32,5 metai.

Duomenims surinkti naudota darbo autorės sudaryta anketa. Anketą sudarė 27 klausimai suskirstyti į tris dalis. Pirmąją klausimų dalį sudarė klausimai skirti surinkti informaciją apie tiriamųjų sociodemografinius (lytis, amžius, išsilavinimas) ir antropometrinius (ūgis, svoris) duomenis bei išsiaiškinti sportavimo dažnumą, požiūrį į savo svorį ir mitybą. Antroji klausimų dalis skirta išsiaiškinti tiriamųjų mitybos įpročius (kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumas, mitybos režimas, maisto produktų pasirinkimo kriterijai). Trečioji – maisto papildų svoriui mažinti vartojimo dažnumą, pasirinkimo kriterijus ir požiūrį į juos.

Surinkti antropometriniai duomenys (ūgis ir svoris) naudoti apskaičiuojant tiriamųjų kūno masės indeksą (KMI): kūno masę kilogramais (kg) padalinus iš ūgio metrais kvadratu (m2). Gauti rezultatai vertinti atsižvelgiant į PSO rekomendacijas (*The World Health Report,* 2002). Jei KMI mažesnis nei 18,5 – kūno svoris nepakankamas, jei KMI nuo 18,5 iki 24,9 – kūno svoris normalus, jei KMI nuo 25,0 iki 29,9 – antsvoris, jei KMI nuo 30,0 iki 34,9 – I laipsnio nutukimas ir jei KMI nuo 35,0 iki 39,9 – II laipsnio nutukimas.

Duomenys buvo analizuojami naudojantis statistinės duomenų analizės programiniu paketu *SPSS for Windows 17.0.* Kokybinių požymių statistinis ryšys vertintas *chi* kvadrato kriterijumi. Statistiškai reikšmingiems skirtumams nustatyti taikytas $p < 0,05$ reikšmingumo lygmuo.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

1. Tiriamųjų sociodemografiniai duomenys

Respondentų sociodemografiniai, antropometriniai, fizinio aktyvumo ir požiūrio į savo svorį bei mitybą duomenys pateikti lentelėje (1 lentelė).

1 lentelė

Tiriamųjų sociodemografiniai, antropometriniai, fizinio aktyvumo ir požiūrio į savo svorį bei mitybą duomenys

Charakteristika	**Visi n=297**	**Vyrai n=156**	**Moterys n=141**	**Kriterijaus *p*-reikšmė***
	N (proc.)	**N (proc.)**	**N (proc.)**	
Amžius				
18-29	139 (46,8)	65 (41,7)	74 (52,5)	0,054
30-39	94 (31,6)	54 (34,6)	40 (28,4)	0,265
40-68	64 (21,6)	37 (23,7)	27 (19,1)	0,280
Išsilavinimas				
Vidurinis arba žemesnis	84 (28,3)	45 (28,9)	39 (27,7)	0,837
Aukštesnysis	50 (16,8)	31 (19,9)	19 (13,5)	0,113
Aukštasis neuniversitetinis	81 (27,3)	40 (25,6)	41 (29)	0,487
Aukštasis universitetinis	82 (27,6)	40 (25,6)	42 (29,8)	0,408
KMI				
<18,5	7 (2,4)	0 (0)	7 (4,9)	**0,017**
18,5-24,9	146 (49,1)	50 (32,1)	96 (68,1)	**0,000**
25,0-29,9	109 (36,7)	83 (53,2)	26 (18,4)	**0,000**
30,0-34,9	32 (10,7)	20 (12,8)	12 (8,6)	0,219
35,0-39,9	3 (1,1)	3 (1,9)	0 (0)	0,179
Per savaitę sportuoja				
1-2 kartus	28 (9,4)	9 (5,8)	19 (13,5)	**0,024**
3 kartus	167 (56,2)	81 (51,9)	86 (61,0)	0,161
4 kartus	74 (24,9)	49 (31,4)	25 (17,7)	**0,012**
5 ir daugiau kartų	28 (9,4)	17 (10,9)	11 (7,8)	0,353
Savo svorį vertina				
Per mažas	24 (8,1)	16 (10,3)	8 (5,7)	0,127
Normalus	150 (50,5)	84 (53,9)	66 (46,8)	0,226
Per didelis	123 (41,4)	56 (35,9)	67 (47,5)	**0,041**
Savo mitybą vertina				
Labai gerai	13 (4,4)	8 (5,1)	5 (3,6)	0,522
Gerai	99 (33,3)	49 (31,4)	50 (35,5)	0,484
Patenkinamai	147 (49,5)	77 (49,4)	70 (49,6)	0,962
Blogai	36 (12,1)	22 (14,1)	14 (9,9)	0,291
Labai blogai	2 (0,7)	0 (0)	2 (1,4)	0,133

*p reikšmė skirtumas tarp vyrų ir moterų

Didžioji dalis tiriamųjų buvo 18–29 metų amžiaus (46,8 proc.). Atsižvelgiant į išsilavinimą mažiausią dalį sudarė respondentai, turintys aukštesnįjį išsilavinimą (16,8 proc.), o respondentai, turintys vidurinį, aukštąjį neuniversitetinį ir aukštąjį universitetinį, pasiskirstė beveik vienodai: 28,3 proc., 27,3 proc. ir 27,6 proc. atitinkamai.

Pusė respondentų turėjo normalų kūno svorį (49,1 proc.), daugiau nei trečdalis turėjo antsvorį (36,7 proc.) ir šiek tiek daugiau nei dešimtadalis buvo nutukę (11,8 proc.). Moterų, turinčių normalų kūno svorį, buvo dvigubai daugiau nei vyrų (atitinkamai 68,1 proc. ir 32,1 proc., p=0,000<0,05), o antsvorį turėjo daugiau vyrų nei moterų (atitinkamai 53,2 proc. ir 18,4 proc., p=0,000<0,05), tačiau

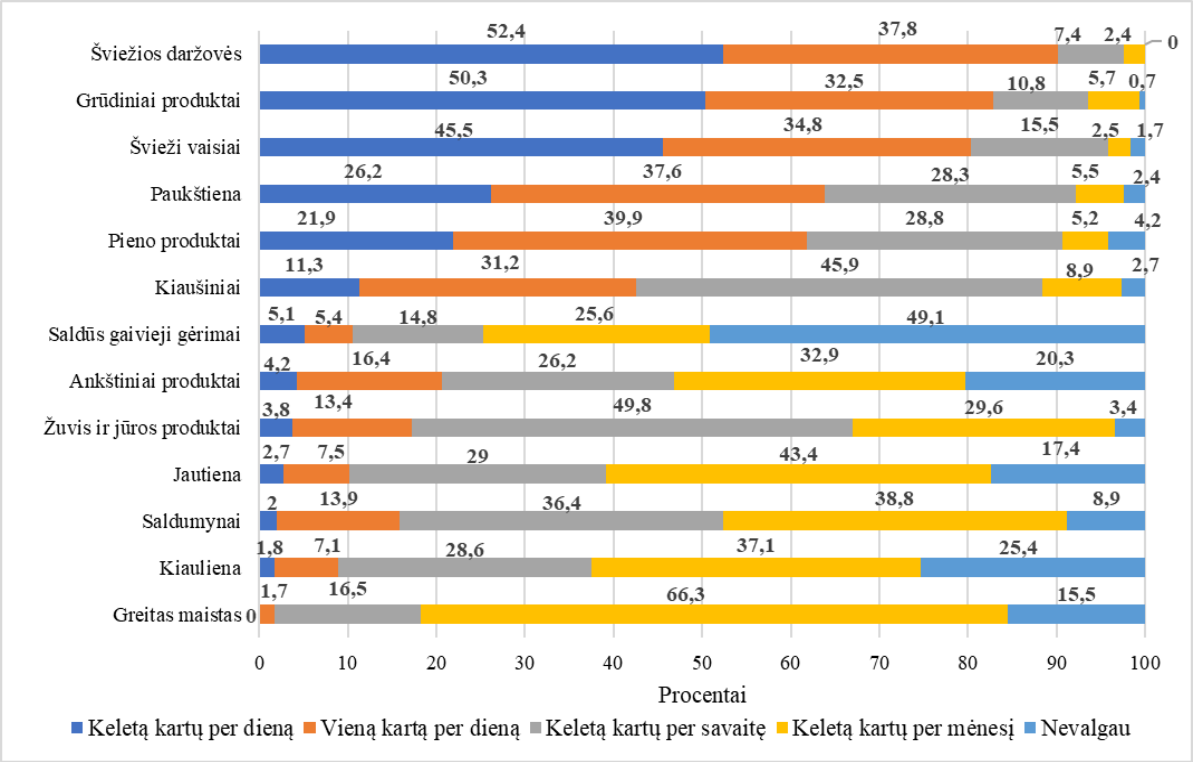
moterys statistiškai reikšmingai dažniau nei vyrai savo svorį vertino kaip per didelį (47,5 proc. ir 35,9 proc. atitinkamai, p=0,041<0,05).

Analizuojant subjektyvų savo mitybos vertinimą pagal respondentų lytį, paaiškėjo, kad beveik trečdalis moterų ir vyrų (atitinkamai 35,5 proc. ir 31,4 proc.) mano, jog jų mityba yra gera, o pusė moterų ir vyrų (atitinkamai 49,4 proc. ir 49,6 proc.) savo mitybą vertino patenkinamai.

Analizuojant duomenis apie sportavimo dažnį, nustatyta, kad daugiau nei pusė respondentų (56,2 proc.) dažniausiai sportavo tris kartus per savaitę. Palyginus tarp lyčių, moterys reikšmingai dažniau nei vyrai sportavo dažniausiai 1–2 kartus per savaitę (atitinkamai 13,5 proc. ir 5,8 proc., p=0,024<0,05), vyrai dažniau nei moterys sportavo 4 kartus per savaitę (atitinkamai 31,4 proc. ir 17,7 proc., p=0,012<0,05). 2013 m. tyrime, kuris nagrinėjo studentų fizinio aktyvumo ir mitybos sąsajas, taip pat nustatyta, kad vaikinai buvo akivaizdžiai fiziškai aktyvesni nei merginos: daugiau vaikinų laisvalaikiu bent 2–3 kartus per savaitę mankštinosi (atitinkamai 81,8 proc. ir 57,5 proc., p<0,001), sportavo ir dalyvavo varžybose (67,4 proc. ir 28,7 proc.) (Kardelis, 2013).

2. Sporto klubo lankytojų mitybos įpročiai

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus ir bulves (*Sveikos mitybos rekomendacijos*, 2010). Šiuose maisto produktuose yra labai mažai riebalų ir jie yra vertingi kaip angliavandenių, kurie ypač svarbūs fiziškai aktyviems žmonėms, šaltinis (Česnavičienė, 2015). Išanalizavus gautus duomenis apie sporto klubo lankytojų mitybos įpročius, rezultatai parodė, kad grūdinius produktus keletą kartų per dieną valgė pusė respondentų (50,3 proc.) ir beveik trečdalis (32,4 proc.) vieną kartą per dieną (1 pav). Šio tyrimo rezultatai skiriasi nuo 2014 m. atlikto suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos, mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo tyrimo rezultatų (Barzda, 2016). Nors gyventojų vartojančių grūdinius produktus kartą per dieną dalis panaši (37,2 proc.), tačiau kelis kartus per dieną grūdinius produktus vartojo žymiai mažiau – tik 16,5 proc. ir dar rečiau juos valgė 43,8 proc. gyventojų. Galima daryti prielaidą, kad toks skirtumas yra todėl, kad sportuojantys asmenys žino, kad angliavandeniai yra svarbus energijos šaltinis fizinio krūvio metu bei padeda greičiau atsistatyti po treniruotės.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų vartojimo dažnumą

JAV atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 14039 dalyvių, duomenimis, kasdien daug daržovių ir vaisių valgantiems žmonėms nutukimo rizika buvo atitinkamai 40 proc. ir 10 proc. mažesnė (Trivedi ir kt., 2015). Šio tyrimo rezultatai parodė, kad šviežias daržoves ir vaisius kasdien valgė atitinkamai 90,2 proc. ir 72,6 proc. respondentų, tame tarpe daržoves kelis kartus per dieną valgė 52,4 proc. respondentų, o vaisius 45,5 proc. Nevalgančių daržovių respondentų nebuvo (0 proc.), o vaisių visiškai nevalgė 1,7 proc. respondentų (1 pav.). O 2013–2014 m. atlikto fiziškai aktyvių studentų mitybos tyrimo metu nustatyta, kad trečdalis studentų šviežių daržovių valgė 3–5 dienas per savaitę, o iš visų tyrime dalyvavusių studentų tik 12,7 proc. nurodė, kad beveik kasdien valgė šviežių vaisių ar uogų, o ketvirtadalis teigė valgę 3–5 dienas per savaitę. Net 54,6 proc. tyrime dalyvavusių studentų nurodė, kad per savaitę nė karto nevalgė minėtų maisto produktų (Česnavičienė, 2015). Taip pat šio tyrimo rezultatai skiriasi nuo 2014 m. atlikto suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos, mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo tyrimo rezultatų, kurie parodė, kad tik 3,1 proc. respondentų šviežių daržovių valgė kelis kartus per dieną, 29,8 proc. – 1–2 kartus per savaitę, 37,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę ir 1,4 proc. respondentų šviežių daržovių nevalgė nė karto per savaitę (Barzda, 2016).

Tyrimo rezultatai parodė, kad sportuojantys didžiąją dalį baltymų gauna valgydami paukštieną, pieno produktus ir kiaušinius, kuriuos dažniausiai valgė vieną kartą per dieną (atitinkamai 37,6 proc., 39,9 proc., 31,2 proc.) ir keletą kartų per savaitę (atitinkamai 28,3 pros, 28,8 proc., 45,9 proc.). Tačiau nemaža dalis sportuojančių šiuos produktus valgė keletą kartų per dieną (atitinkamai 26,2 proc., 21,9 proc., 11,3 proc.). Jautieną ir kiaulieną sportuojantys dažniausiai valgė keletą kartų per mėnesį

(atitinkamai 43,4 proc., 37,1 proc.). Norėdami išsiaiškinti ar sportuojantys vartoja augalinės kilmės baltymų, į apklausos anketą įtraukėme klausimą apie ankštinių produktų vartojimą, nes ankštiniai augalai yra augalinių baltymų šaltinis. Tyrimas parodė, kad ankštinius produktus sportuojantys valgė retai: dažniausiai keletą kartų per mėnesį (32,9 proc.) ar nevalgė visai (20,3 proc.) (1 pav.).

Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau pasisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočių riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi – ir mineralų (*Sveikos mitybos rekomendacijos,* 2010). Tyrimas atskleidė, kad žuvį ir jūros gėrybes keletą kartų per savaitę valgė 49,8 proc. sporto klubo lankytojų, 13,4 proc. valgė kasdien. O 3,8 proc. sporto klubo lankytojų žuvį valgė keletą kartų per dieną, visiškai žuvies nevalgė 3,4 proc. sporto klubo lankytojų (1 pav.). Šio tyrimo rezultatai skyrėsi nuo 2013–2014 m. fiziškai aktyvių studentų mitybos tyrimo, kur nustatyta, kad 58,1 proc. vidutinio fizinio aktyvumo studentų per savaitę nė karto nevalgė žuvies (Česnavičienė, 2015). Galima daryti prielaidą, kad sporto klubo lankytojai žuvį valgė dažniau vadovaudamiesi sveikos mitybos rekomendacijomis ir norėdami paįvairinti vartojamų baltymų šaltinius.

Mokslininkai teigia, kad nesveika mityba, kurioje gausu riebalų bei cukraus, didina antsvorio ir nutukimo atsiradimo, kartu ir lėtinių neinfekcinių ligų riziką. Greitas, riebus maistas ir saldūs gėrimai – tai geriausi nesveikos mitybos, skatinančios nutukimą, pavyzdžiai (Raskilienė, 2016). Tyrimas parodė, kad sporto klubo lankytojai saldumynus vartojo retai: dažniausiai keletą kartų per mėnesį (38,8 proc.) ir keletą kartų per savaitę (36,4 proc.). Keletą kartų per dieną saldumynus vartojo 2,0 proc., o visai nevartojo 8,9 proc. respondentų. Analizuojant saldžių gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumą, nustatyta, kad beveik pusė (49,2 proc.) respondentų visai negėrė šių gėrimų, o ketvirtadalis (25,6 proc.) juos gėrė keletą kartų per mėnesį (1 pav.). Tyrimo rezultatai panašūs į 2013-2014 m. į fiziškai aktyvių studentų tyrimo rezultatus, kur beveik pusė tyrime dalyvavusių studentų nurodė, kad įvairių konditerinių gaminių (sausainių, pyragų, tortų) valgė 1–2 dienas per savaitę, beveik ketvirtadalis – 3–5 dienas per savaitę, o visai tokių gaminių nevalgė 17,8 proc. visų studentų. 50,4 proc. vidutinio fizinio aktyvumo studentų saldainių ar šokolado per savaitę valgė 1–2 dienas, o daugiau kaip ketvirtadalis – 3–5 dienas. Per savaitę nė karto nevalgiusių saldainių ar šokolado buvo 12,5 proc. studentų (Česnavičienė, 2015).

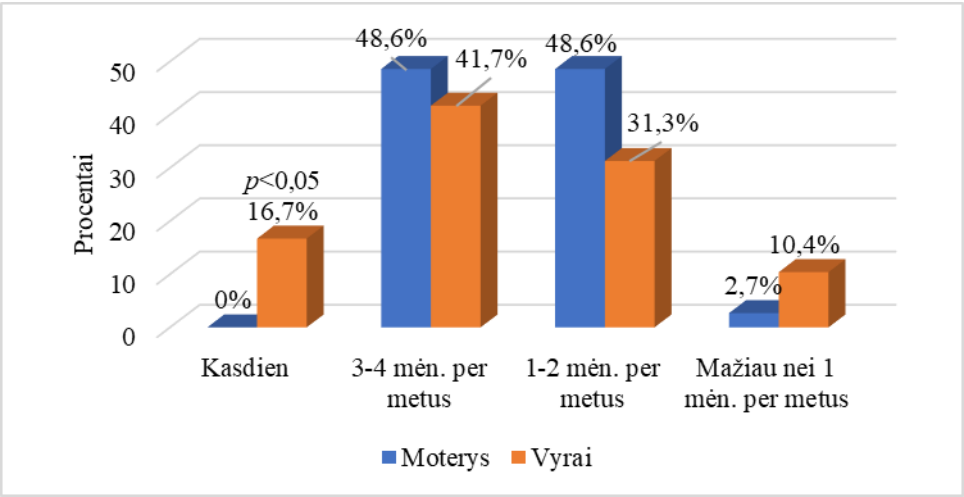
Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai, Tyrimais nustatyta, kad valgantys du ar tris kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną (*Sveikos gyvensenos rekomendacijos*, 2011). Reguliarus pusryčiavimas nutukimo riziką mažina 20 proc. (Trivedi ir kt., 2015). Tyrimas atskleidė, kad pusryčius kasdien valgė keturi penktadaliai respondentų (81,8 proc.), daugiau nei trys penktadaliai valgė 4 ir 3 kartus per dieną (atitinkamai 38,5 proc. ir 32,8 proc.), du penktadaliai (41,9 proc.) respondentų valgė reguliariai tuo pačiu paros metu, ir beveik pusė respondentų (47,3 proc.) reguliariai valgė kelis kartus per savaitę

(duomenys nepateikti). Tyrimo rezultatai iš dalies sutapo su 2013–2014 m. tyrimo, kuriame dalyvavo 432 fiziškai aktyvūs studentai, rezultatais, kur nustatyta, kad mitybos režimo laikėsi, t. y. valgė 3–4 kartus per dieną daugiau kaip pusė tyrime dalyvavusių studentų. Tačiau, studentai mažiau kasdien pusryčiavo (60,5 proc.) ir daugiau nei dvigubai daugiau studentų (11,6 proc.) nevalgė pusryčių (Česnavičienė, 2015).

3. Maisto papildų svoriui mažinti vartojimo dažnumas, pasirinkimo kriterijai ir požiūris į juos

Tyrimas parodė, kad maisto papildus svoriui mažinti vartojo beveik trečdalis (28,6 proc.) sporto klubo lankytojų (48 (56,5 proc.) vyrai ir 37 (43,5 proc.) moterys), tarp kurių 45,9 proc. buvo 18-29 m amžiaus. Didžioji dalis vartojančių (62,3 proc.) turėjo antsvorį arba buvo nutukę, o likusioji dalis respondentų buvo normalaus kūno svorio. Palyginus pagal lytį, nustatyta, kad moterys, turinčios normalų kūno svorį, statistiškai reikšmingai dažniau nei vyrai vartojo maisto papildus svoriui mažinti (64,9 proc. ir 16,7 proc. atitinkamai p=0,000), o vyrai, turintys antsvorį, statistiškai reikšmingai dažniau nei moterys (58,3 proc. ir 16,2 proc. atitinkamai p=0,000) vartojo šiuos maisto papildus.

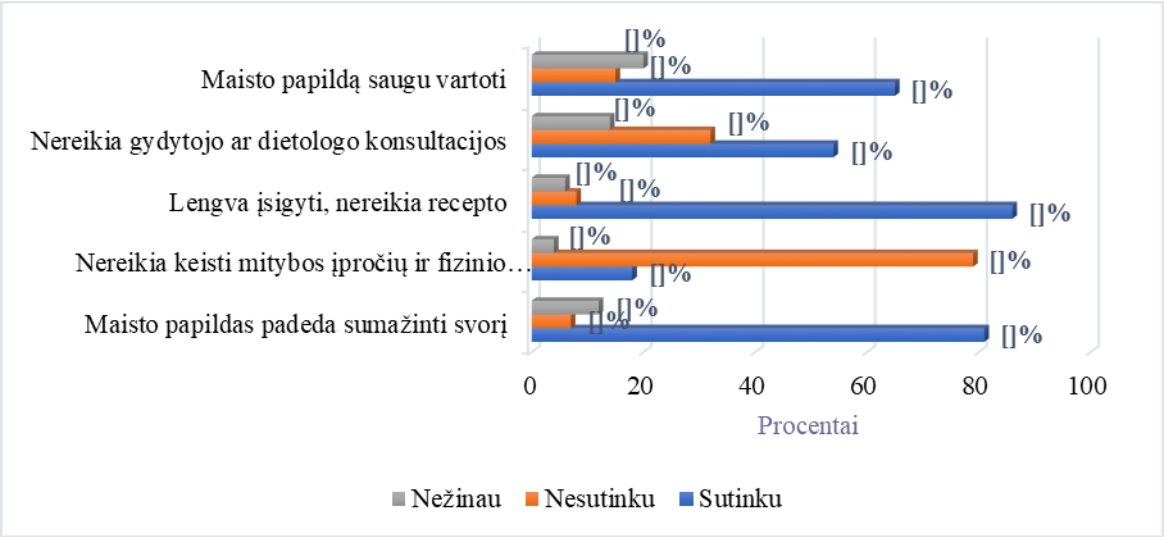
Maisto papildus svoriui mažinti dažniausiai vartojo 3–4 mėn. (48,6 proc. moterų ir 41,7 proc. vyrų) ir 1–2 mėn. (48,6 proc. moterų ir 31,3 proc. vyrų) per metus (3 pav.). Kasdien šiuos papildus vartojo 16,7 proc. sportuojančių, tarp kurių statistiškai reikšmingai daugiau buvo vyrų (p=0,020<0,05). Daugiau reikšmingų skirtumų tarp lyčių nenustatyta. 2010 m. atlikto tyrimo apie laisvalaikiu besimankštinančių asmenų maisto papildų mažinančių kūno masę vartojimą, rezultatai parodė, kad šio tipo maisto papildus vartojo žymiai mažiau respondentų (16,3 proc.) ir tarp jų reikšmingai daugiau moterų nei vyrų (p=0,01) (Jankauskienė, 2010).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų svoriui mažinti vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties

Sporto klubo lankytojai, pasirinkdami maisto papildus svoriui mažinti, labiausiai atsižvelgė į maisto papildo poveikį organizmui (48,7 proc.). Taip pat nemaža dalis pirmenybę teikė maisto papildo

kokybei (39,5 proc.). Mažiausiai respondentai atsižvelgė į tėvų, draugų rekomendacijas (6,6 proc.), kainą (3,9 proc.), reklamą (1,3 proc.). Daugiau nei pusė vartojančių maisto papildus svoriui mažinti sporto klubo lankytojų (62,2 proc.) manė, kad jie yra efektyvūs svorio mažinimui, 9,8 proc. su tokiu teiginiu nesutiko ir 28,0 proc. nežinojo.



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į pateiktus teiginius

Siekiant išsiaiškinti sporto klubo lankytojų nuomonę apie maisto papildus svoriui mažinti, buvo pateikta keletą teiginių ir prašoma pažymėti, ar respondentai su jais sutinka. Rezultatai pateikti 2 paveiksle. Nors didžioji dalis respondentų sutiko, kad „Maisto papildas padeda sumažinti svorį“ (81.0 proc.) ir juos „Lengva įsigyti, nereikia recepto“ (86,0 proc.), „Maisto papildą saugu vartoti“ (65,0 proc.), „Nereikia gydytojo ar dietologo konsultacijos“ (54,0 proc.), tačiau beveik keturi ketvirtadaliai (81,0 proc.) nesutiko su tuo, kad vartojant maisto papildus „Nereikia keisti mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo“. Galima daryti prielaidą, kad vartojantys maisto papildus svoriui mažinti žino, kad norint sumažinti svorį, reikia pakeisti mitybos įpročius ir padidinti fizinį aktyvumą.

4. Sporto klubo lankytojų mitybos įpročių sąsajos su maisto papildų svoriui mažinti vartojimu

Šio tyrimo metu buvo keliama prielaida, kad vartojantys maisto papildus svoriui mažinti gali turėti netinkamų mitybos įpročių ir jų mityba gali skirtis nuo šių papildų nevartojančių sporto klubo lankytojų. Tačiau analizuojant duomenis statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vartojančių maisto papildus svoriui mažinti ir nevartojančių šių papildų ir mitybos įpročių statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (visos $p>0,05$), išskyrus tik valgymo kartus per dieną. Vartojantys maisto papildus svoriui mažinti statistiškai reikšmingai dažniau valgė 4 kartus per dieną, ir mažiau 3 kartus per dieną nei nevartojantys šių papildų ($p=0,008<0,005$). Galima daryti prielaidą, kad taip yra todėl, kad vartojantys

maisto papildus svoriui mažinti siekia rezultato ne tik vartodami maisto papildus, bet ir rūpindamiesi savo mityba.

IŠVADOS

1. Didžiosios dalies sporto klubo lankytojų mityba yra palanki sveikatai ir atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Didžioji dalis respondentų kelis kartus ar kartą kasdien vartojo grūdinius produktus, šviežias daržoves ir vaisius. Kartą per dieną valgė paukštieną, pieno produktus, keletą kartų per savaitę, žuvį ir jūros gėrybes bei kiaušinius, o jautieną ir kiaulieną dažniausiai valgė keletą kartų per mėnesį. Saldumynus vartojo retai, o saldžių gėrimų niekada negėrė beveik pusė respondentų. Dauguma respondentų reguliariai valgė pusryčius kasdien ir maitinosi 3–4 kartus per dieną.

2. Maisto papildus svoriui mažinti vartojo beveik trečdalis sporto klubo lankytojų. Tarp jų didesnę dalį sudarė moterys, turinčios normalų kūno svorį, ir vyrai, turintys antsvorį. Trys penktadaliai sporto klubo lankytojų manė, kad maisto papildai svoriui mažinti yra efektyvūs ir rinkdamiesi juos dažniausiai atsižvelgė į papildų poveikį organizmui ir jų kokybę.

3. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vartojančių maisto papildus svoriui mažinti ir nevartojančių šių papildų ir mitybos įpročių nenustatyta, išskyrus tik valgymo kartus per dieną. Vartojantis maisto papildus svoriui mažinti statistiškai reikšmingai dažniau valgė 4 kartus per dieną, ir mažiau 3 kartus per dieną nei nevartojantys šių papildų (p=0,008<0,005).

LITERATŪRA

1. Alkhatib, A., Seijo, M., Larumbe, E., Naclerio, F. (2015). Acute effectiveness of a “fat-loss” product on substrate utilization, perception of hunger, mood state and rate of perceived exertion at rest and during exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(44), 2-8.
2. Barzda, A., Bartkevičiūtė, R., Baltušytė, I., Stukas, R., Bartkevičiūtė, S. (2016). Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos, mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo tyrimas. *Visuomenės sveikata,* 1(72), 85-94.
3. Chang, Y., Chiou, W. (2014). Taking weight-loss supplements may elicit liberation from dietary control: A laboratory experiment. *Appetite,* 72, 8 -12.
4. Česnavičienė, J., Proškuvienė, R., Motiejūnaitė, R. (2015). Lietuvos edukologijos universiteto studentų fiainio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. *Sporto mokslas,* 3(81), 37-45.
5. Ferraro., Z.M., Patterson, S., Chaput, J.P. (2015). Unhealthy Weight Control Practices: Culprits and Clinical Recommendations. *Clin Med Insights Endocrinol Diabetes,* 8, 7–11.

6. Jankauskienė, R., Kairaitis., R. (2010). Laisvalaikiu besimankštinančių asmenų maisto papildų, mažinančių kūno masę, vartojimas: susijusių veiksnių analizė. *Socialiniai mokslai*, 1(76), 63-70.
7. Kardelis, K., Kardelienė, L. (2013). Pirmo kurso studentų fizinė gerovė: sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir mitybos. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 4(1), 172-177.
8. Navarro, S., Lamas, F. (2013). Errors and myths in feeding and nutrition: impact on the problems of obesity. *Nutricion Hospitalaria.* 8.
9. Raskilienė, A., (2016). Atsvoris Lietuvos gyventojų populiacijoje: paplitimo pokyčiai, susiję veiksniai ir lėtinių ligų rizika: *daktaro disertacija*. Kaunas. Medicinos akademija, 8-9.
10. Pillitteri, J., Shiffman, S., Rohay, J.M., Harkins, A.M., Burton, S.L., Wadden, T.A. (2008). Use of dietary supplements for weight loss in the United States: results of a national survey. *Obesity (Silver Spring)*, 16(4).
11. Senikienė, Ž., Lukoševičius, A., Jurkštienė, V., Šimonienė-Kazlauskienė, G., Gintilienė, M. (2016). Studentų mitybos įpročių analizė. *Visuomenės sveikata*, 26(6), 65-71.
12. *Sveikos gyvensenos rekomendacijos* (2011). Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 6-23.
13. *Sveikos mitybos rekomendacijos* (2010). Metodinė priemonė. Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 9-10.
14. Trivedi, T., Liu, J., Probst, J., Merchant, A., Jhones, S., Martin, AB. (2015). Obesity and obesityrelated behaviors among rural and urban adults in the USA. *Rural Remote Health*, 15(4), 3267.
15. The World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, WHO, 2002.
16. Žydžiūnaitė, V. (2011). *Baigiamojo darbo rengimo metodologija*. Mokomoji knyga. Klaipėdos valstybinė kolegija.

NUTRITION AND PECULIARITIES OF USING FOOD SUPPLEMENTS FOR WEIGHT LOSS AMONG SPORTS CLUB VISITORS

Roberta Mišeikienė
Supervisor: doc. dr. Dalia Martinaitienė
Klaipeda State University of Applied Sciences

Abstract. The aim of this research was to identify and evaluate the nutrition habits of sports club visitors and how they relate to the usage of food supplements for weight loss. 297 sports club visitors, including 156 (52.5%) men and 141 (47.5%) women, participated in the research. The article provides and reviews the results of the research on body mass index, physical activity, attitudes towards weight and nutrition, frequency of using some food products and dietary regimen. The article also reviews the frequency of using food supplements for weight loss as well as the selection criteria and attitude to them. The nutrition of most sports club visitors is healthy and complies with the recommendations of a

healthy diet. Almost a third of the sports club visitors have taken food supplements for weight loss. The majority of respondents were women with average body weight and overweight men. There were no statistically significant differences between nutrition and food supplements for weight loss except for meals per day.

Key words: overweight, obesity, physical activity, nutrition, food supplements

DARNAUS VYSTYMOSI TIKSLAI SOCIALIAI ATSAKINGŲ ORGANIZACIJŲ KONTEKSTE

Ieva Mišijevaitė, darbo vadovė lektorė dr. Jurgita Paužuolienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojama darnaus vystymosi samprata ir darnaus vystymosi tikslai (DVT). Kokybinis tyrimas atliktas socialiai atsakingų organizacijų kontekste. Analizei pasirinkta 30 JT Pasaulinio susitarimo organizacijų pažangumo ataskaitų. Atliekant analizę vertinta, kaip organizacijos integruoja darnaus vystymosi tikslus į savo veiklą ir kaip šie tikslai yra įgyvendinami.

Pagrindiniai žodžiai: darnus vystymasis, organizacija, tikslai.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Šiandien pasaulis ir visuomenė susiduria su didžiuliais iššūkiais. Organizacijos ir visuomenė turi spręsti begalę globalinių problemų aplinkosaugos, ekonominėje ir socialinėje srityse. Klimato kaita, švaistomi gamtos ištekliai, neatsakingas vartojimas, vis besikeičianti ekonomikos padėtis pasaulyje, kai kurių šalių atsilikimas ir visiškas skurdas privedė visus prie vieno, viską jungiančio proceso – darnaus vystymosi. Todėl dabar visuomenės lūkesčiai yra organizacijų sprendimai kylančioms problemoms, jų indėlis į visų darnią ateitį. Šiame straipsnyje nagrinėjama Lietuvos socialiai atsakingų organizacijų vykdoma darni veikla, kaip organizacijos prisideda prie Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos iškeltų darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo.

Problematika. Šiandien verslas dažniausiai akcentuoja ekonominę naudą. Tačiau visuomenė vis labiau akcentuoja darnumo svarbą ne tik vertinant šalies vystymąsi, bet ir jo būtinumą atskiroms organizacijoms. Analizuojant kylančias aktualias globalines problemas, kyla klausimas: kaip yra suvokiamas darnus verslas organizacijose? Ar organizacijos integruoja darnaus vystymosi tikslus į savo veiklą?

Tyrimo tikslas – ištirti darnaus vystymosi tikslus socialiai atsakingų organizacijų kontekste.

Tyrimo objektas – darnaus vystymosi tikslai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti darnaus verslo sampratą ir tikslus.
2. Ištirti darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimą socialiai atsakingų organizacijų kontekste.

Metodai: mokslinių šaltinių analizė, dokumento turinio analizės (lyginamasis metodas).

Tyrimo **metodikos** apžvalga. Kokybiniam tyrimui pasirinktos 36 Lietuvos socialiai atsakingos organizacijos. Visos organizacijos yra prisijungusios prie Jungtinių Tautų Pasaulinio susitarimo (angl. UN Global Compact) ir savo socialinės atsakomybės / pažangos ataskaitas pateikia viešai (UN Global

Compact, 2019). Tyrimui tikslingai pasirinktos JT Pasaulinio susitarimo narės, nes tai vienas didžiausių socialinės atsakomybės ir darnaus vystymosi tinklų, prie kurio yra prisijungusios viso pasaulio organizacijos, tarp jų ir Lietuvos. Šis tinklas padeda organizacijoms įdiegti ,,Pasaulinio susitarimo" principus ir iškeltus darnaus vystymosi tikslus bei skatinti partnerystę ir bendradarbiavimą tarp įvairių organizacijų šalyse ir už jų ribų. Iš 36 organizacijų tyrimui atrinktos 30, kadangi 6 organizacijos nėra pateikusios metinių socialinės atsakomybės ataskaitų. Tyrime analizuojamos naujausiai pateiktos ataskaitos, laikotarpis 2016–2019 metai. Iš 30 analizuojamų ataskaitų 6 pateiktos anglų kalba. Organizacijų pavadinimai koduojami pirmosiomis organizacijos tipą apibūdinančiomis raidėmis ir skaičiais, pvz: švietimo įstaiga ŠĮ1, ŠĮ2 ir t. t., smulkaus ir vidutinio verslo įmonė SVV1, SVV2 ir t. t.; didelė organizacija DO1, DO2 ir t. t.

Tyrimo metodas pasirinktas dokumento turinio analizė, kur grupuojant, analizuojant turimus duomenis, šiuo atveju organizacijų pateiktas pažangumo ataskaitas, ieškoma tarpusavio ryšio. Šis metodas pasirinktas, nes suteikia daug vertingos informacijos, padedančios išaiškinti ir tiksliai apibrėžti tiriamą problematiką.

1. DARNAUS VYSTYMOSI TIKSLAI IR JŲ TAIKYMAS ORGANIZACIJŲ VEIKLOJE

Pirmą kartą darnaus vystymosi tikslai iškelti 2000 m. Jungtinių Tautų būstinėje, Niujorke (JAV). Aukšto lygio susitikime valstybių ir vyriausybių vadovai naujo tūkstantmečio proga, norėdami patvirtinti tikėjimą vardan taikingesnio, teisingesnio ir darnesnio pasaulio, įvardijo tūkstantmečio plėtros 8 pagrindinius tikslus, kurių vykdymą numatė iki 2015 metų (Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja, 2000):

1. Panaikinti visų rūšių skurdą;
2. Suteikti visiems galimybę gauti pagrindinį išsilavinimą;
3. Skatinti lyčių lygybę ir suteikti moterims daugiau galimybių;
4. Sumažinti vaikų mirtingumą;
5. Gerinti sveikatą;
6. Kovoti su ŽIV/AIDS ir kitomis ligomis;
7. Užtikrinti aplinkos darnumą;
8. Plėsti globalią partnerystę siekiant darnaus vystymosi.

Tūkstantmečio vystymosi tikslų ataskaitoje (2015) teigiama, kad tai buvo pirmas sėkmingiausias kovos su skurdu procesas pasaulyje. Šie tikslai padėjo pakelti daugiau nei vieną milijardą žmonių iš didelio skurdo, užkirsti kelią badui, mergaitėms ir moterims gauti išsilavinimą ir apsaugoti mūsų planetą. Taip pat sukūrė naujas novatoriškas partnerystes, paskatino viešąją nuomonę ir parodė didžiulę tikslų vertę. Gauta patirtis žengiant prie labiau klestinčio, teisingo ir darnaus pasaulio padėjo

sukurti pažangą tolimesniam tikslų siekimui. Remiantis „Tūkstantmečio plėtros tikslais“ (2000), 2015 m. rugsėjo 25–27 dienomis Niujorke (JAV) buvo suorganizuotas antras aukšto lygio susitikimas, kurio metu buvo numatyta priimti darnaus vystymosi darbotvarkę po 2015 metų. Vyriausybių ir valstybių vadovai ir vyriausieji įgaliotiniai priėmė dokumentą „Keiskime mūsų pasaulį. Darnaus vystymosi darbotvarkė iki 2030 metų“, kuriame papildydami ankstesnius tikslus išskyrė 17 darnaus vystymosi tikslų (1 pav.) ir 169 susijusius uždavinius (United Nation Global Compact, 2015). Shawki (2018) teigia, jog šios darbotvarkės įgyvendinimas priklausys nuo įgyvendinimo detalių ir nuo to, kokiu mastu, jei jos bus veiksmingai įgyvendintos, imsis priemonių visa visuomenė ir atskiros organizacijos, kad būtų įteisinta pasaulinė moralinė atsakomybė reaguoti į pasaulinį skurdą, kad būtų laikomasi bet kokių žmogaus teisių įsipareigojimų, kuriuos tarptautiniai žmogaus teisių įstatymai sukuria visiems ekonominiams, socialiniams ir kultūriniams klausimams.

1 pav. Darnaus vystymosi tikslai

Šaltinis: Media4Development. Naujienlaiškis #4. Tema: Darnaus vystymosi tikslai. 2016, p. 10.

Šiais tikslais ir uždaviniais siekiama kurti geresnę gyvenimo kokybę bendromis jėgomis, nes darnus vystymasis be plataus visuomenės, valstybių, vyriausybių, bendruomenių ir organizacijų dalyvavimo yra neįmanomas. Nacionalinėje darnaus vystymosi strategijoje (2011) akcentuojama organizacijų skatinimo taikyti darnumo principus savo veikloje svarba, kad organizacijos noriai ir svariai prisidėtų prie valstybės darnaus vystymosi: socialinės gerovės didinimo, aplinkos tausojimo ir ekonominės plėtros. Įgyvendinant šiuos iškeltus uždavinius kuriamas pasaulis, kuriame kiekviena šalis užsitikrins tvarų ir darnų ekonomikos augimą, deramą darbą visiems, darnų naudojimą bei visos šalies darnų vystymąsi (Jungtinių tautų Generalinė asamblėja, 2015).

„Darni organizacija yra puiki terpė plėtoti pažangą, kai vadovybės nuolat skatinamas personalas gali tobulinti esamas technologijas ir kurti naujas. Todėl siekiant skatinti pažangą, pirmiausiai turime sukurti darnią organizaciją“ (Šimanskienė ir Župerkienė, 2014, p. 337). Organizacijai norint tapti darnia reikia, kad darnumo idėjos taptų kultūros dalimi bei įtrauktų kiekvieną suinteresuotųjų šalių

grupę nuo darbuotojų ir vartotojų iki tiekėjų, investuotojų ir partnerių (Atkočiūnienė, 2013). Kad lengviau būtų suvokti, kaip tapti darniu verslu, reikia remtis iškeltais darnaus vystymosi tikslais (Raith ir Siebold, 2018). Čiegis ir Grunda (2007), Bagdonienė ir kt. (2009) įvardija, kad diegiant įvairias priemones ir metodus siekiant tapti darnia organizacija, būtina įvertinti rezultatų pasiekimus. Kad juos parodytų, viso pasaulio organizacijos (taip pat ir Lietuvos) kiekvienais metais rengia darnaus vystymosi ataskaitas, kurios motyvuoja analizuoti globalines problemas ir kaip organizacija galėtų tai spręsti arba prisijungusios prie Jungtinių Tautų Pasaulinio susitarimo rengia pažangos ataskaitas, kur nurodomi rezultatai, kaip buvo prisidėta prie darnumo politikos.

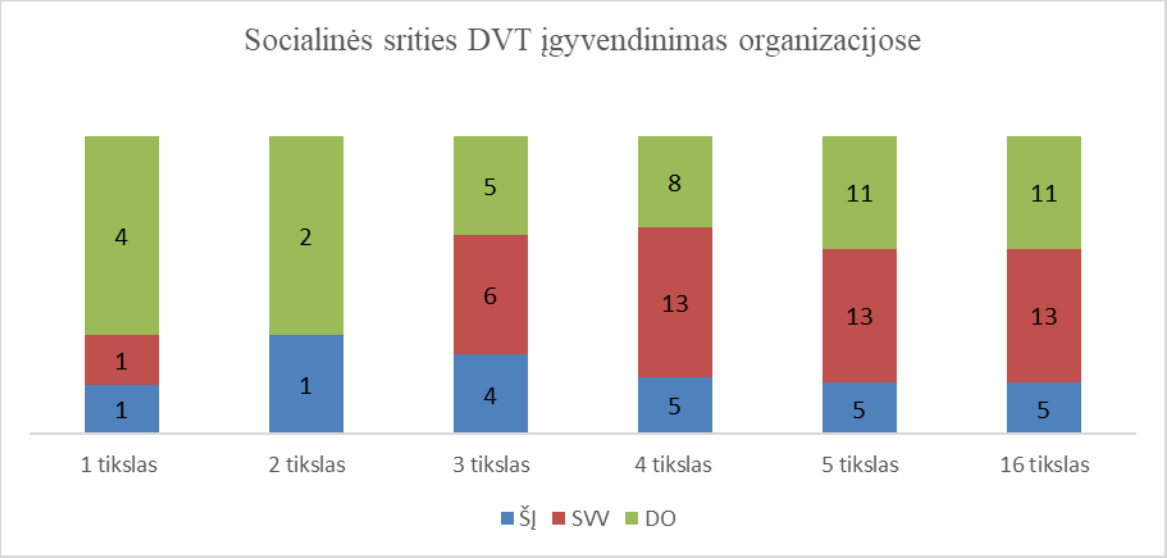
Kaip buvo minėta anksčiau, organizacijos yra neatsiejama dalis, kuri daro didelę įtaką mūsų aplinkai, mūsų gyvenimui. Kadangi visuomenėje globalinės problemos tampa vis aktualesnės, vis daugiau apie tai kalbama. Verslas nebegali ignoruoti šių problemų ir šiandien privalo tapti jų sprendimu, prisidėti prie gyvenimo kokybės gerinimo. Organizacijos, kurios savanoriškai pasiryžta įgyvendinti darnų verslą, yra atsakingos už kiekvieną veiklą, kuri paveikia aplinką, žmones ir visą visuomenę, nepriklausomai nuo to, kokią veiklą vykdo. O iškelti tarptautiniai tikslai tik padeda organizacijoms orientuotis, kokius uždavinius išsikelti ir kokių tikslų siekti, kuriant ateitį būsimoms kartoms. Išanalizavus mokslinę literatūrą, galime daryti išvadas, kad informacijos organizacijoms, kaip prisidėti prie darnaus vystymosi tikslų, yra įvairios ir jau daugelis organizacijų pasirinktu metodu juos įgyvendina.

1.1. Darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimas socialiai atsakingose organizacijose

Darnus verslas – savanoriškai darnią politiką savo veikloje vykdančios organizacijos, kurios stengiasi spręsti visuomenės problemas, susijusias su pagrindiniais darnos aspektais orientuotais į socialinę, ekonominė bei aplinkosauginę sritį (World Commission on Environment and Development, 1987). Darnų vystymąsi vykdančios socialiai atsakingos organizacijos savo veiklą, pasiekimus, atsakomybę aprašo metinėse pažangos ataskaitose. Šie dokumentai skirti visoms suinteresuotoms šalims: vartotojams, darbuotojams, akcininkams, investuotojams, tiekėjams bei visai visuomenei nurodant bendras atsakingas nuostatas ir veiklos kryptis, kuriomis kuriama atsakinga ir darniai vystoma organizacijų verslo kultūra bei praktika.

DARNAUS VYSTYMOSI SOCIALINĖ SRITIS. Pradedant apžvalgą socialinėje srityje galima teigti, jog visos nagrinėjamos organizacijos prisideda prie šios srities tikslų (žr. 2 pav.). Analizuotos organizacijos praktiškai 100 proc. prisideda prie 3 DVT (sveikos gyvensenos), 4 DVT (visą gyvenimą trunkančio kokybiško išsilavinimo), 5 DVT (lyčių lygybės) ir 16 DVT (teisingumo užtikrinimo). Visų tipų organizacijose visiems darbuotojams suteikiamos galimybės kelti savo kvalifikaciją, tobulėti kursuose, seminaruose, komandiruotėse ar studijuojant. Taip pat sparčiai

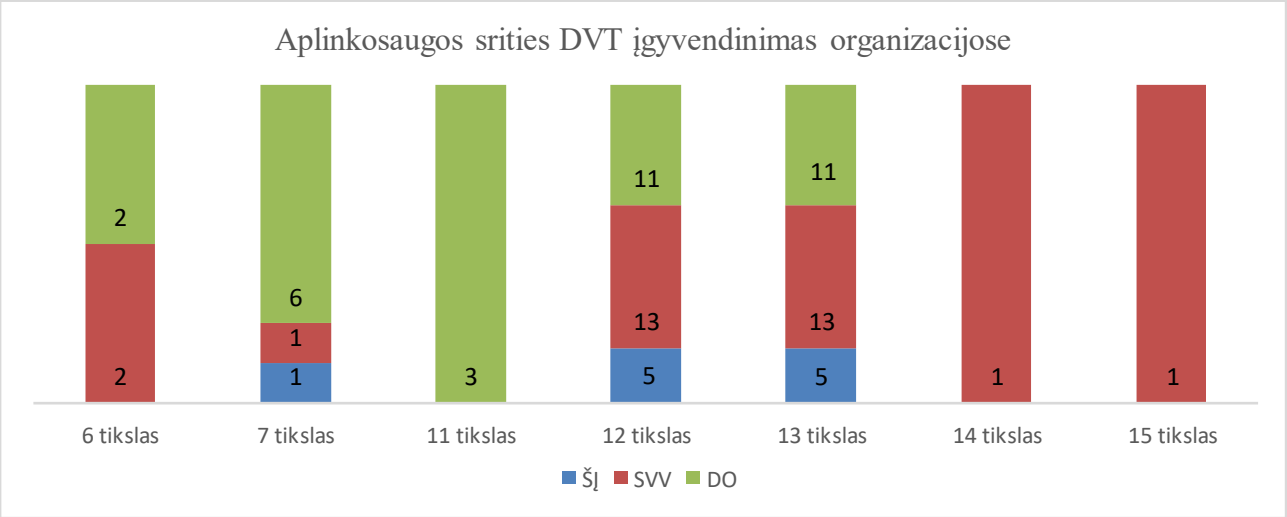
naikinama diskriminacija tarp skirtingų lyčių, į darbo vietas ir teisingą darbo užmokestį gali pretenduoti visi, labiausiai tai akcentuoja SVV organizacijos, mažiausiai švietimo įstaigos (žr. 2 pav.).



2 pav. Socialinės srities DVT įgyvendinimas organizacijose
Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis pažangumo ataskaitomis, 2019.

Organizacijos aktyviai prisideda skatindamos sveiką gyvenseną, sportinį aktyvumą, suteikdamos papildomus sveikatos patikrinimus ir mokymus apie sveiką gyvenseną, o kad užtikrintų taiką visuomenėje, organizacijos efektyviai kovoja su visomis korupcijos formomis. Prie 1 DVT (skurdo mažinimas) ir 2 DVT (bado mažinimas) analizuojamos organizacijos prisideda mažiau, bet apskritai organizacijos savo vykdoma veikla prie skurdo ir bado problemos prisideda žymiai daugiau suteikiant darbuotojams darbo vietas, suteikiant jiems užimtumą, mokėdami skaidrų ir tinkamą atlyginimą, prisidedant prie įvairių akcijų, labdarų ar paramos fondų.

DARNAUS VYSTYMOSI APLINKOSAUGOS SRITIS. Globali aplinkosaugos tema yra dar viena darnaus vystymosi sritis, prie kurios visuomenė ir atskiros organizacijos prisideda ir turi stengtis išmokti prisidėti dar daugiau siekiant iškeltų DV tikslų. Norint susikurti geresnį rytojų patiems ir sukurti jį būsimoms kartoms, reikia saugoti aplinką nuo neigiamo poveikio, kas yra privaloma kiekvienam atskiram individui bei organizacijoms.

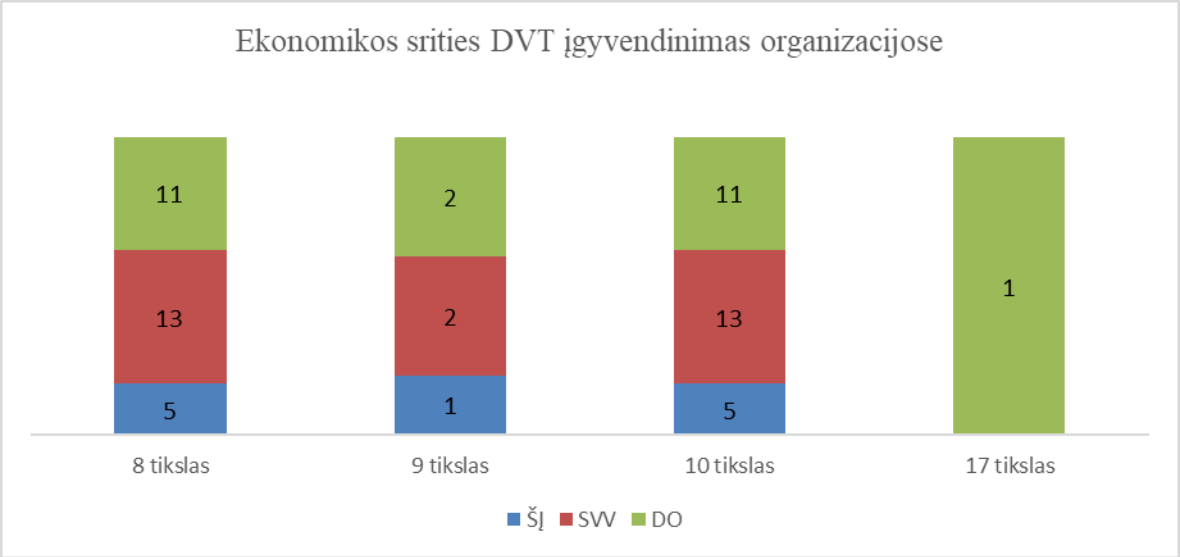


3 pav. Aplinkosaugos srities DVT įgyvendinimas organizacijose

Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis pažangumo ataskaitomis, 2019

Analizuojant 3 pav. ir lyginant su socialine sritimi šie tikslai organizacijose įgyvendinami pasyviau. Tik 12 DVT (atsakingas vartojimas ir gamyba) ir 13 DVT (klimato kaitos sušvelninimas) savo veiklose įgyvendina visos organizacijos. Tai rodo, jog Lietuvos organizacijos stengiasi prisidėti prie aplinkosaugos kovoje su klimato kaita darniai vartojant išteklius, apsodinant miestą augalais, dalyvaujant aplinkos tvarkymo akcijose ir vykdant novatoriškus tyrimus. Taip pat nemažai organizacijų šviečia visuomenę apie šią globalią problemą. Kad šią sritį efektyviai įgyvendintų, kol kas organizacijos daro tiek, kiek leidžia jų žmogiškieji ir finansiniai ištekliai. Švaraus vandens prieinamumo ir sanitarijos (6 DV tikslas), modernios energijos (7 DV tikslas), gyvenviečių saugumo, darnumo (11 DV tikslas), vandenynų išsaugojimo (14 DV tikslas) ir darnaus sausumos naudojimo (15 DV tikslas) organizacijų veikloje yra įgyvendinami gan pasyviai, manytina todėl, kad tai nėra tiesiogiai susiję su jų vykdoma veikla. Prie šių DVT įgyvendinimo labiausiai prisideda didelės ir SVV organizacijos. Tačiau organizacijos, kurių veikla leidžia ir net reikalauja prisidėti prie šių tikslų, tikrai prisideda, pavyzdžiui, yra renovuojami vandentiekiai, suteikiami priėjimai prie vandentiekio kaimo gyventojams, naudojama vandens filtravimo sistema, taip pat saulės ir vėjo jėgainės, energija naudojama tik iš atsinaujinančių energijos šaltinių ir vykdomi įvairūs projektai dėl kelių eismo saugumo bei miesto gražinimo.

DARNAUS VYSTYMOSI EKONOMINĖ SRITIS. Ekonominė sritis orientuota į tvirto ekonominio pagrindo kūrimą šalyje. Kad šalis klestėtų, darnus augimas yra būtina sąlyga. O tai yra įmanoma, jeigu bus skatinamas jaunimo įdarbinimas, panaikintas priverstinis darbas, dalijamasi turtu ir bus užtikrintas deramas darbas visiems.



4 pav. Ekonomikos srities DVT įgyvendinimas organizacijose
Šaltinis: sudaryta darbo autorės, remiantis pažangumo ataskaitomis, 2019

Remiantis 4 pav. matyti, jog daugiausiai socialiai atsakingos organizacijos prisideda prie 8 DVT (deramas darbas ir ekonominis augimas) ir 10 DVT (nelygybės mažinimas). Kadangi 8 DV tikslas yra tiesiogiai susijęs su organizacijomis, nes jos suteikia visuomenei darbo vietas, užtikrina saugumą, geras darbo sąlygas, deramą atlygį, manytina, kad šis tikslas yra 100 proc. įgyvendinamas visose organizacijose. Taip pat ir 10 DV tikslas dėl nelygybės mažinimo yra įgyvendinamas socialiai atsakingose organizacijose pagal vykdomą darnaus verslo idėją, kitaip ir negalėtų būti. Tokiose organizacijose yra stengiamasi užtikrinti vienodas sąlygas visiems, nediskriminuojant nei pagal lytį, nei pagal tautybę. Inovacijų diegimas (9 DVT) investuojant į naujoves ar pasaulinės partnerystės užtikrinamas (17 DVT) bendradarbiaujant su užsienio šalių organizacijomis darnumo klausimais neprieinami kiekvienai įmonei, todėl ne visos organizacijos turi galimybę tai įgyvendinti dėl organizacijos dydžio, žinomumo ar finansinių aspektų.

Visos darnaus vystymosi sritys ir iškelti tikslai yra paliečiami socialiai atsakingose organizacijose. Šių tikslų įgyvendinimo siekis padėti organizacijoms taikyti susitarimo principus organizacijų veiklos strategijose, skatinti partnerystę ir bendradarbiavimą tarp įvairių sektorių, valstybėje ir už jos ribų, siekiant universalių pasaulio plėtros tikslų. Visos įmonės stengiasi atitikti reikalavimus, prisidėti prie geresnės ateities kūrimo, kurti darnią ir bendruomenišką visuomenę. Dalis pažangumo ataskaitų pateikiamos per socialinės atsakomybės prizmę ir Pasaulinio susitarimo principus: žmogaus teisių užtikrinimas, darbo jėgos teisingas išnaudojimas be prievartinio darbo, siekimas prisidėti prie aplinkosaugos ir kovoti su korupcija.

IŠVADOS

1. Bendriausiai darnus verslas gali būti apibrėžiamas kaip savanoriškai darnią politiką savo veikloje vykdančios organizacijos, kurios stengiasi spręsti visuomenės problemas, susijusias su pagrindiniais darnos aspektais orientuotais į socialinę, ekonominę bei aplinkosauginę sritį. Organizacijos, kurios savanoriškai vykdo darnų verslą, privalo būti atsakingos už kiekvieną veiklą, kuri paveikia aplinką, žmones, visuomenę, nepriklausomai nuo to, kokią veiklą vykdo. O iškelti darnumo tikslai, organizacijoms, vykdančioms darnią politiką savo veikloje, yra kaip pagalba, į ką reikėtų orientuotis ir kur reikėtų prisidėti juos įgyvendinant. Darnios organizacijos gali matuoti ir vertinti daroma poveikį aplinkai, visuomenei ir apie tai skaidriai bei nuosekliai pateikti metines ataskaitas suinteresuotoms šalims.

2. Apibendrinus tyrimo metu surinktus duomenis galima teigti, jog Lietuvoje organizacijos stengiasi prisidėti prie darnaus vystymosi ir aktyviai, pagal savo galimybes, įgyvendina darnaus vystymosi tikslus. Aktyviausiai organizacijos prisideda darnaus vystymosi socialinėje srityje skatindamos sveiką gyvenseną, organizuodamos darbuotojams aktyvius užsiėmimus ir mokymus apie sveiką gyvenimo būdą. Taip pat labai aktyviai prisidedama prie darbuotojų kvalifikacijos kėlimo, užtikrinant visas sąlygas tobulėti ir mokytis visą gyvenimą. Užtikrinamos ir lygios galimybės darbo vietoje bei visų teisės aktų laikymasis ir teisingumas vykdomoje veikloje. Aplinkosaugos srityje aktyviausiai organizacijos prisideda kovoje su klimato kaita bei švietimu apie šią globalią problemą, o ekonominėje srityje prie deramo darbo užtikrinimo. Tikslų įgyvendinimo pasiskirstymą labiausiai lemia organizacijų vykdoma veikla ir jų dydis, kas iš esmės ir nulemia, kam organizacijos gali skirti daugiau finansinių, laiko ar žmogiškųjų išteklių. Aktyviai įgyvendinami darnaus vystymosi tikslai rodo, jog organizacijoms globalinės problemos yra labai aktualios.

SUMMARY

Sustainable Development Goals in the Context of Social Responsible Organizations

The theoretical part of the article presents the goals of sustainable development, while the research part analyzes the progress reports of socially responsible organizations, how organizations integrate sustainable development goals into their activities and how the goals are realized. The aim of the research is to investigate the sustainable business aspects of organizations and the realization of goals in their activity. Object of study - Sustainable business. Research tasks is to analyze the goals of sustainable development and their application in the activities of organizations also to study the progress reports of socially responsible organizations. Summarizing the collected data it can be stated that in Lithuania the organizations successfully pursues sustainable development goals. But the

distribution of goals mostly determined by the activities carried out by organizations, their size and available financial, time and human resources.

LITERATŪRA

1. Atkočiūnienė, O., Z. (2013). *Žinių vadyba ir organizacijos darna: konkurencinio pranašumo aspektas.* Electronic learning, information and communication: theory and practice (elektroninis mokymasis, informacija ir komunikacija: teorija ir praktika), 1, 15-27.

2. Bagdonienė, D., Galbuogienė, A. ir Paulavičienė, E. (2009). *Darnios organizacijos koncepcijos formavimas visuotinės kokybės vadybos pagrindu.* Ekonomika ir vadyba: 14, 1044-1053.

3. Čiegis, R. ir Grunda, R. (2007). *Įmonės transformavimo į darnią įmonę procesas.* Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai, 44, 20-34.

4. Gronskas V. SHAWKI., N. (2018). *Global Basic Rights, Positive Duties, Extraterritorial Obligations, and Mediating Institutions: Do the Sustainable Development goals deepen the institutionalisation of a global responsibility to end poverty?*. Social Alternatives, 37, 1, 3-11.

5. Lietuvos Respublikos vyriausybė. (2011). *Nacionalinė darnaus vystymosi strategija*. Vilnius: „Lututė“. [žiūrėta 2018 m. lapkričio 15D.]. Prieiga per internetą: http://sdgtoolkit.org/wp-content/uploads/2017/02/NATIONAL-STRATEGY-FOR-SUSTAINABLE-DEVELOPMENT-Lithuania.pdf

6. Media4Development. (2016). Naujienlaiškis #4. Tema: Darnaus vystymosi tikslai. [žiūrėta 2019 m. balandžio 30 d.]. Prieiga per internetą: http://eurohouse.lt/wp-content/uploads/2016/12/Naujienlaiskis-4.pdf

7. Raith, M., G. ir Siebold, N. (2018). *Building business models around sustainable development goals.* Journal of Business Models, 6, 2, 71-77.

8. Šimanskienė, L. ir Župerkienė, E. (2014). *Darnus vadovavimas: teorinės ir praktinės įžvalgos Lietuvoje.* Darnus Lietuvos vystymasis: teorija ir praktika. Vilniaus universitetas, 337-356.

9. UN Global Compact. (2019). [žiūrėta 2019 m. kovo 21 d.]. Prieiga per internetą: https://www.unglobalcompact.org/what-is-gc/participants

10. United Nations Generaly Assembly. (2000). *United Nations Millennium Declaration.* Fifty-fifth session, Agenda item 60 (b). [žiūrėta 2018 m. lapkričio 20 d.]. Prieiga per internetą: http://www.un.org/millennium/declaration/ares552e.pdf

11. United Nations Generaly Assembly. (2015). The Millennium Development Goals Report. [žiūrėta 2018 m. lapkričio 21 d.]. Prieiga per internetą: http://www.un.org/millenniumgoals/2015_MDG_Report/pdf/MDG%202015%20rev%20(July%201).pdf

12. United Nations Global Compact. (2015*). Local network report 2015*. [žiūrėta 2018 m. lapkričio 20 d.]. Prieiga per internetą: https://www.unglobalcompact.org/docs/publications/LN_Report_2015.pdf

13. United Nations Global Compact. (2015*). Local network report 2015*. [žiūrėta 2018 m. lapkričio 20 d.]. Prieiga per internetą: https://www.unglobalcompact.org/docs/publications/LN_Report_2015.pdf

KROVINIO GEOMETRIJA IR JOS ĮTAKA TVIRTINANT KROVINIUS

Modestas Molis, Mantas Vainauskas

Darbo vadovai doc. dr. Ričardas Malkus, doc. dr. Rasa Grigolienė, lektorius Saulius Tamokaitis

Klaipėdos valstybinė kolegija, Lietuvos verslo kolegija

ANOTACIJA

Saugus krovinių pervežimas - viena svarbiausių lokalių ir tarptautinių krovinių gabenimo sąlygų. To siekiama patikimai ir stabiliai tvirtinant krovinius transporto priemonėje, kad jie vežami nepajudėtų iš savo vietų. Straipsnyje trumpai apžvelgiami svarbiausi Europos Komisijos dokumentai, kuriuose pateikiama saugaus krovinių gabenimo kelių transportu patirtis ir rekomendacijos, supažindama su krovinio geometrinėmis formomis ir jų įtaka krovininiam automobiliui bei analizuojami dažniausiai naudojami krovinių tvirtinimo būdai, aptariamos jų ypatybės bei privalumai ir trūkumai.

Pagrindiniai žodžiai: krovinys, krovinio geometrija, krovinio forma, tvirtinimas.

ĮVADAS

Šiuolaikinėje dinamiškoje ir konkurencingoje logistikos paslaugų rinkoje vienas iš pagrindinių sėkmingo gyvavimo uždavinių – operacijų atlikimo greitis ir kokybė. Kai kalbama apie krovinių vežimo rinką ir krovinio pristatymą užsakovui, tai viena svarbiausių paslaugos kokybės komponenčių yra saugus krovinio pristatymas.

Norint saugiai pristatyti užsakovo krovinį, vienas iš svarbesnių kriterijų yra to krovinio tvirtinimas jo transportavimo metu. Saugiam krovinių tvirtinimui reikia išmanyti ne tik pagrindinius fizikos dėsnius, bet ir gebėti juos taikyti praktiškai. Kitas svarbus aspektas – vadovautis reikalavimais, numatytais teisės aktuose ir kituose dokumentuose, reglamentuojančiuose krovinių išdėstymą ir tvirtinimą. Tai leidžia užtikrinti krovinių saugumą, tinkamai naudoti transporto priemonių konstrukcijas bei teisingai parinkti tvirtinimo įrangą ir pagalbines priemones.

Šio straipsnio **tikslas -** supažindinti su krovinio geometrijos samprata ir išanalizuoti jos įtaką kroviniui transportavimo procese bei galimybę minimizuoti pavojingų dinaminių apkrovų poveikį teisingai tvirtinant krovinius.

Šiam tikslui pasiekti yra suformuluoti tokie **uždaviniai:**

- ✓ Supažindinti su krovinio geometrijos samprata ir išanalizuoti krovinio geometrines formas.
- ✓ Išanalizuoti krovinio geometrinės formos įtaką transporto priemonei.
- ✓ Apžvelgti krovinių tvirtinimo būdus atsižvelgiant į krovinio geometrinę formą.

Tyrimo metodai: literatūros ir dokumentų analizė, stebėjimas, focus grupė, ekspertų apklausa.

1. KROVINIO GEOMETRIJOS SAMPRATA IR GEOMETRINĖS FORMOS

Pasak Baublio (Baublys, 2002), krovinių išdėstymas ir tvirtinimas atliekamas pagal krovinių pakrovimo ir tvirtinimo technines sąlygas ir krovinių, vežamų kelių transporto priemonėmis, išdėstymo ir tvirtinimo taisykles (http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=315143&p_query=&p_tr2=).

Jei krovinių tvirtinimo taisyklių nesilaikoma, tai gali būti sugadinami kroviniai ir riedmenys, trukdomas transporto eismas, atsiranda prastovos ir pan. Ištaisyti krovinių tvirtinimo klaidas kelyje yra gana sudėtinga, nes dažniausiai nebūna tinkamų tvirtinimo medžiagų, priemonių ir krovimo mechanizmų.

Kalbant apie terminą geometrija, Tarptautinių žodžių žodyne http://www.zodziai.lt/reiksme&word=geometrija&wid=7013) pateikiamas toks šio termino apibrėžimas: geomėtrija [gr. geōmetria — žemės matavimas] – mokslas, tiriantis erdvinius santykius ir formas. 2008 m. papildomas žodynas aiškinamosiose pastabose (http://simap.europa.eu/codes-and-nomenclatures/codes-cpv/cpv_sv_2008_explanatory_notes_lt.pdf) pateikia geometrinės formos apibrėžimą ir nurodo, kad šiai grupei priskiriamos visos geometrinės formos, pavyzdžiui, apskritas, kvadratinis ir pan.

Kita vertus, kroviniai ne visada būna paprastos geometrinės formos. Jie taip pat gali turėti netaisyklingą kūno formą, kuri atitinkamai lemia krovinio tvirtinimo būdą.

Pavyzdžiui, 2008 papildomas žodynas aiškinamosiose pastabose (http://simap.europa.eu/codes-and-nomenclatures/codes-cpv/cpv_sv_2008_explanatory_notes_lt.pdf) šioje grupėje išskiria tokias formas kaip, pavyzdžiui, dulkės, milteliai, luitai ir strypai. Šiai kategorijai kaip papildomos apibrėžtys gali būti priskirtas neapdorotas (metalas, akmuo) gaminys ar medžiaga po pirmojo (-ųjų) transformavimo proceso.

European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport (http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf) standartizuoja arba pusiau standartizuoja geometrinių formų krovinius ir skirsto juos taip:

- ritiniai, statinės arba ritinio formos kroviniai;
- popieriaus ritiniai;
- statinės;
- dėžės;
- krepšiai, ryšuliai ir maišai;
- padėklai ir ratiniai padėklai:
- europinio standarto padėklai;
- ratiniai padėklai;

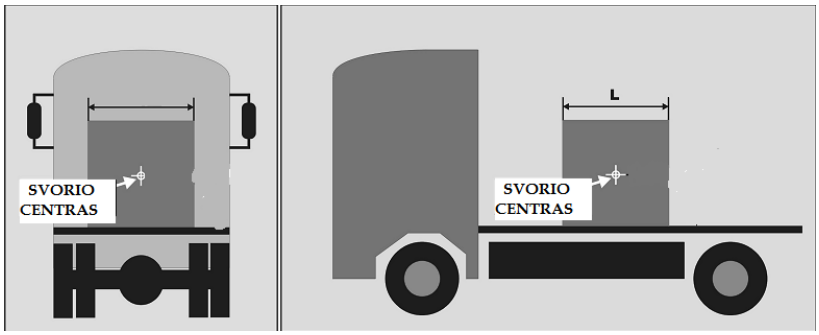
- plokšti metalo lakštai;
- ilgos sekcijos;
- sijos;
- ritės ir kiauraviduriai ritiniai;
- susukta viela, virbai ir strypai;
- dideli vienetai ir liejiniai;
- kabantys kroviniai;
- nefasuotų skystų produktų kroviniai.

Tokios geometrinės krovinių formos sausumos keliais transportuojamos dažniausiai. Toliau trumpai apžvelgsime kai kurių jų įtaką pačiai transporto priemonei bei tokių krovinių tvirtinimo ypatumus.

2. KROVINIO GEOMETRINĖS FORMOS ĮTAKA TRANSPORTO PRIEMONEI

Kalbant apie netaisyklingos geometrinės formos kūną, reikia atkreipti dėmesį ir į tai, kad kai jį veikianti jėga verčia slinkti, jis pirmiausia pasisuka taip, kad jėgos veikimo vektorius eitų per svorio centrą, o tik po to ima slinkti. Kūno, su įtvirtinta sukimosi ašimi, pusiausvyra yra beskirtė, kai sukimosi ašis eina per svorio centrą.

Transporto priemonės yra ypač jautrios krovinio svorio centro pozicijai (žr. 1 pav.).



1 pav. Svorio centro padėtis

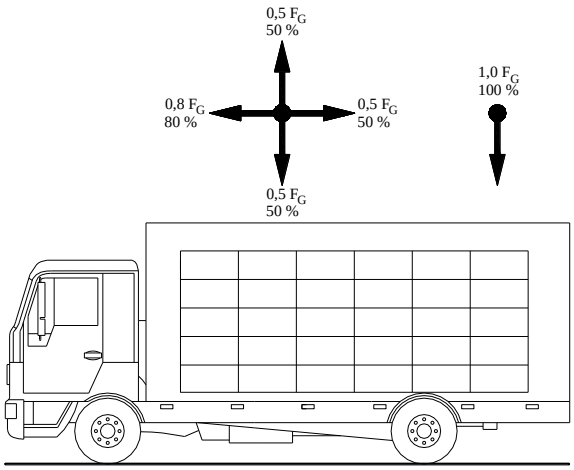
Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport (http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf) sakoma, kad kuo aukščiau yra krovinio svorio centras, tuo lengviau krovinys gali apvirsti veikiant horizontalioms jėgoms. Jei krovinio svorio centro statmuo nesutampa su krovinio „atraminio pado“ centru, krovinys yra linkęs virsti į tą pusę, kurioje jo svorio centras yra arčiausiai atraminio pado krašto. Ypač sunkių krovinių svorio centro vieta gali būti kritiškai svarbi, taigi norint užtikrinti reikiamą apkrovos paskirstymą, būtina teisingai išdėstyti ir pritvirtinti tokį krovinį transporto

priemonėje. Kuo aukščiau yra transporto priemonės ir krovinio junginio bendrasis svorio centras, tuo labiau tikėtina, kad šis junginys, veikiamas inercijos jėgų, apvirs.

International Guigelines on Safe Load Securing for Road Transport (http://www.iru.org/cms-filesystem-action/mix-publications/SafeLoadSecuring8th.pdf) nustatant krovinių išdėstymo ir tvirtinimo būdus siūlo visada įvertinti (žr. 2 pav.):

- išilgines ir skersines inercijos jėgas,
- trinties jėgą,
- krovinio masę,
- svorio centro aukštį.



2 pav. Jėgos veikiančios krovinį

Šaltinis: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=315143&p_query=&p_tr2=

Kur:

F_G – krovinio svoris, daN (1 kg krovinio masė atitinka 1 daN (dekaniutono) svorio jėgą);

Judėjimo kryptimi nukreipta inercijos jėga, kurios dydis lygus 0,8 F_G;

Į šonus ir atgal nukreipta inercijos jėga, kurios dydis lygus 0,5 F_G.

Krovinį pritvirtinti visada reikia taip, kad jis negalėtų pasislinkti, apvirsti, vartytis, judėti iš vietos į vietą dėl vibracijos, iškristi iš transporto priemonės arba ją apversti.

3. KROVINIŲ TVIRTINIMO BŪDAI ATSIŽVELGIANT Į KROVINIO GEOMETRINĘ FORMĄ

European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport (http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf) išskiria tokius pagrindinius krovinių tvirtinimo būdus:

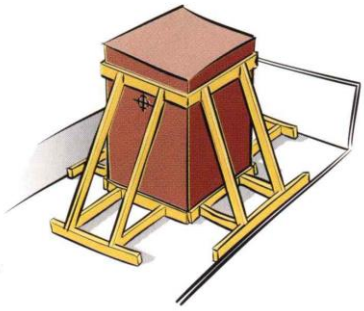
- blokavimas
- aprišimas;
- kilpinis rišimas;

- tiesusis / kryžminis rišimas;
- atotampos.

Parenkant tvirtinimo priemones ar jų kombinacijas jos turi būti atsparios įvairioms oro sąlygoms (temperatūrai, drėgmei ir kt.), kurių galima tikėtis kelionės metu. Aptarkime keletą dažniausiai naudojamų krovinių tvirtinimo būdų.

Blokavimas reiškia, kad kroviniai sudėti pritvirtinant nejudamomis blokavimo konstrukcijomis ir įrenginiais. Be to, krovinį blokuoja ir daiktų grupės, pleištai, paklotai, tarpikliai bei atramos, pripučiami paketai ir kitos priemonės, kurias tiesiogiai arba netiesiogiai palaiko nejudamos blokavimo konstrukcijos.

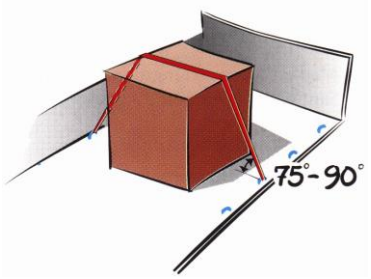
Blokavimas – tai tvirtinimo būdas, kuriuo pirmiausiai siekiama apsaugoti krovinius nuo poslinkių, tačiau, jeigu blokuojama iš viršaus arba virš krovinio svorio centro, kroviniai papildomai apsaugomi ir nuo posvyrių (žr. 3 pav.). Todėl blokavimą tikslinga taikyti kaip įmanoma plačiau.



3 pav. Krovinio blokavimas

Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

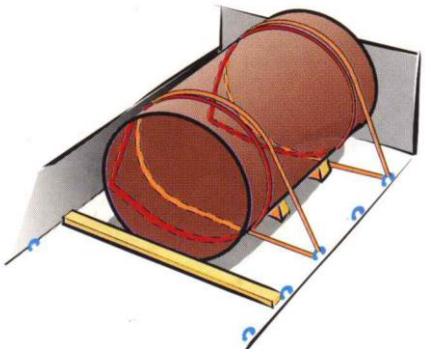
Taikant aprišimo būdą (žr. 4 pav.), nepaprastai svarbu atkreipti dėmesį į kampą tarp rišalų ir platformos pagrindo. European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport (http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf) pateiktų lentelių duomenimis galima remtis tada, jeigu kampo dydis yra 75°–90°. Jeigu kampo dydis yra 30°–75°, prireiks dvigubai daugiau rišimų. Jeigu kampo dydis yra mažesnis nei 30°, reikia taikyti kitą krovinių tvirtinimo būdą.



4 pav. Aprišimo būdas

Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

Kilpiniu rišimu pririšus pora kilpų, krovinys apsaugomas nuo poslinkių ir šoninių posvyrių. Vienai sekcijai pririšti reikia mažiausiai poros kilpų (žr. 5 pav.).

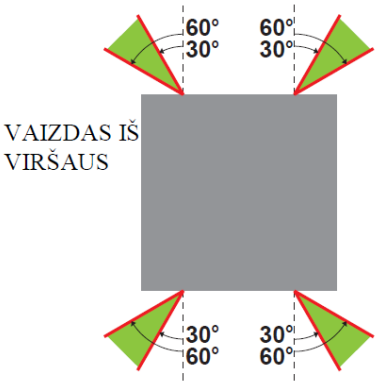


5 pav. Kilpinio rišimo būdas

Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

Kilpiniu rišimu tvirtinant ilgus krovinių vienetus, reikia naudoti bent dvi poras kilpų, kad kroviniai nepasisuktų.

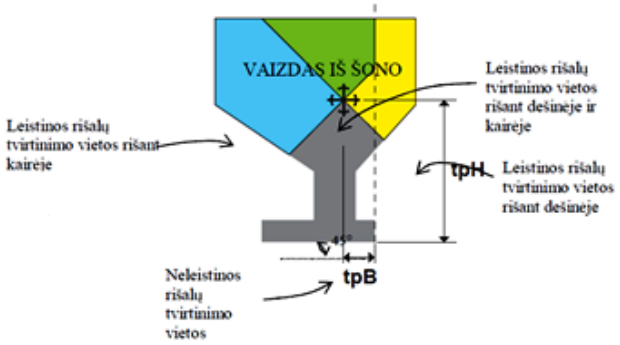
Naudojant tiesųjį / kryžminį rišimą taikomas tik 30–60° kampas tarp rišalų ir platformos pagrindo. Šoninio / išilginio rišimo atveju taip pat reikia 30–60° dydžio kampo (žr. 6 pav.). Jeigu krovinio vienetas blokuojamas iš priekio ir galo, o rišalai tvirtinami 90° kampu išilginės ašies atžvilgiu, parenkant krovinio tvirtinimo priemones krovinio svoris gali būti padvigubintas siekiant saugiai pervežti krovinį.



6 pav. Kampų išdėstymo schema

Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

Vietos, kuriose leistina tvirtinti rišalus ant krovinio vieneto, yra ribotos; jos nustatomos per svorio centrą 45° kampu nubrėžiant tiesias linijas (po vieną iš kiekvienos pusės) (žr. 7 pav.).

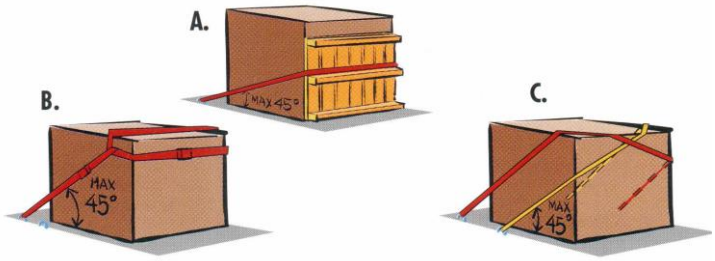


7 pav. Rišalų leistinos tvirtinimo vietos

Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

Kai rišalai tvirtinami virš krovinio svorio centro, krovinio vienetą papildomai galima blokuoti apačioje, taip išvengiant poslinkių.

Atotampos daugiausiai naudojamos, siekiant apsaugoti krovinį nuo poslinkių ir posvyrių pirmyn arba atgal (žr. 8 pav.). Kampas tarp rišalų ir platformos pagrindo negali būti didesnis nei 45°. Atotampas galima uždėti keliais būdais. Jeigu krovinio viršus atotampa netvirtinamas, krovinio masė bus mažesnė už atitinkamose lentelėse nurodytą apsaugoto nuo posvyrio krovinio masę. Pvz.: jeigu atotampa uždėta per krovinio vidurį, ji atlaiko tik pusę lentelėje nurodytos masės.



8 pav. Atotampų rišimo būdai

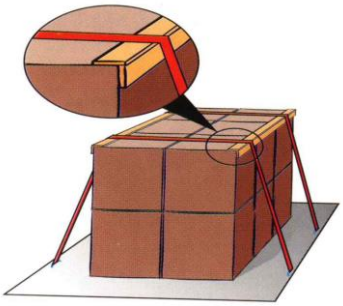
Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

A būdas ne visiškai veiksmingai apsaugo nuo posvyrių.

C būdas sudaryta iš dviejų dalių ir atlaiko dvigubai daugiau nei nurodyta European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport lentelėse (http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf).

B būdas sudaryta iš trijų dalių ir atlaiko tiek, kiek nurodyta European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport lentelėse (http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf).

Tam tikrais atvejais reikiamas rišalų skaičius gali būti mažesnis už tvirtinamų sekcijų skaičių. Visus krovinių vienetus būtina pritvirtinti, todėl rišalų veikimą galima paskirstyti uždėjus ant kraštų palaikančias atramines sijas (žr. 9 pav.). Atraminės sijos gali būti ir gamykliniai profiliai, ir pačių vinimis sukaltos lentos (ne mažesnės nei 25×100 mm). Bent vienoje vietoje būtina pririšti kiekvieną galinę sekciją ir paeiliui kas antrą likusią sekciją.



9 pav. Atraminės sijos

Šaltinis: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

Kai nėra galimybių krovinį pritvirtinti minėtais pagrindiniais tvirtinimo būdais naudojamos alternatyvios tvirtinimo priemonės. Viena iš naujesnių krovinių tvirtinimo priemonių yra naudojama tentinėse puspriekabėse (http://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr662.pdf), vadinamoji *pakabinama tvirtinimo tento sistema* (žr. 10 pav.).

10 pav. Pakabinama tvirtinimo tento sistema

Šaltinis: http://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr662.pdf

Ši sistema leidžia sutvirtinti krovinius neatsižvelgiant į krovinio svorio centro išsidėstymo vietą.

IŠVADOS

1. Krovinio geometrinės formos terminas nėra vienareikšmiškai apibrėžiamas. Vienuose šaltiniuose šiai grupei priskiriamos visos geometrinės formos, o kituose – krovinio geometrinės formos standartizuojamos arba standartizavimas yra abstraktus.

2. Tvirtinant bet kokios geometrinės formos krovinius būtina įvertinti skersines ir išilgines inercijos jėgas, trinties jėgą, krovinio masę ir svorio centro padėtį.

3. Nesant aiškių krovinio centro nustatymo gairių, sudėtingų geometrinių formų krovinio centras gali būti klaidingai nustatytas, tačiau tokia klaida gali turėti lemiamos reikšmės krovinio transportavimo saugumui bei transporto junginio stabilumui apskritai.

4. Apžvelgus krovinių tvirtinimo būdus nustatyta, kad tvirtinimo blokavimu būdas yra efektyviausias ir rekomenduotinas taikyti kaip įmanoma plačiau.

SUMMARY

According to the European Commission Transportation Department “it has been estimated that up to 25% of accidents involving trucks can be attributable to inadequate cargo securing”. Cargo that is improperly secured can cause severe accidents and lead to the loss of cargo, the loss of lives, the loss of vehicles, or cause environmental hazards.

Because of globalization, the subsequent flow of goods that are transported over greater distances, containerization and new regulatory measures. It will lead to a greater demand for efficient, cost effective and environmentally friendly cargo restraint products.

Many types of cargo such as corrugated fiberboard boxes are often formed into a unit load. This often consists of items on a pallet unitized by stretch wrap, shrink wrap, pressure-sensitive tape, or strapping. Larger shipping containers such as crates are often on skids and are ready for loading. These unit loads are placed in intermodal containers, trucks, or railroad cars for shipment. Some large bundled items or large machinery are placed directly into or onto the transport vehicle for shipment.

Load securing functions to hold the unit pallet loads, crates, or other items immobile and secure. An unsecured load can shift in transit and create dangerous dynamics, damaging the cargo and the structure of the vehicle or intermodal container.

There are many different ways and materials available to stabilize and secure cargo in vehicles and intermodal containers.

Blocking and bracing is a load securement method utilizing lumber and metal bars to reduce or inhibit front to rear shifting of freight/cargo. Plastic forms are also used.

Depending on the type of load and the particular vehicle, large bolts and nails may be used. These may be on the load itself or on wood blocks used to brace the load.

Strapping is used to create a transportable unit. Types of strapping include steel, polyester, polypropylene, nylon, paper, and composites. The type of strap used depends on the requirements, for example, strength, elasticity, ability to withstand various environments, easy of use, safety, and cost.

All types of tensioned strapping, particularly steel, need to be handled carefully because of potential injury.

Lashing is the securing of cargo for transportation with the goal of minimizing shifting. Items used for lashing include ropes, cables, wires, chains, strapping, and nets. These items are anchored to the container and tensioned against the cargo. Another form of lashing used four devices attached to the top of each corner of a container.

Whereas strapping and lashing is often used to secure odd-shaped cargo such as machinery, structures, and vehicles. Dunnage bags are mostly used for homogeneous shaped cargo such as food and beverage products, electronics and appliances and roll paper. Often, strapping/lashing and dunnage bags are used in combination to secure chemical products.

Dunnage bags, also known as air bags, were introduced some 40 years ago as a convenient, fast and cost effective alternative to secure and stabilize cargo.

The design and construction of the vehicle and its bodywork should be suitable for the loads that it is likely to carry, particularly in terms of the characteristics and strengths of the materials used. Before the vehicle is loaded, it should be checked to ensure that its load platform, bodywork and any load securing equipment are in sound and serviceable condition.

Load securing arrangements to prevent load from sliding, tilting and rolling should be designed in accordance with the instructions. To use the quick lashing guide, the following need to be considered: Securing direction; Securing method and equipments; Friction; Dimensions/center of gravity; Mass of the load.

LITERATŪRA

1. BAUBLYS, A. *Krovinių vežimai.* Vilnius. 2002, 432 p. ISBN 9986-05-362-5

2. *Kas yra geometrija* [interaktyvus]. [žiūrėta 2014-09-24]. Prieiga per internetą: http://www.zodziai.lt/reiksme&word=geometrija&wid=7013

3. *European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport* [interaktyvus]. [žiūrėta 2014-10-04]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/transport/road_safety/vehicles/doc/cargo_securing_guidelines_en.pdf

4. *International Guigelines on Safe Load Securing for Road Transport* [interaktyvus]. [žiūrėta 2014-10-04]. Prieiga per internetą: http://www.iru.org/cms-filesystem-action/mix-publications/SafeLoadSecuring8th.pdf

5. *Krovinio tvirtinimas tentinėse puspriekabėse* [interaktyvus]. [žiūrėta 2014-10-06]. Prieiga per internetą: http://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr662.pdf

6. Load securing:vehicle operator guidance. Updated 02 November 2018. [interaktyvus]. [žiūrėta 2019-02-10]. https://www.gov.uk/government/publications/load-securing-vehicle-operator-guidance/load-securing-vehicle-operator-guidance

7. Krovinių, vežamų kelių transporto priemonėmis, išdėstymo ir tvirtinimo taisyklės [interaktyvus]. [žiūrėta 2014-10-04]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=315143&p_query=&p_tr2=

8. 2008 m. papildomas žodynas aiškinamosios pastabos [interaktyvus]. [žiūrėta 2014-10-04]. Prieiga per internetą: http://simap.europa.eu/codes-and-nomenclatures/codes-cpv/cpv_sv_2008_explanatory_notes_lt.pdf

TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMAS UGDANT TREJŲ-KETVERIŲ METŲ VAIKŲ KALBĄ

Studentė Karolina Narvydaitė, darbo vadovė lektorė Rima Ežerskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Darbe išanalizuota tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas, ugdant trejų-ketverių metų vaiko kalbą. Teorinėje dalyje nagrinėjama tėvų ir pedagogų bendradarbiavimo formos, metodai ir trejų-ketverių metų vaikų kalbos raida. Empirinėje dalyje tiriama pedagogų nuomonė apie tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą. Apibendrinus tyrimą nustatyta, kad pedagogai supranta, kokius metodus ir formas galima taikyti, bendradarbiaujant su tėvais, auginančiais trejų-ketverių metų vaikus, žino, kaip užtikrinti tinkamą vaiko kalbos ugdymą. Nors dauguma tėvų noriai bendradarbiauja ir atsižvelgia į pedagogų pastabas, stengiasi, kad trejų-ketverių metų vaiko kalba nuosekliai tobulėtų. Tačiau pedagogams iškyla problemų: kai kurie tėvai nekreipia dėmesio į pedagogų pastabas, nenori ugdyti vaikų namuose, jiems atrodo, jog viskas įvyks savaime. Tėvai galvoja, jog vaikas pats plės savo žodyną, pats išmoks taisyklingų sakinių struktūros ir rišlaus pasakojimo.

Pagrindiniai žodžiai: tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas, ugdymas, vaikų kalba.

ĮVADAS

Šeima ir pedagogai yra du pagrindiniai ir svarbiausi vaikų auklėjimo pradininkai, kuriuos jungia vienas ugdomasis objektas – vaikas. Pasak Ivanauskienės (2002), bendradarbiaudamas su tėvais, pedagogas geriau pažįsta savo ugdytinius, suvokia jų sėkmių ir nesėkmių priežastis, plėtoja tėvų pedagoginę kompetenciją. Įtraukia tėvus į darželio veiklą, įvairiomis formomis užtikrina tėvų dalyvavimą ugdymo procese. Supažindina tėvus su vaiko kalbos privalumais bei trūkumais. Šeima yra tobuliausias vaiko auginimo institutas. Tai palankiausiai veikia vaiko psichiką, skatina jo protinį ir dorovinį vystymąsi. Vaiko kalba - viena svarbiausių sričių vaiko ugdyme. Į tai didžiausią dėmesį turėtų kreipti tėvai. Daugelyje šiuolaikinių straipsnių (Makauskienė, 2012; Giedrienė, 2011) ekspertai tyrinėja vaiko kalbos raidą, pateikia informaciją apie žodyno turtinimą, taisyklingą garsų tarimą bei trejų-ketverių metų vaiko kalbos lavinimą. Moksliniuose straipsniuose pateikiami patarimai tėvams, kaip padėti vaikui lavinti kalbą, ja tobulinti bei spręsti iškilusias problemas. Šiais laikais ši tema labai aktuali, todėl įdomu sužinoti, kokia vyrauja pedagogų nuomonė apie tėvų įtaką vaikų kalbos ugdymui. Tėvai retai įžvelgia kylančias vaikų kalbos problemas. Nesusikalbėjimas su tėvais pedagogui apsunkina darbą, nes pedagogo siekiamybė - lygiavertė partnerystė.

Probleminis klausimas: Kaip turėtų vykti bendradarbiavimas tarp tėvų ir pedagogų ugdant trejų-ketverių metų vaikų kalbą? Objektas - Tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas ugdant 3-4 metų vaikų kalbą. Tikslas - Išanalizuoti tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą ugdant 3-4 metų vaikų kalbą. Tyrimo metodai - mokslinė literatūros analizė, interviu (apklausa žodžiu), kokybinio tyrimo rezultatų analizė. Šis tyrimo metodas buvo pasirinktas siekiant išsiaiškinti tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą ir 3-4 metų vaikų kalbos ugdymo procese kylančias problemas. Tyrimo imtis - tyrimui buvo pasirinkti atsitiktiniai (A, B, C, D, E) pedagogai iš Klaipėdos X, Y ugdymo įstaigų. Klausimynas buvo sudarytas interviu metodu, pateikiant 13 klausimų pedagogams. Tyrimo procesas vyko analizuojant mokslinę literatūra ir pateikto klausimyno atsakymus. Klausimynas buvo anoniminis, struktūra - atvira, visi klausimai atviri.

1.TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO FORMOS, METODAI

Lietuvos edukologo Jovaišos (2007) nuomone, ugdymas – bendriausia pedagogikos kategorija, apimanti auginimą, švietimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą, formavimą. Šias ugdymo sąvokas sieja elementarus ryšys, jos viena kitą papildo ir sukuria naujas sąvokas, skiriamas auklėjamasis mokymas, lavinamasis mokymas ir lavinamasis auklėjimas. Ugdymas neatsiejamas nuo šeimos. Pirmasis ugdymas ir prasideda šeimoje. Bajorūnas (1997) teigia jog, šeima - pirminė visuomenės ląstelė, viena pagrindinių jos struktūros elementų. Ne mažiau svarbus yra jos narių bendrumas, tarpusavio moralinė, būtent moralinė, atsakomybė ir savitarpio pagalba. Tai vienas reikšmingiausių veiksnių. Burvytė (2015) teigia, kad vaikas sėkmingai ugdosi, kai tiek namuose, tiek darželyje nuosekliai vadovaujamasi tais pačiais principais: vienodai suprantamas netinkamas elgesys, vienodai į jį reaguojama ir sprendžiamos konfliktinės situacijos. Tėvai savo vaiką pažįsta geriausiai, ir ugdytojams gali suteikti svarbios informacijos, padedančios išsamiau analizuoti ir suprasti vaiko raidą. Pedagogai privalo nuolat pranešti tėvams, ką sužinojo stebėdami vaiką ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Tėvams labai svarbu, kad jų vaiką globojantys ir ugdantys asmenys keltų pasitikėjimą, o profesionalus pedagogo bendradarbiavimas su ugdytinio tėvais šį pasitikėjimą stiprina.

Anot Ivanauskienės (2002), bendradarbiaujant su tėvais, auklėtojai geriau pažįsta savo ugdytinius, suvokia jų sėkmių ir nesėkmių priežastis, veiklos ir bendravimo partnerių pasirinkimą. Įtraukia tėvus į ugdymo įstaigos veiklą, įvairiomis formomis užtikrina tėvų dalyvavimą ugdymo procese. Tačiau bendradarbiavimas kartais būna komplikuotas ir sukelia neigiamų emocijų tėvams ir pedagogams. Jos sprendžiamos konsultuojantis, bendraujant ir bendradarbiaujant, dirbant komandoje. O tą komandą sudaro mokytojai, specialistai, tėvai. Svarbią vietą pedagogų ir šeimos bendrų uždavinių kontekste užima kuo įvairesnės bendradarbiavimo formos. Dapkienė (2002) jas skirsto į kelias: individualias, grupines, visos grupės bendradarbiavimo formas.

Formos, kurios padeda bendradarbiauti su tėvais, sprendžiant vaiko kalbos ugdymo problemas: tėvų pakvietimas į darželį, susirašinėjimas laiškais, pokalbiai telefonu. Pasikvietęs ugdytinių tėvus į darželį, pedagogas turėtų būti tam tinkamai pasirengęs. Reiktų apgalvoti susitikimo tikslus, turinį, pasiruošti informacinės, vaizdinės medžiagos, vertingos vaiko kalbos ugdymo tobulėjimui (Dapkienė, 2002). Didelė dalis pedagogikos praktikų (Dapkienė, 2002; Zinevičienė, 2002) teigia, kad tėvų susirinkimai yra pagrindinė pedagogo kolektyvinio bendradarbiavimo forma. Į tėvų susirinkimą ateina skirtingų profesijų, amžiaus, charakterių tėvai. Pedagogui iškyla nelengvas darbas - siekti lygiavertės partnerystės. Susirašinėjimas su ugdytinio tėvais vyksta įvairiomis formomis. Rašteliuose auklėtoja gali išreikšti pastabas apie vaiko kalbos trikdžius, kad tėvai atkreiptų dėmesį ir prisidėtų prie vaiko kalbos ugdymo problemų sprendimo. Kad pedagoginis poveikis būtų veiksmingas, tėvus patartina įjungti į grupes pagal išsilavinimą, materialinę padėtį, ugdytinių elgesį ir mokymosi rodiklius, vien berniukų ar mergaičių tėvus. Tėvų pedagoginis švietimas labai svarbus vaiko kalbos vystymui. Tėvai, nežinodami vaiko raidos, negali vaikui padėti taisyklingai vystytis, nežino, kokiais būdais padėti vaikui taisyklingai kalbėti, turtinti žodyną. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigos ir šeimos bendradarbiavimo svarbą įrodo pats ugdymo procesas. Nes šias abi institucijas jungia tas pats ugdomasis objektas - vaikas. Ugdymo įstaiga vykdo pedagoginį tėvų švietimą, organizuoja tėvų ir vaikų naudingą veiklą ir laisvalaikį. Šiais laikais tėvai retai atranda laiko savo noru studijuoti pedagoginę-psichologinę vaiko auklėjimui bei ugdymui skirtą literatūrą. Todėl pedagogai ir turi ateiti į pagalbą organizuodami tėvų pedagoginį švietimą (Dapkienė, 2002).

Dapkienė (2002) išskiria ir kitokias bendradarbiavimo su tėvais formas: bendrasis tėvų švietimas naudojant paskaitų formą, specialusis švietimas grupinio ir individualaus darbo formomis vadovavimas tėvų pedagoginei savišvietai, teigiamas vaikų auklėjimo patirties skleidimas. Paskaita, kaip pedagoginio tėvų švietimo forma ir kaip žinių perteikimo metodas, buvo pradėtas taikyti labai seniai. Pasak Gage ir Berliner (1994), tikslingiausia skaityti paskaitas, kai: svarbiausias mokymo tikslas yra suteikti informacijos. Paskaitos labai tinkamos atskleisti tėvams vaiko kalbinės raidos ypatumus, kiekvieno vaiko amžiaus kalbos problemas ir jų sprendimo būdus, nes didžioji dalis tėvų neskaito šeimai skirtos literatūros, o jei ir perskaito vieną kitą straipsnį spaudoje, tai dar nereiškia, kad tiek žinių pakanka (Dapkienė, 2002). Klausimų-atsakymų vakarai (popietės). Tai tokia pedagogų ir tėvu bendradarbiavimo forma, kai užduodami klausimai pedagogui, specialistams ir pan. Iš anksto tėvams pranešama apie organizuojamą klausimų-atsakymų vakarą (popietę), kad apgalvotų iškilusias problemas ir t.t. (Dapkienė, 2002). Per atvirų durų dienas ugdytinių tėvai yra kviečiami į ugdymo įstaigą, t.y., į veiklas ir papildomojo ugdymo užsiėmimus. Atvirų durų dienomis tėvai gali stebėti, kaip pedagogė lavina vaikų kalbą, turtina žodyną žaidimais ir kitomis ugdomosiomis veiklomis, tai matydami, tėvai gali patys panaudoti informaciją namuose ugdydami vaikų tartį, dikciją, kalbos taisyklingumą ir aiškumą ir kt. (Dapkienė, 2002).

Užsienio autoriai Dodge, Colker, Heroman (2007) išskiria šiek tiek kitokius formalaus bendradarbiavimo metodinius būdus: Elektroninį paštą. Elektroninis paštas – tai puikus būdas ryšiams palaikyti. Pedagogui labai patogu elektroniniu paštu siųsti lavinamuosius-ugdomuosius internetinius žaidimus, susijusius su vaiko kalbos lavinimu. Šiuolaikinė Facebook uždara grupė. Ši grupė aktuali ir tėvams, ir pedagogams. Kadangi šiais laikas dauguma tėvų naudojasi internetu ir Facebook socialiniu tinklapiu, todėl tai puikus metodinis būdas bendradarbiauti su tėvais ir dalintis metodine informacija, susijusia su vaiko kalbine raida.

Apibendrinant galima teigti, jog Lietuvių ir užsienio autoriai iškelia svarbiausias bendradarbiavimo formas, padedančias perteikti informaciją apie vaiko kalbą ir jos ugdymą, tai individualūs pokalbiai, susirinkimai ir paskaitos, kurių metų pedagogai gali supažindinti ir nusakyti vaiko kalbos ypatybes, tam tikras problemas, susijusias su kiekvieno vaiko kalbos ypatumais, bei tai patogu ir tėvams, kurie gali iškart klausti. Užsienio autoriai dar išskiria populiarius formalaus bendradarbiavimo metodinius būdus: elektroninis paštas, socialinio tinklapio „Facebook“ uždaros grupės, pranešimai.

2. TREJŲ-KETVERIŲ METŲ VAIKŲ KALBOS RAIDA

Pasak Hille, Evanschitzky, Bauer (2015), vaikai gimsta jau aprūpinti mokymosi mechanizmais, kurie, kontaktuojant su kalba, padeda ją įvaldyti. Prie to dar prisideda nenumaldomas noras bendrauti. Vaikai nori suprasti, ką kalba kiti, patys išreikšti save - ir jie išmoksta gimtąją kalbą. Ketverių metų vaikai jau būna gana gerai įvaldę gimtąją kalbą. Nesvarbu, kokia tai kalba: vokiečių, anglų, turkų ar kinų. Kompleksiniai kalbos įvaldymo pagrindai paprastai įveikiami visiems mažyliams - tarsi tai būtų vienas iš gamtos dėsnių. Kalbos mokomasi visą gyvenimą, tačiau sparčiausiai - ikimokykliniais metais. Šiame amžiuje vaikas vidutiniškai išmoksta po 9 naujus žodžius per dieną (Tamis-LeMonda et al. 2006). Tai stebina, nes kiekvienas naujas žodis turi daug reikšmių (Waxman, Lidz, 2006). Be to, atrodo, kad vaikai linkę manyti, jog daiktas vadinamas vienu žodžiu. Todėl naujas žodis vaikui reiškia naują objektą. Šis tendencingumas padeda vaikui mokytis naujų žodžių (Žukauskienė, 2012).

Pasak Jovaišos (2011), nuo 3 iki 6 metų, tai pirmoji vaikystė. Jai būdinga tai, jog santykiai su pasauliu labai išsiplečia. Išsivystę pojūčiai ir sukaupta dvejų metų patirtis sudaro sąlygas išsamiau ir tiksliau suvokti pasaulį. Suvokdami piešinius arba pasakojimus, vaikai pajėgia ilgesnį laiką išlaikyti dėmesį. Tiesa, stebėdami paveikslą, dėmesį gali sukaupti 1-2 minutes, tačiau, jeigu yra motyvas labai įdomu, dėmesys išlaikomas ilgiau. Tai, ką ikimokyklinio amžiaus vaikas įsimena, ne taip greitai užmiršta. Šiame amžiuje išryškėja priežastinis mąstymas. Vaikas kankina suaugusius klausimu „kodėl?“, vaikas siekia išsiaiškinti sudėtingiausius, dažnai ir nesamus ryšius. Pasak Garšvienės, Ivoškuvienės (1993), trečiaisiais gyvenimo metais lavėja foneminė klausa; vaikas skiria žodžius, besiskiriančius tik vienu garsu. Trejų metų vaikai žino vidutiniškai 1200-1500 žodžių. Prasideda

žodžių kūrybos periodas. 3-3,5 metų vaikai išmoksta pagrindinius gramatinius dėsningumus (mokosi taisyklingai sakinyje kaityti žodžius). Vaikai dažniausiai vartoja 3-4 žodžių sakinius. Dažnai tėvams daug nerimo kelia 2,5-3 metų vaikų kalbėjime atsirandantys žodžių ir skiemenų pakartojimai, pauzės, primenantys mikčiojimą. Tai susiję su intensyvia kalbėjimo pradžia bei neatitikimu tarp vaiko minčių ir kalbinių galimybių.

Apibendrinant, galima pasakyti, vaiko kalbos raidai įtakos turi pedagogai ir tėvai. Jie turi suprasti, kad vaiko kalbos raida yra labai sudėtinga, nes trečiais-ketvirtais metais vaiko kalba ypatingai greitai pradeda vystytis. Todėl šiuo laikotarpiu ir tėvai, ir pedagogai turi skirti daug dėmesio vaikų kalbėjimo „alkio malšinimui“.

3. TĖVŲ IR PEDAGOGŲ BENDRADARBIAVIMO, UGDANT 3-4 METŲ VAIKŲ KALBĄ, TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Šiuo tyrimu bandyta išsiaiškinti pedagogų nuomonę apie tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą, ugdant 3-4 metų vaikų kalbą. Interviu metu, buvo apklausti skirtingo amžiaus ir skirtingą stažą turintys 5 pedagogai iš X, Y Klaipėdos lopšelių-darželių. Informantams buvo pateiktas klausimas: Kaip suvokiate tėvų ir pedagogų bendradarbiavimą? (1 lentelė).

1 lentelė

Pedagogų nuomonė, kas yra tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas

Kategorija	**Subkategorija**	**Patvirtinantys teiginiai**
Pedagogų nuomonė, kas yra tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas	Nuolatinis tėvų ir pedagogų bendravimas	*„nuolatinis tarpusavio ryšys, t.y. pedagogas ir tėvai vaiko ugdyme dalyvauja kartu, bendradarbiaudami, sąveikaudami tarpusavyje. (pvz., Jeigu vaikas nesugeba savarankiškai apsirengti, tai mokosi ne tik darželyje, bet ir namuose“* (A).
		„bendradarbiavimas, tai kai tėvai su pedagogai palaiko stiprų ryšį, domisi savo vaiku, naudojasi pedagogų patarimais. Bendradarbiavimas labai svarbus tęstinumui“ (E).
		„tai kasdienis bendravimas, išsikeliamas bendras tėvų ir pedagogų tikslas tinkamai auklėti ir ugdyti vaiko asmenybė“ (D).
		„tai bendras tikslo siekimas“ (C).
	Problemų sprendimas kartu	*„kai tiek tėvai, tiek pedagogai atsižvelgia į išsakytas pastabas, pasiūlymus, nuoširdžiai atsako į visus klausimus, kas susiję su vaiku. Laikosi tarpusavyje sutartų taisyklių“* (B).

Atsižvelgiant į atsakymus, galima teigti, kad informantai bendradarbiavimą su tėvais supranta įvairiai. Daugumai tai, „nuolatinis tarpusavio ryšys, t.y. pedagogas ir tėvai vaiko ugdyme dalyvauja kartu, bendradarbiaudami, sąveikaudami tarpusavyje“, „tai kasdienis bendravimas, išsikeliamas bendras tėvų ir pedagogų tikslas tinkamai auklėti ir ugdyti vaiko asmenybė“, „išsikeltų taisyklių laikymasis“. Kitiems tai „bendro tikslo siekimas“, „tėvų klausymas pedagogų patarimų“, „abiejų pusių

dalyvavimas vaiko ugdyme“. Apibendrinant, galima teigti, jog pedagogai suvokia sąvoką „bendradarbiavimas“, ir kuo jis svarbus tėvams ir pedagogams.

Senge, Cambron-McCabe, Lucas (2000) teigia, jog labai svarbios taikomos įvairios tėvų ir pedagogų bendradarbiavimo formas, padedančios tėvams ir pedagogams kartu organizuoti vaiko kalbos ugdymą. Atsižvelgiant į užsienio autorių nuomonę, buvo suformuluotas informantams klausimas: Kokios Jums priimtinos bendradarbiavimo su tėvais formos, ugdant 3-4 metų vaikų kalbą?

Analizuojant pedagogų atsakymus, nustatyta priimtina pedagogams ir tėvams individuali bendradarbiavimo forma. Nes „individualų bendravimą su tėvais galima aptarti rūpimus klausimus, pasidalinti įžvalgomis ir rasti geriausius būdus problemoms spręsti. Taip nepažeidžiamas vaiko gebėjimų ir nesėkmių konfidencialumas, atvirai galima pasikalbėti apie vaiko ugdymą, dienos režimą.“ „Tėvai drąsiau kalba individualiai nei, pvz., susirinkimų metu. Individualiai bendraujant, tėvai daugiau gauna informacijos apie vaiko kalbos vystymąsi, esamas spragas, trūkumus ar kalbinio ugdymo pasiekimus, sužino, kokius ugdymo metodus gali taikyti ir namuose“. Pedagogai minėjo bendrus susirinkimus, kurių metu jie aptaria problemas, pasidžiaugia pasiekimais ir „laiškelius, kurie padeda susisiekti su labai užimtais tėveliais ir yra puiki priemonė bendravimui“. Apibendrinant galima teigti, jog pedagogai naudoja įvairias bendradarbiavimo formas, nes kiekvienas pedagogas išsirenka sau priimtinas ir patogias.

Dodge, Colker, Heroman (2007) teigia, jog vis daugiau tėvų ir pedagogų turi galimybę naudotis internetu. Tobulėjant naujosioms technologijoms atsiranda naujų bendradarbiavimo formų, kurios padeda bendradarbiauti su tėvais. Atsižvelgiant į tai, buvo siekiama sužinoti: Kokias naudojate bendradarbiavimo naujausiomis technologijomis formas, ugdydamos 3-4 metų vaikų kalbą? (2 lentelė).

2 lentelė

Pedagogų naudojamos bendradarbiavimo naujausiomis technologijomis formos

Kategorija	**Subkategorija**	**Pedagogų teiginiai**
Pedagogų naudojamos bendradarbiavimo naujausiomis technologijomis formos	Elektroninis dienynas	*„elektroniniu dienynu lengva perduoti informaciją tėvams apie vaikų pažangą tiek kalboje tiek veikloje“* (B).
		„elektroninis dienynas labai palengvina bendradarbiavimo galimybes su tėvais , ten keliamos nuotraukos, aprašomi vaiko pasiekimai, o ugdant vaiko kalbą pasitelkiama internetiniais tinklapiais, kurių yra daugybė pritaikytų , vaikų kalbos lavinimui“ (D).
	Soc. tinklai, Facebook uždara grupė	*„Facebook uždara grupė labai palengvina bendradarbiavimo galimybes su tėvais , ten keliamos nuotraukos, aprašomi vaiko pasiekimai, o ugdant vaiko kalbą pasitelkiama internetiniais tinklapiais, kurių yra daugybė pritaikytų , vaikų kalbos lavinimui“* (D).

		„tai socialiniai tinklai (Facebook): juose visada galima susisiekti su tėvais, i nusiųsti nuotrauką/video, arba nuorodą filmuko/pasakos, kuris padėtų vaiko kalbos ugdymui ar tiesiog kuris patiko vaikui, taip pat pasidalinti dienos įspūdžiais ir pasiekimais“ (A).
	Darželio tinklapis	*„ugdant vaiko kalbą pasitelkiama internetiniais tinklapiais, kurių yra daugybė pritaikytų, vaikų kalbos lavinimui, juos keliame į darželio tinklapį“* (C) .
		„nukreipiame tėvelius į darželio tinklapį, kuriame gali rasti informacijos apie vaiko kalbos ugdymą, patarimus kaip elgtis tam tikrame vaiko amžiuje“ (A).
	Telefonai	*„telefonu teikiame informaciją apie vaiko kalbos tobulinimą“* (E).

Atsižvelgus į pateiktus pedagogų atsakymus, galime teigti, jog visi pedagogai su tėvais bendrauja socialiniuose tinkluose, pvz., Facebook „Facebook uždara grupė labai palengvina bendradarbiavimo galimybes su tėvais, ten keliamos nuotraukos, aprašomi vaiko pasiekimai, o ugdant vaiko kalbą pasitelkiama internetiniais tinklapiais, kurių yra daugybė pritaikytų vaikų kalbos lavinimui“, Facebook grupėje visada galima susisiekti su tėvais, nusiųsti nuotrauką/video, arba nuorodą filmuko/pasakos, kuri padėtų vaiko kalbos ugdymui ar tiesiog, kuris patiko vaikui, taip pat pasidalinti dienos įspūdžiais ir pasiekimais“ . Informantai teigė, jog naudoja ir el. dienyną, kuriame taip pat pateikia informaciją asmeniškai kiekvienam tėvui: „elektroniniu dienynu lengva perduoti informaciją tėvams apie vaikų pažangą tiek kalboje, tiek veikloje“. Pedagogės naudojasi internetu: „telefonu teikiame informaciją apie vaiko kalbos tobulinimą.“. Apibendrinant galima teigti, jog visos informantų pateiktos bendradarbiavimo formos padeda susitiekti su tėvais, perteikti informaciją apie vaiko kalbos raidą, bei kalbos trūkumus.

Dažnai tėvams daug nerimo kelia 2,5-3 metų vaikų kalbėjime atsirandantys žodžių ir skiemenų pakartojimai, pauzės, primenantys mikčiojimą. Tai susiję su intensyvia kalbėjimo pradžia bei vaiko minčių ir kalbinių galimybių neatitikimu. Atsižvelgiant į tai, buvo norima sužinoti: Kokius požymius, palyginus su 2,5 metų vaikų kalba, pastebėjote 3-4 metų vaikų kalboje?

Pedagogai pastebi, jog 3-4 metų vaikų kalba turtingesnė: „3-4 metų vaikų sakiniai ilgesni, aiškiau tariami žodžiai, daugiau sinonimų, pati kalba vaizdingesnė. 3-4 metų vaikai jau kalba mandresniais žodžiais, kuriuos girdi iš aplinkos“ taip pat: „3-4 metų vaikas sakinį sudaro iš daugiau žodžių, atsiranda didesnis pasitikėjimas savimi, nes daugiau vaikas moka, dingsta „leliukiška“ kalba, atsiranda įvairių veido mimikų, savo mintis išreiškia rankų gestais, viso kūno išraiška“. Pedagogai teigia: „3-4 metų vaikų kalba aktyvesnė, daugiau tariamų žodžių, kai kurie jau ištaria ir sunkesniu garsus, geba pasakyti ilgesnius sakinius, yra drąsesni bendrauti sus suaugusiais, klausinėja domisi viskuo, ko dar nedaro 2,5 metų vaikas.“. Vaikai patys galvoja, ką kalba, atsiranda klausimas „kodėl?“, atsiranda vaikų noras bendrauti su suaugusiais. 2,5 metų vaikai dar nėra tokie drąsūs, nekalba tiek,

kiek 3-4 metų vaikai. Apibendrinant galima teigti, jog pedagogai ugdo 3-4 metų vaikų kalbą, atsižvelgdami į šio amžiaus vaikų kalbinės raidos ypatumus.

Pedagogams, bendraujantiems su tėvais, iškyla 3-4 metų vaikų kalbos ugdymo problemų. Todėl buvo keliamas klausimas: Kokių problemų kyla bendradarbiaujant su 3-4 metų vaikus auginančiais tėvais? Atsižvelgiant į pedagogų atsakymus, galime teigti, jog pedagogai įžvelgia ne vieną problemą. Pedagogai teigia: „problema kyla, kai tėvai neturi aiškaus tikslo ir namuose nėra tęstinumo, kai pasako, jog „ateis laikas ir išmoks“, kai neįvertina auklėtojų darbo ir nesupranta, kad ikimokyklinis amžius yra labai svarbus vaiko kalbos formavimuisi.“, kita problema - nesusikalbėjimas: „problemos kyla, kai tėvai ir pedagogai nesusikalba, tėvai nepriima pedagogų nuomonės, nesitaiko su ja“. Pasak informantų, didžiausia problema ta, kad tėvai neįžvelgia problemų vaiko kalboje: „tėvų neigimas, kad vaikas turi akivaizdžių kalbos sutrikimų. Taip pat kartais tėvai nesupranta vaiko amžiaus ir jo kalbinių gebėjimų tame amžiaus tarpsnyje (vaikas dar yra mažiukas, ir tai „normalu”, kad būdamas ketverių metų vis dar susikalba su aplinkiniais gestais“, „kyla problema, kai tėvai nesidomi situacijos rimtumu. Jiems atrodo, jog vaiko kalba savaime susitvarkys, o jeigu nesusitvarko, ieško kaltų“. Apibendrinant galima teigti, jog pedagogams kyla realių problemų, nes tėvai nesuvokia padėties rimtumo. Neugdoma 3-4 metų vaiko kalba, gali pakenkti ne tik kalbos, bet ir bendrai vaiko raidai ateity.

Apibendrinant galima teigti, jog pedagogai džiaugiasi, nes yra tėvų, kurie rūpinasi savo vaikų ateitimi, klauso patarimų, kaip padėti spartesniam vaiko kalbos ugdymui. Tačiau pedagogai susiduria ir su problemomis, nes atsiranda tėvelių, kurie mažai laiko skiria savo vaikams, mažai bendrauja su savo atžalomis ir nesistengia įžvelgti vaikų kalbos raidos ir kalbos ugdymo problemų. Taip pat ir nepriima pedagogų teikiamų patarimų.

IŠVADOS

1.Išnagrinėjus mokslinę literatūrą nustatyta, jog trečiaisiais vaiko gyvenimo metais smarkiai plečiasi vaiko žodynas, tobulėja gramatinė kalbos struktūra. Vaikas pastebi kitų netaisyklingai tariamus žodžius. Šiame amžiuje plečiamas aktyvusis vaiko žodynas daiktavardžiais, veiksmažodžiais, būdvardžiais, prieveiksmiais. Ketvirtaisiais gyvenimo metais vaikas sukaupia 2000 žodžių atsargą. Atsiranda elementarios samprotavimo rūšys, dažnai keliamas klausimai: Kodėl?, Kam?, Iš ko?. Tačiau vaiko kalba dar situacinė – ji mažai suprantama be konkrečios situacijos, kurioje yra ar buvo kalbantysis vaikas. Mokosi dialoginės ir monologinės kalbos. Ketvirtaisiais gyvenimo metais baigiasi fiziologinis šveplavimas. Ketverių metų vaikų kalba gramatiškai gana taisyklinga. Tinkamai vartojami vardažodžių linksniai, skaičiai, giminės, žodžiai derinami, tačiau ne visada žino, kokia gramatinė forma kur tinka. Vaikų kalboje galima išgirsti tinkamai pavartotų dalyvių, pusdalyvių. Ketvirtaisiais metais intensyviai plėtojasi rišlioji kalba.

2.Atlikus tyrimą sužinota, jog pedagogai taiko įvairias bendradarbiavimo formas: soc. tinklai (Facebook uždaros grupės, darželio tinklapis), telefoniniai pokalbiai, individualūs pokalbiai, susirinkimai, organizuojamos šventės, skaitomos paskaitos, kuriami informaciniai stendai. Tiriant pedagogus, sužinota, jog tėveliai atsižvelgia į vaikų kalbos trūkumus, atsiranda tėvelių, kurie noriai klausia pedagogų patarimų, aktyviai dalyvauja šventėse, susijusiose su vaikų kalbos ugdymu, reaguoja į pasakytas pedagogo pastabas ir jas taiko namuose, kreipiasi į logopedus dėl vaiko kalbos sutrikimų. Pasitaiko tėvų, nepaisančių pedagogų patarimų, kurie nesigilina į vaiko kalbos ugdymo problemas, galvoja, jog tai normalu ir savaime susitvarkys, mažai bendradarbiauja su pedagogais. Pedagogai mano, jeigu nebus tęstinio kalbinio ugdymo namuose, vaikui gali kilti problemų ateityje.

LITERATŪRA

1.Bajorūnas, Z. (1997). *Šeimos edukologija.* Vilnius.

2.Burvytė, S. (2015). *Apie kokybišką pedagogo sąveiką su vaiko tėvais.* Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/specialistams/apie-kokybiska-pedagogo-saveika-su-vaiko-tevais/17553.

3.Dapkienė, S. (2002). Mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas: teorinis aspektas. *Pedagogika. Mokslo darbai*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

4.Dapkienė, S. (2002). *Klasės auklėtojas ir tėvai – partneriai.* Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

5.Gage, N. L.; Berliner, D.C. (1994). *Pedagoginė psichologija.* Vilnius: Alma littera.

6.Ivanauskienė, F. (2002). Pedagogų ir šeimos bendradarbiavimas: planavimo aspektai. *Socialinis ugdymas: mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas. II. Respublikinės 71 mokslinės praktinės konferencijos straipsnių rinkinys.* Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

7.Jovaiša, L. (1999). *Profesinio konsultavimo psichologija.* Vilnius: Agora.

8.Lansbergienė, A. (2018). *Inovatyvi programa XXI a. tėvams ir pedagogams, kad vaikai augtų laisvi ir kūrybingi! Vasara.* Vilnius.

9.Tamis-Lemonda et al. (2006). *Why Is Infant Language Learning Facilitated by Parental Responsiveness?* Prieiga per internetą: http://www.iu.edu/~srlweb/wp-content/uploads/LeMonda-2014.pdf .

10.Zinkevičienė, D. (2002). Mokyklos bendravimas ir bendradarbiavimas su tėvais. *Žvirblių takas*. Prieiga per internetą: http://www.gimtasiszodis.lt/zinkev_02_4.htm.

11.Žukauskienė, R. (2012). Raidos psichologija: integruotas požiūris. Vilnius.

12.Waxman, S. R. and Lidz, J. (2006). *Early word learning.* In Kuhn, D. and Siegler, R. (Eds).

SUMMARY

PARENTS AND TEACHERS COOPERATION IN TRAINING CHILDREN 3-4 YEARS LANGUAGE

Student Karolina Narvydaite, work supervisor lecturer Rima Ežerskienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

The paper analyzes the parents and teachers cooperation in developing a child 3-4 years of a language problem, which aims. To analyze the parents and teachers in developing cooperation in the 3-4 year old children Language. The object - parents and teachers in developing cooperation of 3-4 year old language. Research methods - literature analysis, interviews, survey data and qualitative analysis. The theoretical part deals with parents and teachers influence children's education, parents 'and teachers' forms of cooperation and 3-4 year old language development In the part of the questioning of 5 teachers from 2 different pre-school and pre-school education institutions. It was examined teachers' opinion about their parents and teachers in developing cooperation in the 3-4 year old children Language. The survey was conducted interviews. Summarizing the study, it can be said that teachers understand what is the cooperation, how to cooperate with parents and knows a variety of forms, using new technologies, which quickly helps to convey the information to know how to develop the child's language, memory, and imagination, as well as trying to parents to cooperate to ensure adequate child language, but unfortunately faced with problems such as the parents do not pay attention to the comments do not want to do at home, they think that everything naturally abundant as fact, parents are a little contribution to the child's language development and thinking that a child naturally learns new words, phrases and so regular. Of course, there are parents who are willing to cooperate and take into account the comments of teachers trying to kid getting better in all things, but it is regrettable that it is rare.

NAKVYNĖS NAMŲ „KLAIPĖDA HOSTEL“ RINKODAROS ANALIZĖ

Lina Nausėdaitė, darbo vadovė lektorė Jolanta Bojorovienė
Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojama rinkodaros komplekso elementų svarba. Rinkodaros tyrimai leidžia užtikrinti aukštą teikiamų paslaugą kokybę, didinti pardavimus ir pelną, mažinti paslaugų klaidas, išsiskirti tarp konkurentų. Pagrindinis dėmesys skiriamas klientų pritraukimui ir jų išlaikymui. Norint išsilaikyti rinkoje, būtina išnaudoti visas teikiamas rinkodaros komplekso elementų galimybes. Tyrimo rezultatai parodė, kad populiariausia rezervavimo programa yra Booking.com. Puikūs atsiliepimai apie personalo aptarnavimo kokybę. Tyrimo metu nustatyta, kad būtina skirti dėmesio nakvynės namų prekės ženklo žinomumui didinti; sudarytos sąlygos pusryčiauti ir įsigyti suvenyrų.

Pagrindiniai žodžiai: rinkodara, marketingas, rinkodaros kompleksas, rinkodaros komplekso elementai.

ĮVADAS

Aktualumas ir problematika. Vienas iš didžiausių turizmo sektorių yra apgyvendinimo sektorius. Pagal turizmo departamento duomenis, Lietuvoje yra 2 122 apgyvendinimo paslaugų tiekėjai (Lietuvos respublikos įstatymas, 2018). Labai svarbu žinoti kokios kokybės paslaugas jie teikia ir kokioje apgyvendinimo sferoje dirba. Ne kiekviena apgyvendinimo įmonė yra prieinama kiekvienam keliautojui, todėl jos dar yra skirstomos į klasifikuojamas ir neklasifikuojamas bei skiriasi savo paslaugų kainomis ir kokybe. Konkurencingoje rinkoje svarbu pažinti konkurentus. Svarbu atlikti rinkos analizę, kuri padės nustatyti kokiose srityse reikėtų tobulinti įmonės veiklą, ką naujo reikėtų pasiūlyti klientui, kad jis būtų patenkintas teikiama paslaugų kokybe ir liktų ištikimu (lojaliu) įmonės klientu.

Rinkodaros kompleksą sudaro tam tikri veiksmai ir sprendimai, kurių dėka yra siekiama pagerinti paslaugų kokybę ir patenkinti klientų poreikius. Rinkos tyrimų procesas suteikia priemones, kuriomis gali pasiekti vartotojų norų ir poreikių nustatymo užduotis, nustatyti tinkamą reklamos strategiją ir įvertinti kompanijos efektyvumą (Yeshin, 2011).

Kiekvienos šalies rinkoje atsiradus dideliam apgyvendinimo sektoriui atsiranda ir konkurencingumas, kuris sumažina vienai įmonei tenkančių klientų kiekį. Yeshin (2011) rinkodarą apibrėžia kaip valdymo procesą atsakingą už vartotojų nustatymą, jų lūkesčių tenkinimą ir pelningumą. Kiekvienas įmonės vadovas siekia sėkmingai vykdyti savo veiklą, stebi besikeičiančią aplinką, stengiasi patenkinti klientų poreikius ir gauti maksimalų pelną.

Nakvynės namams „Klaipėda hostel“, teikiančiai apgyvendinimo paslaugas yra svarbu išanalizuoti 7P rinkodaros komplekso elementus nes rinkodaros komplekso elementai turi būti

tarpusavyje suderinti, turi veikti kaip visuma, tik tuomet bus pasiektas didžiausias efektas: patenkinti klientų poreikiai, optimizuotos lėšos, įgyvendinti įmonės tikslai. Nežinant į kokius klientus įmonė orientuojasi ir kaip bus patenkinti jų lūkesčiai, teikiamos paslaugos gali prarasti savo kokybę, gali būti prarasti klientai, verslas gali tapti nuostolingu. Ši įmonė neišnaudoja visų rinkodaros elementų teikiamų galimybių.

Tyrimo objektas - nakvynės namų „Klaipėda Hostel“ rinkodaros kompleksas.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti nakvynės namų „Klaipėda hostel“ rinkodaros komplekso elementus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti turizmo rinkodaros komplekso teorinius aspektus.
2. Išnagrinėti rinkodaros komplekso elementų svarbą įmonės veiklai.
3. Ištirti klientų nuomonę apie rinkodaros komplekso elementų taikymą nakvynės namuose „Klaipėda Hostel“.

Tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai: Mokslinės literatūros analizė, dokumentų analizė, interviu, apklausa raštu, statistinių duomenų apdorojimas ir rezultatų analizė.

Tyrimo metodika.

Tyrime buvo naudojami kiekybinis ir kokybinis tyrimai. Kiekybinis tyrimas taikomas tuomet, kai yra norima atskleisti tendencijas ar statistiką (Kardelis, 2017).

Atliekant kokybinius tyrimus yra analizuojamas nedidelis respondentų skaičius. Interviu yra vienas iš apklausos rūšių, kuris yra įtrauktas į stebėjimo metodų grupę. Interviu stilius ir strategija gali būti įvairūs, o pokalbis su tiriamuoju gali būti struktūruotas, nestrūkturuotas, neprimestinis ir kryptingas (Kardelis, 2017). Analizuojant nakvynės namų „Klaipėda hostel“ situaciją, buvo naudojamas neprimestis interviu metodas. Pasak Kardelio (2017) neprimestinis, tai kuomet nėra stengiamasi išlaikyti numatyto pokalbio, o nukrypstama į tiriamojo pokalbio eigą.

Kiekybinio tyrimo imtis buvo nustatyta pagal 2018 m. šaltojo sezono metu atvykusių turistų skaičių, kuris tuo metu sudarė 214 klientų. Respondentai buvo atrinkti tikslinės atrankos būdu, viena iš netikimybinės atrankos tipų sudarė apklausti klientai, kurie lankėsi nakvynės namuose “Klaipėda hostel”. Pagal statistinius duomenis, apgyvendinimo įstaigoje tyrimo metu lankėsi 214 svečių. Tyrimo imtis buvo nustatoma su standartine paklaida laikoma 0,05, o tikimybė 0, 95 ($\pm$ 5 %).

Respondentų imtis buvo apskaičiuojama pagal Paniotto formulę:

$$n = \frac{1}{\Delta^2 + \frac{1}{N}} \qquad n = \frac{1}{0{,}05^2 + \frac{1}{214}} = \frac{1}{0.00717290} = 139$$

n - reikiamų respondentų skaičius;

Δ – paklaida;

N - tiriamos visumos narių skaičius.

Etikos principai. Prieš atsakant į klausimus respondentai buvo supažindinti su atliekamu tyrimu bei jo tikslu. Respondentai galėjo pasirinkti ar nori dalyvauti apklausoje. Klausimai suformuluoti taip, kad padėtų išsiaiškinti apie nakvynės namų "Klaipėda hostel" rinkodaros komplekso elementų taikymą. Atliekant nakvynės namų darbuotojų ir klientų tyrimus, remtasi tyrimo etikos principais, kuriuose buvo užtikrinamas: konfidencialumas, laisvanoriškumas, privatumas, anonimiškumas bei sąžiningumas.

1. TURIZMO RINKODAROS KOMPLEKSO TEORINIAI ASPEKTAI

Kiekvienai įmonei turėtų būti svarbus rinkodaros kompleksas, nes tai padeda kuriant naują produktą, padeda save atskirti nuo konkurentų, taip pat padeda įmonėms padidinti pardavimus ir pelną (Spark 2016).

„Rinkodara - valdymo procesas, atsakingas už vartotojų pelningumo nustatymą, numatymą ir tenkinimą" (Yeshin, 2011). Lietuvių kalboje yra vartojamas žodis „Marketingas", kuris taip pat, pasak Pranulio, Pajuodžio, Urbonavičiaus ir Virvilaitės (2012) yra poreikių nustatymo bei jiems tenkinti būtinų sprendimų priėmimo ir įgyvendinimo procesas, kuris padeda siekti organizacijos arba individo tikslų. Duermyer (2016) teigia, kad marketingo kompleksas – tai elementų kombinacija, kuri vaidina svarbią rolę skatinant ir pristatant savo produktus ar paslaugas pirkėjams ar klientams, o Warren (2016) apie marketingo kompleksą sako, kad tai svarbi priemonė kuriant tinkamas rinkodaros strategijas ir veiksmingą jų įgyvendinimą. Atlieka gyvybiškai svarbią rolę vertinant produktą, rėmimą, kainą ir vietą bendru rinkodaros požiūriu. Marketingą naudoja ne tik verslo įmonės ar organizacijos, bet ir visuomeninės, religinės ar kitos organizacijos norėdamos sukurti jiems norimą žmonių reakciją (Pranulis ir kt., 2012).

Nuo 1960- ųjų ir 1970-ųjų rinkodaros komunikacijų veikla pasikeitė. Anksčiau pagrindinis rinkodaros komunikacijų veiklos formų šalinis buvo reklama. Nuo tada atsirado dvi kryptys:

1. Platesnė metodų vertė ir didėjantis specialistų poreikis juos plėtoti paskatino kurtis įmones atsakingas už rinkodarą ir rinkodaros komunikacijų sritis.
2. Didėjanti tendencija, sakanti, kad specialistai teikia informaciją apie įvairius įrenginius.

Tai padėjo augti rinkodaros veiklos sričiai, atsirado specialistų į visas reikiamas pozicijas, tačiau dabar, specialistų kompanijų užsiimančių elektronine rinkodara, prekybos organizavimu, vartotojų atvejų analize ir kitomis veiklomis yra gausu (Yeshin, 2011). Išoraitė (2014) taip pat sako, jog žmonės, kurie nebuvo susidūrę ar mažai žino apie rinkodarą ir ką šis žodis reiškia, ją suvokia tik kaip reklamos funkciją, tačiau tai apima daug daugiau funkcijų, pavyzdžiui: organizacijos strategijos kūrimą ir kt.

Pagal Virvilaitę (2012) marketingas pradėtas formuoti XIX a. pradžioje kaip mokslinė koncepcija bei verslo orientacija. Marketingas buvo išskirstytas į dvidešimt marketingo minties mokyklų, kurios nagrinėja taip pat konkrečiai išskirstytas temas, pvz. vieni nagrinėja paskirstymo

kanalų problematiką, kiti visuomenės poveikį aplinkai ir kt. Šių orientacijų raida atskleidžiama penkiomis verslo orientacijomis:

1. Gamybos orientacija – atsirado kuomet gamybinės įmonės pradėjo gaminti didelius kiekius prekių, o prekių kainos krito ir išaugo pardavimai. Gamybos orientacijos esmę sudaro pastangos tobulinant prekės pagaminimo procesą, didinant jų gamybą bei mažinant kainą.
2. Prekės orientacija – įmonės pastangos nukreiptos į prekių savybių tobulinimą bei grindžiama konkuravimo būdu, suteikiant papildomų paslaugų ar kuriant ir tobulinant prekės ženklo įvaizdį.
3. Pardavimų orientacija – orientuojasi į reklamą ir pardavimus, kuomet įmonės konkuruoja tarpusavyje. Stanikūnas (2009) sako, jog įmonei svarbu žinoti kokie produktai bei paslaugos konkuruoja tarpusavyje ir kokioje erdvėje vyksta konkurencija tarp įmonių.
4. Marketingo orientacija – nukreipta į vartotojų poreikius ir jų tenkinimą, nes manoma, jog patenkinus jų poreikius bus palanki nuomonė iš vartotojo ir užtikrins pakartotinius pardavimus.
5. Socialinio – etinio marketingo orientacija – įmonės pastangos siekti verslo tikslų bei tuo pačiu tenkinti vartotojų poreikius ir atsižvelgti į visuomenės normas, standartus (Virvilaitė, 2012).

Pasikeitus apgyvendinimo, maitinimo ir kitoms paslaugoms bei produktams, pasikeitė ir žmonių poreikiai. Nebepakanka paprastų pardavimo skambučių ar geros reklaminės žinutės. (Nykiel, 2011). Kotler ir Armstrong (2012) taip pat sako, jog rinkodara nebėra senas pardavimo būdas - įkalbinėjimas ir pardavimas, dabar rinkodaros prasmė yra patenkinti klientų poreikius. Dabar jau yra svarbu išsiaiškinti ką klientai nori pirkti, o ne ką įmonė nori parduoti, todėl svarbiausia yra mokėti taikyti rinkos tyrimo metodus ir suprasti analizuojamą situaciją (Žuromskaitė, 2016).

Rinkodaros specialistai padeda suprasti klientų norus analizuojant ir tyrinėjant juos. Tačiau tai ne viskas ką rinkodaros specialistai daro, tyrinėdami vartotojus, jie padeda produktų ir paslaugų kūrimuisi, jų tobulinimui, teikia pasiūlymus, kurie yra labiau tinkamesni vartotojams. Paslaugos ar produkto vartotojų norai yra skirtingi, būna, kad vienas vartotojas turi kelis skirtingus reikalavimus, todėl daug kas priklauso nuo to dėl kokios priežasties ir su kokiu tikslu yra naudojamos paslaugos ir produktai. (Nykiel, 2011).

Apibendrinant galima teigti, kad marketingo kompleksas – tai elementų derinys, į kurį turi orientuotis marketingo specialistai norėdami priimti tam tikrus sprendimus, įgyvendinti tikslus ir uždirbti įmonei pelno. Apibrėžia tam tikros rūšies veiklą, kuri būtina norint stiprinti įmonės padėtį rinkoje.

2. RINKODAROS KOMPLEKSO ELEMENTŲ SVARBA ĮMONĖS VEIKLOJE

Rinkodaros kompleksas ir jo elementai yra rinkinys taktinių įrankių, kurių pagalba yra nustatoma pozicija rinkoje (Kotler ir Keller, 2012). 1960 m. J. McCarthy visų rinkodaros komplekso elementų

visumą apjungė tarpusavyje ir pavadino jį 4 P modeliu, kurį sudaro keturi rinkodaros komplekso elementai (Suherly, Affif, Arief, Guterres, 2016). Marketingo komplekso modelis pateikiamas 2 paveiksle.

2 pav. 4P rinkodaros komplekso modelis

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Suherly, H., Affif, F., Arief, H., Guterres, A.2016. *Marketing performance as the impact of marketing mix strategy (7P)with determination of market atraction and company's resources*. United kingdom ,p.573

4P rinkodaros komplekso analizė vadinama tradicine, kuri buvo naudojama visur, tačiau 7-ąjame dešimtmetyje pradėta abejoti, ar 4P tinka ir paslaugas teikiančioms įmonėms (Žuromskaitė, 2016).

Brocke (2012) sako, jog prekę sudaro dizainas, kokybė, technologijos, ženklo kūrimas, paslaugos bei prieinamumas. *Prekė,* tai parduodamas daiktas arba paslauga. Tačiau ne visos naujai susikuriančios įmonės atsižvelgia į tai ko pirkėjai nori, o tos kurios jau kažką siūlo dažnai bando įteikti tai ką turi nenorėdamos atsižvelgti į poreikius. Prekė nebūtinai turi būti apčiuopiama, 7P rinkodaros komplekse preke yra vadinama paslauga. Pateikiant prekę ar paslaugą reikia klientui suteikti tai ko jis nori, o ne tai ką paslaugų tiekėjai ar prekių pardavėjai galvoja jog klientas nori. Analizuojant prekę būtina išsiaiškinti kokie yra poreikiai, ne bandyti parduoti pačios aukščiausios kokybės produktą, nors klientas nori visai ko kito (7Ps. A brief summary of marketing and how it works, 2015)

Kalbant apie *kainą* reikia žinoti, jog kaina turi būti konkurencinga, tačiau tai nereiškia, jog reikia teikti viską už mažiausią kainą, dažnai yra siūlomos papildomos paslaugos, kurios suteikia pridėtinę vertę. Prekė ar paslauga yra vertinga tik tada, kai klientas ar pirkėjas yra pasiruošęs už tai sumokėti. Šis rinkodaros komplekso elementas turi atspindėti gaunamą pelną, kuomet visi kiti komplekso elementai atspindi tik pačią kainą (7Ps. A brief summary of marketing and how it works, 2015).

Ne ką mažiaus svarbus elementas yra *paskirstymas* - tai vieta, kuri būtų patogi klientui pirkti produktą ar paslaugą. Brocke (2012) išskiria paskirstymą į dalis, tai yra: prekybos kanalai, apimtis, asortimentas, vieta, transportavimas, elektroninė prekyba.

Ketvirtasis rinkodaros elementas - *rėmimas.* Tai elementas, kurio pagalba yra skelbiama ir pranešama klientams bei pirkėjams apie teikiamas paslaugas ir prekes. Tai apima prekės ženklą, pardavimų vadybą, socialinius tinklus, parodas ir kita. Pagal Brocke (2012) reklama tai: asmeniniai

pardavimai, pardavimų skatinimas, ryšiai su visuomene, tiesioginė rinkodara, įmonės tapatybė bei reklamos forma.

Laikui bėgant 4 P modelio koncepcija keitėsi, didėjo P elementų skaičius. Marketingo kompleksą sudaro elementai, kurių centre yra vartotojas, dėl kurio ir yra stengiamasi, kad būtų patenkinti jo poreikiai. Tam, kad būtų patenkinti vartotojai yra ieškoma kuo daugiau naujų, tinkamų būdų tai padaryti, tad atsirado ir skirtingų P modelio variacijų (Pranulis ir kt., 2012). (1 lentelė).

1 lentelė

Marketingo komplekso elementai

Marketingo kompleksas	Elementai
4P	Prekė, kaina, paskirstymas, rėmimas
7P	Prekė, kaina, paskirstymas, rėmimas, žmonės, procesai, fizinė aplinka.
8P	Prekė, kaina, paskirstymas, rėmimas, žmonės, procesai, fizinė aplinka, efektyvumas ir kokybė.

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Pranulis, V. ir kt. (2012). Marketingas. Vilnius, p. 61, p. 530.

Pasak Žuromskaitės (2016) „ ... paslaugų prigimtinės savybės tapo pakankamai rimtu pagrindu išryškinti pagrindinius aspektus, būdingus tik paslaugų marketingo kompleksui“. Autorė pateikia 7P principą, kuomet prie 4P yra pridedami paslaugų vartotojus aptarnaujantys žmonės, fizinė aplinka ir procesas (2 lentelė).

2 lentelė

Elementai papildantys 4P ir sudarantys 7P kompleksą

Elementas	Elemento apibūdinimas
Žmonės	Dėmesys skiriamas darbuotojų darbo kokybei ir veiklos rezultatams. Kiekvienas darbuotojas turi būti orientuotas į klientą.
Fizinė aplinka	Infrastruktūra ir kita fizinė aplinka, kurioje teikiamos paslaugos.
Procesas	Procesas, kurio metu prekė ar paslauga pasiekia klientą.

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Žuromskaitė, B. (2016). Turizmas. Plėtra, iššūkiai, perspektyvos. p. 303.

Apie rinkodaros komplekso elementą *žmonės* yra teigiama, kad tai yra kiekvienas asmuo, kuris kontaktuoja su paslaugos gavėju ar pirkėju ir suteikia tam tikrą įspūdį. Prekės ženklo reputacija priklauso nuo darbuotojų, todėl juos reikia motyvuoti, apmokyti sukurti tinkamą darbo atmosferą. Žinoma, tinkamai suteikta paslauga ir kliento atsiliepimas internetinėse erdvėse padeda verslui augti, o tai priklauso nuo to kaip su jais buvo elgiamasi viešnagės metu.

Fizinė aplinka atskleidžia ir padeda klientui suvokti ar paslaugą užsisakyti yra rizikinga ar ne, nes jie nežino ar tai bus patikima. Taip pat yra sakoma, jog didelę įtaką daro priimamasis (registratūra) bei internetiniuose puslapiuose skelbiama informacija apie įmonę ir tik tada klientas susidaro visapusišką nuomonę apie teikiamas paslaugas dar jų neužsisakęs.

Apibūdinant rinkodaros elementą *procesas*, teigiama, kad tai elementas, kuomet klientas ne tik perka paslaugą, jis investuoja į visą procesą, kuris prasideda nuo organizacijos suradimo iki paslaugos įsigijimo. Visa suteikiama informacija internetinėje erdvėje, pirmas įspūdis atvykus į registratūrą,

kliento sutikimas ir visi kiti žingsniai veda prie kliento poreikių ir lūkesčių patenkinimo. Jeigu paslaugos gavimo procesas yra sutrikęs, tai yra: sunku susisiekti su įmone, sunku suprasti pateiktą informaciją, tuomet yra prarandami klientai, tačiau atkreipus dėmesį į šį elementą ir sukūrus tinkamą paslaugos gavimo procesą žmonės sugrįš dar kartą (7Ps. A brief summary of marketing and how it works, 2015).

White (2019) pabrėžia, jog jeigu nėra atliekama rinkodaros analizė versle, tai reiškia, jog nėra jokio progreso bei pateikia 8 pagrindines priežastis, kurios pabrėžia rinkodaros svarbą:

1. Patikimumo stiprinimas – efektyviai naudojant rinkodaros komplekso analizę ir strategiją pasitikėjimas augs ir išaugs paslaugų ar prekių pardavimai.
2. Informatyvumo stiprinimas – bandymas suteikti daugiau informacijos auditorijai apie įmonę ir jos patikimumą.
3. Galimybė parodyti, jog prekės ženklas yra svarbus įmonei, tai keista rinkodaros taktika tačiau pasak White ji yra veiksminga.
4. Prekės ženklo kūrimas – vinos įmonės stengiasi gauti kuo didesnį pelną, o kitos susikurti žinomą prekės ženklą. Pasak White protingiausias rinkodaros tikslas yra pasiekti abu, nes tikslas yra pritrakti klientus, o prekės ženklas yra vienas iš geriausių būdų tai padaryti.
5. Rinkodaros kanalas – vienas veiksmingas būdas turint planą pritraukti visiškai naują klientą ir galbūt jį paversti lojaliu klientu.
6. Parduoti daugiau – kuo daugiau žmonių žino apie esamos įmonės buvimą, tuo daugiau gali būti parduota paslaugų.
7. Sužinoti kas veikia – kaikurioms įmonėms padeda juokingos reklamos, kitoms apgalvotos, tačiau kiekviena įmonė turi rasti sau tinkamiausią.
8. Socialinių tinklų auditorija – dar vienas būdas reklamuoti įmonę bei turėti potencialių klientų sąrašą.

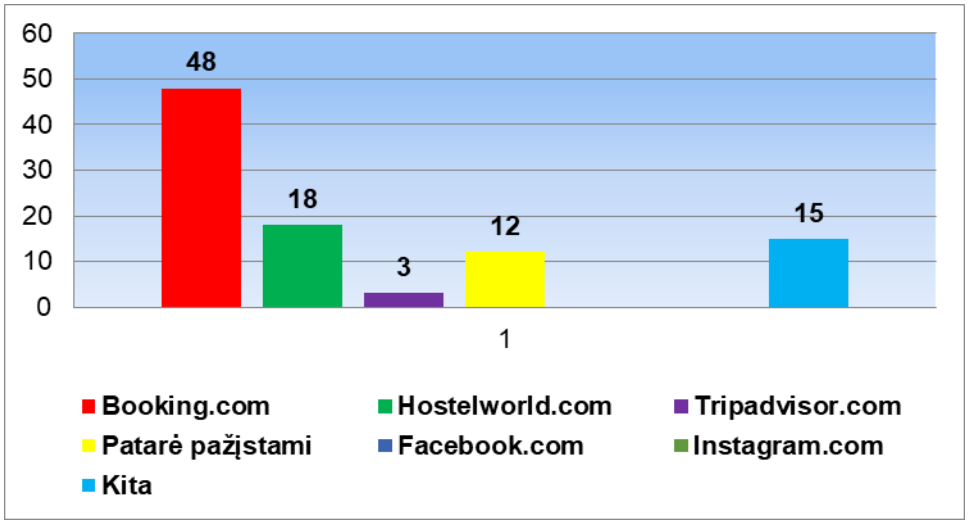
Išanalizavus rinkodaros procesą bei komplekso elementus galima pastebėti, jog teikiant paslaugas yra būtina atlikti įmonėje rinkodaros analizę, tam, kad būtų išsiaiškinti klientų norai ir paslaugų teikimo galimybės. Tačiau paslaugoms analizuoti reikėtų naudoti ne tradicinę 4P analizę, o būtent paslaugų sektoriui sukurtą 7P analizę, kuri yra orientuota į paslaugų teikimą ir gerinimą.

3. NAKVYNĖS NAMŲ „KLAIPĖDA HOSTEL“ RINKODAROS KOMPLEKSO TYRIMAS

Tyrime dalyvavo 23 proc. moterų ir 63 proc. vyrų bei 13 proc. respondentų duomenų nenurodė, tyrėjų amžiaus vidurkis - 31 metai. Daugiausia respondentų tyrimo metu atvyko iš Lietuvos ir Vokietijos, kiek mažiau iš Ukrainos ir Prancūzijos, o likę respondentai atvyko iš Jungtinių Amerikos

valstijų, Japonijos, Nyderlandų, Italijos, Indijos, Suomijos, Anglijos, Ispanijos, Norvegijos, Taivano, Kanados ir Rusijos.

Tyrimo metu siekta nustatyti iš kokių informacinių šaltinių klientai sužinojo apie nakvynės namų „Klaipėda hostel“ veiklą. Rezultatai parodė, kad 48 proc. apie nakvynės namus sužino iš internetinio puslapio Booking. Com, 18 proc. klientų informaciją rado puslapyje Hostelworld. Com, 15 proc. pažymėjo, kad naudojosi kitomis informacinėmis priemonėmis, 12 proc. respondentams patarė pažįstami rinktis šiuos nakvynės namus, 3 proc. pasinaudojo programėle Tripadvisor.com. Tyrimas atskleidė, kad nakvynės namų klientai visiškai nesinaudojo Facebook.com ir Instagram. com puslapių nuorodomis. Interviu metu, įmonės vadovas pažymėjo, kad šie puslapiai yra neaktyvūs ir juose nėra talpinama informacija.



3 pav. Nakvynės namų „Klaipėda hostel“ informaciniai kanalai

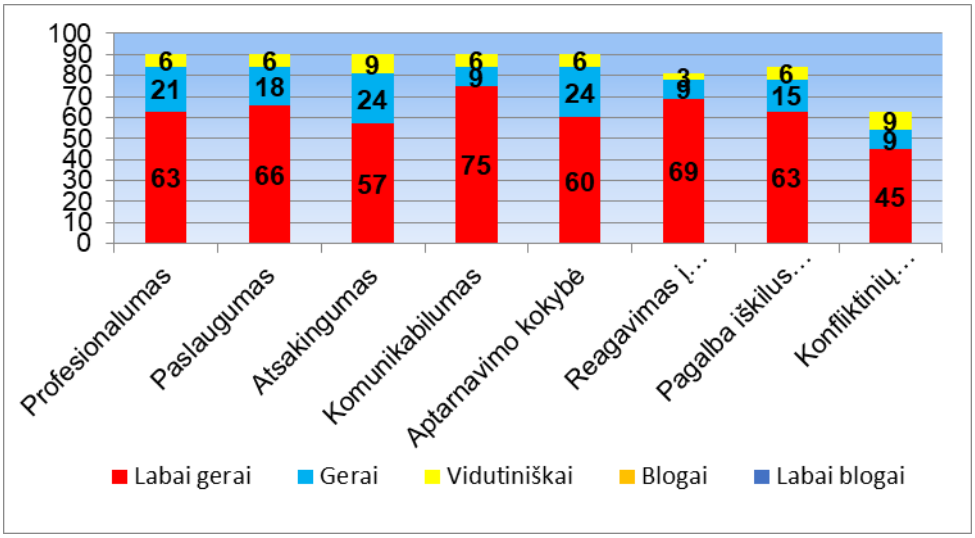
Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Apibendrinus duomenis galima teigti, kad programos Facebook.com ir Instagram.com yra pakankamai populiarūs visuomenės tarpe ir juose galėtų būti talpinama informacija. Šie puslapiai gali būti papildomais informacijos kanalais apie nakvynės namus. Interviu metu įmonės vadovas pažymėjo, jog šiam darbui reikėtų įdarbinti dar vieną asmenį, kuris galėtų visą laiką skirti rinkodaros analizės atlikimui ir klientų lūkesčių tenkinimui.

Nakvynės namų „Klaipėda hostel“ klientų teirautasi apie šios įmonės personalą ir paprašyta įvertinti personalo aptarnavimo kokybę. Kaip matoma 4 paveiksle, personalo aptarnavimo kokybė visumoje įvertinta labai gerai. Nakvynės namų personalo komunikabilumą labai gerai įvertino 75 proc. klientų. 69 proc. klientų pažymėjo, kad personalas reaguoja į pateiktas pastabas, 66 proc. nurodė, kad personalas yra paslaugus. Nakvynės namų personalas suteikia pagalbą iškilus klausimams ir yra profesionalūs, tai nurodė 63 proc. respondentų. Neigiamų atsiliepimų apie personalo veiklą nebuvo.

Galima teigti, kad nakvynės namų „Klaipėda hostel“ personalas dirba be priekaištų, o klientų atsiliepimai aptarnavimo kokybę įvertinta geriausiai atsiliepimais.

Interviu metu vadovas pabrėžė, kad ieškant darbuotojų yra atsižvelgiama į jų norą dirbti ir entuziazmą, nes svarbiausia yra dirbti mėgstamą darbą. Vadovas pažymėjo, kad skatindami savo darbuotojus dirbti kuo atsakingiau ir siekdami užtikrinti geriausią paslaugų kokybę, motyvuoja darbuotojus piniginiais priedais, pagyrimais ir gera atmosfera bei kiekvieno darbuotojo įvertinimu.



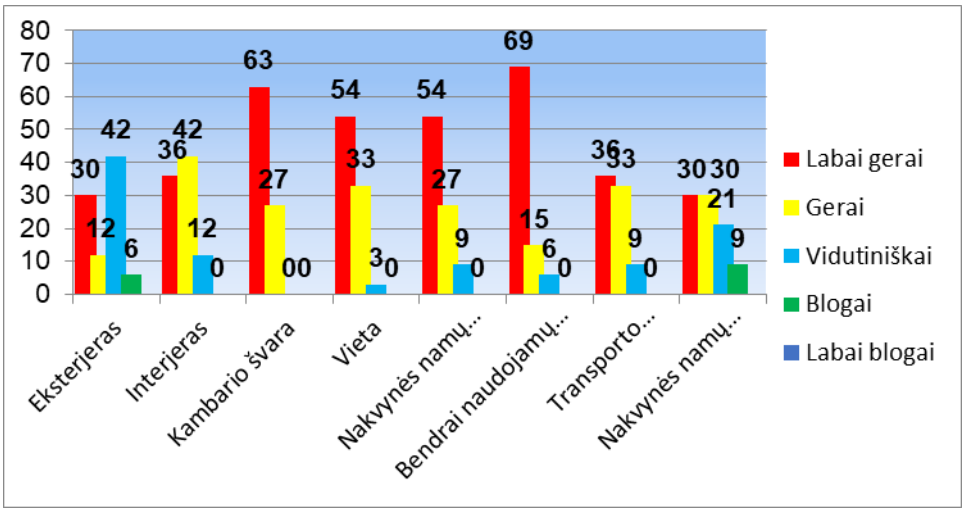
4 pav. Personalo aptarnavimo kokybės vertinimas

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo metu siekta nustatyti, kaip nakvynės namų klientai vertina fizinę aplinką. Rezultatai pateikiami 5 paveiksle. Respondentai nakvynės namų bendrojo naudojimo patalpų švarą labai gerai ir gerai įvertino 84 proc. kambarių švarą labai gerai ir gerai įvertino 90 proc. klientų. Nakvynės namų interjeras taip pat buvo įvertintas teigiamais atsiliepimais ir tai sudarė 78 proc. tiriamųjų. Tyrimo rezultatai parodė, kad 9 proc. klienų blogai įvertino nakvynės namų prekės ženklo žinomumą aplinkoje, o 21 proc. įvertino vidutiniškai. 6 proc. respondentų įvertino blogai eksterjerą , vidutiniškai nakvynės namų eksterjerą įvertino 42 proc. apklaustųjų.

Pagal tyrimo duomenis galima teigti, kad įmonės vadovas turėtų atkreipti dėmesį į respondentų nuomonę dėl įmonės eksterjero atnaujinimo ir labiau pasirūpinti nakvynės namų ženklo reklama.

Interviu metu nakvynės namų „Klaipėda hostel`“ savininkai pabrėžė, jog į interjerą investuoja kasmet, tačiau investicija į eksterjerą yra didesnė ir nepakanka atnaujinti vieną mažą dalį, o reikia atnaujinti visą eksterjerą. Vadovas pažymi, kad eksterjeras yra tik pirmas įspūdis, kuris sudaromas klientui atvykus, tačiau užėjus į vidų ir pamačius gražų interjerą yra daug svarbiau, nes didesnę laiko dalį klientas praleidžia būdamas viduje.

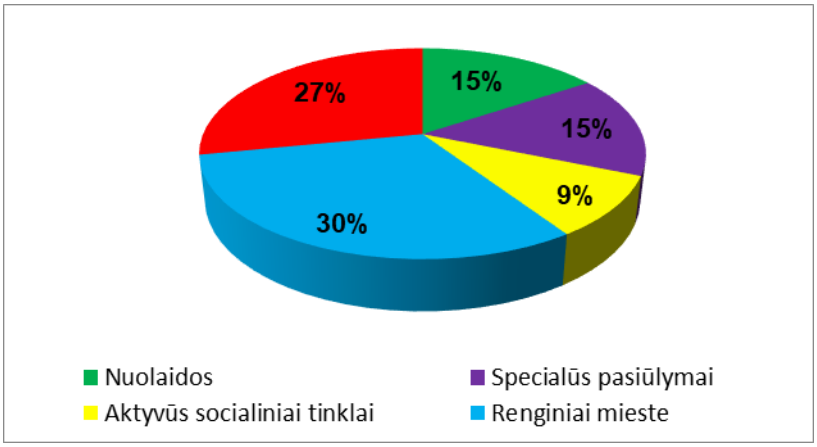


5 pav. Personalo aptarnavimo kokybės vertinimas

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Respondentų buvo teirautasi apie nakvynės namų „Klaipėdos hostel“ kainos ir kokybės santykį. 57 proc. nurodė, kad geras kokybės ir kainos santykis., 29 proc. tiriamųjų pažymėjo, kad kainos vidutinės, 13 proc. mano, kad kainos yra per aukštos nakvynės namuose ir 1 proc. teigia, kad kainos yra per žemos. Apibendrinus galima teigti, kad kainos ir kokybės santykis atitinka klientų norus.

Tyrimo metu teirautasi, kas paskatintų klientą apsilankyti dar kartą nakvynė namuose? 6 paveiksle matoma, kad 30 proc. respondentų skatintų apsilankyti mieste vykstantys renginiai, 15 proc. pasirinktų jeigu būtų taikomos nuolaidos, kita dalis 15 proc. nurodė, kad rinktųsi šią įstaigą jeigu joje būtų taikomi kokie nors specialūs pasiūlymai, 9 proc. paminėjo socialinius tinklus. 27 proc. tiriamųjų įvardino, kad kita, kur buvo pateikiami tokie atsakymai: „geras viešbučio kainos ir kokybės santykis; graži gamta ir jūra; jeigu dar grįšiu į Klaipėdą, būtinai apsistosiu; priklausys nuo pinigų, laiko ir savijautos“.



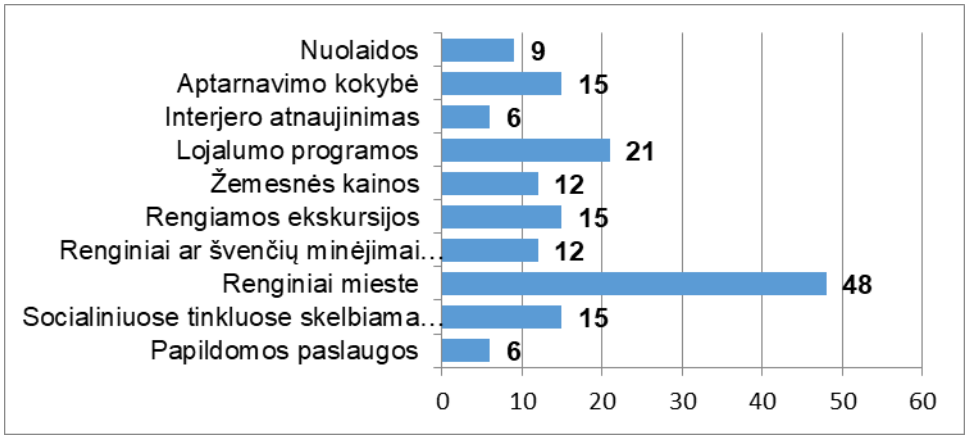
6 pav. Priežastys, skatinančios klientus dar kartą apsilankyti nakvynės namuose „Klaipėda hostel“

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Apibendrinus išsakytą respondentų nuomonę, galima teigti, kad klientus paskatintų dar kartą apsigyventi nakvynės namuose labai įvairios priežastys, tačiau pagrindine jie nurodo, kad tai vykstantys renginiai mieste.

Respondentų buvo teirautasi nuomonės, apie paslaugas, kurios padidintų klientų nakvynių skaičių nakvynės namuose (7 pav.) . 48 proc. klientų nurodė, kad prie nakvynių skaičiaus prisidėtų organizuojami renginiai mieste, 21 proc. įvardino lojalumo programų buvimą, po 15 proc. įvardino, kad skelbiama informacija socialiniuose tinkluose ir aptarnavimo kokybė, po 12 proc. tiriamųjų nurodė, kad nakvynių skaičių galėtų padidinti žemesnės kainos, šventės ir renginiai, kurie butų organizuojami pačiuose nakvynės namuose.

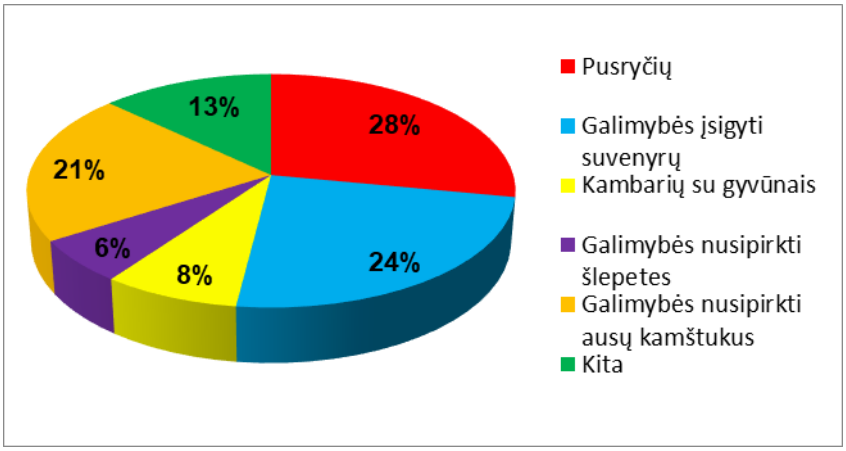
Apibendrinus klientų nuomonę, galima teigti, kad kai kurie pateikti pasiūlymai galėtų būti įgyvendinti nakvynės namuose.



7 pav. Priemonės, padėsiančios padidinti nakvynės skaičių „Klaipėda hostel“

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Nakvynės namų „Klaipėda hostel“ klientų teirautasi apie tai kokių paslaugų jiems trūksta nakvynės namuose (8 pav.). 28 proc. norėtų, kad būtų teikiami pusryčiai nakvynės namuose, 24 proc. pageidautų įsigyti suvenyrų, 21 proc. nurodė, kad pageidautų nusipirkti ausų kištukus.



8 pav. Klientų nuomonė apie teikiamų paslaugų trūkumą nakvynės namuose „Klaipėda hostel“

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

13 proc. įvardino kita: klientai pageidavo lovų užuolaidėlių, vietinių gidų paslaugų, žvejybos organizavimo.

Apibendrinus, galima teigti, kad didžiausias klientų pageidavimas būtų – tai galimybė papusryčiauti ir įsigyti norimų suvenyrų apie Klaipėdą.

Tyrimo metu siekta išsiaiškinti, kokios papildomos paslaugos teikiamos nakvynės namuose „Klaipėdos hostel“. 67 proc. respondentų nurodė, kad yra galimybė nuomotis dviračius,57 proc. pažymėjo, kad galima nuomotis mopedą, 62 proc. nurodė, kad teikiami lankstinukai apie miestą ir jame vyksiančius renginius. Gido paslaugas nurodė 60 proc. respondentų, 55 proc. pažymėjo, kad buvo organizuojamos po miestą ekskursijos ir 51 proc. klientų nurodė, jog nakvynės namuose teikiamos pervežimo iš/į oro uostą paslaugą.

Apibendrinus išsakytą klientų nuomonę, galima teigti, kad šiuo metu nakvynės namuose pakanka klientams teikiamų paslaugų.

Namų nakvynės „Klaipėda hostel“ klientų teirautasi, koks jiems būtų patogiausias paslaugos užsakymo būdas? 33 proc. įvardino, kad naudojimasis rezervacinėmis programomis,30 proc. nurodė, jog galimybė bendraujant tiesiogiai. Elektroniniu paštu paslaugas užsisakyti yra patogu 15 proc. klientų. 6 proc. nurodė, kad patogiausi paslaugą užsisakyti telefonu ir 6 proc. pažymėjo, jog panaudotų socialinius tinklus.

Apibendrinus tyrimo rezultatus galima teigti, kad populiariausia rezervavimo programa klientų tarpe išlieka Booking.com ir visiškai nenaudojama Facebook.com ir Intagram.com, nors šių programų naudojimas - tai platesnė galimybė būti matomais. Klientai puikiai įvertino personalo aptarnavimo kokybę, nurodė, kad kokybė atitinka paslaugų kainą. Tyrimo duomenys rodo, jog klientai norėtų, kad būtų galimybė papusryčiauti nakvynės namuose, įsigyti suvenyrų. Pažymima, kad nakvynės namų prekės ženklas galėtų būti labiau matomas aplinkoje ir pagrąžintas, šiuo metu nelabai išvaizdus, nakvynės namų eksterjeras.

IŠVADOS

1. Teoriškai išanalizavus rinkodaros kompleksą galima teigti, kad rinkodaros komplekas – tai toks procesas, kuriuo įmonė komunikuoja su esamais ir būsimais klientais. Paslaugų rinkodaros tikslas – tai būdai ir priemonės, kurias panaudojus galima užtikrinti gerą paslaugų kokybės vertinimą bei sumažinti paslaugų teikimo klaidas, todėl sėkmingai įmonės veiklai užtikrinti būtina atlikti rinkodaros tyrimus.

2. Išnagrinėjus rinkodaros komplekso elementus akivaizdu, kad sudedamieji komplekso elementai priklauso nuo įmonės veiklos. Turizmo rinkodarai, įprastų 4P rinkodaros elementų (vieta, kaina, rėmimas ir paskirstymas) nebeužtenka, todėl įmonėms, teikiančioms paslaugas, pridedami papildomi 3 elementai – žmonės (personalas), fizinis akivaizdumas, procesai.

3. Ištyrus klientų nuomonę apie nakvynės namų „Klaipėda hostel“ rinkodaros kompleksą galima teigti, kad nakvynės namuose personalas yra vertinamas labai gerai, tačiau trūksta darbuotojo, kuris užsiimtų klientų paieška ir informacijos pateikimu internetiniuose puslapiuose. Populiariausia vietai viešbutyje rezervuoti programa yra Booking.com. Visiškai nenaudojamos Facebook.com ir Instagram.com programos, o tai galimybė padidinti nakvynės namų žinomumą.

Svarbiausi veiksniai, skatinantys rinktis nakvynės namus „Klaipėda hostel“, yra siūloma dviračių nuoma, aukšta aptarnavimo kokybė, geras kainos ir kokybės santykis. Klientai geriausiai vertina dviračių nuomos paslaugas, tačiau jiems trūksta pusryčių paslaugos ir galimybės nusipirkti suvenyrų.

SUMMARY

The marketing complex consists of certain actions and solutions that aim to improve the quality of service and meet customers‘ needs. For „Klaipeda hostel“, it is important to analyze the elements of the 7P marketing complex, as the elements of the marketing complex must be mutually compatible, act as a whole and only then the maximum effect will be achieved. This company does not exploit the full potential of the marketing elements. The aim of the research was to analyze the elements of the marketing complex of „Klaipeda hostel“. Particular objectives were formulated to analyze the theoretical aspects of the tourism marketing complex and the importance of the elements to the company's activities and to examine the customers‘ opinion about the application of the elements of the marketing complex in the hostel. Methods of scientific literature analysis, interview, written surveys, statistical data processing were used in the research. After having investigated customers‘ opinion it can be said that the staff at the hostel is considered very well, but there is a lack of employees who could look for clients and provide information on websites. The most popular booking application is Booking.com. Facebook.com and Instagram.com are not used at all. Customers pointed out the key factors of choosing this company: available bicycle rental, high quality of service, reasonable quality-price-ratio, however, customers lack the breakfast service and the opportunity to buy souvenirs.

LITERATŪRA

1. Brocke, K. (2012). *“Is there such thing as the four Ps of marketing?”* Prieiga per internetą: https://vonbrocke.wordpress.com/2012/10/24/is-there-such-thing-as-the-four-ps-of-marketing/

2. Duermyer, R., 2016. *Marketing mix: what is it and how to use it to build a home business The 5 P‘s of marketing.* Prieiga per : < https://thebalance.com/marketing-mix-what-is-and-how-to-use-it-1794425

3. Yeshin, T. (2011). *Advertising.* Singapore: Seng Lee Press.

4. Išoraitė, M. (2014). *Integruotoji rinkodaros komunikacija.* Vilnius: Mūsų saulužė.

5. Kardelis, K. (2017). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis.* Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

6. Kotler, P., Armstrong, G. (2012). *Principles of marketing.* New Jersey: Pearson Education.

7. Kotler, P., Keller, K., L. (2012). *Marketing management (14th edition).* New Jersey: Pearson Education.

8. Lietuvos Respublikos seimas. Lietuvos Respublikos turizmo įstatymas. (2018 m. birželio 30 d. Nr. XIII-1447) [žiūrėta 2019-01-22]. Prieiga per internetą: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/lt-2018_06_30_xiii-1447.pdf

9. Nykiel, A., R. (2011). *Marketing in the Hospitality Industry (Fifth edition).* American Hotel & Lodging Educational Institute.

10. Pranulis, V., Pajuodis, A., Urbonavičius, S., Virvilaitė, R. (2012). *Marketingas, IV pataisytas ir papildytas leidimas.* Vilnius: Garnelis.

11. Spark, J., (2016). *Marketing can maximize profits.* Prieiga per:<http://myventurepad.com/marketing-mix-can-maximize-profits/.>.

12. Stanikūnas, R. (2009). *Konkurencijos politika: teorija ir praktika.* Monografija. Vilnius: TEV.

13. Suherly, H., Affif,F., Arief, H., Guterres, A. (2016). Marketing performance as the impact of marketing mix strategy (7P) with determination of marketing attraction and company's resources. *International journal of economics, commerce and management.* September,vol.IV,no.9,p.1-19.

14. The Chartered Institute of Marketing (CIM). (2015). *7Ps: A brief summary of marketing and how it works.* United Kingdom. Prieiga per internetą: http://www.cim.co.uk/files/7ps.pdf

15. Virvilaitė, R. (2012). *Marketingo valdymas: mokomoji knyga.* Kaunas: Technologija.

16. Warren, A., 2016. *Importance of marketing mix in your marketing strategy – Part 1.* Prieiga per internetą: <https://www.linkedin.com/pulse/importance-marketing-mix-your-strategy-part-1-warren-a-hill>.

17. White, W.(2019). *Importance of marketing in business.* Prieiga per internetą: http://inevitablesteps.com/marketing/importance-of-marketing/

18. Žuromskaitė, B. (2016). *Turizmas. Plėtra, iššūkiai, perspektyvos: vadovėlis.* Vilnius: Valstybės įmonė registrų centras.

ERASMUS+ PROGRAMOS POPULIARUMAS TARP KLAIPĖDOS VALSTYBINĖS KOLEGIJOS STUDENTŲ

Paulina Padeginskaitė, darbo vadovė lektorė Judita Jonuševičienė
Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatomi „Erasmus+ programos populiarumas tarp Klaipėdos valstybinės kolegijos studentų“ tyrimo rezultatai. Tyrimo imtis – 207 Klaipėdos valstybinės kolegijos studentai. Tyrimo metodas – apklausa raštu. Šiame straipsnyje apžvelgiama, kodėl studentai pasiryžta dalyvauti „Erasmus+“ programoje, kokias šalis ir kokiam laikotarpiui dažniausia išvyko, dėl ko studentai nenoriai dalyvauja šioje programoje, kas juos paskatintų dalyvauti, kokios informacijos trūksta studentams apie „Erasmus+“ programą.

Pagrindiniai žodžiai: Erasmus+, kolegija, studentai.

ĮVADAS

Temos aktualumas. „Erasmus+“ yra 2014–2020 m. Europos Sąjungos švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa. Universitetai ir kolegijos iš visos Europos keičiasi studentais, t.y. „Erasmus+“ programa suteikia studentams galimybę išvykti į užsienio aukštąją mokyklą dalinėms studijoms ir/arba praktikai. Taigi ši kelis dešimtmečius gyvuojanti programa skirta studentams – puikiai žinoma ir populiari Europoje. Kiekvienas studentas turi galimybę išvykti mobilumui iki 12 mėnesių ir gauti paskirtą dotaciją. Studentams suteikiamas apgyvendinimas, maitinimas, nemokamos ekskursijos ir net suteikiama stipendija pragyvenimui. Tačiau, nors ir kaip viliojančiai skambėtų, vis dėl to studentai neparodo didelės iniciatyvos ir susidomėjimo šia programa. Tyrimu nustatyta, kad svarbiausia nedalyvavimo programoje priežastys yra baimė ir nepasitikėjimas savimi, užsienio kalbų žinių trūkumą, sunkus praleistų studijų rezultatų įskaitymas, pradinio kapitalo trūkumas, bei dažniausiai minima priežastis, kad tiesiog jų nedomina ši Erasmus+ programa. Taip pat, tyrimo rezultatai parodė, kad norint paskatinti didesnį studentų judumą, turėtų būti kuo daugiau susitikimų su išvykusiais studentais, kurie pasidalintų savo patirtimi ir įspūdžiais, jog būtų pasidalinta įvairiais video ar nuotraukomis su išvykusiųjų įsimintinomis akimirkomis ir jų kasdienybe, kad sugrįžus būtų visi studijų rezultatai įskaitomi bei suteikiama studentams išankstinė konkreti informacija ką jie veiks išvykę.

Tyrimo tikslas - ištirti „Erasmus+“ programos populiarumą tarp Klaipėdos valstybinės kolegijos studentų.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti „Erasmus+“ programos vykdymo teorinius aspektus ir KVK studentų dalyvavimą joje.

2. Nustatyti studentų dalyvavimo „Erasmus+“ programoje pasirinkimo kriterijus.

3. Įvertinti studentų aktyvumą „Erasmus+“ programoje, išryškinti veiksnius, kurie paskatintų dalyvavimą.

Tyrimo metodai: apklausa raštu, tyrimo duomenų statistinė analizė.

Tyrimo metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, pagal autorės parengtą tyrimo klausimyną. Klausimyną sudarė demografinė dalis (lytis, kursas, studijų forma, fakultetas, kelintą kartą studijuoja), klausimai apie dalyvavimo kriterijus ir prašymas pasidalinti trumpai patirtimi bei pateikti pasiūlymus kaip paskatinti studentus dalyvauti „Erasmus+“ programoje.

Duomenų rinkimo metodas – internetinė apklausa. Buvo išsiųstas prašymas studentų atstovybės fakultetų pirmininkams, kad pasidalintų fakultetų seniūnų grupėse, jog šie savo grupės nariams išsiųstų prašymus užpildyti internetinę apklausą. Taip pat, buvo išsiųstas papildomas prašymas užpildyti apklausą dalyvavusiems Erasmus+ programoje studentams.

Duomenų analizė atlikta SPSS 25.0 programa. Skaičiuotas atsakymų pasiskirstymas procentais, palyginimui sudarytos kryžminės lentelės (Rupšienė ir Rutkienė, 2016).

1. ERASMUS+ PROGRAMA IR STUDENTŲ DALYVAVIMAS JOJE

„Erasmus+“ yra 2014–2020 m. Europos Sąjungos švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa. Ja pakeičiamos kelios buvusios visus švietimo sektorius apimančios ES programos: Mokymosi visą gyvenimą programa („Erasmus“ – aukštasis mokslas, „Leonardo da Vinci“ – profesinis mokymas, „Comenius“ – mokyklinis ugdymas ir „Grundtvig“ – suaugusiųjų švietimas), taip pat programa „Veiklus jaunimas“ ir penkios tarptautinės programos („Erasmus Mundus“, „Tempus“, „Alfa“, „Edulink“ bei Bendradarbiavimo su pramoninėmis šalimis programa). Pagal programą „Erasmus+“ yra remiama sporto (visų pirma mėgėjų) veikla (Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra, 2019).

Anot Švietimo mainų paramos fondo (2019), programa „Erasmus+“ švietimo ir mokymo srityje siekia šių konkrečių tikslų:

- kelti pagrindinių kompetencijų ir įgūdžių lygį, teikiant daugiau mobilumo mokymosi tikslais galimybių ir užtikrinant geresnį švietimo ir mokymo sektorių ir darbo aplinkos bendradarbiavimą:
- skatinti kokybę, inovacijas, meistriškumą ir tarptautiškumą švietimo ir mokymo įstaigų lygiu, visų pirma plėtojant sustiprintą tarptautinį švietimo ir mokymo paslaugų teikėjų ir kitų suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimą;

- remti Europos mokymosi visą gyvenimą erdvės, skirtos papildyti nacionalinio lygmens politikos reformas ir remti švietimo ir mokymo sistemų modernizaciją, kūrimą ir didinti informuotumą apie ją, visų pirma stiprinant politinį bendradarbiavimą, geriau naudojant ES skaidrumo ir pripažinimo užtikrinimo priemones ir skleidžiant gerąją patirtį;
- didinti švietimo ir mokymo tarptautinį matmenį, visų pirma užtikrinant Programos šalių ir šalių Partnerių įstaigų bendradarbiavimą profesinio mokymo srityje ir aukštojo mokslo lygmeniu didinant Europos mokslo ir studijų institucijų patrauklumą ir remiant Programos šalių ir šalių Partnerių mokslo ir studijų institucijų mobilumo ir bendradarbiavimo tarp jų skatinimą ir tikslingai didinant šalių Partnerių pajėgumą remiant ES išorės veiksmus, įskaitant vystymosi tikslus;
- gerinti kalbų mokymąsi ir skatinti didelę ES kalbų įvairovę ir įvairių kultūrų supratimą.

Taip pat, Europos komisija (2019) rašo, kad ši programa sprendžia pagrindinius klausimus:

- nedarbo, ypač jaunimo, mažinimas;
- suaugusiųjų mokymosi, ypač siekiant įgyti naujų įgūdžių ir įgūdžių, kurių reikia darbo rinkoje, skatinimas;
- jaunimo skatinimas dalyvauti Europos demokratiniame gyvenime;
- parama inovacijoms, bendradarbiavimui ir reformoms;
- mokyklos nebaigiančių asmenų skaičiaus mažinimas;
- bendradarbiavimo su ES šalimis partnerėmis ir tarpusavio judumo skatinimas;

Klaipėdos valstybinės kolegijos (2019) internetiniame puslapyje rašoma, kad „Erasmus+“ programa suteikia studentams galimybę išvykti į užsienio aukštąją mokyklą dalinėms studijoms ir/arba praktikai. Kiekvienas studentas turi galimybę išvykti mobilumui iki 12 mėn. ir gauti paskirtą dotaciją. Ši programa suteikia galimybę išvykti į užsienio aukštąsias mokyklas ir įmones atlikti: studijas 3-12 mėn. (skirta 2 ir 3 kurso studentams); praktikas 2-12 mėn. (skirta 1 kursą baigusiems studentams); absolventų praktikas 2-12 mėn. (skirta po studijų baigimo). Studentai gali mobilumui išvykti jeigu: yra gerai besimokantis (t.y. neturi akademinių skolų) ir yra baigęs pirmą kursą; geba bendrauti užsienio kalba; yra motyvuotas studijuoti/atlikti praktiką užsienyje; nepraleido „Erasmus+“ programoje daugiau nei 12mėn.

Kaip rašoma Klaipėdos valstybinės kolegijos (2018) veiklos ataskaitoje, 2018 metai, kolegijoje stebimas ryškus proveržis tarptautinėje veikloje. Plečiasi bendradarbiavimo su užsienio aukštosiomis mokyklomis skaičius, šiuo metu Kolegija turi 200 pasirašytų sutarčių (2017 m. – 180). Didžiausias aktyvumas stebimas bendradarbiaujant su Portugalijos ir Turkijos aukštosiomis mokyklomis. Bendras Kolegijos studentų judumas – 6,5 % nuo visų studentų skaičiaus. 2018 m. 107 Kolegijos studentai buvo išvykę dalinėms studijoms ir/arba darbo praktikai į užsienio aukštąsias mokyklas. Išvykusiųjų dalinėms studijoms studentų skaičius 2018 m. išaugo. Geriausi rezultatai stebimi Technologijų

fakultete, išvykusiųjų studijoms skaičius per metus išaugo beveik keturgubai, o Sveikatos mokslų fakultete beveik trigubai studijoms ir dvigubai praktikai (1 lentelė).

1 lentelė

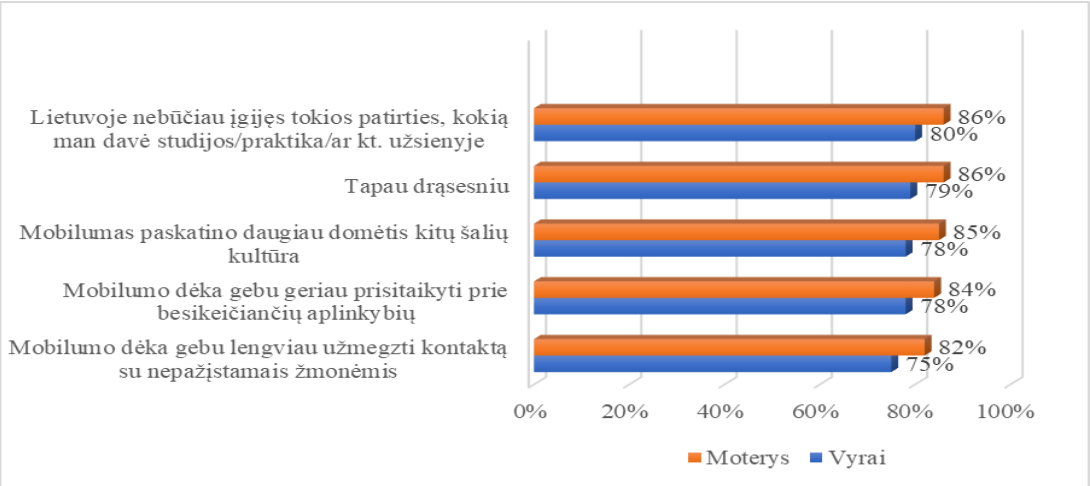
KVK studentų judumas 2018 m.

Akademinis padalinys	Studijoms		Praktikai	
	2017	2018	2017	2018
Verslo fakultetas	27	26	20	25
Sveikatos mokslų fakultetas	10	9	26	29
Technologijų fakultetas	3	8	11	10
Iš viso:	**40**	**43**	**57**	**64**

Šaltinis: KVK 2018 metų veiklos ataskaita

Nėra daug mokslinių straipsnių apie studentų dalyvavimą „Erasmus+“ programoje. Dažniausi informacijos šaltiniai yra Lietuvos aukštųjų mokyklų metinės veiklos ataskaitos, bet ne visos aukštosios mokyklos skelbia tikslų išvykusiųjų studentų skaičių ir jų judumą. Labiausiai pasikartoja informacija apie vykusius projektus, šalis ir pan. Tačiau anot Juknytės-Petreikienės ir Pukelio (2007), yra vertinga formuluoti ir internacionalizuotų studijų kokybės vertinimo kriterijus bei rodiklius. Nes jie atskleistų ne tik pavienių aukštosios mokyklos tarptautinės veiklos rezultatų kokybės lygį, bet leistų vertinti sisteminį visos aukštosios mokyklos tarptautinės veiklos rezultatų kokybės tobulinimą, kuris turėtų koncentruotis ties strategija ir struktūra, akademine veikla, personalo kvalifikacijos tobulinimu, materialiniais ištekliais ir panašiai.

Pagal Kalinauskienės (2018) atliktą tyrimą, teiginiams, ko studentai išmoko dalyvaujant „Erasmus+“ programoje, respondentai kone vieningai atsakė, kad Lietuvoje nebūtų įgiję tokios patirties, kokią jiems davė studijos/praktika ar kita užsienyje, tapo drąsesni, gavo paskatos daugiau domėtis kitų šalių kultūra, išmoko prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių bei lengviau užmegzti kontaktą su nepažįstamais žmonėmis. Tyrime dalyvavo „Erasmus+“ 2005–2017 m. programos dalyviai.



1 pav. Ko Lietuvos studentai išmoko dalyvaujant „Erasmus+“ programoje
Šaltinis: Kalinauskienės R. atliktas tyrimas, 2018

Apibendrinant galima teigti, kad „Erasmus+“ programa suteikia plačias galimybes studentams įgyti įvairiapusės patirties ir populiari studentų tarpe.

2. STUDENTŲ DALYVAVIMO PROGRAMOJE PASIRINKIMO KRITERIJAI

Studentai, kurie neketina dalyvauti „Erasmus+“ programoje, dažnai sulaukia dėstytojų nuostabos ir klausimo, kodėl jie nenori dalyvauti, nes tai juk puiki galimybė. Tačiau taip pat, studentai kurie dalyvavo / dalyvaus taip pat, sulaukia klausimų, kurie susiję su jų patirtimi užsienio šalyje. Analizuojant kas lemia studentų dalyvavimą „Erasmus+“ programoje, respondentams buvo užduotas atviras klausimas, kuriame jie nurodė, kas lėmė jų pasirinkimą dalyvauti arba nedalyvauti. 2 lentelėje pateikti apibendrinti labiausiai pasikartojantys studentų atsakymai. Galima daryti prielaidą, kad jie dalyvauja mainų programoje, nes buvo paskatinti draugų ar artimųjų, taip pat nori išbandyti save, patobulinti užsienio kalbų žinias, dėl įdomios ir naudingos patirties, naujos kultūros pažinimo ar tiesiog noro pakeliauti ir pamatyti pasaulį. Taip pat dalyvavus šioje mainų programoje, jie įgavo naujos patirties ir įgūdžių, patobulino anglų kalbos žinias, pažino naują kultūrą bei įgavo drąsos ir pasitikėjimo savimi. Tačiau svarbūs nenorą dalyvauti respondentų įvertinti lemiantys veiksniai yra baimė ir nepasitikėjimas savimi, užsienio kalbų žinių trūkumas, įvairūs įsipareigojimai, sunkus praleistų studijų rezultatų įskaitymas, prasta pažįstamų patirtis, pradinio kapitalo trūkumas, bei populiariausia respondentų priežastis, kad tiesiog jų nedomina ši Erasmus+ programa.

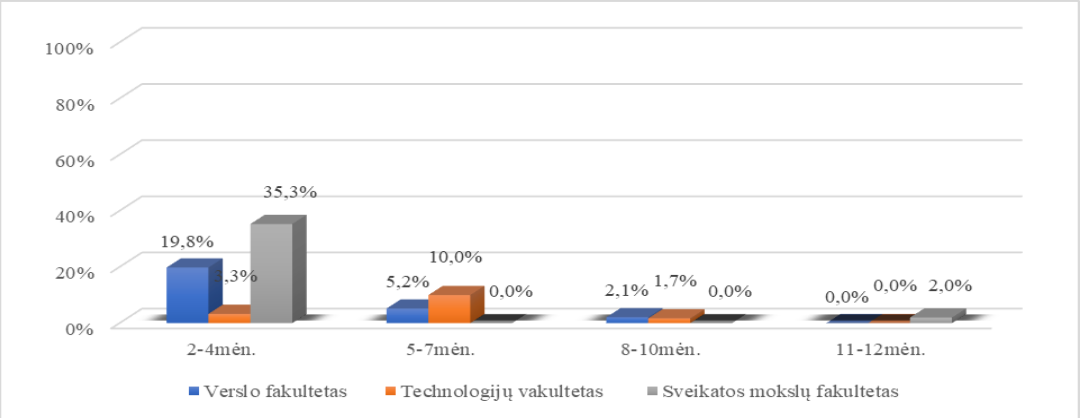
2 lentelė

Studentų dalyvavimo „Erasmus+“ programoje pagrindinės priežastys

Kodėl dalyvavo:	**Kodėl žada dalyvauti:**	**Kodėl nenori dalyvauti:**
Įdomi ir naudinga patirtis	Įdomi ir naudinga patirtis	Nedomina
Noras išbandyti save	Noras išbandyti save	Baimė ir nepasitikėjimas savimi
Patobulinti anglų kalbos žinias	Anglų kalbos žinių tobulinimas	Anglų kalbos žinių trūkumas
Naujos kultūros pažinimas	Naujos kultūros pažinimas	Įsipareigojimai veiklose
Pakeliauti ir pamatyti pasaulį	Pakeliauti ir pamatyti pasaulį	Sunkus praleistų studijų rezultatų įskaitymas
Paskatino draugai/artimieji		Prasta artimųjų/draugų patirtis
		Trūksta pradinio kapitalo

Šaltinis: sudaryta autorės pagal apklausą, atliktą Klaipėdos valstybinėje kolegijoje, 2019

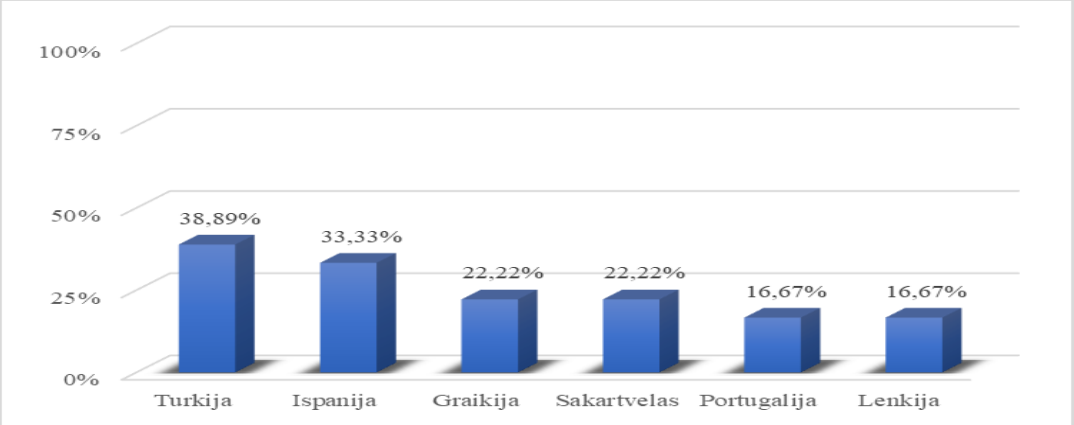
Dar vienas dalyvavimo kriterijų – pasirenkamas išvykimo laikotarpis. Pagal atlikto tyrimo rezultato duomenis, galima daryti išvadą, kad Verslo ir Sveikatos mokslų fakultetų studentai nenoriai vyksta ilgesniam laikotarpiui, vos keli procentai studentai pasiryžta išvykti ilgiau nei 4 mėnesiams, tačiau Technologijų fakulteto studentai labiau renkasi 5-7 mėnesių laikotarpį (2 pav.). Tačiau studentai galėjo žymėti visus jiems tinkamus variantus (jeigu dalyvavo daugiau nei vieną kartą), todėl procentinė suma gali būti didesnė ar mažesnė nei 100%.



2 pav. Studentų išvykimo laikotarpis

Šaltinis: sudaryta autorės pagal apklausą, atliktą Klaipėdos valstybinėje kolegijoje, 2019

Atlikus tyrimo duomenų analizę nustatyta, kad studentai renkasi tiek egzotines ir šilto klimato, tiek netoli namų esančias kaimynines šalis. Studentai apklausos metu išvardijo valstybes, į kurias buvo išvykę: Baltarusija, Bulgarija, Turkija, Ispanija, Čekija, Danija, Graikija, Lenkija, Italija, Švedija, Kipras, Sakartvelas, Kroatija, Ukraina, Latvija, Portugalija, Vokietija bei Norvegija. Tačiau pačios populiariausios šalys tarp respondentų buvo Turkija, Ispanija, Graikija, Sakartvelas, Portugalija bei Lenkija (3 pav.). Respondentai galėjo parašyti daugiau nei vieną šalį, todėl procentinė suma daugiau ar mažiau nei 100 %. Taigi galima daryti prielaidą, kad studentai vyksta ne tik į tolimas egzotines šalis, nes tarp penkių populiariausių šalių patenka mūsų kaimyninė šalis Lenkija.



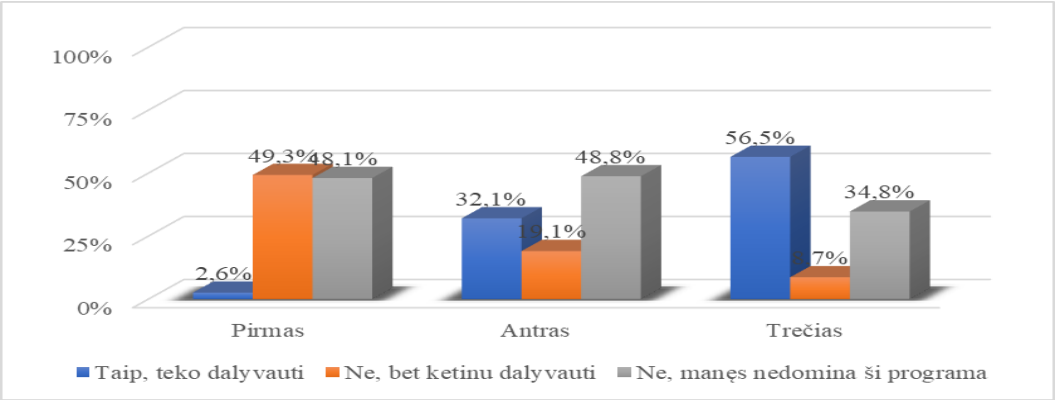
3 pav. Populiariausios šalys tarp studentų

Šaltinis: sudaryta autorės pagal apklausą, atliktą Klaipėdos valstybinėje kolegijoje, 2019

3. STUDENTŲ DALYVAVIMAS, ATSILIEPIMAI BEI REKOMENDACIJOS

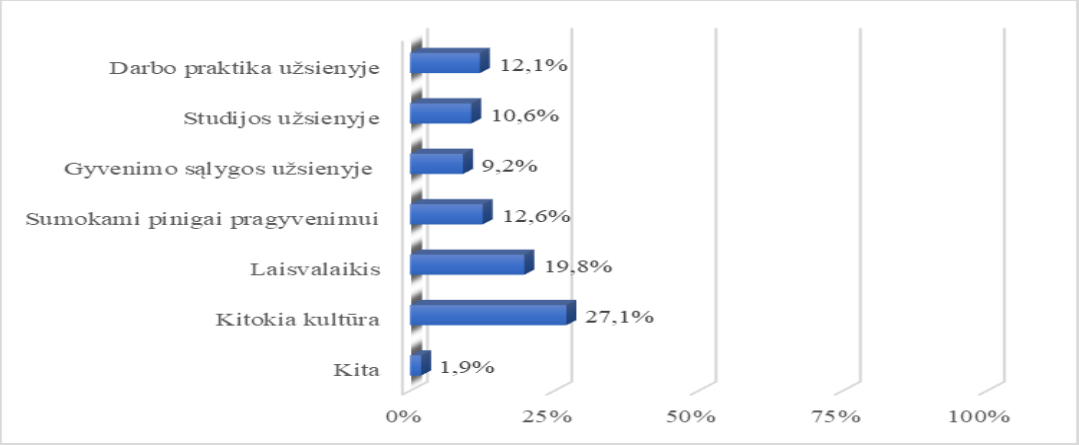
Apklausoje raštu, respondentų iš visų trijų Kolegijos fakultetų ir iš visų trijų kursų, buvo paklausta, ar jie dalyvavo, ar planuoja dalyvauti, ir ar juos domina ši programa bei jos teikiamos galimybės, pagal gautus duomenis, galima daryti išvadą, kad daugiausiai ketina dalyvauti pirmojo kurso studentai – 49,4%, tačiau taip pat, pastebima, kad studentai aktyviausiai dalyvauja trečiajame

kurse – 56,5%, o ne antrajame kurse 32,1%. Tiek pirmame, tiek antrame kurse, beveik 50% studentų pažymėjo, kad ši programa jų nedomina (4 pav.).

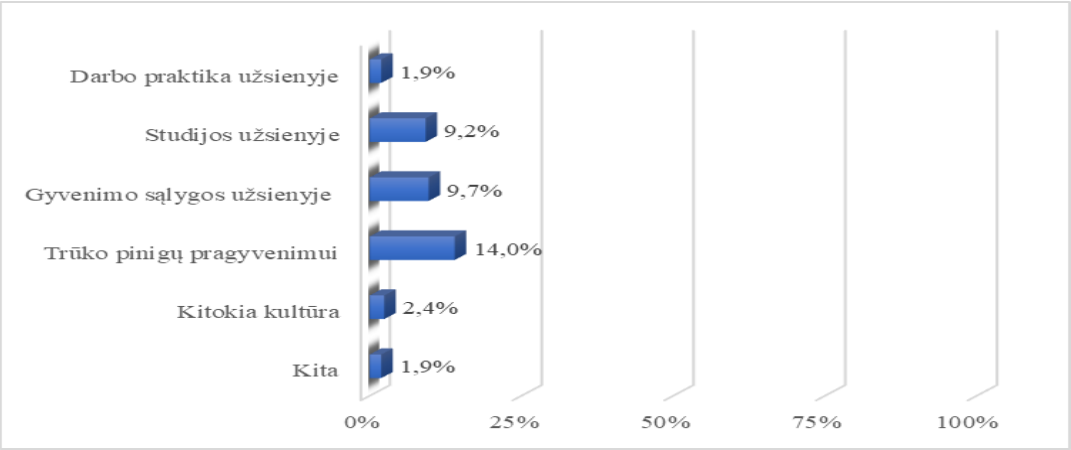


4 pav. Programos populiarumas tarp kolegijos skirtingų kursų studentų
Šaltinis: sudaryta autorės pagal apklausą, atliktą Klaipėdos valstybinėje kolegijoje, 2019

Apklausoje respondentų, kurie dalyvavo „Erasmus+“ programoje, buvo paklausta ir paprašyta pasidalinti įspūdžiais, kas jiems labiausiai patiko/nepatiko išvykus į užsienio aukštąsias mokyklas. Studentai įvertino, kad jiems labiausiai patiko kitokia kultūra - 27,1%, laisvalaikis - 19,8% bei gauta dotacija – 12,6%. Taip pat beveik vienodai buvo įvertintos studijos ir darbo praktika užsienyje (5 pav.). Tačiau studentai įvertinę, kas jiems nepatiko išvykus, pagal pateiktus atsakymus, net 14% dalyvavusiųjų studentų pritrūko dotacijos bei 9,7% nepatiko gyvenimo sąlygos užsienyje (6 pav.). Studentai galėjo žymėti visus jiems patinkančius variantus, todėl procentinė suma daugiau ar mažiau nei 100%.



5 pav. Studentams labiausiai patiko išvykus
Šaltinis: sudaryta autorės pagal apklausą, atliktą Klaipėdos valstybinėje kolegijoje, 2019



6 pav. Studentams labiausiai nepatiko išvykus

Šaltinis: sudaryta autorės pagal apklausą, atliktą Klaipėdos valstybinėje kolegijoje, 2019

Taip pat apklausoje dalyvavusiems studentams buvo užduotas atviras klausimas, kuriame jie pasidalino įžvalgomis ir pastebėjimais, kaip reikėtų paskatinti ar sudominti studentus sudalyvauti „Erasmus+“ programoje. Pats populiariausias pastebėjimas, kad reikėtų kuo daugiau paskaitų su dalyvavusiais studentais, kurie pasidalintų savo patirtimi, įspūdžiais, pliusais/minusais, kad jų istorijos įkvėptų studentus ir išsklaidytų jų abejones. Taip pat studentai siūlė „Erasmus+ diena kolegijoje“. Puiki studento idėja, kad viešai publikuoti išvykusiųjų įsimintinas akimirkas, o formatas galėtų būti tiek trumpi video, tiek nuotraukos, kurios būtų talpinamos į socialines medijas. Taip pat įvairūs video vlogai apie studentų gyvenimą išvykus, nes daugumai atsakiusiųjų respondentų yra sunku įsivaizduoti kokia būtų jų rutina išvykus. Dar vienas populiarus patarimas, kad įskaitytų visus praleistus studijų rezultatų įskaitymus grįžus, nes studentams labai sunku grįžus mokytis naujojo semestro ir praleisto semestro dalykus kartu, kad galėtų išsitaisyti skolas. Tai studentų nuomone, atrodo labai nesąžininga visų studentų atžvilgiu, kurie buvo išvykę. Taip pat studentai nurodė, kad norėtų gauti prieš išvykstant konkrečią informaciją, ką jis užsienio aukštojoje mokykloje mokytųsi arba ką dirbs įmonėje bei ko reikalaus aukštosios mokyklos ir/ar įmonės iš atvykusiųjų studentų.

IŠVADOS

1. „Erasmus+“ yra 2014–2020 m. Europos Sąjungos švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa. Universitetai ir kolegijos iš visos Europos keičiasi studentais, t. y. „Erasmus+“ programa suteikia studentams galimybę išvykti į užsienio aukštąją mokyklą dalinėms studijoms ir / arba praktikai. Ši programa turi iškeltus klausimus ir tikslus, kuriuos vykdo studijų ir bendradarbiavimo gerinimui. Klaipėdos valstybinėje kolegijoje išvykusių dalinėms studijoms studentų skaičius 2018 m. išaugo. Geriausi rezultatai stebimi Technologijų fakultete, išvykusiųjų studijoms skaičius per metus išaugo beveik keturgubai, o Sveikatos mokslų fakultete beveik trigubai studijoms ir dvigubai praktikai.

2. Studentai dalyvauja „Erasmus+“ programoje paskatinti draugų ar artimųjų, taip pat jie nori išbandyti save, patobulinti užsienio kalbų žinias, įgyti patirties, pažinti naujas kultūras. Be to,

sudalyvavus šioje mainų programoje, jie įgavo naujos patirties ir įgūdžių, patobulino anglų kalbos žinias, pažino naują kultūrą bei įgavo drąsos ir pasitikėjimo savimi. Kaip svarbiausia nedalyvavimo programoje priežastį nurodo baimę ir nepasitikėjimą savimi, užsienio kalbų žinių trūkumą, įvairūs įsipareigojimai, sunkus praleistų studijų rezultatų įskaitymas, prasta pažįstamų patirtis, pradinio kapitalo trūkumas, bei dažniausiai minima priežastis, kad tiesiog jų nedomina ši Erasmus+ programa. Taip pat dar vienas svarbus kriterijus – išvykimo laikotarpis. Verslo ir Sveikatos mokslų fakultetų studentai labiau renkasi iki 4 mėnesių laikotarpį, o Technologijų fakulteto studentai iki 6 mėnesių. Taip pat studentai renkasi ne tik šiltų kraštų valstybes, bet ir kaimynines Lietuvos šalis.

3. Daugiausiai dalyvavusiųjų studentų yra iš trečio kurso bei dar tik ketinančių studentų dalyvauti „Erasmus+“ programoje daugiausiai – pirmakursių. Dalyvavusiems studentams labiausiai patiko kitokia kultūra bei laisvalaikis, tačiau labiausiai nepatiko pragyvenimo sąlygos bei pritrūko skirtos dotacijos. Studentai labiausiai rekomendavo, kad būtų kuo daugiau susitikimų su išvykusiais studentais, kurie pasidalintų savo patirtimi ir įspūdžiais. Kad būtų įvairūs video ar nuotraukos su išvykusiųjų įsimintinomis akimirkomis ir jų kasdienybe. Dalyvavę programoje studentai išreiškė pageidavimą, kad sugrįžus būtų visi studijų rezultatai įskaitomi bei suteikiama studentams išankstinė konkreti informacija, ką jie veiks išvykę bei ko tikisi aukštosios mokyklos ir įmonės iš atvykusiųjų studentų.

ERASMUS+ PROGRAM POPULARITY AMONGST STUDENTS OF KLAIPEDA STATE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Paulina Padeginskaitė. Supervisor: lect. Judita Jonuševičienė

Klaipėda State University of Applied Sciences

SUMMARY

ERASMUS+ is European Union Education, Training, Youth and Sport Program for years 2014-2020. This program gives students the opportunity to go to a foreign higher education institution for part-time study and / or internship. Each student has the opportunity to go abroad for a period up to 12 months. Students are provided with accommodation, meals, free excursions and even a grant for living. Although there are only a few students from each of Klaipėda State College groups, there is a increasing number of outgoing students in the college. Students take part in the Erasmus + program because they want to prove themselves, improve their knowledge of foreign languages, gain experience, learn about new cultures. However, the lack of participation in the program is determined by fear and distrust, lack of knowledge of foreign languages, and difficulties in validation of course credits . Students choose an average of 4 months of mobility and go not only to the exotic countries in warm climates, but also to ones neighboring Lithuania. The participating students liked different

culture and leisure the most, but they did not like the living conditions and the lack of dedicated grants. Students say they need more meetings with students that participated earlier to share their experiences and their routines when they leave. Students would like to see all the credits approved upon returning to the school and prior information about what they will be studying at a higher education institution or what training position they will have in a company.

Keywords: ERASMUS+, university, students

LITERATŪRA

1. Europos komisija. *Erasmus+ pliusai.* 2019. Prieiga per internetą: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/node_lt

2. Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra. *Erasmus+*. 2019. Prieiga per internetą: https://www.jtba.lt/erasmus/

3. Juknytė-Petreikienė I. ir Pukelis K. *Internacionalizuotų studijų kokybės vertinimas: cokrates/erasmus programos dalyvių patirtis.* 2007. Prieiga per internetą: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ874261.pdf

4. Kalinauskaitė R. *„Erasmus+“ tarptautinio mobilumo poveikis aukštojo mokslo ir profesinio mokymo projektų dalyviams.* 2018. Prieiga per internetą: http://www.erasmus-plius.lt/uploads/files/erasmus%E2%80%9C-tarptautinio-mobilumo-poveikis-auk%C5%A1tojo-mokslo-ir-profesinio-mokymo-projekt%C5%B3-dalyviams.pdf

5. Klaipėdos valstybinė kolegija. *Kas yra Erasmus+ programa?* 2019. Prieiga per internetą: https://www.kvk.lt/lt/erasmus-/

6. Klaipėdos valstybinė kolegija. *Veiklos ataskaita*. 2018. Prieiga per internetą: https://www.kvk.lt/file/manual/KLAIP%C4%96DOS%20VALSTYBIN%C4%96S%20KOLEGIJOS%202018%20MET%C5%B2%20VEIKLOS%20ATASKAITA.pdf

7. Rupšienė L. ir Rutkienė A. *Edukacinis eksperimentas.* 2016. Klaipėda, KU leidykla.

8. Švietimo mainų paramos fondas. *Švietimas ir mokymas*. 2019. Prieiga per internetą: http://www.erasmus-plius.lt/puslapis/svietimas-ir-mokymas-10

NAUDOJIMASIS SPA PASLAUGOMIS KLAIPĖDOS MIESTE

Emilija Litvinovaitė, Regina Piktūrnaitė, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatoma SPA kilmė, kada pradėjo vystytis SPA sektorius ir kas pirmieji pradėjo naudotis SPA paslaugomis. Taip pat aptariamas SPA populiarumas pasaulyje, kokios procedūros, vystant ir plečiant SPA veiklą, atsirado. Remiantis tyrimu bandoma išsiaiškinti, ar Klaipėdos miesto gyventojai ir miesto svečiai naudojasi SPA paslaugomis, ar jiems jos yra reikalingos ir kokiomis SPA procedūromis naudojasi Klaipėdoje gyvenantys ar poilsiaujantys žmonės.

Pagrindiniai žodžiai: SPA, SPA sektorius, SPA klasifikacija.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Nors Lietuvoje vandens procedūros tiek sveikatos stiprinimo, tiek laisvalaikio pramogoms, tiek ligonių reabilitacijai yra naudojamos jau nuo senų laikų, tačiau SPA paslaugų samprata Lietuvoje atsirado ir išpopuliarėjo prieš dešimtmetį. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis (2019 metai), 2018 metų pirmą ketvirtį išaugo tiek vietinis, tiek atvykstamasis / išvykstamasis turizmas, o daugiausiai lėšų keliautojai išleido sveikatingumui. Turizmo, SPA ir sveikatingumo įmonių vadovai ir specialistai taip pat pabrėžia palankias perspektyvas – žmonės daugiau dėmesio skiria poilsio kokybei, sveikatai ir sveikatingumui.

Pagal G. Bujanauskaitę (2010), SPA (sanitas per aqua, sveikata per vandenį) paslauga – tai kvalifikuotų specialistų specialiai įrengtose patalpose atliekamos bei prižiūrimos procedūros, kurių atlikimui turi būti naudojamas vanduo, ir kurios skirtos fizinės ir psichinės sveikatos gerinimui, galimų susirgimų prevencijai, atsipalaidavimui, geros savijautos skatinimui, kūno gražinimui ir lepinimui.

Temos naujumas. Sparčiai populiarėjant SPA paslaugoms Lietuvoje atsiranda įvairių SPA terapinių naujovių, tačiau ar vartotojai yra linkę naudotis naujausiomis SPA procedūromis? Ar labiau linkę pasirinkti jau seniai išbandytas ir gerai žinomas procedūras? Šiame darbe plačiau supažindinama su SPA paslaugomis, jų samprata, kilme, svarba. Pristatomas tyrimas apie Klaipėdos miesto gyventojų ir svečių naudojimąsi SPA paslaugomis.

Tyrimo objektas – Klaipėdos miesto gyventojų ir miesto svečių naudojimasis SPA paslaugomis.

Darbo tikslas – apžvelgti Klaipėdos miesto gyventojų ir svečių naudojimąsi SPA paslaugomis.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti SPA sampratą, kilmę bei svarbą teoriniu aspektu;
2. Pristatyti SPA paslaugų įvairovę, sektorius ir klasifikaciją;

3. Ištirti naudojimąsi SPA paslaugomis Klaipėdos mieste.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros ir kitų informacinių šaltinių apžvalga;
2. Statistinių duomenų analizė;
3. Empiriniai tyrimų metodai: anketinė apklausa.

Tyrimo metodika. Empiriniams duomenims surinkti buvo naudojamas duomenų surinkimo instrumentas - apklausa. Tyrimo metu buvo pasirinkta internetinė apklausa, kuri buvo patalpinta internetinėje platformoje (www.apklausa.lt). Šio tyrimo imtis – Klaipėdos miesto gyventojai, kurie naudojasi SPA paslaugomis. Anketą sudarė 10 atvirų ir uždarų klausimų, iš jų – 3 demografiniai. Klausimai orientuoti į žmones, kurie lankosi SPA. Duomenys buvo apdoroti pasitelkus Excel programą. Analizėje pateikti tik bendrieji rezultatai.

1. SPA SAMPRATA, KILMĖ IR SVARBA

„SPA“ pavadinimas kilo nuo Spa miestelio Belgijoje, kurio pavadinimas kilęs iš valonų kalbos (prancūzų kalbos tarmės Belgijoje) žodžio *Espa*, reiškiančio „fontanas“, arba iš su juo susijusio lotyniško žodžio *spagere*, reiškiančio „purkšti, drėkinti, šlakstyti“. Populiariojoje kultūroje *SPA* dažnai siejamas kaip įvairių lotyniškų frazių, pvz., *sanitas per aqua*; *sanus per aqua*; *solus per aqua* („sveikata per vandenį“) sutrumpinimas. Tačiau šitos frazės sugalvotos ne anksčiau kaip XX amžiuje (SPA, www.wikipedia.lt, 2018).

SPA sektoriaus vystymasis Europoje jau nuo ankstyvųjų amžių pagrįstas žmonių susidomėjimu mineraliniais ištekliais bei jų poveikiu sveikatai. Mineraliniai ištekliai skyrėsi nuo įprastų vandens procedūrų vizualiai, skoniu bei vandens temperatūra. Pirmieji pradėję naudotis šiais „stebūklingais“ šaltiniais buvo romėnai, atradę juos karinių veiksmų metu dabartinėje Prancūzijos teritorijoje, o ir kitose Europos teritorijose (dabartinės Vokietijos, Kroatijos, Vengrijos ir t.t.) (LR Turizmo įstatymo pakeitimo ir papildymo projektas, 2007).

SPA svarbą ir populiarumą pasaulyje atspindi specialios priemonės, pavyzdžiui *jacussi* sukūrinė vonia, viena iš pagrindinių daugelio modernių SPA traukos objektų, kuri buvo sukurta 1950-aisiais metais, po to atsirado vandens terapijos vonios, šveicariški dušai, škotiškos „kelnės“ bei Vichy dušai (Sveikatingumo ir poilsio kompleksų poreikio Lietuvoje studija, A. Mačerinskienė; Vilnius 2007).

Vokiečių dvasininkas Sebastianas Kneipas (1821-1897) sukūrė šiuolaikinės hidroterapijos principus, suteikdamas SPA vystymuisi didelį šuolį. Jis pasiūlė naudoti kompleksinę terapiją, pagrįstą penkiais komponentais: hidroterapija, vaistažolių terapija, sveika mityba, fiziniais pratimais ir dienotvarke. Jo dėka mineralinis vanduo imtas vertinti kaip jaunystės ir sveikatos šaltinis (Iš straipsnio „SPA Jūsų kūnui ir sielai“, 2014).

2. SPA PASLAUGŲ ĮVAIROVĖ, SEKTORIAI IR KLASIFIKACIJA

SPA paslauga – sveikatinimo ar sveikatingumo paslauga, kuri teikiama naudojant natūralius gamtinius veiksnius (LR turizmo įstatymas: bendrosios nuostatos, 2016).

Siekiant patenkinti įvairius klientų poreikius, SPA siūlo gausų paslaugų ir priemonių pasirinkimą – nuo tradicinių iki modernių, vakarietiškų ir rytietiškų ar švediškų, siūlo japonišką Tailando ir europietišką veido masažus, akupunktūrą, kūno valymą Negyvosios jūros druska, mauriškas purvo antklodes, jūros terapiją, kvapų terapiją, refleksologiją, odos mikrovalymą, valgymo, meditacijos, jogos ir Tai Chi pamokas, naujus fitneso metodus su asmeniniais treneriais ir daug kitų (ISPA. *SPA-GOER*).

SPA sektorius – sparčiai bei dinamiškai augantis turizmo sektorius, teikiantis SPA paslaugas kartu su kitomis turizmo paslaugomis: apgyvendinimo, maitinimo ir kt. paslaugomis. Tai sudaro visą sveikatingumo paslaugų kompleksą, kuris reikalingas atvykstančiam klientui. Kad būtų galima suprasti šį milžinišką SPA paslaugų sektorių ir jį plėtoti, Tarptautinė SPA asociacija (angl. ISPA- International SPA Association) nustatė dešimt sudėtinių SPA sektoriaus elementų: 1) vanduo; 2) maistas, maistingos medžiagos, dieta ir mityba; 3) judėjimas, pratimai ir fitnesas; 4) masažas ir kūno procedūros; 5) protas, kūnas, siela; 6) estetika, odos rūpyba, natūralios grožio priemonės; 7) erdvė, klimatologija, globalinė ekologija; 8) socialiniai ir kultūriniai renginiai, menas ir vertybės, SPA kultūra; 9) vadyba, rinkodara ir įgyvendinimas; 10) laikas ir ciklai (ISPA. *SPA-GOER*).

Langvinienė, Sekliuckienė (2009) išskyrė šias SPA paslaugų rūšis:

1. ***Dienos SPA*** – tokiuose SPA gali rinktis vieną procedūrą ir/ar praleisti visą dieną pasirinkęs procedūrų komplektą. Tačiau šie SPA neturi galimybės suteikti apgyvendinimo paslaugos. Dienos SPA turi būti ne mažiau kaip 3 SPA procedūrų kabinetai.
2. ***Mini dienos SPA*** – tai dienos SPA, kuriuose yra mažiau nei 3 SPA procedūroms skirti kabinetai.
3. ***Viešbučio SPA*** – tai SPA, įkurti prie viešbučių, kaip papildoma paslauga viešbučio gyventojams. Siūlomos visos dienos ir/ar sporto klubo SPA teikiamos paslaugos. Viešbučio SPA galima pirkti vieną procedūrą, bet gali jame praleisti ir visą dieną.
4. ***Sveikatingumo SPA*** – SPA, kur galima užsisakyti įvairių SPA procedūrų, tačiau ten dirbantis personalas neturi medicininio išsilavinimo, neatliekamos jokios gydomosios arba chirurginės operacijos.
5. ***Gydomasis SPA*** yra licencijuotos institucijos, kurių pagrindinis tikslas – teikti medicininės priežiūros ir reabilitacijos paslaugas (taip pat gali būti atliekamos įvairios plastinės operacijos). Tokiose įstaigose dirba gydytojai. Tai SPA, kur teikiamos įvairios medicininės paslaugos.
6. ***Sveikatingumo ir gydomasis SPA*** – įstaiga, kurioje dirba ir gydytojai, ir SPA specialistai, kartu atliekamos medicininės priežiūros ir SPA procedūros.

Apibendrindami galime sakyti, kad SPA atsiradimas ir išpopuliarėjimas pasaulyje paskatino kurti inovacijas procedūrose bei jas tobulinti. Procedūrų tobulinimui žmonės rinkosi jau žinomas procedūras - dušus, vonias, baseinus, pirtis, iš jų kilo domėjimasis gamtos teikiamais ištekliais ir jų pritaikymu procedūrose, todėl atsirado tokios naujovės, kaip hidroterapija, peloidoterapija, vaistažolių terapija ir kt.

SPA paslaugų įvairovė yra labai plati. SPA paslaugos apima ištisą kompleksą psichoterapinių, kineziterapinių, fizioterapinių, kosmetologinių, medicininių ir socialinių priemonių, kurių bendras tikslas yra žmogaus komfortas, sveikatos gerinimas ir kūno grąžinimas.

3. STATISTINĖ DUOMENŲ ANALIZĖ

Tyrime buvo apklausti tiek vyrai, tiek moterys. Įvairaus amžiaus ir išsilavinimo.

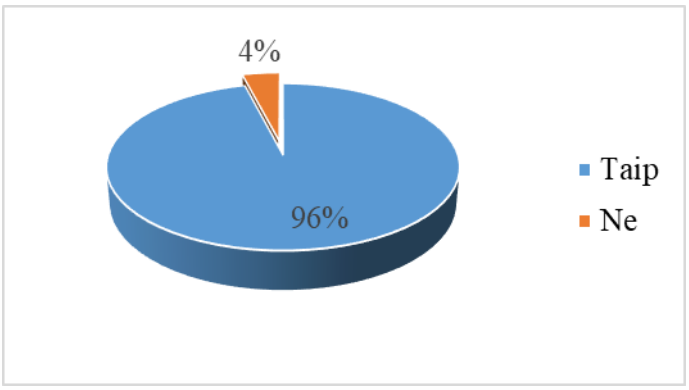
1 lentelė

Respondentų demografiniai rodikliai

Požymis	Procentai	Apklaustųjų skaičius
Lytis		
Vyrai	20,0%	5
Moterys	80,0%	20
Amžius		
Iki 20		
20-29	64,0%	16
30-39	20,0%	5
40-49	4,0%	1
50 ir daugiau	12,0%	3
Išsilavinimas		
Pagrindinis		
Vidurinis	36,0%	9
Aukštasis	60,0%	15
Aukštesnysis	4,0%	1

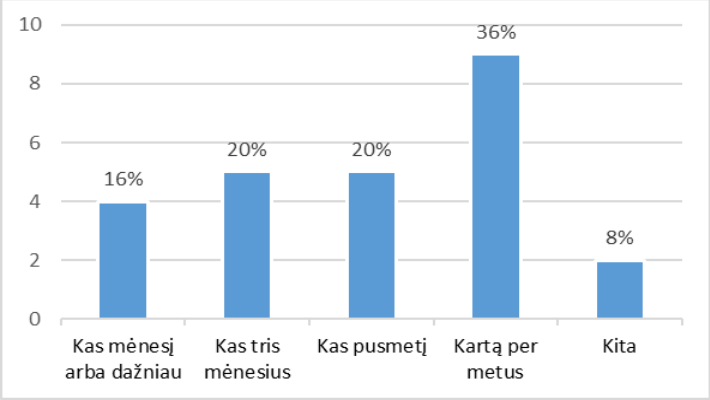
Šaltinis: sudaryta autorių.

Vertinant respondentų pasiskirstymą pagal lytį, matome, kad moterų grupė žymiai didesnė (80,0 proc. moterų ir 20,0 proc. vyrų). Pagal amžių SPA centrų lankytojų tarpe daugiau nei pusę sudaro lankytojai nuo 20 iki 29 metų – 64,0 proc. Daugiau nei pusė vartotojų, kurie lankosi Klaipėdos SPA centruose turi aukštąjį išsilavinimą – 60,0 proc.



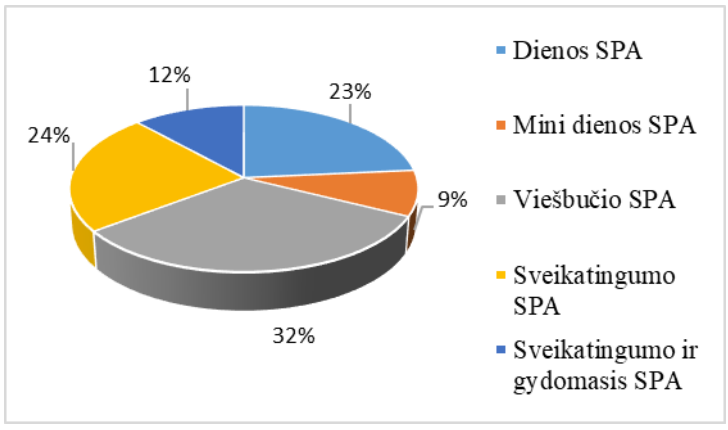
1. pav. Ar Jūsų nuomone, reikalingos SPA paslaugos?
Šaltinis: sudaryta autorių

Vykdant tyrimą, respondentų buvo klausiama, ar Jūsų nuomone, reikalingos SPA paslaugos? Didžioji dauguma (96 proc.) apklaustųjų atsakė, kad paslaugos yra reikalingos.



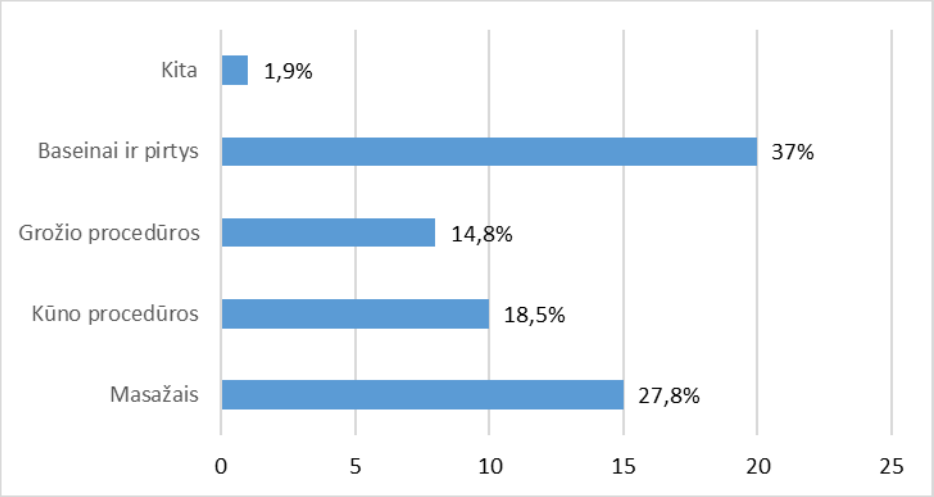
2. pav. Kaip dažnai naudojatės SPA paslaugomis?
Šaltinis: sudaryta autorių

Analizuojant pateiktus vertinimus, paaiškėjo, kad daugiau nei trečdalis (36 proc.) apklaustųjų SPA paslaugomis naudojasi kartą per metus. Penktadalis respondentų (20 proc.) atsakė, kad naudojasi kas pusmetį ir kas tris mėnesius, dar keli atsakė, kad naudojasi kas mėnesį arba dažniau (16 proc.). Mažiausioji dalis respondentų (8 proc.) pasirinko kitą atsakymą.



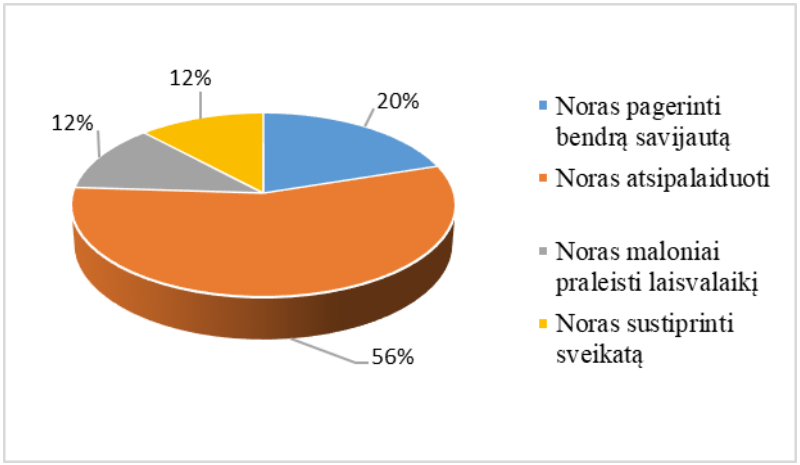
3. pav. Kokio pobūdžio SPA centruose dažniausiai lankotės? (galimi keli atsakymų variantai)
Šaltinis: sudaryta autorių

Tyrimo rezultatai parodė, kad trečdalis klientų lankosi viešbučio SPA (32 proc.), daugiau nei penktadalis lankosi dienos ir sveikatingumo SPA (24 proc. Ir 23 proc.), mažiausioji dalis atsakiusiųjų pasirinko sveikatingumo ir gydomajį SPA ir mini dienos SPA.



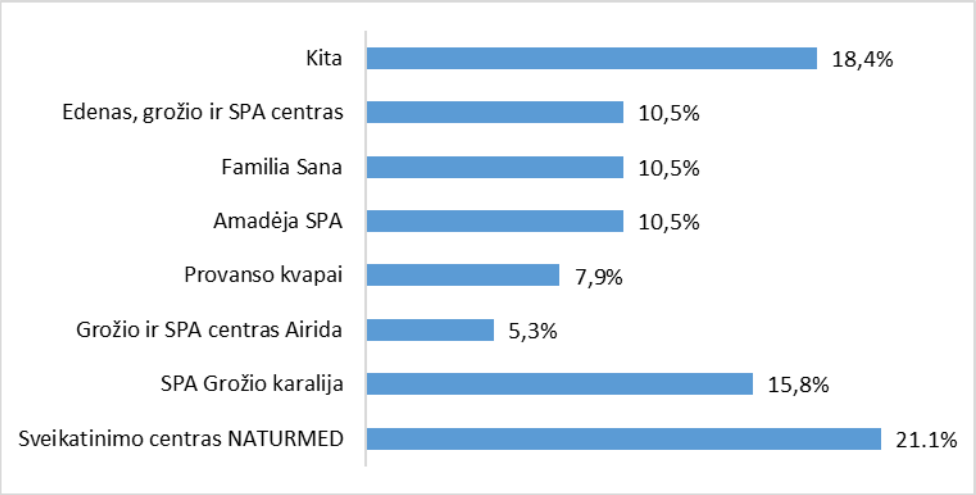
4. pav. Kokiomis SPA paslaugomis dažniausiai naudojatės? (galimi keli variantai).
Šaltinis: sudaryta autorių

4 paveiksle matome, kad daugiausiai klientų naudojasi baseinais ir pirtimis (37 proc.), daugiau negu penktadalis pasirinko masažus (27,8 proc.), panašiai procentų pasirinko kūno ir grožio procedūras.



5. pav. Kas labiausiai paskatino jus apsilankyti SPA centre?
Šaltinis: sudaryta autorių

Daugiau nei pusė atsakė, kad lankosi SPA centruose dėl galimybės atsipalaiduoti (56 proc.), penktadalis nori pagerinti bendrą savijautą (20 proc.), po lygiai respondentų atsakė (12 proc.), kad nori maloniai praleisti laiką ir sustiprinti sveikatą.



6. pav. Kuriame Klaipėdos SPA centre lankotės/lankėtės?

Šaltinis: sudaryta autorių

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiausia respondentų lankosi sveikatingumo centre Naturmed (21,1 proc.), mažiau nei penktadalis pasirinko atsakymą kita (18,4 proc.). Po lygiai atsakė, kad lankosi grožio ir SPA centre „Edenas“, „Familia Sana“ ir „Amadėja“ SPA (10,5 proc.), šiek tiek mažiau pasirinko „Provanso kvapai“(7,9 proc.) ir mažiausiai pasirinko Grožio ir SPA centrą Airida (5,3 proc.).

2 lentelė

Respondentų nuomonė, kas daro įtaką renkantis SPA centrą.

Įvertinkite elementų svarbą, renkantis SPA centrą?	1 (nesvarbu)	2	3	4	5 (labai svarbu)
SPA centro specialistai	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (16.0%)	21 (84.0%)
Paslaugų įvairovė ir išskirtinumas	0 (0.0%)	1 (4.0%)	4 (16.0%)	7 (28.0%)	13 (52.0%)
Paslaugų asortimentas	1 (4.0%)	0 (0.0%)	4 (16.0%)	6 (24.0%)	14 (56.0%)
Profesionalios konsultacijos, paslaugų teikimo metu	0 (0.0%)	1 (4.0%)	1 (4.0%)	5 (20.0%)	18 (72.0%)
Aplinka, kurioje įsikūręs SPA centras	1 (4.0%)	0 (0.0%)	2 (8.0%)	9 (36.0%)	13 (52.0%)
Informacijos prieinamumas (internetinis puslapis, skrajutės)	0 (0.0%)	1 (4.0%)	3 (12.0%)	7 (28.0%)	14 (56.0%)
Paslaugų kaina	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (12.0%)	5 (20.0%)	17 (68.0%)
Atstumas nuo Jūsų gyvenamosios vietos, darbo ir t.t.	4 (16.0%)	3 (12.0%)	4 (16.0%)	5 (20.0%)	9 (36.0%)
Aptarnaujantis personalas	1 (4.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (12.0%)	21 (84.0%)

Šaltinis: sudaryta autorių

Vykdant tyrimą, respondentų buvo prašoma įvertinti elementų svarbą, renkantis SPA centrą. Pasak tiriamųjų, labai svarbu: SPA centro specialistas ir aptarnaujantis personalas (84,0 proc.), profesionalios konsultacijos paslaugų teikimo metu (72,0 proc.) ir paslaugų kaina (68,0 proc.). Daugiau nei pusė atsakiusiųjų pasirinko, kad paslaugų asortimentas ir informacijos prieinamumas (internetinis puslapis, skrajutės) - (56,0 proc.). Maždaug pusei apklaustųjų yra svarbu paslaugų įvairovė ir išskirtinumas bei aplinka, kurioje įsikūręs SPA centras (52,0 proc.). Mažiau svarbus, pasak klientų, yra atstumas nuo gyvenamosios vietos, darbo ir t.t. iki SPA centro.(36,0 proc.).

IŠVADOS

1. „SPA“ („sveikata per vandenį“) pavadinimo sutrumpinimas yra kilęs iš populiarios lotyniškos frazės (*sanitas per aqua*). SPA pavadinimas apibrėžiamas, kaip kvalifikuotų specialistų atliekamos procedūros tam pritaikytuose kabinetuose. Procedūrų atlikimui yra naudojamas vanduo, gamtos ištekliai bei aparatai, kad pagerėtų žmogaus sveikata, jo savijauta bei kūno grožis. Žmonių susidomėjimas SPA paslaugomis paskatino sukurti specialias priemones, kurios modernizuotų SPA procedūras bei parodytų jų įvairovę.

2. Norėdami patenkinti klientų poreikius, SPA siūlo gausų įvairų procedūrų pasirinkimą – nuo tradicinių iki šiuolaikiškų (įvairias terapijas, masažus, fitnesą). SPA įmonės taip pat teikia apgyvendinimo, maitinimo ir kitas paslaugas. SPA sektorius susideda iš įvairių elementų – tai vandens, mitybos, judėjimo ir t. t. SPA gali būti: dienos, **mini dienos, viešbučio, sveikatingumo**, **gydomasis**, **sveikatingumo ir gydomasis.** SPA paslaugų įvairovė yra labai plati. SPA paslaugos apima ištisą kompleksą psichoterapinių, kineziterapinių, fizioterapinių, kosmetologinių, medicininių ir socialinių priemonių, kurių bendras tikslas yra žmogaus komfortas, sveikatos gerinimas ir kūno grąžinimas.

3. Remiantis tyrimu, net 96 procentai apklaustųjų mano, kad SPA paslaugos yra reikalingos. Daugiausia tyrime dalyvavusių respondentų SPA paslaugomis naudojasi kartą per metus (36 procentai). Klientų nuomone, paklausiausi yra viešbučio tipo SPA, taip mano 32 procentai respondentų. Klaipėdiečiai ir miesto svečiai daugiausia naudojasi baseinais ir pirtimis (37 procentai). Galima teigti, kad daugiausia žmonės SPA centruose lankosi, norėdami atsipalaiduoti (56 proc.). Tarp tyrime dalyvavusių respondentų populiariausias yra Sveikatingumo centras NATURMED (21,1 proc.), šiek tiek nuo jo atsilieka SPA Grožio karalija (15,8 proc.). Vartotojams renkantis SPA centrą svarbūs yra ir SPA centro specialistai ir aptarnaujantis personalas, taip mano 84 procentai. Apklausoje daugiausia dalyvavo moterys – 80 procentai. Tarp tų lankytojų, kurie lankosi Klaipėdos SPA centruose dauguma turi aukštąjį išsilavinimą (60,0 proc.).

SUMMARY

USE OF SPA SERVICES IN KLAIPĖDA COUNTRY

Emilija Litvinovaitė, Regina Piktūrnaitė,

Work supervisor: lek. Dalia Parišauskienė

Klaipeda State College

The abbreviation for "SPA" ("health through water") is derived from the popular Latin phrase (sanitas per aqua). The name of the spa is defined as the procedures performed by qualified specialists in the appropriate cabinets. Water, natural resources and apparatus are used to perform procedures to improve human health, well-being and body beauty. People's interest in SPA services has led to the creation of special tools to modernize SPA procedures and their diversity.

To satisfy the needs of clients, SPA offers a wide range of treatments - from traditional to modern, various therapies, massages and fitness. The spa also provides accommodation, meals and other services. The spa sector consists of various elements - water, nutrition, movement, etc. According to the Lithuanian Association of Resorts, SPA can include: day, mini day, hotel, wellness, curative, wellness and curative.

Keywords: SPA, SPA sector, SPA classification.

LITERATŪRA

1. Bujanauskaitė, G. (2010). *Sveikatos turizmo plėtros perspektyvos Lietuvoje.* Magistro baigiamasis darbas.

2. Langvinienė, N., Sekliuckienė, J. (2009). *Factors of Influences on Successful Development of Lithuanian Resort Wellness SPA sevices*. Social sciences

3. LR turizmo įstatymas: bendrosios nuostatos (2016) įstatymas Nr. XIII-1447

4. Mačerinskienė A. (2007). Mokslinio tyrimo darbas. *Sveikatingumo ir poilsio kompleksų poreikio ir plėtros lietuvoje studija.* https://docplayer.net/47467322-Mokslinio-tyrimo-darbas-sveikatingumo-ir-poilsio-kompleksu-poreikio-ir-plotros-lietuvoje-studija.html

5. *SPA Jūsų kūnui ir sielai*. Prieiga per internetą: https://blogas.laisvalaikiodovanos.lt/spa-masazas-proceduros

6. Sveikatingumo ir SPA paslaugų vadyba – smalsiems (2018). https://www.kurstoti.lt/s/8082/sveikatingumo-ir-spa-paslaugu-vadyba-smalsiems

7. LR Taikomasis mokslinis tyrimas SPA paslaugų klasifikavimo metodinės rekomendacijos. (2009) Vilnius. http://www.tourism.lt/uploads/documents/

8. The SPA association. *SPAA: The International Spa and Wellness Resource*. http://www.thespaassociation.com/

9. Turizmo plėtros institutas (2009)
10. Vikipedija SPA (2018). https://lt.wikipedia.org/wiki/SPA
11. ISPA. Spa-Goer https://experienceispa.com/resources/spa-goers
12. ESPA NEWS & EVENTS. www.europeanspas.eu/contents/archive?page=3

EFEKTYVUS SANDĖLIO PLOTO PANAUDOJIMAS

Livija Pilelytė, darbo vadovė lektorė Diana Šateikienė

Socialinių mokslų kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojama, kodėl įmonėms yra svarbu efektyviai išnaudoti turimą sandėliavimo plotą, kokiais būdais ir priemonėmis tai įmonės gali pasiekti. Straipsnyje aprašyti efektyvūs sandėlio ploto panaudojimo būdai, jų įgyvendinimo principai, pristatytos sistemos, kurio padeda efektyviau panaudoti sandėlio plotą.

Pagrindiniai žodžiai: sandėlis, efektyvumas, plotas.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Sandėliai įmonėms yra brangūs. Žemės, pastato, mašinų, darbo ir sandėliuose laikomų daiktų kaina gali būti didelė pinigų suma. Dauguma kompanijų norėtų maksimaliai padidinti sandėlio veikimą, supaprastindamos prekių išdėstymą ir rinkimą, sumažindamos prekių laikymo sandėliuose laiką arba kiek įmanoma automatizuodamos darbo jėgos sąnaudas, tuo pačiu pagerindamos tikslumą. Bendrovės gali sumažinti savo išlaidas ir didinti savo sandėlio efektyvumą, maksimaliai panaudodamos erdvę, užtikrindamos, kad būtų galima kuo daugiau daiktų saugoti optimalioje erdvėje.

Mažesni sandėliai gali sukelti kompanijų kūrybiškumą savo mąstyme, o tai gali padėti pagerinti patalpų panaudojimą sandėlyje, dėl kurio važiuoja trumpas laikas, pagerėja pakrovimas ir iškrovimas, o bendras efektyvumas pagerėja.

Labai svarbu maksimaliai išnaudoti sandėlių plotą, mažinti jų eksploatavimo sąnaudas. Šiuolaikinės sandėlių ūkio vystymo tendencijos charakterizuojamos siekimu maksimaliai sumažinti sandėlių plotus, didinant jų aukštį, mažinant arba visai pašalinant praėjimus tarp stelažų, mažinant aptarnaujančio personalo skaičių, pritaikius kompleksinę mechanizaciją ir transportavimo automatizavimą sandėliuose (Dirvonskytė, 2008).

Tyrimo problema. Didelis sandėlis ne visada yra gera verslo praktika. Didelis sandėlis reiškia, kad verslas gali saugoti daugybę daiktų, kurių visos yra susijusios su jomis. Be to, didelis sandėlis reiškia, kad darbuotojai nenori efektyviai panaudoti vietos, o tai gali sukelti bereikalingą ilgą kelionės laiką tarp vietų, dėl to atsiranda papildomų degalų sąnaudų, darbo sąnaudų ir vėlavimų pakraunant ar iškraunant priekabas.

Tyrimo tikslas – išnagrinėti efektyvaus sandėlio ploto panaudojimą.

Tyrimo uždaviniai:

1) apibrėžti efektyvaus sandėlio ploto panaudojimo būdus;
2) atskleisti sprendimus norint maksimaliai išnaudoti sandėlių plotą;
3) aptarti sistemas, padedančias efektyviau panaudoti sandėlio plotą.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių, dokumentų turinio analizė.

EFEKTYVAUS SANDĖLIO PLOTO PANAUDOJIMO BŪDAI

Daugelis veiksnių daro įtaką sandėlio dydžiui, tačiau pirmiausia būtina nustatyti, kaip tas dydis yra matuojamas. Sandėlio dydis gali būti apskaičiuojamas kvadratiniais ar kubiniais metrais. Daugeliu atvejų vis dar vartojama ploto sąvoka Matuojant plotą neatsižvelgiama į šiuolaikinių sandėlių galimybes sandėliuoti prekes keliais aukštais. Sandėlio plotą skaičiuojant kubiniais metrais rodo galimas sandėlio naudojimo apimtis. Tai daug realesnis dydžio matavimas, nes taip geriau atsižvelgiama į naudingą sandėlio erdvę.

Sandėliai nuolat susiduria su efektyvaus erdvės optimizavimo iššūkiais. Sandėlis turėtų būti laikomas buferiu tiekimo grandinėse, laikina vieta saugoti inventorių ir atlikti svarbų vaidmenį mažinant pasiūlos ir paklausos skirtumus (Fachri Pane, 2019).

Todėl labai svarbu, kad sandėliai ar paskirstymo centrai veiktų kuo efektyviau ir dirbtų sandėlio optimizavimo srityje, o tai reiškia, kad sandėlio valdytojas turi būti novatoriškas, turėti visapusiškas logistikos žinias ir įdiegti naujas technologijas. Problemų sprendimas logistikoje ir sandėliuose paprastai yra mažiau struktūrizuotos problemos (International Journal of Production Research, 2012).

Tam, kad kiekvienas sandėlis maksimaliai išnaudotų erdvę yra keli efektyvaus sandėlio ploto panaudojimo būdai, kurie padės išspręsti daugelį problemų:

Erdvės panaudojimo projektų sudarymas. Visų pirma didžioji dalis logistikos įmonių, įsisteigiant sandėlius, neatlieka erdvės panaudojimo projektų ir tik pradėjus veiklą pastebi, kad jiems nereikėjo tokio didelio sandėlio, kokį pasistatė ar įsigijo.

Dėl nepanaudotos sandėlio erdvės atsiranda daugybė idėjų ir pajamas generuojančių galimybių: išnuomoti sandėliavimo patalpas trečiajai šaliai, perkelti kitas įmonės patalpas į sandėliavimo patalpas, sumažinant išlaidas kitur arba naudojant papildomos gamybos erdvę. Norint pradėti sandėlio įsteigimą pirmiausia reikia pagalvoti apie erdvės panaudojimo projektą, kuris nereikalauja daug pastangų ir taip užtikrina pajamų ir laiko sąnaudas (Murray, 2019).

Erdvių stiprinimas. Svarbiausias dalykas yra sandėlio erdvės planavimas ir stiprinimas. Planavimas didina efektyvumą, palengvina tinkamą koordinavimą ir palaiko gerą kontrolę. Renkantis vietą, planuotojai turėtų žinoti kiek kvadratų reikės saugant savo prekes. Stiprinant erdves yra svarbu turėti kelias vietas, kuriose galima saugoti tą pačią prekę, kad būtų sukurtas geresnis sandėliavimo vietos panaudojimas (Barry, 2017).

Erdvės pločio sudarymas. Stengtis sukurti minimalų plotį, kuris yra reikalingas, kad atitiktų naudojamą prekių sandėliavimo ir krovos įrangą, nepažeidžiant efektyvumo. Nustatant optimalų erdvės plotą, reikia atsižvelgti į keletą veiksnių (Derhamia, 2016).

Sandėlyje kraunamoms prekėms naudojami autokrautuvai gali būti didžiausios kliūtys siauresniems praėjimas, nes dideliais krautuvais negalime krauti siauruose pravažiavimuose. Būtina tiksliai išmatuoti savo sandėlio skirtingas zonas, pravažiavimus ir parinkti optimalią sandėliavimo bei krovos įrangą.

Vertikalios erdvės panaudojimas. Dar vienas išskirtinis būdas efektyviau išnaudoti sandėlio erdvę tai vertikalios erdvės panaudojimas. Sandėlio erdvė dažnai sudaro 15 – 20 % užsakymo išlaidų. (Merchant, 2017).

Todėl didinant sandėliavimo patalpų plotą galima sumažinti saugojimo išlaidas. Ne visada reikia rinktis sandėlį užimantį daug vietos, reikia apsvarstyti galimybę optimizuoti vertikalią erdvę su viena iš šių trijų lentynų idėjų:

- „Stackable“ stelažo dėžės pasižymi vertikaliomis saugyklomis, kurių kaina yra minimali.
- Pramoninės lentynos puikiai tinka, jei reikia saugoti didelį kiekį atsargų, subalansuoti svorį ir laikytis saugos standartų.
- „Mezzanine“ pramoninės lentynos yra nuolatinis saugojimo sprendimas. Jis faktiškai prideda kitą aukštą ar lygį sandėlio operacijoms (Reyhle, 2018).

Sandėlio dizaino optimizavimas. Norint optimizuoti sandėlio dizainą svarbu analizuoti sandėlio savybes, medžiagas, kurias reikia saugoti ir medžiagų srautus (Westfalia Technologies, 2018).

Trumpą laiką prekės sandėliuojamos prekės turėtų būti saugomos sandėliavimo zonos pradžioje, kad būtų sumažintas prekių transportavimo laikas sandėlyje atliekant pakrovimą ir iškrovimą. Mažos ir didelės prekės turėtų būti laikomos skirtingose lentynose, kad būtų galima optimizuoti atstumus. Reikia daugiau ploto, kai gaminiai yra stambūs, tvarkomi ilgai, naudojamos rankinės krovos sistemos, sandėlyje vykdoma administravimo, pardavimo ar informacinio aprūpinimo veikla, kai paklausa nepastovi ir nenuspėjama.

Eismo pločio minimalizavimas. Sukurti daugiau vietos sandėliuose yra geras būdas minimalizuoti eismo plotį. Paprastai nėra gerai panaudoti erdvė tipiškoje priėmimo zonoje, visada galima pridėti papildomos erdvės saugojimo vietose, kurios netrukdo priimti ar pristatyti krovinių ar prekių. Puiki galimybė sumažinti eismo plotį tai naudoti sandėlyje paletės laikiklius.

Apžvelgus efektyvaus sandėlio panaudojimo būdus, galima teigti, kad maksimalus saugojimo vietos padidinimas sandėlyje yra labai svarbus uždavinys, kad būtų užtikrintas lankstumas įvairiems saugojimo poreikiams. Sandėliai yra daugiau nei tik saugios atsargų vietos, o jo erdvės valdymas prisideda prie geresnio sandėlio valdymo ir užtikrina, kad yra pakankamai vietos, o kiekvienas erdvės,

pločio ar dizaino būdas atidžiai vertinant ir planuojant gali maksimaliai pakeisti sandėlio procesų veikimą gerinant darbo sąlygas, sutaupant laiką ir mažinant išlaidas brangiems mechanizmams.

EFEKTYVAUS SANDĖLIO PLOTO PANAUDOJIMO SPRENDIMAI

Tinkami saugojimo sprendimai padeda organizuoti sandėlį ir pagerinti jo išvaizdą. Kiekvienas sandėlys turi unikalių reikalavimų, o paprastas dėžės sprendimas, kuris yra lengvai perkeliamas ir keičiamas padeda organizuoti darbus be didelių investicijų ir naudoja mažą plotą. „Stackable“ stelažo dėžės, pramoninės lentynos yra pakartotinai naudojami plastikiniai indai, kurie apsaugo nuo vandens bei blogų oro sąlygų.

„Stackable“ tipo dėžės atsparios vabzdžių pažeidimams, rūdims ir korozijai. Šios dėžės yra suprojektuotos taip, kad jas būtų galima suderinti efektyviai, lengvai sukrauti saugojimui, o tai suteikia papildomos naudos saugant sandėliavimo patalpas. Su tokiomis dėžėmis sandėliuose atsiranda gerai organizuota darbo erdvė, kuri leidžia darbuotojams lengvai pasiekti kiekvieną prekę. Etiketės laikikliai leidžia lengvai identifikuoti daiktus parduotuvėje ar sandėlyje, padeda darbuotojams efektyviai valdyti inventorių (KMH Fleet Solutions, 2019).

Žodis „Mezzanine“ gali turėti daug skirtingų reikšmių, tačiau sandėliuose jis reiškia aukštą grindų plotą virš grindų. Paprasčiau apibūdinant tai „Mezzanine“ yra aukšta platforma, skirta naudoti įrenginio vertikalią erdvę. „Mezzanine“ lentynos gali būti pagamintos iš ritininio arba struktūrinio plieno.

Pagrindinis pliusas yra papildoma saugojimo vieta. Kadangi šios lentynos yra įmontuotos erdvėje, atsiranda daug panaudojamos erdvės apačioje. Jei sandėlio patalpa yra nedidelė ir turimos aukštos lubos, gali būti lengviau ir pigiau pridėti „Mezzanine“ lentynas nei turėti renovaciją dabartiniame pastate, kas reikalaus papildomų įšlaidų.

Todėl pagrindinius „Mezzanine“ privalumus galima išskirti šiuos:

- didesnė erdvė sandėlyje vykstantiems darbams,
- nereikalauja daug investicijų,
- piniginis pelnas ilgalaikėje perspektyvoje,
- patikima sistema,
- pridedama dar viena dimesija sandėlyje (Cics, 2019).

Būtent šie išvardinti „Mezzanine“ lentynų privalumai planuojant sandėlio išdėstymą padeda atsižvelgti į būsimos plėtros tikimybę ir geriausią bendrą optimizavimo būdą efektyviau panaudojant sandėlio plotą. „Mezzanine“ lentynos gali būti puiki strategija, leidžianti sumažinti išlaidas ir sukurti daugiau įrenginių sandėliuose.

Didesni sandėliai įveda didesnius važiavimo atstumus viduje esančioms prekėms, o didesni kelionės atstumai tai didesnės darbo sąnaudos (Omer ir kt., 2012).

Norint efektyviau panaudoti sandėlio plotą yra svarbu pasirinkti tinkamą krovos techniką, kuri tiktų darbui siaurose praėjimuose ir pasiektumėme maksimalų pralaidumą. Todėl kiekvienam sandėliui yra puiki galimybė įsigyti „Raymond Reach“ šakinius krautuvus, kurie padidinti našumą, sumažina energijos sąnaudas ir sumažina priežiūros išlaidas (Raymond Handling Concepts Corporation, 2014).

„Raymond Reach“ šakiniai krautuvai dirba 9 colių praėjimu, tai užtikrina operatoriaus ir sunkvežimio našumo didėjimą per kiekvieną pamainą, yra efektyvūs bei našūs. Kiekvienas „Raymond“ gamybos krautuvas atlieka skirtingas funkcijas, todėl galima išskirti dar vieną „Raymond“ užsakymų rinkiklį, kuris sukurtas maksimaliai panaudojant sandėlio patalpas. Rinkimo operacija yra atliekami daugiausia iš lentynų laiko tarpsnių (Żuchowski, 2016).

Šie krautuvai yra suprojektuoti taikant holistinį požiūrį į erdvės suvaržymų ir siaurų praėjimų taikymą. Jei yra turimas gausus kiekis nedidelių sandėliuojamų prekių, reikia apsvarstyti galimybę sukurti nuo 4 iki 5 pločio praėjimą ir naudoti operatoriaus „Raymond“ užsakymo rinkiklį su kuriuo būtų paskistyti maži daiktai (Raymond Handling Concepts Corporation, 2014).

Automatinė radijo padėklų transportavimo sistema yra pasižymėjusi visame pasauyje kaip viena iš geriausių sistemų, todėl kiekvienas sandėlis turėtų pasinaudoti galimybe ir įsigyti tokio tipo sistemą. Šios sistemos „Shuttle“ stovas yra labai tankios laikymo sistemos. Tokia sistema suteikia didelę saugyklą, kurioje yra veiksmingas erdvės naudojimas ir suteikia klientams naujų pasirinkimų. Pagrindinės „Shuttle“ stovo funkcijos:

- labai tankus sandėliavimas, sandėlio ploto panaudojimas iki 80 %,
- efektyvi sistema padeda sutaupyti darbo laiką,
- geras saugumas, sumažintas stovo smūgis, kuris padidina saugų našumą (Jracking, 2019).

„Radio Pallet Shuttle“ sistema yra didelio tankio saugojimo sistema, leidžianti pakrauti ir iškrauti gaminius be krovinių krautuvų.

„Pallet Shuttle“ yra didelio tankio sandėliavimo sistema, kurioje transporteris, maitinamas elektros varikliu eina išilgai bėgių laikymo kanale.

Šaudyklė vykdo operatoriaus užsakymus „WiFi“ belaidžiu ryšiu. Neatidarius autokrautuvo eismo juostų, viduje didėja saugojimo gylis ir sumažėja nelaimingų atsitikimų rizika. Todėl operatoriaus judesiai tampa optimizuoti ir sandėlio operacijos modernizuotos ir lankstesnės.

„Radio Shuttle“ sistema gali būti įvairių dydžių kėlimo padėklai. Jie gali veikti 1 metru per sekundę, galima 1500 kg apkrova, turi savo valdymo bloką ir elektros sistemą. Sistema veikia su minimaliais atstumais tarp lygių, leidžiančių saugoti didelį tankį.

Įmontuoti jutikliai ant pervežimo stočių padeda pašalindami tuščias vietas saugyklose. Dėl to faktinė sandėlio talpa atspindi jos fizinį pajėgumą. Skirtingai nuo standartinių vairavimo sistemų, elementai gali būti sugrupuoti pagal kanalus, o ne reikalauti visos juostos. Rezultatas - didesnis

produktų įvairumas. Lengvai pasiekiami ličio akumuliatoriai turi patogias jungtis, todėl jie yra be laidų. Taigi, baterijos gali būti greitai keičiamos nepertraukiant darbo ciklo.

Apibendrinant, gali teigti, kad efektyvaus sandėlio panaudojimo sprendimai tokie kaip: „Stackable“ stelažo dėžės, pramoninės lentynos, „Mezzanine“, „Raymond Reach“ krautuvai ir „Raymond“ užsakymų rinkikliai ir automatinė radijo padėklų transportavimo sistema tai puikūs sprendimai sandėliams norint sumažinti veiklos sąnaudas ir patobulinti savo sandėlio procesus, sutaupyti, kad jie veiktų maksimaliai ir padėtų efektyviai išnaudoti didžiąją dalį sandėlio ploto.

IŠVADOS

1. Efektyvaus sandėlio ploto panaudojimo būdai tokie kaip erdvės panaudojimo projektų sudarymas, erdvių stiprinimas, erdvės pločio sudarymas, minimalaus inventoriaus panaudojimas, vertikalios erdvės panaudojimas, sandėlio dizaino optimizavimas, eismo pločio minimalizavimas – tai būdai, kurie padeda efektyviai išnaudoti turimą sandėlio plotą gerinant laiko sąnaudas, mažinant darbo krūvį bei sukuriant patogesnę darbo aplinką.

2. Pateikti efektyvaus sandėlio ploto panaudojimo sprendimai padeda geriau panaudoti papildomos gamybos erdvę, sukuria geresnį sandėliavimo vietos panaudojimą. „Stackable“ stelažo dėžės, pramoninės lentynos, „Mezzanine“ lentynos – tai lentynų idėjos sandėliui, kurios padės sukurti spendimus norint kuo maksimaliau išnaudoti vertikalios erdvės panaudojimą. „Raymond Reach“ šakiniai krautuvai ir „Raymond“ užsakymų rinkikliai – tai sprendimai, kuriuos panaudojus būtų sukurtas lengvesnis mažų daiktų paskirstymas bei lengvesnis perėjimas minimalizuojant perėjimo plotį.

3. Automatinė radijo padėklų transportavimo sistema veiksmingai sutaupo net iki 80 % naudojimo vietos, taupo darbo laiką. O elektriniai mobilieji stovai – tai sistema, kuri padidina talpos efektyvumą, stovai tiesiogiai pateikia krovinius į bet kokį padėklą, taip pat padidina grindų panaudojimą iki 80 % .

SUMMARY

The article presents why it is important for companies to effectively utilize the available storage space and how it can be achieved by companies. The article describes the effective ways of using the warehouse space, the principles of their implementation, and the systems that help to use the warehouse area more efficiently. The ways in which an efficient warehouse is used are flexible for a variety of storage needs, helping to better manage the warehouse and its processes. All the solutions provided to utilize the warehouse area as efficiently as possible are modernized and easy to understand, without requiring much investment or time. Such solutions should facilitate the operation and efficiency of each warehouse.

Keywords: warehouse, efficiency, area.

LITERATŪRA

1. Barry, B (2017). 15 Ways to Improve Warehouse Space Utilization. Prieiga per internetą: <https://multichannelmerchant.com/blog/15-ways-improve-warehouse-space-utilization/>.
2. Cics. Made To Measure Mezzanine Floors Southampton. Prieiga per internet: < https://www.cics.space/mezzanine-floors-southampton/>.
3. Dirvonskytė, R. (2008). Tarptautinių bendrovių sandėlių išdėstymo politikos tyrimas. Vilnius.
4. Derhamia, S., Smitha, J.S., Gueb, K. R. (2016). Optimizing Space Utilization in Block Stacking Warehouses. International Journal of Production Research, 1-4. Prieiga per internetą: <https://pdfs.semanticscholar.org/6ef4/7d0e54537a301b4a0689a60be14f57213a65.pdf>
5. Fachri Pane, S., Maulana Awangga, R., Rahmad Azhari, B., Romadhanu Tartila, G. (2019). RFID-based conveyor belt for improve warehouse operations, 1-3. Prieiga per internetą: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.smk.lt:2048/ehost/detail/detail?vid=24&sid=5086eb7c-8adc-47d4-b294-48bcb619c0c4%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=135810244&db=a9h>
6. Jracking (China) Storage System. Automatinė Radijo Padėklų Transportavimo Sistema. Prieiga per internetą: <http://lt.jrcantileverrack.com/compact-pallet-rack/automatic-radio-pallet-shuttle-system.html>.
7. KMH Fleet Solutions. 7 Benefits of Plastic Storage Bins and Containers for Businesses. Prieiga per internetą: <https://www.kmhsystems.com/7-benefits-of-plastic-storage-bins-and-containers-for-businesses/>.
8. Murray, M. (2019). How to Maximize Your Warehouse Space Utilization. Prieiga per internetą: <https://www.thebalancesmb.com/maximizing-space-utilization-2221378>.
9. Ozt Urko Glu, O., R. Gue K and Meller, R. D. (2012). Optimal unit-load warehouse designs for single-command operations, 1-3. Prieiga per internetą: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.smk.lt:2048/ehost/detail/detail?vid=21&sid=5086eb7c-8adc-47d4-b294-48bcb619c0c4%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=bth&AN=84462781>.
10. Raymond Handling Concepts Corporation (2014). How to Optimize your Existing Warehouse Space. Prieiga per internetą: <https://raymondhandling.com/learn/library/how-to-optimize-your-existing-warehouse-space/>.

11. Reyhle, N.L. (2018). 5 Ways to Maximize your Warehouse Space and Efficiency. Prieiga per internetą: <https://blog.brightpearl.com/maximize-your-warehouse-space-and-efficiency>.
12. Żuchowski, W. (2016). The Impact Of E-Commerce On Warehouse Operations, 95-99. Prieiga per internetą: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.smk.lt:2048/ehost/detail/detail?vid=12&sid=5086eb7c-8adc-47d4-b294-48bcb619c0c4%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=bth&AN=113413185>
13. Westfalia Technologies (2018). Material Handling Tips for Faximizing Warehouse Space. Prieiga per internetą: <https://www.supplychain247.com/article/material_handling_tips_for_maximizing_warehouse_space>

LIETUVOS RESPUBLIKOS MAŽŲJŲ SAVIVALDYBIŲ KORUPCIJOS PREVENCIJOS ANALIZĖ

Monika Pilišauskaitė, Liveta Grikštaitė, Viktorija Milikauskaitė,

darbo vadovė doc. dr. Ilivija Pikturnaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje nagrinėjama Lietuvos Respublikos (toliau – LR) mažųjų miestų (Birštono, Kalvarijos, Kazlų Rūdos, Neringos ir Visagino) savivaldybių administracijų vykdoma korupcijos prevencija ir įgyvendinamos programos. Analizuojant savivaldybių pateiktas korupcijos prevencijos programas nagrinėjama, kokią informaciją savivaldybės skelbia visuomenei, kaip jose iškelti tikslai, nustatyti uždaviniai bei pasirinktos priemonės ir kokie jų vertinimo kriterijai. Nepaisant to, kad kovą su korupcija reglamentuoja teisės aktai, savivaldybės užsibrėžia skirtingą skaičių tikslų ir uždavinių, kurie padeda įgyvendinti korupcijos prevencijos programą.

Pagrindiniai žodžiai: savivaldybė, korupcija, korupcijos prevencija, korupcijos prevencijos programa.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Korupcijos ištakos kyla iš visuomeninės santvarkos pradžios. Mokslinėje literatūroje pastebima, kad reiškinys yra neatsiejama kolektyvinės veiklos dalis. Korupciją galima įvardinti, kaip antisocialinį reiškinį, kuris kelią grėsmę visuomenės saugumui, pilietinėms žmogaus teisėms. Tai – požymis, kuris parodo valstybinio aparato neveiksnumą ir spragas, kurios įtakoja piliečių nepasitikėjimą valstybės tarnautojų veiklos skaidrumu. Taigi su korupcija reikia kovoti. O vienas galimas kovos būdas yra analizuoti ir viešinti skirtingų institucijų korupcijos prevencijos programas, tikslus, uždavinius ir priemones.

Problematika. Kiekviena valstybė pagal pagrindinius savo teisinės sistemos principus parengia ir įgyvendina / vykdo veiksmingą, koordinuotą antikorupcinės politikos programą, kuri skatina visuomenės dalyvavimą ir atspindi teisinės valstybės, tinkamo valstybės reikalų tvarkymo ir valstybės turto valdymo, sąžiningumo, skaidrumo ir atskaitingumo principus. Kovojant su korupcija svarbu, kad savivaldybėse būtų vykdoma aiški ir nuosekli korupcijos programa. Sėkmingi pokyčiai valstybėje turėtų prasideda nuo mažesnių elementų t. y. savivaldybių, jose nepaisant šių elementų teritorinio išsidėstymo.

Tyrimo objektas – LR mažųjų miestų savivaldybių (Neringos, Kazlų Rūdos, Visagino, Birštono, Kalvarijos) korupcijos prevencija.

Darbo tikslas – išanalizuoti korupcijos prevencijos įgyvendinimą LR mažųjų miestų savivaldybės administracijose.

Darbo uždaviniai:

1. Apibūdinti korupcijos prevencijos sampratą bei korupcijos prevencijos priemonių įgyvendinimą.
2. Išnagrinėti LR mažųjų miestų savivaldybių korupcijos prevencijos programas.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, teisės aktų lyginamoji analizė. Empiriniame tyrime aliekamas kiekybinis tyrimas – dokumentų analizė. Dokumentų analizės metodo pagalba renkami duomenys, kai dokumentai naudojami kaip pagrindiniai duomenų šaltiniai. Duomenų šaltiniai: LR mažųjų savivaldybių administracijų korupcijos prevencijos programos. Tyrime analizuotos Birštono, Kalvarijos, Kazlų Rūdos, Neringos ir Visagino korupcijos prevencijos programos. Šios savivaldybių administracijos pasirnktos, nes jos yra mažiausios, turi labiausiai ribotus išteklius (žmonių ir lėšų), jų korupcijos prevencijos programos nėra analizuotos ir lygintos. Duomenų rinkimui naudotos lentelės, kuriose atskirai pateikiama korupcijos prevencijos programos įgyvendinimo laikotarpis, tikslai, uždaviniai, kt. Duomenys analizuoti lyginamosios analizės metodu.

1. KORUPCIJOS PREVENCIJOS TEORINĖ ANALIZĖ

Remiantis Lietuvos Respublikos korupcijos prevencijos įstatymu (2002) korupcijos prevencija apibūdinama kaip korupcijos priežasčių, sąlygų atskleidimas ir šalinimas sudarant bei įgyvendinant atitinkamų priemonių sistemą, taip pat poveikis asmenims siekiant atgrasinti nuo korupcinio pobūdžio nusikalstamų veikų darymo.

Straipsnyje Lietuvos „kova“ su korupcija: kodėl nepastebime pažangos autorė Aleknevičienė rašė, kad 1997 m. LR specialiųjų tyrimų tarnybos įstatyme korupcija suprantama kaip valstybės tarnyboje vykstantys korupcinio pobūdžio pažeidimai.

Michailovič teigimu, korupcija - tai reguliari, besikartojanti, integrali nusikalstama veika, kurią vykdo individas, palaikantis tarnybos santykius su valstybės aparatu, privačiu verslo subjektu, rinkėjais, su žiniasklaidos auditorija ir kuri pasireiškia piktnaudžiavimu savo padėtimi bei pasitikėjimu siekiant asmeninės naudos (Michailovič 2005, p. 113).

Sandu ir Nițu (2014) korupcijos reiškinį apibūdina kaip piktnaudžiavimą valdžia, paprastai turint aiškų tikslą, tai yra gauti asmeninę naudą arba pasinaudoti interesų grupėmis. Taip pat autoriai atkreipia dėmesį, kad korupcijos terminą sunku apibrėžti tinkamai, dėl skirtingo požiūrio, remiantis skirtinga socialine ir ekonomikos realija kiekvienoje šalyje.

Organizuoto nusikalstamumo ir korupcijos programoje pažymima, kad korupcija susijusi su pareiginiais nusikaltimais ir organizuotu nusikalstamumu. Programoje yra akivaizdus organizuoto nusikalstamumo ir korupcijos gretinimas, nurodantis apie šių nusikaltimų tarpusavio ryšį (Aleknevičienė 2013, p. 257).

Lietuvos Respublikos korupcijos prevencijos įstatyme (2002) išskiriamos korupcinio pobūdžio nusikalstamos veiklos: kyšininkavimas, prekyba poveikiu, papirkimas, kitos nusikalstamos veikos, jeigu jos padarytos viešojo administravimo sektoriuje arba teikiant viešąsias paslaugas siekiant sau ar kitiems asmenims naudos: piktnaudžiavimas tarnybine padėtimi arba įgaliojimų viršijimas, piktnaudžiavimas oficialiais įgaliojimais, dokumentų ar matavimo priemonių suklastojimas, sukčiavimas, turto pasisavinimas ar iššvaistymas, tarnybos paslapties atskleidimas, komercinės paslapties atskleidimas, neteisingų duomenų apie pajamas, pelną ar turtą pateikimas, nusikalstamu būdu įgytų pinigų ar turto legalizavimas, kišimasis į valstybės tarnautojo ar viešojo administravimo funkcijas atliekančio asmens veiklą ar kitos nusikalstamos veikos, kai tokių veikų padarymu siekiama ar reikalaujama kyšio, papirkimo arba nuslėpti ar užmaskuoti kyšininkavimą ar papirkimą.

Taigi, korupcija yra neigiamas, žalingas reiškinys, kuris turi daug neigiamu išraiškų. Todėl su ja reikia kovoti. STT šiuo metu nurodo tokius savo veiklos prioritetus, korupcinių veikų, susijusių su viešaisiais pirkimais, vykdomais iš valstybės, savivaldybių biudžetų ir ES lėšų, užkardymas ir prevencija; korupcinių veikų, susijusių su administracinės priežiūros ir kontrolės vykdymu, užkardymas ir prevencija, ypač statybos, aplinkosaugos srityse. Šie prioritetai yra svarbūs, siekiant suvokti Lietuvos pastangas mažinti korupciją kryptis (Aleknevičienė 2013, p. 258).

Remiantis straipsniais ir korupcijos prevencijos įstatymu nusikalstamumas ir korupcija siejasi tarpusavyje. Korupcinio pobūdžio nusikalstamų veiklų išskiriama daug, viešosios veiklos laikomos korupcinėmis jei užsiimama veikla yra siekiama gauti asmeninės naudos. Todėl labai svarbu nusistatyti prioritetus, kurie padėtu suvokti korupcijos mažinimo reikalingumą.

Korupcijos prevencijos tikslai ir uždaviniai, kurie išskiriami LR korupcijos prevencijos įstatyme (2002). Korupcijos prevencija siekiama, kad korupcija kuo mažiau trukdytų plėtoti ekonomiką, demokratiją, kurti socialinę gerovę, stiprinti nacionalinį saugumą, didinti viešųjų paslaugų teikimo kokybę. Pagrindiniai korupcijos prevencijos uždaviniai yra šie:

1) atskleisti korupcijos priežastis, sąlygas ir jas šalinti;

2) atgrasinti asmenis nuo korupcinio pobūdžio nusikalstamų veikų darymo;

3) užtikrinti realų ir veiksmingą korupcijos prevencijos teisinį reguliavimą;

4) teisinėmis, organizacinėmis, ekonominėmis ir socialinėmis priemonėmis sukurti tinkamą ir veiksmingą korupcijos prevencijos organizavimo, įgyvendinimo, priežiūros ir kontrolės mechanizmą;

5) įtraukti į korupcijos prevenciją gyventojus, visuomenines organizacijas;

6) skatinti skaidrų ir atvirą viešųjų paslaugų teikimą.

Siekiant mažinti korupcija svarbu išsikelti tikslus ir uždavinius, tai padės atskleisti ir pašalinti korupcijos problemas ir plėtoti korupcijos prevenciją.

Korupcijos prevencija įgyvendinama vadovaujantis šiais principais (LR korupcijos prevencijos įstatymas, 2002):

1) teisėtumo – korupcijos prevencijos priemonės įgyvendinamos laikantis Lietuvos Respublikos Konstitucijos, įstatymų ir kitų teisės aktų reikalavimų bei užtikrinant pagrindinių asmens teisių ir laisvių apsaugą;

2) visuotinio privalomumo – korupcijos prevencijos subjektais gali būti visi asmenys;

3) sąveikos – korupcijos prevencijos priemonių veiksmingumas užtikrinamas derinant visų korupcijos prevencijos subjektų veiksmus, keičiantis subjektams reikalinga informacija ir teikiant vienas kitam kitokią pagalbą;

4) pastovumo – korupcijos prevencijos priemonių veiksmingumo užtikrinimas nuolat tikrinant ir peržiūrint korupcijos prevencijos priemonių įgyvendinimo rezultatus bei teikiant pasiūlymus dėl atitinkamų priemonių veiksmingumo didinimo institucijai, kuri pagal savo kompetenciją įgaliota įgyvendinti tokius pasiūlymus.

Korupcijos prevencijos įgyvendinimui išskiriami keturi principai: teisėtumo, visuotinio privalomumo, sąveikos ir pastovumo. Vadovavimasis šiais principais padeda vykdyti korupcijos prevencija. Teisėtumo principo laikymasis, tai įstatymų laikymasis. Taip pat svarbu, kad bet kuris visuomenės narys gali būti stebėtoju vykdant korupcijos prevenciją. Vykdant šią prevenciją svarbu užtikrinti reikalingos informacijos ar kitokios pagalbos teikimą stebėtojams. Taip pat neužmirštant pastovaus korupcijos prevencijos rezultatų tikrinimo.

Remiantis Fedusiok (2012) nuomone, pastaraisiais metais viešojoje erdvėje plačiai nuskambėjo naujų baudžiamųjų įstatymų, skirtų kovai su neteisėtomis pajamomis ir korupcija, priėmimas. Iš įstatymo projektus lydinčių raštų ir politinės diskusijos matyti, kad į šiuos įstatymus dedamos didelės viltys norint pasiekti lemiamą lūžį kovoje su neteisėtomis pajamomis ir korupcija.

Išsiaiškinus korupcinių nusikaltimų priežastis ir sąlygas itin svarbu parinkti efektyvias priemones joms pašalinti. Pasaulyje atliekama daug įvairių sociologinių ir mokslinių tyrimų, kuriais matuojamas korupcijos lygis ar jos paplitimas konkrečioje valstybėje, korupcijos poveikis visuomenei ir verslui, vertinamos viešajame ir privačiajame sektoriuose įgyvendinamos korupcijos prevencijos priemonės.

Lietuvos Respublikos korupcijos prevencijos įstatyme (2002) išskiriamos korupcijos prevencijos priemonės:

1. Korupcijos rizikos analizė – valstybės ar savivaldybės įstaigų veiklos analizė antikorupciniu požiūriu, kovos su korupcija programos parengimo ir pasiūlymų dėl programos turinio pateikimas, taip pat kitų korupcijos prevencijos priemonių rekomendavimas už jų įgyvendinimą atsakingoms valstybės ar savivaldybių įstaigoms.

2. Kovos su korupcija programos, kurios gali būti Lietuvos Respublikos nacionalinė, šakinės, institucinės ir kitos. Nacionalinę kovos su korupcija programą rengia, jos įgyvendinimą organizuoja ir kontroliuoja Vyriausybė dalyvaujant Specialiųjų tyrimų tarnybai. Šakines institucines ir kitas kovos su korupcija programas rengia valstybės ir savivaldybių bei nevalstybinės įstaigos, Institucines kovos su

korupcija programas taip pat rengia valstybės ar savivaldybių įstaigos, kuriose buvo atlikta korupcijos rizikos analizė ir pasiūlyta parengti tokią programą.

3. Teisės aktų ar jų projektų antikorupcinis vertinimas. Teisės akto projekto rengėjas atlieka teisės akto projekto antikorupcinį vertinimą, jeigu rengiamame teisės akte numatoma reguliuoti visuomeninius santykius. Atliekant teisės aktų ar jų projektų antikorupcinį vertinimą, gali būti pasitelktos valstybės institucijos ir mokslo įstaigos. Teisės aktų ar jų projektų antikorupcinis vertinimas pateikiamas teisės aktą priėmusiai, jų priėmimą inicijavusiai valstybės ar savivaldybės institucijai arba teisės akto projekto rengėjui, kurie sprendžia, ar tikslinga juos tobulinti.

4. Informacijos apie asmenį, siekiantį eiti arba einantį pareigas valstybės ar savivaldybės įstaigoje ar įmonėje, pateikimas.

5. Informacijos pateikimas valstybės tarnautojų ir juridinių asmenų registrams.

6. Visuomenės švietimas ir informavimas. Antikorupcinis visuomenės švietimas vykdomas kaip neatskiriama visuomenės švietimo dalis siekiant puoselėti asmens dorovę, ugdyti pilietiškumą, asmens teisių ir pareigų visuomenei, Lietuvos valstybei sampratą ir užtikrinti korupcijos prevencijos tikslų įgyvendinimą. Antikorupcinis visuomenės švietimas vykdomas visų tipų ir lygių švietimo įstaigose pagal parengtas švietimo programas, per visuomenės informavimo priemones ir kitais būdais. Valstybės ir savivaldybių įstaigos per visuomenės informavimo priemones ir kitais būdais teikia gyventojams informaciją apie savo veiklą kovojant su korupcija.

7. Nustatytų korupcijos atvejų viešas paskelbimas.

8. Pranešimas apie korupcinio pobūdžio nusikalstamas veikas. Valstybės tarnautojas ar jam prilygintas asmuo apie jam žinomą korupcinio pobūdžio nusikalstamą privalo pranešti Lietuvos Respublikos prokuratūrai, Specialiųjų tyrimų tarnybai arba ikiteisminio tyrimo įstaigai, jei jis gavo neginčijamų duomenų, liudijančių šios veikos padarymą, arba pats stebėjo ar kitaip fiksavo šios veikos padarymą ir jei teisės aktuose nėra nustatyta praneštinos informacijos atskleidimo ribojimų.

9. Kitos įstatymų nustatytos korupcijos prevencijos priemonės.

Išsiaiškinus korupcijos nusikaltimų priežastis, reikia pasirinkti tinkamas priemones šiai nusikalstamai veiklai sustabdyti ar bent jau sumažinti. Atliekama daug įvairių tyrimų, kuriais matuojamas korupcijos lygis ar jos paplitimas konkrečioje valstybėje. Taip nustatomas korupcijos poveikis visuomenei ir verslui, įvertinamos viešajame ir privačiajame sektoriuose įgyvendinamos korupcijos prevencijos priemonės. Taigi pagrindinės korupcijos prevencijos priemonės yra: korupcijos rizikos analizė, kovos su korupcija programos, teisės aktų ar jų projektų antikorupcinis vertinimas, informacijos pateikimas valstybės tarnautojų ir juridinių asmenų registrams, visuomenės švietimas ir informavimas, nustatytų korupcijos atvejų viešas paskelbimas, pranešimas apie korupcinio pobūdžio nusikalstamas veikas.

2. LIETUVOS RESPUBLIKOS MAŽŲJŲ SAVIVALDYBIŲ KORUPCIJOS PREVENCIJOS LYGINAMOJI ANALIZĖ

Tyrime nuspręsta išanalizuoti, kaip korupcijos prevencija vyksta mažose Lietuvos Respublikos miestuose. Savivaldybių administracijos (Birštono, Kalvarijos, Kazlų Rūdos, Neringos ir Visagino) pasirnktos, nes jos yra mažiausios, turi labiausiai ribotus išteklius (žmonių ir lėšų), jų korupcijos prevencijos programos nėra analizuotos ir lygintos.

Palyginus tiriamų savivaldybių pateiktus dokumentus (1 lentelėje), išsiaiškinta, kad kiekviena savivaldybė juos viešina skirtingai. Visos savivaldybės išskyrus Kalvarijos ir Visagino viešina einamiesiems metams priklausančias korupcijos prevencijos programas. Kalvarijos savivaldybės puslapyje visuomenė gali matyti tik senesnių metų programą ir veiklos ataskaitą. Atkreipiant dėmesį į Kazlų Rūdos savivaldybės pateiktą informaciją pastebima, kad dokumentai teikiami nuo 2019 m. iki 2021 m. Kazlų Rūdos savivaldybė viešina korupcijos prevencijos programas ir jų įgyvendinimo ataskaitas. Birštono savivaldybė taip pat dalinasi šiais dokumentais, bet pateikia ir priemonių planus. Neringos savivaldybės puslapyje pasirinkus „Korupcijos prevencijos programa“ skiltį, galima matyti, kad savivaldybė dalinasi korupcijos prevencijos programomis, programų įgyvendinimo ataskaitomis bei priemonių planais.

1 lentelė

LR mažųjų miestų korupcijos prevencijos programų analizė

Savivaldybė	Programa	Metai	Programos dokumentų atnaujinimai
Birštonas	Yra	2016–2019	Programa atnaujinta
Kalvarija	Yra	2015-2017	Programa neatnaujinta dvejus metus
Kazlų Rūda	Yra	2019-2021	Programa atnaujinta šiais metais ir galios dvejus metus
Neringa	Yra	2016-2019	Programa atnaujinta
Visaginas	Yra	2016-2018	Programa neatnaujinta vienus metus

Šaltinis: sudarytas autorių, pagal pateiktus savivaldybių korupcijos prevencijos dokumentus, 2019 m.

Siekiant labiau įsigilinti į korupcijos prevencijos įgyvendinimą kiekvienos savivaldybės atžvilgiu, tampa svarbu išsiaiškinti korupcijos prevencijos tikslus. Pagal savivaldybių korupcijos programose nustatytus tikslus, kurie nurodyti 2 lentelėje, matome, kad visos savivaldybės yra juos nusistačiusios. Birštono ir Kazlų Rūdos savivaldybių tikslai turi panašumų - užtikrinti korupcijos kontrolės tęstinumą ir padidinti skaidrumą. Neringos savivaldybė glaudžiai aprašo programos pagrindinį tikslą. Visų savivaldybių pagrindinis tikslas efektyvus programos veikimas ir korupcijos mažinimas.

2 lentelė

LR mažųjų miestų korupcijos prevencijos tikslų analizė

Savivaldybė (tikslų skaičius)	**Pagrindinis tikslas**
Birštonas (2)	Programos strateginis tikslas yra užtikrinti veiksmingą ir kryptingą korupcijos prevencijos priemonių vykdymo koordinavimą, korupcijos kontrolės tęstinumą, padidinti skaidrumą, atvirumą, kelti visuomenės korupcinį sąmoningumą.
Kalvarija (6)	Programos tikslas – užtikrinti korupcijos prevenciją aukščiau minėtose įstaigose, siekti kompleksiškai šalinti neigiamas sąlygas, skatinančias korupcijos atsiradimą, siekti asmenis atgrasinti nuo korupcinio pobūdžio nusikalstamų veikų darymo bei kitų veiksmų, kurie didina korupcijos sklaidą Savivaldybėje, atlikimo. Programa siekiama skatinti visuomenę reikšti nepakantumą korupcijai, sustiprinti visuomenės paramą korupcijos prevencijos priemonėms įgyvendinti, užtikrinti glaudesnį Savivaldybės bendradarbiavimą su vyriausybinėmis ir nevyriausybinėmis organizacijomis, kitais asmenimis, ginant prigimtines ir kitas bendras žmogaus teises ir laisves.
Kazlų Rūda (3)	Programos tikslas –užtikrinti veiksmingos antikorupcinių priemonių sistemos veikimą Savivaldybėje ir didinti visuomenės pasitikėjimą Savivaldybės institucijomis korupcijos kontrolės tęstinumas, padidinti skaidrumą, sumažinti korupcijos mastą.
Neringa (1)	Programos tikslas – sustiprinti korupcijos prevenciją Neringos savivaldybėje, užkirsti kelią korupcijos apraiškoms savivaldybės administracijoje, savivaldybės tarybai pavaldžiose įmonėse ir įstaigose, pašalinti priimamų lokalinių teisės aktų, procedūrų ir kitų veiklos sričių spragas, dėl kurių gali susidaryti sąlygos korupcijai, didinti bendruomenės nepakantumą korupcijos apraiškoms bei skatinti gyventojus įsitraukti į kovą su korupcija. Sukurti ir įdiegti savivaldybės įmonėse ir įstaigose veiksmingą prevencinę kovos su korupcija sistemą, numatyti procedūras, užkertančias kelią korupcijos plėtrai
Visaginas (3)	Programos strateginis tikslas – sumažinti prielaidas pasireikšti korupcijai Visagino savivaldybės viešosiose įstaigose.

Šaltinis: sudarytas autorių, pagal pateiktus savivaldybių korupcijos prevencijos dokumentus, 2019 m.

Palyginus Lietuvos Respublikos mažųjų savivaldybių (Birštono, Kalvarijos, Kazlų Rūdos, Neringos, Visagino) korupcijos programos iškeltus uždavinius (3 lentelė) nustatyta, kad daugiausiai 18 uždavinių išsikėlusi yra Kalvarijos savivaldybė, mažiausiai tik 2 uždavinius Birštono savivaldybė. Palyginus iškeltus uždavinius paaiškėja, kad daugelis savivaldybių užsibrėžė antikorupciniu požiūriu vertinti savivaldybės teisės aktų projektus, teikti informaciją. Taip pat įtraukti į korupcijos prevenciją visuomenę ir žiniasklaidą ir švietimo įstaigas. Lyginant savivaldybių korupcijos prevencijos programų uždavinius pastebėta, kad tarp iškeltų uždavinių – siuntimas administracijos darbuotojus į kursus korupcijos prevencijos temomis. Taip pat tarp iškeltų uždavinių yra sisteminimas ir analizavimas gautos informacijos apie savivaldybės padalinių, pavaldžių įstaigų, valstybės tarnautojų ir darbuotojų padarytus korupcinio pobūdžio pažeidimus.

3 lentelė

LR mažųjų miestų korupcijos prevencijos uždavinių analizė

Uždaviniai	Birštonas	Kalvarija	Kazlų Rūda	Neringa	Visaginas
Nustatyti veiklos sritis, kuriose yra korupcijos pasireiškimo tikimybė		+		+	
Antikorupciniu požiūriu vertinti Savivaldybės teisės aktų projektus		+		+	+
Kreiptis į Specialiųjų tyrimų tarnybą dėl informacijos apie asmenį, siekiantį eiti arba einantį pareigas Savivaldybės institucijoje, įstaigoje ar įmonėje, pateikimo		+			
Teikti informaciją	+	+	+	+	
Įtraukti į korupcijos prevenciją visuomenę ir žiniasklaidą		+	+	+	+

Skatinti švietimo įstaigas įgyvendinti korupcijos prevencijos švietimo programas, skatinti pedagogus ir mokinius domėtis korupcijos prevencija ir pilietiškumo ugdymu		+	+	+	
Bendradarbiauti ir keistis informacija korupcijos prevencijos srityje su kompetentingomis valstybės ir nevalstybinėmis institucijomis		+		+	
Nustatyti pretendentams į tam tikras pareigas išankstinius ir objektyviomis aplinkybėmis pagrįstus reikalavimus, nurodytus tik pareigybės aprašyme		+		+	
Siųsti Savivaldybės administracijos darbuotojus į kursus korupcijos prevencijos temomis		+	+	+	+
Savivaldybės interneto svetainėje viešai skelbti informaciją apie viešuosius pirkimus		+		+	
Garantuoti anonimiškumą ir apsaugą visiems galintiems pranešti apie neskaidrią Savivaldybės administracijos skyrių ar kitų valstybės tarnautojų veiklą		+			
Sisteminti ir analizuoti informaciją apie Savivaldybės padalinių, pavaldžių įstaigų valstybės tarnautojų ir darbuotojų padarytus korupcinio pobūdžio pažeidimus, analizuoti pažeidimų priežastis, atlikti šių skundų tyrimus ir imtis priemonių pažeidimams pašalinti		+	+	+	
Informuoti viešai apie Korupcijos prevencijos programos įgyvendinimo priemonių plano vykdymą Savivaldybės interneto svetainėje	+	+		+	
Skelbti Savivaldybės tarybos sprendimus ir jų projektus		+			
Daryti Savivaldybės tarybos posėdžių, komitetų garso (vaizdo) įrašus		+			
Atnaujinti Korupcijos prevencijos programą ir Korupcijos prevencijos programos įgyvendinimo priemonių planą		+			
Organizuoti seminarus korupcijos prevencijos tematika Savivaldybės politikams, administracijos darbuotojams, Savivaldybės įstaigų ir kontroliuojamų įmonių personalui	+	+			+
Savivaldybės biudžete numatyti lėšas Korupcijos prevencijos programai įgyvendinti		+		+	

Šaltinis: sudarytas autorių, pagal pateiktus savivaldybių korupcijos prevencijos dokumentus, 2019 m.

Pateiktų LR mažųjų savivaldybių korupcijos programos dokumentuose palygintos korupcijos mažinimo priemonės ir vertinimo kriterijai švietimo srityje (4 lentelė). Kalvarijos savivaldybė kaip priemonę mažinti korupcijai pasirinko vykdyti antikorupcinį švietimą tikslinėms grupėms, taip pat stiprinti valstybės tarnautojų žinias korupcijos prevencijos srityje. Kalvarijos savivaldybė be tikslinių grupių švietimo skatina įgyvendinti korupcijos prevencijos švietimo programas. Panašias priemones pasirinko ir Visagino savivaldybė, tačiau šioje savivaldybėje dar akcentuojamas ir korupcijos programos viešinimas. Kazlų Rūdos ir Neringos savivaldybės orientuojasi į darbuotojus dirbančius švietimo srityje. Vertinimo kriterijai savivaldybių pateiktose korupcijos prevencijos programose yra panašus: mokymai tikslinėms grupėms, renginiai seminarai. Iš penkių mažųjų savivaldybių, tik viena Visagino savivaldybė neturi vertinimo kriterijų, nes pateiktuose dokumentuose nėra informacijos apie šios savivaldybės prevencijos priemonių vertinimo kriterijus.

4 lentelė

LR mažųjų miestų korupcijos prevencijos priemonių ir vertinimo kriterijų analizė švietimo srityje

Savivaldybės	Birštonas	Kalvarija	Kazlų Rūda	Neringa	Visaginas
Priemonės	Vykdyti antikorupcinį švietimą tikslinėse grupėse,	Skatinti švietimo įstaigas įgyvendinti	Skatinti savivaldybės	Surengti antikorupcinio	Peržiūrėti ir atnaujinti

švietimo srityje	stiprinti valstybės tarnautojų žinias profesinės etikos ir korupcijos prevencijos srityse	korupcijos prevencijos švietimo programas, organizuoti korupcijos prevencijos renginius, skatinti pedagogus ir mokinius domėtis korupcijos prevencija ir pilietiškumo ugdymu	mokymo įstaigų moksleivius domėtis vykdoma korupcijos prevencija, mokiniai turi nepakankamai žinių apie korupciją, jos žalą.	švietimo mokymus švietimo ir kultūros įstaigų darbuotojams.	antikorupcinio švietimo programas, skatinti korupcijos prevencijos iniciatyvas ir jų viešinimą
Vertinimo kriterijai	Rengiami seminarai, mokymai, susitikimai tikslinėms grupėms (valstybės tarnautojams, tarybos nariams, Savivaldybės įmonių vadovams ir kt.), tokiu būdu bus didinamas visuomenės patikimumas, sąmoningumas, principingumas, motyvuojant juos neimti, neduoti kyšio, pranešti apie korupciją	Švietimo įstaigų, kurios dalyvauja korupcijos prevencijos švietimo renginiuose, skaičius, renginių skaičius ir juose dalyvaujančių mokinių skaičius	Surengtų renginių antikorupcine tematika skaičius.	Surengtų mokymų ir juose dalyvavusių klausytojų skaičius.	-

Šaltinis: sudarytas autorių, pagal pateiktus savivaldybių korupcijos prevencijos dokumentus, 2019 m.

LR mažųjų savivaldybių priemonės korupcijai mažinti švietimo srityje turi skirtumų, vienos savivaldybės labiau orientuojasi į tikslines grupes, kitos į korupcijos prevencijos viešinimą. Vertinimo kriterijų neturi tik Visagino savivaldybė, o kitų savivaldybių vertimo kriterijai panašus.

IŠVADOS

1. Korupcijos prevencija suvokiama kaip veikla, kuria siekiama mažinti pažeidimus ir nusikalstamą veiklą. Remiantis Lietuvos Respublikos korupcijos prevencijos įstatymu korupcijos prevencija apibūdinama kaip korupcijos priežasčių, sąlygų atskleidimas ir šalinimas sudarant bei įgyvendinant atitinkamų priemonių sistemą. Korupcinio pobūdžio nusikalstamų veiklų išskiriama daug, viešosios veiklos laikomos korupcinėmis jei užsiimama veikla yra siekiama gauti asmeninės naudos. Todėl labai svarbu nusistatyti prioritetus, kurie padėtu suvokti korupcijos mažinimo reikalingumą. Išsiaiškinus korupcinių nusikaltimų priežastis ir sąlygas itin svarbu parinkti efektyvias priemones joms pašalinti. Pagrindinės korupcijos prevencijos priemonės yra: korupcijos rizikos analizė, kovos su korupcija programos, teisės aktų ar jų projektų antikorupcinis vertinimas, informacijos pateikimas valstybės tarnautojų ir juridinių asmenų registrams, visuomenės švietimas ir informavimas, nustatytų korupcijos atvejų viešas paskelbimas, pranešimas apie korupcinio pobūdžio nusikalstamas veikas.

2. Atlikus LR mažųjų savivaldybių korupcijos prevencijos lyginamąją analizę, galima pastebėti, kad kiekviena (Birštono, Kalvarijos, Kazlų Rūdos, Neringos, Visagino) Lietuvos miesto savivaldybė dokumentus viešina skirtingai. Siekiant labiau įsigilinti į korupcijos prevencijos įgyvendinimą

kiekvienos savivaldybės atžvilgiu, analizuoti jų korupcijos prevencijos tikslus, uždavinius, prevencijos priemones ir jų vertinimo kriterijus. Atlikus analizę pastebėta, kad visų savivaldybių pagrindinis tikslas – efektyvus programos veikimas ir korupcijos mažinimas. Palyginus iškeltus uždavinius nustatyta, kad daugelis savivaldybių užsibrėžė antikorupciniu požiūriu vertinti savivaldybės teisės aktų projektus, teikti informaciją. Mažųjų savivaldybių priemonės korupcijai mažinti švietimo srityje turi keletą skirtumų, vienos savivaldybės labiau orientuojasi į tikslines grupes, kitos į korupcijos prevencijos viešinimą.

SUMMARY

ANALYSIS OF CORRUPTION PREVENTION OF LITHUANIAN REPUBLIC SMALL MUNICIPALITIES

Monika Pilišauskaitė, Liveta Grikštaitė, Viktorija Milikauskaitė

Supervisor: Assoc. Prof., Ph.D. Ilvija Pikturnaitė

Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

The article examines the corruption prevention program by municipal administrations of small towns in Lithuania (Birštonas, Kalvarija, Kazlų Rūda, Neringa and Visaginas). In order to analyze the corruption prevention programs submitted by municipalities, it is analyzed what information the municipalities publish to the public, how they set goals, objectives and the criteria for their evaluation. Each city municipality publishes documents differently. The analysis has shown that the main goal of all municipalities is effective program operation and reduction of corruption. Comparing the raised challenges, it turns out that many municipalities have set up anti-corruption evaluation of municipal draft legislation and provide information to the public. Small municipal measures to reduce corruption in education have several differences, some municipalities are more focused on target groups and others are to corruption prevention publicity.

Key words: municipality, corruption, corruption prevention, corruption prevention program.

LITERATŪRA

1. Aleknevičienė, J. (2013). Lietuvos „kova“ su korupcija: kodėl nepastebime pažangos? Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2013~1401302719798/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content?fbclid=IwAR0sBcjgNzU2TRo7fr37vO-km_LVM8H0AEZAyOyNqujh0IhGJXlaxeZmBPU

2. Birštono savivaldybė. (2019). *Korupcijos prevencijos programos paieška.* Prieiga per internetą: http://birstonas.lt/wp-content/uploads/2016/07/89_korupcijos-prevencijos-programa_priedas_1.doc

3. Fedusiok, O. (2012). Baudžiamųjų įstatymų prieš neteisėtas pajamas ir korupciją leidyba: tarp gerų siekių ir legitimumo. Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2012~1367185309001/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content?fbclid=IwAR1bJtnUWqLsyD0452ZV622PXojWE0XwdehVXBulTcTGjBIwuVO4lUBPZ2I

4. Kalvarijos savivaldybė. (2017). *Korupcijos prevencijos programos paieška.* Prieiga per internetą: http://www.infolex.lt/kalvarija/Default.aspx?Id=3&DocId=6586&Version=1

5. Kazlų Rūdos savivaldybė. (2019). *Korupcijos prevencijos programos paieška.* Prieiga per internetą: http://www.kazluruda.lt/index.php?963452554

6. Lietuvos respublikos korupcijos prevencijos įstatymas (2002 m. gegužės 28 d. Nr. IX-904) [žiūrėta 2019-05-01]. Prieiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.168154/asr?fbclid=IwAR0COmIRhskceT3eFUxrqYyY8Y8VwNF5bA96nu3pTNVSBPaPF1Dy_nqanoE

7. Michailovič, I. (2005). Korupcijos apibrėžimo problematika. Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2005~1367154609323/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content

8. Neringos savivaldybė. (2019). *Korupcijos prevencijos programos paieška.* Prieiga per internetą: https://www.neringa.lt/index.php?-1585908580

9. Sandu, A. M. ir Niţu, M. L. (2014). The perception of corruption in public administration. *Contemporary Readings in Law and Social Justice*, 6(1), 426-431. Prieiga per internetą: http://web.a.ebscohost.com.db.kvk.lt/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=58&sid=75375f54-6c40-4b1b-8284-8f301473f32f%40sessionmgr4007.

10. Visagino savivaldybė. (2018). *Korupcijos prevencijos programos paieška.* Prieiga per internetą: http://www.visaginas.lt/korupcijos-prevencija/korupcijos-prevencijos-programos/178

KLAIPĖDOS AUKŠTŲJŲ MOKYKLŲ DIRBANČIŲ STUDENTŲ DARBO ĮTAKA STUDIJŲ KOKYBEI

Indrė Pocevičiūtė, darbo vadovė lektorė Judita Jonuševičienė
Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatomas tyrimas, kurio tikslas įvertinti Klaipėdos aukštųjų mokyklų dirbančių studentų darbo specifiką, pagrindines darbo susiradimo priežastis ir darbo įtaką studijų kokybei.

Tyrimo metodai ir kontingentas**:** Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentai iš šešių skirtingų aukštųjų mokyklų. Tyrimo imtis – 240 studentų. Atliktas kiekybinis tyrimas naudojant anoniminę anketinę apklausą. Respondentų atrankos būdas – kriterinis.

Straipsnyje analizuojama Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų dirbančių studentų darbo įtaka studijų kokybei. Apžvelgiama kiek Klaipėdos miesto studentų dirba, kokias profesijas jie pasirenka ir kokią įtaką darbas daro jų studijoms. Tyrime atskleidžiami veiksniai, dėl kurių studentai pasirinko dirbti studijų metu, kokie darbo studijų metu privalumai. Tyrimas parodė, kad didžioji dalis Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentų dirba, kad gautų papildomų pajamų ir įgautų patirties. Darbas jų studijų pažymiams įtakos nedaro.

Pagrindiniai žodžiai: studijos, darbas, dirbantis studentas, studijų kokybė.

ĮVADAS

Dirbantys studentai – jau įprastas reiškinys Lietuvoje. Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenimis, studijų metu dirba 53 proc. kolegijų, 58 proc. universitetinių bakalauro studijų ir 75 proc. magistro studijų studentų. Darbo ir studijų derinimas yra kasdienė problema dirbantiems studentams, Klaipėdos miestas nėra išimtis, todėl vyksta vis daugiau diskusijų kokią įtaką darbas daro studentų studijoms.

Tyrimo objektas – Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų dirbančių studentų darbo įtaka studijų kokybei.

Tyrimo tikslas – įvertinti Klaipėdos aukštųjų mokyklų dirbančių studentų darbo įtaką studijų kokybei.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentų dirbančių studentų darbo specifiką.
2. Nustatyti priežastis, lemiančias Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentų pasirinkimą dirbti studijų metu.
3. Nustatyti, ar darbas studijų metu turi įtakos studijų kokybei.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė; apklausa raštu; statistinė duomenų analizė.

Tyrimo metodika. Tyrimo metu siekta išsiaiškinti ir nustatyti dirbančių ir nedirbančių studentų studijų pasiekimus, dirbančių studentų pasirinkimą dirbti.

Teorinėje straipsnio dalyje analizuojama užsienio autorių mokslinė ir statistinė medžiaga apie dirbančius studentus Europoje.

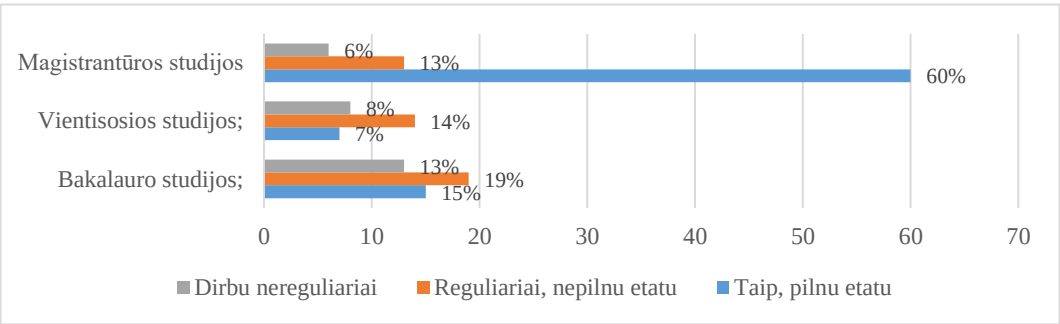
Tiriamajai straipsnio daliai atlikti pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas – apklausa raštu. Duomenų sisteminimui naudota SPSS 25.0 for Windows programa. Skaičiuotas atsakymų pasiskirstymas procentais, atlikta koreliacinė analizė tarp ranginių kintamųjų, skirtumai statistiškai reikšmingi, kai tikimybė $p<0,05$.

TYRIMO REZULTATAI

Teoriniai aspektai apie dirbančius studentus Europoje

Remiantis mokslo ir studijų stebėsenos ir analizės centro (Mosta) atliktu tyrimu studentų įsidarbinimas per paskaitų laikotarpį Europos šalyse tapo plačiai paplitęs reiškinys. Vidutiniškai daugiau nei pusė studentų jungia studijas ir mokamą darbą. Dirbančių studentų procentas skiriasi nuo 22–76% tarp šių šalių. Svarbu atkreipti dėmesį, kad kai kurie iš šių studentų dirba tik tarp paskaitų (vidutiniškai 16 proc.), tačiau didesnė jų dalis (35 proc) dirba paskaitų metu. Kitas pagrindinis rodiklis, padedantis suprasti dirbančių studentų situaciją, yra jų laiko biudžetas. Europoje vidutinis studentų darbo laikas apmokamuose darbuose (studentams, kurie dirba visą paskaitų laikotarpį) yra 28 valandos per savaitę. Centrinėse ir Rytų Europos šalyse, studentai linkę dirbti daugiau nei 30 valandų per savaitę, o Vakarų Europoje studentai paprastai praleidžia 23–28 valandas apmokame darbe. Trečioje šalių grupėje - Danijoje, Olandijoje, Vokietijoje ir Šveicarijoje, studentai praleidžia mažiausiai laiko darbe: mažiau nei 20 valandų per savaitę. Apmokamas darbas turi įtakos ne tik su studijomis susijusiai veiklai, bet taip pat yra susijęs su studentų tapatybe. Mosta (2018 m.) duomenys rodo, kad šalyse, kuriose studentai praleidžia daugiau laiko apmokamose darbo vietose, jie labiau suvokia save kaip darbuotojus. Priešingai, šalyse, kuriose studentai išdirba mažiau nei 20 valandų per savaitę, dauguma studentų labiau suvokia save kaip studentus, o ne kaip darbuotojus.

Lietuvos studentų sąjunga atliktu tyrimu (Kriaučiūnas, 2018) išsiaiškino, kad Lietuvoje apmokamą darbą dirba 47 proc. bakalauro studijose (1 pav.) studijuojančių studentų dauguma iš jų dirba (19 proc.) reguliariai, nepilnu etatu ir net 15 proc. jį dirba pilnu etatu.



1 pav. Studentų darbo paplitimas

Šaltinis: Kriaučiūnas M. *Socialinės dimensijos tyrimas*. Vilnius. 2018

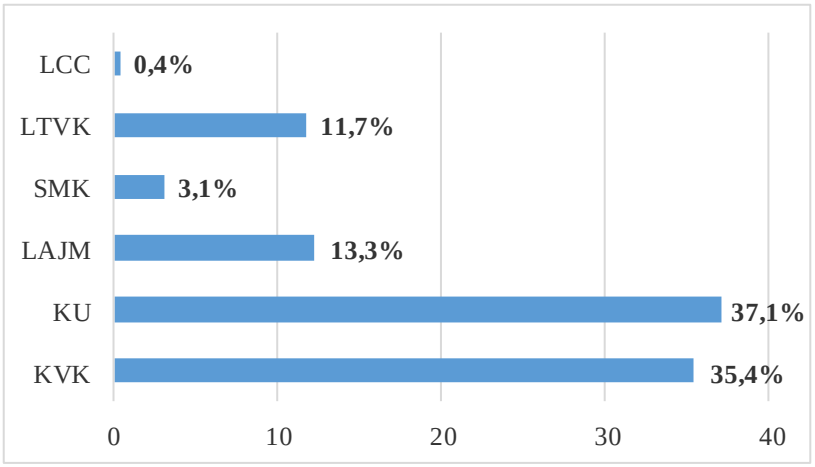
Svarbiausia priežastis studentams dirbti yra finansai. Vidutiniškai daugiau nei du trečdaliai dirbančių studentų sutinka, kad pragyvenimo išlaidų padengimas skatina juos dirbti. Be to, beveik pusė dirbančių studentų sako, kad jie negali sau leisti studijuoti be pajamų, kurias jie gauna iš mokamų darbo vietų. Kitas svarbus motyvas dirbti studijų metu yra patirtis, kurią jie gauna darbo metu. Tai teigia vidutiniškai 59 proc. dirbančių studentų (Masevičiūtė, Šaukeckienė, Ozolinčiūtė, 2018).

Ankstesni tyrimai parodė, kad dirbantys studentai vidutiniškai pasirenka su studijomis susijusią sritį ir ji yra naudingesnė mokytis, negu dirbant su studijomis nesusijusiame darbe. Mokslininkai bandė rasti ryšį tarp darbo valandų skaičiaus ir jo poveikį akademinių kompetencijų įgijime. Nors išvados yra neaiškios ir kartais prieštaringos, pastebima, kad nedidelis dalyvavimas apmokamoje veikloje padeda vystyti bendruosius įgūdžius, reikalingus darbo rinkoje. Pavyzdžiui, studentai darbe įgyja naudingus įgūdžius, kurie padeda plėtoti komunikaciją, vadovavimą ir komandinį darbą (Neill, Mulholland, Ross, Leckey, 2004). Būtinybė derinti studijas ir apmokamą darbą gali pagerinti laiko valdymo įgūdžius (Sanchez-Gelabert, Figueroa, Elias, 2017). Taip pat, darbas studijų metu galėtų būti laikomas kontaktavimo įrankiu, kuriame studentai gali kaupti naudingus kontaktus ateičiai ir atrasti geriausias profesinės karjeros galimybes (Beerkens, Mägi, Lill, 2011). Jei apmokamas darbas yra susijęs su studento studijomis, jis suvokiamas kaip mažiau žalingas studijų procesui ir netgi naudingas asmeninei ir akademinei perspektyvai (Tuononen, Parpala, Mattsson, Lindblom-Ylänne, 2015) Tuononen ir kt. tyrimas (2015 m.) apibendrino darbo, susijusio su studijuojama specialybe, studijų metu, privalumus: darbo suvokimas papildo studijuojamą medžiagą ir padeda anksčiau nustatyti savo būsimus tikslus, kurie padeda įveikti didelį darbo krūvį.

Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų dirbančių studentų darbo specifika

Tyrime dalyvavo Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentai, 91,7 proc. tyrimo dalyvių studijuoja nuolatinių studijų programose. Iš jų 77,9 proc. merginų ir 12,1 proc. vaikinų. Respondentų amžiaus vidurkis 18-20 metų ir tai sudarė 46,7 proc. 21-23 metų amžiaus tyrimo dalyvių sudarė 46,2 proc. 24-26 metų dalyvių sudarė 3,8 proc. ir 3,3 proc. dalyviai buvo vyresnio nei 17 metų amžiaus.

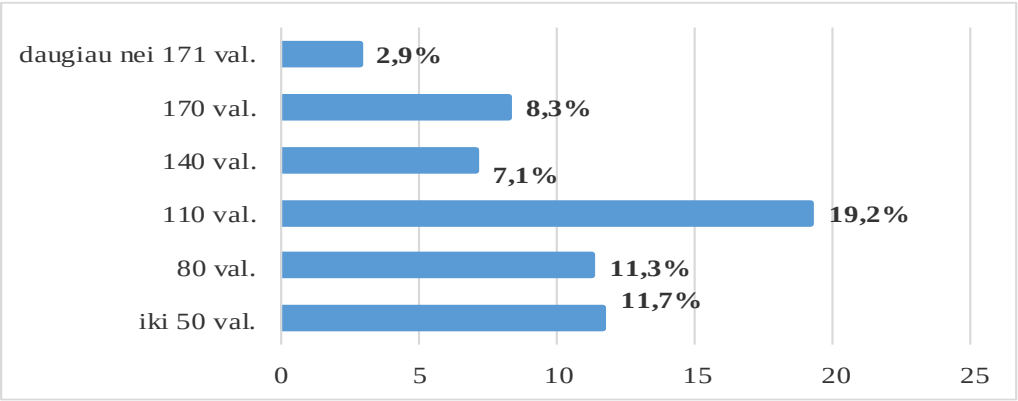
Tyrime dalyvauti sutiko studentai iš 6 Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų (2 pav.) Daugiausiai tyrime dalyvavo studentai iš Klaipėdos universiteto (37,1 proc.) ir Klaipėdos valstybinės kolegijos (35,4 proc.), nes jos yra didžiausios Klaipėdos miesto aukštosios mokyklos.



2 pav. Respondentų studijuojamos aukštosios mokyklos

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

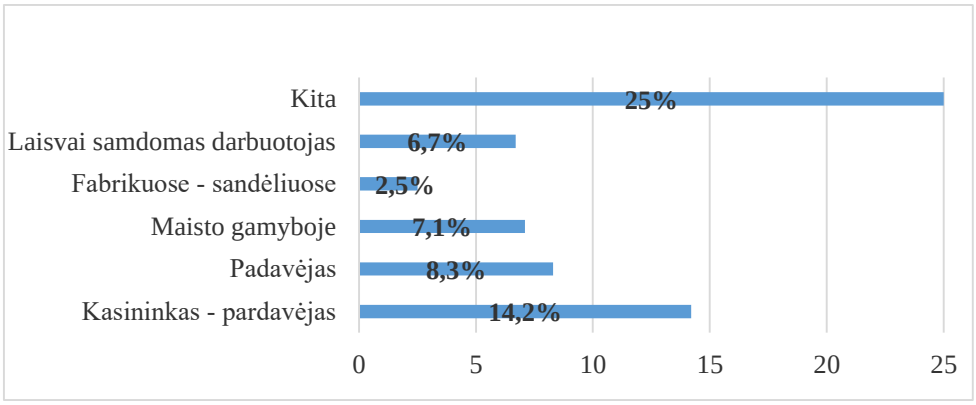
Remiantis tyrimo duomenimis (3 pav.) 11,7 proc. Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų dirbančių studentų dirba mažiau nei 0,25 etato, 11,3 proc. studentų dirba 0,5 etatu, 26,3 proc. studentų dirba 0,75 etatu ir net 11,2 proc. Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentų dirba papildomą darbą pilnu etatu ir didesniu.



3 pav. Studentų išdirbamų valandų per mėnesį skaičius

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Tyrimo metu išsiaiškinta, kad studijų metu Klaipėdoje dirba 60,4 proc. studentų iš kurių 29,6 proc. dirba su savo studijuojama specialybe susijusį darbą. Remiantis tyrimo duomenimis (4 pav.), dažniausiai pasitaikanti profesija studentų tarpe yra kasininko- pardavėjo, kuria dirba 14,2 proc. respondentų, 8,3 proc. dirba padavėjais, 7.1 proc. dirba maisto gamyboje, 6,7 proc. dirba laisvai samdomais darbuotojais, 2,5 proc. dirba fabrikuose/ sandėliuose, o likę 25 proc. respondentų dirba kituose darbuose: apsaugos darbuotojais, auklėmis, banko darbuotojais, fotografais, laboratorijose, ligoninėse, mokytojais. Galima teigti, kad Klaipėdos miesto studentai dirba daug ir įvairius darbus. Studentai dirba ir darbo dienomis (42,5 proc.) ir savaitgaliais (37,1 proc.). Didžioji dalis respondentų atsakė (36,3 proc.), kad dirba trumpiau negu metus, 18,8 proc. atsakė, kad dirba intervale nuo metų iki dviejų metų, o 12,5 proc. jau dirba ilgiau negu 2 metus.

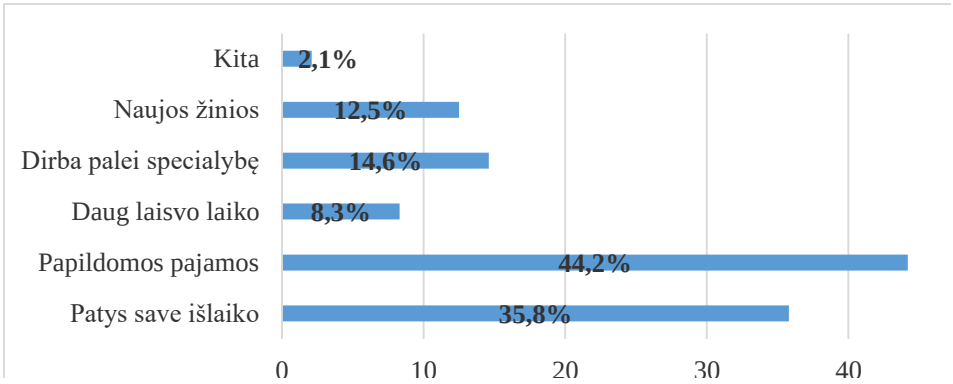


4 pav. Studentų darbo pobūdis

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Priežastys, lemiančios studentų pasirinkimą dirbti studijų metu

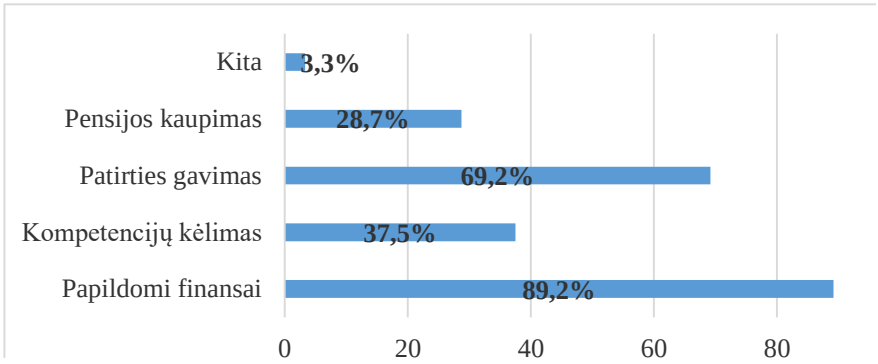
Tyrimo metu išsiaiškinta, kad studentų dirbamumui studijų finansavimas įtakos nedaro, nes 58.6 proc. studentų dirba studijuojant valstybės finansuojamose studijų vietose ir 40,7% studentų dirba studijuojant valstybės nefinansuojamose studijų vietose. Apklausus studentus, kokios yra pagrindinės priežastys dėl kurių jie susirado darbą (5 pav.), dauguma (44,2 proc.) respondentų atsakė, kad jiems reikia papildomų pajamų, beveik trečdalis (35,8 proc.) studentų patys save išlaiko, 14,6 proc. studentų dirba pagal specialybę, 12,5 proc. studentų nori įgauti naujų žinių, 8,3 proc. studentų turi daug laisvo laiko. 2,1 proc. studentų paminėjo kitas priežastis: taupo, nori susimokėti už valstybės nefinansuojamas studijas, turi išlaikyti savo šeimą.



5 pav. Studentų darbo susiradimo priežastys

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Taip pat studentai įvardijo privalumus (6 pav.), kuriuos jie įžvelgia susiradus darbą studijų metu. Didžiausias privalumas net 89,2 proc. apklaustiesiems yra papildomi finansai, 69,2 proc. respondentų nurodė, kad gali sukaupti patirties, 37,5 proc. kaip privalumą nurodė kompetencijų kėlimą, o 28,7 proc. – pensijos kaupimą. 3,3 proc. respondentų nurodė kitus privalumus: savarankiškumą, savęs tobulinimą ir pažinimą.



6 pav. Privalumai dirbant studijų metu

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Darbo įtaka studijų kokybei

Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad darbas studijų metu studijų kokybei įtakos nedaro, kadangi buvo prašyta nurodyti savo praeito semestro pažymių vidurkį. Vidutinis dirbančių studentų semestro vidurkis yra 8,1, o nedirbančių – 8,26. Rezultatų skirtumai statistiškai nereikšmingi ($p= 0,207 > 0,05$). Atlikta koreliacinė analizė, ranginiems kintamiesiems skaičiuotas Spirmeno ranginės koreliacijos koeficientas. Nustatytas statistiškai reikšmingas tiesioginis koreliacinis ryšys tarp amžiaus ir laiko tarpo praleisto darbe per mėnesį ($r=0,276$, $p<0,05$). Jis parodo, kad vyresni studentai dirba didesniu krūviu. Atlikus koreliacinę analizę tarp vidutinio semestro vidurkio ir praleisto laiko savarankiškai studijuojant nustatytas statiškai reikšmingas tiesioginis koreliacinis ryšys ($r=0,305$, $p<0,05$) vadinasi galima daryti išvadą, kad dirbantys studentai, kurie daugiau studijuoja savarankiškai pasiekia geresnių akademinių rezultatų. Tarp praleistų paskaitų skaičiaus ir to, kiek jau metų dirba ryšis statistiškai reikšmingas ir atvirkštinis ($r=-0,206$, $p<0,05$). Galima daryti išvadą, kad studentai, kurie dirba nepirmus metus geriau sugeba suderinti studijas su darbu.

Remiantis tyrimo duomenimis, galima teigti, kad Klaipėdos aukštosios mokyklos suteikia galimybę studentams derinti darbą su studijomis. 74,2 proc. visų tyrime dalyvavusių studentų atsakė, kad galimybė derinti darbą su studijomis yra. Paprašius įvardinti priežastis, kurios trukdo derinti darbą su paskaitomis, respondentai atsakė, kad labiausiai trukdo nelankstūs ir nuolat kintantys paskaitų tvarkaraščiai ir privalomas paskaitų lankymas

IŠVADOS

1. Tyrimo metu nustatyta, kad darbą studijuojant pasirinko 60,4 proc. Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentų. Studentai renkasi daug ir įvairų darbą, tačiau didžiausia dalis studentų (29,6 proc.) dirba darbą susijusį su savo studijuojama specialybe. Studentai, kurie nedirba pagal specialybę, pasirenka kasininko-pardavėjo, padavėjo ir maisto gamintojų profesijas.

2. Pagrindinė Klaipėdos miesto aukštųjų mokyklų studentų priežastis dirbti yra noras užsidirbti papildomų pajamų, dalis studentų patys save išlaiko.

3. Apklausos duomenys rodo, kad Klaipėdos miesto aukštosiose mokyklose yra galimybė suderinti darbą ir studijas. Atlikus analizę nustatyta, kad vyresni studentai dirba didesniu krūviu, bet tuo pačiu išmoksta derinta darbą su paskaitomis. Taip pat, dirbantys studentai, kurie daugiau laiko praleidžia studijuodami savarankiškai pasiekia geresnių akademinių rezultatų.

IMPACT OF THE JOB OF WORKING STUDENTS IN KLAIPEDA HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ON THE QUALITY OF STUDIES

Indrė Pocevičiūtė,

Supervisor lecturer Judita Jonuševičienė
Klaipėda state university of applied sciences

SUMMARY

The paper analyzes the impact of the work of students working in higher education institutions of Klaipeda city on the quality of studies. An overview of how many students of higher education institutions of Klaipeda city work paid jobs, what professions they chose and how their work affects their studies. The study reveals the factors that students have chosen to work during their studies, the benefits of working during their studies. The study showed that most of the students of Klaipeda city higher education institutions are working to obtain additional income and experience. Work does not affect their study grades.

Keywords: studies, work, working students, quality of studies.

LITERATŪRA

1. Beerkens, M., Mägi, E., Lill, L. (2011). *University studies as a side job. Causes and consequences of massive student employment in Estonia.*
2. Kriaučiūnas M. *Socialinės dimensijos tyrimas*. Vilnius.
3. Lietuvos darbo kodeksas, 2017
4. Masevičiūtė, K., Šaukeckienė, V., Ozolinčiūtė, E. (2018) *Combining studies and paid jobs*. Vilnius.
5. Neill, N., Mulholland, G., Ross, V., Leckey, J. (2004). *The influence of part-time work on student placement.*
6. Sanchez-Gelabert, A., Figueroa, M., Elias, M. (2017). *Working whilst studying in higher education. The impact of the economic crisis on academic and labour market success.*
7. Sodra, 2018
8. Tuononen, T., Parpala, A., Mattsson, M., Lindblom-Ylänne, S. (2015). *Work experience in relation to study pace and thesis grade. Investigating the mediating role of student learning.*

VAIKŲ, UŽAUGUSIŲ VAIKŲ GLOBOS NAMUOSE, SUAUGYSTĖS KELIO PATIRTYS

Rūta Preibienė, darbo vadovė lektorė Aurelija Žebrauskaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pateikiami vaikų, užaugusių globos įstaigoje, suaugystės kelyje patiriami sunkumai, bei apžvelgiamas socialinio darbuotojo vaidmuo palydint vaikus, augančius globos įstaigoje, į suaugusiųjų gyvenimą. Nuolatinis gilinimasis į šios klientų grupės problemas leidžia suprasti ir pažvelgti į viską jų akimis. Vaikui atsidūrus globos įstaigoje sėkmingai pereiti suaugystės kelyje keliamas užduotis, sėkmingai susikurti savarankišką gyvenimą tampa išties dideliu iššūkiu. Globos įstaiga kol kas dar nėra ta vieta, kuri tinkamai paruoštų vaiką savarankiškam gyvenimui ir išugdytų savarankišką bei motyvuotą keisti savo gyvenimą asmenybę. Svarbu atsižvelgti į būdus, kuriais būtų siekiama išlaikyti asmenį kuo savarankiškesnį, nes nuo to priklauso ir jo gyvenimo kokybė išėjus iš globos įstaigos.

Pagrindiniai žodžiai: vaikas, suaugystė, suaugystės kelias, globos įstaiga.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2017 metais vaikų netekusių tėvų globos skaičius didėja, palyginus su praėjusiais metais. 2017 m. tėvų globos neteko 2,4 tūkst. vaikų, arba 10 proc. daugiau nei 2016 m. Ši statistika parodo, kad visuomenėje esančios problemos šeimų ir juose augančių vaikų klausimais vis dar tebėra labai aktualios ir jautrios. Galima pasidžiaugti tuo, kad maždaug pusė (51,1 proc.) šių vaikų buvo perduoti šeimų (asmenų) globai, ir taip vaikai patyrė mažesnį sukrėtimą paėmus juos iš biologinės šeimos. Tačiau, kiti atimti vaikai buvo apgyvendinti globos įstaigose ir šeimynose. 2017 m. pabaigoje šiose įstaigose gyveno 2,6 tūkst. vaikų iki 18 metų amžiaus. Dar 119 vaikų gyveno naujo tipo įstaigose – bendruomeniniuose vaikų globos namuose. Globos įstaigų tikslas ir teikiamos paslaugos atrodo suteikia vaikams tai, kas atrodo būtiniausia, kad žmogus išgyventų t.y., patenkina fiziologinius žmogaus poreikius: suteikia maistą, rūbus, avalynę, stogą virš galvos, kur šilta ir tvarkinga, tačiau globos įstaigos niekada nepatenkins būtiniausių žmogaus poreikių siekiant geros vaiko fizinės ir psichologinės sveikatos (Švilpienė L., 2011). Visi šie ir kiti sunkumai, kuriuos patiria vaikai gyvendami globos įstaigose apsunkina vaiko perėjimą į suaugytės laikotarpį.

Pereinamasis laikotarpis į suaugystę – laikomas pagrindiniu lūžio tašku, kuriame jaunuolis turi priimti svarbiausius gyvenimo perspektyvą nulemiančius sprendimus (Vosylis R., 2014). Remiantis Arnett J., J. (2001) teorija perėjimas į suaugystę siejamas su darbais, kuriuos žmogus turi padaryti:

mokyklos baigimu, išėjimu iš tėvų namų, pastovaus darbo susiradimu, santuoka bei pirmo vaiko gimimu. Jaunuolių perėjime į suaugusiųjų gyvenimą didelę reikšmę turi – asmeninės savybės (Burvytė S., Kocai E., 2017). Nuo asmeninių savybių priklauso jaunuolio santykiai, karjera, laimė, problemų sprendimo galimybės ir sunkumų sprendimai bei požiūris į juos kiekviename gyvenimo tarpsnyje. Taip pat vaikų, augančių globos namuose, suaugusiųjų kelią gali palengvinti žmogus, kuris globos namuose yra arčiausiai vaikų – socialinis darbuotojas. Nuoširdžiai bendraudamas su vaiku, gerbdamas ir atjausdamas, išklausydamas jo lūkesčius, auklėtojas gali tapti patikimu draugu, padedančiu ne tik susiformuoti socialinius gyvenimo įgūdžius, bet ir atskleisti vaiko savirealizacijos poreikius bei gebėjimus.

Tyrimo problema. Mokslinėje literatūroje yra atlikta įvairių Lietuvos ir užsienio autorių tyrimų apie žmonėms kylančius sunkumus suaugystės kelyje. Arnett J., J., (2009), Hannah B. Trible (2015) tyrė jaunuolių patiriamus sunkumus įžengiant į suaugusiųjų gyvenimą ir išskyrė tam tikras užduotis, kurias jaunuoliai turi įveikti. Kavaliauskienės K., (2016) tyrinėjo laimingo gyvenimo struktūrą bei žmogaus užduotis bei priemones norint sėkmingai pereiti į suaugusiųjų gyvenimą. Burvytė S., Kocai E., (2017) tyrinėjo žmogaus asmenines savybes padedančias sėkmingai pereiti į suaugusiųjų gyvenimą. Taip pat yra daug tyrimų apie vaikų, gyvenančių ir užaugusių vaiku globos namuose, kylančias problemas, sunkumus. Lepeškienė V., Zenkevič J., (2015) analizavo vaikų, gyvenančių vaikų globos namuose psichologinę būklę ir teigia, kad globos namų auklėtiniai turi vystymosi sunkumų, jaučiasi psichologiškai nesaugūs, sunkiai socialiai adaptuojasi, jie yra linkę i delinkventinį elgesį. Remiantis šiais ir kitais tyrime išanalizuotais autorių darbais galima teigti, kad vaikai, gyvenantis vaikų globos namuose patiria daug psichologinių, fiziologinių sunkumų, kurie paveikia visą vaikų gyvenimą. Tačiau trūksta tyrimų, kuriuose būtų ištirta kaip klostosi šių vaikų gyvenimai išėjus iš vaikų namų. Su kokiais sunkumais susiduria, kokia pagalba jiems reikalinga be to, koks yra socialinių darbuotojų vaidmuo palydint vaikus, augančius globos namuose, į suaugusiųjų gyvenimą. Atsižvelgiant į tai tampa svarbu nagrinėti ir ieškoti priežasčių bei pagalbos būdų šiems vaikams, kad jie patirtų kuo mažiau sunkumų, susikurtų savo svajonių gyvenimą ir taptų pilnaverčiais visuomenės nariais. Šiuo tyrimu siekiu išanalizuoti vaikų, užaugusių vaikų globos namuose, suagystės kelyje patiriančias problemas, jų priežastis bei pasekmes.

Darbo objektas – vaikų, užaugusių vaikų globos namuose, suaugystės kelias.

Darbo tikslas – atskleisti vaikų, užaugusių vaikų globos namuose, suaugystės kelią.

Darbo metodas – mokslinės literatūros analizė.

1. VAIKŲ, UŽAUGUSIŲ VAIKŲ GLOBOS NAMUOSE, SUAUGYSTĖS KELIAS

1.1. Vaikų, augusių globos įstaigoje, psichosocialiniai sunkumai

Žmogus nuolat įgyja naujų žinių, gyvenimo patirties, bet pamatinis akmuo yra padedamas jaunystėje. Kiekvienas amžiaus tarpsnis kelia žmogui tam tikrus uždavinius, kuriuos jis turi spręsti ir kurių kokybiškas įveikimas laiku ir sudeda tvirtus asmeninės sėkmės gyvenime pamatus. Žmogus sulaukęs tam tikro amžiaus turi įveikti vis kitą gyvenimo etapą. Vienas svarbiausių žmogaus gyvenimo etapų laikomas laikotarpis, kada jaunuolis pereina į suaugusiųjų pasaulį – suaugystės kelias. Jaunuolio perėjimas į suaugusiųjų pasaulį nėra lengvas, jis reikalauja daug pastangų, žinių, drąsos ir siejamas su darbais, kurie įprasminą jaunuolio suaugimą. Vosylis R., (2014). Navickas V., Vaičiulienė A., (2010) išskyrė suaugystės raidos užduotis: vyro ir žmonos susiradimas, mokymasis gyventi kartu su išrinktuoju / išrinktąją, šeimos pradėjimas, vaikų auginimas, namų išlaikymas, profesinės karjeros pradžia, visuomeninės atsakomybės priėmimas, tinkamos socialinės draugų grupės susiradimas. Sėkmingą perėjimą į suaugusiųjų amžių gali palengvinti teigiamos paties jaunuolio asmeninės savybės tokios kaip: gebėjimas bendrauti, savarankiškumas, atsakingumas, vidinis noras tobulėti, socialiniai bei kasdieninei įgūdžiai buityje, tačiau dažnai vaikai, augantys globos įstaigoje šių savybių stokoja ir tai vaikams sukelia daug psichosocialinių sunkumų.

Įvairūs moksliniai tyrimai pabrėžia, kad kaip jaunuoliui seksis pereiti suaugystės kelias užduotis labai daug priklauso nuo šeimos auklėjimo, diegiamų vertybių ir kt. Vaikų, kurie gyvena vaikų globos namuose, auklėjimas, teikiamos vertybės priklauso nuo valstybės sukurtos sistemos, kurią vadovaujasi įstaiga. Šiems vaikams, ne kaip vaikams gyvenančioms su šeimomis, nėra suteikta galimybė patirti individualios šeimos auklėjimo, meilės, skiepijamų vertybių. Mokslinėje literatūroje ir atliktų tyrimų išvadose atsispindi tendencija, kad globos namų įstaigos vykdoma sistema nesudaro tinkamų sąlygų vaikams socializuotis visuomenėje (Novikova D., 2012). Mokslininkų tyrimai apie globos institucijose gyvenančių vaikų ir paauglių nepakankamai susiformavusius socialinės elgsenos įgūdžius, adaptacijos sunkumus, psichosocialines problemas, reikalauja visų vaiką supančių darbuotojų (globos namų auklėtojų, spec. pedagogų, mokytojų, socialinių darbuotojų, psichologų ir kt.) pagalbos vaikui socializacijos ir integracijos į visuomenę procese. Nenuosekli ir netinkama vaiko globa, ilgai trunkanti nepriežiūra, netinkama priežiūra sutrikdo asmenybės raidą, silpnina jo saugumo jausmą. Nesaugiai besijaučiantis vaikas tampa uždaras, bailus, pasyvus, abejingas aplinkai. Taip pat jaučiasi negebantis įvykdyti jam keliamų reikalavimų, jautriai reaguoja į kritiką, nepajėgia kurti teigiamų santykių su kitais žmonėmis. Žmonėmis nepasitiki ir mieliau būna vienas nei su kitais (Samašonok K., 2009).

Kiti autoriai tyrinėjantys vaikų, gyvenančių globos įstaigose, psichosocialinę būklę, pastebi, kad jaunuoliai gyvenantys globos namuose patiria daug streso, baimių, psichologinio smurto ir kt. Lepeškienė V., Zenkevič J., (2015) teigia, kad globos namų auklėtiniai turi vystymosi sunkumų, jaučiasi psichologiškai nesaugūs, sunkiai socialiai adaptuojasi, jie yra linkę i delinkventinį elgesį. Astrauskienės A., Gaspero V., Žibaitytės R., Žagmino K., Stuko R., (2009) atliktas tyrimas atskleidžia,

kad vaikai augantys globos įstaigose yra linkę į psichotropinių medžiagų vartojimą, ir tai nulemia netinkamų draugų ratas, vaikų vienišumo ir tuštumo jausmas. Vaikai gyventis globos namuose turi adaptuotis prie didelio skaičiaus žmonių, neturi galimybės būti vienas su savo mintimis, taip apribojamas individualumas, savirefleksijos įgūdžiai. Taip pat vaikai augantys globos namuose tarsi atskirti nuo išorinio pasaulio (Gedminaitė A., 2009). Daugiausiai laiko vaikai praleidžia uždaroje globos namų erdvėje, vyrauja griežtas reguliavimas, kontrolė, priverstinis dalyvavimas įvairioje veikloje (Norkevičiūtė M., (2012).

Vaikai, augantis globos įstaigoje, yra anksti praradę ryšius su savo biologiniais tėvais, todėl vėliau jaučia nuoskaudą, peraugančią į neapykantą bei pyktį. Tai dažnai tai atsiliepia neigiamomis nuostatomis prieš visus suaugusiuosius. Nuolatinė agresijos baimė ir negalėjimas pasitikėti – vienas skaudžiausių vaikystėje patirtos traumos padarinių, turinčių įtakos atsiskleisti ir gebėti priimti pagalbą, kas yra be galo svarbu kiekvienam žmogui (Zbarauskaitė A., Čekuolienė D., 2009). Vaikų globos namuose augantis vaikas yra sukaupęs didelę socialinę patirtį, iš vaiko reikalaujančią pačiam apsiginti ir išgyventi, todėl jis dažnai yra nenuspėjamas t. y. kartais yra agresyvus ir piktas, kartais meilus ir pataikaujantis.

Taip pat svarbu paminėti tai, kad Jucevičiūtė S., (2014), Jurkutė S., (2016) teigimu, dažnas palydovas globojamų vaikų yra įvairios sveikatos problemos: fizinis išsekimas, protinis atsilikimas, sulėtėjusi raida, įgyti žalingi įpročiai. Vaikai į vaikų namus patenka iš sveikatai nepalankių sąlygų. Prastos buitinės sąlygos, netinkama mityba, badavimas, rizikingas elgesys, netinkama apranga, prastas tėvų pavyzdys – tai priežastys, kurios turi įtakos vaikų sveikatos problemoms ir sveikatai nepalankaus elgesio susiformavimui. Taip pat Joneliūnienė L., (2010) teigia, kad netekęs motinos globos vaikas gali visiškai nustoti vystytis, susirgti fizinėmis ir psichinėmis ligomis, kurios neigiamai paveikia tolimesnį jo gyvenimą.

1.2. Socialinio darbuotojo vaidmuo palydint vaikus, užaugusius globos įstaigoje, į suaugusiųjų gyvenimą

Vaikams, kurie auga vaikų globos namuose, padėti įveikti suaugystės kelio komponentus, bei užbėgti minėtoms psichosocialinėms problemoms už akių turi – socialinis darbuotojas, dirbantis globos įstaigoje. Globos institucijoje tėvų tiesioginį vaidmenį perima – socialiniai darbuotojai. Socialiniams darbuotojams tenka ypatingai svarbus darbas, nuo kurio priklauso tolimesnis vaiko gyvenimas. Vaikui atvykus į globos namus labai svarbu iškart užtikrinti vaikui saugią, ramią aplinką, kur vaikas galėtų nurimti, tačiau tuo pačiu labai svarbu iškart vaikui numatyti pagalbos procesą. Socialinis darbuotojas turi padėti vaikui panaudoti savo išteklius ir galimybes, adaptuojantis ir sprendžiant iškilusias problemas.

Socialinis darbuotojas norėdamas suteikti kokybiškas ir efektyvias paslaugas klientui turi pasižymėti ypatingais charakterio bruožais bei gebėjimais. Socialinis darbuotojas turi mylėti vaikus, mokėti su jais bendrauti. Taip pat turi gerai išmanyti vaiko amžiaus tarpsnių psichologiją, traumas patyrusio vaiko elgesio ypatumus, pasižymėti didele empatija, turėti įgūdžių kalbėtis su vaiku jautriomis temomis, svarbu mokėti valdyti savo emocijas ir turėti gerus stebėjimo įgūdžius (Burvytė S., Kocai E., 2017). Remiantis Žigu A., (2010), sėkmingą socialinio darbuotojo darbą nulemia šios asmeninės savybės: komunikabilumas, kūrybingumas, greita orientacija, optimizmas, kruopštumas, sąžiningumas, darbštumas, pareigingumas, dėmesingumas, humaniškumas, ryžtas, drąsa ir empatija.

Remiantis LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos rekomendacijomis dėl vaikų globos namų darbuotojų pareigybių aprašymu (2009) galima teigti, kad vaikų globos namuose dirbantis socialinis darbuotojas turi įgyvendinti šias funkcijas: vertina ir nustato socialinės pagalbos poreikius vaikui, vaikų grupei, užtikrina vaikų fizinį ir psichinį saugumą šeimynoje, rūpinasi vaiko mokymusi ir bendradarbiauja su bendrojo lavinimo mokykla ir kitomis švietimo įstaigomis, teikiančiomis švietimo paslaugas vaikams, taikydamas įvairius socialinio darbo metodus (socialinį konsultavimą, stebėjimą, socialinių ryšių sudarymą, atvejo analizę ir pan.) vertina vaiko poreikius ir numato galimus jų tenkinimo būdus, dirba individualų socialinį darbą su vaiku, vaikų grupe, ugdo vaiko kasdienio gyvenimo įgūdžius (tvarkant pinigų apskaitą, apsiperkant, atliekant buitinius darbus ir kt.), ugdo darbinius įgūdžius (siuvimas, mezgimas, meistravimas, patalpų, aplinkos tvarkymas ir pan.). Taip pat atsižvelgiant į vaikų amžių, sveikatą, ir polinkius rūpinasi vaiko laisvalaikiu ir neformaliu vaiko švietimu kitose įstaigose, dirba socialinį darbą, bendrauja su vaiko tėvais ar giminaičiais, padeda jiems suprasti vaiko socialinius, ugdymosi poreikius, jų tenkinimo svarbą, geriau suprasti vaiko, turinčio vystymosi sunkumų, poreikius, tėvų teises ir pareigas, preventyviai stebi šeimą, susigrąžinusią vaikus, organizuoja sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą, tarpininkauja sveikatos priežiūros specialistams teikiant vaikui sveikatos paslaugas, domisi ir renka informaciją apie iš vaikų globos namų išėjusio ir savarankiškai rūpintis savimi pradėjusio globotinio socialine padėtimi ir aplinka, esant būtinybei, inicijuoja ir tarpininkauja dėl socialinės pagalbos tęstinumo užtikrinimo. Nuolat bendradarbiauja su seniūnijos, socialinių įstaigų socialiniais darbuotojais, dirbančiais su socialinės rizikos šeimomis, vaiko teisių apsaugos specialistais, užtikrina, kad tarp globos įstaigoje esančių vaikų ir jų tėvų išsilaikytų pastovus teigiamas ryšys, tarpininkauja tarp vaiko ir vaikų globos namų kitų sričių specialistų. Organizuoja vaikų globos namų šeimynos darbuotojų komandinį darbą, kad vaikas gautų reikiamą pagalbą dienos ir nakties metu, duoda nurodymus socialinių darbuotojų padėjėjams ir viena svarbiausių funkcijų, nulemiančių didžiausią poveikį vaikui užaugus ir išėjus iš vaikų namų - rengti vaiką savarankiškam gyvenimui.

Socialiniai darbuotojai dirbdami vaikų globos įstaigoje atlieka labai daug vaidmenų: susisiekiantis darbuotojas, vertintojas, tarpininkas, gynėjas, mokytojas, elgesio keitėjas,

mobilizuotojas, konsultantas, duomenų tvarkytojas, bendruomenės planuotojas, paslaugos teikėjas, administratorius (Tigas A., 2010). Kiekvienas šis socialinio darbuotojo vaidmuo yra be galo svarbus vaikų, gyvenančių globos namuose pagalbos procese. Socialinis darbuotojas turi identifikuoti poreikį susisiekdamas su klientais bendruomenėje, dirbti su kitais profesionalais, ugdydamas kliento įgūdžius ir supratimą (Novikova D., 2012). Būti tarpininku ir įgalinti asmenis pasiekti reikiamas paslaugas, prieš tai suteikus jiems informaciją kur jos yra. Tarpininko tikslas tampa – nustatyti ryšius tarp žmogaus ir tinkamų paslaugų bei kitų resursų (Tigas A., 2010). Socialiniam darbuotojui tenka prisiimti ir mokytojo vaidmenį, jis moko būtinų adaptacijos įgūdžių suteikiant svarbią informaciją klientui suprantamu būdu, siūlant patarimus ir pasiūlymus, atskleidžiant alternatyvas ir galimas jų pasekmes, modeliuojant elgesį, mokant problemų sprendimo technikų (Tigas A., 2010). Svarbią vietą socialinio darbuotojo darbe, užima – vaikų sveikatos stiprinimo, higienos įgūdžių formavimas, įvairiomis socialinio darbuotojo numatytomis priemonėmis: pokalbiais, praktikumais, diskusijomis, konsultacijomis, judriais žaidimais, patarimais ir kt. (Novikova D., 2012).

Ne ką mažiau svarbu tai, kad socialiniai darbuotojai vaikui turi padėti suprasti save, padėti atrasti savo stipriąsias puses bei gebėjimus. Taip pat jis tai gali padaryti nukreipdamas vaiką į reikiamą būrelį, į kitas neformalias įstaigas, kurios padėtų vaikui apsispręsti. Globotiniams taip pat teikiama informacija apie tai, kur reikia kreiptis, kai kyla bendravimo, mokymosi ir kitų sunkumų, kaip naudotis bendruomenės ištekliais ir paslaugomis (Žylienė, 2012).

IŠVADOS

Jaunuolis siekdamas susikurti sėkmingą ir kokybišką gyvenimą turi pereiti suaugystės kelyje keliamas užduotis: vyro ir žmonos susiradimas, mokymasis gyventi kartu su išrinktuoju / išrinktąja, šeimos pradėjimas, vaikų auginimas, namų išlaikymas, profesinės karjeros pradžia, visuomeninės atsakomybės priėmimas, tinkamos socialinės draugų grupės susiradimas. Tam, kad jaunulis sėkmingai jas įveiktų padeda asmeninės jaunuolio savybės bei šeimos indėlis nuo pat vaikystės. Deja, vaikas, augantis globos įstaigoje, susiduria su didesniais sunkumais šias užduotis įvykdyti, negu vaikas augantis šeimoje. Šiam vaikui perėjimą į suaugusiųjų gyvenimą apsunkina reikalingų asmeninių savybių neišugdymas, neigiama patirtis tiek biologinėje šeimoje, tiek globos įstaigoje. Negana to, vaikas, augantis globos įstaigoje, susiduria su daugeliu psichosocialinių sunkumų, kurie taip pat labai apsunkina jaunuolio perėjimą į suaugusiųjų gyvenimą. Socialinis darbuotojas, dirbantis globos įstaigoje, vaikui turi atstoti tėvus, suteikti meilę bei šilumą, taip pat turi paruošti savarankiškam gyvenimui. Tačiau dėl objektyvių ir subjektyvių priežasčių vaikai, augantys globos įstaigoje, nėra tinkamai paruošiami savarankiškam gyvenimui.

LITERATŪRA

1. Kavaliauskienė K., (2016). Asmens gyvenimo sėkmės link: Vydūno pamokos. Prieiga per internetą: http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2016.priedas2/VS%20priedas%202016%20Nr2%20LIT%20A%20Sekmes%20link.pdf
2. Astrauskienė A., Gasperas V., Žibaitytė R., Žagminas K., Stukas R., (2009) Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui vaikų globos namuose įtaką darantys veiksniai. Prieiga per internetą: http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2009.2(45)/45-53.pdf
3. Burvytė S., Kocai E., (2017). Socialinių darbuotojų požiūris į vaikų globos namuose augančių vaikų ryšius su biologiniais tėvais. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Rūta/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/189-335-1-SM.pdf
4. Navickas V., Vaičiulienė A., (2010). Žmogaus raidos psichologija. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Versus Aureus.
5. Vosylis R., (2014). Tapsmo suaugusiuoju ženklai Lietuvos jaunuolių imtyje*. Prieiga per internetą: http://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/3692
6. Novikova D., (2012). „Jaunuolių, išėjusių iš globos namų, gyvenimo kokybė‘‘. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/R%C5%ABta/Downloads/1774619.pdf
7. Samašonok K., (2009). Globos namuose gyvenančių paauglių adaptyvaus elgesio ugdymas(sis). Prieiga per internetą: http://gs.elaba.lt/object/elaba:1919232/
8. Žylienė V., (2012). Socialinių darbuotojų kompetencijų darbui vaikų globos namuose aktualizavimas. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Rūta/Downloads/1775462.pdf
9. Gedminaitė A., (2009). Iš globos institucijų išėjusių jaunuolių socialinių ryšių tyrimas. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Rūta/Desktop/straipsniai%202%20daliai/m.pdf
10. Norkevičiūtė M., (2012). Jaunuolių, išėjusių iš globos namų, dalyvavimas savarankiško gyvenimo projekte: gyvenimo pokyčiai. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Rūta/Desktop/straipsniai%202%20daliai/perz%20p.pdf
11. Brazauskas J., Nemčauskytė I., Siminauskienė. IKT panaudojimo galimybės mokant lietuvių kalbos 6-10 metų vaikus globos namuose. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/Rūta/Desktop/straipsniai%202%20daliai/PERŽ%20TINK.pdf
12. Švilpienė L., (2011). Buvusių vaikų globos namų auklėtinių savarankiško gyvenimo problemos. Prieiga per internetą: http://gs.elaba.lt/object/elaba:2041255/

13. Arnett J. J., (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives From Adolescence Through Midlife. Prieiga per internetą: http://www.jeffreyarnett.com/articles/Arnett_2001_JAD.pdf
14. Hannah B. Trible (2015). Emerging Adulthood: Defining the Life Stage and its Developmental Tasks. Prieiga per internetą: https://commons.lib.jmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1007&context=edspec201019
15. Arnett J. J., (2015). Emerging Adulthood– The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. Prieiga per internetą: https://books.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=MUtRBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=arnett+2014+emerging+adulthood&ots=UKTE071ga-&sig=XeUke6EoFitb4Q6K2ioM1FxsNjg&redir_esc=y#v=onepage&q=arnett%202014%20emerging%20adulthood&f=false

THE WAY OF ADULTHOOD EXPERIENCES BY CHILDREN, GROWN UP IN CHILD CARE HOME

Rūta Preibienė

Work manager: lecturer Aurelija Žebrauskaitė

Klaipeda State University of Applied Sciences, Faculty of Health Sciences, Social Work Department

PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ ERDVĖS SUVOKIMO UGDYMAS ŠTAMPAVIMO IR APLIKAVIMO VEIKLŲ METU

Giedrė Riaubienė, darbo vadovė lektorė Rūta Tamašauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje išanalizuotas priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimo ugdymas štampavimo ir aplikavimo veiklų metu. Teoriniu aspektu išanalizuoti priešmokyklinio amžiaus vaikų mąstymo ypatumai, erdvės suvokimas bei erdvės suvokimo ugdymas štampavimo ir aplikavimo veiklų metu. Ištirtas erdvės suvokimo ugdymas štampavimo ir aplikavimo užsiėmimų metu. Tyrimo metu paaiškėjo, kad veiklose, kuriose mokytojas daugiau aiškina, pateikia tikslesnius nurodymus, demonstruoja darbo eigą, erdvinės sąvokos yra ugdomos sėkmingiau nei tose veiklose, kuriose labiau atsiskleidžia vaikų kūrybiškumas.

Pagrindiniai žodžiai: erdvė, suvokimas, ugdymas.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Kasdien mes suvokiame, atpažįstame daug aplinkos objektų. Daiktų atpažinimas yra būtinas, kad mes galėtume orientuotis erdvėje, atlikti įvairius veiksmus, bendrauti (Palujanskienė, Jonušienė, 2010).

Dar praėjusio amžiaus viduryje psichologas J. Piaget iš esmės pirmasis ėmė kalbėti apie tai, kad vaikai kokybiškai kitaip mąsto ir suvokia pasaulį nei suaugę. Iki maždaug šešerių-septynerių metų vaikų mąstymas yra ikioperacinis. Jie nesuvokia atimties, sudėties, dalybos, tvermės (Gabrijolavičienė, 2016).

2005 metais Vilniuje įvykusioje konferencijoje „Meno ir švietimo sąsajos“ pabrėžiama meninio ugdymo įtaka asmenybės ugdymo ir socialinės raidos procesams bei socializacijai. Dailė yra ta vaikų gyvenimo sritis, kur kiekvienas gali atrasti tik jam vienam tuo metu itin svarbų savęs išreiškimo būdą be žodžių. Vaikui prieinamos grafinės, tapybinės, lipdymo ar konstravimo įvairios priemonės bei medžiagos, darbui pritaikyta vieta (saugioje ir jaukioje aplinkoje) sudaro galimybę jam pasinerti į ypatingą vaizdų pasaulį (Tėvelytė, 2010).

Pedagoginėje ir psichologinėje literatūroje dauguma autorių (Lowenfeld, Brittain, 1964; Vygotskij, 1967; Tamulienė, 2002; Brazauskaitė, 2004; Lapėnienė, 2005) pabrėžia dailės ugdymo – savitos, realios tikrovės pažinimo formos, svarbą vaikystėje. Ugdymas daile ikimokyklinio ugdymo įstaigoje užima ypatingą vietą, nes padeda lavinti regos, taktilinius, kineztetinius jutimus, formuoja sudėtingesnius santykius su aplinka. Piešdamas, tapydamas, lipdydamas vaikas įgunda skirti formas, jų

savybes bei jų padėtį erdvėje. Tai yra labai reikšminga bendrai vaiko raidai, ypač suvokimui ir mąstymui (Tamulienė, 2002).

Priešmokykliniai metai – naujas vaiko gyvenimo etapas. Tai – pereinamieji metai iš ikimokyklinio ugdymo į priešmokyklinį ugdymą (Baltakienė, 2012). Monkevičienė (2003), Dambrauskienė (2008) nurodo, kad būtent šeštaisiais gyvenimo metais, kai prasideda naujas vaiko gyvenimo etapas – pasiruošimas mokyklai, formuojasi vaiko asmenybė, vyksta anatominiai, taip pat ir psichikos pasikeitimai, ir jam tenka daug ką įveikti, perprasti, prie daug ko prisitaikyti.

Erdvinis suvokimas yra viena pagrindinių pasaulio pažinimo sąlygų. Priešmokyklinio amžiaus vaikai turi gebėti orientuotis erdvėje, skirti ir išreikšti žodžiais erdvinius daikto santykius su savimi: prieš mane, už manęs, mano kairėje, dešinėje, šalia manęs, suvokti ir nustatyti daiktų padėtį vienas kito atžvilgiu. Puikus būdas tam įgyvendinti – vaizduojamoji raiška. Vaizduojamoji raiška – tai dailės rūšys, šakos ir žanrai, tautodailė. Vaizduojamieji menai – lipdymas, konstravimas, tapyba, piešimas ir kt. Menas yra tarsi kita kalba, kurią vaikai vartoja norėdami išreikšti tai, ką žino ir jaučia. Per vaizduojamąją raišką ypač ugdosi vaikų raida ir asmenybė (Dodge, Colker, Heroman, 2004).

Jau nuo pat kūdikystės pradeda formuotis erdvinis žmogaus mąstymas, o tai yra viena iš orientavimosi aplinkoje sąlygų. Bobrova, Ambrazienė (2001) teigia, kad erdvinio mąstymo lavėjimas neatsiejamai susijęs su aplinkos (erdvės) suvokimu, prasidedančiu nuo pirmųjų vaiko gyvenimo metų. Psichologiniai pedagoginiai tyrimai atskleidžia, kad vaikai erdvę pradeda suvokti labai anksti. Orientavimasis erdvėje – kai vaikas išmoksta orientuotis erdvėje, jis lengviau suvokia grafinius ir skaitmeninius ženklus, kurie lyginami vienas su kitu, skiriasi savo forma, dydžiu ir rašymo kryptimi. Taigi sugebėjimas orientuotis erdvėje, vėliau padeda mokantis skaityti ir rašyti.

Priešmokyklinio ugdymo bendrojoje programoje teigiama, jog suskirstymas į atskiras kompetencijas yra sąlygiškas, nes kasdienėje vaikų veikloje vienu metu plėtojasi kelios tarpusavyje susijusios kompetencijos (Beinorienė, Gražienė, 2016).

Naujumas. Apie priešmokyklinio amžiaus vaikų raidos ir asmenybės vystymąsi, mąstymo ypatumus rašė D. T. Dodge, L. J.Colker, C. Heroman (2007). Tamulienė (2002), Brazauskaitė (2004), Lapėnienė (2005), Strazdienė (2006), Brazauskaitė (2004) pabrėžia dailės ugdymo svarbą vaikystėje. Apie erdvės suvokimą rašė Brukštutė (2017), Kančelskienė (2018), Dodge, Colker, Heroman (2007), Kochanskienė (2017). Tačiau trūksta tyrimų, kuriuose būtų analizuojama, kaip ugdomas priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimas štampavimo ir aplikavimo veiklų metu.

Problematika – kuo pasižymi priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimo ugdymas štampavimo ir aplikavimo veiklų metu?

Tyrimo **objektas** – erdvės suvokimo ugdymas štampavimo ir aplikavimo veiklų metu.

Tyrimo **tikslas** – atskleisti priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimo ugdymą štampavimo ir aplikavimo užsiėmimų metu.

Tyrimo **uždaviniai**:

1. Išanalizuoti priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimo ugdymą štampavimo ir aplikavimo veiklų metu teoriniu aspektu.

2. Ištirti priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimo ugdymą štampavimo ir aplikavimo užsiėmimų metu.

Tyrimo **metodai**: mokslinės literatūros analizė, stebėjimas, dokumentų analizė, kiekybinio tyrimo duomenų analizė.

Tyrimo **metodika**. Siekiant numatyto tikslo buvo atliktas kiekybinis tyrimas. Tyrimas buvo atliekamas vienoje ugdymo institucijoje, kurioje yra dvi priešmokyklinio ugdymo grupės. Šiose grupėse ugdomi 6–7 metų amžiaus vaikai pagal priešmokyklinio ugdymo programą. Taikytas stebėjimo metodas. Iš viso buvo stebėti 32 tiriamieji. Imties atrankos būdas – netikimybinis, tikslinis. Pagrindiniai atrankos kriterijai: vaikai, kurių amžius 6–7 metai, tiriamieji mokosi ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje pagal ŠMM parengtą priešmokyklinio ugdymo programą. Stebėjimas buvo vykdomas pagal iš anksto pasirengtą protokolą. Tyrimas bei kiekybinė tyrimo rezultatų analizė atlikta 2018 m.

1.PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ ERDVĖS SUVOKIMO UGDYMO ŠTAMPAVIMO IR APLIKAVIMO VEIKLŲ METU TEORINĖ ANALIZĖ

1.1.Priešmokyklinio amžiaus vaikų psichosocialinė charakteristika

Anot Monkevičienės (2003), šeštaisiais gyvenimo metais vaikas vis dar džiaugiasi vaikyste, vis dar nori žaisti. Priešmokyklinio amžiaus vaikas bando suvokti save, mokosi save gerbti, todėl jam reikia suaugusiojo pagalbos. Kaip teigia autorė, priešmokyklinio amžiaus vaikui būdingas simbolinis mąstymas. Tai reiškia, kad jis susidaro simbolinius elgesio modelius ir geba juos išlaikyti atmintyje, t. y. geba stebėti suaugusiųjų elgesį ir jį mėgdžioti, modeliuoti po tam tikro laiko. Taip pat mokosi savarankiškumo, naujų įgūdžių ir sprendžia problemas (Monkevičienė, 2003).

Žukauskienė (2012) priešmokyklinio amžiaus vaiko mąstymą apibūdina kaip egocentrišką – vaikas pasaulį supranta tik remdamasis savo paties požiūriu. Autorės teigimu, vaikas dėl mąstymo egocentrizmo jaučiasi esąs pasaulio centre, todėl lengvai mokosi lyginimo, kontrasto principu. Autorė pabrėžia, kad šešiametis kai kuriose situacijose vis dar sunkiai skiria tikrovę nuo fantazijos (Žukauskienė, 2012).

Priešmokykliniame amžiuje toliau formuojasi vaiko emocinė kompetencija – gebėjimas susivokti savo emocijų pasaulyje ir kontroliuoti jų išraišką, tinkamai reaguoti į kito emocijas. Tačiau tyrimai parodė, kad tik nedidelė šio amžiaus vaikų dalis gerai suvokia savo jausmus, geba juos įvardyti, apie juos kalbėti. Monkevičienės (2003) teigimu, bendravimas su kitais panašaus amžiaus tarpsnio vaikais

priešmokyklinukui ypač svarbus. Bendraudamas su draugais, vaikas mokosi įvairių socializacijai labai svarbių elgesio būdų: susitarimo, kooperavimosi, dominavimo, įtakos, varžymosi, rungtyniavimo, simpatizavimo, intymaus bendravimo Šiame amžiuje padidėja savarankiškumas, susiformuoja gebėjimas saugiai elgtis klasėje, namie. Vaikai daug ir aktyviai juda, intensyviai lavėja gebėjimas išlaikyti pusiausvyrą judant (Monkevičienė, 2003).

Mokslininkai Spreen, Risser ir Edgell (Boy, Bee 2011) atkreipia dėmesį, kad vaikams nuo 6 iki 8 metų pasireiškia pirmasis smegenų augimo protrūkis, kuris gali būti susijęs su nepaprastu smulkiosios motorikos gebėjimais ir akies-rankos koordinacijos tobulėjimais. Todėl priešmokyklinio amžiaus vaikai gerai gali atlikti veiksmus, reikalaujančius koordinuoti regėjimą ir kūno judesius.

Šie procesai daro įtaką vaikų erdvinio suvokimo raidai, tai yra – gebėjimui nustatyti objektų santykius erdvėje ir jais vadovautis (Boyd ir Bee, 2011).

Priešmokyklinis amžius – laikas, kai vaikas labai iniciatyvus. Jis turi daug idėjų, sumanymų, nori kažką nuveikti. Šis amžius – tarsi galių pasitikrinimas. Šiuo laikotarpiu, kaip teigia Jonaitis (2017), vaiko emocijos suaktyvėja. Atsiranda pykčio priepuolių, tai susiję su tuo, kad vaikai auga, jų jausmai tampa intensyvesni, bet tai suvaldyti sunku. Šiuo metu labai išsiplečia vaizduotė, vaikai ima daugiau fantazuoti, dėl to atsiranda baimių (Jonaitis, 2017).

Šeštaisiais–septintaisiais gyvenimo metais žodinės instrukcijos padeda reguliuoti vaiko elgesį. Vaikai planuoja, kai žaidžia siužetinius vaidmeninius žaidimus. Planavimas pereina į vidinę kalbą. Jie geba sugalvoti siužetus, įvertinti, komentuoti veiklos žingsnius. Taip lavinama vaikų vaizduotė, atmintis, mąstymas, plėtojama kalba. Žodynas sparčiai plečiasi – apie 2000–2500 žodžių. Vaikai tiksliai apibūdina daiktą, nusako esminius jo požymius, domisi nežinomais žodžiais, gali paaiškinti kai kurių žodžių reikšmes (Juškuvienė, Luneckienė, Palačionienė ir Petrilionienė, 2008).

Apibendrinant galima teigti, kad priešmokyklinis amžius – naujas etapas vaiko gyvenime, nuo kurio priklauso tolimesnė jo ateitis. Šiame amžiuje formuojasi vaiko savivaizdis ir savivertė, vaikas ugdosi pasitikėjimo savimi pagrindus. Sparčiai besivystant vaiko emocinei raidai, svarbų vaidmenį tame procese atlieka suaugusieji. Šiame amžiuje vaiko kalba darosi vis aktyvesnė. Labai sparčiai didėja žodžių atsargos, savo mintis jie reiškia ne tik paprastais , bet ir sudėtingais sakiniais. Taip pat šiame amžiuje susiformuoja ir vaizdinis mąstymas, kuris remiasi suvokimu ir vaizdiniais, jų pertvarkymu mintyse ir yra reikalingas atliekant daugelį darbų, ypač kūrybinio pobūdžio.

1.2.Erdvės suvokimas priešmokykliniame amžiuje

Kiekvienas žmogus jį supančią aplinką interpretuoja ir vertina skirtingai. J. Piaget (1998) erdvės suvokimo ir mąstymo raidą sieja su atskirais žmogaus gyvenimo ir vystymosi tarpsniais teigdamas, kad erdvės suvokimas priklauso nuo žmogaus amžiaus (Brukštutė, 2017).

Orientavimasis erdvėje reikalauja kokios nors atskaitos sistemos. Pirmiausia tai susiję su paties vaiko kūnu, pagal kurį jis tik ir gali nustatyti erdvės kryptis: kairę, dešinę, priekį, atgal ir kt. Kūnas vaikui yra centras, pagal kurį jis gali orientuotis erdvėje (Leušina, 1978).

Vizualinis erdvės suvokimas slypi ne vaiko akyse, o jungtyje tarp regėjimo ir mąstymo. Kai maži vaikai savo rankose turi žaislą ir su juo žaidžia, jie kartu vysto ir savo vizualinio erdvės suvokimo gebėjimus – mokosi atskirti spalvą, formą, susipažįsta, kaip vieni objektai siejasi su kitais erdvėje (Kančelskienė, 2018).

Rašto krypties suvokimas glaudžiai siejasi su erdviniu vaizdinių suvokimu. Pedagogui labai svarbu padėti vaikui suvokti daiktų padėtį erdvėje, skirti dešinę ir kairę, jausti judėjimo kryptį (pirmyn, atgal, į viršų, į apačią, kairėn, dešinėn). Ne mažiau svarbu, kad vaikai praktiškai mokėtų pasinaudoti įgytomis žiniomis. Pedagogui būtina stebėti, tyrinėti, organizuoti, vertinti ir tobulinti ugdymo procesą. (Kančelskienė, 2018).

Šiame amžiuje vaikai mokosi suvokti erdvę, joje orientuotis, mėgina nusakyti daikto vietą kitų daiktų bei savo paties atžvilgiu, stengiasi savo kalboje vartoti žodžius: po, ant, prieš, už, šiapus, anapus, vidus, išorė, aukštai, žemai, kairė, dešinė (Dodge, Colker, Heroman, 2007).

Orientavimasis erdvėje yra sudėtingas vaikams procesas. Erdvės santykius priešmokyklinukai suvokia judėjimo, klausos, regėjimo analizatoriais, tad orientavimosi erdvėje gebėjimų plėtrai, vaikai skatinami judėti, stebėti, išgirsti ir atkartoti (Kochanskienė, 2017).

Išnaudodami kasdienes situacijas vaikai mokosi pažinti aplinkos daiktus, nusakyti jų padėtį erdvėje: aukštai, žemai, kairėje, dešinėje ir t. t. (Priešmokyklinio ugdymo bendroji programa, 2014).

Erdvinis suvokimas yra viena pagrindinių pasaulio suvokimo sąlygų. Nuo to priklauso tolimesnis vaiko mokymasis skaityti ir rašyti. Priešmokyklinukai mokomi suvokti erdvę, kalboje vartojant prielinksnius: ant, po, šalia, už ir kitus. Erdvines sąvokas geriau sekasi suprasti , tada, kada mokytoja prašo vaikų atsistoti ar pasisukti tam tikra kryptimi, padėti daiktą savo paties atžvilgiu.

1.3.Aplikavimas ir štampavimas ugdant erdvės suvokimą

Aplikacija – taikomosios dailės ir dekoratyvinės dailės technika: vaizdai arba raštai kuriami iš įvairių medžiagų (odos, audinio, popieriaus) iškarpų, prisiūtų ar priklijuotų ant kitos medžiagos (Šidlauskienė 2014).

Aplikacija yra skirstoma pagal naudojamas medžiagas: audinio aplikacija, popieriaus aplikacija, siūlų aplikacija, gamtinių medžiagų aplikacija, mišri aplikacija, gamybos ir buities atliekų aplikacija (koliažas). Ugdyti erdvinį vaizdinių pajautimą ir jo perteikimą popieriuje galima žaidžiant tuščiame popieriaus lape: rasti lapo centrą, rasti lapo viršų ir apačią, rasti lapo kairįjį ir dešinįjį kraštus, rasti kampus (Kančelskienė, 2007).

Pagal tai, kokio dydžio aplikuojamos medžiagos detalės, aplikacijos skirstomos į plėminę, mozaikinę ir mišrią aplikacijas. Kurdami darbelį plėmine aplikacija, vaikai ne tik lavina smulkiąją motoriką, bet ir ugdosi erdvinį suvokimą. Mokosi orientuotis popieriaus lape pagal pedagogo nurodymą (iš popieriaus išsiplėšk lapo skiautelę, panašią į debesėlį ir ją priklijuok lapo viršutinėje dalyje, kairėje pusėje. O, kad debesėliui nebūtų liūdna išplėšyk dar vieną debesėlį ir jį priklijuok šalia jau esamo debesėlio, tik per vidurį). Šiame amžiuje vaikai jau skiria ir žodžiais išreiškia erdvinius daikto santykius su savimi: priešais mane, už manęs, šalia manęs, mano kairėje ir pan. (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014).

Aplikacijos gali būti viensluoksnės ir daugiasluoksnės. Viensluoksnės tai tokios aplikacijos, kurios detalės (sluoksniai, plėmai) priklijuojami vienu sluoksniu. Darydami tokį darbelį vaikai labiau lavins erdvės suvokimą plokštumoje įtvirtindami sąvokos: šalia, greta, arti. Daugiasluoksnės aplikacijos – tai tokios, kada ant didelių plėmų klijuojamos smulkesnės detalės. Vaikams bus lengviau tai atlikti, kada pedagogas ne tik aiškins, kaip ir po ko reikia daryti, bet tada, kai jis rodys tuos veiksmus pats. Vaikams reikalinga vizualizacija. Geriausia aplinką pažinti stebint, tyrinėjant, bandant ir atrandant pačiam. Pažindamas aplinką, vaikas tyrinėja spalvas, formas, daiktus, jų padėtį erdvėje (Priešmokyklinio ugdymo bendroji programa, 2014).

Jau pats žodis štampavimas nusako piešinio atlikimo būdą. Ši technika labiausiai tinka dekoratyvinio piešimo užsiėmimams. Štampuojama įvairiais dažais (guašu, tušu, akvarele). Štampus galima gaminti iš įvairių medžiagų (daržovių, pieštuko antro galo, trintuko, sagos, kempinės, kartono gabalėlio, medinės kaladėlės, medžio lapų), štampuoti galima ir savo kūno dalimis (pirštais, plaštakomis, pėdutėmis) (Watt, 2015).

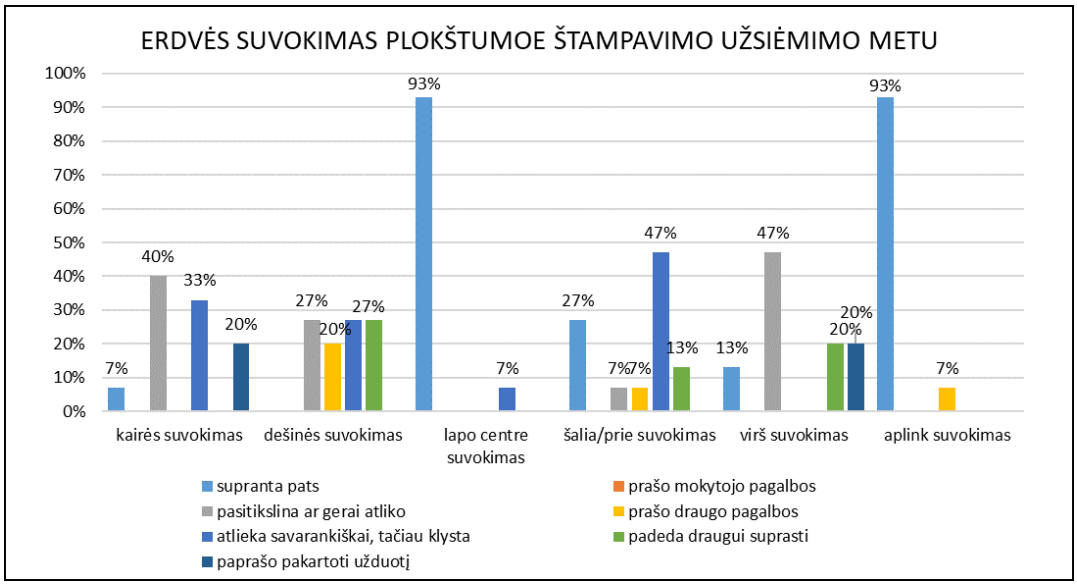
Štampuojant ugdomas plokštuminis erdvės suvokimas. Kaip teigia Monkevičienė (1993), štampus popieriaus lape vaikai deda vadovaudamiesi pedagogo nurodymu taip, kad jie tilptų popieriaus lape. Erdvę vaikai geriau suvokia, kai pedagogas jiems žingsnis po žingsnio pasako, ką jis turi atlikti pav.: pasidėkime stačią lapą priešais save, kempinėlę pamerkime į geltonos spalvos dažus ir dėkime ant lapo vidurio, pamirkę kitą kempinėlę dėkime štampą šalia geltono vidurėlio ir taip štampuokime aplink tą viduriuką, gausime gėlytę. Gėlytei trūksta kotelio, jį padarysim dėdami štampus nuo gėlytės žiedo apačios iki lapo apatinės dalies. Tačiau tai padaryti bus sunku, jeigu vaikai neturės suvokimo apie erdvę, nesugebės orientuotis erdvėje savo paties atžvilgiu, neskirs savo kairės ar dešinės pusių.

Šiame amžiuje vaikai turi gebėti suprasti ir vartoti žodžius, kuriais apibūdinamas atstumas, ilgis, masė, talpa, tūris, laikas, daiktų panašumai ir skirtumai, daiktų tarpusavio ryšiai, santykiai, padėtis vienas kito atžvilgiu (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014).

2.PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ ERDVĖS SUVOKIMO UGDYMO ŠTAMPAVIMO IR APLIKAVIMO VEIKLŲ METU TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Tyrimo metu siekta išsiaiškinti, kaip ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, tam tikrų, ugdomųjų, veiklų metu (štampavimo, aplikavimo), ugdomas priešmokyklinio amžiaus vaikų erdvės suvokimas. Visų veiklų metu duomenys buvo fiksuojami stebėjimo protokole. Tyrimo protokolas sugrupuotas į dvi dalis: erdvės suvokimas plokštumoje ir erdvės suvokimas erdvėje. Abiejose dalyse numatyti septyni aspektai (supranta pats, pasitikrina ar gerai atliko užduotį, prašo pakartoti užduotį, prašo mokytojos pagalbos, prašo draugo pagalbos, atlieka savarankiškai, tačiau klysta), kurie padėjo išsiaiškinti, kaip vaikai supranta erdvines sąvokas: kairė, dešinė, centre, virš, žemiau, šalia / prie, ant, po.

Atliekant tyrimą buvo stebėta vaizduojamosios raiškos veikla – štampavimas, kurios metu stebėtas erdvės suvokimas plokštumoje. Vaizduojamosios raiškos veikloje stebėti duomenys fiksuojami stebėjimo protokole. Tyrimo rezultatai pavaizduoti diagramoje (1 pav.). Užsiėmimo metu stebėta, kaip vaikai štampavimo technika, akvarele ir ausų krapštukais papuošia žieminę kepurę. Štampavimas – žaismingas užsiėmimas, reikalaujantis susikaupimo, rankų koordinacijos.



1. pav. Erdvės suvokimas plokštumoje štampavimo užsiėmimo metu
Šaltinis: Sudarytas autorės, pagal tyrimo duomenis, 2018

Štampavimo užsiėmimo metu buvo ugdomos šios erdvinės sąvokos: kairė, dešinė, centre, šalia / prie, virš, aplink.

Štampavimo veikloje ugdant „kairės“ suvokimą tik mažiau nei dešimtadalis (7 %) visų tiriamųjų užduotį atliko savarankiškai ir neklysdami, didžioji dalis respondentų – pasitikslina, ar gerai atliko. Pakartoti užduotį paprašo penktadalis (20 %) visų stebėjime dalyvavusių vaikų (...auklėtoja, ar dabar

mums šitoje vietoje štampuoti iš kairės...). Deja, net trečdalis (33 %), štampavimo veikloje dalyvavusių vaikų užduotį atliko neteisingai. Nei vienas veikloje dalyvavęs ugdytinis neparašė nei pedagogės, nei draugo pagalbos.

Veiklos metu įtvirtinama plokštumos sąvoka „dešinė“ – daugiau nei ketvirtadalis vaikų (27 %) pasitikslina užduotį, tiek pat vaikų padeda draugui suprasti (...tu pažiūrėk, kaip aš darau, va taip, ir daryk lygiai taip pat, čia nesunku...), lygiagrečiai tiek pat vaikų užduotį atlieka savarankiškai, tačiau klysta ir darbą atlieka neteisingai. Ir tik mažiau nei trečdalis (30 %), štampavimo veikloje dalyvavusių ugdytinių, prašo draugo pagalbos (...gal gali pagelbėti, man neišeina, padaryk kaip tu moki...). Vaizduojamosios veiklos metu ugdant „dešinės“ suvokimą, pedagogės pagalbos neprašė nė vienas ugdytinis. Galima pastebėti, jog šios veiklos metu pagrindinės kryptys kairė, dešinė, ugdytiniams yra sunkiai suvokiamos. Kaip teigia Kochanskienė (2017), jau trimečiai turi suprasti, kur yra kairė, o kur dešinė, tačiau taip pat ji teigia, kad kurgi dešinė ir kurgi kairė rodydami klysta net pradinukai.

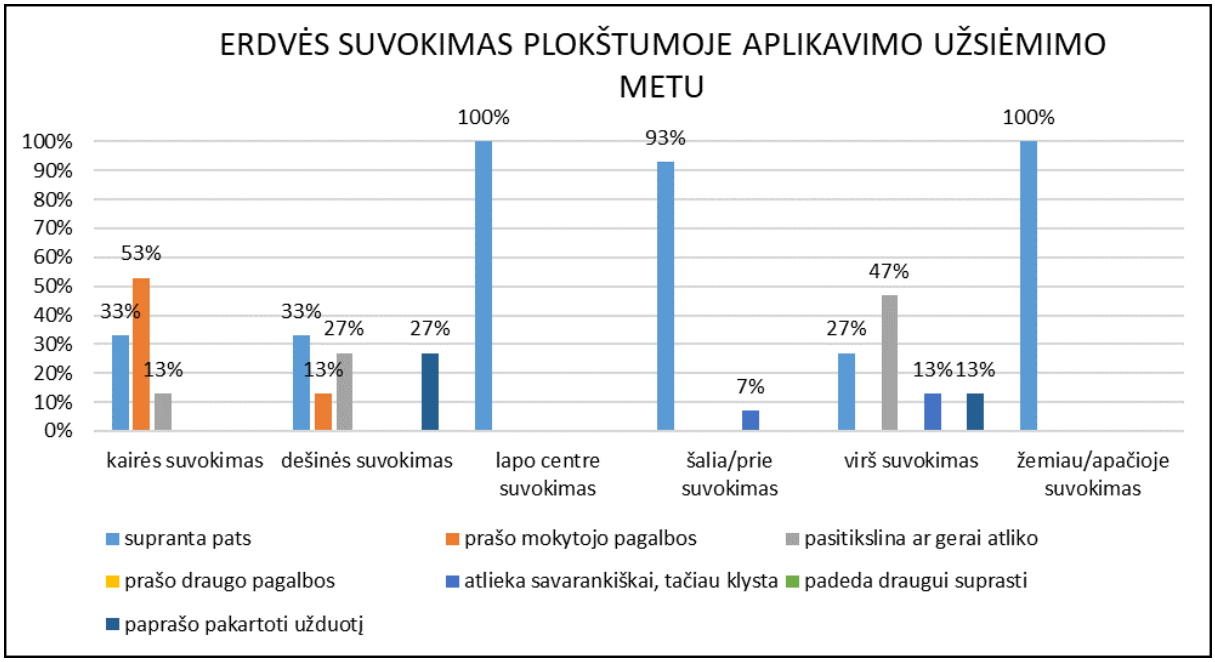
Pedagogė turėtų daugiau dėmesio skirti šioms sąvokoms įtvirtinti. Kaip teigia Brenneman, Stevenson-Boyd ir Frede (2009), vaikai įvairias sąvokas, padedančias suvokti erdvę (priešais, už, kairėje, dešinėje ir kitas), lengviau įsisavina per kasdienes veiklas. Tai ir matematikos užsiėmimai, rankos lavinimo pratybos.

Stebint štampavimo veiklą taip pat buvo įtvirtinama sąvoka „centre“. Šią sąvoką puikiai suprato didžioji dalis ugdytinių (93 %) ir užduotį atliko nepriekaištingai. Mažiau nei dešimtadalis vaikų (7 %) užduotį atliko savarankiškai, tačiau klysdami. Klausimų pedagogei neturėjo nė vienas vaikas, taip pat nė vienas ugdytinis neprašė draugo pagalbos. Galima teigti, kad sąvoką „centre“ šios grupės ugdytiniai jau supranta. Kaip teigia Leušina (1978), kūnas vaikui yra centras, pagal kurį jis gali orientuotis erdvėje. Vėliau vaikai išmoksta žodinės atskaitos sistemos, kurią priešmokykliniame amžiuje jau būna įvaldę ir geba pritaikyti.

Štampavimo veikloje taip pat buvo ugdomos tokios erdvinės plokštumos sąvokos, kaip „šalia / prie“, „virš“, „aplink“. Šioje veikloje sąvoką „šalia / prie“ vaikams suvokti sekėsi bene sunkiausia. Deja, tik ketvirtadalis (27 %) respondentų užduotį atlieka savarankiškai ir teisingai. Beveik pusė ugdytinių (47 %) užduotį padaro savarankiškai, tačiau neteisingai. Septintadalis respondentų (13 %) veiklos metu padeda draugui suprasti, ko iš jų prašo pedagogė (...matai tą eilutę, kurią jau padarei, tai dabar štampus dėk taip pat, tik truputį žemiau...). Pasitikslinti, ar gerai atliko užduotį, norą išreiškė tik nedidelė dalis, mažiau nei dešimtadalis (7 %) ugdytinių, lygiai toks pat skaičius vaikų paprašė draugų pagalbos (...tau kaip gražiai gaunasi, padėk ir man...). Reikia pastebėti, kad nė vienas vaikas, atlikdamas šią užduotį, neprašė pedagogės pagalbos, taip pat neprašė pakartoti užduoties. Atlikus tyrimą, galima teigti, kad sąvoka „šalia / prie“ veiklų metu yra mažai vartojama, todėl ji yra ugdytina ateityje. Pedagogė turėtų labiau akcentuoti, tikslinti šių prielinksnių vartojimą ne tik kitose ugdomosiose veiklose, bet ir vaizduojamosios raiškos veiklų metu.

Štampavimo veiklos metu „aplinkui“ suvokimas vaikams buvo suprantamas labiausiai. Nė vienas ugdytinis neprašė pedagogo pagalbos. Didžioji dalis stebimųjų užduotį atliko savarankiškai, neklysdami (93 %), penktadalis (20 %) vaikų ne tik atliko viską savarankiškai, tačiau dar ir pagelbėjo draugui, tokia pat dalis ugdytinių paprašo pakartoti užduotį, norėdami nepadaryti klaidų. Ir tik labai maža dalis vaikų (7 %) nepasitiki savimi, todėl paprašo draugų pagalbos. Galima pastebėti, jog judėjimo kryptis „aplinkui“ vaikams yra suprantama, lengvai suvokiama, ugdytiniai tai geba pritaikyti vaizduojamosios raiškos veikloje, štampuodami žieminę kepurę. Vaikams sąvokos „centre“ ir „aplinkui“ puikiai suprantamos. Beveik visi užduotį atliko savarankiškai ir neklysdami. Sunkiau sekėsi suprasti sąvokų: „kairė“, „dešinė“, „šalia“, „virš“ reikšmes.

Tyrimo metu buvo stebėta priešmokyklinio amžiaus vaikų vaizduojamosios raiškos veikla – aplikavimas. Veiklos metu buvo stebėtas vaikų erdvės suvokimas plokštumoje aplikuojant žuvytę. Ugdytiniai iš spalvoto popieriaus turėjo išsikirpti apskritimų (kūnui), trikampių (pelekams), plonų juostelių (uodegai), juos klijuoti. Apskritimus perlenkti per pusę ir jais aplikuoti žuvytės kūną nuo viršaus į apačią (nuo viršutinės iki apatinės linijos), klijuoti pradėti nuo kairės pusės, ten kur galva, apskritimus klijuoti vieną šalia kito. Viršutinį peleką aplikuoti trikampiais, juos klijuojant vienas šalia kito. Uodegą aplikuoti nuo viršutinės uodegos linijos iki apatinės. Baigus aplikuoti, nuspalvinti pieštukais foną, lapo apačioje flomasteriais nupiešti akmenukų (akvariumo dugnas). Flomasteriais nupiešti įvairių augalų ir keletą žuvyčių, kad žuvelei nebūtų liūdna. Vaizduojamosios raiškos veikloje stebėti duomenis fiksuojami stebėjimo protokole. Tyrimo rezultatai pavaizduoti diagramoje (2 pav.).



2 pav. Erdvės suvokimas plokštumoje aplikavimo užsiėmimo metu
Šaltinis: Sudarytas autorės, pagal tyrimo duomenis, 2018 m.

Vaizduojamosios raiškos, aplikavimo veikloje buvo ugdomos erdvinės plokštumos sąvokos: kairė, dešinė, lapo centre, šalia/ prie, virš, žemiau. Ugdytinių erdvinės plokštumos sąvokos stebėtos

septyniais aspektais: supranta pats, prašo draugo pagalbos, paprašo pakartoti užduotį, prašo mokytojo pagalbos, atlieka savarankiškai, tačiau klysta, pasitikslina ar gerai atliko, padeda draugui suprasti.

Aplikavimo veiklos metu ugdant „kairės“ suvokimą, daugiau, kaip pusė respondentų (53 %) prašo mokytojos pagalbos (...gal galit padėti, man neišeina klijuoti iš kairės pusės..., ... kaip čia reikia, nesuprantu iš kurios pusės klijuoti tuos skrituliukus...). Trečdalis (33 %) veikloje dalyvavusių priešmokyklinukų užduotį puikiai supranta ir ją atlieka savarankiškai. Septintadalis (13 %) respondentų pasitikslina, ar gerai atliko užduotį. Nei vienas veikloje dalyvavęs ugdytinis neprašo draugo pagalbos, taip pat neatsirado nė vieno vaiko, kuris suklystų darydamas užduotį.

Aplikavimo veikloje buvo ugdomas „dešinės“ suvokimas. Nė vienas veikloje dalyvavęs ugdytinis neprašo draugo pagalbos ir nė vienas ugdytinis nepadeda draugui atlikti užduoties, tačiau septintadalis (13 %) respondentų prašo mokytojos pagalbos. Tik trečdalis (33 %) respondentų užduotį atlieka be klaidų, savarankiškai – neklysdami. Pasitikslina, ar gerai atliko užduotį daugiau nei ketvirtadalis (27 %) veikloje dalyvavusių priešmokyklinukų. Galima pastebėti, kad suvokti kryptis „kairė“ ir „dešinė“ aplikavimo veiklos metu vaikams sekėsi sunkiai. Šioms sąvokoms ugdyti reikėtų skirti daugiau dėmesio.

Veiklos metu taip pat buvo įtvirtinamos sąvokos: „lapo centre“, „žemiau / apačioje“. Galima daryti prielaidą, kad vaikai yra puikiai susipažinę su šiomis sąvokomis, geba jas pritaikyti praktikoje. Visi respondentai atliko šią užduotį savarankiškai ir tai padarė neklysdami. Nustatyti daiktų padėtį erdvėje vaikas bando iš savo pozicijų, „savo atžvilgiu“, kaip teigia Kochanskienė (2017), lengviausiai vaikams suprantama vertikali judėjimo kryptis „viršuje – apačioje“, „žemiau – aukščiau“.

Tyrimo metu stebint aplikavimo užsiėmimą buvo įtvirtinama sąvoka „šalia / prie“. Didžioji dalis respondentų (93 %) užduotį atliko savarankiškai – neklysdami ir tik mažiau nei dešimtadalis (7 %), užduoti atliko savarankiškai, tačiau neteisingai. Nė vienas vaikas neprašė pakartoti užduoties. Taip pat jiems neprireikė nei pedagogės, nei draugo pagalbos. Būtina atkreipti dėmesį, kad vaikai puikiai susipažinę su šios sąvokos reikšme, tai pat galima daryti prielaidą, kad pedagogė didelį dėmesį skiria šiai erdvinei sąvokai įtvirtinti.

Kalbant apie erdvės suvokimo sąvokų ugdymą šioje veikloje nebuvo užmiršta sąvoka „virš“. Septintadalis (13 %) vaikų paprašo pakartoti užduotį, tokia pat dalis respondentų užduotį atlieka savarankiškai, tačiau klysta. Daugiau nei ketvirtadalis (27 %) grupės vaikų užduotį supranta patys ir ją atliko savarankiškai. Mažiau nei pusė (47 %) veikloje dalyvavusių vaikų pasitikslina, ar užduotį atliko gerai (...ar aš gerai padariau..., ar taip čia reikėjo padaryti...,...tai juk tas pelekas, kur yra viršuje...). Pastebėta, kad užduotį pasitikslina dažniausia tik tie vaikai, kurie užduotį atliko teisingai, kaip bebūtų liūdna, bet to nedarė suklydusieji. Galima daryti prielaidą, kad vaikams, kurie pasitikslina, ar gerai atliko šią užduotį, yra svarbu teisingai tai padaryti, jie stengiasi tinkamai vartoti šią sąvoką, nori

įtvirtinti ją atlikdami užduotį. Nežiūrint į tai pedagogė vaizduojamųjų veiklų metu turėtų daugiau dėmesio skirti šiai sąvokai vartoti ir įtvirtinti.

IŠVADOS

1. Priešmokykliniame amžiuje formuojasi vaiko savivaizdis ir savivertė, vaikas ugdosi pasitikėjimo savimi pagrindus, susiformuoja ir vaizdinis mąstymas, kuris remiasi suvokimu ir vaizdiniais. Erdvinis suvokimas yra viena pagrindinių pasaulio pažinimo sąlygų. Priešmokyklinio amžiaus vaikai turi gebėti orientuotis erdvėje, skirti ir išreikšti žodžiais erdvinius daikto santykius su savimi, suvokti ir nustatyti daiktų padėtį vienas kito atžvilgiu. Puikus būdas tam įgyvendinti – aplikavimo ir štampavimo veiklos. Aplikacija – taikomosios dekoratyvinės dailės technika, kai vaizdai kuriami iš įvairių medžiagų (odos, audinio, popieriaus) iškarpų, prisiūtų ar priklijuotų ant kitos medžiagos. Štampuojama įvairiais dažais savo kūno dalimis ar pagamintais štampais iš įvairių medžiagų.

2. Atlikus tyrimą priešmokyklinėje ugdymo grupėje nustatyta, kad aplikavimo ir štampavimo veiklų metu visi tiriamieji skiria sąvoką „centre“, štampuojant – „aplink“, o aplikuojant – „šalia“, „žemiau“, „prie“, „apačioje“. Štampavimo metu vaikai dažniau pasitikslina, ar gerai atliko užduotį, prašo užduotį pakartoti, prašo pedagogo ar draugo pagalbos, o aplikavimo veiklų metu – dažniausiai supranta patys, atlieka savarankiškai arba padeda suprasti draugui. Tyrimo metu paaiškėjo, kad veiklose, kuriose mokytojas daugiau aiškina, pateikia tikslesnius nurodymus, demonstruoja darbo eigą, erdvinės sąvokos yra ugdomos sėkmingiau nei tose veiklose, kuriose labiau atsiskleidžia vaikų kūrybiškumas.

SUMMARY

SPACE PERCEPTION DEVELOPMENT OF PRE-SCHOOL AGE CHILDREN DURING STAMPING AND PASTING ACTIVITIES

Giedrė Riaubienė, head of work lecturer Rūta Tamašauskienė

Klaipėda State College

The aim of the research is to reveal the space perception development of pre-school age children during stamping and pasting activities.

The objectives of the research are:

1. To analyse the space perception of pre-school children during stamping and pasting activities in theoretical aspect.

2. To research the development of space perception of pre-school children during of stamping and pasting activities.

Analytical methods: analysis of scientific literature, monitoring, document analysis, analysis of quantitative analysis data.

CONCLUSIONS

1. In pre-school age, the child's self-image and self-value are shaped, the child develops the foundations of self-confidence, formation and visual thinking, which is based on perceptions and images, their transformation in thoughts and is necessary for many works, especially creative. Spatial perception is one of the key conditions for global knowledge. Children of pre-school age must be able to focus in space, understand and express the words on the spatial object relationship with themselves, realize and identify the place of things against each other. The orientation in the space is a complex process for children, which lies outside the eyes of a child, but in a connection between vision and thinking. A perfect way to implement this – the activities of stamping and pasting.

2. The research data showed that during stamping and pasting activities, all the subjects clearly understand the concept to the centre, during stamping activities – around, and during pasting activities – next to, below, down. During the stamping activities, children more often check if they are performing the task well, ask to repeat the task, ask teacher‘s or friend's help, while during pasting activities, they usually understand themselves, perform independently or help their friends. The research revealed that during activities where the teacher explains more, give more precise instructions, demonstrate the workflow, the spatial concepts are being developed more successfully than in those where creativity of children is exposed more.

LITERATŪRA

1. Bobrova. L., Amrazienė. A. (2001). *Kai kurie jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų erdvinio mąstymo ypatumai ir ugdymo galimybės*. „Pedagogika“. Nr. 54 (26-30)
2. Boyd, D., Bee, H. (2011). *Augantis vaikas* : [vadovėlis] / ; [iš anglų kalbos vertė Diana Guogienė]. – Vilnius: Vaistų žinios.
3. Brazauskaitė, A. (2004). *Vaikų dailės terapinis aspektas*. Vilnius: „Gimtasis žodis“.
4. Dambrauskienė, D. (2008*). Priešmokyklinio amžiaus vaiko asmenybės bruožai*.
5. Dodge, D.T., Colker, L. C. ir Cate Heroman. (2007). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas.* Vilnius: „Presvika“.
6. *Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas.* (2014). Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.
7. Kančialskienė, S. (2007). *Linijų pasaulis*. Šiauliai: Lucilijus.
8. Kochanskienė, A. (2014). *Pažintinis vaiko ugdymas/-is: mažųjų matematika*. Kaunas: Kauno kolegijos leidybos centras.

9. Lapėnienė, A., Linkaitytė, G. (2003). *Vaiko pažinimo gebėjimų plėtra ugdant daile*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
10. Lowenfeld, V., Brittain, W. L. (1964). *Creative and Mental Growth.* (nepublikuotas vertimo rankraštis).
11. *Priešmokyklinio ugdymo bendroji programa.* (2014). Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.
12. Watt, F. (2015). *Piešiu pirštukais*. Vilnius: Alma littera
13. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris.* Vilnius: „Margi raštai“.
14. Выготский, Л. С. (1967). Воображение и творчество в детском возрасте. Москва: Просвещение.
15. Beinorienė. R., Gražienė. V. (2016). *Nuostabusis ženklų ir prasmių pasaulis. Patarimai priešmokyklinio ugdymo pedagogams.* Vilnius: Ugdymo plėtotės centras. Vilniaus kolegija. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/GR/Downloads/Nuostabusis%20%C5%BEenkl%C5%B3%20ir%20prasmi%C5%B3%20pasaulis.pdf.
16. Brazauskaitė, A, Jankauskienė, D. (2013). *Ankstyvasis vaikų piešimas - veikla, skatinanti raidą.* Prieiga per internetą: http://www.anonsas.lt/portal/categories/240/1/0/1/article/35898/ankstyvasis-vaiku-piesimas-veikla-skatinanti-raida.
17. Brukštutė, G., (2017). *Mokslas – lietuvos ateitis K. Šešelgio skaitymai – 2017 9(1): 111–117* Vilniaus: Gedimino technikos universitetas. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/GR/Downloads/2350-Article%20Text-5096-1-10-20180607%20(1).pdf.
18. *Early Childhood Environmental Education Programs: Guidelines for Excellence* (2000). Washington: The North American Association for Environmental Education. Prieiga per internetą: http://resources.spaces3.com/c518d93d-d91c-4358-ae5e-b09d493af3f4.pdf
https://dspace.kauko.lt/bitstream/handle/1/1173/Pazintinis%20vaiko%20ugd.%20Mazuju%20matematika.pdf?sequence=1.
19. Gabrijolavičienė, L., (2016*). Šešiametis skaito ir rašo? – Bet jam dar ne metas į mokyklą.* Prieiga per internetą: https://www.tavovaikas.lt/lt/veidai/g-8432-sesiametis-skaito-ir-raso-bet-jam-dar-ne-metas-i-mokykla.
20. Jonaitis, R. (2017*). Psichologė apie tėvų lūkesčius: vaikai pagal užsakymą neauga.* Prieiga per internetą: www.lrt.lt/naujienos/kalba-vilnius/42/191794/psichologe-apie-tevu-lukescius-vaikai-pagal-uzsakyma-neauga.
21. Juškuvienė R., Luneckienė A., Palačionienė L. ir Petrilionienė B.(2008). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių kalbos ir elgesio sutrikimų, ugdymas. Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo pedagogams ir tėvams.* Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras. Prieiga per internetą:

http://kristianaweebly.weebly.com/uploads/1/8/5/2/18524958/ikimokyklinio_amziaus_vaiku_ugdymas.pdf.

22. *Metodinis leidinys priešmokyklinio ugdymo pedagogams.* (2011). Prieiga per internetą: www.upc.smm.lt/projektai/pletra/files/Metodinis%20leidinys%20priesmokyklinio%20ugdymo%20pedagogams.pdf.
23. Monkevičienė, O. (2003). *Mano vaikas: priešmokyklinis vaiko ugdymas*. Kaunas: „Šviesa“.
24. Palujanskienė, A., Jonušienė, D. (2010). *Psichologijos pagrindai mokomoji knyga*. Kaunas: Akademija. Prieiga per internetą: http://kkec.asu.lt/wp-content/uploads/sites/15/2015/05/Psichologijos_pagrindai_mokomoji_knyga_2013.pdf.
25. Šidlauskienė, I. (2014). Mokymų modulio *„Suaugusiųjų meninis ugdymas“* medžiaga. Lazdijai: Marijampolės Meilės Lukšienės centras. Prieiga per internetą: http://www.marsc.lt/files/marsclt/MokMedziaga/Meninis_ugdymas/Meninis_ugdymas_%20Lazdijai.pdf.
26. Tamulienė, V.(2002). *Dailės specialioji didaktika.*Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
27. Tėvelytė, J.(2010). *Lipdymas iš molio – neišsivysčiusiai kalbai ugdyti*. Informacinis leidinys „Švietimo naujienos“, Nr. 9 (298). Prieiga per internetą: https://www.sac.smm.lt/wp-content/uploads/2017/01/09-Sviet-panorama.pdf.

SVEIKATINGUMO TURIZMAS LIETUVOJE: PALANGOS ATVEJIS

Gabrielė Sokaitė

Darbo vadovas: lekt. Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Anotacija. Straipsnyje yra aptariama naujai auganti ir milijonus visame pasaulyje generuojanti industrija – sveikatingumo turizmas. Pateikiama sveikatingumo turizmo samprata, aprašoma, kokie produktai priklauso šiai turizmo rūšiai, akcentuojant būtent Lietuvos poziciją bei apžvelgiamas šalies sveikatingumo paslaugų sektorius. Straipsnyje pristatomas tyrimas – sveikatingumo turizmas Palangoje, siekiant įvertinti kurorto teikiamų paslaugų kokybę bei suprasti, kodėl žmonės pasirenka sveikatingumo turizmą.

Pagrindiniai žodžiai: sveikatingumo turizmas, sveikatingumo paslaugos, produktai.

ĮVADAS

Temos aktualumas: Šiuo metu sveikatingumo turizmo verslas yra vienas iš sparčiausiai augančių turizmo sektorių visame pasaulyje ir laikomas milijonus generuojančia industrija. Lietuvoje tokia turizmo rūšis yra dar tik plėtojama, tačiau pasak Lietuvos medicinos turizmo klasterio valdybos pirmininko Laimučio Paškevičiaus, nepaisant didelės konkurencijos, šalis turi puikias galimybes plėtoti šią sritį. Pagrindiniu šalies privalumu yra įvardijamas universalumas, kadangi čia galima rasti visą sveikatingumo paslaugų kompleksą: medicininę bei odontologinę priežiūrą, reabilitacijos ir SPA centrus, taip pat turistus traukiančius objektus. Lietuva turi puikius gydytojus specialistus, o sveikatingumo turizmas turi visas sąlygas būti vystomas, tačiau, kad tai įvyktų, šios industrijos paslaugos Lietuvoje turi būti garsinamos kuriant rinkodaros programas bei užsiimant vartotojų importu. Atsižvelgiant į paslaugų kokybę ir sveikatos įstaigų skačių, Lietuva yra laikoma viena mėgstamiausių sveikatingumo turistų krypčių, tačiau pagal žinomumą – viena paskutinių. Norint pagerinti Lietuvos įvaizdį bei padėtį, sukurti geresnes sąlygas sveikatinimuis, privalu skatinti ir tobulinti turizmo sritį, plečiant sveikatingumo turizmo galimybes, ieškant tikslinės rinkos ir įdedant daugiau pastangų į šios industrijos populiarinimą šalyje. Sveikatingumo turizmas turi būti plėtojamas maksimaliai panaudojant visus esamus natūraliuosius gamtos, turizmo, infrastruktūros ir žmogiškuosius išteklius.

Tikslas – apžvelgti sveikatingumo turizmo sritį ir padėtį Lietuvoje bei ištirti Palangos kurorto teikiamas sveikatingumo paslaugas.

Uždaviniai:

1. Apžvelgti sveikatingumo turizmo sampratą teoriniu aspektu.

2. Nusakyti sveikatingumo paslaugas teikiančius objektus bei šalyje randamus gamtinius išteklius.

3. Pristatyti sveikatingumo turizmo srities poziciją Lietuvoje.

4. Ištirti sveikatingumo turizmo poreikį ir naudą Palangos kurorte.

Darbo **metodai**:

- Mokslo šaltinių ir kitų informacijos šaltinių apžvalga;
- SPA ir sveikatingumo turizmo statistinių duomenų analizė;
- SPA centrų internetinių svetainių apžvalga, siekiant susipažinti su teikiamomis
- paslaugomis;
- Sveikatingumo paslaugų Palangoje vartotojų tyrimas, skirtas išsiaiškinti sveikatingumo turizmo padėtį kurorte ir nustatyti poreikį.

1. SVEIKATINGUMO TURIZMO SAMPRATA

Sveikata yra neatsiejama nuo sveikatingumo sąvokos dalies ir yra viena iš sveikatingumo turizmo rūšių (Giedrė Bujanauskaitė, 2010). Pagal Lietuvos Respublikos (toliau – LR) Sveikatos įstatymą, sveikata – tai „asmens ir visuomenės, fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė (Lietuvos Respublikos Sveikatos įstatymas, 2 str. 1 d.). Tuo tarpu Pasaulinė Sveikatos organizacija (toliau – PSO) sveikatą apibrėžia kaip: „visiška fizinė, protinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos arba negalios nebuvimas“ (Pasaulinė Sveikatos organizacija, 1948).

Sveikatingumo turizmo sąvoka taip pat įeina į sveikatos sampratą ir yra apibūdinama kaip „turizmo rūšis, kai pagrindinis tikslas yra žmonių keliavimas į kitą šalį ar šalies viduje, siekant padidinti holistiniu požiūriu subalansuotą fizinį, dvasinį ir socialinį sveikatos potencialą, gaunant sveikatinimo, sveikatingumo ir kitų turizmo paslaugų“ (Turizmo taryba prie Lietuvos Respublikos ūkio ministerijos, 2010).

2. SVEIKATINGUMO PASLAUGOS IR PRODUKTAI

Lietuvoje SPA paslaugas teikiančių objektų nėra daug, o jų veikla gana panaši, yra skiriamos trys pagrindinės rūšys:

1. Dienos SPA – tai įstaiga, kurioje kvalifikuoti specialistai naudoja gamtinių išteklių produktus ir teikia SPA paslaugas, kurios yra skirtos atsipalaiduoti, gerai savijautai skatinti ir kūnui gražinti. Tokioje įstaigoje apgyvendinimo paslaugos nėra teikiamos.
2. Viešbučio SPA – tai viešbučio patalpose esantis SPA centras, kuriame teikiamos kvalifikuotų specialistų prižiūrimos paslaugos, skirtos atsipalaiduoti, gerai savijautai skatinti ir kūnui gražinti, naudojant natūralius gamtos gydomuosius išteklius ir (arba) jų produktus.

3. SPA gydymo įstaiga – tai sveikatos priežiūros įstaiga, kurioje teikiamos apgyvendinimo paslaugos, naudojami tik ištirti ir sertifikuoti natūralūs gamtiniai ištekliai ir diplomuoti sveikatos priežiūros specialistai teikia SPA paslaugas ir alternatyvius gydymo metodus bei procedūras, skirtas fizinei ir psichinei sveikatai gerinti, gerai savijautai skatinti, galimų ligų prevencijai ir reabilitacijai (LR ūkio ministerija, 2009).

Lietuvos kurortų gydomieji veiksniai yra gydomasis mineralinis vanduo, durpinis purvas, kurortų mikroklimatas ir gamtovaizdis. Šių veiksnių pagrindu yra sukurta daug tradicinių ir sveikatinimo programų: tradiciniai kurortinio – sanatorinio gydymo kompleksai, ligonių reabilitacija, sveikatinimo programos, sveikatingumo ir/arba SPA paslaugos, savaitgalio poilsio kompleksai, vaikų sanatorinis gydymas. (A. Jampolskienė, 2008).

3. SVEIKATINGUMO TURIZMO POZICIJA LIETUVOJE

Esminis dalykas renkantis sveikatingumo turizmo paslaugas yra kurortai. Kurortai - tai gyvenamosios vietovės, turinčios gamtinių gydomųjų veiksnių (mineralinio vandens, gydomojo purvo, sveikatai palankų klimatą, rekreacinių želdinių ir vandens telkinių) bei specialią infrastruktūrą šiuos veiksnius naudoti gydymui, profilaktikai ir poilsiui (Valstybinis turizmo departamentas, 2002). Lietuvoje išskiriami 4 kurortai – Birštonas, Palanga, Neringa, Druskininkai. Vienas iš mišrių kurortų yra Palanga, kuriame gausiai teikiamos sveikatingumo paslaugos (I.Žalienė, L. Žalys, I. Medžiūnienė, 2009). Palanga – tarptautinis aktyvios rekreacijos pajūrio kurortas, kuris plačiai orientuojasi į pramogų industriją bei gydymą, pasižymi plačia paslaugų infrastruktūra (A. Kriščiūnas, 2005).

Pozicionuojant Lietuvos turizmą pasauliniame kontekste, siekiant pritraukti kuo daugiau potencialių pacientų, tikslinga būtų pateikti vieną iš pagrindinių pranašumų, tai yra aukštas paslaugų kainos ir kokybės santykis (J. Raišutienė, 2017). Būtent kokybė už prieinamą kainą ir yra ta pridėtinė vertė, kurią pirmiausia Lietuva turėtų siūlyti savo klientams, kadangi sveikatingumo turizmo vystymąsi labiausiai lemia prieinamumas finansine prasme (Rekreacijos ir turizmo plėtra, straipsnių rinkinys, 2017). Visgi, ne visi pritaria tam, kad finansine prasme Lietuvos sveikatingumo turizmo sektorius yra patrauklus. „Nordea“ vyr. Ekonomistas Žygimantas Mauricas teigia, jog Lietuvos SPA kompleksai kainomis lygiuojasi į aukščiausio lygio Šveicarijos, Suomijos bei kitų šalių SPA. Jis palygino dviejų naktų viešnagės kainą dviems suaugusiems ir vaikams savaitgalį Birštone ir į geriausiųjų atitinkamų šalių dešimtukus įeinančius SPA Norvegijoje, Šveicarijoje, Suomijoje ir Vokietijoje. Norvegijos SPA komplekse „Son SPA“ už tokį savaitgalį būtų mokama 753 eurai, o Birštono „Vytautas Mineral SPA“ praktiškai tiek pat – 718 eurų. Iš viso to galima daryti prielaidą, jog tol, kol žmonės mokės ir naudosis šiomis paslaugomis, tol kainos laikysis būtent tokios (R. Širvinskas, 2017).

Lietuvoje sveikatingumo turizmas auga taip pat greitai, kaip ir kitose ekonomiškai besivystančiose šalyse, tačiau yra stokojama tyrimų, kurie nagrinėtų sveikatingumo turizmo poreikį, naudą bei plėtimosi galimybes (J. Raišutienė, 2017).

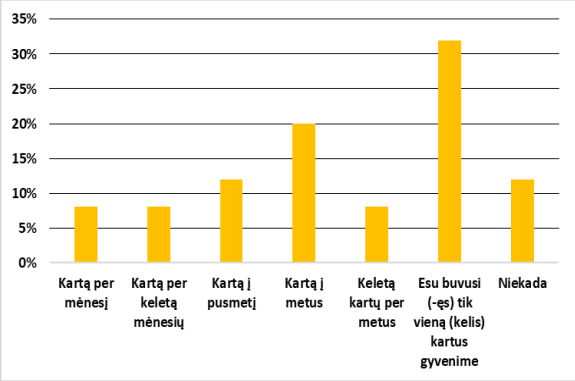
TYRIMO APŽVALGA

Buvo atliktas sveikatingumo paslaugų vartotojų tyrimas Palangoje, skirtas išsiaiškinti sveikatingumo turizmo padėtį kurorte, pamatyti situaciją ir išnagrinėti poreikį. Tyrimas padėjo atskleisti kokias paslaugas Lietuvos gyventojai rinktųsi bei kokia yra sveikatingumo sektoriaus esama padėtis.

Tyrimo tikslas: išsiaiškinti Lietuvos gyventojų nuomonę apie sveikatingumo turizmo Palangoje produktus bei vartotojų santykį su šios sferos objektais.

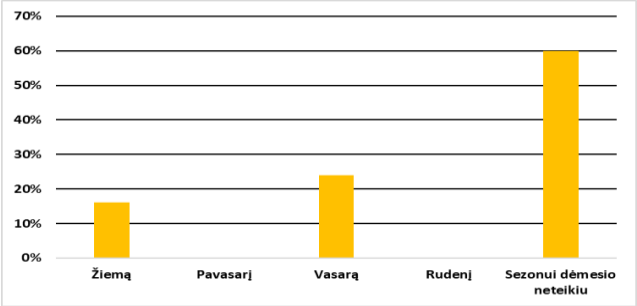
Tyrimo metodika: Buvo apklausti 25 Lietuvos gyventojai – 18 moterų ir 7 vyrai, kurių daugiau nei pusės amžius buvo 18-25 metai, taip pat 16% 36-45 metų, bei po 12% 25-35 ir 46-55 metų žmonės. Naudojantis kokybiniu tyrimu, buvo ištirtas sveikatingumo turizmo Palangoje vartotojų santykis su sveikatingumo sferos objektais. Tyrimas buvo atliktas darbo autorės anketinės apklausos būdu, naudojantis internetiniu apklausų portalu www.apklausa.lt, o nuoroda į apklausą buvo dalinama socialiniuose tinkluose.

Tyrimo objektas: naudojimasis sveikatingumo turizmo paslaugomis Palangos kurorte.



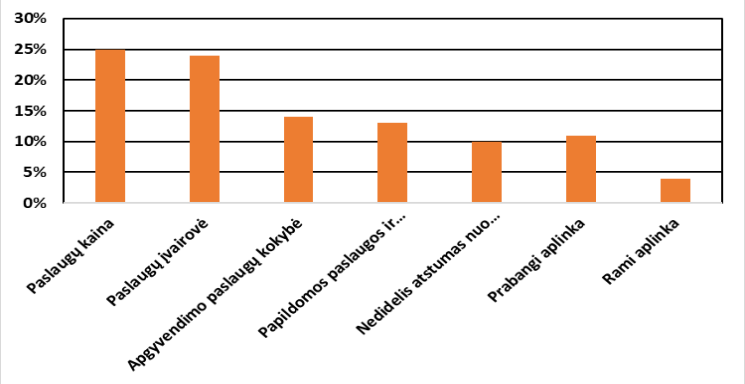
1 pav. Kaip dažnai lankotės sveikatingumo paslaugas teikiančiuose centruose Palangoje?
Šaltinis: sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.

Didžioji dalis apklaustųjų atsakė, kad Palangos sveikatingumo centruose yra buvę vieną arba kelis kartus (32%). Taip pat keletas į kurortą atvyksta kartą per metus (20%). Niekada Palangoje teikiamomis sveikatingumo paslaugomis nesinaudoja 3 apklaustieji (12%).



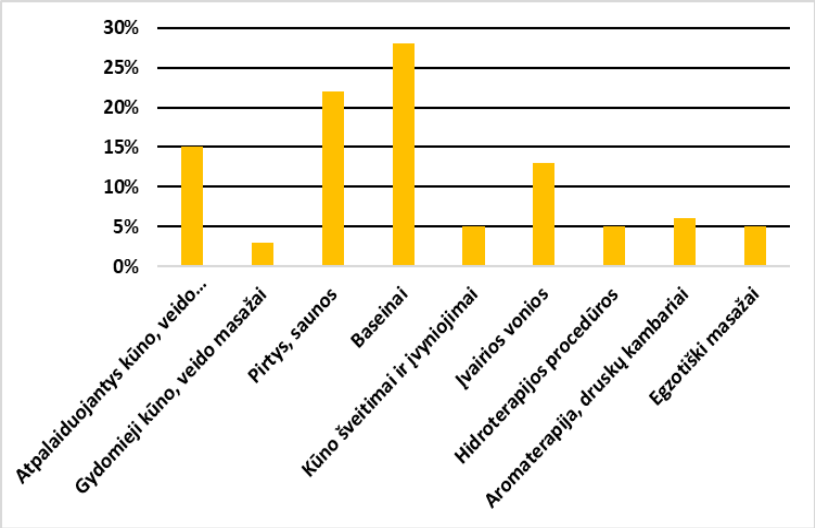
2 pav. Kuriuo metų laiku dažniausiai lankotės sveikatingumo centruose?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Daugiau nei pusė apklaustųjų atsakė, kad planuodami poilsį sezonui dėmesio neteikia (60%). Sezoniškumas visuomet buvo labai svarbus faktorius turizmo sektoriuje ir dažniausiai kėlė problemas, todėl buvo imamasi priemonių jį mažinti. Šiltuoju metu sezonu, ypatingai vasarą, kurortai būdavo pilni žmonių, kai tuo tarpu žiemą bei rudenį likdavo tuščia. Tyrimo rezultatai rodo, kad sezoniškumo problema yra sprendžiama ir situacija gerėja.



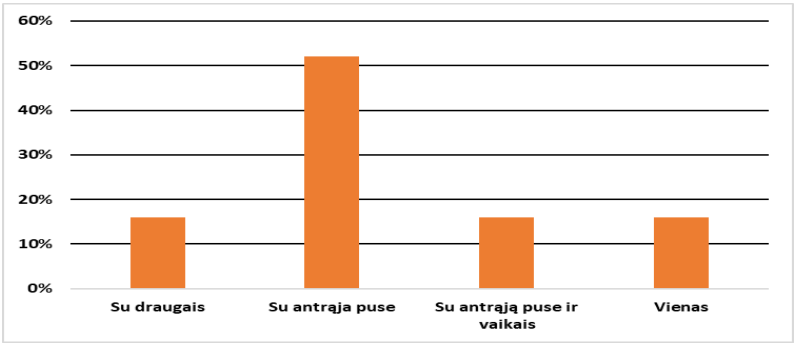
3 pav. Kas jums svarbiausia renkantis sveikatingumo paslaugas teikiančią įmonę?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Svarbiausiu aspektu renkantis sveikatingumo paslaugas teikiančią įmonę respondentai įvardijo paslaugų kainą (25%). Atsižvelgiant į šalies ekonominę padėtį tokiu rezultatu stebėtis nereikėtų, be to, atsižvelgiant į daugumos atsakiusiųjų amžių – 18-25 – galima daryti prielaidą, kad didžioji dalis respondentų yra besimokantys/studentai, gaunantys mažesnes pajamas. Nemažiau svarbi yra paslaugų įvairovė (23,6%), o menkiausiai dėmesio yra skiriama ramiai aplinkai (4,2%).



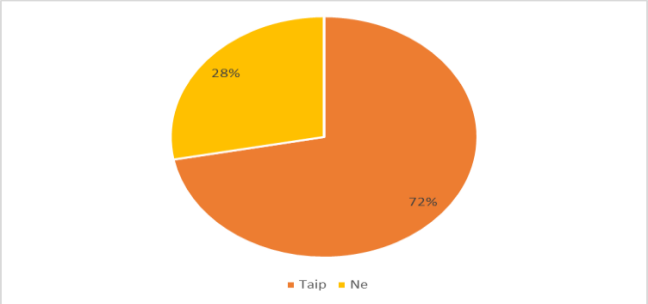
4 pav. Kokias procedūras renkatės (rinktumėtės) sveikatingumo paslaugas teikiančiame centre?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Dauguma respondentų sveikatingumo centre renkasi baseinus (27,4%) ir pirtis (21,8%). Tokį rezultatą galima paaiškinti tuo, kad pirtys ir baseinai būna įskaičiuoti į nakvynę, taip pat, tai yra pigesnė pramoga, kuri tinka tiek draugams, tiek atvykus su šeimomis ar vaikais. Nemažai atsakiusiųjų rinktųsi kūno atpalaiduojančius masažus bei veido masažus.



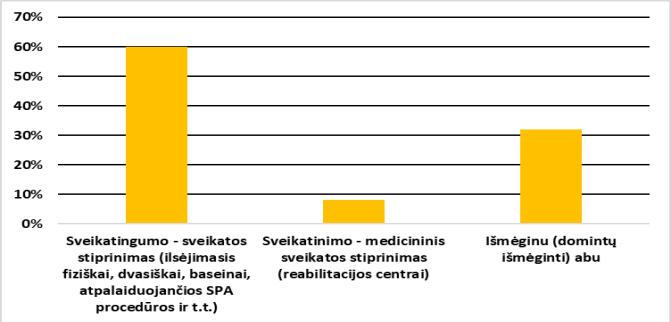
5 pav. Kaip geriausiai pailsite?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Daugiausia atsakiusiųjų pažymėjo, kad geriausiai pailsi su antrąja puse (52%). Kiti atsakymai surinko po lygiai procentų.



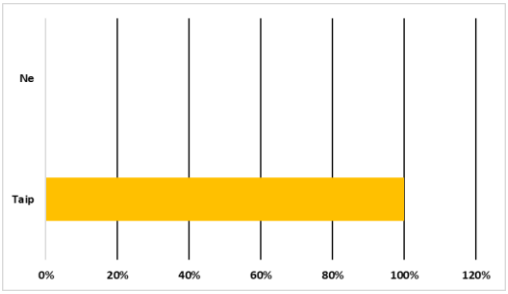
6 pav. Ar domitės, ieškote informacijos apie naujai įsikūrusius sveikatingumo centrus?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Daugumos respondentų (72%) atsakymas į klausimą, ar domimąsi naujai įsikūrusiais sveikatingumo centrais, buvo teigiamas.



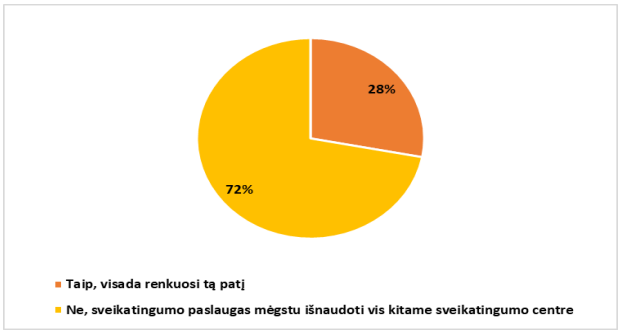
7 pav. Kokio tipo paslaugas renkatės (rinktumėtės) Palangoje?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Didžioji dalis respondentų atsakė, kad rinktųsi būtent sveikatingumo paslaugas Palangoje (60%). Nemaža dalis apklaustųjų mielai išmėgintų abiejų tipų paslaugas (32%).



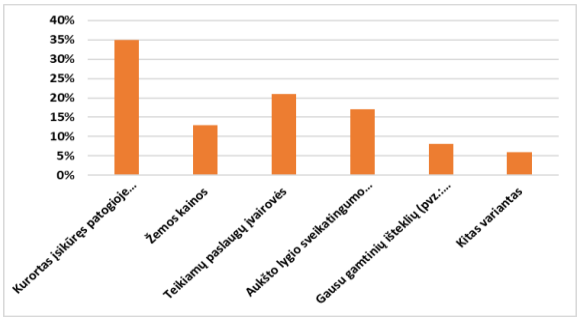
8 pav. Ar tenkina procedūrų pasirinkimas?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Visi respondentai yra patenkinti procedūrų pasirinkimu.



9 pav. Ar nuolatos renkatės tą patį sveikatingumo paslaugas teikiantį centrą?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

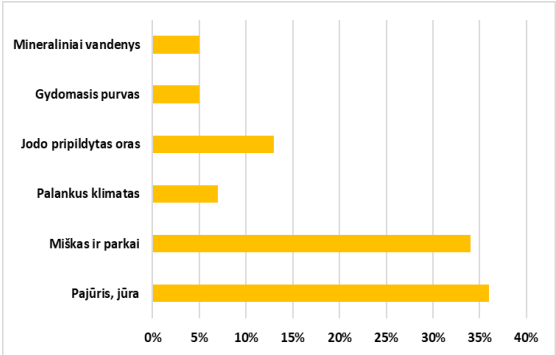
Daugiau nei pusė apklaustųjų atsakė, kad mėgsta išbandyti vis kitą sveikatingumo centrą (72%).



10 pav. Kodėl poilsį renkatės būtent Palangoje?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

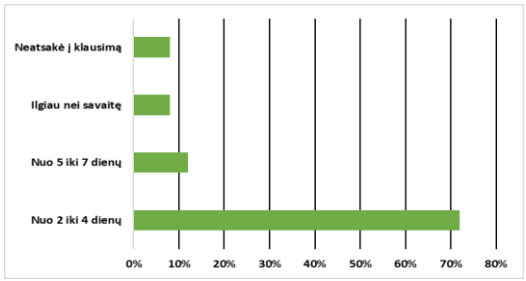
Didžiają dalį apklaustųjų sudarė žmonės iš Klaipėdos, Kretingos, Gargždų, būtent dėl to lengva suprasti, kodėl daugumą balsų surinko tai, jog kurortas įsikūręs patogioje vietoje (35,4%).

Galimybę įrašyti savo atsakymą pasirinko keletas respondentų, kuriame taip pat visi įrašė netolimą kelionę nuo Klaipėdos. Dar į Palangą žmones traukia teikiamų paslaugų įvairovė (20,8%).



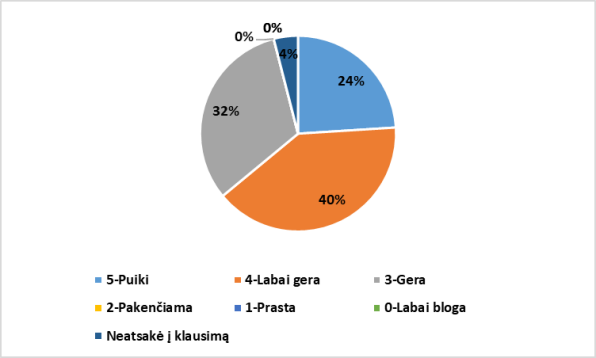
11 pav. Kuriuos Palangos gamtinius išteklius vertinate labiausiai?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Labiausiai respondentai vertina jūrą, (35,7%) pušynus bei parkus (33,9%). Mažiausiai svarbus gamtinis išteklis jiems yra gydomasis purvas bei mineraliniai vandenys (5,4%).



12 pav. Kiek laiko trunka jūsų poilsis Palangoje?
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Daugumos apklaustųjų poilsis Palangoje trunka nuo 2 iki 4 dienų (72%). Tokius atsakymus galima grįsti tuo, kad dauguma apklausoje dalyvavusių žmonių yra iš Klaipėdos ir aplinkinių miestelių. Keletas žmonių atsakė, jog nuo 5 dienų iki savaitės ar net ilgiau nei savaitę.



13 pav. Įvertinkite Palangos kurorto sveikatingumo centrų kokybę.
Šaltinis: *sudarytas darbo autorės pagal tyrimo rezultatus.*

Didžioji dalis respondetų sveikatingumo centrų kokybę Palangoje įvertino kaip labai gerą (40%), šiek tiek mažiau – kaip gerą (32%). Nei vienas žmogus pakenčiamai ar prastai kurorto centrų kokybės neįvertino, todėl tai patvirtina faktą, kad vienas iš mėgiamiausių Lietuvos kurortų vis dar yra Palanga.

Respondentams buvo užduotas atviras klausimas apie mėgstamiausią sveikatingumo centrą Palangoje. Vienareikšmiškai žmonių labiausiai pamėgtas yra naujai atsidaręs pirčių ir baseinų kompleksas „Atostogų parkas“, po jo dar keletą balsų surinko „Amberton“ bei „Vanagupė“.

IŠVADOS

1. Sveikatingumo turizmas – išsišakojanti į keletą sričių sveikatingumo šaka, apimanti sveikatinimosi, SPA ir sveikatingumo atšakas, besiplečiantis ir beeaugantis produktas tiek Lietuvoje, tiek užsienyje;

2. Lietuvoje sveikatingumo centrai yra skirstomi į 3 pagrindines rūšis: dienos SPA, viešbučio SPA, gydymo SPA. Pagrindiniai kurortų gydomieji veiksniai yra gydomasis mineralinis vanduo,

durpinis purvas, kurortų mikroklimatas ir gamtovaizdis, kurių pagrindu buvo sukurti įvairūs sveikatingumo paslaugas teikiantys centrai bei kompleksai.

3. Esminis dalykas renkantis sveikatingumo turizmą yra kurortai, kuriuose būtų malonu apsistoti ir ilsėtis keletą dienų. Lietuva turi 4 pagrindinius kurortus, vienas populiariausių – Palanga. Lietuvoje sveikatingumo turizmas auga sparčiai, tačiau trūksta propaguojančių ir tokią turizmo rūšį garsinančių vadybininkų bei pačios reklamos.

4. Palangos kurortas respondentų buvo įvertintas kaip labai geras paslaugas teikiantis kurortas, kuriame jie dažniausiai apsistoja nuo 2 iki 4 dienų. Į Palangą poilsiautojus traukia tokie gamtiniai ištekliai kaip jūra, pušynai ir parkai, patogi kurorto geografinė vieta ir didelis paslaugų pasirinkimas.

Sezoniškumo problema sveikatingumo turizmo kontekste yra mažėjanti.

LITERATŪRA

1. Bujanauskaitė G. (2010). *Sveikatos turizmo plėtros perspektyvos Lietuvoje.*
2. Ilkevičiūtė, J. (2017). *Stebina net ekonomistą: Lietuvos SPA kainomis lygiuojasi ir į Šveicariją.* Prieiga per internetą: < https://www.delfi.lt/verslas/verslas/stebina-net-ekonomista-lietuvos-spa-kainomis-lygiuojasi-ir-i-sveicarija.d?id=75862299> . Žiūrėta [2019 04 18].
3. Jampolskienė, A. (2008). *Alternatyvaus turizmo vystymosi kryptys Lietuvoje.* Vilnius.
4. Janušauskienė, I. (2016). *Sveikatingumo paslaugų rinkos plėtra Lietuvoje.* Vilnius.
5. Kriščiūnas, A. (2005). *Kurortai ir kurortologijos plėtra Lietuvoje.* Kaunas.
6. Lietuvos Respublikos Sveikatos įstatymas. 2 str. 1 d. Prieiga per internetą:< https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.167900>. [Žiūrėta 2018 12 19].
7. Raišutienė J. (2017). *Rekreacijos ir turizmo plėtra. Straipsnių rinkinys.* Prieiga per internetą < https://www.ku.lt/ _Straipsniu-rinkinys_2017.pdf>. [Žiūrėta 2019 04 18].
8. Rovaitė. G. (2015). *Sveikatos turizmas – sritis, kurioje neišnaudojame potencialo.* Prieiga per internetą: < https://www.vz.lt/sektoriai/paslaugos/2015/09/15/sveikatos-turizmas--sritis-kurioje-neisnaudojame-potencialo#ixzz5ZNj1Gbw1>.[Žiūrėta 2018 12 19].
9. Švietimo ir mokslo ministerija (2015). *Mokinių sveikata: kaip ją išsaugoti.* Vilnius. Prieiga per internetą:< https://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas. [Žiūrėta 2019 04 18].
10. Turizmo taryba (2010). *Lietuvos Respublikos Turizmo ūkio ministerija.* [Žiūrėta 2018 12 19].
11. Valstybinis turizmo departamentas prie ūkio ministerijos. Prieiga per internetą: < http://www.tourism.lt/lt>. [Žiūrėta 2018 12 19].
12. Žalienė, I., Žalys, L., Iždonaitė-Medžiūnienė, I. (2009). *Lietuvos kurortų sveikatinimo plėtros veikla.* Šiauliai. Prieiga per internetą:< https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB- [Žiūrėta 2019 04 18].

ASMENŲ, TURINČIŲ PROTO NEGALIĄ, DISKRIMINACIJOS RAIŠKA DĖL JŲ NEGALIOS

Vydminė Staponkutė, darbo vadovė lektorė Skaidrė Račkauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Šiame straipsnyje pateikiama asmenų turinčių proto negalią, diskriminacija dėl jų negalios. Apibrėžiama diskriminacijos sąvoka siekiant išsikeltų tikslų, nustatytos pagrindinės diskriminacijos priežastys dėl asmens proto negalios. Visi asmenys, turintys proto negalią, turi teisę dalyvauti visuomenės gyvenime. Tyrimas atskleidė diskriminacijos dėl proto negalios formas, kurios vyrauja visuomenėje.

Pagrindiniai žodžiai: asmuo turintis proto negalią, diskriminacija, raiška.

ĮVADAS

Pastaruoju metu vis labiau akcentuojama asmenų, turinčių proto negalią, diskriminacija visuomenėje. Pasak Ruškaus (2014), asmenys, turintys proto negalią, yra vieni iš pažeidžiamiausių, nes asmeniniame ir profesiniame gyvenime patiria visuomenės diskriminaciją ir socialinę atskirtį. Labai svarbu mažinti vyraujančią diskriminaciją visuomenėje, nes Lietuvoje asmenys, turintys proto negalią, sudaro labai nemažą ir svarbią visuomenės dalį. Lietuvoje įstatyminė bazė sukurta užtikrinti asmenims su negalia pilnavertišką gyvenimą, nediskriminaciją ir lygias galimybes, bet asmenų, turinčių proto negalią, situacija visai priešinga. Visuomenė dar neturi pakankamai informacijos apie proto negalią, nes jų turimos žinios apie šią negalią yra labai menkos. Visi asmenys, turintys proto negalią, turi teisę dalyvauti laisvos visuomenės gyvenime. Dasevičiūtė (2009) teigia, kad asmenys, turintys proto negalią, praranda socialinius įgūdžius ir turi sunkumų bendraujant su kitais visuomenės nariais, nes dažniausiai yra atskirti nuo visuomenės. Labai svarbus visuomenės požiūris į asmenį, turintį proto negalią, nes neigiamas požiūris turi didelę įtaką jų socialinei atskirčiai. Visuomenėje vyraujantys stereotipai apie asmenis turinčius negalią dažnai yra neobjektyvūs, neigiamai paveikia mūsų bendruomenę ir tuomet pasireiškia diskriminacija. Okunevičiūtė- Neverauskienė (2011) teigia, kad Lietuvoje dar trūksta informacijos apie diskriminaciją dėl negalios darbo rinkoje ir kitose visuomenės gyvenimo srityse.

Visuomenėje dar vyrauja klaidingi stereotipai, kurie atspindi asmenų, turinčių proto negalią, tapatumo problemą, nulemia neigiamą negalios vaizdavimą bei socialinės atskirties problemas. Jankauskaitė, Šumskienė ir Levickaitė (2014) teigia, kad visuomenė dar ignoruoja diskriminaciją, stengiasi jos nematyti ir abejingai vertina esamą situaciją. Okunevičiūtė- Neverauskienė, Gruževskis,

Okunevičiūtė (2012) pritaria, kad asmenys, turintys proto negalią, susiduria su diskriminacijos apraiškomis savo gyvenime. Skaudžiausia, kad dar ne visa visuomenė priima žmones su negalia, stigmatizuoja ir būna iš anksto nusistačiusi prieš asmenį turintį negalią (Ruškus, Mažeikis 2007). Asmenų turinčių negalią diskriminaciją analizavo Ruškus, Mažeikis (2007), Mikulionienė (2008) ir išskyrė lygių galimybių svarbą visiems žmonėms. Diskriminacijos raiškos formas analizuoja Gumbrevičiūtė-Kuzminskienė (2010), o Beresnevičiūtė, Leončikas (2009) savo tyrimais įrodo diskriminacijos buvimą visuomenėje. Tačiau nedaug tyrimų, susijusių su diskriminacija dėl proto negalios ir tėvų patirtimi auginant vaiką, turintį proto negalią.

Probleminiai klausimai:

1. Kodėl asmenys, turintys proto negalią, diskriminuojami visuomenėje?
2. Kokios priemonės galėtų sumažinti diskriminaciją dėl negalios?

Darbo objektas- Asmenų, turinčių proto negalią, diskriminacijos raiška.

Darbo tikslas- Atskleisti asmenų, turinčių proto negalią, diskriminacijos raišką dėl jų negalios.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti asmenų, turinčių proto negalią, diskriminacijos priežastis.
2. Identifikuoti diskriminacijos dėl asmens proto negalios raiškos formas.
3. Išskirti diskriminacijos dėl proto negalios mažinimo priemones.

Darbo metodai: Mokslinės literatūros analizė.

Tyrimo tipas: Mokslinės literatūros analizė metodas, kuris sudarys sąlygas atskleisti, kokią diskriminaciją patiria vaikai turintys proto negalią.

1. DISKRIMINACIJOS PRIEŽASTYS DĖL ASMENS PROTO NEGALIOS

Diskriminacija akcentuojama kaip neigiamas bet kokios asmenų grupės išskyrimas iš visumos ir nevienodas visų žmonių traktavimas. Todėl diskriminuojamas asmuo negali turėti mėgiamą darbą, kopti karjeros laiptais, integruotis ir dalyvauti visuomenės gyvenime. Mataitytė-Diržienė, Šumskienė E. (2009) teigia, kad neigiamos nuostatos trukdo asmenims turintiems negalią įsitraukti į visuomenę. Beresnevičiūtė ir Leončikas (2009) teigia, kad asmenys turintys negalią atsiduria skirtingoje padėtyje dėl žmonių nuostatų ir visuomenėje vyraujančių taisyklių bei elgesio standartų.

Kalasūnienė L., Sinkus A. (2013) teigia, kad proto negalia yra sudėtinga ir jos priežastys gali būti pačios įvairiausios. Semrau, Evans-Lacko, Koschorke, Ashenafi and Thornicroft (2015) teigia, kad diskriminacija yra pagrindinė problema, kuri trukdo asmeniui, turinčiam proto negalią, įsitraukti į visuomenės gyvenimą. Proto negalia pasižymi pažintinės veiklos, kalbinių, motorinių gebėjimų pažeidimais ir adaptyvaus elgesio sutrikimu, o pastarasis elgesys būdingas komunikuojant, susitvardant bei organizuojant veiklas. Asmuo, turintis proto negalią, dėl įgimtos ar įgytos protinės negalios iš dalies ar visiškai negali kontroliuoti savo asmeninio arba socialinio gyvenimo, atlikti

pareigų bei naudotis savo teisėmis. Jurevičienė ir Kaffemanienė (2009) teigia, kad dauguma vaikų, turinčių proto negalią, puikiai išreiškia savo jausmus, džiaugiasi savo pasiekimais, liūdi arba pyksta bei aktyviai leidžia laisvalaikį.

Jegorovos-Marčenkienės, Jasonaitės, Mikulėnaitės, Lesinskienės ir Petrulytės (2012) teigia, kad tėvai augindami vaikus, turinčius proto negalią, patiria daug sunkumų, stresuoja ir sielojasi. Griffin, McMillan, Hodapp (2010) irgi teigia, kad tėvai labai pergyvena dėl vaiko ateities ir mąsto ką jų vaikas darys baigęs mokyklą. Šeimos daug lengviau išgyvena krizę ir susitaiko su esama situacija, kai joms padeda socialinių paslaugų įstaigos bei nevyriausybinės organizacijos. Tačiau labai mažai tėvų gauna reikiamos pagalbos iš institucijų (Jegorovos-Marčenkienės, Jasonaitės, Mikulėnaitės, Lesinskienės ir Petrulytės, 2012). Ustilaitė, Kunigytė- Arlauskienė, Cvetkova (2011) teigia, kad tėvai nuolat patiria įtampą ir neturi laisvo sau laiko,o stereotipai ir stresas įtakoja tėvų vidinę būseną.

Diskriminaciją sąlygoja visuomenės turimų žinių stoka apie asmenis, turinčius proto negalią ir visuomenės informavimo priemonėse akcentuojamos stereotipinės nuostatos. Quinn, Williams, Weisz (2015) teigia, kad asmuo turintis proto negalią yra įsivaiduojamas kaip pavojingas, nenuspėjamas ir neturintis charakterio žmogus. Visgi visuomenės labai stereotipiškai ir nepatikliai nusiteikusi prieš asmenis turinčius proto negalią. Beresnevičiūtė ir Leončikas (2009) teigia, kad diskriminacija prasideda nuostatų pagrindu, kai asmuo nepriimamas dėl visuomenei netinkamų tam tikrų savybių ir informacijos pagrindu. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba (2012) teigia, kad dažniausiai asmenys diskriminuojami dėl nežinojimo, bet būna ir sąmoningai dėl valdžios bei įtakos. Visuomenė dar ignoruoja diskriminaciją, stengiasi nematyti ir abejingai vertina esamą situaciją (Jankauskaitė, Šumskienė ir Levickaitė, 2014). Diskriminacija ir kitų žmonių atstūmimas iš dalies atsiranda dėl vidinių baimių, nes seniau apie asmenis, turinčius proto ar kitokią negalią, nebuvo garsiai kalbama lyg jų visai nebūtų.

Jankauskaitė, Šumskienė, Levickaitė (2014) teigia, kad mūsų visuomenės patirtys bendraujant su asmenimis turinčiais įvairią negalią labai skirtingos, todėl skiriasi jos požiūris į fizinę ar proto negalią turinčius asmenis. Dar viena svarbi diskriminacijos priežastis yra žmogaus socialinė nuostata, kuri pasireiškia žodžiais, veiksmais ar gestais. Visuomenėje vyraujančios diskriminacinės nuostatos neleidžia asmeniui, turinčiam proto negalią, integruotis į visuomenę ir daro neigiamą įtaką pačiai asmenybei. Nors požiūris į asmenis turinčius proto negalią gerėja, tačiau dar kai kurie žmonės galvoja, kad jiems nereikia keliauti arba turi būti pritaikytas specialus transportas. Visuomenė turi susidariusi neigiamą požiūrį, nes asmenys, turintys proto negalią, daug rečiau dalyvauja visuomenės gyvenime. Ruškus, Mažeikis (2007) teigia, kad visuomenei dar sunku suprasti, kad žmogaus negalia nėra kažkoks nukrypimas ir visi turime teisę gyventi pilnavertį gyvenimą.

2. ASMENŲ, TURINČIŲ PROTO NEGALIĄ, DISKRIMINACIJOS RAIŠKOS FORMOS

Diskriminacijos raišką visuomenėje nagrinėjantys moksliniai šaltiniai išskyrė keletą diskriminacinės elgsenos apraiškų: patyčios, priekabiavimas, lygių teisių ignoravimas, išskirtinių sąlygų sudarymas, smurtas ir atstūmimas (Jonutytė, Indrašienė, Merfeldaitė, Rupšienė, Šmitienė, Valeckienė, 2009). Mikulionienė (2008) teigia, kad diskriminavimo raiška dėl negalios yra aptinkama skirtingose srityse, bei pasireiškia įvairiomis formomis. Lietuvos Respublikos Lygių galimybių įstatymas (2019) teigia, kad yra tiesioginė ir netiesioginė diskriminacija, priekabiavimas, nurodymas diskriminuoti lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės ir religijos pagrindu. Pasak Platovo ir Petraukaitės-Kriaužienės (2013), netiesioginė diskriminacija vyksta, kai pasakoma asmeniui, kad nepriima į darbą dėl išsilavinimo, bet iš tiesų dėl negalios. Bagdonas, Lazutka, Vareikytė, Žalimienė (2007) teigia, kad tiesioginė diskriminacija yra kai asmuo tiesiai šviesiai vertinamas neigiamai dėl jo turimos negalios. Priekabiavimas gali būti verbalinis ir nepastebimas, kai asmuo pašiepiamas ar sudaromos baisios gyvenimo sąlygos, bet gali būti ir grubus bei tyčinis elgesys (Mikulionienė, 2008).

Bagdonas, Lazutka, Vareikytė, Žalimienė (2007) tiegia, kad pagal diskriminavimo lygį, diskriminacija išskirstoma į pozityviają, ribinę, nežymią, vidutinę, didelę, labai didelę ir visišką. Pozityvioji, kai valstybė taiko specialias priemones tam tikrai socialinei grupei. Ribinė, kai nesąmoningai teikiama pirmenybė tiems žmonėms prie kurių priklauso pats vertintojas. Nežymi, kai visuomenė nenori bendrauti ir būti šalia asmens turinčio negalią. Vidutinė, kai visuomenė aiškiai išsako neigiamas nuostatas apie asmenį. Didelė, kai mėginama trukdyti asmeniui siekti tikslų, nepriima į darbą ar kokią kitą visuomeninę organizaciją. Labai didelė, kai labai stipriai išreiškiama žodinė agresija, atvirai išjuokiamas ir šmeižiamas asmuo. Visiška, kai naudojama fizinė agresija, tyčiojamasi, smurtaujama ar net asmenys, turintys proto negalią, sterilizacuojami (Bagdonas, Lazutka, Vareikytė, Žalimienė, 2007).

Ruškus (2014) teigia, kad visuomenė nesusimąsčiusi menkina negalią turinčius asmenis, vartodama netinkamas juos apibūdinančias sąvokas. Asmenis turinčius negalią žemina ir požiūris, užuojauta, gailestis ar mažybiniai vardai, nes asmuo yra nuvertinamas. Mikulionienė (2008) išskyrė, kad diskriminacija pasireiškia darbo rinkoje, sveikatos apsaugos srityje, švietimo sistemoje, viešoje ir privačioje erdvėje. Šioms problemoms išspręsti reikia ne tik įstatymų, bet ir pakeisti visuomenės požiūrį į asmenį turintį negalią (Mikulionienė, 2008). Tačiau labai sunku pakeisti visuomenės požiūrį, nes stereotipai ir išankstinės nuostatos yra įsisenėjusios. Mackevičiūtė (2007) teigia, kad asmenų turinčių negalią integracijos į darbą sunkumus nulemia bendradarbių atstūmimas ir priešiškumas.

Todėl svarbu pakeisti visuomenės nusistatymus, kad darbo aplinka asmeniui su negalia būtų saugi ir atvira. Griffin, McMillan, Hodapp (2010) teigia, kad baigę mokyklą vaikai, turintys proto negalią, patiria diskriminaciją ir socialinę atskirtį, nes jiems daug sunkiau kelti savo kvalifikaciją profesinėje ar aukštojoje mokykloje ir įsidarbinti. Visi vaikai turi poreikius ir negalima išskirti vaikų, kurie turi tam tikrą negalią. Jankauskaitė, Šumskienė, Levickaitė (2014) teigia, kad asmenys, turintys proto negalią, labai jaučia visuomenės kitokį požiūrį į juos ir jiems daug sunkiau susirasti darbą. Dažnai diskriminacija būna tokia subtili, kad visuomenė net nejaučia kaip elgiasi su asmenimis turinčiais negalią.

3. DISKRIMINACIJOS DĖL PROTO NEGALIOS MAŽINIMO PRIEMONĖS

Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija (2010) išskiria, kad valstybė turi visur užtikrinti visiems žmonėms fizinės aplinkos, transporto, informacijos bei kitų paslaugų prieinamumą. Valstybė turi pašalinti visus trūkumus ir kliūtis, kad visi gyventojai galėtų laisvai judėti ir gyventi savarankiškai. Mališauskaitė (2006) teigia, kad nevyriausybinės organizacijos ugdydamos žmonių pilietiškumą ir pagarbą žmogaus orumui atlieka svarbų vaidmenį visuomenės demokratinio ugdymosi procese. Nevyriausybinės organizacijos stengiasi, kad valstybė formuojamoje politikoje integruotų nediskriminavimo aspektą, ragina valstybės įstaigas imtis aktyvių veiksmų mažinant diskriminaciją, skleidžia visuomenėje lygybės idėjas, teikia pasiūlymus dėl antidiskriminacinių teisės aktų, ragina privačias įmones organizuoti nediskriminavimo propagavimo kampanijas, atlieka diskriminacijos atvejų stebėjimą bei viešinimą, teikia pagalbą asmenims patyrusiems diskriminaciją ir aktyviai dalyvauja diskrimancijos mažinimo programose (Mališauskaitė, 2006).

Jankauskaitė, Šumskienė, Levickaitė (2014) teigia, kad svarbiausia yra suteikti visuomenei informaciją apie žmonių turinčių proto negalią poreikius ir nuosekliai šviesti žmones. Reikia remti neformalaus ugdymo priemones, skleisti informaciją apie diskriminaciją ir įtraukti nediskriminavimo temas bei problemas į formaliojo švietimo programas. Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija (2010) teigia, kad turi būti pritaikyti pastatai, keliai, transportas, mokyklos, sveikatos priežiūros bei darbo įstaigos, norint sumažinti asmenų turinčių negalią diskriminaciją. Jankauskaitė, Šumskienė, Levickaitė (2014) teigia, kad reikia stiprinti nevyriausybinių organizacijų vaidmenį visuomenėje, kurios įtraukia asmenis turinčius negalią į antidiskriminacijos programas. Būtinas bendradarbiavimas tarp valdžios įstaigų ir nevyriausybinių organizacijų, priimant pastarųjų atstovus į sprendimų priėmimo procesą, kad abi šalys būtų lygiaverčios. Gricienė (2007) teigia, kad siekiant sumažinti asmenų, turinčių proto negalią, diskriminaciją svarbu pakeisti priešiškas visuomenės nuostatas:

1. Susidaryti aiškų vaizdą apie proto negalią.
2. Suprasti, kad asmenys turintys proto negalią yra tokie patys kaip ir visi kiti žmonės.
3. Pamatyti, kad šie asmenys taip pat geba dalyvauti bendruomenės veikloje.

4. Suvokti, kad visi žmonės turi teisę visiškai save atskleisti (Gricienė, 2007).

Jankauskaitė, Šumskienė, Levickaitė (2014) teigia, kad reikia remti tarptautinius ir vietinius tyrimus, kurie atskleidžia priemones galinčias sumažinanti diskriminaciijos paplitimą visuomenėje. Svarbu stiprinti švietimo aplinką ir neformalaus švietimo svarbą, norint visiškai pakeisti diskriminacinę aplinką. Ne tik vyriausybė, bet ir privačios įmonės gali imtis iniciatyvos ir mažinti socialinę atskirtį visuomenėje (Jankauskaitė, Šumskienė, Levickaitė, 2014). Ruškus, Mažeikis (2007) teigia, kad reikia plėsti socialinį dalyvavimą suteikiant asmeniui visus žmogiškus, socialinius bei ekonominius išteklius.

Jaseliūnienė ir Klemienė (2009) teigia, kad asmeniui turinčiam proto negalią labai svarbi profesinė reabilitacija, kuri ugdo ir atkuria žmogaus darbingumą ir padidina tikimybę susirasti darbą. Adutavičiūtė (2018) teigia, kad tinkama profesinė reabilitacija integruoja asmenis turinčius negalią į darbo rinką ir mažina diskriminaciją visuomenėje. Tačiau neužtenka tik reabilitacijos centrų reikia ir pačių darbdavių bei visuomenės pastangų. Reikia didinti visuomenės suvokimą apie integracijos naudą asmenims, turintiems proto negalią, skirti jiems daugiau dėmesio ir užtikrinti žmonių teises į darbą ir mokslą. Kompleksiškai įgyvendintos visos taikomos priemonės labai pakeistų visuomenės nuostatas ir sumažėtų diskriminacija.

IŠVADOS

1. Diskriminacija yra pagrindinė problema, kuri trukdo asmeniui, turinčiam proto negalią, įsitraukti į visuomenės gyvenimą. Asmuo, turintis proto negalią, dėl įgimtos ar įgytos protinės negalios iš dalies ar visiškai negali kontroliuoti savo asmeninio arba socialinio gyvenimo, atlikti pareigų bei naudotis savo teisėmis. Diskriminaciją sąlygoja visuomenės turimų žinių stoka apie asmenis, turinčius proto negalią ir visuomenės informavimo priemonėse akcentuojamos stereotipinės neigiamos nuostatos. Mūsų visuomenės patirtys bendraujant su asmenimis turinčiais įvairią negalią labai skirtingos, todėl skiriasi jos požiūris į proto negalią turinčius asmenis.

2. Išskiriamos kelios pagrindinės diskriminacinės elgsenos apraiškos: patyčios, priekabiavimas, lygių teisių ignoravimas, išskirtinių sąlygų sudarymas, smurtas ir atstūmimas. Netiesioginė diskriminacija vyksta, kai pasakoma asmeniui, kad nepriima į darbą dėl išsilavinimo, bet iš tiesų dėl negalios. Tiesioginė diskriminacija yra kai asmuo tiesiai šviesiai vertinamas neigiamai dėl jo turimos negalios. visuomenė nesusimąsčiusi menkina negalią turinčius asmenis, vartodama netinkamas juos apibūdinančias sąvokas. Asmenis turinčius negalią žemina ir požiūris, užuojauta, gailestis ar mažybiniai vardai, nes asmuo yra nuvertinamas. Diskriminacija labiausiai pasireiškia darbo rinkoje, sveikatos apsaugos srityje, švietimo sistemoje, viešoje ir privačioje erdvėje.

3. Valstybė turi pašalinti visus trūkumus ir kliūtis, kad visi gyventojai galėtų laisvai judėti ir gyventi savarankiškai. Nevyriausybinės organizacijos stengiasi, kad valstybė formuojamoje politikoje

integruotų nediskriminavimo aspektą, ragina valstybės įstaigas imtis aktyvių veiksmų mažinant diskriminaciją, skleidžia visuomenėje lygybės idėjas, teikia pasiūlymus dėl antidiskriminacinių teisės aktų, ragina privačias įmones organizuoti nediskriminavimo propagavimo kampanijas, atlieka diskriminacijos atvejų stebėjimą bei viešinimą, teikia pagalbą asmenims patyrusiems diskriminaciją ir aktyviai dalyvauja diskrimancijos mažinimo programose. Reikia labiau remti neformalaus ugdymo priemones, skleisti informaciją apie diskriminaciją ir įtraukti nediskriminavimo temas į formaliojo švietimo programas. Tinkama profesinė reabilitacija mažina diskriminaciją visuomenėje.

THE EXPRESSION OF DISCRIMINATION AGAINST PERSONS WITH MENTAL DISABILITIES ON THEIR DISABILITY

Vydminė Staponkutė, Supervisor: lect. Skaidrė Račkauskienė

Klaipėda State University of Applied Sciences

Summary

This article presents persons with mental disability discrimination on their disability. The concept of discrimination is defined in order to achieve the goals and the main reasons that determine of discrimination for mental disability. All people with mental disability have the right to participate in society. The research disclosed forms of discrimination for mental disability which prevailing in our society.

Key words: persons with mental disability, discrimination, espression.

LITERATŪRA

1. Adutavičiūtė M. (2018). *Lygių galimybių įgyvendinimo vadovas darbdaviams. Vilnius: Žmogaus teisių stebėjimo institutas.* Prieiga per internetą: https://lygybe.lt/data/public/uploads/2018/11/lygiugalimybiuvadovas.pdf
2. Bagdonas A., Lazutka R., Vareikytė A., Žalimienė L. (2007). *Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje.* Vilnius: Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija: Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba.
3. Beresnevičiūtė V., Leončikas T. (2009). *Diskriminacijos suvokimas Lietuvos visuomenėje.* Vilnius: Socialinių tyrimų institutas. Prieiga per internetą: http://mokslozurnalai.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2009/4/335-343.pdf
4. Dasevičiūtė J. (2009). *Muzikos terapijos taikymas psichikos sutrikimų turintiems asmenims: socialinių paslaugų plėtra psichiatrijos ligoninėse*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/PC-1/Desktop/2083167.pdf

5. Gricienė V. (2007). S*ocialinio darbuotojo veikla, teikiant užimtumo paslaugas proto negalios asmenims.* Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/PC-1/Desktop/1970786.pdf
6. Griffin M. M., McMillan E. D., Hodapp R. M. (2010). *Family Perspectives on Post Secondary Education for Students with Intellectual Disabilities.* Vanderbilt University. Prieiga per internetą: http://daddcec.org/Portals/0/CEC/Autism_Disabilities/Research/Publications/Education_Training_Development_Disabilities/Full_Journals/ETDD201009V45n3.pdf#page=22
7. Gumbrevičiūtė- Kuzminskienė D. (2010). *Tiesioginės diskriminacijos sampratapagal rasių lygybės, užimtumo lygybės ir lyčių lygybės direktyvas.* Vilnius: Mykolo Riomerio universitetas. Prieiga per internetą: https://www.mruni.eu/upload/iblock/794/19kuzminskiene.pdf
8. Jankauskaitė M., Šumskienė E., Levickaitė K. (2014). *Visuomenės nuostatų kitimo ir diskriminacijos priežasčių tyrimo ir rezultatų analizė.* Prieiga per internetą: http://www.perspektyvos.org/images/failai/diskriminaciniu_nuostatu_kaitos_ataskaita_2014_11_14.pdf
9. Jegorova- Marčenkienė N., Jasonaitė A., Mikulėnaitė L., Lesinskienė S., Petrulytė J. (2012). *Tėvų, auginančių sutrikusios raidos vaikus, emocinės būklės vertinimas.* Vilnius. Prieiga per internetą: https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/02/378-1368-1-PB.pdf
10. Jonutytė, I., Indrašienė, V., Merfeldaitė, O., Rupšienė, L., Šmitienė, G., Valeckienė, Dž. (2009). *Galimos diskriminacijos apraiškos bendrojo lavinimo mokykloje.* Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. Prieiga per internetą: https://www.smm.lt/uploads/documents/kiti/Tyrimo%20ataskaita%20galimos%20diskriminacijos%20apraiskos_KU_2009.pdf
11. Jurevičienė M., Kaffemanienė I. *Tėvų įžvalgos apie vidutiniškai sutrikusio intelekto paauglių socialinius įgūdžius.* Šiauliai: Šiaulių universitetas. Prieiga per internetą: http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:6108830/datastreams/MAIN/content
12. Jungtinių tautų neįgaliųjų teisių konvencija ir jos fakultatyvus protokolas. Prieiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.335882
13. Kalasūnienė L., Sinkus A. (2013). *Protinio vystymosi sutrikimo sąsajos su biologiniais ir socialiniais veiksniais.* Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Prieiga per internetą: http://www.neuroseminarai.lt/wp-content/uploads/2017/02/Neuro_2013_Nr4_270-277.pdf
14. Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymas. Preiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.222522/wJUUZRGafV
15. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. Prieiga per internetą: https://www.lygybe.lt/lt/lygiu-galimybiu-sklaida/tarnybos-leidiniai/378

16. Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymas. Preiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.222522/wJUUZRGafV
17. Mališauskaitė L. (2006). *Europos Sąjungos žmogaus teisės Europoje*. Vilnius. Prieiga per internetą: http://elibrary.lt/resursai/DB/Viltis/Leidiniai/2007%2001%2004%20Europos%20Sajunga.pdf
18. Mataitytė- Diržienė J., Šumskienė E. (2009). *Socialinių kampanijų veiksmingumas įveikiant stigmą. Sutrikusios psichikos asmenų įdarbinimo atvejis.* Vilnius: Vilniaus universitetas. Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2009~1367167080940/J.04~2009~1367167080940.pdf
19. Mikulionienė S. (2008). *Diskriminacija dėl amžiaus: samprata, raiškos formos ir sritys.* Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
20. Okunevičiūtė- Neverauskienė L. (2011). *Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos entidiskriminacijos srityje Lietuvoje.* Vilnius: Vilniaus Gedimino technikos universitetas. Prieiga per internetą: http://mokslozurnalai.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2011/2/115-128.pdf
21. Okunevičiūtė- Neverauskienė L., Gruževskis B., Okunevičiūtė G. (2012). *Galimų diskriminacijos apraiškų bei visuomenės tolerancijos įvairioms socialinėms grupėms įvertinimas.* Vilnius. Prieiga per internetą: https://www.lygybe.lt/data/public/uploads/2016/02/galimu-diskriminacijos-apraisku-bei-visuomenes-tolerancijos-ivairioms-socialinems-grupems-ivertinimas.pdf
22. Platovas E., Petrauskaitė- Kriauzienė V. (2013). *Lygybės ir įvairovės politika mūsų darbo vietose.* Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. Prieiga per internetą: http://www.lgl.lt/assets/5-knygele-darbdaviai-WEB-galutinis.pdf
23. Ruškus J. (2014). *Kaip (ne)vadinti turinčius negalią?* Prieiga per internetą: https://www.vdu.lt/j-ruskus-kaip-nevadinti-negalia-turincius-asmenis/
24. Ruškus J., Mažeikis G. (2007). N*eįgalumas ir socialinis dalyvavimas. Kritinė patirties ir galimybių Lietuvoje refleksija.* Šiauliai: ŠU.
25. Semrau M., Evans- Lacko S., Koschorke M., Aahenafi L., Thornicroft G. (2015). *Stigma and discrimination related to mental illness in low- and middle- income countries.* UK. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Mirja_Koschorke/publication/275835876_Stigma_and_discrimination_related_to_mental_illness_in_low-_and_middle-income_countries/links/55d1d18708aee5504f68f103.pdf
26. Ustilaitė S., Kuginytė-Arlauskienė I., Cvetkova L. (2011). *Šeimų auginančių neįgalius vaikus, vidinio ir socialinio gyvenimo pokyčius.* Vilnius. Prieiga per internetą: https://www.mruni.eu/upload/iblock/aae/3_ustilaite_kuginyte-arlauskiene_cvetkova.pdf

SĄNAUDŲ VALDYMAS ĮMONĖSE

Sonata Stončiutė, darbo vadovė lektorė Aurelija Zonienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Atliktame tyrime analizuojamas įmonės sąnaudų valdymas. Teoriškai išanalizuota sąnaudų samprata, pripažinimas ir įvertinimas, sąnaudų analizės būdai bei mažinimo būdai. Tyrimo metu išsiaiškinti, įvairūs sąnaudų apibrėžimai, sąnaudų pripažinimo ir įvertinimo taisyklės bei horizontaliosios, vertikaliosios ir santykinės analizės taikymas tiriant sąnaudas. Nustatyta, jog yra įvairių sąnaudų mažinimo būdų ir jie labiausiai priklauso nuo įmonės veiklos ypatybių.

Pagrindiniai žodžiai: sąnaudos, išlaidos, finansinė analizė, finansinė apskaita.

ĮVADAS

Viena pagrindinių nagrinėjamos temų problemų ta, jog nemaža dalis įmonių susiduria su dideliu kiekiu sąnaudų ir tai įmones gali privesti prie neigiamo finansinio rezultato ar net bankroto. Tam, kad tai neįvyktų įmonės turi tinkamai valdyti sąnaudas ir laiku atlikti sąnaudų analizę, kuri padeda išsiaiškinti konkrečios įmonės sąnaudų mažinimo būdus, o juos pritaikius įmonė gali pasiekti geresnių rezultatų ir likti konkurencinga.

Tema aktuali tuo, kad pelnui gauti turime uždirbti pajamas, o nurodytas pajamas uždirbant patiriame tam tikrų sąnaudų. Tam ypatingą dėmesį teikia tiek įmonės vadovai, tiek ir išoriniai informacijos vartotojai - esantys bei potencialūs akcininkai, kreditoriai. Be abejonės, sąnaudų apskaita aktuali ir mokesčių institucijoms. Jei įmonė patiria daugiau sąnaudų, nei gauna pajamų, jos veikla tampa blogai vertinama ir skaičiuojami nuostoliai. Tai viena iš priežasčių, kodėl reikia tinkamai įvertinti sąnaudas ir jas mažinti. Sąnaudų valdymas ir analizė taip pat svarbus aspektas įmonės valdyme, nes tobulėjant ir keičiantis gamybai bei technologijoms, sąnaudų sąrašas yra vis ilgesnis ir įvairesnis, todėl efektyvus mokėjimas teisingai pripažinti ir skirstyti sąnaudas įmonėje leidžia pasiekti norimų rezultatų.

Pagrindinis tyrimo tikslas – išanalizuoti sąnaudų valdymą teoriškai.

Užsibrėžti uždaviniai – teoriškai išanalizuoti sąnaudų sampratą, pripažinimą ir įvertinimą, sąnaudų analizės bei mažinimo galimybes.

Tyrimo objektas – sąnaudų valdymas įmonėse.

Tyrimo metodai – mokslinės literatūros analizė, dokumentų turinio analizė.

Atliekamo tyrimo tipas – kiekybinis.

1. SĄNAUDŲ SAMPRATA IR SUDĖTIS

Mokslinėje literatūroje pateikiama daug ir įvairių sąnaudų termino apibūdinimų. Vieni autoriai (Mackevičius; Kanapickienė, Rudžionienė ir Jefimovas; Ţegledi) sąnaudas bando apibrėžti plačiau, kiti (Árpád-Zoltán; Nicoara) – siauriau. Nevienodus sąnaudų apibrėžimus pateikia statistikos, vadybos, mikroekonomikos ir makroekonomikos, buhalterinės apskaitos ir finansinės analizės specialistai. Tokią situaciją galima paaiškinti tuo, kad įmonės savo praktikoje susiduria su labai įvairiomis išlaidomis ir sąnaudomis, kurias sunku ne tik tiksliai įvardinti, bet ir planuoti ir kontroliuoti.

Árpád-Zoltán (2016) nurodo, jog sąnaudos apibrėžiamos kaip su gamyba susijusi išteklių vartojimas. 1-asis Verslo apskaitos standartas „Finansinė atskaitomybė“ (2015) ir 11-asis Verslo apskaitos standartas „Sąnaudos“ (2015) nurodo tokį sąnaudų apibrėžimą: „Sąnaudos – tai ekonominės naudos sumažėjimas dėl turto sunaudojimo, turto pardavimo, netekimo arba turto vertės sumažėjimo, arba įsipareigojimų prisiėmimo per ataskaitinį laikotarpį, kai dėl to sumažėja nuosavas kapitalas, išskyrus jo tiesioginį mažinimą“. Reiktų pabrėžti tai, jog sąnaudomis laikomas ne visiškas turto sumažėjimas ar įmonės skolų padidėjimas. Kanapickienė, Rudžionienė ir Jefimovas (2008) teigia, kad sąnaudomis laikomas tik įmonės ekonominės naudos mažėjimas, t.y. ne bet koks turto sumažėjimas ar įmonės skolų padidėjimas, bet tik ta jų dalis, kuri yra reikalinga pajamoms uždirbti, kurios apskaitoje registruojamos tada, kai patiriamos, neatsižvelgiant į pinigų išleidimą, bei turi būti patikimai įvertintos tikrąja verte.

Norint išvengti klaidų, reikia žinoti ir tai, jog sąnaudos nėra lygios išlaidoms. Bondoc ir Taicu teigia, jog išlaidos yra ekonominių pranašumų, užregistruotų per ataskaitinį laikotarpį, sumažėjimas, kaip turto vertės sumažėjimai ar skolų padidėjimai, kurie yra pagrįsti akcinio kapitalo mažinimu, kitaip nei tie, kurie atsirado dėl jo paskirstymo akcininkams (2013).

Išanalizavus įvairių autorių sąvokos „sąnaudos“ apibrėžimus galima daryti išvadą, kad didžioji dalis autorių sąnaudas vadina išlaidų dalimi ar jų suma, kuri yra susijusi su tiesiogine įmonės veikla, produkcijos gamyba. Kiti autoriai teigia, kad sąnaudos yra gamybos proceso metu sunaudotos medžiagos ar kiti ekonominiai ištekliai, o bendrąją prasme sąnaudas galima apibūdinti kaip priešingybė pajamoms.

Įmonės, apskaitoje registruodamos sąnaudas, turi žinoti ne tik jų sampratą, bet ir kaip jos skirstomos. 2016 metų pavyzdiniame sąskaitų plane pateikiamos tokios sąnaudų rūšys: pardavimo savikaina, sąnaudos dėl biologinio turto tikrosios vertės pokyčio, pardavimo sąnaudos, bendrosios ir administracinės sąnaudos, kitos veiklos sąnaudos, finansinio turto ir trumpalaikių investicijų vertės sumažėjimas, palūkanų ir panašios sąnaudos, pelno ir panašūs mokesčiai.

2. SĄNAUDŲ PRIPAŽINIMAS IR VERTINIMAS

Remiantis 11 Verslo apskaitos standartu „Sąnaudos” (2015), apskaitoje sąnaudos registruojamos vadovaujantis kaupimo ir palyginimo principais. Kaupimo principo esmė tokia: visos įmonės ūkinės

operacijos ir ūkiniai įvykiai apskaitoje registruojami tada, kai jie įvyksta, ir parodomi tą ataskaitinį laikotarpį finansinėse ataskaitose; pajamos pripažįstamos tada, kai jos yra uždirbamos, o sąnaudos tada, kai jos patiriamos, neatsižvelgiant į pinigų gavimo ar išmokėjimo momentą. Vadovaujantis palyginimo principu, apskaitoje sąnaudos registruojamos tuo pačiu metu, kaip ir pajamos, tiesiogiai ar netiesiogiai susijusios su tuo pačiu sandoriu. Pagal palyginimo principą pagrindiniu sąnaudų pripažinimo apskaitoje kriterijumi yra laikomas pajamų uždirbimas.

Norint teisingai pripažinti sąnaudas, pirmiausia, reikia susipažinti su keliomis svarbiomis taisyklėmis. Viena iš svarbiausių taisyklių pripažįstant sąnaudas yra: „Sąnaudomis pripažįstama tik ta ataskaitinio ir ankstesnių laikotarpių išlaidų dalis, kuri tenka per ataskaitinį laikotarpį uždirbtoms pajamoms“ (Burkšaitienė, 2012, p. 90). Įmonės ataskaitinio laikotarpio išlaidos, kurios netampa sąnaudomis, nes nėra susijusios su ataskaitinio laikotarpio uždirbtomis pajamomis, pateikiamos balanse kaip turtas. Ta turto dalis, kuri yra skirta pajamoms uždirbti ateityje, sąnaudomis bus pripažinta tada, kai bus uždirbtos atitinkamos pajamos. Burkšaitienė (2012) taip pat pažymi, jog taikant palyginimo principą, turtas apskaitoje nepripažįstamas ir balanse neparodomas, jei jis neatitinka turto pripažinimo kriterijų.

Dar viena taisyklė, su kuria susiduriama nagrinėjant sąnaudų pripažinimą apskaitoje, nurodo, kad sąnaudos, kurių neįmanoma tiesiogiai susieti su įmonės uždirbtomis tam tikromis pajamomis, apskaitoje registruojamos tą ataskaitinį laikotarpį, kada buvo patirtos. Dėl didelio apskaitos darbo imlumo ir optimalumo principo minėtų išlaidų apskaitoje ekonomiškai neteisinga sieti su ataskaitinio ar ateinančių laikotarpių pajamomis, tačiau tokios sąnaudos sudaro pagrindą pajamoms uždirbti.

Įmonės sąnaudas svarbu ne tik teisingai pripažinti bet ir įvertinti. Įprasta, jog atsiskaitymai tarp įmonių yra vykdomi pinigais ar pinigų ekvivalentais, todėl sąnaudų dydis įmonėje įvertinamas sumokėta ar mokėtina pinigų ar pinigų ekvivalentų suma. „Atgautinas pridėtinės vertės mokestis į sąnaudas neįskaičiuojamas, o neatgautinas – pripažįstamas veiklos sąnaudomis arba įskaičiuojamas į įsigyto turto savikainą“ (Bikienė ir Pučkienė, 2012, p. 239). Reikia atkreipti dėmesį ir į tai, jog įmonė, neturinti teisės įtraukti PVM į atskaitą, pirkimo PVM gali pripažinti sąnaudomis arba įtraukti į turto įsigijimo savikainą. Tačiau įmonė, kuri yra pridėtinės vertės mokesčio mokėtoja, turinti teisę šį mokestį įtraukti į PVM atskaitą, šio pirkimo PVM į sąnaudas neįtraukia.

3. SĄNAUDŲ ANALIZĖS BŪDAI

Sąnaudos, kaip ir pajamos, yra svarbi įmonės dalis. Be sąnaudų negali vykti jokia įmonės veikla, todėl yra svarbu nuolat jas analizuoti. Pagrindinis sąnaudų analizės būdas – finansinė analizė. Lietuvos iš užsienio autoriai pateikia įvairias finansinės analizės sampratas. Ungureanu (2013) nurodo, jog finansinė analizė yra finansų specialybė, kuria siekiama suformuoti diagnozę ir prognozę, susijusią su įmonės ar organizacijos padėtimi ir finansiniais rezultatais. Mackevičius ir Valkauskas pateikia štai

tokį finansinės analizės apibrėžimą: “ Finansinė analizė – tai visapusis, objektyvus ir nuoseklus įmonės finansinės ir kitų su ja susijusių veiklų tyrimas siekiant padėti įmonės vadovybei priimti tinkamus valdymo sprendimus ir įgyvendinti numatytus tikslus“ (2016, p. 82). Kazakevičius (2015, p. 87) finansinę analizę apibūdina taip: „Finansinė analizė – tai įmonės finansinių rezultatų ir būklės tyrimas, skirtas įvertinti pasiekimus ir perspektyvas bei aprūpinti finansų valdytojus kokybiškai nauja informacija vadybinių funkcijų vykdymui“. Taigi, finansinę analizę galima apibūdinti kaip nuoseklų būdą, kuriuo siekiama tinkamai įvertinti įmonės finansinę būklę ir rezultatus.

Vertinant finansines ataskaitas ir jų rezultatus, svarbūs yra analizės būdai. Vieni autoriai jas vadina analizės rūšimis, kiti – analizės metodiniais, techniniais būdais. Užsienio autoriai dažniausiai mini tris finansinės analizės rūšis, o Karanovic, Bogdan and Baresa (2010) paantrina šiam teiginiui teigdami, kad finansinės analizės procesas yra atliekamas per vertikalią, horizontalią ir finansinių rodiklių analizes.

Pasak Zelgalve ir Zaharčenko (2012), horizontalioji analizė atliekama apskaičiuojant ir palyginant santykinių ir absoliučių rodiklių pasikeitimus įvairiose ataskaitose. Karanovic et. al. (2010) nurodo, jog finansinių ataskaitų ir ataskaitų dalių tęstinumas, t. y. dinamika, reprezentuoja horizontalią analizę. Horizontalioji analizė dažniausiai naudojama analizuojant įmonės balanso, pelno (nuostolių) ataskaitas. Horizontaliosios analizės trūkumas tas, kad ji parodo tik finansinių rodiklių kitimo tendencijas, tačiau neanalizuoja pasikeitimų priežasčių.

Dar vienas finansinės analizės metodas – vertikalioji analizė. Karanovic et. al. (2010) nuomone, su vertikalia analize investuotojai analizuoja struktūrą ir dalių proporciją finansinėse ataskaitose bei analizuoja loginius ryšius tarp jų ir jų dalių. Mackevičius ir kt. nurodo, kad vertikaliosios analizės esmė ta, jog atitinkamas ataskaitos rodiklis lyginamas su bendru baziniu tos ataskaitos rodikliu, o gautas dydis išreiškiamas bazinio dydžio procentais (2014). Vadinasi, kiekvienas apskaičiuotas rodiklis sudaro pasirinkto bazinio rodiklio tam tikrą dalį.

Finansinė santykinė rodiklių analizė literatūroje arba praktikoje dar vadinama finansinių koeficientų analize. Finansinių santykinių rodiklių analizė – vieno ar kelių absoliučių rodiklių santykis su kitu arba keliais absoliučiais rodikliais. Apibendrinant autorių (Tamošaitienė, Juškevičienė, Krisčiukaitienė ir Galnaitytė (2010); Peškauskaitė ir Jurevičienė (2017); Mackevičius ir kt. (2014)), nuomones, galima teigti, kad finansiniai santykiniai rodikliai naudojami investuotojų vertinant įmonės finansinius rezultatus ir yra vienas iš būdų analizuoti sąnaudas.

Tam, kad būtų kiekvienas rodiklis tinkamai paaiškintas, įmonės gali naudotis keliais metodais. Atsižvelgus į tokių autorių kaip Yang and Chuang (2010), Monea (2009); Mackevičius (2006), nuomones, buvo išskirti tokie būdai: įmonės santykinių rodiklių palyginimas su ta pačia ekonomine veikla užsiimančių įmonių rodikliais; apskaičiuoto santykinio rodiklio palyginimas su praėjusių laikotarpių apskaičiuotais rodikliais. finansinių rodiklių palyginimas su standartiniais. Atliekant

finansinių santykinių rodiklių skaičiavimus, svarbu žinoti, kad finansinių rodiklių pasirinkimą lemia finansinės analizės tikslas. Remiantis Mackevičiumi (2006, 2007) bei Slavinskaite (2012), buvo sudarytas sąnaudų lygio rodiklių sąrašas, kuris pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė

Sąnaudų lygio rodikliai

Rodiklio pavadinimas	Apskaičiavimo formulė	Rodiklio reikšmė
Pardavimų savikainos lygis	$\frac{Pardavimo\ savikaina}{Pardavimo\ pajamos}$	Rodiklis parodo, kokios yra vieno pardavimo pajamų vieneto pagrindinės išlaidos.
Pardavimo sąnaudos vienam pardavimo pajamų eurui	$\frac{Pardavimo\ sąnaudos}{Pardavimo\ pajamos}$	Parodo pardavimų sąnaudų dalį, tenkančią vienam pardavimo pajamų eurui.
Bendrosios ir administracinės sąnaudos vienam pardavimo pajamų eurui	$\frac{Bendrosios\ ir\ administracinės\ sąnaudos}{Pardavimo\ pajamos}$	Parodo bendrųjų ir administracinių sąnaudų dalį, tenkančią vienam pardavimo pajamų eurui.
Finansinės ir investicinės veiklos sąnaudos vienam pardavimo pajamų eurui	$\frac{Finansinės\ ir\ investicinės\ veiklos\ sąnaudos}{Pardavimo\ pajamos}$	Parodo finansinių ir investicinių sąnaudų dalį, tenkančią vienam pardavimo pajamų eurui.
Finansinės ir investicinės veiklos sąnaudų lygis	$\frac{Finansinės\ ir\ investicinės\ veiklos\ sąnaudos}{Finansinės\ ir\ investicinės\ veiklos\ pajamos}$	Rodiklis parodo įmonės finansinės ir investicinės veiklos efektyvumą
Grynasis pardavimų pelningumas	$\frac{Grynasis\ pelnas}{Pardavimų\ pajamos}$	Šis rodiklis parodo įmonės pagrindines išlaidas vienam pardavimo pajamų eurui.
Bendrasis pardavimų pelningumas	$\frac{Bendras\ pelnas}{Pardavimų\ pajamos}$	Nustato kiek bendrojo pelno tenka kiekvienam pardavimų pajamų vienetui.

Šaltinis: sudaryta autorės remiantis *Mackevičius, J. (2006). Finansinių santykinių rodiklių skaičiavimas ir grupavimas. Ekonomika, Nr. 75, p. 29.; Mackevičius J. (2007) .Įmonių veiklos analizė. Informacijos rinkimas, sisteminimas ir vertinimas*. Vilnius, p. 227; Slavinskaitė, N. (2012). *Kompleksinis pieno pramonės įmonių pagrindinės veiklos efektyvumo vertinimas. Buhalterinės* apskaitos teorija ir praktika, Nr. 12, p.85.

Autorių (Mackevičiaus, 2007; Mackevičius ir kt., 2014) nuomone, pagrindiniu sąnaudų lygio rodikliu laikomas pardavimo savikainos lygis. Šis rodiklis parodo, kiek pardavimo savikainos išlaidų tenka vienam pardavimų eurui. Kiti svarbūs sąnaudų lygio rodikliai: pardavimo, bendrosios ir administracinės bei finansinės ir investicinės veiklos sąnaudos vienam pardavimų eurui. „Finansinės ir investicinės veiklos sąnaudų lygį galima apskaičiuoti ir kitu būdu, t.y. finansinės ir investicinės veiklos sąnaudas lyginant su šios srities pajamomis“ (Mackevičius, 2007, p. 229). Sąnaudų valdymo lygį apibūdina šie rodikliai: bendrasis pardavimų pelningumas ir grynasis pardavimų pelningumas. Bendrasis pardavimų pelningumo rodiklis nurodo, kiek turima pelno, kompensavus parduotų prekių savikainą, o grynais pardavimų pelningumo rodiklis parodo, kiek grynojo pelno tenka kiekvienam pardavimo pelnui, atskaičius valdymo išlaidas ir mokesčius.

4. SĄNAUDŲ VALDYMAS IR MAŽINIMO GALIMYBĖS

Kiekvienos įmonės vienas iš pagrindinių tikslų – išsilaikymas rinkoje, tačiau tai yra sunki užduotis. Esamomis rinkos ekonomikos sąlygomis, vyrauja ypač didelė konkurencija, įmonės yra suinteresuotos optimizuoti sąnaudas ir mažinti visas gamybos išlaidas, t.y. mažinti sąnaudas. Lietuvos ir užsienio autorių nuomone, įmonei padidinti pajamas esant konkurencijai nėra paprasta, todėl yra lengviau sumažinti įmonės patiriamas sąnaudas. Matiskova and Ambriško (2017) pabrėžia tai, kad įmonės galėtų sėkmingai veikti esamos rinkos ekonomikos, sparčiai didėjančios konkurencijos ir besikeičiančių klientų pageidavimų požiūriu, vadovai turi sutelkti savo veiklos daugiausia optimizuojant, mažinant sąnaudas, didinant gamybos lankstumą ir produktų kokybę. Nuoseklus sąnaudų tyrimas gali atskleisti ne tik kiek ir kokių išteklių buvo sunaudota, bet ir jų mažinimo rezervus. Pasak Zinkevičiūtės ir Vasiliausko (2013), įmonėms daugiausiai sąnaudų sukelia šios veiklos struktūros:

- Produkcijos gamyba;
- Logistika ir sandėliavimas;
- Administracijos sąnaudos.

Sąnaudų mažinimo ir pajamų didinimo būdų yra labai daug ir jie labiausiai priklauso nuo įmonės veiklos ypatybių. Didžiojoje dalyje įmonių, ypač gamybinėse, pardavimo savikainos sąnaudos sudaro didžiąją visų įmonėje patiriamų sąnaudų dalį, o jų mažinimas užtikrina geresnius įmonių rezultatus. Pasak Nicoara (2013), ūkio subjektas gali naudoti šiuos būdus sumažinti gamybos sąnaudas: aprūpinant produkcijos veiksnius už mažiausią kainą, mažinant atsargų kiekį, mažinant specifinių žaliavų vartojimą, mažinant eksploatacijos išlaidas ir gerinant įrangos panaudojimą, restruktūrizuojant ūkio subjektą, tobulinant technologijas, geriau organizuoti darbo gamybą ir visą ekonominę visuomenę, mažinant ekonominio subjekto pridėtines išlaidas, pristatant naujus produktus ekonomiškai ir efektyviai. Darbo jėga yra svarbus gamybos veiksnys, darbo procese sutelkiantis gamybos objektus ir gamybos priemones, todėl ypač daug dėmesio turi būti teikiama darbo našumo veiksniams. Žmuk, Dumièiæ & Paliæ (2018) nurodo, jog darbo našumas yra tam tikros produkcijos ir tam tikrų darbo sąnaudų santykis. Reikia atkreipti dėmesį ir į tai, kad didėjant darbo našumui, produkcijos savikaina mažėja, nes mažėja darbo sąnaudos produkcijos vienetui. Antra, kylant darbo našumui didėja gamybos apimtys, o tai reiškia, jog mažėja ir sąlygiškai pastovios išlaidos produkcijos vienetui, o tai nulemia produkcijos savikainos mažėjimą.

Sąnaudų mažinimas įmonėse gali būti atliekamas ir pasitelkiant sąnaudų mažinimo sistemas. Viena iš populiariausių Lietuvoje tokių sistemų – „Lean“ sistema. Kumar (2014) teigimu, savo pagrindinėje formoje „Lean“ sistema yra sistemingas nereikalingų dalių šalinimas iš visų organizacijos veiklos aspektų, kai nereikalingos dalys laikomos bet kokiu išteklių panaudojimu ar praradimu, kuris tiesiogiai nesukuria produkto ar paslaugos, kada ir kurios nori klientas. Kita sistema, kurią naudojant

gali būti sumažintos sąnaudos – Apribojimų teorija (AT). Gupta, Ko and Min (2010) nurodo, kad apribojimų teorija (AT) vertina kompaniją kaip tarpusavyje susijusių procesų rinkinį, veikiantį harmoningai, kad būtų pasiekti visi įmonės tikslai, taigi, ji pabrėžia visą sistemos veikimą, palyginti su vietinėmis priemonėmis, kuriomis vadovaujamasi priimant sprendimus. Didinti įmonės pelną mažinant laiko bei kitas sąnaudas galima pasitelkiant užsienyje plačiai naudojamą statybų valdymo programinę įrangą „Procore“, kuri gali būti pritaikyta ir kitokio pobūdžio įmonės veikloje.

Apibendrinant autorių nuomones galima teigti, jog pagrindiniai sąnaudų mažinimo būdai yra: gamybos organizavimo tobulinimas, įrangos naujinimas, gamybos apimties didinimas, pardavimo bei bendrųjų ir administracinių sąnaudų mažinimas, sąnaudų mažinimo, valdymo sistemų diegimas bei darbo našumo didinimas.

IŠVADOS

1. Atlikus literatūros analizę nustatyta, kad sąnaudos tai ekonominės naudos sumažėjimas, kurį lemia turto sunaudojimas, turto pardavimas, netekimas arba turto vertės sumažėjimas, arba įsipareigojimų prisiėmimas per ataskaitinį laikotarpį, kuris susijęs su nuosavo kapitalo sumažėjimu, išskyrus jo tiesioginį mažinimą. Bendrąja prasme sąnaudas galima apibūdinti kaip gamybos procese naudojamus ekonominius išteklius.

2. Apskaitoje sąnaudos registruojamos vadovaujantis kaupimo ir palyginimo principais, o tai reiškia, jog sąnaudos pripažįstamos, kai jos patiriamos, neatsižvelgiant į pinigų gavimą ar išmokėjimą. Įprastai sąnaudų dydis įmonėje įvertinamas sumokėta ar mokėtina pinigų ar pinigų ekvivalentų suma, neįtraukiant į sumą pridėtinės vertės mokesčio.

3. Pagrindiniai sąnaudų analizės būdai yra horizontalioji, vertikalioji ir santykinė analizės. Šie būdai naudojami įvertinant įmonės finansinę būklę, veiklos rezultatus bei siekiant išanalizuoti įmonės sąnaudas. Horizontalioji analizė parodo finansinių rodiklių, įskaitant ir sąnaudų lygio rodiklių, dinamiką. Vertikalioji analizė nustato, kokią dalį tam tikros sąnaudos sudaro nuo visumos. Santykinė analizė leidžia palyginti ta pačia veikla užsiimančių įmonių sąnaudų lygio rodiklius ar tos pačios įmonės skirtingų periodų apskaičiuotus rodiklius.

4. Yra įvairių sąnaudų mažinimo būdų ir jie labiausiai priklauso nuo įmonės veiklos ypatybių. Literatūroje dažniausiai minimi šie sąnaudų mažinimo būdai: gamybinės įrangos naujinimas ir diegimas, inovacijos, gamybos apimties didinimas, pardavimo, bendrųjų ir administracinių sąnaudų mažinimas bei darbo našumo didinimas. Sąnaudos įmonėse dali būti mažinamos ir pasitelkiant išmaniąsias sąnaudų mažinimo sistemas.

SUMMARY

A study analyzes the company's cost control. Theoretically analyzed the conception of costs, recognition and evaluation, methods of cost analysis and methods of costs reduction. The research shows various cost definitions, such as, consumption of resources related to production. The research also shows, that the costs are recorded according to the principles of accumulation and comparison and the amount of costs in the company is estimated by the amount of cash and cash equivalents paid or payable, excluding the value added tax. It can be stated that in opinion of authors the main methods of cost analysis are horizontal, vertical and relative analysis. Horizontal analysis shows the dynamics of financial indicators, including cost level indicators. Vertical analysis determines how much of certain costs consist of a whole. Relative analysis allows comparing the cost level indicators of the same companies or the calculated indicators of different periods of the same company. It has been found that there are different ways of reducing costs, also they are most dependent on the features of the company and the most popular are: increasing production, general and administrative cost reduction and improvement of labor productivity.

Keywords: costs, expenses, financial analysis, financial accounting.

LITERATŪRA

1. Árpád-Zoltán, F. (2016). Costs, expenses and payments-conceptual approaches. *Annals of 'Constantin Brancusi' University of Targu-Jiu*, Vol. 6, 58-64.
2. Bikienė, J. ir Pučkienė, D. (2012). *Buhalterinė apskaita: teorija ir praktika*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
3. Bondoc, M. D. & Ţaicu, M. (2013). Expenses Analysis Based on Information Provided by the Profit and Loss Account – Company Performance Diagnosis Stage. *Annals of the University of Petrosani, Economics,* Vol. 13, No. 1, 5-14.
4. Burkšaitienė, D. (2012). *Nuosavas kapitalas, pajamos ir sąnaudos finansinėse ataskaitose.* Vilnius: Technika.
5. Gupta M., Ko H.J., Min H. (2010). TOC based erformance measure and five focusing steps in a job-shop manufacturing environment .*International Journal of production research*, Vol. 40, No. 4, 907-930.
6. Yang, Y. & Chuang, H. W. (2010). A Dynamic Financial Ratio Adjustment Model. *Global Journal of Business Research*, Vol. 4, No.3, 1-10.
7. Janovič, V. (2012). Įmonių perspektyvinė finansinė analizė esant neapibrėžtumui. *Business systems and economics,* Vol. 2, No.1, 102-115.

8. Kanapickienė, R., Rudžionienė, K. ir Jefimovas, B. (2008). *Finansinė apskaita: vadovėlis*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
9. Karanovic, G., Bogdan, S. & Baresa, S. (2010). Financial analysis fundament for assessment the value of the company. *UTMS Journal of Economics*, Vol. 1, No.1, 73-84.
10. Kazakevičius, A. (2015). Įmonių veiklos ekonominės analizės turinys vadybiniu aspektu. *Profesines Studijos: Teorija ir Praktika*, Nr.15, 81-89.
11. Kumar S.(2014). Lean Manufacturing and its Implementation. International Journal of Advanced Mechanical Engineering, Vol. 4,No. 2, 231-238 .
12. Lietuvos Respublika. 1-asis verslo apskaitos standartas „Finansinė atskaitomybė“(2015 m. gegužės 28 d. Nr. VAS-26) [žiūrėta 2019-02-06]. Prieiga per internetą: http://www.bankrotodep.lt/assets/Veiklos-sritys/Apskaita/VAS/Priimti-standartai/1-VAS-6-redakcija.pdf
13. Lietuvos Respublika. 11-asis verslo apskaitos standartas „Sąnaudos“(2015 m. birželio 16 d. Nr. VAS-38) [žiūrėta 2019-02-06]. Prieiga per internetą: http://www.bankrotodep.lt/assets/Veiklos-sritys/Apskaita/VAS/Priimti-standartai/11-VAS-5-redakcija.pdf
14. Mackevičius J. (2007). *Įmonių veiklos analizė. Informacijos rinkimas, sisteminimas ir vertinimas.* Vilnius: TEV.
15. Mackevičius, J. (2006). Finansinių santykinių rodiklių skaičiavimas ir grupavimas. *Ekonomika*, Nr.75, 20-33.
16. Mackevičius, J., Giriūnas, L. ir Valkauskas, R. (2014). *Finansinė analizė*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
17. Mackevičius, J. ir Valkauskas, R. (2016). Finansinės analizės informacijos patikimumo nustatymo metodika. *Informacijos mokslai*, Nr. 79, 82-95.
18. Matiskova, D. & Ambriško, L. (2017). Optimization of Cutting Conditions and Improvement of Production in Economic Terms. *TEM Journal*, Vol. 6, No. 3, 584-590.
19. Monea, M. (2009). Financial Ratios - Reveal How a Business Is Doing? *Annals of the University of Petrosani, Economics*, Vol.9, No.2, 137-144.
20. Nicoara, M. (2013). The Economic Content, Typology and Size of Costs. Minimizing Costs. *Knowledge Horizons - Economics*, Vol. 5, No.3, 123-126.
21. Peškauskaitė, D. ir Jurevičienė, D., (2017). Įmonių kredito rizikos vertinimo metodai investiciniam sprendimui priimti. *Science: Future of Lithuania*, Vol. 9, No.2, 220-229.
22. Slavinskaitė, N. (2012). Kompleksinis pieno pramonės įmonių pagrindinės veiklos efektyvumo vertinimas. *Buhalterinės apskaitos teorija ir praktika,* Nr. 12, 82–94.

23. Tamošaitienė, A., Juškevičienė, D., Kriščiukaitienė, I. ir Galnaitytė, A. (2010). Ūkininkų ūkių verslo stabilumo vertinimas naudojant finansinės analizės santykinius rodiklius. *Management theory and studies for rural business and infrastructure development.*, Vol. 5, No. 24, 173-185.
24. Ţegledi, A. M. (2014). The cost – important element in the decision-making process of companies. *Annals of the „Constantin Brâncuşi" University of Târgu Jiu, Economy Series*, No.4, 358-360.
25. Ungureanu, M. (2013). Financial Analysis From An Accounting Point Of View. *CES Working Papers*, Vol. 5, 138-148.
26. Vasiliauskas, A.V. ir Zinkevičiūtė, V. (2013). *Gamybos logistika. Gamybos vadyba: vadovėlis.* Klaipėda: Socialinių mokslų kolegija.
27. Zelgalve, E. ir Zaharčenko, A. (2012). Transformation of the role of financial analysis in enterprise management. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, Nr. 64, 147-167.
28. Žmuk, B., Dumièiæ, K. & Paliæ, I. (2018). Forecasting Labour Productivity in the European Union Member States: Is Labour Productivity Changing as Expected?. *Interdisciplinary Description of Complex Systems - scientific journal*, Vol. 16, No. 3-B, 504-523.

WELLNESS TOURISM IN LITHUANIA: PALANGA

Gabrielė Sokaitė

Supervisor: lect. Dalia Parišauskienė

Klaipėda State University of Applied Science

Summary

The article discusses the global industry - wellness tourism. The concept of health tourism is presented describing what products belong to this type of tourism, emphasizing the position of Lithuania and reviewing country's health services sector. The article reviews the study of wellness tourism in Palanga to assess the quality of services provided by the resort. Also it lets you to understand why people choose and enjoy wellness tourism.

Key words: wellness tourism, wellness services, health tourism.

PENKERIŲ–ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ PAVYDO RAIŠKA ŠEIMOJE

Raimonda Šarapajeva, darbo vadovė lektorė Rūta Tamašauskienė
Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje išanalizuota penkerių-šešerių metų vaikų pavydo raiška šeimoje. Teoriniu aspektu išanalizuota penkerių- šešerių metų vaikų psichosocialinė charakteristika, vaikų pavydo raiška šeimoje. Ištirta penkerių- šešerių metų vaikų pavydo raiška šeimoje. Atlikus empirinį tyrimą paaiškėjo, kad dažniausia vaikų pavydo išraiškos forma šeimoje yra imitacija – tai siekimas gauti tokį pat pavydo objektą. Pavydas tiriamųjų šeimose reiškiasi 1–2 kartus per savaitę, tačiau tik dešimtadalis apklaustųjų nurodė, kad informacijos apie pavydo raišką jiems pakanka.

Pagrindiniai žodžiai: vaikas, pavydas, šeima, raiška.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Pavydas – tai kartėlio, apmaudo jausmas dėl kitų pasisekimo, gerovės; gaivališkas noras turėti, ką gera turi kitas, kankinamas abejojimo, nepasitikėjimo, įtarumo jausmas dėl kieno nors neištikimybės, pavyduliavimas (Lietuvių kalbos žodynas, 2018). **Viena iš vaikų neigiamų emocijų yra pavydas – reakcija į negalėjimą pasiekti tai, ko trokšti, pykčio ir liūdesio mišinys, agresija,** nukreipta **į patį save ir į aplinkinius. Jeigu šis jausmas kartojasi dažnai arba niekada nesibaigia, pačiomis nekalčiausiomis pasekmėmis būna neurozės ir gilus nevisavertiškumo kompleksas** (Vezelienė, 2015). Skirtingose kultūrose žmonės turi skirtingas priežastis, dėl ko kyla pavydas (dėl statuso, grožio, pažinčių, finansinės sėkmės ir t. t.). Pavydas išsivystė kaip mechanizmas apginti savo interesus (Šekštelienė, 2017).

Vaikai gali pavydėti įvairiausių dalykų, pedagogų, tėvų skiriamo dėmesio, tada atsiranda erdvė patyčioms. Tie, kurie jaučiasi neįvertinti, gali žeminti tuos, kuriuos vertina ir giria kiti. Taikiniais gali tapti labai gabūs, protingi, kūrybiški, išsiskiriantys savo gebėjimais vaikai (Astrauskaitė, 2010).

Neabejotinai penkerių-šešerių metų vaikų amžiaus tarpsnis yra itin vertingas vaiko raidoje, nes šiame amžiuje vyksta intensyvus biologinis vaiko smegenų brendimas, sąlygojantis vaiko prigimtinių galių sklaidą, fizinę, kognityvinę, emocinę, socialinę jo raidą bei lemiantis vaiko mokymosi mokykloje ir tolesnio gyvenimo sėkmę (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014). Tuomet formuojasi vaiko asmenybės pagrindai, moralės suvokimas (Gelžinytė, Bagdonas, 2016). **Šiame amžiuje vyksta sparti vaiko emocinė raida, o patirtos emocijos ir įgyti gebėjimai jas kontroliuoti vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti mokykloje, rasti draugų ir net apskritai prisitaikyti tolimesniame gyvenime. Jei vaikas neišmoksta valdyti savo emocijų, ypač tokių, kaip pavydas,**

vėliau tai gali peraugti į rimtesnius sunkumus: atsirasti baimių, atsiskyrimo nuo tėvų nerimas, perdėtas drovumas ar, priešingai – priešgyniavimas, agresija (Giedraitytė, Raižienė 2011).

Didelę reikšmę asmenybės tapsmo procese turi gebėjimas atpažinti ir valdyti pavydą, kaip ir kitas emocijas, o didžiausią įtaką turi šeima (Slušnienė, Balčienė 2016).

Šeimos institucija yra pirmoji, kurios poveikį vaikas patiria nuo pat gimimo, tai asmenybės struktūroje įsitvirtina stipriausiai ir vėlesnėse raidos stadijose korekcijai pasiduoda sunkiausiai. Sėkmingą vaiko asmenybės ugdymąsi laiduoja ugdymosi pasiekimų sritys. Geri vaiko ugdymosi pasiekimai savivokos ir savigarbos, emocijų suvokimo ir raiškos, savireguliacijos ir savikontrolės srityse svarbūs vaiko pasitikėjimui savimi, geranoriškumui ir empatijai, didina vaiko veiklos tikslingumą, planingumą, gebėjimą įveikti kliūtis (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014).

Problematika. Šeimos institucija yra pirmoji, kurios poveikį vaikas patiria nuo pat gimimo, tai asmenybės struktūroje įsitvirtina stipriausiai ir vėlesnėse raidos stadijose korekcijai pasiduoda sunkiausiai. Sėkmingą vaiko asmenybės ugdymąsi laiduoja ugdymosi pasiekimų sritys. Geri vaiko ugdymosi pasiekimai savivokos ir savigarbos, emocijų suvokimo ir raiškos, savireguliacijos ir savikontrolės srityse svarbūs vaiko pasitikėjimui savimi, geranoriškumui ir empatijai, didina vaiko veiklos tikslingumą, planingumą, gebėjimą įveikti kliūtis (Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas, 2014). Tačiau dažnai suaugęs net neįtaria, jog jo vaikas pavydi kažko nereikšmingo suaugusiojo nuomone, o šis jausmas gali būti griaunantis, todėl itin svarbu laiku atpažinti pavydą. Straipsnyje siekiama atakyti į klausimą - kaip reiškiasi penkerių-šešerių metų vaikų pavydas šeimoje?

Tyrimo **objektas** – penkerių-šešerių metų vaikų pavydo raiška.

Tyrimo **tikslas** – išsiaiškinti penkerių-šešerių metų vaikų pavydo raišką šeimoje.

Tyrimo **uždaviniai**:

1. Išanalizuoti penkerių-šešerių metų vaikų pavydo raišką šeimoje teoriniu aspektu.
2. Ištirti penkerių-šešerių metų vaikų pavydo raišką šeimoje.

Tyrimo **metodai**: mokslinės literatūros analizė, kiekybinis tyrimas (anketinė apklausa), kiekybinio tyrimo duomenų analizė.

Tyrimo **metodika**. Siekiant išsiaiškinti penkerių–šešerių metų vaikų pavydo raišką šeimoje buvo atliktas kiekybinis tyrimas. Kiekybiniame tyrime dalyvavo 66 respondentai. Imties atrankos būdas - netikimybinė atranka. Duomenų rinkimo metodas – literatūros analizė ir sisteminimas, mokslinės literatūros bei straipsnių paieška, rinkimas ir analizavimas siekiant pasirinkti tyrimo strategiją ir sudaryti tyrimo instrumentą. Tyrimui atlikti naudotas instrumentas – apklausa raštu (anketavimas, naudojant uždaro tipo klausimyną). Duomenų analizės metodas – duomenų lyginamoji analizė.

Tyrimo etika. Tyrimas buvo atliekamas remiantis etikos principais: geranoriškumo principu – respondentams buvo suteikta individuali aplinka, jie galėjo patys pasirinkti norimą anketos užpildymo

vietą; pagarbos, konfidencialumo, privatumo principais. Respondentų dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas. Tiriamieji sutikę dalyvauti tyrime, buvo supažindinti su anketa ir jos turiniu .Taip pat tiriamiesiems buvo pateikta kontaktinė informacija, kad jie galėtų gauti visa informaciją dėl iškilusių klausimų, susijusių su tyrimu.

1. PENKERIŲ-ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ PAVYDO RAIŠKOS ŠEIMOJE TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Penkerių-šešerių metų vaikų psichosocialinė charakteristika

Kryptingas penkerių-šešerių metų amžiaus vaikų gebėjimų ugdymas, vidinių galių puoselėjimas yra įmanomas tuomet, kai yra aiškiai suprantami vaikams būdingi raidos ypatumai, ugdytinos kompetencijos, kai yra sudaromos vaikams ugdytis palankios sąlygos. Analizuojant penkerių-šešerių metų amžiaus vaikų raidos ypatumus ir kompetencijas, galima akcentuoti, kad šiuo laikotarpiu vyksta įvairūs pakitimai, naujų įgūdžių ir gebėjimų bei kompetencijų įgijimas, plėtra ir vystymasis per kontaktą su aplinka (pirmiausiai šeima): naujų socializacijos įgūdžių įgyvendinimas, savivertės pasikeitimas, santykių rato plėtimasis, kompetencijos ir pasaulio suvokimo didėjimas.

Maždaug iki šešerių metų vyksta sparti vaiko emocinė raida, patirtos emocijos ir įgyti gebėjimai vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti, rasti draugų ir net apskritai prisitaikyti tolimesniame gyvenime. Emocijų pobūdis priklauso nuo to, ar žmonės ir aplinka padeda, ar trukdo vaikui siekti savo tikslų. Tad, jei vaikas gali gauti tai, ko siekia, jam kils teigiamos emocijos, pavyzdžiui, džiaugsmas, o jei jam trukdoma – neigiamos, pavyzdžiui, pavydas, pyktis (Giedraitytė, Raižienė, 2017).

Siekiant efektyviai ugdyti vaiko socialinius įgūdžius ir užtikrinti jo optimalią emocinę raidą būtina atsižvelgti į vaiko raidos ypatumus, būdingus kiekvienam amžiaus tarpsniui, individualius poreikius, charakterį, numatyti tokio amžiaus vaiko ugdymosi pasiekimų sritis, kurių visuma laiduotų sėkmingą vaiko asmenybės ugdymąsi.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų apraše (2014) nurodomi šešerių metų vaiko ugdymo pasiekimai, pateikiant vertybines nuostatas ir gebėjimus, kuriuos vaikas turėtų įgyti, o analizuojant tokio amžiaus vaiko savivoką ir savigarbą nustatyta, kad šešerių metų vaikas turi pasižymėti šiomis savybėmis: save vertina teigiamai, supranta savo asmens tapatumą, pasako, kad yra berniukas / mergaitė, priskiria save savo šeimai, grupei, bendruomenei, pasitiki savimi ir savo gebėjimais, palankiai kalba apie save, tikisi, kad kitiems jis patinka, supranta ir gina savo teises būti ir žaisti kartu su kitais. Spręsdami problemas būna nusiteikę ieškoti išeičių kasdieniams iššūkiams bei sunkumams įveikti, ką nors veikdami atpažįsta kilusius iššūkius bei sunkumus, dažniausiai supranta, kodėl jie kilo, suvokia savo ir kitų ketinimus, ieško tinkamų sprendimų ką nors išbandydami.

Emocijos yra įgimtas dalykas, tačiau gebėjimas valdyti emocijas ir elgesį nėra įgimtas. Todėl būtina kuo efektyviau padėti vaikui išmokti kontroliuoti savo elgesį, padėti išmokti reikšti jausmus priimtinais būdais. Kai vaikai palankiai nusiteikę savo atžvilgiu, kai teigiamai vertina savo santykius su kitais, jie noriai laikosi taisyklių (Sabaliauskienė, 2015).

Gebėjimas jausti, žinoma, yra įgimtas, bet atpažinti jausmus išmokstama vaikystėje. Augdamas vaikas sužino, kokie jausmai tam tikroje situacijoje yra tinkami, įgunda valdyti savo emocijas. Kryptingas tokio amžiaus vaikų gebėjimų ugdymas, vidinių galių puoselėjimas yra įmanomas tik tuomet, kai yra aiškiai suprantami vaikams būdingi raidos ypatumai ir ugdytinos kompetencijos (Gelžinytė, Bagdonas, 2016).

Apibendrinant galima teigti, kad penkerių-šešerių metų amžiaus vaikų raidoje vyksta įvairūs pakitimai, naujų įgūdžių ir gebėjimų bei kompetencijų įgijimas, plėtra ir vystymasis per kontaktą su aplinka (pirmiausiai šeima): naujų socializacijos įgūdžių įgyvendinimas, savivertės pasikeitimas, santykių rato plėtimasis, kompetencijos ir pasaulio suvokimo didėjimas, o taip pat vyksta sparti emocinė raida.

1.2.Vaikų pavydo raiška šeimoje

Pavydo jausmas yra būdingas beveik kiekvienam vaikui, tačiau ar jis pakenks, ar pagelbės, tiesiogiai priklauso nuo tėvų. Kai vaikas nori siekti kokio nors daikto, tačiau nejaučia pykčio, atskleidžiama teigiama pavydo pusė - atsiranda tikslas veikti savo jėgomis. Esant blogam pavydui, vaikas išgyvena visą spektrą neigiamų emocijų, net neapykantą ar agresiją (Лойра, 2017).

Pavydas yra sudėtingas psichologinis fenomenas, kuris pradeda formuotis jau nuo pat socialinių santykių su tėvais broliais, seserimis, artimaisiais ir bendraamžiais formavimosi pradžios. Kiekvienas savaip apibūdina pavydą, suteikdamas jam individualią prasmę, kuri formuojasi visą gyvenimą socializacijos procese. Šios prasmės paveikia žmogaus emocines reakcijas nestandartinių situacijų metu, nulemia jo santykio su aplinkiniais žmonėmis pobūdį ir raišką (Сутчук, 2015).

Vaikiškas pavydas yra ne tik dažnas, bet ir normalus reiškinys. Anot psichologo Kuterio K., visi vaikystėje patyrė emocinius išgyvenimus, susijusius su pavydo raiška, o nukreiptas jis dažniausiai būna į tėvus bei brolius, seseris (Имангулова, Валеева, Гайфуллина, 2013).

Dažnu atveju pavydas pasireiškia ne tik santykiuose su suaugusiais, bet jis paliečia įvairių kartų atstovus: brolius, seseris, tėvus, vaikus, bendraamžius. Kai vyresnis šeimos vaikas yra neigiamai nusiteikęs mažesniojo atžvilgiu, dažniausiai tai būna pavydo išraiška, nes taip yra konkuruojama dėl tėvų meilės, globos ir dėmesio (Сутчук, 2015).

Analizuojant vaikų pavydo priežastis dažnai susiduriama, kad pavydo ištakos sietinos su įvairiomis psichologinėmis traumomis, atsirandančiomis dėl vaiko antrinės separacijos problemų

(Edipo ir Elektros kompleksų (vaiko konkuravimas dėl mamos ir tėčio dėmesio ir meilės tarp vaiko ir tėvų, tarp brolių / seserų) atsiradimo ir sprendimo etapais (Имангулова, Валеева, Гайфуллина, 2013).

Labai ryškios diferenciacijos tarp vaikų atveju, kai tėvai išreiškia savo nepasitenkinimą vienu vaiku ar parodo išskirtinį dėmesį kitam, vaikų lyginimas realybėje paskatina konkuravimą ir pavydo tarp vaikų atsiradimą. Tačiau pavydas gali atsirasti ir dėl to, jog vaikas nepateisina tėvų lūkesčių. Tokiu atveju svarbiu vaikiško pavydo atsiradimo faktoriumi neabejotinai yra priklausomybė nuo aplinkinių, ypač tėvų (Сутчук, 2015).

Taigi labai svarbu pirmiausiai nustatyti ir pašalinti pavydo atsiradimo priežastis, siekti pakeisti ir transformuoti nusistatymus ir emocijas, skatinančius vaiko pavydo atsiradimą (Имангулова, Валеева, Гайфуллина, 2013).

Taip pat yra labai aktualu analizuoti sąsajas tarp emocinės-jausminės sferos pokyčių ir asmenybės dinamikos, kai kinta ir vystosi asmenybės raidos struktūra. Būtent dėl to aptariamas vaiko raidos etapas tampa labai įdomiu ir svarbiu, nes sparti asmenybės raida lemia socialinių ir kitokių pojūčių raidos vystymąsi (Пилишина А.В., Раскумандрина М. Е., 2014).

Itin didelę reikšmę asmenybės tapsmo procese turi gebėjimas atpažinti, valdyti emocijas. Tokio amžiaus vaikų jausmai greitai kinta. Jie gali būti nuoširdūs, linksmi, stipriai įsiliepsnoti, tapti audringais ir vėl greitai užgesti. Svarbiausios ir daugiausiai tyrinėjamos vaiko emocijos yra šios: džiaugsmas, pyktis, liūdesys ir baimė. Tokie jausmai kaip baimė ar liūdesys gali atsirasti dėl supančios aplinkos, nesaugumo jausmo ir netinkamų šeimos narių elgesio formų. Vaiko emocijos, asmeninės savybės ir pažintinė raida tarpusavyje labai susijusios. Tokio amžiaus vaikai susiduria su tam tikromis situacijomis, kuriose turi išmokti atpažinti teigiamas ir neigiamas emocijas. Tėvai, kurie vaikams visada randa laiko paaiškinti, kodėl reikia elgtis būtent taip, kodėl šią situaciją lėmė tokios priežastys – stiprins tarpusavio santykius, turės įtakos vaiko emociniam vystymuisi (Slušnienė, Balčienė, 2017).

Tačiau dažnai suaugęs net neįtaria, jog jo vaikas pavydi kažko nereikšmingo suaugusiojo nuomone, tačiau šis jausmas gali būti griaunantis, todėl itin svarbu laiku atpažinti pavydą. Vaikų pavydas turi keletą išraiškų:

- Praktiniai veiksmai - destrukciniai, nukreipti į pavydo objektą: vaikas, pavydėdamas kitam žaislo, gali sulaužyti arba sugadinti daiktą ar gaminį, dėl kurio kitas vaikas buvo giriamas.
- Imitacija, siekimas gauti tokį pat pavydo objektą: jei vaikas neturi daikto, kuris jam patiko, gali nuolat prašyti tėvų tokio pat, kokį turi draugas, taip pat gali pradėti elgtis taip, kaip elgiasi giriamas vaikas, kad gautų tai, ko trokšta (Карташова, 2017).
- Kritika - siekimas sumažinti pavydo objekto reikšmingumą. Visi konkretūs veiksmai yra nukreipiami į varžovo (konkurento) privalumo sunaikinimą. Kyla noras atimti tą pranašumą liudijantį daiktą ar pasiekimą. Taip vienas vaikas ima kaltinti kitą kopijavimu, arba teigia dėl siekiamo, bet neturimo daikto „šita mašinytė bjauri“ (Vėzelienė, 2015).

- Ignoravimas – siekis distancijuoti save nuo pavydo objekto: vaikas nustoja bendrauti su geidžiamo daikto ar savybės savininku, ignoruodamas jį ir nutoldamas (Карташова, 2017).

Siekiant harmoningo vaikų asmenybės vystymosi šiame amžiuje labai svarbu išmokyti vaiką pažinti savo jausmus ir emocijas, veikiančius jo poelgius. O jei vaikas nepažįsta ir negeba įsisąmoninti savo emocijų ir jausmų, jo elgsena negali būti konstruktyvi, o gali tapti destruktyvia (Грицай М, 2016).

Jausti įvairias emocijas yra normalu – svarbiausia mintis, kurią tėvai turėtų perduoti savo vaikams. Tai suteikia vaikui galimybę tyrinėti savo patyrimus, kokie bebūtų, ir geriau suprasti save. Pastebėta, kad vaikai, kurie suvokia savo jausmus, elgiasi mažiau agresyviai nei tie, kurie nežino, kaip tvarkytis su emocijomis (giedraitytė, Raižienė, 2017).

Tačiau vaikas, kuris auga nuolat kamuojamas pavydo, jaučiasi nepilnaverčiu, nepakankamai „geru“, užauga piktu ir godžiu. Dažnai tėvai vietoj konstruktyvaus problemų sprendimo pasitelkia neigimą arba slopinimą, tokiu atveju vaikas tampa irzliu, piktu, neklusniu, grubiu ar pradeda sirgti. Siekiant transformuoti vaiko pavydą teigiama linkme arba sprendžiant problemą konstruktyviai labai svarbus tampa šeimos vaidmuo (Арсентьева, 2017).

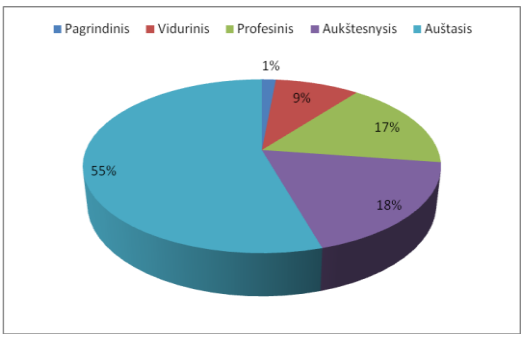
Apibendrinant galima teigti, kad pavydas – jausmas, kuris gali atsirasti bet kokio vaiko gyvenime, tai tuo pačiu sudėtingas psichologinis fenomenas, kuris dažniausiai pradeda formuotis vaikystėje, nuo pat socialinių santykių su tėvais, broliais, seserimis, artimaisiais ir bendraamžiais formavimosi pradžios ir pasireiškia įvairiose sferose. Pavydo jausmas yra būdingas praktiškai visiems vaikams, tačiau ar jis pereina į brandų gyvenimą - priklauso nuo šeimos. Siekiant harmoningo vaikų asmenybės vystymosi penkerių-šešerių metų amžiuje labai svarbu išmokyti vaiką pažinti savo jausmus ir emocijas, taip pat atpažinti ir pavydą.

2. PENKERIŲ-ŠEŠERIŲ METŲ VAIKŲ PAVYDO ŠEIMOJE TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Siekiant įvertinti, kaip reiškiasi penkerių-šešerių metų vaikų pavydas šeimoje, atlikta anoniminė tėvų anketinė apklausa. Kiekybiniame tyrime dalyvavo 66 respondentai (išdalinta 90 anketų, grąžinta 66). Anketų grįžtamumas sudarė 74 proc. Respondentams pateiktas klausimynas su suformuluotais klausimais ir galimais atsakymais, suformuluota taip, kad būtų gauta kuo objektyvesnė informacija apie tiriamą objektą. Anketa nagrinėta taikant kiekybinės duomenų analizės ir lyginamosios analizės metodus, atliktas tyrimo rezultatų apibendrinimas, pateiktas duomenų įvertinimas.

Apklausos metu gauti duomenys toliau analizuojami remiantis išskirtomis informacijos grupėmis. Pirmieji anketinio tyrimo klausimai buvo suformuluoti siekiant išsiaiškinti pagrindines apklausoje dalyvavusių respondentų demografines charakteristikas.

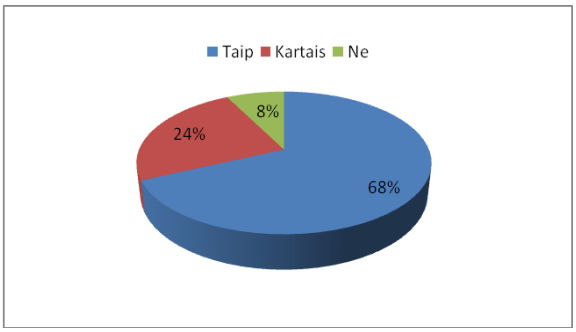
Gauti tyrimo dalyvių pasiskirstymo pagal išsilavinimą rezultatai pavaizduoti 1 pav.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą, proc.
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2018

Vadovaujantis 1 paveiksle pateiktais duomenimis apie respondentų išsilavinimą, nustatyta, jog didžioji dalis tyrime dalyvavusių respondentų – daugiau negu pusė turėjo aukštąjį išsilavinimą, beveik tolygiai po penktadalį – aukštesnįjį ir specialųjį vidurinį (profesinį), šeštadalis – vidurinį išsilavinimą, ir tik keli – pagrindinį.

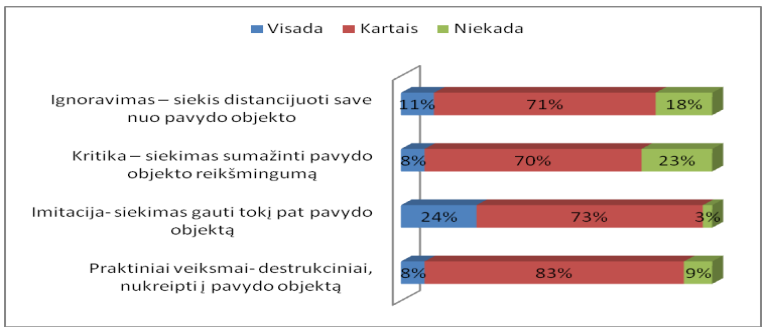
Tyrimo dalyvių pasiskirstymo pagal tai, ar teko susidurti su vaiko pavydu šeimoje, analizės rezultatai atsispindi 2 paveiksle.



2 pav. Respondentų susidūrimas su vaiko pavydu šeimoje, proc.
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2018

Vadovaujantis 2 paveiksle pateiktais duomenimis, didžiausiai daliai (beveik trims ketvirtadaliams) respondentų teko susidurti su vaiko pavydu šeimoje, beveik trečdalis respondentų kartais susiduria su vaiko pavydu ir tik mažiau nei dešimtadalis respondentų teigė, kad jie niekada nėra susidūrę su vaiko pavydu šeimoje.

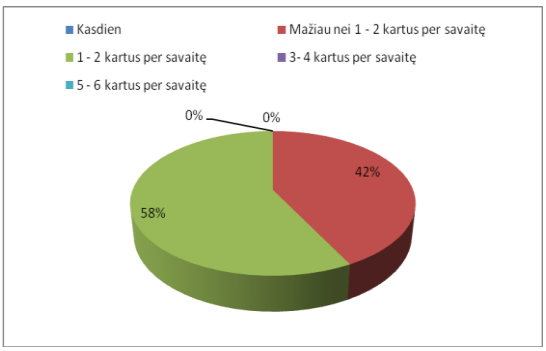
Nustatant tyrimo dalyvių pasiskirstymą pagal tai, kaip dažniausiai pasireiškia vaiko pavydas šeimoje, gauti rezultatai pavaizduoti 3 pav.



3 pav. Vaiko pavydo šeimoje raiškos formos, proc.
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2018

Analizuojant 3 paveiksle pateiktus duomenis apie dažniausią vaiko pavydo šeimoje pasireiškimo formą, nustatytos tokios tendencijos: Visada nurodomos tokios formos: imitacija - siekimas gauti tokį pat pavydo objektą – nurodė net ketvirtadalis respondentų, ignoravimas – siekis distancijuoti save nuo pavydo objekto – dešimtadalis respondentų. Taip pat respondentai buvo paprašyti įvardinti, kaip pasireškia pavydas jų šeimoje: Kartais buvo išskirtos tokios formos: praktiniai veiksmai - destrukciniai, nukreipti į pavydo objektą – net keturi penktadaliai respondentų, imitacija - siekimas gauti tokį pat pavydo objektą – trys ketvirtadaliai respondentų. Niekada nesusiduriama su tokiomis pavydo išraiškomis: kritika – siekimas sumažinti pavydo objekto reikšmingumą - ketvirtadalis respondentų, ignoravimas – siekis distancijuoti save nuo pavydo objekto – penktadalis respondentų. Taigi iš gautų rezultatų galima daryti išvadą, jog didžioji dalis respondentų nurodė, kad dažniausia vaikų pavydo išraiškos forma šeimoje - imitacija, siekimas gauti tokį pat pavydo objektą, jei vaikas neturi tokio daikto, kurį turi draugas, vaikas gali nuolat prašyti tėvų tokio pat, gali pradėti elgtis taip, kaip elgiasi giriamas vaikas, kad gautų trokštamo dėmesio (Карташова, 2017). Rečiausiai susiduriama su kritika - siekimu sumažinti pavydo objekto reikšmingumą. Visi konkretūs veiksmai yra nukreipiami į varžovo (konkurento) privalumo sunaikinimą (Vėzelienė, 2015). Tačiau bet kokiu atveju, svarbiausia pirma nustatyti ir pašalinti pavydo atsiradimo priežastis, siekiant keisti ir transformuoti nusistatymus ir emocijas, kurios paskatina vaiko pavydo atsiradimą (Имангулова, Валеева, Гайфуллина, 2013).

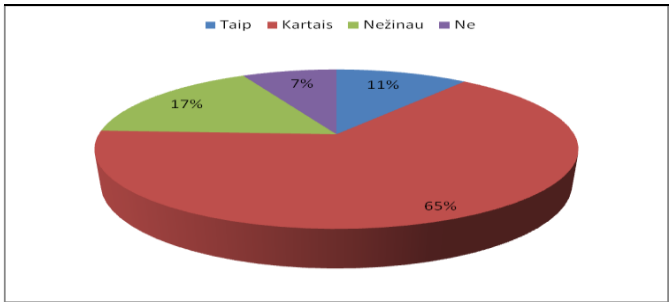
Tyrimo dalyvių pasiskirstymą pagal tai, kaip dažnai pasireiškia vaiko pavydas šeimoje, analizės rezultatai vaizduojami 4 paveiksle.



4 pav. Vaiko pavydo šeimoje raiškos dažnis, proc.
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2018

Vadovaujantis 4 paveiksle pateiktais duomenimis aiškėja, kad didžioji dalis respondentų (daugiau negu pusė) nurodė, jog vaikų pavydas šeimoje reiškiasi 1–2 kartus per savaitę, du penktadaliai nurodė, jog mažiau nei 1–2 kartus per savaitę, dažnesnių pavydo išraiškos šeimoje atvejų respondentai nenurodė. Taigi galima spėti, kad didžioji dalis respondentų neturi dažnų problemų su vaikų pavydo raiška. Analizuojant vaikų pavydo raiškos specifiką šeimoje, dažnį ir formas, buvo siekta išsiaiškinti respondentų informuotumo apie 5–6 metų vaiko pavydo raišką.

Tyrimo dalyvių pasiskirstymo pagal tai, ar turima pakankamai informacijos apie 5–6 metų vaikų pavydo raišką šeimoje, analizės rezultatai pavaizduoti 5 paveiksle.



5 pav. Informacijos apie vaikų pavydo raišką šeimoje pakankamumas, proc.
Šaltinis: sudarytas autorės pagal tyrimo duomenis, 2018

Vadovaujantis 5 paveiksle pateiktais duomenimis daugiau nei du trečdaliai respondentų nurodo, kad informacijos pakanka kartais, tik dešimtadalis apklaustųjų nurodė, kad informacijos pakanka, panašiai penktadalis respondentų – nežino, ar tokios informacijos turi pakankamai. Tačiau mažiau nei dešimtadalis respondentų nurodė, kad turi nepakankamai informacijos apie vaikų pavydo raišką šeimoje. Remiantis gautais rezultatais, galima teigti, kad tai yra pakankamai geri rodikliai, kurie atskleidžia, jog net keturi penktadaliai respondentų turi visada ar kartais pakankamai informacijos analizuojamu klausimu ir tik penktadalis apklaustųjų fiksuoja tokios informacijos stoką. Taigi galime daryti išvadą, jog dauguma apklaustų respondentų pakankamai domisi vaiko pavydo šeimoje klausimais įvairiais aspektais ir turi pakankamai informacijos, o tai lemia tinkamų gebėjimų ir žinių taikymą sprendžiant iškilusią vaiko pavydo problemą šeimoje. Čia stebima koreliacija su 3 paveiksle pateiktais duomenimis apie respondentų išsilavinimą (pusė respondentų, turinčių aukštąjį

išsilavinimą), keliama prielaida apie didesnę socialinę atsakomybę, informatyvų požiūrį į vaiko pavydo raišką: būdus, formas, priežastis ir korekcijos bei prevencijos metodus.

IŠVADOS

1. Išanalizavus penkerių–šešerių metų vaikų pavydo raišką šeimoje teoriniu aspektu, nustatyta, kad pavydas – tai kartėlio, apmaudo jausmas dėl kitų pasisekimo, gerovės; noras turėti, ką turi kitas, kankinamas abejojimo, nepasitikėjimo, įtarumo jausmas, pavyduliavimas. Pavydas pradeda formuotis jau vaikystėje ir pasireiškia įvairiose sferose. Penkerių–šešerių metų amžiuje vyksta sparti vaiko emocinė raida, patirtos emocijos ir įgyti gebėjimai vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti, rasti draugų, prisitaikyti tolimesniame gyvenime. Jei vaikas neišmoksta valdyti savo emocijų, tokia išraiška kaip pavydas, vėliau gali peraugti į rimtesnius sunkumus. Vaikų pavydas reiškiasi praktiniais veiksmais, imitacija, kritika ir ignoravimu.

2. Tyrimo metu nustatyta, jog tik mažiau nei dešimtadalis respondentų teigė, kad jie niekada nėra susidūrę su vaiko pavydu šeimoje. Dažniausia (nurodė ketvirtadalis respondentų) vaikų pavydo išraiškos forma šeimoje yra imitacija, siekimas gauti tokį pat pavydo objektą. Anot dviejų penktadalių respondentų, vaikų pavydas šeimoje reiškiasi 1–2 kartus per savaitę, tačiau tik dešimtadalis apklaustųjų nurodė, kad informacijos apie pavydo raišką jiems pakanka.

SUMMARY

Research problem. How is jealousy expressed in a family by children of 5-6 years old.

Research object. Jealousy expression in a family by children from five to six years old.

The aim of this research: to ascertain jealousy expression in a family by children of 5-6 years old.

The tasks of the research: to analyse the jealousy expression in a family by children of 5-6 years old in a theoretical aspect, to examine the jealousy expression in a family by children of 5-6 years old.

Research methods: analysis and systematisation of academic literature, a quantitative research (questionnaire survey), quantitative data analysis of a quantitative research.

Conclusions. Jealousy is the feeling of bitterness, resentment for the success and prosperity of others; a desire to have what others have. jealousy can occur in any child's life, it is a complex psychological phenomenon that usually begins to develop in a childhood and it is expressed in various spheres. At the age of five and six, a rapid emotional development of the child takes place, and the skills acquired later determine how the child is going to succeed. according to the study, almost three-quarters of respondents had to deal with the child's jealousy in the family.

The most common (even a quarter of respondents) form of child‘s jealousy expression in the family is imitation, seeking to get the same object of jealousy. Eliminating child's jealousy in the

family, even one third of respondents told that they were more confident in the child, more than one third said that they were teaching the child's self-control, more than a third of respondents said they praised the child's behaviour, understood the needs and feelings of the child and learned to behave in a right way.

Key words: child, jealousy, family, expression.

LITERATŪRA

1. Bojorovienė ir kt. (2018).*Verslo fakulteto kursinių ir pedagoginių studijų baigiamųjų darbų ir baigiamųjų darbų rengimo metodika.* Klaipėda: KVK.
2. Gelžinytė, I. ir Bagdonas, A. (2016). Šeimų, auginančių 4 -5 metų vaikus, dalyvavimas vaikų ugdomojoje veikloje. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio pedagogų rengimo problematika. *Tarptautinė mokslinė praktinė konferencija,* Kaunas.
3. Giedraitytė, M. Raižienė, S. (2017). Ikimokyklinio amžiaus vaikų emocijų ypatumai. Prieiga per internetą: https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/teveliams/ikimokyklinio-amziaus-vaiku-emociju-ypatumai/3668.
4. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija. (2014). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas.* Švietimo ir mokslo ministerijos švietimo aprūpinimo centras. Prieiga per internetą: https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/ikimok_pasiekimu_aprasas.pdf.
5. Sabaliauskienė, R. (2015). *Tinkamo vaikų elgesio skatinimo būdai.* Prieiga per internetą: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4sZlparSy6AJ:www.kaunas.lt/wp-content/uploads/sites/8/2015/07/tinkamoelgesioskatinimobudai.pdf+&cd=2&hl=lt&ct=clnk&gl=lt.
6. Slušnienė, G. ir Balčienė. (2016). Emocinio intelekto ugdymas ikimokykliniame amžiuje. *Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose. 2016/12.*
7. Vėzelienė, L. (2015). Ką daryti, jei kiti man pavydi? Prieiga per internetą: http://www.gyvojipsichologija.lt/ka-daryti-jei-kiti-man-pavydi/
8. Žydžiūnaitė, V. (2011). *Baigiamojo darbo rengimo metodologija*. Mokomoji knyga. Klaipėdos valstybinė kolegija.
9. Арсентьева М. 2017. *Что такое зависть, как она проявляется у детей и что делать, если ребёнок завидует*. Prieiga per internetą: https://mel.fm/blog/foksford-foksford/31896-chto-takoye-zavist-kak-ona-proyavlyayetsya-u-detey-i-chto-delat-esli-rebenok-zaviduyet
10. ИМАНГУЛОВА Л. М., ВАЛЕЕВА А.М., ГАЙФУЛЛИНА Н. Г. (2013). Межличностные отношения. Ревность. 2013. Электронный сборник статей по материалам XV студенческой международной заочной научно-практической конференции. № 9 (12).

11. Карташова М. (2017). *Как помочь ребенку преодолеть зависть. Как помочь ребенку преодолеть зависть*. Prieiga per internetą: https://sibmama.ru/detskaya-zavist.htm
12. Лойра С. (2017). *Признаки и причины зависти у детей.* Prieiga per internetą: https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/vospitanie_detey/priznaki_i_prichiny_zavisti_u_detey/
13. Пилишина А.В., Раскумандрина М. Е. (2014). Социально-психологические особенности проявления чувства зависти в период ранней юности. Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки
14. Сутчук В. Н. (2015). *Проявление феномена ревности в детско - родительских отношениях.* Институт педагогики и психологии кафедра дефектологии и психологической коррекций. Материалы I Международной научно - практической конференции «Современные проблемы коррекционного образования, логопедии, педагогики и психологической помощи. Prieiga per internetą: http://dspace.ltsu.org/bitstream/123456789/3064/2/2015.pdf#page=118
15. Сутчук В. Н. (2015). *Проявление феномена ревности в детско - родительских отношениях.* Институт педагогики и психологии кафедра дефектологии и психологической коррекций. Материалы I Международной научно - практической конференции «Современные проблемы коррекционного образования, логопедии, педагогики и психологической помощи. Prieiga per internetą: http://dspace.ltsu.org/bitstream/123456789/3064/2/2015.pdf#page=118

KOLAGENO IR ELASTINO POVEIKIO, TAIKANT SONOFOREZĘ, BRANDŽIAI VEIDO ODAI LYGINAMOJI ANALIZĖ

Ingrida Šimašiūtė, darbo vadovė docentė dr. Vitalija Gerikienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Tyrimo tikslas – palyginti kolageno ir elastino taikant sonoforezę poveikį tyrimo dalyvės brandžiai veido odai. Tyrimo metodai: kokybinis tyrimas: atvejo analizė, taikant matavimą, testavimą, stebėjimą. Taikyta aprašomoji ir lyginamoji duomenų analizė. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad taikant kolageną sonoforezės metu efektyviau buvo drėkinama tyrimo dalyvės veido oda, veiksmingiau sumažėjo raukšlių ilgis, plotis, gylis.

Pagrindiniai žodžiai: brandi veido oda, kolagenas, elastinas, sonoforezė.

ĮVADAS

Neišvengiamai bėgant metams kartu su kitomis organų sistemomis odai būdingas tiek chronologinis, tiek aplinkos veiksnių paskatintas senėjimas, dėl kurio silpnėja odos funkcinės savybės (Newton, V. L. et al., 2015). Nustatyta, kad senstant, odoje mažėja hialiurono rūgšties, kolageno ir elastino lygis, kiekis ir funkcionalumas, dėl kurių veido oda praranda tonusą, elastingumą, atsiranda gilesnės raukšlės ir pan. (Yatskayer M. et al., 2017).

Chronologinio senėjimo ir fotosenėjimo poveikis dermai taip pat yra gilus ir veikia ten esančias kolageno ir elastino ląsteles (Rittié L. ir Fisher G. J. 2015). Pasak I. L. Kruglikov ir P. E. Scherer (2016), chronologinio senėjimo metu pradeda kauptis senstantys fibroblastai, todėl sumažėja kolageno ir elastino gamyba ir kiekis.

Rinnerthaler M. et al., (2015) teigia, kad esant chronologiniam senėjimui kolageno ir elastino pluoštai lieka nepakitę, o tuo metu oksidacinį stresą patyrusi oda, praranda kolageną, elastiną, skaidulos būna nebepersipynusios ir nebesudaro funkcinio tinklo, kuris užtikrina odos elastingumą.

Kolagenas yra gyvybiškai svarbus pluoštinis baltymas, kuris randamas visame kūne ir jis jungia ir palaiko audinius, įskaitant odą, kaulus, raumenis, sausgysles, kremzles ir organus. Jis yra pagrindinis jungiamojo audinio baltymas ir yra atsakingas už odos tvirtumą ir elastingumą. Elastinas yra jungiamojo audinio baltymas, atsakingas už odos ir organų struktūrą. Elastinas leidžia odai išsitempti ir tuomet greitai grįžti į pradinę funkciją. Tačiau abu šie svarbūs odos baltymai su metais nyksta ir silpnėja jų funkcija (Murad H., 2014).

Atsiranda tiesioginis ryšys tarp medicinos raidos ir gyventojų skaičiaus augimo, kuriam būdingas vidutinio amžiaus ir pagyvenusių žmonių skaičiaus augimas. Šioje populiacijoje taip pat padidėjo

dermatologiniai, kosmetologiniai rūpesčiai ir noras turėti kuo ilgiau jauną, skaisčią odą ir taip vis auga poreikis gerinti senstančios veido odos požymius. Dėl šio tikslo yra siekiama vis veiksmingesnių gydymo alternatyvų, išsiaiškinti skirtingus biologinius procesus, kurie yra svarbūs senstant ir tai dabar yra reikšmingas klausimas visuomenėje, taigi įvedant veikliasias medžiagas sonoforezės būdu į gilesnius odos sluoksnius galima pagerinti senstančios odos būklę ir išvaizdą (Weihermann A. C. et al., 2016).

Tyrimo objektas – kolageno ir elastino taikant sonoforezę poveikis brandžiai odai.

Tyrimo tikslas – palyginti kolageno ir elastino taikant sonoforezę poveikį tyrimo dalyvės brandžiai veido odai.

Tyrimo **metodika**:

Atliktas kokybinis tyrimas: atvejo analizė, taikant matavimą, testavimą, stebėjimą.

Taikyta duomenų aprašomoji ir lyginamoji analizė. Duomenys yra analizuojami po viso procedūrų kurso, kad būtų galima išsiaiškinti, kuri medžiaga (kolagenas ar elastinas) geriau atstatė odos drėgmę, elastingumą, sumažino raukšles. Lyginami duomenys prieš procedūras, po procedūrų bei kurso viduryje. Rezultatai lyginami prieš, viduryje ir po procedūrų kurso tam, kad būtų matomas kiekvienas pasikeitimas ir būtų stebima, kuri medžiaga geriau veikia praėjus 5 ar 10 procedūrų.

Buvo atliekamas kolageno ir eleastino įvedimas sonoforezės būdu, 10 procedūrų kursas, kas dvi dienas, vadovaujantis ULTRAFIT PLUS UF 150 aparato gamintojo nurodymais ir rekomendacijomis.

Siekiant, užtikrinti geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisingumo, privatumo, gauti tikslią informaciją principus, tyrimo metu buvo laikomasi tyrimo etikos (Žydžiūnaitė V., 2011). Tyrimo dalyvė raštu sutiko dalyvauti tyrime.

Nustatant tyrimo imtį buvo vykdyta kriterinė atranka, nes tiriamoji buvo atrenkama pagal tam tikrus kriterijus. Išskirti šie atrankos kriterijai: brandi veido oda: raukšlės, elastingumo praradimas, drėgmės sumažėjimas; moteris, 45 m. amžius, kad tiriamoji galėtų atvykti į Klaipėdos valstybinę kolegiją dalyvauti tyrime; kontraindikacijų tyrimui nebuvimas (nėštumas, onkologinės ligos, turimas kardiostimuliatorius, odos susirgimai, metaliniai implantai kūne, elektros srovės netoleravimas, uždegiminės ligos); tyrimo metu tyrimo dalyvė negali keisti savo kosmetikos naudojimo įpročių ir gyvenimo būdo.

Tiriamosios veido oda buvo matuojama ir vertinama pagal „Callegari Soft plus“ aparatą, kuris matuoja odos drėgmę, raukšlių ilgį, plotį, gylį, keratinizaciją bei elastingumą. Veido odos stebėjimas buvo vykdomas procedūrų pradžioje, viduryje, t. y. po 5 procedūrų, ir viso procedūrų kurso pabaigoje, t. y. po 10 procedūrų, matuojant odos drėgmę, elastingumą, keratinizaciją, raukšles. Veido odos drėgmės, elastingumo, keratinizacijos bei raukšlių ilgio, pločio ir gylio duomenys buvo lyginami procedūrų pradžioje, po penkių procedūrų ir procedūrų pabaigoje. Taip pat buvo pasitelkta „Merz“

raukšlių klasifikavimo skalė, tyrimo dalyvė buvo fotografuojama prieš ir po procedūrų kurso, ramybės būsenoje, mimikuojant ir taip lyginamas procedūrų efektas raukšlėms.

Buvo taikomas „split face“ metodas, kai dešinėje veido pusėje buvo įvedamas kolagenas, o kairėje veido pusėje įvedamas elastinas. Tyrimo metu įvedant kolageną ir elastiną į odą, buvo siekiama pagerinti odos drėgmę, keratinizaciją, raukšlių būklę ir odos elastingumą.

Odos drėgmė, raukšlių ilgis, plotis gylis, odos keratinizacija bei elastingumas buvo vertintas pasitelkiant „Callegari Solf plus“ aparatą.

Kadangi tiriamosios veidas buvo suskirstytas į dešiniąją veido pusę, kurioje buvo įvedamas kolagenas ir kairiąją veido pusę kur buvo įvedamas elastinas tai su aparatu „Callegari Solf plus“ buvo matuojama dešinėje ir kairėje veido pusėse. Drėgmei išmatuoti buvo matuojami 6 taškai: dešinioji, kairioji kaktos pusės, dešinysis kairysis skruostai, dešinioji ir kairioji smakro pusės.

TYRIMO REZULTATAI

1. Tyrimo dalyvės brandžios veido odos požymių prieš procedūrą vertinimas

Odos drėgmės lygis dešinėje veido pusėje: kaktos srityje siekė 31 skalės vienetus, dehidratuota oda, skruosto srityje siekė 12 skalės vienetų, labai dehidratuota oda, o smakro srityje siekė 45 skalės vienetų, dehidratuota oda.

Odos drėgmės lygis kairėje veido pusėje: kaktos srityje siekė 34 skalės vienetų, dehidratuota oda, skruostų srityje buvo 23 skalės vienetų, labai dehidratuota ir smakro srityje siekė 40 skalės vienetų, dehidratuota oda.

Raukšlių matavimo rezultatai: raukšlė kaktoje virš dešiniojo antakio – gylis 10,3 nm, ilgis 16,8 mm, plotis 2,1 mm. Raukšlė kaktoje virš kairiojo antakio – gylis 8,7 nm, ilgis 14,8 mm ir plotis 2,2 mm.

Elastingumas tiek dešinėje veido pusėje, tiek kairėje veido pusėje siekė 45 skalės vienetus, elastinga oda, o keratinizacijos lygis abiejose veido pusėse buvo normalus.

2. Tyrimo dalyvės brandžios veido odos požymių po procedūrų vertinimas

Odos drėgmės lygis dešinėje veido pusėje: kaktos srityje siekė 50 skalės vienetų, skruostų srityje pakilo iki 17 skalės vienetų, labai dehidratuota oda, smakro srityje pakilo iki 59 skalės vienetų, normali oda.

Odos drėgmės lygis kairėje veido pusėje: kaktos srityje pakilo iki 39 skalės vienetų, dehidratuota oda, skruostų srityje siekė 25 skalės vienetų, labai dehidratuota ir smakro srityje siekė 49 skalės vienetų, dehidratuota oda.

Raukšlių matavimo rezultatai: raukšlė kaktoje virš dešiniojo antakio – gylis 4,9 nm, ilgis 16,3 mm, plotis 2,0 mm. Raukšlė kaktoje virš kairiojo antakio – gylis 8,0 nm, ilgis 14,8 mm ir plotis 1,9 mm.

Elastingumas abiejose veido pusėse vienodas – 48 skalės vienetai, elastinga oda, o keratinizacijos lygis nepakito ir išliko normalus.

3. Tyrimo dalyvės brandžios veido odos požymių prieš, viduryje ir po procedūrų kurso palyginimas

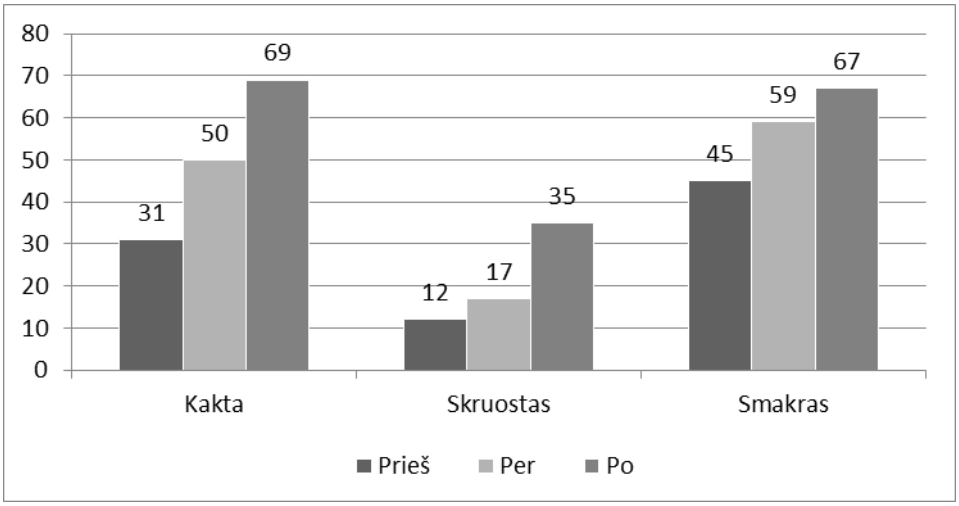
Odos drėgmės lygis dešinėje veido pusėje: kaktos srityje pakilo iki 69 skalės vienetų, skruostų srityje pakilo iki 35 skalės vienetų, dehidratuota oda, smakro srityje pakilo iki 67 skalės vienetų, normali oda.

Odos drėgmės lygis kairėje veido pusėje: kaktos srityje pakilo iki 53 skalės vienetų, normali oda, skruostų srityje pakilo iki 33 skalės vienetų, dehidratuota ir smakro srityje pakilo iki 58 skalės vienetų, normali oda.

Raukšlių matavimo rezultatai: raukšlė kaktoje virš dešiniojo antakio – gylis 4,4 nm, ilgis 15,4 mm, plotis 1,2 mm. Raukšlė kaktoje virš kairiojo antakio – gylis 6,1 nm, ilgis 14,6 mm ir plotis 1,8 mm.

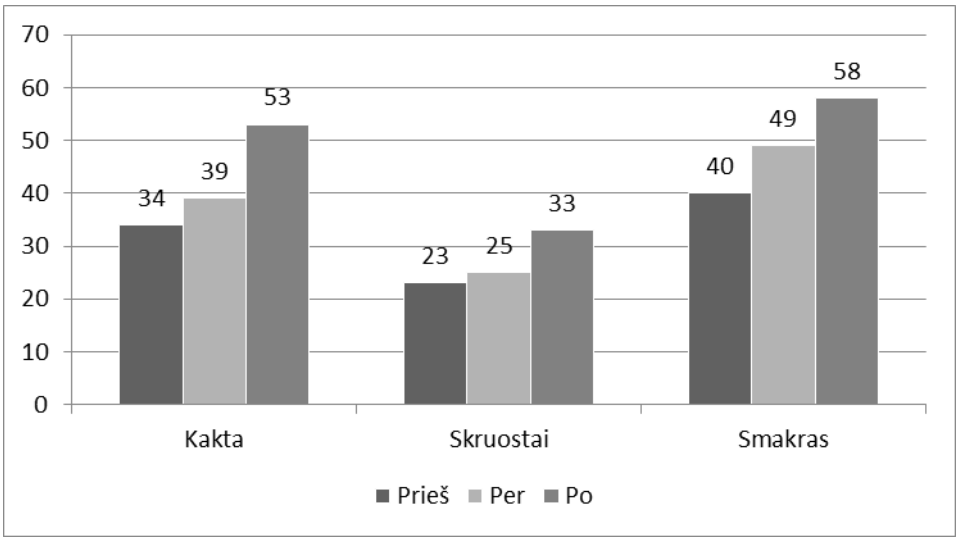
Elastingumas abiejose veido pusėse vienodas ir pakilo iki 49 skalės vienetų, elastinga oda, o keratinizacijos lygis nepakito ir išliko normalus.

Dešinėje veido pusėje buvo įvedamas kolagenas. Prieš ir po procedūrų kurso lyginant odos drėgmės pokyčius, kaktos srityje drėgmė pakilo 37 skalės vienetais. Skruostų srityje pakilo 23 skalės vienetais, smakro srityje pakilo 22 skalės vienetais (žr. 1 paveikslą).



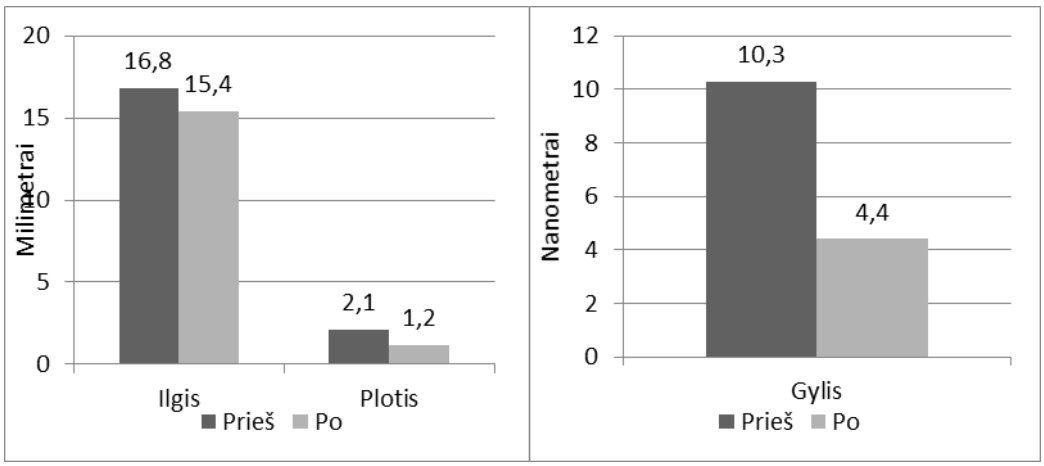
1 pav. Tyrimo dalyvės odos drėgmės pokyčiai naudojant kolageną (skalės vienetais)

Kairėje veido pusėje buvo įvedamas elastinas. Prieš ir po procedūrų kurso lyginant odos drėgmės pokyčius, kaktos srityje drėgmė pakilo 19 skalės vienetų. Skruostų srityje pakilo 10 skalės vienetų, smakro srityje pakilo 18 skalės vienetų (žr. 2 paveikslą).



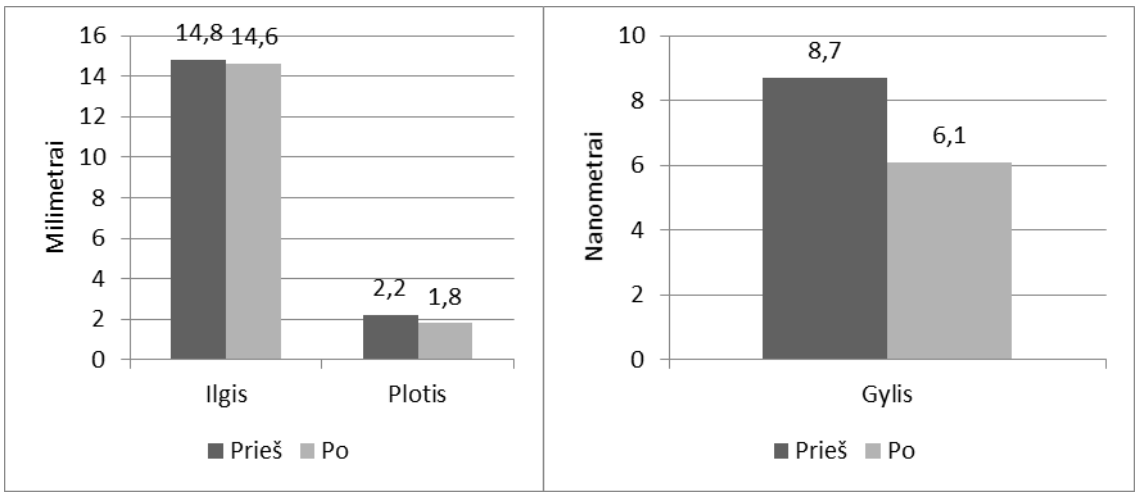
2 pav. Tyrimo dalyvės odos drėgmės pokyčiai naudojant elastiną (skalės vienetais)

Lyginant **raukšlių** pokyčius prieš ir po procedūrų kurso dešinėje veido pusėje naudojant kolageną, ilgis sumažėjo 1,4 mm, plotis sumažėjo 0,9 mm, o gylis sumažėjo 5,9 nm (žr. 3 paveikslą).



3 pav. Tyrimo dalyvės raukšlių pokyčiai naudojant kolageną

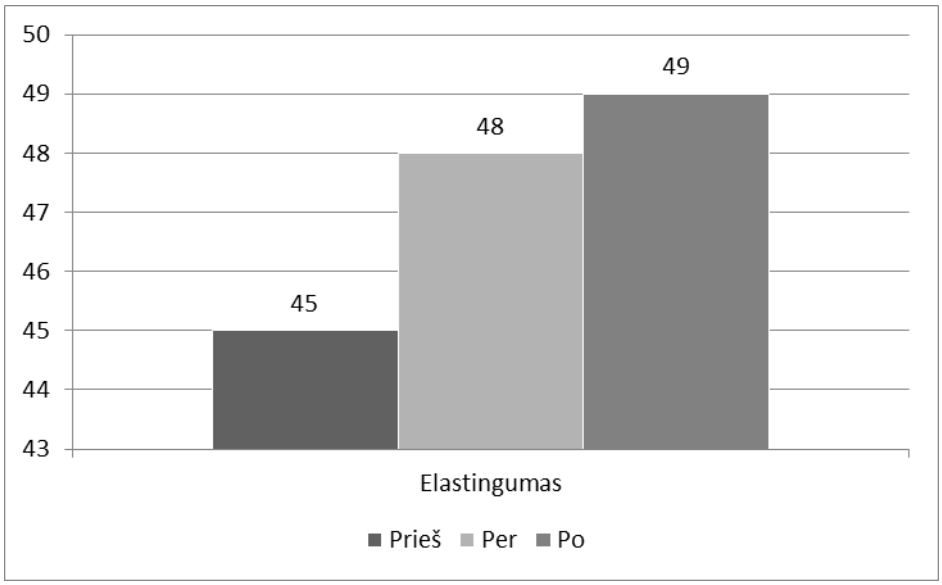
Lyginant raukšlių pokyčius prieš ir po procedūrų kurso kairėje veido pusėje naudojant elastiną, ilgis sumažėjo 0,2 mm, plotis sumažėjo 0,4 mm, o gylis sumažėjo 2,6 nm (žr. 4 paveikslą).



4 pav. Tyrimo dalyvės raukšlių pokyčiai naudojant elastiną

Odos keratinizacija prieš procedūrų kursą, abiejose veido pusėse buvo normali. Tyrimo eigoje ir po procedūrų kurso naudojant kolageną ir elastiną, keratinizacija nepakito ir išliko normali.

Odos elastingumas tyrimo pradžioje buvo 45 abiejose veido pusėse, o po procedūrų kurso pakilo 4 skalės vienetais iki 49 (žr. 5 paveikslą).



5 pav. Tyrimo dalyvės elastingumo pokyčiai naudojant kolageną ir elastiną (skalės vienetais)

Tyrime buvo naudota „Merz Aesthetics“ raukšlių skalė. Taikyta raukšlių matavimo skalė kurioje raukšlės vertinamos nuo 0 iki 4. Prieš procedūrų kursą ramybės būsenoje lyginamos horizontalios kaktos raukšlės buvo 2 lygio, kas reiškia, kad jos buvo vidutinio gylio, o mimikuojant buvo 4 lygio, labai gilios.

Prieš procedūrų kursą buvo lyginamos vertikaliosios raukšlės tarp antakių. Ramybės būsenoje 2 lygio, vidutinio gylio, o mimikuojant atitinka 3 lygį, gilios raukšlės.

Po procedūrų kurso buvo lyginamos horizontalios kaktos raukšlės. Ramybės būsenoje 1 lygis, minimalios raukšlės, mimikuojant 3 lygio, vidutinės raukšlės.

Taip pat po procedūrų kurso buvo lyginamos vertikaliosios raukšlės tarp antakių. Ramybės būsenoje 1 lygio, minimalios raukšlės, o mimikuojant 3 lygio, vidutinės raukšlės.

Prieš procedūrų kursą kaktoje horizontalios raukšlės ramybės būsenoje buvo 2 lygio, mimikuojant 4 lygio, raukšlės po procedūrų kurso sumažėjo abejose veido pusėse vienodai: ramybės būsenoje kakta iki 1 lygio, mimikuojant iki 3 lygio.

Prieš procedūrų kursą vertikaliosios raukšlės tarp antakių ramybės būsenoje buvo 2 lygio, mimikuojant 3 lygio, o po procedūrų kurso abejose veido pusėse vienodai raukšlės sumažėjo: ramybės būsenoje iki 1 lygio, mimikuojant iki 3 lygio.

Apibendrinant tyrimą ir remiantis stebėjimo protokolu galime daryti išvadą, kad kolagenas efektyviau drėkino, veiksmingiau sumažino matuotos raukšlės ilgį, plotį, gylį.

IŠVADOS

1. Lyginant tyrimo dalyvės veido odos drėgmės lygį prieš ir po sonoforezės su kolagenu ir elastinu procedūrą nustatyta, kad taikant kolageną drėgmės lygis padidėjo 38 skalės vienetais kaktos srityje, 23 skalės vienetais skruosto ir 22 skalės vienetais smakro srityje, kai prieš ir po sonoforezės su elastinu procedūros drėgmės lygis padidėjo 19 skalės vienetų kaktos srityje, 10 skalės vienetų skruosto ir 18 skalės vienetų smakro srityje.

2. Lyginant tyrimo dalyvės veido raukšlių ilgį, plotį ir gylį prieš ir po sonoforezės su kolagenu ir elastinu procedūrą nustatyta, kad taikant kolageną raukšlių ilgis sumažėjo 1,4 mm, plotis – 0,9 mm, gylis – 5,9 nm. Taikant elastiną – raukšlių ilgis sumažėjo 0,2 mm, plotis – 0,4 mm, gylis – 2,6 nm.

3. Taikant tiek kolageną, tiek elastiną sonoforezės metu odos keratinizacija nepakito ir odos elastingumas pakilo vienodai, t. y. 4 skalės vienetais.

SUMMARY

Aim of the study: to compare collagen and elastin effects using sonophoresis on the mature facial skin. Research methods: qualitative research: case study using measurement, testing, monitoring. Descriptive and comparative data analysis were used. The results of the study revealed that collagen was more effective in moisturizing the facial skin during sonophoresis, reducing the length, width and depth of wrinkles more effectively than elastin.
Key words: mature facial skin, collagen, elastin, sonophoresis.

LITERATŪRA

1. Yatskayer, M., et al. (2017). Clinical Evaluation of a Multi-Modal Facial Serum That Addresses Hyaluronic Acid Levels in Skin. *Journal of Drugs in Cosmetology*. 16(9), 884-890. Interneto adresas: http://jddonline.com/articles/dermatology/S1545961617P0884X (žiūr. 2019-03-15)

2. Kruglikov, I. L., Scherer, P. (2016). Skin aging: are adipocytes the next target. *Impact Journal On Aging*. 8(7), 1457-1469. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4993342/ (žiūr. 2018-11-18)

3. Murad, H. (2014). Collagen & elastin: the skin's 'youth' proteins. Internetinis adresas: http://www.murad.com/blog/collagen-elastin-the-skins-youth-proteins/ (žiūr. 2019-03-09)

4. Newton, V.L., et al. (2015). Skin aging: molecular pathology, dermal remodelling and the imaging revolution. *Journal Dermatologia-Venereologia*. Interneto adresas: https://www.minervamedica.it/en/journals/dermatologiavenereologia/article.php?cod=R23Y2015N06A0665 (žiūr. 2018-12-05)

5. Rinnerthaler, M. et al. (2015). Oxidative Stress in Aging Human Skin. *Biomolecules*. 5(2), 545-589. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4496685/ (žiūr. 2019-02-03);

6. Rittié, L., Fisher G. (2015). Natural and Sun-Induced Aging of Human Skin. *Cold Spring Harbor Perspectiver in Medicine*. 5(1). Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4292080/ (žiūr 2018-12-20)

7. Weihermann, A.C. et al. (2016). Elastin structure and its involvement in skin photoageing. *International Journal of Cosmetic Science*. 39(3), 241-247. Interneto adresas: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ics.12372 (žiūr. 2019-01-04)

8. Žydžiūnaitė, V. (2011). Baigiamojo darbo rengimo metodologija. Kaunas: Vitae Litera

PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ RAŠYMO GEBĖJIMŲ UGDYMO PROBLEMOS

Studentė Karolina Šimuliūnaitė, darbo vadovė lektorė Rima Ežerskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojamas priešmokyklinio amžiaus vaikų rašymo gebėjimų ugdymas ir kylančios problemos. Mokslinės literatūros ir atlikto tyrimo rezultatų analizė atskleidė priešmokyklinio amžiaus vaikų įvaldytus pradinio rašymo gebėjimus (parašo abėcėlės raides, savo vardą, keletą sakinių, minčių ar net trumpučius tekstus, moka tinkamai rašyti rašymo priemone ir stengiasi pažinti visas raides). Iš empirinio tyrimo duomenų buvo nustatyta, kad 6-7 metų vaikai yra gabūs, norintys išmokti rašymo pradmenų. Tačiau ne visi vaikai pasirengę rašymo procesui. Todėl kyla pradinio rašymo gebėjimų ugdymo problemų: vaikas nemoka išlaikyti rašiklio, rašantįjį blaško aplinkoje esantys dirgikliai, vaikas nejaučia lapo ribų, nepaiso užbrūkšniuotų linijų, vietoj raidės piešia brūkšnelius, ovaliukus). Tai rodo, kad kiekvienas vaikas individualus, turi skirtingus rašymo pradmenų gebėjimus. Pedagogai atlieka didelį darbą, mokydami rašyti raides, žodžius, sakinius, kol vaiko rašymo įgūdžiai silpni, neišlavinti.

Pagrindiniai žodžiai: *priešmokyklinis amžius, rašymo gebėjimai, ugdymo problemos*.

ĮVADAS

Priešmokykliniame amžiuje vienas svarbiausių gebėjimų – rašymo gebėjimų įvaldymas. Nuostatuose nurodyta, kad priešmokyklinio amžiaus vaikas domėtųsi rašytiniais šaltiniais, suprastų rašytinę informaciją, ja naudotųsi ir suprastų jos praktinę naudą. Turėtų poreikį rašyti ir taip pažinti pasaulį (suprasti žmonių santykius, jausmus, ketinimus, poelgius, susipažinti su kitomis šalimis ir kt.); bandytų rašyti ir pajusti rašymo džiaugsmą (Priešmokyklinio ugdymo bendroji programa, 2014). Lietuvių mokslininkai (Marcelionienė,1992; Martinkienė, 2007; Bilinskas, 2014; Landsbergienė, 2015) teigia, kad rašymas lavina kritinį mąstymą, nes tai įgalina užfiksuoti ir išlaikyti atmintyje pradines mintis ar vaizdinius, juos kruopščiai ištirti bei plėtoti, apmąstyti alternatyvas, tiksliau jas išreikšti. Viena iš svarbesnių motyvacijų dažniau rašyti ranka yra tai, kad rašydami ranka lavinama savo smegenų veikla, ko negalima pasakyti apie bendravimą kompiuteriu. Kita vertus rašymas ranka padeda išlaikyti savo individualumą, t.y. būti kiek kitokiais nei aplinkiniai, juk kiekvieno mūsų raštas yra labai individualus ir išskirtinis, pamini, kad priešmokyklinukas gali parašyti ne tik savo vardą, bet ir visas raides.

Šiais laikais priešmokyklinio ugdymo pedagogai pakankamai dėmesio skiria vaikų rašymo gebėjimų plėtojimui. Nežiūrint į tai, atsiranda rašymo gebėjimų ugdymo problemų, kurios vaikams

neleidžia tinkamai išmokti rašyti ranka. Dabar rašymą su parkeriu/pieštuku keičia išmaniosios technologijos, kurios kenkia vaikams lavinti rašymo gebėjimus ugdymo procese. Nuo išmaniųjų technologijų lėtėja vaikų smulkiosios motorikos vystymasis, todėl vaikai nemoka tinkamai arba išvis nemoka laikyti rašiklio. Mažai turėdami laiko, tėvai neskiria dėmesio vaikų rašymo gebėjimų ugdymui.

Tikslas – ištirti rašymo gebėjimų ugdymo problemas priešmokykliniame amžiuje.

Uždaviniai: 1.Atskleisti 6-7 metų vaikų rašymo gebėjimų ugdyme kylančias problemas bei aptarti rašymo gebėjimams ugdyti skirtą ugdymo aplinką. 2.Ištirti priešmokyklinio amžiaus vaikų rašymo gebėjimų ugdymo problemas. **Metoda**i: mokslinės literatūros analizė, interviu, kokybinė duomenų analizė. Sudarytas pusiau standartizuotas interviu. **Tyrimo imtis** – dalyvavo šeši priešmokyklinio ugdymo pedagogai iš Vėžaičių Z mokyklos, Gargždų lopšelio-darželio X ir Gargždų lopšelio-darželio Y įstaigų. Tyrimo etika – laikomasi visų etikos, konfidencialumo bei anonimiškumo principų tyrimo metu.

1. PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ RAŠYMO GEBĖJIMŲ UGDYMO PROBLEMŲ TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Rašymo gebėjimų ugdymas ir kylančios problemos

Rašymas - procesas, kuris prasideda labai anksti, ir jis visada išmokstamas. Pastarųjų dešimtmečių vaikų kalbos raidos aprašymuose pažymima, kad vaikui rašyti taip pat lengva ir natūralu, kaip ir išmokti kalbėti, vaikščioti ar bėgioti. Dar ir dabar ginčijamasi dėl tinkamiausio laiko mokyti rašyti. Vieniems tai – tik pirmoji mokyklos klasė, o kitiems – priešmokyklinė grupė. Rašyti, kaip ir suvokti, mąstyti, taip pat socialinių, fizinių ir praktinių įgūdžių ar emocijų mokomasi ir tobulėjama žaidžiant su įvairiais aplinkos daiktais. Rašyti vaikas pradeda pagal savo taisykles: nupiešė, pakeverzojo, „papaišeno“ ir „parašė“ apie savo gyvenimą, patirtį, svajonę ar lūkesčius taip, kaip galėjo ir sugebėjo. Ir tai daryti mokosi tik jam toje raidos pakopoje prieinamu pasaulio pažinimo būdu, turtindamas ir tikslindamas vaizdinius, rašymą siedamas su asmenine patirtimi (Glebuvienė, 1999). Šešiamečiai jau pastebi raides, pradeda jas skirti nuo kitų ženklų, mato užrašus, juos žiūrinėja, komentuoja. Kai kurie spausdintinėmis raidėmis jau parašo (ir perskaito) savo vardą ar kitus jiems reikšmingus žodžius.

Kiekvienas šešerių-septynerių metų vaikas pradeda rašyti skirtingu metu. Kaip teigia Beinorienė ir Gražienė (2016), analizuodama vaiko rašymo kelią: Šeštieji metai – raidžių ir žodžių kopijavimas, vardo raidžių ir vardo rašymas (raidės plačios, išsibarsčiusios po lapą), priešmokyklinio amžiaus vaikas mėgsta piešti, tapyti, piešia apskritimus, kvadratus, domisi raidėmis. Tai yra tas metas, kuomet tobulinama visa, kas jau įgyta: smulkiosios motorikos, rankos–akies koordinacijos gebėjimai

(Nuostabusis ženklų ir prasmių pasaulis, 2016). Septintieji metai – kopijavimas, vardo ir kitų prasmingų ir beprasmių žodžių rašymas, raidžių rašymas (raidės plačios, išsibarsčiusios po lapą), apskritimų, trikampių, kvadratų įvairių kombinacijų piešimas. Dažnai rašo iš dešinės į kairę. Gali domėtis raidžių sudėliojimu (Glebuvienė, 2012). Rašymo natūraliai raidai yra svarbiausia ne formalus raidžių, skiemenų ir žodžių mokymas. Rašytinės kalbos asmenybės taisyklės šešerių-septynerių metų vaikui padiktuoja jo gyvenimas. Rašyti jis mokosi pats, jo raidos stadijoje jam prieinamu būdu. Rašymą jis sieja su savo individualia patirtimi (Priešmokyklinio ugdymo turinio įgyvendinimas, 2004).

Rašymo gali išmokti kiekvienas, todėl ir šešerių-septynerių metų vaikai geba tinkamai mokytis rašyti lengvus žodžius ir trumpus tekstus. Išskiriami šie rašymo gebėjimai: 1) Mokėjimas orientuotis erdvėje (rašymas iš kairės į dešinę), tarp eilučių. Priešmokyklinio amžiaus vaikui paryškintos linijos, užbrėžti laukeliai padeda taisyklingai parašyti tekstą (Marcelionienė, 1992). 2)Regimasis raidės formos atgaminimas. Parašęs raidę ar žodį, vaikas naudojasi vizualinės analinės gebėjimais, bandymais įvertinti, ar raidė(-s) yra tikslios formos. Vaikas turi gebėti jausti erdvę, laiką, jėgos parametrus, kurių reikalauja užduotis (Birontienė, 2008). 3) Raidės rašymo elementų arba krypties atgaminimas. Pirmieji pratimai – trafaretų apvedžiojimas ir brūkšniavimas. Apvedžiodamas trafaretus, kol jo ranka neįgudusi, pratinasi valdyti rankos judesius, vesti liniją atitinkama kryptimi ir reikiamo ilgio, keisti judėjimo kryptį. Piešimui parenkami tokie objektai, kurie turi pagrindinių raidžių elementų linijų (Jokubauskienė, 1968). 4) Mokėjimas naudotis rašymo priemonėmis. Šešerių-septynerių metų vaikai nori rašyti, jei turi gražius raiškius Gali rašyti ir kreida ant asfalto, lazdele ar pirštu ant šlapio smėlio, sniego, rasoto lango stiklo ir pan. (Marcelionienė, 1992). 5) Mokėjimas rinktis patogią rašymo padėtį. Moka taisyklingai sėdėti ir laikyti sąsiuvinį rašant (Marcelionienė, 1992). Rašančiojo dešiniarankio sąsiuvinis paprastai guli stalo viduryje ir būna pasuktas 45 laipsnių kampu į kairę pusę. Kairiarankiui siūloma sąsiuvinį pasukti į dešinę pusę, kad jis gulėtų arčiau kairės rankos (Jankauskienė, 2018). 6) Aktyvus mąstymas. Kūrybingi šešerių-septynerių metų vaikai patys mėgina kurti, o jei nemoka rašyti raidžių – stabdo mokymosi procesą. Geba įsiminti raides nuo kitų ženklų ar simbolių. Pastebi raidžių panašumus bei skirtumus (Marcelionienė, 1992). 7) Gebėjimas koordinuoti rankos judesius. Pagrindinis dėmesys skiriamas ne raidžių elementams, o raidės rašymo krypčiai. Trys pagrindinės kryptys: prieš laikrodžio rodyklę; pagal laikrodžio rodyklę; iš viršaus žemyn. Išmokęs šešerių-septynerių metų vaikas šiuos judesius, gali parašyti daugiau negu 60 raidžių (Marcelionienė, 1992). 8) Gebėjimas įsiminti regimąjį žodžio vaizdą, analizuojamą garsais žodį ir rašyti jį rašytinėmis raidėmis. Rašant pavienes raides, vaiką reikia skatinti ją tyliai tarti – sieti garsą su raide. Nurašydamas ar savarankiškai rašydamas žodį, mokinys taria jį pagarsiui arba visą parašęs būtinai perskaito. (Marcelionienė, 1992). 9) Mokėjimas jungti vieną raidę su kita. Kiekvieno priešmokyklinio amžiaus vaiko rašysena individuali, todėl šiek tiek skiriasi raidžių forma, dydis, pasvirimas (Marcelionienė, 1992). 10) Mokėjimas skirti žodžius. Juos sieti į sakinius, o sakinius – į tekstą. Išmokę rašyti

pirmuosius žodžius, šešerių-septynerių metų vaikai pratinami juos jungti į sakinį ir žymėti sakinio ribas – pradėti sakinį didžiąją raide ir gale dėti tašką (Marcelionienė, 1992).

Priešmokykliniame amžiuje atsiranda rašymo problemų, su kuriomis susiduria kai kurie vaikai. Marcelionienė (1992), Grigaitienė (2009), Pikelytė (2011) išskiria tokias rašymo problemas: mokydamiesi rašyti vaikai ilgai nepajėgia įsiminti raidžių elementų ar raidžių; raides ar žodžius rašo lėtai; iškraipo žodžio struktūrą, gali parašyti netinkamą skiemenį ar galūnę; kartais rašo raides, skaičius, žodžius „veidrodiškai“. Gali du žodžius jungti į vieną; sunkiai orientuojasi sąsiuvinio lape – neranda reikiamos linijos, pradeda rašyti per arti arba per toli nuo krašto, negali apskaičiuoti, ar žodis tilps toje pačioje eilutėje, nemoka jo perkelti , „lipdo“ ją iš atvirkščių elementų, tarp žodžių nepalieka tarpo. Nepaiso linijų ir paraščių, Pradėjęs rašyti rašo vos ne ant stalo. Gali pradėti rašyti nuo vidurio, sąsiuvinio galo, praleisti kelis lapus; šešerių-septynerių metų vaikai ilgai vargsta, kol išmoksta rašyti su parkeriu; labai stipriai spaudžia rašiklį; rašydamas su rašikliu pavargsta, suprakaituoja; rašant ypač nepaklusni ranka. Tulabienė (Gaidytė, 2018) teigia, kad vaikai, kurie įninka į technologijas, rečiau nori užsiimti kita veikla, ypač piešimu ar konstravimu, kurie svarbūs rankyčių bei pirštukų lavėjimui. Tai nereiškia, kad reikia atimti iš vaikų išmaniuosius įrenginius. Ne, tiesiog planšetes bei telefonus vaikams reikėtų duoti minimaliai bei tikslingai: yra daug naudingų lavinamųjų žaidimų, ugdančių vaiko suvokimą, spalvų pažinimą bei pirštukų miklumą (Jankauskienė, 2018).

Apibendrinant, galima teigti, kad šešerių-septynerių metų vaikų gebėjimus sudaro: gebėjimas rašyti iš kairės į dešinė ir tarp eilučių, regimasis raidės formos atgaminimas, raidės rašymo elementų arba krypties atgaminimas, mokėjimas naudotis rašymo priemonėmis, mokėjimas rinktis patogią rašymo padėtį, aktyvus mąstymas, gebėjimas koordinuoti rankos judesius, gebėjimas įsiminti regimąjį žodžio vaizdą, tą žodį analizuoti garsais ir rašyti rašytinėmis raidėmis, mokėjimas jungti vieną raidę su kita, sieti sakinius, vėliau juos jungti į tekstą ir taikymas rašybos taisyklių rašant. Visi šie gebėjimai yra sudėtingi, todėl kyla rašymo gebėjimų ugdymo problemų, susijusių rašymo gebėjimų ugdymu.

1.2. Skatinanti ugdomoji aplinka, kaip galimybė problemų sprendimui

Šešerių-septynerių metų vaikas rašyti mokosi patirdamas ir atrasdamas. Todėl šiame procese svarbų vaidmenį vaidina ugdomoji aplinka, kuri turi atitikti (ypač priešmokykliniais metais) materialines sąlygas: joje turi būti daug spausdintos medžiagos: įvairiausių tekstų (eilėraščių, dainų, pasakų, apsakymų, pajuokavimų, enciklopedijų, žodynų), knygų, žurnalų, laikraščių, reklamų, etikečių, programų, albumų, sąskaitų, tvarkaraščių, žemėlapių, kalendorių, bilietų, instrukcijų, projektų, eskizų, grafikų ir pan. Spausdintos medžiagos turi būti įvairiose veiklos erdvėse, ne tik bibliotekėlės ar knygų leidimo kampeliuose. Tai apibūdinama kaip vaiko „panardinimu į spausdintų žodžių jūrą“ (Priešmokyklinio ugdymo turinio įgyvendinimas, 2004). Ugdomojoje aplinkoje turi būti įvairių grafinių simbolių (raidžių, skaitmenų, ženklų, simbolių) ir priemonių, kuriuos vaikai turėtų

galimybę naudoti žaidžiant, ką nors veikiant. Vaikams sudaromos sąlygos aktyviai naudoti grafiniais simboliais, susipažinti su įvairiais rašmenimis. Jie žaisdami panaudoja simbolius, juos piešia ar kitaip vaizduoja. Taip pat turi būti priemonių, kurias vaikai naudoja raštui imituoti, rašybai, raidėms ar jų junginiams, žodžiams kopijuoti, ornamentams piešti, spalvinti (didelių popieriaus lapų, įvairių rašiklių, kreidelių ir kt.). sudaryti galimybę grupėje rašyti (lentoje, ant stiklo, interaktyvioje lentoje ir pan.), dėlioti raides, žodžius iš sagų, pupų, karoliukų ar pagaliukų. Vaikai rašymo aplinkoje kuria knygeles, grupės laikraštį, dienoraštį, kalendorius, skelbimus ir kt. suteikti vaikams galimybę domėtis kompiuterinėmis technologijomis. Vaikai mokosi rašyti, naudodamiesi tikra ar menama kompiuterio, mobiliojo telefono klaviatūras. Iš antriniu žaliavų (kartono, plastiko, tekstilės) pasidaromos menamos klaviatūros ir „rašomi“ laiškai, žinutės, sveikinimai ir kt. (Priešmokyklinio ugdymo bendroji programa, 2014). Užrašai grupėje pateikiami ne tik didžiosiomis raidėmis, jie yra lengvai ir dažnai keičiami. Reikia drąsinti vaikus tyrinėti rašytinę kalbą, parašius perskaityti, tai ką parašė. Skatinti vaikus žaidžiant rašyti (pvz., surašyti žaidimo dalyvius ir pan.) (Nuostabusis ženklų ir prasmių pasaulis, 2016).

Apibendrinant, galima teigti, kad rašymui didelę įtaką daro aplinka: turtinama rašytine informacija, kai vaikams daug kalbama apie raštą, joje yra įvairių grafinių simbolių (raidžių, skaitmenų, ženklų, simbolių) ir t.t. Jeigu ugdymosi aplinka bus skurdi, joje nebus su rašymų susijusių dalykų, kurie padėtų giliau plėtoti vaikų rašymo gebėjimus – vaikas nemokės tinkamai sugalvoti sakinių, posakių, ir jo rašymas bus toks pat skurdus, kaip ir aplinka. Pedagogai turi pasirūpinti tiksliu vaiko ugdymusi rašymo atžvilgiu. Tik tada šešerių-septynerių metų vaikai bus išlavinę rašymo gebėjimus ir ateityje gebės atlikti atitinkamus prasmingus rašto darbus.

2.PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ RAŠYMO GEBĖJIMŲ UGDYMO PROBLEMŲ EMPYRINIS TYRIMAS

2.1 Tyrimo rezultatų analizė

Tikslas – ištirti rašymo gebėjimų ugdymo problemas priešmokykliniame amžiuje. Tyrime dalyvavo dvi Gargždų X ir Vėžaičių X priešmokyklinės įstaigos pedagogai. Tyrimo metu buvo apklausti 6 priešmokyklinio ugdymo pedagogai, jie visi įvardyti P1, P2, P3, P4, P5, P6 ženklais. Visa tai padėjo ištirti pedagogų nuomonę, išsakytas mintis į pateiktus klausimus.

Anot Jovaišos (2007), gebėjimas – fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį; mokėjimo prielaida ir padarinys. Rašymo gali išmokti kiekvienas, todėl ir šešerių-septynerių metų vaikai geba tinkamai mokytis rašyti lengvus žodžius ir trumpus tekstus. Priešmokyklinio ugdymo turinio įgyvendinime (2004) sakoma, kad kuo turtingesnė vaiko patirtis, kuo dažniau jis skatinamas ją išsakyti žodžiais, išreikšti įvairiais simboliais – piešiniu, raide, žodžiu, mimika, kuo daugiau toje

kalbos vartosenoje žaismės, tuo lengviau vaiko kalba tampa įvairias veiklas siejančia bei turtinančia priemone, taip pat ir vaiko raštingumo saviraidos skatintoja. Tad, šiame tyrime norima išaiškinti, kokius gebėjimus turi priešmokyklinio amžiaus vaikai.

Išanalizavus informantų atsakymus pastebėta, kad vaikai turi nemažai rašymo gebėjimų, kuriuos taiko rašymo procese. Šešerių-septynerių metų vaikų rašymas iš kairės į dešinę, tarp eilučių sekasi neblogai. Informantai teigia, kad „mūsų grupėje vaikai rašo visi tinkama kryptimi iš kairės į dešinę ir laikosi tarpų tarp eilučių“. Regimąjį raidės formos atgaminimą informantės naudoja kaip kopijavimo techniką „kopijavimas vaikams paprasčiausia išeitis atgaminti raidžių formą. Kadangi vaikai daug kopijavimui skiria laiko, tai turi pakankamai gerą raidės formos atgaminimą“. Vaikams raidės rašymo elementų arba krypties atgaminimas skatinamas simboliais „aš pačioje pradžioje eilutėse duodu rašyti kokius nors simbolius (namelius, gėlytes, taškelius, brūkšnelius), kad vaikai pajaustų kryptį, nenuklystų į šonus ir mėginu atsiminti“. Apie mokėjimą naudotis rašymo priemone informantė teigia, kad „ visi praktiškai moka nulaikyti taisyklingai rašymo priemonę, bet pasitaiko keletą vaikų, kurie pasiima rašiklį į delną“. Šešerių-septynerių metų vaikai nemoka rinktis patogios rašymo padėties „visiškai nemoka pasirinkti tinkamos rašymo padėties: lapas sukamas aplink stalą, nes nežino nuo kur pradėti rašyti, dedama koja ant kojos, kartais po užpakaliuku, atsigulama ant stalo“. Apie aktyvų vaikų mąstymą informantai teigia, kad „ kuo vaikas turi daugiau idėjų, jo vaizduotė laki, tuo jo aktyvesnis mąstymas rašymo procese mokinantis raidžių“. Gebėjimą koordinuoti rankos judesius padeda patys pedagogai „kiekvienas vaikas stengiasi koordinuoti savo rankos judesius, jei matome, kad vaikui sunku ar sudėtinga, tai atskirai dirbame su juo“. Informantai apie gebėjimą jungti vieną raidę su kita sako, kad „ pastebėjau, kad vaikai, kurie turi vyresnių brolių/seserų, jau moka rašyti rašytinėmis raidėmis ir jungti vieną raidę su kita. Geba parašyti savo vardą“. Rašymas sakinių ir vėliau tekstų vaikams patinka „ mėginame trumpus sakinius rašyti, vėliau juos dėti į tekstus, kad būtų prasmė. Vaikams labai patinka žiūrėti ir analizuoti savo parašytus tekstus“. Visi šie gebėjimai vaikams turėtų padėti tinkamai parašyti raides.

Apibendrinant gautus duomenis, galima teigti, kad vaikai turi rašymo gebėjimų, kuriuos taiko rašydami. Tačiau pastebima, kad visi šie gebėjimai ateina tik su patirtimi, vaikų noru, sugebėjimu rašyti raides, jų elementus, patirtimi iš vyresnių brolių/seserų. Tai reiškia, kad vaikų gebėjimų ugdymui įtakos turi kiti asmenys.

Marcelionienė (1992) teigia, kad priešmokykliniame amžiuje atsiranda rašymo problemų, su kuriomis susiduria kai kurie vaikai. Kai kurios rašymo proceso dalys šešerių-septynerių metų vaikams labai sudėtingos, ir sunkumai nugalimi tik atkakliomis ir kruopščiomis pratybomis. Tad, atliekant tyrimą yra siekiama išsiaiškinti rašymo gebėjimų problemas, kylančias priešmokyklinio amžiaus vaikams. Informantų atsakymai pateikti (1 lentelė).

1 lentelė

Rašymo gebėjimų ugdymo problemos

Kategorija	Subkategorija	Įverčiai
Rašymo gebėjimų ugdymo problemos	Garsai	*P1:„Garsų analizės trūkumai, neskiria e nuo ė raidės, mažųjų raidžių neparašymas, , trūksta kūrybiškumo jausmo daugeliui vaikų, kurie bando rašyti“.* *P6:„Rašant žodžius, labai dažnai praleidžiamos balsės ir to nepastebi nei vienas vaikas, kol jam neparodoma. Dažnai liepiama vaikui perskaityti savo parašytą klaidingą žodį, tačiau jis perskaito su balse, tada vaiko prašoma parodyti, kur ta priebalsė pas jį žodyje“.*
	Išmaniosios technologijos	*P4:„Vaikų rašymui labai trukdo išmaniosios technologijos, kurios vaikus tik bukina ir nesuteikia jokio informacijos. Vaikas visai nejudina savo pieštukų, todėl paimdamas rašymo priemonė taisyklingai, jis greit pavargsta ir jam patogiau pasiimti parkeri su visais pirštukais“.* *P5:„Išmaniosios technologijos labai kenkia vaikų smulkiajai motorikai, todėl dauguma vaikų nemoka tinkamai nulaikyti rašymo priemones, nes neišlavėję rankų raumenys rašant (jiems sunku, greit pavargsta)“.*
	Rašymo priemonė	*P1:„Negeba nulaikyti tinkamai rašymo priemones rašant, nes vaiko smulkioji motorika silpna. Taip pat nefiksuoja rankos judesių rašant.“.* *P2:„Dauguma vaikų parėję iš ikimokyklinės grupės negeba taisyklingai laikyti rašymo priemones. Ima su visais pirštais, prakryžiuojant ir kaip tik išmano“.* *P3:„Nenulaiko pieštuko rašant raides ir jiems per sunku, nes vaikas nėra pratinamas rašyti ranka“.*
	Maža dėmesio koncentracija	*P3:„Dėl dėmesio mažos koncentracijos, vaikai nemoka ir nesupranta, kad tarp žodžių palikti tarpą, todėl viską jungia į vieną ilgą žodį“.*
	Linijų nesilaikymas	*P2:„Dažnas vaikas nesiorientuoja lape ir nesilaiko linijų. Jam atrodo, kad čia tik be reikalo pripaišyta ir jam irgi galima rašyti raides po visą lapą, tačiau vaikus mokome, kad jei pradedi vienoje eilutėje rašyti, tai kitoje pusėje turi ten pat užbaigti. Na bet pasitaiko išsiblaškiusių vaikų, kurie daro kaip jiems reikia“.*

Analizuojant informantų gautus duomenis pastebima, kad informantų atsakymuose vyrauja nuomonė, kad jei smulkioji motorika nelavinama, tai priešmokyklinio amžiaus vaikai nemoka taisyklingai nulaikyti piešimo priemonės, teigdami: „negeba nulaikyti tinkamai rašymo priemones rašant, nes vaiko smulkioji motorika silpna“. Marcelionienė (1992), Grigaitė (2009) ir Pikelytė (2011) teigia, kad vaikai sunkiai orientuojasi sąsiuvinio lape – neranda reikiamos linijos, negali apskaičiuoti, ar žodis tilps toje pačioje eilutėje. Tai patvirtina ir informantų atsakymai: „dažnas vaikas nesiorientuoja lape ir nesilaiko linijų. Jam atrodo, kad čia tik be reikalo pripaišyta ir jam irgi galima rašyti raides po visą lapą, tačiau vaikus mokome, kad jei pradedi vienoje eilutėje rašyti, tai kitoje pusėje turi ten pat užbaigti“. Informantai teigia, kad dar viena problema: „mažųjų raidžių neparašymas“, vaikas, rašydamas žodžius, painioja mažąsias ir didžiąsias raides. Kalbėdami apie išmaniąsias technologijos, informantai teigia: „išmaniosios technologijos labai kenkia vaikų smulkiajai motorikai, todėl dauguma vaikų nemoka tinkamai nulaikyti rašymo priemones, nes neišlavėję rankų raumenys rašant (jiems sunku, greit pavargsta)“. Visa tai reiškia, kad išmaniosios technologijos, atsiradusios vaikų gyvenime, skatina neraštingumą ir pirštų raumenų įsitempimą.

Apibendrinant išanalizuotus informantų duomenis, galima teigti, kad visas problemas reikia šalinti, sudaryti šalinimo būdus, nes kitaip dauguma vaikų pats mažai raštingi.

Vaikų rašymo problemas skatina neigiami aplinkos veiksniai. Tad, atliekant tyrimą, buvo norima išanalizuoti neigiamus veiksnius, kurie skatiną silpną vaikų rašymą (2 lentelė).

2 lentelė

Neigiami veiksniai, trukdantys vaikų rašymo gebėjimams

Kategorija	Subkategorija	Įverčiai
Neigiami veiksniai, trukdantys vaikų rašymo gebėjimams	Tarties problema	*P1:„Manau, kad vienas iš neigiamų veiksnių būtų tarties problemos. Kai vaikas negali taisyklingai ištarti žodžio tai ir parašo su tokia pačia klaida žodžius“.* *P6:„Mano nuomone įtaka turi logopedinės problemos, kai tardami vaikai savaime parašo ne tokias raides“.*
	Išmaniosios technologijos	*P5:„Pats didžiausias neigiamas veiksnys yra paplitusios išmaniosios technologijos, kurios daro neigiamą įtaką vaikų rašymui. Tėvai norėdami laisvo laiko vaikams įduoda išmaniuosius telefonus, kompiuterius, su kuriais vaikai mažina savo smulkiosios motorikos lavinimą mažai judindami pirštus“.* *P2:„Neigiamus veiksnius vaikams tokio amžiaus daro išmaniosios technologijos, nes naudodamiesi jomis vaikas nelavina rašymo įgūdžių ir pirštai būna per daug įtempti. Kai reikia rašyti su rašymo*

		priemone, vaikai būna per daug įtempę visus pirštus ir jiems sunku parašyti“.
	Tėvų nepriežiūra	*P3:„Mano nuomone, visi tėvai turi dirbti su savo vaiku ir namuose. Šiais laikais labai daug tėvų tikisi, kad vaikas visko išmoks ugdymo įstaigose, tačiau taip nėra. Tėvai namų aplinkoje turi dirbti su vaiku ir stebėti, kaip jam sekasi rašyti. Vaikas namuose jaučiasi saugesnis, mylimesnis, todėl jei tėvai nors kažkiek laiko skirs savo vaikui rašant po keletą raidžių, žodelių, tai vaikas gaus ne tik iš pedagogo informacijos, bet ir tėvų“.* *P4:„Vaikai iš asocialių šeimų negauna pakankamai žinių, kurios būtinos. Tokiems tėvams neįdomi vaiko veikla, rašymo įgūdžiai, kuriuos svarbu formuoti nuo mažens. Na ir vaikai iš tokios šeimos nenori nieko rašyti, jam neįdomus rašymo procesas“.*

Analizuojant informantų gautus atsakymus pastebima, kad nemažai išskiriama neigiamų veiksnių, kurie turi įtakos silpnam vaikų rašymui. Pirmas veiksnys būtų tarties problema. Informantai tikino, kad „įtakos turi logopedinės problemos, kai tardami vaikai savaime parašo ne tokias raides“. Kiti informantai išskyrė išmaniųjų technologijų veiksnį ir tikino, kad „neigiamus veiksnius vaikams tokio amžiaus daro išmaniosios technologijos, nes naudodamiesi jomis vaikas nelavina rašymo įgūdžių ir pirštai būna per daug įtempti“. Jei smulkioji motorika nelavinama, tai sunkiai išmokstama piešti formas, parašyti raides. Naudojantis išmaniosiomis technologijomis vaikų smulkioji motorika nukenčia, nes pirštai darosi vis labiau įtempti. Pedagogai išskyrė tėvų nepriežiūrą ir tikino, kad „šiais laikais labai daug tėvų tikisi, kad vaikas visko išmoks ugdymo įstaigose, tačiau taip nėra. Tėvai namų aplinkoje turi dirbti su vaiku ir stebėti, kaip jam sekasi rašyti“.

Apibendrinant gautus duomenis, galima teigti, kad neigiami veiksniai turi didelės įtakos vaiko raidžių rašymui, jų elementų kopijavimui: tai vaikų tarties problemos, todėl reikia vaikams su tarties problemomis lankytis pas specialistus. Vaikų rašymo procesui neigiamos įtakos turi išmaniosios technologijos, jų naudojimas silpnina rankų raumenų funkcijas. Vaikų rašymo gebėjimus silpnina ir tėvų nepriežiūra. Visi tėvai nori tinkamai išugdyto vaiko, bet patys nesistengia vaikams padėti rašyti.

Pedagogai silpnai rašantiems vaikams turi suteikti pagalbos. Tad, atliekant tyrimą buvo siekiama išsiaiškinti, kokią pagalbą skiria pedagogai vaikams, kurie turi rašymo sunkumų.

Pastebėta, kad stiprinant vaikų rašymo gebėjimus yra taikomos papildomos užduotys, kurios padeda vaikams išspręsti rašymo problemas. Vieni taikė rankos fiksavimo pratimus: „papildomas užduotis, kad vaikas labiau fiksuotu rankos judesius, bet kiekvienam vaikui pagal poreiki (vieniems reikia daugiau pratimų, kitiems mažiau)“. Kiti informantai taikė individualias užduotis: „kiekvienas vaikas individualus, su savo individualiomis problemomis, todėl tai problemai taikau tam tikrą

metodą“. Informantai ugdymo procese naudojo sąsiuvinius su linijomis: „vaikus, kuriems sekasi silpniau rašyti, supažindinu su sąsiuvinių, linijomis ir tai, kas sunkiau sekasi tam vaikui“. Šiame procese informantai taikė grupines veiklas: „jei vaikas turi silpnus rašymo gebėjimus, tai vyksta grupinė veikla su tais vaikais, kurie gerai rašo“ bei garsų tarimą garsiai: „parašius netaisyklingai žodį, kartu su vaiku tariame jį. Ieškome tame žodyje klaidos, taisome jį“.

Apibendrinus gautus informantų atsakymus, galima teigti, kad priešmokyklinio ugdymo pedagogai suteikia vaikams pagalbą. Kiekvienas pasitelkia pedagoginę vaizduotę, pritaiko pagalbą būtent tam vaikui, kuriam reikia ir stengiasi naikinti susidariusias rašymo problemas.

Aplinka rašymo procesui teikia daug reikšmės. Tad, šiuo tyrimu siekiama išanalizuoti aplinką, kuri teikia tikslesnį vaiko rašymo gebėjimų lavinimą.

Daugumos informantų nuomonės panašios, kad aplinka turi būti pilna rašytinės informacijos. Jie teigia: „aplinkoje turi būti daug rašytinės medžiagos, kurią vaikas bet kada gali pasiimti į rankas ir analizuoti“, „aplinka turėtų būti pilna raidžių, kopijavimo technikos, nemažai rašytinės informacijos, kurią vaikas nuolatos matytų ir įsisavintų atmintyje“. Taip pat informantai tvirtina: „aplinkoje turėtų būti individualios priemonės kiekvienam vaikui“, tai reiškia, kad pedagogai nori pabrėžti individualumo svarbą. Informantų požiūriu: „aplinkoje turėtų būti ir išmanių technologijų, kuriomis vaikas galėtų pažinti raides. Vaikai gali spausdinti auklėtojoms laiškus, o po to juos perrašyti rankyte, tai lyg dvigubas procesas: naudojimasis išmaniomis technologijomis ir rašymo rankyte lavinimas“. Informantų, kalbėjusių apie aplinkos pakeitimą, nuomone: „galima ne tik grupėje vaikus ugdyti ties rašymo gebėjimais, bet ir nusivedus į biblioteką ir apžiūrinėjant knygas“.

Apibendrinus informantų mintis galima teigti, jog aplinka turi didelės įtakos rašymo procese. Kiekvienas pedagogas tikina, kad aplinkoje turi būti nemažai rašytinės informacijos, išmaniųjų technologijų, individualių priemonių kiekvienam vaikui, kurios padėtų vaikams tikslingai mokytis raidžių, jų elementų, kopijavimo technikos. Išvykos į kitas informatyvias aplinkas taip pat skatina vaikų susidomėjimą rašytine informacija.

IŠVADOS

1. Išnagrinėjus mokslinę literatūrą, pastebėta, kad priešmokyklinio amžiaus vaikams kyla rašymo gebėjimų ugdymo problemų: jie nepajėgia įsiminti raidžių elementų ar raidžių, raides ar žodžius rašo lėtai, iškraipo žodžio struktūrą, rašo raides, žodžius „veidrodiškai“, gali du žodžius sujungia į vieną, sunkiai orientuojasi sąsiuvinio lape, nemoka rašyti parkeriu ir stipriai spaudžia jį, rašydami žodžius painioja mažąsias ir didžiąsias raides. Svarbu, kuo anksčiau pastebėti rašymo gebėjimų problemas, jas spręsti, kad vaikas įgytų tinkamus rašymo gebėjimus.

2. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad priešmokyklinio amžiaus vaikai turi rašymo gebėjimų ugdymo problemų. Pedagogai naudoja įvairias papildomas medžiagas, žaidimus raidžių įsisavinimui,

didaktinius žaidimus, elementų kopijavimą sąsiuvinyje, supažindina su linijomis, organizuoja individualias veiklas su vaiku, grupines diskusijas tarp bendraamžių – pasidalinimą savo rašymo ir garsų tarimo bei klaidos ieškojimo patirtimi. Pastebėta, kad vaikams rašant kyla ir kitų problemų: namuose dažnai naudoja išmaniąsias technologijas, kurios silpnina smulkiuosius rankų raumenis, vaikai negeba išlaikyti rašymo priemonės, silpna dėmesio koncentracija rašant, tėvų abejingumas vaikų rašymo gebėjimų ugdymui.

LITERATŪRA

1. Beinorienė R. ir Gražienė V. *Nuostabusis ženklų ir prasmių pasaulis*. Vilniaus kolegija: Ugdymo plėtotės centras, 2016.
2. Birontienė Z. *Priešmokyklinio amžiaus vaiku smulkiosios motorikos ugdymas.* Klaipėda: Klaipėdos universitetas, 2008.
3. Glebuvienė V. *Vaiko kalba ir mes, suaugusieji*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2012. Prieiga per: <https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/bendri-straipsniai/vaiko-kalba-ir-mes-suaugusieji/8919>.
4. Grigaitė V. *Disgrafija: nepaklusni rankytė.* 2009. Prieiga per: https://www.delfi.lt/gyvenimas/seima/disgrafija-nepaklusni-rankyte.d?id=20667908.
5. Jokubauskienė L. *Rašymo mokymas*. Kaunas: Šviesa, 1968.
6. Jovaiša L. *Enciklopedinis edukologijos žodynas.* Vilnius: Gimtasis žodis, 2007.
7. Marcelionienė E. *1 klasės mokytojo knyga*. Kaunas: Šviesa, 1992.
8. *Priešmokyklinio ugdymo turinio įgyvendinimas*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2004. ISBN 9986-03-544-9.
9. Pikelytė D. *Skaitymo bei rašymo sunkumai: nekaltinkite vaiko*. 2011. Prieiga per: <ttp://www.ve.lt/naujienos/visuomene/svietimas/skaitymo-bei-rasymo-sunkumai-nekaltinkite-vaiko-628027/>.
10. Žukauskienė R. *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai, 2012.

SUMMARY

PRE PRIMARY SCHOOL CHILDREN WRITING ABILITY TRAINING PROBLEM

Student Karolina Šimuliūnaitė, work supervisor lecturer Rima Ežerskienė

Klaipėdos State University of Applied Sciences

Pedagogical Studies work examine pre primary school children writing ability training problem. The paper raised issues, which will emphasize the negative factors that affect children's hand-writing

process. Work objective – explore writing ability training problem pre primary school age. Achieve the goal using scientific literature analysis, semi-standardised interview and qualitative analysis methods. Scientific literature analysis showed that the pre primary school children have mastered a lot of writing skills: signature letters of the alphabet, his name a few sentences, thoughts or even fleeting texts, writing uses some spelling rules, know how to write with pens and try to learn all of the letters, etc. All this shows that the 6-7 year-old children are talented and willing to learn the basics of writing. However, not all children are ready to write, and then there is a problem writing: does not support writing instruments, distracting stimuli in the environment, children not feel sheet limits, ignore the shaded lines ant ect.). The survey results showed that pre primary school children have the writing skills problems. Each prie primary school teacher has their own methods of writing letters to encourage measures, various methodological tools that are used to help children who are getting more difficult to write, master pattern elements or shapes. Each teacher uses the additional task of improving children's writing problems. Play games letters uptake, introduces the books, rows. Other uses group activities with children who have enough good writing basics skills, attention to the sound of letters pronunciation and error searching. Educators have a great job teaching writing words, sentences or even texts the child's writing skills are weak, so the incentive measures selected writing education.

Key words: Prie-School Age, Writing Skills, Educational Problems.

ŠIAULIŲ REGIONO LOGISTIKOS VADYBININKO UŽSIENIO KALBŲ KOMPETENCIJA

Karolis Tiškus, darbo vadovė lektorė Dalia Parišauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Užsienio kalbų kompetencija yra viena iš bendrųjų kompetencijų, reikalingų XXI amžiaus versle. Teorinėje dalyje aptariama užsienio kalbos svarba versle, komunikavimo galimybės, atskleidžiama, kuriuose logistikos padaliniuose ypač būtina kitos kalbos mokėjimas. Užsienio kalbų kompetencija leidžia glaudžiau bendradarbiauti su užsienio partneriais jų gimtąja kalba, tobulėti asmeninėje ir profesinėje srityse. Kalbinis pasirengimas didina įstaigų, organizacijų konkurencingumą. Logistikos sektoriuje darosi aktualus ir retesnių kalbų mokėjimas. Eksperimentinio tyrimo dalyje pateikiami apklausoje dalyvavusių Šiaulių regiono respondentų atsakymai apie užsienio kalbas. Tyrimas atskleidė, kurios kalbos logistikos veikloje labiau vartojamos, kuriuose padaliniuose vadybininko veikla neįmanoma be užsienio kalbos kompetencijos.

Pagrindiniai žodžiai: užsienio kalbų kompetencija, logistinės veiklos pobūdis, vadybininkų požiūris, kalbų mokymasis.

ĮVADAS

Temos aktualumas. XXI amžiuje vis sparčiau auga užsienio kalbų mokymosi būtinumas. Užsienio kalbos leidžia žmogui atsiskleisti, bendradarbiauti, keistis informacija, rasti naujų pažinčių, rengti bendrus projektus. Šiandien kalbinės kompetencijos yra neatskiriama modernaus žmogaus gebėjimų dalis. Kalbų mokėjimas atveria platesnes galimybes tarptautiniam bendradarbiavimui, verslo plėtrai, užsienio partnerių paieškai. Kalbų mokėjimas didina darbuotojo karjeros galimybes ir lygias teises, ypatingai jei siekiama dirbti tarptautinėse įmonėse ar organizacijose. Užsienio kalbos mokėjimas yra ne mažiau aktualus siekiant įsidarbinti konkurencingose vietinėse įmonėse. Anot Higson (2017), verslo mokyklos privalo studentams suteikti žinių ir visą reikiamą informaciją, kad jie atitiktų darbdavių keliamus reikalavimus ir iškeltus lūkesčius. Įvairiuose šaltiniuose teigiama, kad daugiakalbiai specialistai daro įtaką verslo kokybei ir yra vertinami darbo rinkoje, o darbdaviai siekia įdarbinti tinkamai profesijai pasiruošusius kandidatus. Tai galima teigti remiantis Žegunienės ir Parišauskienės (2013) atliktu tyrimu dėl daugiakalbių specialistų poreikio bei jų įtakos verslo įmonės veiklos efektyvumui. Kalbų mokymasis yra puiki priemonė pažinti kitas kultūras, jų tradicijas. Tai leidžia efektyviau ir prasmingiau bendradarbiauti skirtinguose kalbiniuose ir kultūriniuose lygmenyse. Kalbų mokėjimas didina komunikavimo kompetenciją, sukuria didesnę pridėtinę vertę

karjerai. Kalbiniai įgūdžiai yra neatskiriama kvalifikacijos dalis, kuri padeda susipažinti su pačia naujausia informacija įvairiose srityje, bendradarbiauti ir keistis patirtimi su konkrečios srities kolegomis iš viso pasaulio. Kalbiniai įgūdžiai yra esminiai dėl naujausios informacijos prieinamumo. Kalbų mokėjimas išlaisvina, suteikia galimybę jaustis nepriklausomu kitoje aplinkoje ir valdyti situacijas. Užsienio kalbas mokėti būtina, bet jauni logistikos vadybininkai moka anglų kalbą, bet neturi rusų kalbos vartojimo įgūdžių, nes pradedant mokykla, šiai kalbai nebuvo skiriamas pakankamas dėmesys.

Objektas – Šiaulių regiono logistikos vadybininko užsienio kalbų kompetencija.

Tikslas – ištirti Šiaulių regiono vadybininko užsienio kalbų kompetencijos būtinumą logistikos sektoriuje.

Uždaviniai:

1. Apžvelgti verslo užsienio kalbų vartojimą teoriniu aspektu.
2. Išsiaiškinti užsienio kalbų svarbą logistikos vadybininkams.
3. Ištirti užsienio kalbų mokėjimo būtinumą Šiaulių regiono logistikos vadybininko veikloje.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, statistinė duomenų analizė, anketinė apklausa (raštu), dokumentų analizė.

Tyrimo metodika: mokslinės literatūros analizė – mokslininkų įžvalgos ir atlikti tyrimai. Atliekant šia analizę atliktas kiekybinis tyrimas, tyrime dalyvavo 20 respondentų, tiriamieji buvo atrinkti patogiosios atrankos metodu. Pasirinkta tyrimo imtis: Šiaulių regionas. Klausimynas sudarytas iš 8 klausimų, kurie orientuoti į logistikos vadybininko užsienio kalbų kompetenciją. Respondentams užpildžiusiems anketą, garantuojamas anonimiškumas.

VERSLO UŽSIENIO KALBŲ MOKĖJIMO SVARBA

Šiuolaikinėje visuomenėje žinių reikšmė nuolat auga. Anot Dabravalskytės, Vveihardt (2015), šiandieninėje visuomenėje didžioji dalis įmonių veikia įvairialypėse aplinkose, kuriose egzistuoja daugybė suinteresuotų šalių, kitų veiksnių, darančių įtaką kasdienių veiklų specifikai. Pastaruoju metu tarptautiniame moksliniame diskurse itin sparčiai vystosi ekonomikos ir politinės ekonomijos mokslų teorinės įžvalgos, susijusios su bendrosiomis kompetencijomis. **Pagal (Europos parlamento 2018) kalbų politiką, gimtoji kalba reikalinga identitetui, anglų kalba – komunikacijai, o norint būti tikru europiečiu reikia mokėti dar bent vieną ar dvi kalbas.** Anot Dabravalskytės, Vveihardt (2015), žmogiškasis faktorius ir kompetencija tampa lemiančiais veiksniais, kadangi darbuotojams nebepakanka puikiai mokėti užsienio kalbas, nes bendradarbiavimas su skirtingoms kultūroms priklausantiems darbuotojais, tiekėjais, klientais, parneriais, konkurentais pagrįstas skirtinga patirtimi, skirtingu supratimu, vertybėmis ir požiūriais į organizacijų veiklą.

Didėjant informacijos srautui, užsienio kalbų mokymosi poreikis auga ir tampa nuolatiniu. Vienas iš tokių – užsienio kalbų būtinumas versle, be ko šiandien neišsiverčia didelė dalis įmonių ir kitų verslo subjektų. Didžioji dalis Lietuvoje savo veiklą vykdančių įmonių iš darbuotojų reikalauja puikaus anglų kalbos mokėjimo – verslininkams anglų kalba asocijuojasi su pažanga ir ekonomine galia. To reikalauja darbo rinka. Tačiau ne mažiau svarbu mokėti ir rusų kalbą, nes didžiojoje dalyje įmonių, kurios užsiima ekspedijavimu, konteinerių pervežimu, būtent reikalingas šios kalbos mokėjimas. Plečiantis rinkai aktualia tema tampa ir danų, suomių, švedų, norvegų ar kinų kalbos mokėjimas.

Kalbų mokymasis – tai sąmoningas, visą gyvenimą besitęsiantis procesas. Šiandieninėje visuomenėje nuolat reikalaujama mokėti kuo daugiau užsienio kalbų. Jos atveria naujas galimybes, suteikia daugiau perspektyvų bei įvairiose srityse padeda pasiekti geresnių rezultatų. Išties kalbų mokėjimas šiandien labai svarbus mūsų gyvenime. Versle užsienio kalbos taip pat labai reikalingos. Jų dėka galima lengviau bendradarbiauti su užsienio rinkomis ir partneriais. Dauguma užsienio bendrovių nori, kad su jomis būtų bendraujama tik jų gimtąja kalba. Tiesiogiai kalbant su verslo partneriais jų kalba, jaučiamas didesnis pasitikėjimas, galima laisviau bendrauti ir nereikia vertėjų pagalbos, kurie kartais apsunkina bendravimą. Dėl šios priežasties verslininkai, ieškodami naujų darbuotojų, akcentuoja būtent užsienio kalbų mokėjimą. Kuo daugiau kalbų pretendentas moka, tuo jis turi didesnes galimybes įsidarbinti ir siekti karjeros. Taigi, kalbų mokėjimas atveria išties didesnes galimybes ir suteikia begalę naudos.

Remiantis (Lietuvos statistikos departamentu 2017), darbdaviai dažniausiai pageidauja darbuotojų, mokančių anglų kalbą -37 proc., rusų kalbą – 22 %, trečioje vietoje vokiečių kalbą - 3 %. Šiuo metu Lietuvoje populiarėja ir skandinavų kalbos. Iš Šiaurės šalių ateina daug investicijų, todėl švediškai arba norvegiškai kalbantys specialistai yra labai paklausūs rinkoje. Populiarios ir ispanų, kinų kalbos. Manoma, kad ateityje retesnių kalbų poreikis didės, kadangi įmonių veikla plečiasi ir ieškoma partnerių svetur.

Darbuotojų užsienio kalbos kompetencijos dažnai nulemia specialisto darbinės veiklos sėkmingumą, konkurencingumą, gebėjimą prisitaikyti prie supančios aplinkos. Kompetencija – tai žmogaus savybės, kurios tam tikrais ryšiais susijusios su efektyvesniu arba geresniu darbo atlikimu. Bendroji kompetencija, kaip užsienio kalbos mokėjimas, padeda bendrauti ir suprasti klientus ir kolegas teikiant ir norint gauti informaciją apie vykdomas veiklas. Daugiakalbiams darbuotojams suteikiama daugiau atsakomybės, dažnai jie yra atsakingi už naujų užsienio klientų ar partnerių paiešką ir pritraukimą. Tarptautinėse įmonėse ar organizacijoje dažnai reikalingi daugiakalbiai darbuotojai, kurie gali užimti įvairias pareigas: nuo specialisto iki vadovo.

Kaip teigia Parišauskienė, Jankauskienė (2013), rusų kalbos mokėjimas, konkuruojant dėl darbo vietos, yra tik pranašumas, o ne būtinybė, šis mokėjimas suteikia papildomo konkurencingumo, „

Luminor“ banko vyriausiojo ekonomisto Ž. Maurico teigimu, prognozuojamas rusų kalbos reikšmės didėjimas. Pasak ekonomisto, anglų kalba tampa pasauline kalba, kuria gali susikalbėti dauguma žmonių, o rusų kalba skirta susikalbėti su tais, kurie nekalba angliškai. Pasak Bijeikienės (2017), n**epaisant „Brexito“ sukeltų permainų, anglų kalba Europoje ir visame pasaulyje išlieka būtinu įgūdžiu tarptautinėje rinkoje. Tačiau vien anglų kalbos nebepakanka, šią kalbą šiandien moka beveik visi jauni profesionalai, todėl tikrą pranašumą ieškant darbo suteikia tik bent dar vienos kalbos žinios, ypač skandinavų, vokiečių, prancūzų arba rusų.** Nebūtina kalbėti ta kalba laisvai – svarbu gebėti palaikyti pokalbį, nebijoti daryti klaidų.

UŽSIENIO KALBŲ BŪTINUMAS LOGISTIKOS VADYBININKO DARBE

Užsienio kalbų mokėjimas – neatsiejama šiuolaikinio specialisto savybė, kuri leidžia jam būti mobiliam, moderniam. Tai tarsi suteikia galimybę geriau išnaudoti gyvenimo siūlomas galimybes. Svarbus aspektas kalbų mokymesi – motyvacija. Pasak Bačkiūtės, Bijeikienės, Čeikauskaitės (2018), motyvacija yra sėkmės garantas. Pasak Tuomaitės (2014), daugelis tyrimų įrodė kalbinio pasirengimo aktualumą veiklos pasaulio konkurencingumui. Sąmoningai ieškok gyvos kalbos aplinkos ir stenkis naudotis visomis progomis „panirti“ į kalbinę aplinką. Siekdami bendrauti su užsakovais, partneriais vadybininkai priversti komunikuoti ne tik gimtąja – lietuvių kalba, tačiau ir užsienio (anglų, rusų, vokiečių, prancūzų ir kt.) kalbomis ne tik žodžiu, bet ir raštu. Anot Bačkiūtės, Bijeikienės, Čeikauskaitės (2018), kuo aiškesnis ir mums patiems svarbesnis mokymosi tikslas, tuo geresnių rezultatų pasieksime ir tuo daugiau džiaugsmo mums suteiks pažanga. Kalbai reikia vartojimo! Dominuojanti anglų kalba pasaulinėje darbo rinkoje – būtinybė, be kurios neįmanoma priimti svarbiausių verslo sprendimų. Tad kalbų mokymosi rezultatai geriausiai pamatuojami taikant praktiškai įgytus kalbinius gebėjimus. Pagal Bačkiūtę, Bijeikienę, Čeikauskaitę (2018), tik mylintys kalbas žmonės gali sėkmingai jų mokytis. Be teorinio mokymosi, vadybininkui būtinas gyvas bendravimas su ta kalba kalbančiais žmonėmis. Būtina daug skaityti, naudotis visais įmanomais žinių šaltiniais, kurių šiais laikais nestokojame. Ypač svarbi užsienio kalbų kompetencija vadybininkams, dirbantiems transportavimo, prekybos srityse, atliekant ekspedijavimo paslaugas. Šiems darbuotojams būtina ir žodinė, ir rašytinė bendravimo forma t.y. bendravimas elektroniniu paštu, telefonu ar gyvai. Vadybininkai, dirbantys eksporto srityje, privalo turėti gerus užsienio kalbos viešuosius įgūdžius, kad sugebėtų įtikinamai pristatyti ir kalbėti apie produktą, kurį pardavinėja, mokėti sudominti, sugebėti atsakyti į klausimus ir vykdyti įsipareigojimus. Daugiakalbiai specialistai daro įtaką logistikos kokybei ir yra labiau vertinami. Vadybininkai, kalbantys partnerių gimtąja kalba, įgyja daugiau pasitikėjimo, greičiau sprendžia „užstrigusius“ reikalus versle. Lietuvos logistikos transporto sektorius turi daug kontaktų su Skandinavijos rinka, o krovinių srautas iš Kinijos vis auga, tad švedų ir kinų kalbų mokėjimas šios srities vadybininkams taps didžiuliu privalumu. Nors yra labai daug elektroniniu

būdu pasiekiamų sistemų ir dalykų, kad ir įdiegiamos sandėlio valdymo sistemos, tačiau vis tiek čia dar reikia ir žmonių, kurie galėtų viską tinkamai koordinuoti. Tokiam darbuotojui reikia puikios orientacijos, galimybės daryti viską labai greitai. Taip pat komunikabilumo ir puikių užsienio kalbų žinių.

Užsienio kalbų mokėjimas šiuo metu yra vienas svarbiausių įgūdžių darbo rinkoje. Nepakanka atitinkamos srities išmanymo - dar reikia mokėti bent kelias užsienio kalbas. Dauguma logistikos verslo darbdavių tikisi, jog vadybininkas mokės dvi užsienio kalbas: anglų kalbą puikiai ir dar vieną užsienio kalbą bent susikalbėjimo lygiu, kadangi dažniausiai veikla vykdoma įvairiose Europos ar Šiaurės valstybėse. Užsienio kalbų mokėjimas logistikos vadybininkui ne privilegija, bet būtinybė.

Darbdaviai paprastai ieško darbuotojų, kurie jau turi atitinkamą užsienio kalbos žinių bagažą, o ne patys rūpinasi darbuotojų kalbos lavinimu, nes šis procesas yra gana lėtas ir sudėtingas. Todėl užsienio kalbų kursai nėra pati populiariausia darbuotojų motyvavimo priemonė. Tačiau įmonėse, kur darbuotojams tikrai reikalingos užsienio kalbų žinios, darbdaviai yra suinteresuoti naudoti tokią motyvacinę ir ugdymo priemonę.

Išskiriama keletas punktų, atskleidžiančių užsienio kalbų mokėjimo svarbą ir naudą logistikos vadybininkui.

- *Mobilumas.* Užsienio kalbų gebėjimai lengvina vadybininkų mobilumą įvairiais tiksliais: derybos, komandiruotės ar darbas kitose šalyse, verslo kelionės.
- *Karjera ir profesinė kompetencija.* Kalbų mokėjimas didina vadybininko karjeros potencialą, galimybę dirbti tarptautinėse įmonėse, užimti aukštesnes pareigas, gauti didesnį darbo užmokestį. Darbuotojui būtina nuolat atnaujinti savo profesines žinias. Užsienio kalbos mokėjimas leidžia bendrauti su kolegomis iš viso pasaulio, dalintis patirtimi ir mokytis iš jų, rengti bendrus projektus, keistis informacija. Kalbiniai įgūdžiai yra ne mažiau aktualūs siekiant įsidarbinti konkurencingose vietinėse įmonėse.
- *Informacijos prieinamumas.* Kalbiniai gebėjimai suteikia galimybes susipažinti su naujausiais informacijos šaltiniais, kuriuos atveria šių dienų modernios technologijos.
- *Verslo plėtra.* Kalbų mokėjimas atveria platesnes galimybes tarptautiniam bendradarbiavimui, užsienio partnerių paieškai, verslo plėtrai už valstybės sienos.

Kaip teigia Maletzke (2013), pagrindiniai įgūdžiai, reikalingi sėkmingai veiklai, yra dalykinė kompetencija, kalbinės žinios ir gebėjimas užmegzti pozityvius socialinius santykius.

Europos kalbų sistemoje nustatyta šešių gebėjimų lygių sistema, reikalinga profesinėje veikloje :

1. „Lūžis“ (ang. Breakthrough).
2. „ Pusiaukelė“ (angl. Waystage).
3. „ Slenkstis“ (angl. Vtreshold).
4. „ Aukštuma“ (angl. Vantage).

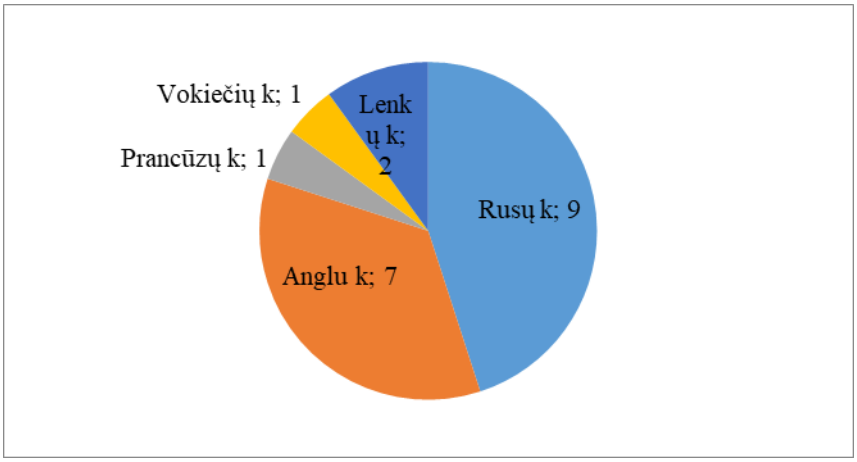
5. Geras kalbos mokėjimas (angl. Effective Operational Proficiency).
6. Meistriškumas (ang. Commprehensive mastery).

Užsienio kapitalo įmonėse pageidaujama, kad specialistai atitiktų bent „pusiaukelės“ lygį. Todėl Lietuvos aukštosiose mokyklose rengiančiose gamybos, pirkimo ir tiekimo, rinkodaros, transporto, kompiuterinės ir verslo logistikos specialistus, didelis dėmesys skiriamas ne tik užsienio kalbų teoriniam mokymui, bet ir praktikai.

Apibendrinant galima teigti, kad užsienio kalbų mokėjimas ne privalumas, bet būtinybė šiuolaikiniam darbuotojui. Kitos kalbos mokėjimas didina komunikavimo kompetenciją, suteikia galimybę būti patraukliu specialistu tarptautinėse įmonėse ir organizacijose.

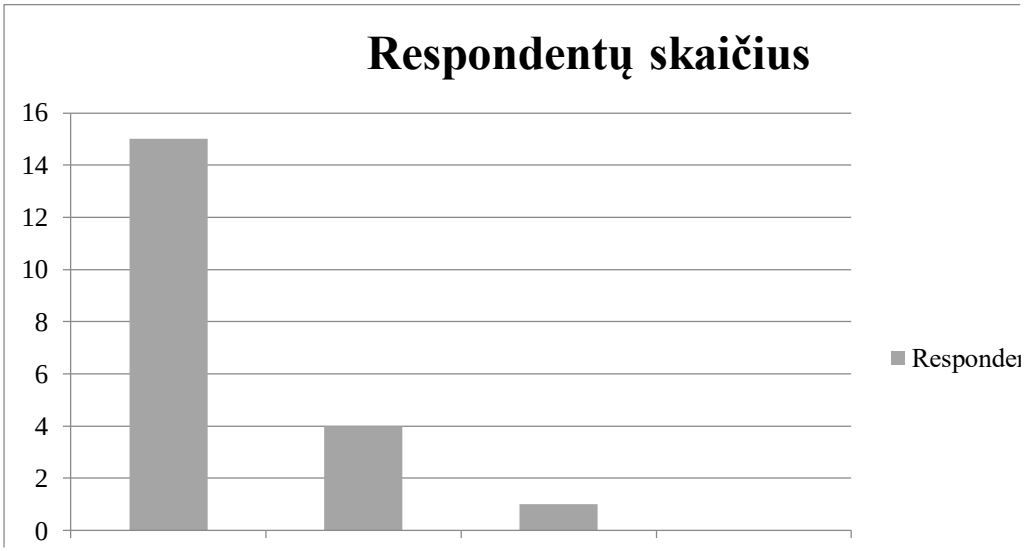
TYRIMO REZULTATAI

Šiame skyriuje nagrinėjami atlikto tyrimo rezultatai, kaip Šiaulių regiono respondentai vertina logistikos vadybininko užsienio kalbų kompetenciją. Surinkti ir apibendrinti tyrimo duomenys susisteminti, statiškai pateikti interpretuotose išvadose. Pirmiausia buvo pateiktas klausimas apie tai, kokias užsienio kalbas moka respondentai – vadybininkai.



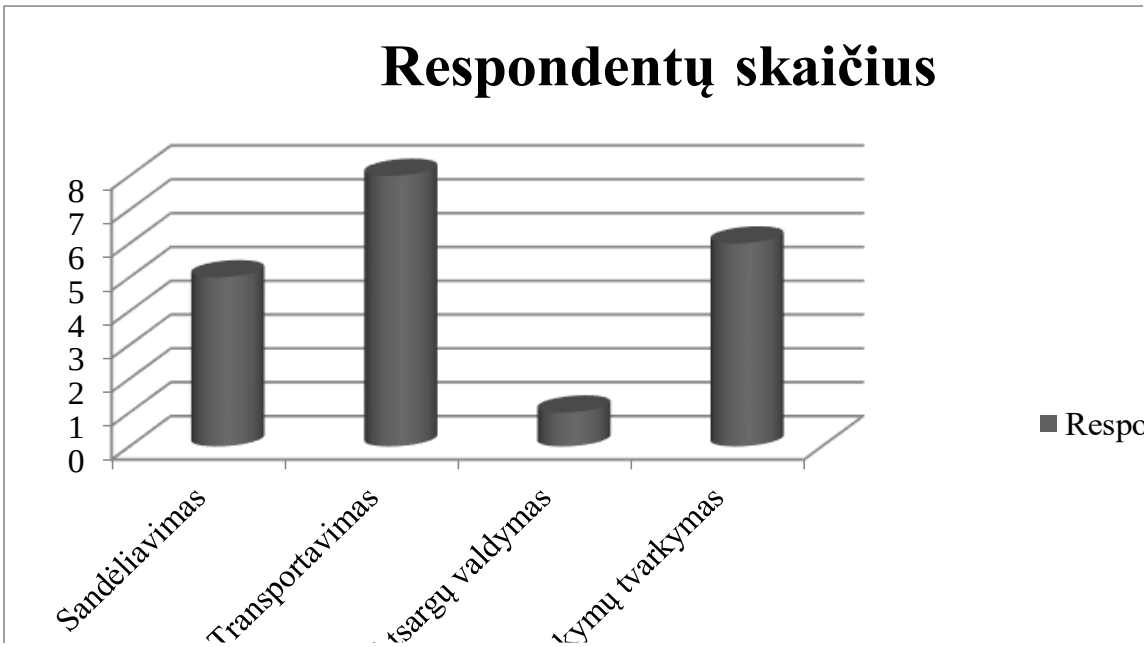
1 pav. Vadybininkų mokamos kalbos
Šaltinis: sudaryta autoriaus remiantis tyrimo duomenimis.

Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų tarpe populiariausia logistikoje užsienio kalba – rusų kalba. Šios kalbos svarbą pabrėžė transportavimo srityje dirbantys specialistai (45 proc.) Antra pagal populiarumą užsienio kalba - anglų (35 proc.) Tyrimas atskleidė, kad 40 proc. apklaustųjų moka ir rusų, ir anglų kalbas. 5 proc. respondentų teigė mokantys vokiečių kalbą. Mažai paklausi prancūzų kalba - 5 proc. Lenkų kalba svarbi vadybininkams, dirbantiems prie prekių užsakymo. Ją moka apie 10 proc. apklaustų vadybininkų.



2 pav. Užsienio kalbų kompetencija logistikos vadybininkams
Šaltinis: sudarytas autoriaus remiantis tyrimo duomenimis, 2019.

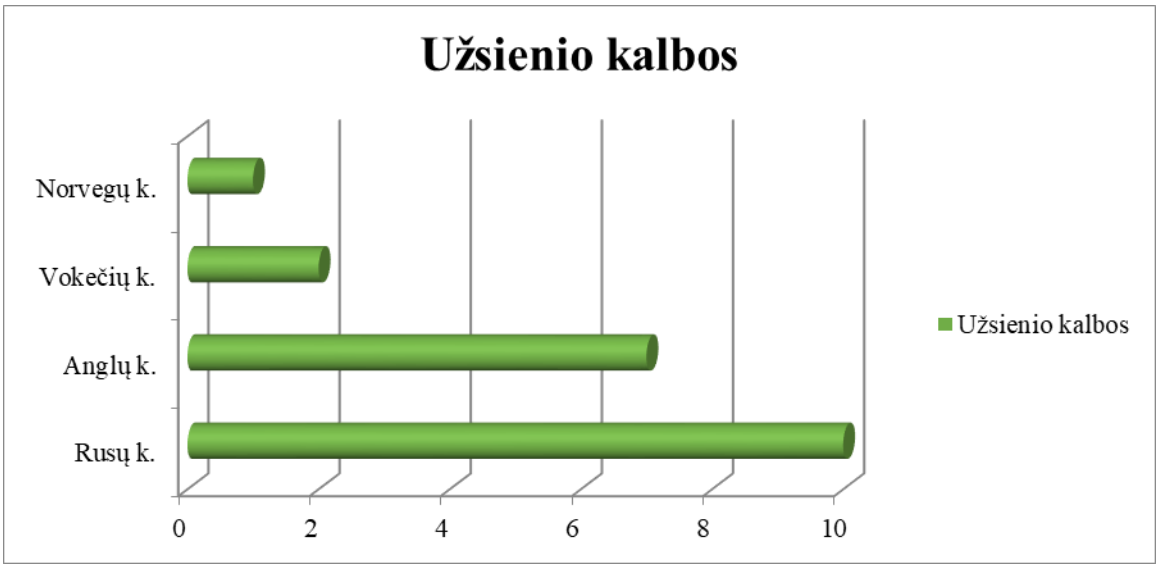
Pagal gautus duomenis matome, kad 70 proc. respondentų į klausimą, ar svarbi vadybininkams užsienio kalbų kompetencija, atsakė - taip. Kiti 25 proc. respondentai teigia, kad užsienio kalbų kompetencija nesvarbi ir 5 proc. neturėjo nuomonės šiuo klausimu. Norime pabrėžti, kad tyrime dalyvavo įvairių sričių logistikos vadybininkai: gamybos, transporto, sandėliavimo, prekybos, ekspedijavimo. Pagal gautus duomenis galime teigti, kad daugumai logistikos vadybininkų užsienio kalbų kompetencija svarbi, nežiūrint kokiame logistikos padalinyje jie dirbtų.



3 pav. Užsienio kalbos būtinumas logistinėje veikloje
Šaltinis: Sudaryta autoriaus remiantis tyrimo duomenimis, 2019.

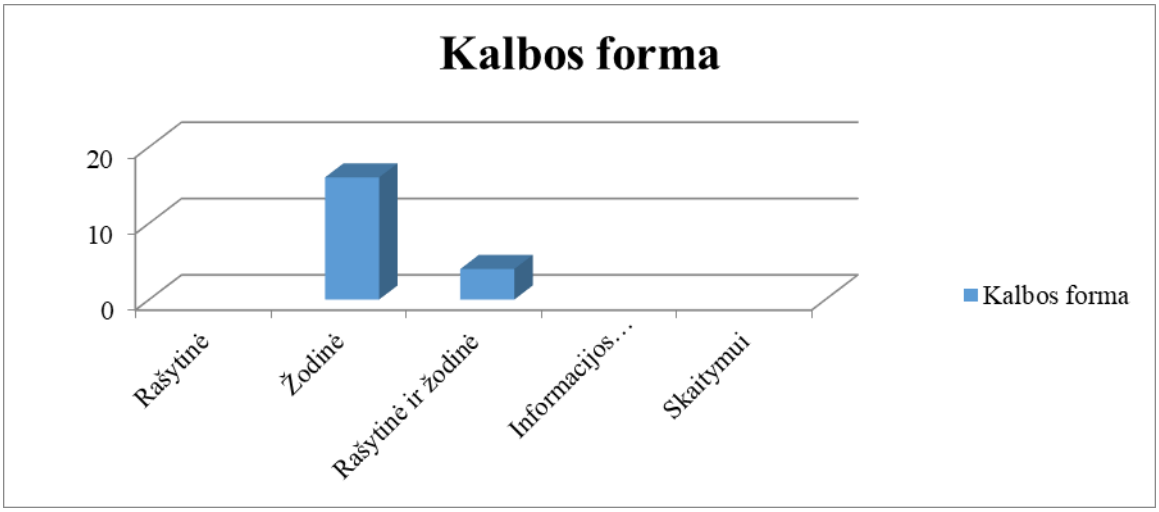
Kitas pateiktas klausimas buvo, kokioje logistinėje veikloje svarbi užsienio kalba. Vadybininkai, dirbantys su užsakymais, atsakingi už transportavimą, apie užsienio kalbos svarbą veikloje pasisakė

beveik tolygiai. Transportavimo srityje – 40 proc., o užsakymų tvarkymo srityje – 30 proc. Vykdant sandėliavimo veiklą, užsienio kalba aktuali – 25 proc. respondentų. Apklausa parodė, kad mažiausiai užsienio kalba reikalinga atsargų valdyme, kadangi šiai logistinei veiklai atstovavo tik vienas respondentas. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad vykdant transporto paslaugą ar užsakant prekes dažniausiai tenka bendrauti su verslo partneriais jų gimtąja kalba.



4 pav. Užsienio kalbų poreikis Šiaulių regione
Šaltinis: Sudaryta autoriaus remiantis tyrimo duomenimis 2019.

Pateikus klausimą apie užsienio kalbų poreikį logistikoje, pastebėta, kad didžioji dalis respondentų pabrėžė rusų kalbos būtinumą. Taip teigė net 50 proc. apklausoje dalyvavusių respondentų. 35 proc. respondentų akcentavo anglų kalbos mokėjimo svarbą. O likę 15 proc. apklaustųjų nurodė vokiečių ir norvegų kalbas.



5 pav. Užsienio kalbos forma, dominuojanti komunikuojant darbe
Šaltinis: Sudarytas autoriaus remiantis tyrimo duomenimis 2019.

Apklausus respondentus, kokia užsienio kalbos forma dominuoja komunikuojant logistikoje, atsakymai atskleidė, kad tai žodinė užsienio kalbos forma (80 proc.) 20 proc. apklaustųjų pasisakė už

rašytinę ir žodinę kalbos formą. Gauti rezultatai parodė, kad rašytinė, informacijos paieškos bei skaitymo formos nėra dominuojančios komunikuojant su užsienio partneriais. Už žodinę užsienio kalbos formą daugiausiai pasisakė logistikos vadybininkai, dirbantys su vartotojais.

IŠVADOS

1. Užsienio kalbos yra būtinos versle, be jų šiandien neišsiverčia didelė dalis įmonių ir kitų verslo subjektų. Užsienio kalbų mokėjimas svarbus ir įmonei, ir darbuotojui. Darbdaviai noriai priima į darbą vadybininką, mokantį daugiau nei vieną užsienio kalbą. Darbo rinka reikalauja anglų kalbos gebėjimų. Tačiau ne mažiau svarbu mokėti ir rusų kalbą, nes didžiajai daliai įmonių, kurios užsiima ekspedijavimu, konteinerių pervežimu, reikalingas būtent šios kalbos mokėjimas. Tokie specialistai pageidaujami ir geriau apmokami visose verslo šakose. Plečiantis rinkai, aktualia tampa ir danų, suomių, švedų, norvegų ar kinų kalbos mokėjimas. Darbuotojų užsienio kalbos kompetencija dažnai nulemia jų darbinės veiklos sėkmingumą.

2. Siekiant logistikos vadybininko darbo, pranašumą suteikia kelių užsienio kalbų mokėjimas. Vadybininkai, mokantys užsienio kalbas, geriau ir greičiau užmezga dalykinius santykius su užsienio partneriais. Ypač išryškėja pranašumas darbuotojų, kalbančių rusų, anglų ar retesnėmis kalbomis ir dirbančių prekių užsakymo, ekspedijavimo, transportavimo grandyse. Šiems darbuotojams būtina ir žodinė, ir rašytinė bendravimo forma, t. y. bendravimas elektroniniu paštu, telefonu ar gyvai. Daugiakalbiai specialistai daro įtaką logistikos kokybei ir yra labiau vertinami. Vadybininkai, kalbantys partnerių gimtąja kalba, įgyja daugiau pasitikėjimo, greičiau sprendžia „užstrigusius“ reikalus versle.

3. Atliktas tyrimas Šiaulių regione atskleidė, kad užsienio kalbų (dažniausiai anglų ir rusų)

kompetencija logistikos vadybininkui – būtinybė, nežiūrint į tai, kokiame logistikos padalinyje jie dirbtų. Dažniausiai darbe naudojama žodinė arba rašytinė užsienio kalba. Nors jau 15 metų esame Europos Sąjungos sudėtyje, rusų kalba išlieka viena populiariausių užsienio kalbų, vartojamų logistikoje.

LITERATŪRA

1. Bačkiūtė, V., Bijeikienė, V., Čeikauskaitė, I., Prieiga per internetą: http://lkpa.vdu.lt/wp-content/uploads/docs/kalbupedagogai-lt100.pdf 2018 m.
2. Bijeikienė, V. (2017) *Nepakankamas užsienio kalbų mokėjimas turi įtakos BVP*. Prieiga per internetą: https://www.vdu.lt/lt/nepakankamas-uzsienio-kalbu-mokejimas-turi-itakos-bvp/ 2017 m
3. Dabravalskytė J., Vveinhardt J. *Lietuvos mažų ir vidutinių įmonių internacionalizacijos ir tarpkultūrinės kompetencijos integracija.* 2015. Prieiga per internetą: https://eltalpykla.vdu.lt/handle/1/1058

4. Francis G. Skills and Skilled Work. An Economic and Social Analysis . Oxford: Oxford University Press, 2013.
5. Jankauskienė, B., Parišauskienė, D. *Verslo rusų kalbos vartojimo poreikis Klaipėdos regiono įmonėse Aukštųjų mokyklų vaidmuo visuomenėje: iššūkiai, tendencijos ir perspektyvos.* Alytus : Alytaus kolegija. 2013. [Recenzuojamas leidinys].
6. Higson A. *Models and frameworks of employability.* 2017. Prieiga per internetą: http://web.a.ebscohost.com.db.kvk.lt/ehost.
7. Maletzke G. *Interkulturelle Kommunikation: Zur Interaktion zwischen Menschen verschiedener Kulturen*. Springer-Verlag, 2013.
8. Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose, 2017. Nr.13, p. 77-85 Prieiga per internetą: http://ojs.kaunokolegija.lt/index.php/mttlk/index
9. Phillipson R. *Language challenges in global and regional integration*. Denmark: Copenhagen Business School. 2018. Prieiga per internetą: https://doi.org/
10. Tuomaitė V. *Užsienio kalbos kompetencijų aktualumas veiklos pasaulio kontekste aukštojo mokslo institucijos absolventų požiūriu.* Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2014. Prieiga per internetą: http://www.zurnalai.vu.lt/verbum/article/viewFile/5014/3282
11. Žegunienė, V., Parišauskienė, D. *Mokymo(si) metodų įvairovė užsienio kalbų kompetencijos ugdymui.* Kaunas: Kauno kolegija, 2013. Prieiga per internetą: http//ojs.kauko.lt/index.
12. Europass CV. Prieiga per internetą: https://europass.cedefop.europa.eu/lt/
13. Prieiga per internetą: https://www.15min.lt/verslas/naujiena/finansai/salies-kur-kas-penktas-milijonierius-pamokos-lietuvai-662-715887
14. Lietuvos statistikos departamentas. Prieiga per internetą: https://osp.stat.gov.lt/
15. Prieiga per internetą: https://lt.wikipedia.org/wiki/Kompetencija
16. Europos parlamentas. Prieiga per internetą: http://www.europarl.europa.eu/factsheets/lt/sheet/142

SUMMARY

Annotation. Foreign language competence is one of the general competencies required for 21st century business. The theoretical part explains the importance of foreign language in business, the possibilities of communication, and reveals which logistics units especially require special abilities of another language. Foreign language competence allows closer cooperation with foreign partners in their mother-tongue, and grants personal and professional development. Language qualification increases the competitiveness of institutions and organizations. Knowing uncommon languages is becoming more relevant in the logistics sector. The survey was completed by Šiauliai region responders on the question about foreign languages. The survey revealed which languages are more

commonly used in logistics field, where the manager's activities are impossible without the competence of foreign language.

Key words: foreign language competence, the nature of logistic activity, management approach, language learning.

PROCEDŪRŲ SU RŪGŠČIŲ KOMPLEKSU POVEIKIS AKNĖS PAVEIKTAI VYRO NUGAROS ODAI

Erika Užumedskytė, doc. dr. Vitalija Gerikienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Tyrimo tikslas – išanalizuoti procedūrų su rūgštiniu kompleksu poveikį aknės paveiktai nugaros odai. Atliktas kokybinis tyrimas: atvejo analizė, panaudojant apklausos žodžiu, vizualinės apžiūros, matavimo, testavimo, stebėjimo duomenų rinkimo metodus. Tyrimas atskleidė, kad procedūrų su rūgščių kompleksu poveikis aknės paveiktai vyro nugaros odos drėgmės ir sebumo lygiui buvo teigiamas.

Pagrindiniai žodžiai: aknė, rūgščių kompleksas, poveikis.

ĮVADAS

Aknė (*acne vulgaris (lot.)* – plačiai paplitusi odos liga jaunų asmenų tarpe, pasireiškianti tiek uždegiminiais, tiek neuždegiminiais bėrimo elementais, tokiais kaip komedonai, spuogai ir kitos pastebimos odos problemos. Tai viena dažniausių odos problemų, dėl kurios asmenys kreipiasi į dermatologą bei kosmetologą. Kaip teigia gydytoja R. Gancevičienė, iš visų besikreipiančių į gydytoją dermatologą, 22–32 proc. sudaro asmenys, sergantys akne. Dažniausiai aknės požymiai pasireiškia paauglystėje, apie 12–14 gyvenimo metus ir savaime išnyksta 25–35 gyvenimo metais, tačiau aknė gali užsitęsti ir vyresniame amžiuje (J. Prakapavičienė, E. Ravoit, 2016). Aknės patogenezė yra polietiologinė ir iki galo nėra aiški, tačiau dažniausiai išskiriami keturi pagrindiniai atsiradimo veiksniai: folikulų hiperkeratozė, padidėjęs odos riebalinių liaukų aktyvumas ir seborėja, *Proprionibacterium acnes* kolonizacija, uždegiminė ir imunologinė reakcijos. Dažnai kaip vienas iš pagrindinių veiksnių, sukeliančių aknę ar paskatinantis jos atsiradimą, yra laikoma brendimo metu suaktyvėjusi hormono testosterono veikla (I. Valčiukaitė, 2017).

Ne retai net ir praėjus paauglystei bei išnykus bėrimo elementams, po jų lieka randai, pigmentacijos pakitimai. Be to, aknė pasižymi nekontroliuojamu bėrimu labiausiai matomose žmogaus kūno vietose, tokiose kaip veidas, pečiai, krūtinė, ji yra siejama ir su psichologinėmis žmogaus problemomis bei gali sukelti stresą, nerimą, nepasitikėjimą savimi, žemą savivertę ar net depresiją. Visi minėti veiksniai daro įtaką asmens gyvenimo kokybei, todėl aknę būtina spręsti (P. C. T. Durai, D. G. Nair, 2015).

Šiandien aknės sprendimo būdų yra įvairių ir viena iš alternatyvų – cheminis odos šveitimas. Ši procedūra rekomenduojama norint gerinti riebios, į aknę linkusios, odos būklę ir išvaizdą, šalinti

kosmetinius defektus. Siekiant apibūdinti cheminio odos šveitimo principą, galima teigti, kad tai yra negyvų epidermio odos ląstelių nusluoksniavimas, skatinant naujos, sveikos odos atsinaujinimą.

Vis labiau populiarėja kompleksiniai cheminiai šveitikliai, kuriuos sudaro keletas rūgščių bei kitos veikliosios medžiagos, o tai reiškia ir kompleksinį poveikį, kai vienu metu sprendžiamos kelios problemos, nesukeliant stipraus odos sudirginimo, nes naudojami labai paviršiniai cheminiai šveitikliai. Norint pagerinti odos, linkusios į aknę, būklę, ši procedūra gali padėti išvengti farmakologinio gydymo vaistais, kurie ne retai sukelia šalutinius poveikius žmogaus organizmui (H. A. Talib, A. A. Khateeb, A. Hameed, C. Murugaiah, 2017).

Tyrimo objektas – rūgštinio komplekso poveikis aknės paveiktai odai.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti procedūrų su rūgštiniu kompleksu poveikį aknės paveiktai nugaros odai.

Tyrimo metodika. Tyrimas atliktas 2019 m. kovo–balandžio mėn., Klaipėdos valstybinėje kolegijoje. Jame dalyvavo vienas tiriamasis, taikant kokybinio tyrimo atvejo analizės strategiją, panaudojant apklausos žodžiu, vizualinės apžiūros, matavimo, testavimo, stebėjimo duomenų rinkimo metodus. Matavimai atlikti panaudojant "Callegari Soft plus" aparatą bei "Vudo" lempą. Procedūros buvo atliekamos remiantis *Pure Skin Peel* rūgštinio šveitiklio procedūros atlikimo protokolu.

Prieš procedūrų kursą, atlikta nugaros odos diagnostika "Calegari Soft" aparatu. Matavimai atlikti siekiant išsiaiškinti nugaros odos drėgmės lygį, pH, išskiriamo sebumo kiekį bei šių rodiklių kitimą procedūrų kurso metu. Visi matavimai atlikti savaitę iki procedūrų kurso pradžios, prieš pirmą procedūrą, po pirmos procedūros, po antros procedūros, po trečios procedūros (kursas – trys procedūros). Drėgmės lygis ir pH tirti keturiose nugaros srityse (viršutinė nugaros sritis centre, kairė nugaros pusė, dešinė nugaros pusė, apatinė nugaros sritis centre). Siekiant kuo tikslesnių duomenų, matavimai visada atlikti tose pačiose srityse. Sebumo lygis tirtas vienoje nugaros srityje, visada toje pačioje vietoje. Matavimai visada atlikti tuo pačiu paros metu – vidurdienį.

Apklausai žodžiu buvo sudarytas atviro tipo klausimynas, siekiant įvertinti tiriamojo gyvenimo būdą, odos būklei turinčius įtakos veiksnius, odos būklę, jos pokyčius tyrimo metu.

Tyrimas paremtas šiais etikos principais: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisės gauti tikslią informaciją, teisingumo (V. Žydžiūnaitė, 2011). Tyrimo etikos principai buvo paaiškinami ir aptariami su tiriamuoju asmeniškai. Tiriamasis supažindintas su tyrimu, jo tikslu bei kriterijais, kuriais remiantis jis dalyvauja tyrime.

Vykdant tyrimą taikyta kriterinė atranka. Šiai atrankai pasirinkti tyrimo dalyvio atrankos kriterijai: I-II tipo aknė nugaros srityje; tiriamojo lytis – vyras; kontraindikacijų tyrimui nebuvimas.

Analizuojant tyrimo duomenis buvo taikyta aprašomoji ir lyginamoji duomenų analizė. Buvo matuojami ir lyginami: nugaros odos sebumo kiekis, odos pH, drėgmės lygis bei stebėtų ir fiksuotų *Propionium acnes* bakterijos paplitimas tiriamojo nugaros odos srityje bei pigmentacija prieš atliekant

tyrimą, tyrimo metu ir po tyrimo. Gauti duomenys bus apdorojami Microsoft Excel programa ir sudaromos diagramos.

TYRIMO REZULTATAI

Pirmiausia buvo atlikta apklausa žodžiu. Tiriamasis, paklausus apie kosmetikos priemones, naudojamas namuose, įvardino, kad nenaudoja jokių specialių kosmetikos priemonių nugaros sričiai. Prausiasi dušo geliu.

Kalbant apie gyvenimo būdą, kuris tai pat gali daryti įtaką tiek bendrai žmogaus sveikatai, tiek odos būklei, išsiaiškinta, kad, tiriamasis aktyviai juda nedaug, daug laiko praleidžia sėdimoje padėtyje, tai pat ir poilsį renkasi pasyvų. Judėjimas žmogui svarbus tuo, kad jo dėka, aktyvinama kraujotaka ir limfotaka, gerinama medžiagų apykaita. Miego kokybė taip pat atspindi bendrą žmogaus būklę, išvaizdą, savijautą. Tiriamasis įvardino, kad kartais sunkiai užmiega, jaučia miego režimo disbalansą. Ši būsena vargina, suteikia papildomo streso, žmogus jaučiasi mieguistas, pavargęs. Tiriamojo paklausus, kodėl jo manymu, jaučia miego sutrikimus, jis įvardino, kad galimai tam daro įtaką stresas. Jis teigė, kad stresą patiria dažnai ir jis jį vargina. Stresas, neretai lemia riebalinių liaukų suaktyvėjimą. Psichologinis stresas, nuolatinis nerimo jausmas sekina organizmą, gali paveikti odą per hipofizės ir antinksčių veiklą, o jų išskiriami hormonai didina sebocitų aktyvumą.

Apibūdinant valgymo režimą, tiriamasis įvardino, kad jo maisto racioną sudaro įvairiai gamintas maistas (verda, kepa, troškina, kepa orkaitėje), didžiąją dalį maisto raciono sudaro mėsos patiekalai, miltiniai gaminiai, „greitas“ maistas ir labai ne didelė dalis daržovių, taip pat beveik nevalgo žuvies. Per dieną išgeriamo vandens kiekis – 6 stiklinės. Tiriamasis nerūko, soliariume nesilanko. Alkoholį vartoja apytiksliai kartą per mėnesį arba rečiau.

Analizuojant sveikatos būklę, siekta išsiaiškinti bendrą savijautą, galimas kontraindikacijas procedūroms, vartojamus medikamentus arba jų netoleravimą, darytus tyrimus dėl ŽIV, herpes, hepatito A, B, C. Taip pat apie esamas arba persirgtas ligas. Prie viso to, siekta išsiaiškinti organizmo išskiriamų skysčių kiekį (prakaitavimą, šlapinimąsi) Tiriamasis bendrą savo savijautą įvardino kaip gerą, nepaisant kartais jaučiamo nuovargio. Šiuo metu nei maisto papildų, nei medikamentų nevartoja. Tiriamajam yra daryti visi minėti tyrimai, nei viena šių ligų tiriamasis neserga. Apie medikamentų netoleravimą tiriamasis nežino, iki šiol dėl medikamentų vartojimo jokios alerginės ar kitos reakcijos nepasireiškė. Tiriamasis neserga jokiomis ligomis, nebuvo atliktos chirurginės operacijos. Pasak tiriamojo, išskiriamų skysčių kiekis priklauso nuo išgeriamo vandens, tačiau esant bent kiek didesniam fiziniam aktyvumui ar aukštesniai aplinkos temperatūrai, prakaituoja gausiau nei įprastai. Siekiant išsiaiškinti skausmo toleravimą, dėl procedūros metu galimų pojūčių, tiriamasi teigė, kad skausmui yra gana pakantus (8 iš 10 balų).

Sekančią klausimyno dalį sudarė papildomi klausimai, kuriuose siekta daugiau sužinoti apie tai, ar anksčiau tiriamajam yra atliktos rūgštinės procedūros, kokia odos reakcija į temperatūrų kaitą, kosmetikos priemones. Taip pat siekiant išsiaiškinti odos fototipą, užduoti klausimai apie natūralią plaukų spalvą, kaip greitai įdega saulėje ir koks būna įdegis. Išsiaiškinta, kad rūgštinės procedūros tiriamajam niekada nebuvo atliktos anksčiau. Dėl temperatūrų kaitos parausta skruostai, tačiau kūno oda į temperatūrą nereaguoja. Natūrali tiriamojo plaukų spalva – šviesiai ruda. Oda greitai įdega, iš pradžių pasireiškia raudonas įdegis, kuris vėliau įgauna rusvą pigmentą. Taip pat kadangi tiriamojo akys mėlynos – nustatytas II fototipas pagal Fitzpatrick. Norint įvertinti ir kitus galimus veiksnius aknės atsiradimui nugaros srityje, pasidomėta ar tiriamasis vilki aptemptus rūbus, ar būna aplinkoje, kuri yra užteršta, gal būt turi sąlytį su cheminėmis medžiagomis. Išsiaiškinta, kad aptemptų rūbų nevilki, aplinka, kurioje jis būna nėra užteršta. Dar vienas papildomas klausimas apie genetinį polinkį į aknę atskleidė, kad nei vienam iš tiriamojo tėvų aknė nepasireiškė, tačiau akne serga vyresnė sesuo.

Toliau buvo vertinama tiriamojo odos būklė atliekant vizualinę apžiūrą. Kaip jau minėta, atsižvelgiant į odos, plaukų, akių spalvą ir požymius, nustatytas II fototipas. Nugaros srityje poros vidutinio dydžio. Porų forma – apvali, ties viršutinės nugaros dalies centru – ovali. Vertinant riebalų kiekį, blizgaus sluoksnio nesimatė, tačiau taip galėjo nutikti dėl prieš tai vilkėtų rūbų ir trinties į juos. Kadangi matomi tiek atviri, tiek uždari komedonai, riebalinių liaukų sekretas manoma, yra tirštas. Nugaros srityje odos spalva linkusi į rausvumą, oda vidutinio storio. Atlikus dermografizmo testą, tiriamajam pasireiškė raudonas dermografizmas, kuris reiškia odos jautrumo polinkį į mechaninius dirgiklius.

Apžiūros metu vertinat bėrimo elementus nugaros srityje, buvo matomos pavienės papulės, atviri, uždari komedonai, vietomis – nežymūs randeliai likę užgijus bėrimams bei použdegiminė pigmentacija. Keratinizacijos procesas buvo nežymiai pasireiškęs kaip pleiskanojimas sausuose odos plotuose, ypatingai tose vietose, kur oda reepitelizuojasi po bėrimo elementų. Matoma paviršinė použdegiminė hiperpigmentacija.

Pagal klasikinę klasifikaciją, nustatytas mišrus odos tipas. Pagal L. Baumann klasifikaciją – riebi, jautri, pigmentuota, stangri oda. Tiriamojo odos būklės vertinimas pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė

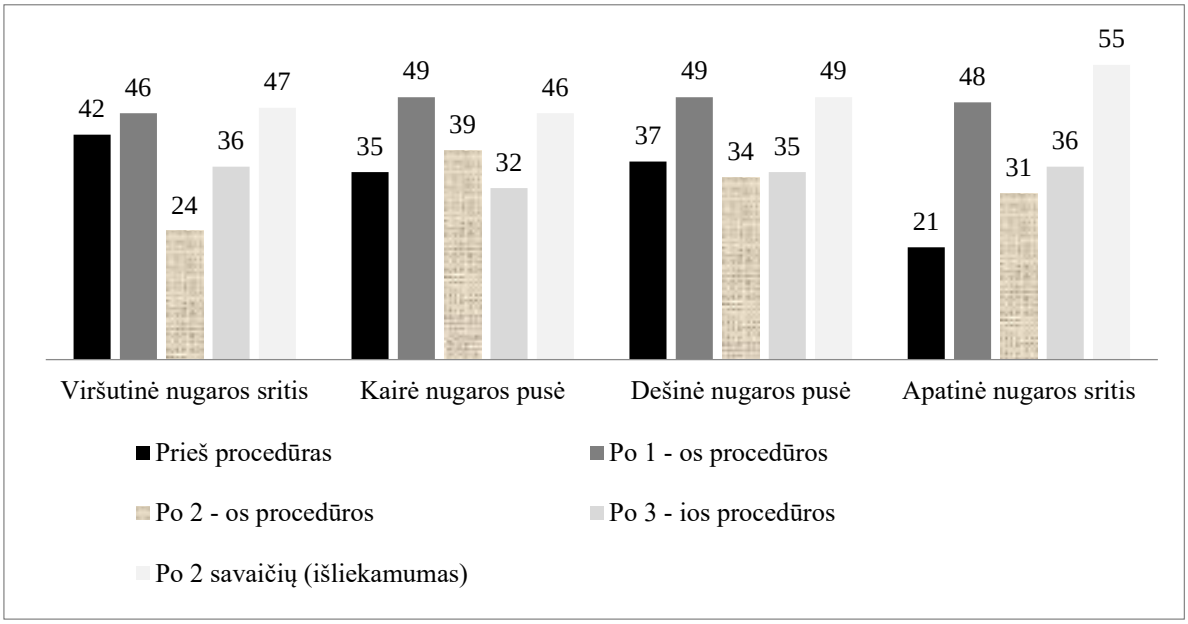
Tyrimo dalyvio nugaros odos būklės vertinimas

Nugaros odos būklės vertinimas						
Fototipas	I	II **X**	III	IV	V	VI
Poros	Didelės □	Vidutinės **X**		Smulkios/mažos □	Nepastebimos □	
Porų forma	Apvali **X**		Ovali **X**		Lašo □	
Riebalų kiekis	Nesimato **X**		Normalus □		Padidėjęs □	
Riebalinių liaukų sekretas	Skystas □		Normalus □		Tirštas **X**	
Odos spalva	Rausva **X**	Gelsva □	Rusva □		Pilkšva □	
Odos storis	Plona □		Vidutinė **X**		Stora □	
Dermografizmas	Baltas □		Raudonas **X**		Neišryškėjęs □	

Bėrimo elementai nugaros srityje					
Papulės **X**	Miliumai □	Atviri komedonai **X**		Uždari komedonai **X**	Cistos □
Pustulės □	Pūslelės □	Mazgeliai □	Pūlinukai □		Nėra □
Randai **X**	Sudirgimas □	Spuogai □	Teleangiektazijos □	Šašeliai □	Dėmės **X**
Pigmentacija	Hiperpigmentacija **X**		Hipopigmentacija □		

Remiantis surinkta ir išanalizuota informacija bei kosmetikos gamintojo protokolu, tiriamajam paskirtas 3 procedūrų kursas su rūgščių kompleksu (Ekseption pure peel). Priemonių ir procedūrų kursas skirtas kartą per savaitę, kas 7 dienas, taip, kaip nurodo gamintojas savo protokole, siekiant gerinti aknės paveiktos odos būklę, mažinti komedonų kiekį, naujų bėrimo elementų atsiradimą, suvienodinti odos spalvą, mažinti použdegiminę pigmentaciją ir skatinti odos atsinaujinimą, taikant švelniai veikiančią cheminio šveitiklio procedūrą.

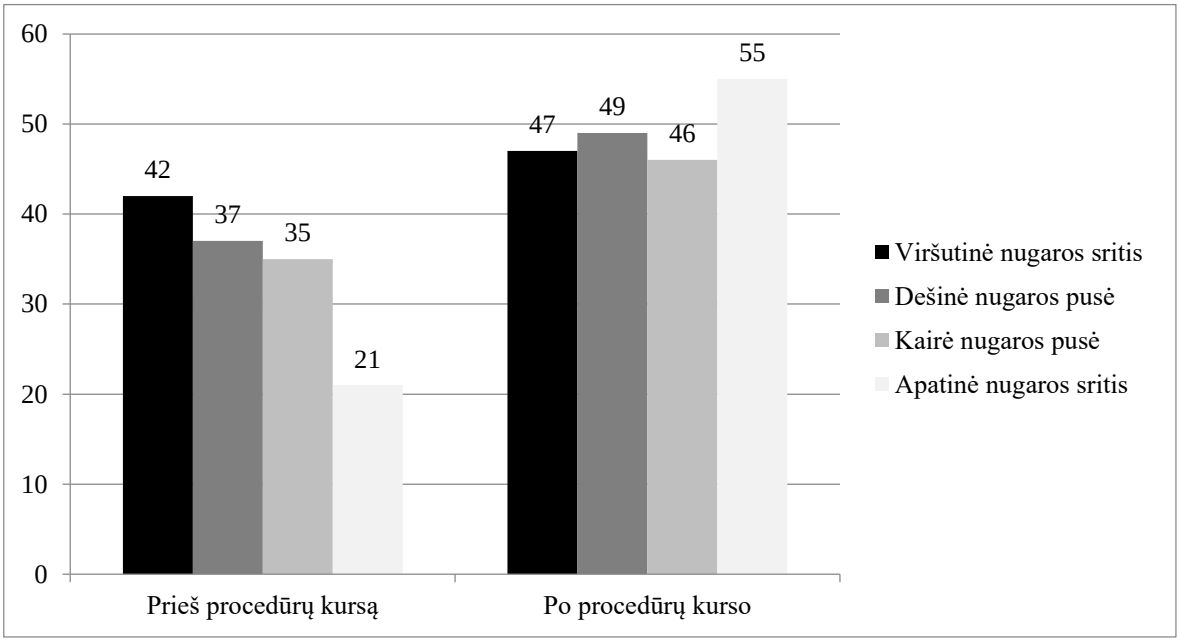
Stebint odos drėgmės lygio pokyčius nugaros srityje, gauti šie duomenys (žr. 1 pav.).



1 pav. Tyrimo dalyvio nugaros odos drėgmės lygio pokyčiai viso procedūrų kurso metu

Iš gautų rezultatų , pateiktų 1 pav., matyti, kad atlikus matavimus keturiose nugaros srityse, viso kurso metu, drėgmės lygis buvo kintantis. Remiantis Callegari metodine medžiaga, pavasario laikotarpiu, kuomet ir buvo taikytas procedūrų kursas, asmenims iki 25 metų, normalus odos drėgmės lygis turėtų siekti 65-80. Prieš procedūrų kursą, mažiausias drėgmės lygmuo buvo apatinėje nugaros srityje ir jis siekė 21, kairėje nugaros pusėje drėgmės lygis – 35, dešinėje – 37, o didžiausias – viršutinėje nugaros srityje – 42. Po pirmos procedūros visose nugaros srityse drėgmės lygmuo pakilo. Nugaros viršutinėje srityje drėgmės lygis siekė 46, kairėje nugaros pusėje – 49, dešinėje nugaros pusėje – 49, apatinėje nugaros srityje – 48. Atlikus matavimus po antros procedūros, drėgmes lygis ženkliai sumažėjo. Nugaros viršutinėje srityje drėgmės lygis buvo 24, kairėje nugaros srityje drėgmės lygis siekė 39, dešinėje – 34, o apatinėje nugaros srityje – 31. Atlikus trečią procedūrą ir matavimus po jos, drėgmės rodikliai buvo tokie: Viršutinėje nugaros srityje – 36, kairėje nugaros pusėje drėgmė sumažėjo iki 32, dešinėje nugaros pusėje drėgmės lygis siekė 35, o apatinėje nugaros srityje – 36.

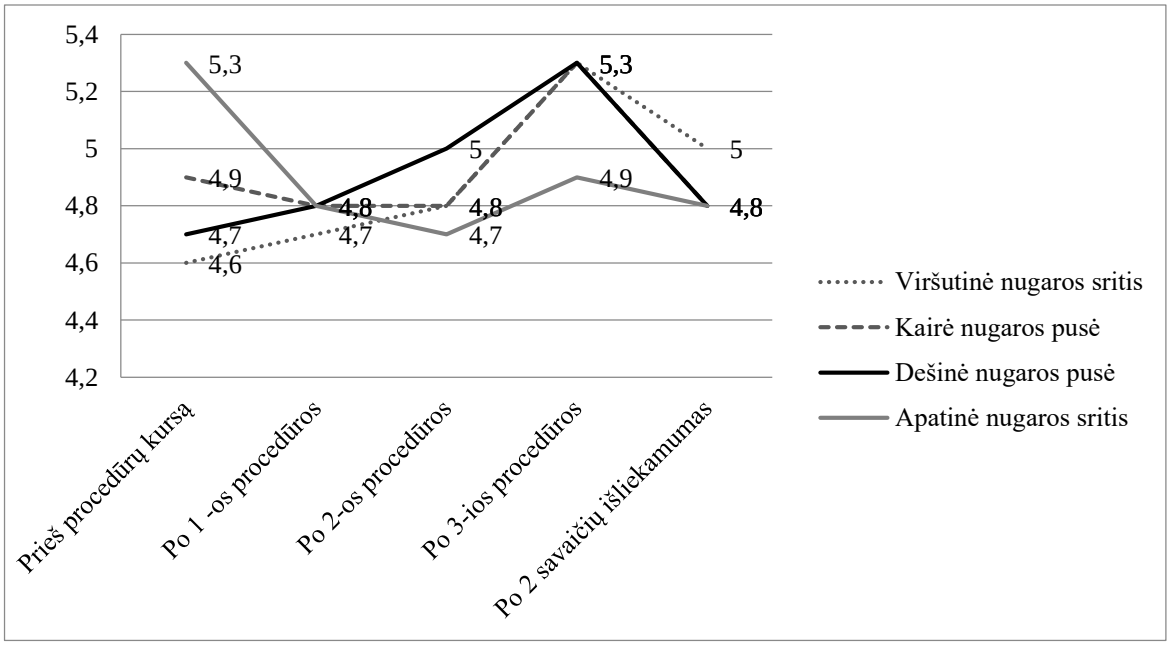
Siekiant įvertinti odos drėgmės išliekamumą, atlikus matavimus 2 savaites po procedūrų kurso, drėgmės lygis padidėjo visose nugaros srityse. Viršutinėje nugaros srityje jis pakilo iki 47, kairėje nugaros pusėje iki 46, dešinėje drėgmės lygis siekė 49, o nugaros apatinėje srityje – 55. Apibendrinant išanalizuotus duomenis, galima teigti, tiek prieš procedūrų kursą, tiek jo metu, bei po procedūrų kurso drėgmės lygis nesiekė normalaus ir oda išliko dehidratuota. Kita vertus, lyginant drėgmės matavimo vienetus prieš procedūrų kursą ir po procedūrų kurso, jie ženkliai pakilo.



2 pav. Tyrimo dalyvio nugaros odos drėgmės palyginimas prieš ir po procedūrų kurso

Kaip matoma iš 1 pav., lyginant drėgmės lygį prieš procedūras ir po procedūrų kurso, viršutinėje nugaros srityje drėgmė pakilo 11,9 proc. (nuo 42 iki 47 matavimo vienetų), kairėje nugaros pusėje drėgmė pakilo 31,4 proc., (nuo 35 iki 46 matavimo vienetų), o dešinėje nugaros pusėje padidėjo 32,4 proc. (nuo 37 iki 49 matavimo vienetų). Apatinėje nugaros srityje prieš pirmą matavimą drėgmės lygis siekė 21, o praėjus dvejoms savaitėms po procedūrų kurso drėgmė siekė 55 matavimo vienetus, tad drėgmė pakilo 61,8 proc. Remiantis šiais duomenimis, drėgmės lygiui nugaros srityje, taikytas procedūrų kursas su rūgščių kompleksu, buvo efektyvus.

Taip pat tyrimo metu buvo stebimas nugaros odos pH lygis. Matavimo duomenys pateikti 3 pav.



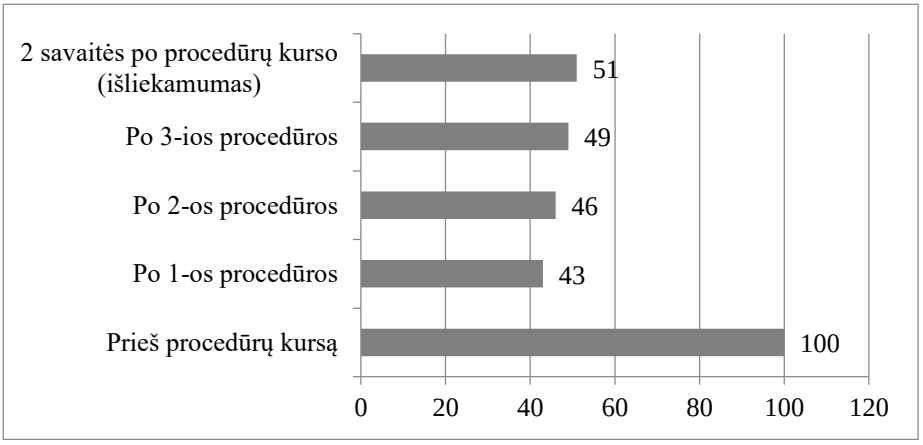
3 pav. Tyrimo dalyvio nugaros odos pH lygio vertinimas

Analizuojant rezultatus, pateiktus 3 pav., ir stebint nugaros odos pH pokyčius, išsiaiškinta, kad prieš procedūrų kursą viršutinėje nugaros srityje pH buvo 4,6; kairėje nugaros pusėje – 4,9; dešinėje – 4,7, o apatinėje nugaros srityje – 5,3. Po pirmos procedūros Viršutinėje nugaros srityje pH rodiklis pakito nežymiai ir siekė 4,7, kairėje nugaros pusėje pH kiek sumažėjo iki 4,8. Dešinėje – taip pat 4,8, nugaros apačioje pH sumažėjo labiausiai – iki 4,8. Po antros procedūros, pH pasikeitė nežymiai: viršutinėje nugaros srityje pakilo iki 4,8, kairėje išliko 4,8, o dešinėje pakilo ir pH buvo 5. Apatinėje nugaros dalyje kiek sumažėjo ir čia pH siekė 4,7. Po trečios procedūros, matuojant pH pastebėti didesni pokyčiai – nugaros viršuje, kairėje ir dešinėje pusėse pH susivienodino iki 5,3, nugaros apačioje pH matavimo rodikliai rodė 4,9. Vis tik atlikus išliekamumo matavimus, pH buvo sumažėjęs: nugaros viršuje – 5, kitose nugaros zonose – po 4,8.

Remiantis literatūroje išanalizuotais duomenimis, idealus odos pH yra 5,5. Arčiausiai šio rodiklio, pH buvo pasiektas po antros procedūros, tačiau pasibaigus procedūrų kursui, pH vėl sumažėjo. Remiantis Callegari metodine medžiaga, normaliu odos pH laikoma nuo 4,6 iki 5,5. Tad tiek prieš procedūrų kursą, tiek po jo, tiriamojo odos pH buvo normalus (silpnai rūgštinis).

Lyginant matavimus prieš procedūrų kursą ir po jo, galima daryti išvadas, kad pH pokyčiai nebuvo reikšmingi, tačiau prieš procedūras visose zonose jie buvo skirtingi bei svyravo nuo 5,3 iki 4,6, o po procedūrų kurso pH visose zonose, išskyrus nugaros viršutinę sritį, kurioje pH buvo 5, susivienodino iki 4,8.

Dar vienas tirtas kriterijus reikšmingas esant aknei – išskiriamo sebumo kiekis nugaros srityje. Šiam matavimo vienetui pasirinkta matuoti vieną, pastovią zoną. Duomenys pateikti 4 pav.



4 pav. Tyrimo dalyvio nugaros odos sebumo lygio vertinimas (matavimo vienetais)

Kaip galima pastebėti iš 4 pav. procedūrų kurso eigoje, sebumo kiekis buvo nepastovus, tačiau mažėjo. Prieš procedūrų kursą, pamatavus sebumą, paaiškėjo, kad tiriamojo nugaros oda yra riebi (100 matavimo vienetų). Po pirmos procedūros odos riebus sumažėjo ko ne per pusę ir siekė 43 matavimo vienetus. Po antros procedūros odos riebumo rodikliai buvo vos didesni nei prieš tai – 46, o po trečios procedūros padidėjo dar trimis matavimo vienetais bei siekė 49. Stebint išliekamumą, sebumo rodikliai parodė 51. Lyginant pokyčius iki procedūrų kurso ir po jo, išsiaiškinta, kad odos riebumas sumažėjo 49 proc. Vis dėl to, procedūrų kursas odos riebumo mažinimui buvo efektyvus.

IŠVADOS

1. Lyginant tyrimo dalyvio nugaros odos drėgmės lygį prieš procedūras ir po procedūrų su rūgščių kompleksu kurso nustatyta, kad viršutinėje nugaros srityje drėgmė pakilo 11,9 proc., kairėje nugaros pusėje drėgmė pakilo 31,4 proc., dešinėje nugaros pusėje – 32,4 proc., apatinėje nugaros srityje – 61,8 proc.

2. Lyginant tyrimo dalyvio nugaros odos pH pokyčius prieš procedūras ir po procedūrų su rūgščių kompleksu kurso nustatyta, kad pH pokyčiai nebuvo reikšmingi, tačiau prieš procedūras visose zonose jie buvo skirtingi bei svyravo nuo 5,3 iki 4,6, o po procedūrų kurso pH visose zonose, išskyrus nugaros viršutinę sritį, kurioje pH buvo 5, susivienodino iki 4,8.

3. Lyginant tyrimo dalyvio nugaros odos pH pokyčius prieš procedūras ir po procedūrų su rūgščių kompleksu kurso nustatyta, kad sebumo kiekis sumažėjo nuo 100 iki 49 matavimo vienetų.

SUMMARY

Aim of the study: to analyze the effect of procedures with acidic complex on acne-affected back skin. Qualitative research has been carried out: case analysis using data collection methods of oral survey, visual inspection, measurement, testing, monitoring. The study revealed that the effect of procedures

with acid complex on the level of moisture and sebum on the man's back skin affected by acne was positive.

Key words: acne, acid complex, effect.

LITERATŪRA

1. Durai, P. C. T., Nair, D. G. (2015). Acne Vulgaris and quality of life among young adults in South India. *Indian Journal of Dermatology*. 60(1), 33-40. Interneto adresas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4318060/

2. Prakapavičienė, J., Ravoit, E. (2016). Salicilo rūgšties veiksmingumo aknės pažeistai odai vertinimas. *Slauga. Mokslas ir praktika*, 7–8, (235-236). Interneto adresas: http://www.sskc.lt/uploads/pdf/galutinisSlauga_2016-07-8-8pvz.pdf

3. Talib, H. A., Khateeb, A. A., Hameed, A., Murugaiah, C. (2017). Efficacy and safety of superficial chemical peeling in treatment of active acne vulgaris. *An. Bras. Dermatol*. 92 (2). Interneto adresas: http://dx.doi.org/10.1590/abd1806-4841.20175273

4. Valčiukaitė, I. (2017). Aknės gydymo sisteminiu isotretinoinu dažnumas ir efektyvumas. Magistro baigiamasis darbas. Interneto adresas: https://repository.lsmuni.lt/bitstream/handle/1/33340/Akn%C4%97s%20gydymo%20sisteminiu%20isotretinoinu%20da%C5%BEnumas%20ir%20jo%20efektyvumas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5. Žydžiūnaitė, V. (2011). Baigiamojo darbo rengimo metodologija. Kaunas: Vitae Litera.

ORIENTAVIMOSI ŽAIDIMAI-EKSKURSIJOS – ALTERNATYVUS SUSIPAŽINIMAS SU PALANGA

Augustė Vaičiūnaitė, darbo vadovė lektorė Daiva Statkuvienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojamos orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybės Palangoje. Į orientavimosi žaidimus-ekskursijas žvelgiama kaip į alternatyvų susipažinimo su Palanga būdą. Aptariamos Palangoje vykstančios ekskursijos ir jau įvykę orientavimosi žaidimai, kurie daugiau nebeorganizuojami. Pastebima, jog kintant žmonių poreikiams ir tobulėjant informacinėms technologijoms, atsiranda poreikis kurti aktyvias pramogas. Todėl aktualia problema tampa naujų ir nuolat organizuojamų orientavimosi žaidimų-ekskursijų pasiūla Palangoje, tai atvykusiems ir vietiniams turistams padėtų aktyviai susipažinti su vietove ir jos lankytinais objektais. Norint išanalizuoti orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybes Palangos mieste, atliekamas tyrimas. Apklausiami orientacinių žaidimų Palangos mieste organizatoriai, gauti apklausos rezultatai analizuojami ir daromos išvados, jog Palangos miestas turi daug lankytinų objektų ir yra pritaikytas rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas. Išsiaiškinta, jog yra didelis poreikis ir paklausa rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas. Organizatoriams būtina atsižvelgti į dalyvių amžių ir galimybes, atitinkamai atrinkti objektus, sudaryti maršrutą, užduotis, pasirūpinti renginio reklama.

Pagrindiniai žodžiai: orientavimosi žaidimai, ekskursijos, Palanga.

ĮVADAS

Didelis gyvenimo tempas ir aktyvus informacinių technologijų skverbimasis į kasdienį gyvenimą paveikia žmonių įsitraukimą į aktyvų laisvalaikį. Pasaulio sveikatos organizacijos atliktas fizinio aktyvumo tyrimas atskleidė, kad ketvirtadalis pasaulio žmonių, tarp jų ir Lietuvos gyventojai, per mažai laiko skiria fiziniam aktyvumui (World Health Organization, 2018). Aktyviam laisvalaikiui būdinga sportinė veikla, kurios metu galima išlieti susikaupusią energiją, kovoti su varžovais. Dalyvaudamas tokiose veiklose, žmogus tuo pačiu gali ilsėtis ir aktyviai sportuoti. Keičiantis žmonių poreikiams, turi būti siūlomos aktyvios intelektualinės pramogos - orientavimosi žaidimai-ekskursijos. Tai vienas iš alternatyvių ir naujų turizmo produktų, skirtas žmonėms, kurie nori su vietovės lankytinais objektais susipažinti kitaip. Orientavimosi žaidimų-ekskursijų metu užsiimama fizine veikla, mokomasi orientuotis aplinkoje, susipažįstama su istorija.

Palangos turizmo informacijos centro internetiniame puslapyje pateikti 3 orientavimosi žaidimai: detektyvinis-edukacinis-orientacinis žaidimas „Vasario 16-osios kūrėjai ir puoselėtojai Palangoje“,

skirtas Lietuvos 100-mečiui paminėti; literatūrinis-orientacinis žaidimas ,,Knygų kodas: Palangos paslaptys“, skirtas Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Palangos vasaros skaityklos 50-osioms metinėms; kraštotyrinis-orientacinis žaidimas ,,Palanga. Pažink išmaniai“, skirtas Palangos sugražinimo Lietuvai 95-osioms metinėms (https://www.palangatic.lt [žiūrėta 2019 balandžio 3 d.]). Šie orientavimosi žaidimai buvo vienkartiniai projektai, kurie Palangoje nebėra organizuojami. Naujas produktas, orientavimosi žaidimas-ekskursija, būtų alternatyvus susipažinimo su Palangos miestu būdas, skatinantis ne tik klausytis istorijų, bet ir aktyviai leisti laiką. Pramogų tobulinimas ir plėtojimas Palangoje padėtų pritraukti turistus, spręstų sezoniškumo problemą. Tad kyla klausimas, kokios yra orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybės Palangos mieste?

2019 metais gegužės 3-7 dienomis buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas - išanalizuoti orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybes Palangos mieste.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti orientavimosi žaidimo ir ekskursijos sampratas;
2. Išsiaiškinti orientavimosi žaidimų ir ekskursijų rengimo ypatumus;
3. Ištirti ekspertų nuomonę apie orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybes Palangoje;
4. Sukurti naują orientavimosi žaidimą-ekskursiją Palangoje.

Tyrimo objektas – orientavimosi žaidimai-ekskursijos.

Tyrimo metodai – mokslinės literatūros analizė, pusiau struktūrizuotas interviu.

Tyrimo metodika. Atliktas kokybinis tyrimas, pusiau struktūrizuotas interviu. Kokybinis tyrimas apima nedidelį skaičių informantų, todėl galima gauti kokybiškos bei naudingos informacijos (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016). Pusiau struktūrizuotam interviu tyrimo dalyviai pasirinkti pagal patirties kriterijų. Apklausti orientavimosi žaidimų Palangoje organizatoriai. Tyrime dalyvavo 3 respondentai, kurie Palangos mieste yra organizavę orientavimosi žaidimus: Palangos gintaro muziejaus metodininkė, Palangos miesto savivaldybės viešosios bibliotekos vyriausioji bibliotekininkė ir įmonės Orientacinės.lt vadovas. Apklausiant Palangoje dirbančias specialistes, naudota tiesioginio interviu forma (susitikus pokalbio). Interviu su įmonės Orientacinės.lt vadovu dėl geografinio atstumo vyko pasitelkiant telefoną. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų: pagarbus elgesys, žmogaus orumo saugojimas ir nepažeidimas, supažindinimas, kur bus naudojami interviu metu gauti duomenys (Gaižauskaitė ir Valavičienė 2016). Surinkti duomenys analizuoti ir apdoroti ,,MicrosoftWord‘‘ kompiuterine programa.

1. ORIENTAVIMOSI ŽAIDIMŲ-EKSKURSIJŲ ORGANIZAVIMO IR VEDIMO TEORINIAI ASPEKTAI

Turizmas – vienas iš sparčiai augančių sektorių, pasaulyje pripažįstamas kaip gyvybiškai svarbus veiksnys, kuriantis darbo vietas, gerovę, aplinkos apsaugą bei kultūros išsaugojimą (World Tourism Organization, 2017). Nuotykių ir pramogų turizmas - viena iš turizmo rūšių, kai siekiama patirti nuotykių, įspūdžių, išbandyti save įvairiose pramogose. Nuotykių ir pramogų turizmas klasifikuojamas į oro, vandens, žemės ir sniego pramogas. Žemės pramogose skiriami orientaciniai žaidimai (Bulotienė, Alekrinskis ir Šimkus, 2012). Jie įvardijami kaip slėpynės su tam tikromis taisyklėmis, lenktynės. Orientavimosi žaidimai žaidžiami gamtoje ar miesto teritorijoje, norint susipažinti su vietove (Alekrinskis ir kt., 2017). Orientavimosi žaidimų forma priklauso nuo žaidimų organizatoriaus ir dalyvių norų. Orientavimosi pramogos gali vykti pėsčiomis, dviračiais, baidarėmis, kanojomis ar automobiliais. Orientavimosi varžybų parengimas - ilgas ir sudėtingas procesas. Pagrindiniai orientavimosi varžybų organizavimo etapai yra šie:

1. Varžybų vietos nustatymas;
2. Kontrolinių punktų nustatymas;
3. Žemėlapio parengimas;
4. Kontrolinių punktų atsižymėjimo įrengimas.

Pirmasis orientavimosi varžybų etapas pagal orientavimosi žaidimų temą parenka tinkamą varžybų vietą. Antrasis etapas nustato kontrolinius punktus arba objektus, kuriuose dalyviai turės atsižymėti kortelėje, o ją finišuodami privalės pateikti organizatoriams. Trečiasis etapas nurodo parengti žemėlapį su kontroliniais punktais, pažymėti netinkamas ir pavojingas zonas, kelius, kuriais draudžiama bėgti. Ketvirtasis etapas nurodo įrengti kontrolinių punktų atsižymėjimo vietą (atsižymėjimo priemonė - baltai raudona medžiaginė prizmė, su kuria kartu įrengtas elektroninis ženklinimo aparatas) (International Orienteering Federation, 2018).

Lietuvos Respublikos turizmo įstatyme (2018) ekskursija apibūdinama kaip trumpiau nei parą trunkantis objektų ar vietovių lankymas pagal nustatytą maršrutą, kai dalyvauja gidas. Ekskursijos klasifikuojamos pagal turinį, judėjimo būdą, vedimo vietą, ekskursijos dalyvius, vedimo formą (Barauskaitė, 2012; Prakapienė ir Prakapas, 2012; Stonienė, 2008). Pagal turinį skiriamos apžvalginės ir teminės ekskursijos. Pagal tematiką: istorinės, architektūrinės, literatūrinės, menotyrinės, gamtinės, technologinės. Pagal judėjimo būdą: pėsčiomis, laivu, plaustu, autobusu, mikroautobusu, oro balionu, dviračiais, troleibusais, upių ir jūrų garlaiviais, traukiniais, malūnsparniais. Pagal vedimo vietą: ekskursijos mieste, užmiestyje, gamyklose, muziejuose, kombinuotosios. Pagal vedimo formą: ekskursija - pasivaikščiojimas, ekspedicija, pamoka, reklama, koncertas, bandomoji ar mokomoji, tradicinės, edukacinės, masinės. Pagal ekskursijos dalyvius: vaikams, suaugusiems, individualios, vietiniams ir atvykusiems turistams.

Prakapienė ir Prakapas (2012) ekskursijai priskiria šiuos požymius: ekskursantai, gidas, objektai, ekskursantų veikla, judėjimas, trukmė, maršrutas. Ekskursija privalo turėti ne tik išvardintus septynis požymius, bet ir struktūrą, kurią sudaro 3 dalys:

- Įvadas: gido susitikimas su grupe;
- Pagrindinė dalis: gido pasakojimas, objektų rodymas;
- Užbaigimas: ekskursijos apibendrinimas, kvietimas į kitas ekskursijas (Stonienė, 2008).

Rengiant ir vedant ekskursiją, būtina atsižvelgti į visas jos struktūrines dalis. Norint parengti ir pravesti ekskursiją, būtina išmanyti ekskursijų rengimo ir vedimo metodiką. Ekskursijos parengimas yra ilgas darbo procesas, kuris apjungia temą, objektų parinkimą, maršruto sudarymą, ekskursinės medžiagos rinkimą. Pagrindiniai ekskursijos rengimo etapai yra šie: ekskursijos temos parinkimas, tikslo nustatymas, literatūros ir kitų šaltinių atrinkimas, studijavimas, susipažinimas su muziejų ekspozicijomis; ekskursinių objektų atrinkimas; ekskursinio maršruto numatymas ir parengimas; potemių išskyrimas; maršruto apėjimas ar apvažiavimas; ekskursijos teksto rašymas; vaizdinių priemonių parinkimas ir gamyba; ekskursijos pristatymas ir vertinimas (Stonienė, 2008).

Ekskursijos kokybė priklauso ne tik nuo jos parengimo, bet ir vedimo technikos. Ekskursijos vedimo technikai keliama daug metodologinių reikalavimų: gido pažintis su grupe; gido kalbėjimo manieros; pauzės ekskursijoje; teisingas grupės subūrimas prie objekto; ekskursantų judėjimas; laiko sekimas; pasakojimo technika; atsakymai į ekskursantų klausimus; vaizdinių priemonių naudojimo technika (Prakapienė ir Prakapas, 2012).Mokslinėje literatūroje orientavimosi žaidimų-ekskursijų sąvoka nėra apibrėžta. Tačiau išanalizavus orientavimosi žaidimų ir ekskursijų sampratas, galima daryti prielaidą, kad orientavimosi žaidimai-ekskursijos - tai savarankiškas vietovių ir objektų lankymas pagal organizatorių sudarytą maršrutą, atsižymint nurodytuose kontroliniuose punktuose arba atliekant tam tikras žemėlapyje pažymėtas ir organizatorių užduočių lape aprašytas užduotis. Kuriant orientavimosi žaidimus-ekskursijas, reikia atkreipti dėmesį į metodinius rengimo ir vedimo reikalavimus. Išsiaiškinus orientavimosi žaidimų ir ekskursijų rengimo, vedimo aspektus, daroma išvada, kad rengiant orientavimosi žaidimą-ekskursiją, svarbu atkreipti dėmesį į orientavimosi žaidimo-ekskursijos temą, dalyvius, judėjimo būdą. Atsižvelgiant į tai, būtina tinkamai sudaryti maršrutą, parinkti lankytinus objektus, parengti žemėlapius, užduotis dalyviams, jei reikia, įrengti kontrolinius atsižymėjimo punktus. Orientavimosi žaidimas-ekskursija turi turėti tris struktūrines dalis: įvadą, kurio metu orientavimosi žaidimo-ekskursijos vedėjas prisistatys dalyviams, supažindins juos su žaidimo-ekskursijos taisyklėmis, nurodys trukmę, pradžios ir pabaigos taškus, rezultatų vertinimo kriterijus; pagrindinė dalis - dalyviai užduotis komandose ar individualiai atliks savarankiškai, prireikus pagal susitarimą skambins „SOS skambučiu“ orientavimosi žaidimo-ekskursijos vedėjui; užbaigimas: dalyviams sugrįžus į pabaigos tašką, fiksuojamas laikas, skaičiuojami rezultatai,

pristatomi teisingi užduočių atsakymai, apdovanojami nugalėtojai, dėkojama dalyviams už aktyvumą, reklamuojami kiti panašūs renginiai.

2. ORIENTAVIMOSI ŽAIDIMŲ-EKSKURSIJŲ EMPIRINĖ ANALIZĖ PALANGOS MIESTE

2.1. Orientavimosi žaidimų-ekskursijų analizė Palangos mieste

Ekskursija - vienas iš būdų susipažinti su miesto istorija. Palangos turizmo informacijos centro internetiniame puslapyje (https://www.palangatic.lt; [žiūrėta 2019 balandžio 10 d.]) reklamuojama apžvalginė ekskursija po Palangos miestą. Ekskursija yra nemokama, vedama pirmadieniais, sezono metu, lietuvių arba rusų kalbomis. Ekskursijos maršrutas nenurodytas. Kita ekskursija - pažintinė-mokomoji po Palangos mišką - tai ekskursija, vykstanti laukinėje gamtoje visomis savaitėmis dienomis, esant poreikiui. Jos metu gidas supažindina su klaidžiais miško takais, laukiniais paukščiais ir žvėrimis, miškininkyste, medkirčio meniu, mokoma pėdsekystės meno, pasakojama, kaip atliekami darbai gamtai, kurie saugo mišką, žvėrelius. Ekskursijos kaina grupei iki 5 asm. - 9 Eur, 6 ir daugiau asmenų grupei - 15 Eur. Klaipėdos turizmo ir kultūros informacijos centro puslapyje (https://www.klaipedainfo.lt [žiūrėta 2019 balandžio 10 d.]) reklamuojama ekskursija po Palangos miestą yra mokama (nuo 81 Eur). Kaina priklauso nuo turistų skaičiaus ir ekskursijos vedamos kalbos. Internetiniame puslapyje nėra nurodytas ekskursijos maršrutas, tačiau paminėti lankomi objektai. Tai Gintaro muziejus, Birutės parkas, Jūros tiltas, muzikinis fontanas, Grafų Tiškevičių alėja. Gidų, vedančių Palangos mieste ekskursijas, galima rasti visoje Lietuvoje. Tačiau susipažinti su Palangos miesto istorija galima ne tik dalyvaujant ekskursijose, bet ir žaidžiant orientavimosi žaidimus. Palangos turizmo informacijos centro internetiniame puslapyje (https://www.palangatic.lt [žiūrėta 2019 balandžio 4 d.]) pateikti Palangoje vykę orientavimosi žaidimai (1 lentelė):

1 lentelė

Orientavimosi žaidimai Palangoje

Orientaciniai žaidimai Palangoje	Trukmė	Kaina	Transportas	Dalyviai	Data
Kraštotyrinis-orientacinis žaidimas „Palanga. Pažink išmaniai”	1 h 30 min	Nemokama	Pėsčiomis	Senjorai	2016-04-01
Literatūrinis-orientacinis žaidimas „Knygų kodas: Palangos paslaptys”	2 h 30 min	Nemokama	Pėsčiomis ir dviračiais	Jaunimas, suaugusieji, senjorai	2016-07-01
Detektyvinis-edukacinis-orientacinis žaidimas „Vasario 16-osios kūrėjai ir puoselėtojai Palangoje”	2h 30 min	0,30 - 0,60 Eur	Pėsčiomis	5–12 kl. mokiniai, šeimos su vaikais, suaugusieji	2018-08-31

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Palangos turizmo informacijos centro internetinį puslapį https://www.palangatic.lt

Kraštotyrinis-orientacinis žaidimas ,,Palanga. Pažink išmaniai“ skirtas Palangos sugražinimo Lietuvai 95-osioms metinėms paminėti – tai vienkartinis ir daugiau nebevykstantis renginys. Maršrute buvo parinkti objektai, susiję su Palangos istorija, kultūriniais paminklais, žymiomis istorinėmis asmenybėmis. Orientavimosi žaidimas buvo orientuotas į senjorus, skatino juos naudotis išmaniosiomis technologijomis. Žaidimo metu reikėjo išmaniuoju telefonu nusifotografuoti prie reikiamo objekto arba nufotografuoti patį objektą bei su išmaniąja programėle ,,Action Bound“ nuskaityti QR kodus (Palangos tiltas, 2016). Orientaciniame žaidime dalyvavo 70 dalyvių, iš kurių buvo suformuota 10 mišrių senjorų ir jaunimo komandų (palangamvb.lt [žiūrėta 2019 balandžio 12d]).

Literatūrinis-orientacinis žaidimas ,,Knygų kodas: Palangos paslaptys“ skirtas Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Palangos vasaros skaityklos 50-osioms metinėms. Šis renginys buvo vienkartinis, daugiau nebevyksta. Maršrute buvo atskleidžiamos knygose užkoduotos Palangos paslaptys, susijusios su literatūros veikėjais, rašytojais, istorinėmis asmenybėmis, nusipelniusiomis Palangos miestui. Žaidimo metu buvo supažindinama su įdomiais ir negirdėtais faktais apie Palangą. Maršrutas sudarytas atskirai dviratininkams ir pėstiesiems, todėl buvo galimybė pasirinkti, kokiu būdu įveikti užduotis (Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2016). Registracija į orientavimosi žaidimus vyko iš anksto internetu ir renginio pradžioje. Reikalingos dalyviams priemonės: mobilieji įrenginiai arba planšetiniai kompiuteriai. Šis orientavimosi žaidimas, skirtas jaunimui, suaugusiems ir senjorams, buvo nemokamas.

Detektyvinis-edukacinis-orientacinis žaidimas ,,Vasario 16-osios kūrėjai ir puoselėtojai Palangoje“, skirtas Lietuvos valstybės atkūrimo 100-mečio paminėjimui. Šiuo metu šis orientacinis žaidimas vyksta kaip edukacija Palangos gintaro muziejuje. Maršrute parinkti istoriniai asmenys, gyvenę Palangoje ir puoselėję Palangos miestą. Palangos turizmo informacijos centro puslapyje nurodyta, jog tai edukacinis-orientacinis žaidimas, skirtas 5–12 klasių mokiniams, šeimoms su įvairaus amžiaus vaikais, suaugusiems. Žaidimo trukmė - 2h 30 min, maršruto ilgis - 3 km. Reikalingos priemonės: rašikliai, išmanieji telefonai, patogi avalynė, vanduo. Orientacinį žaidimą organizavo Palangos gintaro muziejus. Organizatoriai rūpinosi žemėlapiais, užduotimis ir užuominų kortelėmis. Dalyvių mokestis: vaikams 0,30 Eur., suaugusiems 0,60 Eur (https://www.palangatic.lt [žiūrėta 2019 gegužės 2 d.]).

Išanalizavus Palangos turizmo informacijos centro internetiniame puslapyje pateiktas ekskursijas bei apžvelgus kitų Lietuvos turizmo informacijos centrų tinklalapius, galima teigti, jog daug gidų yra pasirengę vesti ekskursijas Palangos mieste. Išsiaiškinta, jog Palangoje vyko trys orientavimosi žaidimai, kurie buvo skirti tam tikroms progoms atminti. Šiuo metu Palangos mieste orientavimosi žaidimai-ekskursijos nevyksta. Pasigendama naujų, aktyvių turizmo produktų, kurie supažindintų

ekskursantus su miesto istorija, turėtų išliekamąją vertę ir būtų nuolatos siūlomi vietiniams ir atvykusiems turistams.

2.2. Orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybių Palangos mieste tyrimo duomenų analizė

Siekiant išsiaiškinti orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybes Palangos mieste, buvo atliktas pusiau struktūrizuotas (formalizuotas) interviu, kurio metu pagal atrankos kriterijų parinkti 3 orientavimosi žaidimų-ekskursijų organizatoriai, kurie turi patirties organizuojant ir vedant orientavimosi žaidimus-ekskursijas Palangos mieste: Palangos miesto savivaldybės viešosios bibliotekos vyriausioji bibliotekininkė (PMSVB), Palangos gintaro muziejaus metodininkė (PGM), Orientacinės.lt (O) direktorius. Pirmuoju interviu klausimu buvo norima išsiaiškinti, kaip specialistai supranta, kas yra orientavimosi žaidimas-ekskursija (2 lentelė).

2 lentelė

Orientavimosi žaidimų-ekskursijų samprata

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Orientavimosi žaidimų-ekskursijų sampratos suvokimas	Interaktyvumas	„Interaktyvi ekskursija, kurios metu ne tik reikia surasti įdomiai aprašytą vietą, tačiau ir ten surasti bei išspręsti užduotį/galvosūkį“ (O) „Tai galimybė lankomą miestą, jo istoriją ir kultūrą pažinti įdomesniu, aktyviu ar interaktyviu būdu“ (PMSVB)
	Ekskursantų veikla	„Kai ekskursantas atranda atsakymus užuominų pagalba“ (PGM)

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Kaip matyti 2 lentelėje, informantai į orientavimosi žaidimus-ekskursijas žvelgia kaip į aktyvų ir interaktyvų susipažinimo su vietove būdą, kuomet stengiamasi ekskursantus įtraukti į veiklą, kad jie nebūtų tik pasyvūs stebėtojai.

Antruoju klausimu domėtasi, su kokiomis problemos susidūrė tyrimo dalyviai, organizuodami ir rengdami orientavimosi žaidimus-ekskursijas Palangoje (3 lentelė).

3 lentelė

Orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo ir vedimo problemos

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimas	Objektų atranka	„Iš esmės sunkumų neturėjome. Viskas priklauso nuo to, kiek turi patirties ir kiek skiri laiko objektų suieškojimui. Jeigu tam skiri pakankamai laiko, tuomet sunkumų nelieka“ (O)
		„Pagrindinė problema – objektų atrinkimas <...>“ (PMSVB)
	Užduočių sudarymas pagal amžiaus grupes, dalyvių galimybes	„Rengiant atsižvelgti į užduotis, jų sunkumą, kad visos amžiaus grupės galėtų išspręsti“ (PGM)
		„<...> maršruto sudėliojimas ir užduočių kūrimas, kad būtų, aišku, ir ne per sunku. Atkreipti dėmesį į tikslinę grupę, kuriai žaidimas skirtas, jos poreikius ir galimybes (fizines, techninio raštingumo ir pan.) (PMSVB)
Orientavimosi žaidimų-ekskursijų vedimas	Problemų nekilo	„Viskas įvyko itin sklandžiai. Tai yra ilgametės patirties vaisius, kai žinai, kaip viską suplanuoti ir kaip viską paruošti“ (O)
		„Problemų, vedant žaidimą, nekilo“ (PMSVB)
	Supažindinimas su taisyklėmis	„<...> pravesti instruktažą dalyviams, norint juos motyvuoti, kad atliktų visas užduotis“ (PGM)

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Specialistų atsakymai atskleidė, jog rengiant orientavimosi žaidimus-ekskursijas, būtina atsižvelgti į amžiaus grupes bei dalyvių galimybes ir atitinkamai parengti užduotis, atrinkti objektus, sudaryti maršrutą. Vedant orientavimosi žaidimus-ekskursijas, didelių problemų nekilo. Tačiau atkreipiamas dėmesys į dalyvių motyvavimą orientavimosi žaidimo-ekskursijos pradžioje, paskatinimą dovanomis.

Trečiuoju klausimu buvo norima išsiaiškinti, ar yra poreikis rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas Palangos mieste (4 lentelė).

4 lentelė

Orientavimosi žaidimų-ekskursijų poreikis Palangos mieste

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Orientavimosi žaidimų-ekskursijų poreikis Palangoje	Sėkmingas projektas	„Mūsų nuomone, tai būtų itin sėkmingas projektas, jį viešinant per turistų informavimo centrą, biblioteką ir kitas įstaigas, kurios suinteresuotos naujų, o svarbiausia, intelektualių pramogų atsiradimu“ (O)
	Susipažinimas su miestu	„Manau, kad yra. Taip įdomiau pažinti miestą, jo praeitį ir galbūt net suprasti dabartį“ (PGM)
	Didelė paklausa	„Poreikis tikrai yra, nes per metus turėjome labai daug užsakymų, net 430 dalyvių iš Lietuvos mokyklų“ (PMSVB)

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Orientavimosi žaidimus-ekskursijas Palangos mieste organizavę informantai teigia, jog rengti tokį produktą tikrai yra didelis poreikis, sulaukiama užklausų dėl jau įvykusių orientavimosi žaidimų-ekskursijų ir dabar.

Tyrimo dalyvių teirautasi, kokie yra potencialūs orientavimosi žaidimų-ekskursijų dalyviai Palangos mieste (5 lentelė).

5 lentelė

Potencialūs orientavimosi žaidimų-ekskursijų dalyviai Palangos mieste

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Orientavimosi žaidimų-ekskursijų dalyviai	Naujų potyrių ieškantys žmonės	„Aktyvūs, įvairaus amžiaus, naujovių trokštantys žmonės, kuriems patiems patinka susipažinti su miesteliais, kurie mėgsta galvosūkius ir naujus išbandymus. Šiuose žaidimuose dalyvauja žingeidūs žmonės. Dažnai tai yra net ir didesnes pajamas gaunantys žmonės, kurie ieško vis kažko naujo, stebi pasaulinius trendus ir nori išbandyti viską savo jėgomis“ (O)
	Senjorai	„Rengtame orientavimosi žaidime dauguma dalyvių buvo aktyvūs miesto senjorai“ (PGM)
	Jaunimas	„Dažniausiai orientavimosi žaidimus renkasi mokiniai, mokytojai“ (PMSVB)

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Kaip matyti iš atsakymų 5 lentelėje, potencialūs orientavimosi žaidimų-ekskursijų klientai yra naujovių trokštantys ir aktyvių veiklų ieškantys žmonės. Taip pat jaunimas ir mokiniai, kurių dėmesį tradicinių ekskursijų metu sunku išlaikyti.

Tyrimu buvo siekiama sužinoti, ko reikia, kad orientavimosi žaidimas-ekskursija taptų populiarus ir paklausus (6 lentelė).

6 lentelė

Orientavimosi žaidimų-ekskursijų populiarumas ir paklausa

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Orientavimosi žaidimų-ekskursijų populiarumas ir paklausa	Reklama	„Visų pirma, reikia, kad tokia paslauga būtų. Ji neturi būti reklamuojama milžiniškuose ekranuose ar stotelių stenduose“ (O)
		„<...> viešinimo medijoje ir mieste“ (PGM)
	Patrauklus maršrutas	„Gero žaidimo maršruto, įdomaus objektų pristatymo, patrauklaus žaidimo pateikimo <...>“ (PGM)
	Nauda	„Svarbu, jog būtų orientavimosi žaidimo-ekskursijos nauda ir ką dalyviai iš to gaus, kad jame dalyvaus“ (PMSVB)

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Informantų įsitikinimu, norint, kad produktas būtų populiarus, reikia atrasti tinkamas orientavimosi žaidimo-ekskursijos reklamos vietas, atkreipti dėmesį į orientavimosi žaidimo-ekskursijos maršrutą, įdomių objektų parinkimą, parengti/pritaikyti produktą visoms amžiaus grupės.

Specialistų klausta, ar Palangos miestas pritaikytas rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas skirtingais judėjimo būdais, ar tinkamai įrengti pėsčiųjų, dviračių ir kiti takai (7 lentelė).

7 lentelė

Palangos miesto infrastruktūros tinkamumas orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimui

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Palangos miesto infrastruktūros tinkamumas orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimui	Infrastruktūra pritaikyta skirtingiems judėjimo būdams	„Taip, Palanga labai gerai tinka žaidimams dviračiais ar paspirtukais“ (O)
		„Mieste tikrai galima rengti orientacinius žaidimus-ekskursijas, įrengta visa infrastruktūra (takai pėstiesiems, dviračiams, poilsio aikštelės)“ (PGM)
	Infrastruktūra pritaikyta neįgaliesiems	„Tinkamai parengti takai ir nuolydžiai neįgaliesiems. Kai kurie objektai Palangoje (Birutės parkas) pritaikyti rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas“ (PMSVB)

Šaltinis: sudaryta autorės pagal tyrimo duomenis, 2019

Kaip matyti 7 lentelėje, Palangos miestas pritaikytas rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas dviračiais, pėsčiomis ar paspirtukais. Informantų teigimu, infrastruktūra pritaikyta ir negalią turintiems asmenims.

Išsiaiškinus bendras orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo tendencijas Palangos mieste, galima teigti, jog Palangos miesto infrastruktūra puikiai pritaikyta judėti skirtingomis transporto priemonėmis bei rengti orientavimosi žaidimus-ekskursijas pėstiesiems ir neįgaliesiems. Nustatyta, jog yra didelis poreikis organizuoti orientavimosi žaidimus-ekskursijas Palangos mieste. Rengiant orientavimosi žaidimus-ekskursijas, svarbu atkreipti dėmesį į dalyvių amžių bei galimybes ir atitinkamai parinkti objektus, parengti maršrutą, užduotis.

3. NAUJO ORIENTAVIMOSI ŽAIDIMO-EKSKURSIJOS „PALANGOS LOBIŲ PAIEŠKOS“ SUKŪRIMAS

Orientavimosi žaidimas-ekskursija „Palangos miesto paslaptys“ skirtas vietiniams ir atvykstantiems turistams, suaugusiems, jaunimui, senjorams.

Orientavimosi žaidimo-ekskursijos vieta – Palangos miestas.

Trukmė – 3 val.

Judėjimo būdai: pėsčiomis, paspirtukais, riedžiais.

Orientavimosi žaidimo-ekskursijos lankytini objektai: Palangos Švc. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčia; vila ,,Pajauta“; vila ,,Vilija“; Palangos tiltas; vila ,,Jūros akis“; artezinis šulinys; Palangos koncertų salė; Palangos šiltosios maudyklės; Antano Mončio namai-muziejus; Palangos vasaros skaitykla; vila ,,Baltasis Angelas“; Palangos Kurhauzas.

Orientavimosi žaidimo-ekskursijos pradžios vieta – Palangos turizmo informacijos centras.

Orientavimosi žaidimo-ekskursijos pabaigos vieta – Palangos Kurhauzas.

Orientavimosi žaidimo-ekskursijos maršrutas (1 pav.):

1 pav. Naujo orientavimosi žaidimo-ekskursijos ,,Palangos lobių paieškos“ žemėlapis

Šaltinis: sudaryta autorės, 2019

Naujas turizmo produktas - orientavimosi žaidimas-ekskursija „Palangos lobių paieškos“ kvies Palangos gyventojus ir svečius kitokiu būdu susipažinti su Palangos miestu. Žaidimo-ekskursijos metu dalyviai ieškos Palangos miesto lobių. Kiekviename lankytiname objekte dalyviai atliks organizatorių sudarytas užduotis ir ieškos paslėpto lobio – gintaro. Greičiausiai užduotis atlikę bei daugiausiai gintarų suradę dalyviai, bus apdovanoti. Orientavimosi žaidimas-ekskursija vyks vakare, tad dalyviai, vaikštinėdami Palangos mieste, galės grožėtis saulėlydžiu. Orientavimosi žaidimas-ekskursija vyks

komandomis (nuo 1 iki 5 asmenų). Orientavimosi žaidimo-ekskursijos dalyviams reikės rašymo priemonių ir mobiliojo įrenginio. Kiekviena komanda gaus užduočių lapą, kuriame bus pateiktos užuominos, kaip atrasti reikalingą objektą. Išsprendus užduotį ir nuvykus prie objekto, reikės nusifotografuoti (tai bus įrodymas, kad dalyviai aplankė visus žemėlapyje nurodytus objektus). Dalyviai galės naudotis pagalba - „SOS skambučiu“, tačiau, pasinaudojus pagalba, bus minusuojami taškai. Orientavimosi žaidimo-ekskursijos pabaigoje organizatoriai suskaičiuos rastus gintarus, pagal padarytas fotografijas tikrins, ar ekskursantai, aplankė visus numatytus objektus. Orientavimosi žaidimas-ekskursija baigsis užduočių aptarimu ir laimėtojų apdovanojimu.

IŠVADOS

1. Mokslinėje literatūroje atskirai pateikiamos orientavimosi žaidimų ir ekskursijų sąvokos. Samprata, kas yra orientavimosi žaidimas-ekskursija, šaltiniuose neaptariama. Išanalizavus orientavimosi žaidimų ir ekskursijų sąvokas, galima daryti prielaidą, kad orientavimosi žaidimai-ekskursijos - tai savarankiškas objektų ir vietovių lankymas pagal organizatorių sudarytą maršrutą atsižymint kontroliniuose punktuose arba pagal organizatorių pateiktą žemėlapį surandant reikiamus objektus ir atliekant nurodytas užduotis.
2. Mokslinėje literatūroje aptariamos orientavimosi žaidimų ir ekskursijų rengimo ir vedimo rekomendacijos bei metodai. Rengiant orientavimosi žaidimus-ekskursijas, svarbu atkreipti dėmesį į temą, dalyvius ir judėjimo būdą. Sudarant maršrutą, svarbu tinkamai sudėlioti objektus, sudaryti žemėlapius, kad dalyviai galėtų surasti lankytinus objektus, prie jų atliktų užduotis ar atsižymėtų kontroliniuose punktuose. Vedant orientavimosi žaidimą-ekskursiją, svarbu išlaikyti renginio struktūrą: įvadą, pagrindinę dalį, užbaigimą.
3. Ištyrus ekspertų nuomonę apie orientavimosi žaidimų-ekskursijų rengimo galimybes Palangos mieste, nustatyta, jog Palangos miesto infrastruktūra yra tinkamai išvystyta orientavimosi žaidimų-ekskursijų organizavimui pėsčiomis ar skirtingomis transporto priemonėmis. Išsiaiškinta, jog Palangos mieste yra didelis orientavimosi žaidimų-ekskursijų poreikis. Jose noriai dalyvauja skirtingo amžiaus ekskursantai. Palangos miestas turi daug lankytinų objektų, svarbi jų atranka, rengiant patrauklų, naują turizmo produktą – orientavimosi žaidimą-ekskursiją. Būtina pasirūpinti reklama.
4. Atsižvelgus į orientavimosi žaidimų-ekskursijų poreikį Palangos mieste, sukurtas naujas turizmo produktas - orientavimosi žaidimas-ekskursija „Palangos lobių paieškos“, skirtas skirtingo amžiaus vietiniams ir atvykusiems turistams, skatinantis ekskursantus domėtis miesto istorija ir dabartimi. Orientavimosi žaidimas-ekskursija, atsižvelgiant į dalyvių amžių ir poreikius, gali vykti skirtingais judėjimo būdais.

SUMMARY

The article analyzes orienteering games-excursion training opportunities in Palanga. Orienteering games-excursions are seen as an alternative method of getting to know Palanga. Discusses the excursions in Palanga and the orienteering games that have already taken place, which are no longer organized. It is noticed that when people's needs change and information technologies develop, then appear requirement create active entertainment. This is why a new and constantly organized orienteering games-excursions in Palanga is becoming a topical issue, which would help inbound and local tourists to get to know the area and its attractions. In order to analyze orienteering games-excursions training opportunities in Palanga city, a research is being carried out. Organizers of the reference games in Palanga are surveyed, the results of the survey are analyzed and it is concluded that the city of Palanga has many attractions and is suitable for organizing orienteering games. It has been discovered that there is requirement and demand training orienteering games-excursions. Organizers must take into account the age and opportunities of the participants, select objects accordingly, create a route, tasks, and arrange the advertisement of the event.

Key Words: Orienteering Games, Excursions, Palanga.

LITERATŪRA

1. Alekrinskis, A., Andriukaitienė, R., Bulotienė, D., Forminienė, V. B., Grigaitė, K., Jasinskas, E., Komskienė, D., Palubinskaitė, D., Petraitienė, B., Požerienė, J., Mikalauskas, R., Navickienė, R., Rėklaitienė, D., Rimkevičienė, D., Šimkus, A., Švagždienė, B., Valančienė, D., Vveinhardt, J., Zuoza, A. K. (2017). *Laisvalaikio pagrindai*. Kaunas: Vitae Litera.
2. Barauskaitė, J. (2012). *Ekskursijos rengimo ir vedimo metodika*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
3. Bulotienė, D., Alekrinskis, A., Šimkus, A., (2012). *Nuotykinio turizmo plėtojimo Kaune ir Kauno rajone galimybių vertinimas*. Vilnius: Lietuvos kūno kultūros akademija, Vytauto Didžiojo universitetas.
4. Gaižauskaitė, I. ir Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
5. International Orienteering Federation (2018). Prieiga per internetą: https://orienteering.org/
6. Klaipėdos turizmo ir kultūros informacijos centras (2019). *Ekskursijos Palangoje*. Prieiga per internetą: https://www.klaipedainfo.lt/ekskursijos-po-klaipedos-regiona/
7. Lietuvos Respublikos turizmo įstatymas (2018 m. birželio 30 d. Nr. XIII-147). Prieiga per internetą: https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.52605/xnLaZbKiQv

8. Lietuvos Nacionalinė Martyno Mažvydo Biblioteka (2016). *Literatūrinis orientacinis žaidimas: Knygų kodas. Palangos paslaptys.* Prieiga per internetą: https://www.lnb.lt/naujienos/1221-literaturinis-orientacinis-zaidimas-knygu-kodas-palangos-paslaptys
9. Palangos turizmo informacijos centras (2019). *Ekskursijos*. Prieiga per internetą: https://www.palangatic.lt/ekskursijos/
10. Palangos tiltas (2016). *Kraštotyrinis orientacinis žaidimas ir edukacinė viktorina*. Prieiga per internetą: www.palangostiltas.lt/palangos+dienu++renginiai+bibliotekoje+krastotyrinisorientacinis+zaidimas+ir+edukacine+viktorina,7,2,6575.html
11. Palangos miesto savivaldybės viešoji biblioteka (2016). Prieiga per internetą: palangamvb.lt/lt/veikla/projektai
12. Prakapienė, D. ir Prakapas, R. (2012). *Ekskursijų rengimas ir vedimas: metodoliginis aspektas.* Vilnius: Didaktika.
13. Stonienė, I. (2008). *Ekskursijų rengimo ir vedimo pagrindai*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
14. World Tourism organization. (2017) European Union Short-Term Tourism Trends. Prieiga per: https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284419432
15. World Health Organization (2018). Prieiga per internetą: https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/lancet-global-health-insufficient-physical-activity-2001-2016/en/

KLAIPĖDOS VALSTYBINĖS KOLEGIJOS STUDENTŲ MOTYVACIJĄ STUDIJUOTI SKATINANTYS VEIKSNIAI

Aistė Vaitiekutė, Rimantė Bračaitė darbo vadovė lektorė dr. Jurgita Paužuolienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Šiame straipsnyje analizuojami veiksniai, skatinantys studentų motyvaciją. Tyrimo tikslas – išsiaiškinti Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakulteto studentų studijų motyvaciją lemiančius veiksnius. Apibendrinus gautus rezultatus galima daryti išvadą, kad studentų motyvaciją labiausiai skatina šie veiksniai: išsilavinimas, noras įgyti kvalifikaciją ir valstybės finansuojama vieta. Veiksniai labiausiai mažinantys studentų motyvaciją: paskaitos, draugai, organizuojami renginiai kolegijoje ir dėstytojai. Šis tyrimas sudaro prielaidas, kurios padėtų sukurti tinkamą aplinką užtikrinti studentų motyvaciją.

Pagrindiniai žodžiai: kolegija, studentai, motyvacija.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Motyvacija studijų metu yra labai aktuali tema švietime. Kadangi motyvacija yra vienas svarbiausių veiksnių darančių įtaką studentų imlumui informacijai, o tai užtikrina studijų kokybiškumą ir studijų programos tikslo įgyvendinimą. Susiduriama su problema, kad studentai išsiskiria į dvi grupes: motyvuotus ir nemotyvuotus. Praktiniu aspektu tai yra labai svarbi problema. Kadangi nemotyvuotam studentui yra sunkiau įgyti žinias, kurios užtikrintų jo kompetencija, pagal studijų programą. Straipsnyje keliami **probleminiai klausimai:** Kas labiausiai lemia studentų norą mokytis? Kokie veiksniai labiausiai mažina norą mokytis? Kokie yra bendri, studentų motyvaciją studijuoti skatinantys veiksniai?

Ši problema yra labai aktuali Klaipėdos mastu. Todėl yra būtina nuolat tirti ir analizuoti tokio turinio temas.

Tyrimo objektas – Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakulteto studentų mokymosi motyvacija.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakulteto studentų motyvaciją lemiančius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti motyvaciją skatinančius veiksnius teoriniu aspektu.
2. Ištirti Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakulteto studentų motyvaciją skatinančius veiksnius.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, kiekybinė analizė.

Tyrimo metodika. Empiriniams duomenims surinkti buvo taikomas kiekybinio tyrimo metodas, anketinė apklausa. Apklausa vienas populiariausių kiekybinių tyrimų metodų, labai plačiai taikomas tiek moksliniuose, tiek taikomuose tyrimuose, kai tyrimo objekto arba jo požymių neįmanoma kitaip pažinti. Apklausa taikoma, kai tiriamas reiškinys yra susijęs su žmonių nuostatomis, poreikiais, interesais, motyvacija ir t.t. Tyrimas atliktas 2019 metais balandžio mėnesį. Tyrimo imtį sudaro Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakulteto studentai, atrinkti paprasta atsitiktine tvarka. Buvo išdalinta 130 anketų Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakultete, tačiau į anketos klausimus atsakė tik 121 respondentas.

Anketą sudarė 8 klausimai, 2 iš jų uždari, 2 pusiau uždari ir 4 demografiniai. Motyvuojantiems veiksniams įvertinti naudota Likerto skalė, pateikiant 18 teiginių. Respondentai turėjo įvertinti kiekvieną teiginį nuo 1 iki 5 kur 1 reiškia visiškai nemotyvuoja, 2 - nemotyvuoja, 3 - dalinai motyvuoja, 4 - motyvuoja, 5 - labai motyvuoja. Uždaras klausimas buvo naudojamas analizuojant vidinę studentų motyvaciją. Pusiau uždari klausimai, tai leidžiantys pasirinkti atsakymo variantą ir suteikiantys galimybę išsakyti savo nuomonę. Tokio pobūdžio klausimai padėjo analizuoti studentų veiksnius, kurie mažina norą mokytis ir labiausiai lemia studentų motyvaciją mokytis. Demografinį bloką sudarė 4 klausimai apie respondentų lytį, kursą, studijuojamą specialybę, valstybės finansuojamą/ nefinansuojamą vietą. Klausimai orientuoti sužinoti Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakulteto studentų motyvaciją studijuoti skatinančius veiksnius.

1. STUDENTŲ MOKYMOSI MOTYVACIJA STUDIJŲ METU

Mokslinėje literatūroje motyvacija apibrėžiama kaip žmogaus vidinė jėga, kuri svarbi siekiant įgyti išsilavinimą. Laumenskaitė, Petkevičiūtė (2009) teigia, kad motyvacija iškyla kaip esminė vidinė jėga, formuojant karjerą ir siekiant profesinės kompetencijos. Lipinskienė (2012) motyvaciją apibrėžią, kaip vidinę jėgą, kuri skatina individą pasiekti asmeninių ir organizacijos tikslų, jėgą veikiančią žmogaus viduje arba išorėje ir skatinančią tam tikrą jo elgseną, taip pat jėgą elgesio veiksmų ir veiklos skatinimo procesą, kurią sukelia įvairūs motyvai. Pagal Vainienę (2005) motyvacija - vidinė varomoji jėga, veiksmų ar elgesio paskata. Taigi motyvacija yra plati sąvoka, kuri skirstoma į dvi rūšis: vidinę ir išorinę. Vidinė motyvacija – tai rėmimasis asmeniniais faktoriais, individas savo gabumais, įgūdžiais, noru, nukreipiamas pačio savęs į sąmoningus veiksmus. Išorinė motyvacija - veikiama aplinkos, ji remiasi nauda, prestižu, noru išvengti problemų ar motyvais atliekant veiksmus (Brilė, 2014). Todėl, galima apibendrinti, kad motyvacija gali būti vidinė arba išorinė, tačiau ji vis tiek akcentuojama kaip jėga, noras kuris mus stimuliuoja ir skatina atlikti tam tikrus veiksmus.

Lietuvoje mokymosi programos yra parengtos taip, kad visi, kurie įdeda pakankamai darbo ir pastangų, gali pabaigti savo studijuojamą programą (Leščinskienė, Balynienė, Kankevičienė, 2016). Studentas gali turėti puikias žinias, gebėjimus, įgūdžius, tačiau jei jis nebus motyvuotas, neturės

vidinės motyvacijos, neįdės pakankamai darbo, jo pasiekta profesinė kompetencija bus nieko neišsiskirianti iš kitų. Kadangi asmeninės karjeros trukdis gali būti žinių bei sugebėjimų stoka. Nenorintis mokytis studentas, užsitikrina įgyti mažesnį kiekį žinių savo studijuojamoje sferoje, negu motyvuotas studentas (Laumenskaitė ir kt., 2009). Kadangi motyvuotas, reiškia - pozityvus, atkaklus ir ryžtingas, tokios savybės, studentui padės lengviau įgyti daugiau teorinių ir praktinių žinių.

Motyvacija - vienas iš veiksnių kuris užtikrina studento sėkmę ir nesėkmę studijuojant. Studijų sėkmę studijuoti ir kompetencijos įgijimą užtikrina asmeninė žmogaus motyvacija. Laumenskaitė ir kt., (2009) teigia, kad motyvacija yra profesinės karjeros pagrindas, kadangi tai iškyla kaip esminė vidinė jėga, formuojant karjerą ir siekiant profesinės kompetencijos. Studentas nuolatos patiria vidinį konfliktą, kuris daro įtaką jo pasirinkimui mokytis. Dalis studentų neturi savo vidinės motyvacijos, todėl yra tam tikri veiksniai ir motyvai, kurie daro įtaką atliekant užduotis susijusias su studijų procesu. Studentus gali motyvuoti daugelis veiksnių, kurie padeda susikoncentruoti į darbo tikslą. Mokymosi motyvai taip pat atskleidžia, kodėl studentas siekia užsibrėžtų tikslų ir leidžia suprasti studento veiksmo prasmę.

Studentus motyvuojantys veiksniai: dėstytojai, tėvai, draugai, gaunama stipendija, finansuojama vieta, noras įgyti kvalifikacija, noras įgyti žinių, noras turėti išsilavinimą, savi disciplina, organizuojami renginiai kolegijoje, paskaitų grafikas, gera atmosfera kolegijoje, pasirinkta specialybė, galimybė atlikti praktiką studijų metu, paskaitos (dėstomi dalykai), saviraiškos galimybė, geografinė vieta (šalia jūros).

Apibendrinant galima teigti, kad motyvacija yra plati sąvoka, kuri skatina žmogų atlikti tam tikrus procesus. Motyvaciją sudaro vidiniai ir išoriniai veiksniai, taip pat motyvai, kurie suteikia žmogui įkvėpimo ir jėgų. Motyvai, tai veiksniai, kurie stimuliuoja ir paskatina žmones imtis veiksmų, ypatingai tuomet, kai žmogus nėra motyvuotas. Taip pat yra ir tokių veiksnių, kurie žmonių neskatina, o motyvaciją tik slopina. Todėl galima teigti, kad pats studentas, turi įvertinti savo tikslus, norus, uždavinius, išsiaiškinti trukdžius ir pasirinkti savo motyvus, kurie jį skatintų ir padėtų studijuoti studijų procese.

2. EMPIRINIO TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ

Siekiant išsiaiškinti Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakulteto studentų mokymosi motyvaciją lemiančius veiksnius, 2019 metų balandžio mėnesį buvo atlikta apklausa, kurios metu apklausti Klaipėdos valstybinės kolegijos įvairių studijų programų nuolatinių studijų I, II, III kursų studentai. Iš viso apklausta 121 respondentas, iš jų 69,4 proc. merginų ir 30,6 proc. vaikinų. Respondentų skaičius pagal finansuojamas vietas: 66,9 proc., nefinansuojamas: 33 proc.

Remiantis darbo tikslu, buvo aktualu sužinoti kokie veiksniai motyvuoja/ nemotyvuoja respondentus studijų metu. Studentus, studijų metu labiausiai motyvuoja šie veiksniai: įgauti žinių

(40,5 proc.), noras įgauti kvalifikaciją (46,3 proc.), noras turėti išsilavinimą (59,5 proc.) bei noras neprarasti arba pereiti į valstybės finansuojamą vietą (50,4 proc.).

1 lentelė

Labiausiai studentus motyvuojantys/ nemotyvuojantys veiksniai

Atsakymo variantas	**Labai motyvuoja**		**Motyvuoja**		**Dalinai motyvuoja**		**Nemotyvuoja**		**Visiškai nemotyvuoja**	
Kiekis	Vnt.	Proc.	Vnt.	Proc.	Vnt.	Proc.	Vnt.	Proc.	Vnt.	Proc.
Dėstytojai	7	5,8%	45	37,2%	51	42,1%	10	8,2%	6	5%
Tėvai	32	26,4%	47	38,8%	21	17,4%	12	9,9%	4	3,3%
Draugai	18	14,9%	34	28,1%	35	28,9%	19	15,7%	15	12,4 %
Gaunama stipendija	27	22,3%	18	14,9%	18	14,9%	11	9,1%	40	33%
Finansuojama vieta	61	50,4%	24	19,8%	7	5,8%	3	2,5%	21	17,4 %
Noras įgyti kvalifikacija	56	46,3%	45	37,2%	15	12,4%			2	1,7%
Noras įgyti žinių	49	40,5%	41	33,9%	19	15,7%	3	2,5%	2	1,7%
Noras turėti išsilavinimą	72	59,5%	30	24,8%	16	13,2%	1	0,8%	2	1,7%
Savidisciplina	37	30,6%	35	28,9%	33	27,3%	9	7,4%	3	2,5%
Organizuojami renginiai kolegijoje	6	5%	37	30,6%	43	35,5%	23	19%	17	14%
Paskaitų grafikas	18	14,9%	30	24,8%	41	33,9%	16	13,2%	11	9,1%
Gera atmosfera kolegijoje	21	17,4%	45	37,2%	29	23,9%	16	13,2%	6	5%
Pasirinkta specialybė	41	33,9%	45	37,2%	24	19,8%	1	0,8%	7	5,8%
Galimybė atlikti praktiką studijų metu	35	28,9%	42	34,7%	29	23,9%	7	5,8%	6	5%
Paskaitos (dėstomi dalykai)	9	7,4%	43	35,5%	47	38,8%	13	10,7%	4	3,3%
Geografinė vieta (šalia jūros)	24	19,8%	29	24%	36	29,8%	11	9,1%	14	11,6 %
Saviraiškos galimybė	15	12,4%	41	33,9%	46	28%	3	2,5%	5	4,1%

Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis 2019 m. tyrimo duomenimis

Studentus dalinai motyvuoja dėstytojai (42,1 proc.), įvairios saviraiškos galimybės (28 proc.), kurios leidžia studentams atsiskleisti ir įdomios paskaitos (38,8 proc.). Labiausiai nemotyvuojantys veiksniai yra: kolegijos skiriama stipendija (33 proc.), finansuojama vieta (17,4 proc.) ir organizuojami renginiai kolegijoje (14 proc.).

Gauti tyrimo duomenys leidžią daryti išvadą, kad motyvaciją labiausiai lemia, noras užsitikrinti saugią ateitį įgyjant profesiją. Turėti kvalifikaciją, kuri padėtų integruotis į darbo rinką Lietuvoje ir užsienio šalyse. Taip pat studentus motyvuoja mokytis noras išlikti valstybės finansuojamoje vietoje, o tam reikia palaikyti atitinkamą gaunamų pažymių vidurkį.

Studentams dėstytojai tampa autoritetais, todėl naujoviškai, novatoriškai pateikta mokymosi programa juos labiau domina ir jie tampa imlesni informacijai. Šiais laikais studentams yra svarbios saviraiškos galimybės, kurios leistų jiems atsiskleisti, kaip individualioms asmenybėms, o tai daugumai suteikia pilnavertiškumo ir užtikrintumo jausmą. Studentų manymu, kolegijos skiriamos stipendijos yra nepakankamai didelės ir reikšmingos, kad jos darytų įtaką jų norui įgyti žinių, tad

valstybės suteikiamos galimybės, studijuoti nemokamai, daugumos neskatina pasiekti gerų rezultatų. Kolegijos organizuojamai renginiai nėra tokie sudominantys ir aktualūs, kad juos skatintų stengtis ir siekti geresnių rezultatų studijų metu.

Tyrimo metu buvo analizuojami veiksniai, kurie mažina studentų motyvaciją studijų metu. Pažymima, kad kai kuriems studentams motyvaciją mažinantys veiksniai gali būti vienetiniai ir nuolatiniai. Tačiau kitiems jie gali būti įvairūs ir sudėtingi, patenkantys į individualius ir socialinius - ekonominius faktorius. Tokius veiksnius gali būti itin sudėtinga pašalinti, todėl svarbu, kad vyktų dalinimasis informacija tarp visų studijų proceso dalyvių, drauge kuriant tvarią kaitą, nuolatinį tobulėjimą ir sėkmę. (Leščinskienė ir kt., 2016). Siekiant nustatyti studentų motyvaciją mažinančius motyvus, studentams buvo pateiktas sąrašas veiksnių, kurie mažina jų norą mokytis. Respondentai turėjo galimybę pasirinkti daugiau nei vieną atsakymo variantą. Duomenys procentais ir vienetais pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė.

Veiksniai mažinantys norą mokytis

Atsakymo variantas	**Kiekis**	**Procentai**
Nuobodžios\ neįdomios paskaitos	71	58,7%
Draugų įtaka	11	9,00%
Per didelis informacijos kiekis	68	56,2%
Grupė	14	11,6%
Neadekvatus dėstytojų vertinimas	32	26,4%
Internetas (telefonas) blaško dėmesį	19	15,7%
Mano požiūriu nenaudingos (Ar nereikalingos pagal specialybę) paskaitos	44	36,4%
Mokamas mokslas	22	18,2%
Tingėjimas	41	33,9%
Kita: trukdo susikaupti		

Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis 2019 m. tyrimo duomenimis

Pasak apklaustųjų studentų norą mokytis labiausiai mažina nuobodžios, neįdomios paskaitos (58,7 proc.) bei per didelis informacijos kiekis (56,2 proc.). Tai pat studentų teigimu norą studijuoti mažina jų nuomone nereikalingos paskaitos studijuojamai specialybei (36,4 proc.). Ir nemaža dalis apklaustųjų teigia, kad norą mokytis mažina tingėjimas (33,9 proc.). Galime teigti, kad veiksniai, kurie labiausiai mažina norą mokytis yra susiję su studijų programomis. Švietimo įstaigos kaip institucijos nėra tobulos, jose taip pat egzistuoja nemažai veiksnių slopinančių norą mokytis (Grinevičienė 2003). Kaip šiuo atveju, išskiriamas per didelis informacijos kiekis, nuobodžios arba nenaudingos paskaitos. Taip pat studentai, prie nemotyvuojančių veiksnių įžvelgia ir asmeninių savybių, kaip tingėjimą.

Šiandieninėje visuomenėje, viskas keičiasi dideliu greičiu, žmogus norėdamas neatsilikti nuo visuomenės pokyčių, turi prisitaikyti, tobulėti ir mokytis. Leščinskienės ir kt., (2016) teigimu, tobulėjant informaciniams, komunikaciniams technologijoms, keičiasi bei intensyvėja ir studentų studijų programos. Todėl kiekvienas studentas turėtų skirti daug dėmesio asmeninei pažangai. Labai svarbu studijų metu pateikiamas žinias gilinti papildomos informacijos paieška ir praktiniu aspektu. Pagrindinė ir esminė motyvacija – vidinė, kuri remiasi asmeniniais faktoriais. Kiekvienas žmogus

kažką laiko svarbiu, turi individualių gabumų ir norėdamas tai pasiekti ar tobulinti, nukreipia į tai sąmoningus veiksmus. 3 lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad (KVK) didžioji dalis (90,0 proc.) studentų turi vidinės motyvacijos studijuoti ir tik 10,0 proc. motyvacijos studijuoti neturi. Taigi galime daryti išvadą, kad dauguma studentų studijuojančių Klaipėdos valstybinės kolegijos, Verslo fakultete turi vidinės motyvacijos (yra motyvuoti).

3 lentelė.

Studentų vidinė motyvacija studijuoti

Atsakymo variantas	**Kiekis**	**Procentai**
Taip	107	88,4%
Be nuomonės	1	0,8%
Ne	13	10,7%

Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis 2019 m. tyrimo duomenimis

Norint pabrėžti vidinės motyvacijos svarbą, buvo pateikiami esminiai teiginiai, kurie leido išsiaiškinti veiksnius labiausiai lemiančius vidinę motyvaciją. Duomenys pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė.

Motyvaciją lemiantys veiksniai

Atsakymo variantas	**Kiekis**	**Procentai**
Gaunami geri pažymiai	58	47,9%
Noras įtikti tėvams	17	14%
Noras būti pastebėtam	21	17,4%
Atsakomybės jausmas	82	67,8%
Noras pirmauti grupėje	11	9%
Kita: ateities perspektyvos, diplomas (2)		

Šaltinis: sudaryta autorių, remiantis 2019 m. tyrimo duomenimis

Kiekvienas studentas yra atsakingas už savo gyvenimą, už atliktus veiksmus, nepadarytus darbus, neįvykdytus tikslus ir uždavinius. Atsakomybės jausmas, žmogų lydi nuolatos, tai gali būti lemiantis veiksnys, kuris padeda įvykdyti tam tikrus pocesus. Surinkti rezultatai rodo, kad atsakomybės jausmas studentams yra vienas iš pagrindinių faktorių lemiančių motyvaciją mokytis (67,8 proc.). Gaunami pažymiai tai yra įvertinimas už atliktą darbą ir pastangas, kas sukelia pasitenkinimą arba nusivylimą savimi, tačiau puikiai motyvuoja siekti kuo geresnių rezultatų, tobulėti. Mažiausiai įtakos studentų motyvacijai turi noras pirmauti grupėje (9,0 proc.) bei tėvų įtaka (14,0 proc.).

Apibendrinant galima teigti, kad labiausiai studentų motyvaciją lemia, atsakomybė. Taip pat vienas svarbesnių faktorių, kad jų žinios yra įvertinamos gerais pažymiais. Tačiau mažiausiai studentų motyvaciją lemia konkurencija grupėje, bei noras įtikti tėvams, tai rodo, kad studentai yra asmenybės gebančios savarankiškai prisiimti atsakomybę.

IŠVADOS

1. Galima teigti, kad motyvacija mokytis yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių sėkmę arba nesėkmę. Motyvacija priklauso nuo: asmeninių tikslų ir lūkesčių, įsipareigojimų, charakterio savybių, finansuojamos vietos, noro turėti išsilavinimą bei kvalifikaciją, auklėjimo, kuris lemia drausmingumą, situacijos vertinimą. Motyvacijai įtakos turi ir faktinės aplinkybės: mokymosi sąlygos, kokybė, santykis su bendramoksliais ir dėstytojais. Stipri motyvacija padeda aiškiau suformuoti tikslą ir suvokti mokymosi prasmę, efektyviau kaupti patirtines žinias, patirti malonumą mokantis. Aiškiai žinant, ko nori, taip pat lengviau įveikti ir sunkumus, kurių mokantis visada iškyla.

2. Tyrimu nustatyta, kad Klaipėdos valstybinės kolegijos Verslo fakulteto studentų mokymosi motyvaciją skatina noras turėti išsilavinimą, kvalifikaciją, asmens lūkesčiai, realizavimas, finansuojama vieta, žinių troškimas, perspektyvos. Motyvaciją mažinantys veiksniai yra neįdomios ir neefektyvios paskaitos, per didelis kiekis informacijos ir neadekvatus dėstytojų vertinimas, kadangi tai neskatina kūrybiškumo. Todėl galima teigti, kad daugeliui studentų yra svarbu gauti kokybišką išsilavinimą, kuris užtikrintų jo kompetencijas darbo rinkoje.

SUMMARY

The aim of this survey is to analyze the factors which promotes and reduces students‘ motivation of Klaipėda State University of Applied Sciences.

Tasks of the research:

1. To analyze motivation factors from the theoretical point of view.

2. To investigate the motivating factors that influence the motivation of students of Klaipėda State University of Applied Sciences, Faculty of Business.

Research methods: analysis of scientific literature, questionnaire survey, processing of questionnaire data.

Summarizing the results, we can make conclusion, which factors the most promotes and reduces students‘ motivation. Students are motivated to study by: desire to have education, qualification, personal expectations, realization, financed place, thoughts, perspectives. For many students, it is important to have a quality education that guarantees its competences in the labor market The survey make up the conditions, creative right environment, which ensure students‘ motivation.

Keywords: Colledge, students, motivation.

LITERATŪRA

1. Brilė, E.K. *(2014). Kaip save motyvuoti: išorinė ir vidinė motyvacija.* Prieiga per internetą: https://tunevienas.lt/index.php/pagrindinis/motyvacija/item/59-isorine-vidine-motyvacija

2. Grinevičienė, N. E. (2003). *Pradinių klasių moksleivių tėvų nuomonė apie mokymo(si) motyvacija slopinančius aplinkos veiksnius.* Prieiga per internetą: https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB0001:J.04~2003~1367177216981/J.04~2003~ 1367177216981.pdf
3. Laumenskaitė, E. Petkevičiūtė, N. (2004). Asmeninė motyvacija kaip profesinės karjeros pagrindas. *Profesinio rengimo tyrimai,* 8, 72 – 83.
4. Leščinskienė, D. Balynienė, R,. Kankevičienė, L. (2016). Studentų mokymosi motyvacijos tyrimas: Alytaus kolegijos atvejis. *Aukštųjų mokyklų vaidmuo visuomenėje: iššūkiai, tendencijos ir perspektyvos,* 1 (5), 120-126.
5. Lipinskienė, D. (2012). *Motyvuojanti atlygio sistema*. Kaunas: Technologija
6. Vainienė, R. (2005). *Ekonomikos terminų žodynas*. Vilnius: Tyto alba

SKIRTINGŲ KINEZITERAPIJOS METODŲ POVEIKIS PUSIAUSVYRAI SERGANT MIGRENA

Studentė Ieva Vaitkevičiūtė, darbo vadovė lektorė Monika Pocienė

Klaipėdos Valstybinė Kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje aptariamas kineziterapijos poveikis migrenos simptomams ir pusiausvyrai, taikant kineziterapiją. Aprašomas atliktas tyrimas, kurio metu atliekama kineziterapijos programa ir testavimai, tiriamajam sergančiam vestibulinė migrena. Matavimų metu įvertinta tyrimo dalyvio pusiausvyra ir migrenos priepuolių metu patiriamas skausmas, gauti rezultatai buvo statistiškai apdorojami. Pagal gautus rezultatus padarytos išvados bei stebimos koreliacijos tarp pusiausvyros pagerėjimo ir migrenos simptomų sumažėjimo. Šio darbo tikslas yra įvertinti kineziterapijos metodų poveikį skausmo mažinimui ir pusiausvyrai sergant migrena.

Pagrindiniai žodžiai: vestibulinė migrena, pusiausvyra, galvos skausmas, vertigo.

ĮVADAS

Darbo temos aktualumas. Šiuo metu vestibulinės migrenos patofiziologija vis dar yra menkai suprantama. Viena iš paskutiniu metu plačiau pradėtų tyrinėti teorijų teigia, kad migreną sukelia vestibulinio aparato sutrikimai. Yra pastebėta, kad asmenys sergantis migrena dažniau skundžiasi vertigo efektu, bei pusiausvyros sutrikimais. Atliktame tyrime Balaban (2011) teigia, kad tiek pusiausvyros sutrikimai tiek migrena gali būti tik vestibulinio aparato sutrikimo šalutinis efektas. Ši hipotezė taip pat paaiškintų, padidėjusį jautrumą staigiems judesiams ir vizualinį vertigo, kurį dažnai patiria sergantieji migrena (Balaban, 2011). Be to 2012 metais buvo įrodyta, kad asmenų sergančių migrena pusiausvyra ir koordinacija pamažu vis blogėja. Tokiems asmenims einant reikia didesnio atramos ploto, todėl kojas jie deda plačiau, o ir eiti lėtai jiems yra sunkiau (Akdal, 2012).

Kineziterapija atlieka svarbų vaidmenį valdant vestibulinius simptomus. Labiausiai kineziterapija naudinga siekiant kompensuoti vestibulinius sutrikimus, mažinti jų sukeltus simptomus ir išvengti komplikacijų kaip regėjimo pokyčiai. Vestibulinė reabilitacija, gydant tokius sutrikimus kaip Menjero ligą ar vestibulinę migreną, nėra visiškai ištirta, tačiau 2011 metais atlikto tyrimo metu, kuriame dalyvavo asmenys sergantys migrena ir patiriantys vertigo efektą, galvos svaigimą ir skausmą, buvo nustatyta, kad po kineziterapijos kurso tiek objektyvūs, tiek subjektyvūs pusiausvyros vertinimo rodikliai pagerėjo, dėl ko sumažėjo ir migrenos sukeliami simptomai (Bisdorff, 2011). Kaip teigia E. Hansson (2011) dabar jau yra įrodymų, kad vestibulinė reabilitacija gali būti veiksmingas gydymas. Tačiau vis dar nėra pakankamai tyrimų ir duomenų, kurie garantuotai patvirtintų šią teoriją.

Tyrimo **objektas** – kineziterapijos poveikis skausmui ir pusiausvyrai.

Darbo **tikslas** – įvertinti kineziterapijos metodų poveikį skausmo mažinimui ir pusiausvyrai sergant migrena.

Darbo **uždaviniai**.

1. Išnagrinėti mokslinę literatūrą apie kineziterapijos poveikį esant migrenai.
2. Nustatyti kineziterapijos poveikį skausmui esant migrenai.
3. Nustatyti kineziterapijos poveikį pusiausvyrai esant migrenai

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros analizė, testavimas – eksperimentas, statistinė tyrimo duomenų analizė.

1. MIGRENOS POŽYMIAI IR PASIREIŠKIMAS

Migrena tai liga, kuri smarkiai paveikia gyvenimo kokybę ir dažniausiai pasireiškia vienpusiu, pulsuojančiu galvos skausmu, kuris gali tęstis nuo keturių valandų iki dviejų parų, pykinimu, vėmimu, galvos svaigimu, pečių juostos įtampa ir skausmu. Apie 30% asmenų, sergančių migrena, skundžiasi atskiru simptomu, kuriam būdingas trumpalaikis galvos apsvaigimas, regėjimo sutrikimai ar sąmonės netekimas, šis simptomas vadinamas aura. Migrenos priepuoliu laikomas skausmas, kuris turi daugelį migrenai būdingų simptomų ir trunka ilgiau nei 2-3 valandas. Yra daug migrenos atsiradimo priežasčių hipotezių, tačiau tikslaus atsakymo kol kas nėra atrasta (D'Andrea, 2010). Vestibulinė migrena - tai terminas skirtas apibūdinti migrenai, kurios metu pasireiškia ir vestibulinio aparato sutrikimai ir šio sutrikimo simptomai (Furman, 2015). Tikslūs mechanizmai, kuriais grindžiama vestibulinės migrenos patofiziologija, vis dar neaiškūs, ir dauguma teorijų, paskelbtų iki šiol, daugiausia dėmesio skiria sudėtingoms neurologinio pobūdžio koreliacijomis, tačiau ši teorija tiksliai nepaaiškina vertigo efekto atsiradimo. Būtent dėl vertigo efekto pasireiškimo migrenos priepuolio metu yra daroma prielaida, kad vestibulinė sistema taip pat yra susijusi su migrenos kilme. Yra akivaizdus ir glaudus ryšys tarp vestibulinių struktūrų ir smegenų kamieno sričių, susijusių su skausmo apdorojimu (Luzeiro, 2016).

Vestibulinės migrenos patogenezė nėra visiškai aiški ir ištirta. Manoma, kad tai centrinės kilmės vestibulinis sutrikimas, tačiau neatmetama ir galimybė, kad tai gali būti periferinės kilmės liga. Naujesni tyrimai analizuoja ar migrenos simptomus sukelia vestibulinė ar skausminė sistema. 2013 metais atlikti tyrimai rodo, kad prieš prasidedant migrenos priepuoliui aktyvuojami locus coeruleus ir nucleus raphe dorsalis smegenėlių centrai (locus coeruleus centras atsakingas už fiziologinį atsaką į stresą ir paniką; nucleus raphe dorsalis valdo serotonino mažėjimą), todėl galima teigti, kad jie ir sukelia skausmą (Ulozienė, 2014).

Vestibiulinės migrenos paplitimas skiriasi priklausomai nuo skirtingų diagnostikos kriterijų ir tyrimo populiacijų; numanomas diagnozuotas paplitimas yra 4,3–29,3 % proc., o tikėtinas yra 4–5,7 proc. Iki galo nėra aiškūs mechanizmai, kurie lemia migrenos progresavimą nuo epizodinės iki

chroninės. Yra pripažinta, kad yra būklių, ligų ir elgesio faktorių, kurie spartina ir sunkina migrenos eigą. Migrenos priepuolį gali išprovokuoti labai daug veiksnių, kai kuriems asmenims priepuolį gali sukelti paros rėžimo pokyčiai, naujas maistas (taip pat aštrus, sunkus, dažnai sukelia persivalgymas, alkis, įvairūs produktai kaip sūris, vynas ir t.t), stresas, nemiga ar persimiegojimas (taip vadinama „weekend“ migrena). Nebūtinai visi išvardyti veiksniai sukelia ar apsunkina migrenos priepuolį tam pačiam žmogui (Vilionskis, 2002).

2. MIGRENOS ĮTAKA GYVENIMO KOKYBEI IR MIGRENOS GYDYMO BŪDAI

Pacientai, turintys vestibulinę migreną skundžiasi, kad prastai miega, jie dažnai patiria depresiją ir lyginant su sveikais asmenims jų gyvenimo kokybė yra prastesnė. Maždaug 2 iš 3 pacientų, sergančių vestibuline migrena, dėl jų simptomų apsilanko klinikose; tačiau ji diagnozuojama tik apie 20 proc. šių pacientų. (Jong-Hee Sohn, 2016).

Migrenos sukelti galvos skausmai prastina darbines funkcijas, sunkina mokymąsi, be to, jie taip pat turi neigiamos įtakos pacientų gyvenimo kokybei, asmeniniams santykiams ir socialiniam aktyvumui. Amerikos migrenos tyrimas skelbia, kad 81 proc. migrena sergančių pacientų galvos skausmai sukelia funkcinę negalią, o 53 proc. galvos skausmas yra toks sunkus, kad reikia lovos rėžimo (Ulusoy, 2014). Pacientai, kuriems sutrikusi vestibulinė sistema, dažnai skundžiasi dėl galvos svaigimo, pusiausvyros sutrikimų, regėjimo ar žvilgsnio trikdžių. Galvos svaigimas yra vienas svarbiausių atskirų simptomų, turinčių neigiamą įtaką gyvenimo kokybei (Verdecchia, 2018).

Migrenos sukeliami simptomai keičia ne tik asmens kasdienines veiklas, bet ir sukelia stresą bei nerimą. Tyrimai parodė daugybę streso vaidmenų migrenoje: pirma, stresas lemia migrenos pasikartojimą; antra, tai veiksnys, mažinantis jautrumo ribą arba didinantis priepuolių dažnumą ir pratęsiantis jų trukmę. Stresas yra labiausiai paplitęs veiksnys, kuris paveikia net 62 proc. pacientų; po to seka orų pokyčiai, alkis/persivalgymas, saulės poveikis ir kita. Trečia, stresas sukelia centrinį jautrumą skausmui, kurį aštrina lėtinė įtampa. Taip pat dauguma autorių pažymi, kad stresas, priklausomai nuo asmens savybių, veikia skirtingai, tačiau yra pastebima, kad sergantys migrena asmenys dažniau linkę vengti problemų, socialiai neaktyvūs, linkę į savikritiką ir lėčiau atsigauna po stresinių situacijų (Vladetic, 2016).

Migrenos priepuolio nutraukimas – tai galvos skausmo numalšinimas, priepuolių metu atsirandančių simptomų šalinimas (pykinimas, vėmimas, fotofobija ir fonofobija) ir paciento darbingumo grąžinimas. Priepuoliui nutraukti vartojami skirtingų grupių vaistai, turintys ir skirtingų šalutinių poveikių. Lietuvoje migrenos priepuoliui nutraukti dažniausiai skiriama aspirino ir kitų nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU), taip pat kombinuotų analgetikų. Minėtieji vaistai mažina galvos skausmą, bet neveikia atsiradusių simptomų, todėl, net ir praėjus galvos skausmui, ligoniai

dažniausiai lieka nedarbingi. Migrenos priepuolio metu dažnai atsiranda virškinimo trakto veiklos slopinimas, todėl kinta vaisto farmakokinetika ir dėl to poveikis būna silpnesnis. Kadangi vaistai veikia laikinai, padeda ne visuomet ir tik silpno priepuolio metu, pacientas lieka nedarbingas net ir sumažėjus ar praėjus skausmams, todėl yra reikalingas bei naudingas migrenos profilaktinis gydymas. Pagrindinis migrenos profilaktinio gydymo principas Lietuvoje– mažinti migrenos priepuolių skaičių skiriant gydymą vaistais, sukeliančiais mažiausiai šalutinių reakcijų (Vilionskis, 2002), tačiau užsienio praktikoje dažnai skiriamas gydymas fizioterapinėmis procedūromis, masažu, mankšta. Profilaktinis migrenos gydymas vaistais yra veiksmingesnis už placebo tik 20–40 proc. ir tik 10 proc. pacientų jis visiškai numalšina galvos skausmą, kas rodo, kad nevaistinis profilaktinis gydymas ar abiejų gydymo būdų taikymas kartu būtų veiksmingesnis. (Wachholtz, 2008). Visuotinai rekomenduojamo ir moksliškai pagrįsto vieno migrenos gydymo būdo nėra paskelbta, nes vestibulinė migrena gali pasireikšti labai įvairiai. Tačiau gali būti taikomas medikamentis gydymas, koreguojamas gyvenimo būdo, pacientui suteikiama psichiatrinė pagalba arba taikoma vestibulinė fizinė reabilitacija (Ulozienė, 2014).

3. VESTIBULINĖ REABILITACIJA

Vestibulinės reabilitacijos programos tikslas - skatinti funkcijų atsistatymą po periferinių ir centrinių vestibulinių sutrikimų, taip sumažinant galvos svaigimo ir vertigo efekto simptomus bei kritimo riziką, gerinant pusiausvyrą ir skatinant grįžti prie kasdienių veiklų (Verdecchia, 2018). Siekiant sėkmingai gydyti galvos svaigimą turi būti atliekami specifiniai judesiai ir (arba) padėtys, kurios didina galvos svaigimą ar sukelia vertigo. Asmenų, patiriančių galvos svaigimą, prašoma atlikti pratimus, skirtus pakartoti judesius, kurie sukelia galvos svaigimą ar vertigo (pvz., galvos sukimąsi tam tikroje plokštumoje ar kryptyje). Pakartotinai veikiant specifiniam stimului, sukeliančiam galvos svaigimą, smegenys pripranta prie judesių ir tokiu būdu palaipsniui galvos svaigimas mažėja. Skiriami pusiausvyros lavinimo pratimai vaikščiojant ir stovint, tokiu būdu gerinant raumenų atsako koordinavimą ir jutimo informacijos perdavimą (regėjimą, pusiausvyrą ir propriocepciją). Programa gali susidaryti iš pratimų programų, skirtų: akių ir galvos judesių koordinavimui, svaigulio simptomų skatinimui, pusiausvyros ir vaikščiojimo gerinimui, ištvermės lavinimui. (Shumway-Cook, 2007). E.Varkey (2008) atlikto, tyrimo metu buvo įrodyta koreliacija ne tik tarp fizinio aktyvumo padidėjimo ir simptomų sumažėjimo, bet ir tarp sveikų neaktyvių žmonių rizikos padidėjimo susirgti migrena. Atlikto tyrimo rezultatai teigia, kad mažas fizinis aktyvumas yra rizikos faktorius atsirasti migrenai ir antra pastebėta, kad asmenys, kurie yra fiziškai neaktyvūs arba mažai aktyvūs, dažniau patiria migrenos sukeltus ir paprastus galvos skausmus Pastaraisiais metais vis dažniau buvo įrodyta, kad vestibulinė reabilitacija yra veiksminga įvairių galvos svaigimo formų ir vertigo efekto gydyme (Hansson, 2011). Įrodyta, kad toks gydymas yra efektyvesnis už medikamentų vartojimą ar kitas

reabilitacijos formas. (Whitney, 2011). Longo (2018) atlikto tyrimo metu buvo vertinama kineziterapinės programos veiksmingumas gydant galvos svaigimą. 50 proc. tiriamųjų teigė, kad o programos jiems smarkiai sumažėjo galvos svaigimas, 25 proc. teigė, kad jiems pagerėjo ir likę 25 proc. atsakė, kad jiems šiek tiek pagerėjo. Visi dalyviai buvo patenkinti rezultatais ir nė vienas nepasakė, kad programa jiems nepadėjo ar netiko. Įrodymai dėl tinkamos dozės ir idealios vestibulinės reabilitacijos formos yra neištirti, tačiau daugelis mokslininkų teigia, kad vestibulinė reabilitacija yra naudinga siekiant mažinti galvos svaigimą ir skausmą (Brodovsky, 2013).

4. TYRIMO METODOLOGIJA

Tyrimo **etika**. Atliekant tyrimą „Skirtingų kineziterapijos metodų poveikis pusiausvyrai sergant migrena“ buvo laikomasi šių principų: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui , teisingumo, teisės gauti informaciją .

Tyrimo **imtis**. Atliekamam atvejo analizė. Respondentas pasirinktas taikant šiuos kriterijus: diagnozuota migrena su vestibuliniais simptomais, išbandytas gydymas medikamentais, migrenos priepuoliai pasireiškia ne mažiau nei du kartus per mėnesį, pastebimi pusiausvyros sutrikimai. Tyrime dalyvauja vienas respondentas, kuris pasirinktas dėl atrankos būdo ir kriterijų atitikimo.

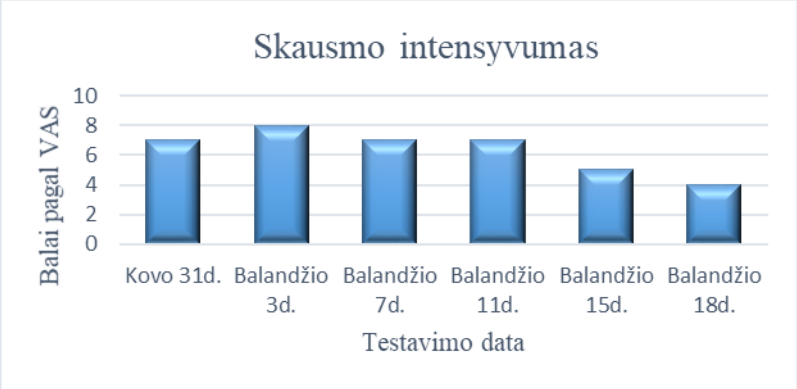
Tyrimo **metodai**. Taikyti tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė (lyginama skirtinga užsienio ir lietuvių autorių literatūra, pagal kurią atlikta analizė atskleidžia skirtingus ar panašius požiūrius darbo tema.); testavimas- eksperimentas (tyrime dalyvavo respondentas, kuriam diagnozuota migrena su vestibuliniai simptomais. Kineziterapinio testavimo metu siekiama išsiaiškinti paciento būklę prieš / per ir po gydymo); duomenų statistinis apdorojimas (Atlikta gautų duomenų analizė naudojant Microsoft Office Excel 2006 statistinius paketus. Gauti duomenys vaizduojami diagramose, duomenys ir duomenų pokytis pateikiamas balais). Tyrimo dalyvis – asmuo, kuriam diagnozuota migrena su vestibuliniais simptomais.

Tyrimo **instrumentai**. Siekiant įvertinti galimai tyrimo rezultatus keičiančius aspektus ir siekiant objektyvumo taikytas klausimynas. Klausimyną sudaro 20 klausimų, respondentas klausimyną pildė savarankiškai tyrimo pradžioje. Norint įvertinti skausmą priepuolių metu taikyta VAS skausmo skalė, kuri buvo pildyta 6 kartus (kovo 31d., balandžio 3, 7, 11, 15 ir 18d.). Tai vaizdo analogijos skalė, kuri sužymėta skaičiais nuo 0 iki 10, kai 0 reiškia skausmo nebuvimą, o 10 nepakeliamą skausmą. Paciento prašoma pažymėti skausmo stiprumą atsižvelgiant į skaičių. Taip pat taikytas Fullertono pusiausvyros testas siekiant išsiaiškinti pusiausvyros sutrikimus ir pokyčius. Testas skirtas vertinti ir statinei, ir dinaminei pusiausvyrai esant skirtingoms sensorinėms sąlygoms. Testą sudaro 10 užduočių, kiekviena iš jų matuojama balais, kai minimalus balas yra 0 (negeba atlikti užduoties), o maksimalus 4 (pilnai, savarankiškai atlieka užduotį).

5. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APIBENDRINIMAS

5.1.Skausmo pokyčiai tyrimo metu

Hanson (2011) atlikto tyrimo metu po 5 savaičių reabilitacijos (kai programa atliekama 5 kartus per savaitę) pacientė, patirianti vestibulinės migrenos priepuolius pranešė, kad simptomus jaučia rečiau, o priepuoliai taip pat buvo mažiau sunkūs nei anksčiau. Nors šis tyrimas buvo atliktas tik 19 dienų, tačiau pokyčiai taip pat matomi. Tyrimas vykdytas nuo kovo 31 d. iki balandžio 18 d., testavimai buvo atlikti 6 kartus. Skausmo vertinimui naudota VAS skausmo skalė. Po kelių dienų nuo tyrimo pradžios buvo stebimas pablogėjimas – skausmas sustiprėjo. Po dar 4 dienų skausmas sumažėjo ir tapo toks pat kaip tyrimo pradžioje, panašus jis išliko ir per sekantį matavimą. Pacientams, kuriems pasireiškia migrenos sukeltas galvos skausmas, padeda kineziterapija, tačiau jos poveikis pasireiškia ne iš karto (Whitney, 2000). Žymiausias tyrimo metu pasiektas pagerėjimas buvo penkto matavimo metu (balandžio 15 d.), kai skausmas, lyginant su matavimu prieš tai, daugiausiai sumažėjo. Paskutinio matavimo metu skausmas buvo smarkiai sumažėjęs, tiriamasis jautėsi geriau, lyginant su pirmu matavimu. Taigi tyrimo pradžioje skausmas sustiprėjo ir išliko panašus iki pusės tyrimo, tačiau po to pradėjo mažėti ir paskutinio matavimo metu buvo daug mažesnis nei pradžioje (žr. 1 paveikslą).

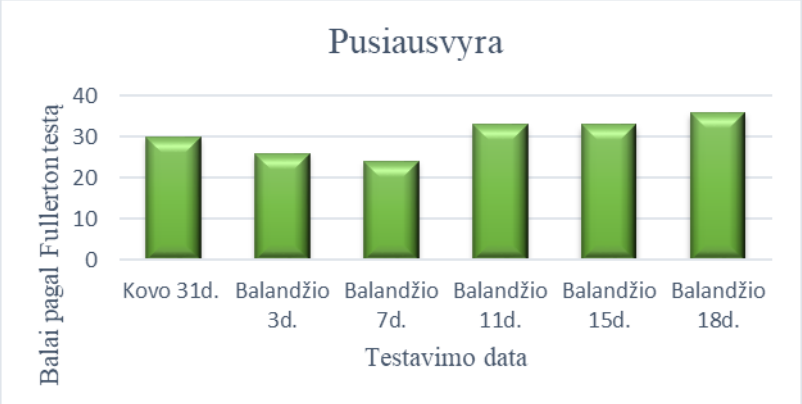


1 pav. Skausmo intensyvumas pagal VAS viso tyrimo metu

5.2.Pusiausvyros pokyčiai tyrimo metu

Pusiausvyra matuojama balais, taikant Fullerton‘o pusiausvyros testą. Mažiau nei 25% pacientų kiekvieną galvos skausmo epizodą lydi galvos svaigimas ar vertigo, bet apie 30% visų migrenos priepuolių metu nėra galvos skausmo, o kai kuriems pacientams vienu metu nebūna galvos skausmo ir galvos svaigimo (Jong-Hee Sohn, 2016). Šiuo atveju respondentas patyrė galvos skausmą ir pusiausvyros sutrikimus vienu metu, todėl pusiausvyros pablogėjimas (stebimas nuo pirmo iki trečio matavimo) gali būti susijęs su galvos skausmo sustiprėjimu. Nuo balandžio 7d . stebimas pagerėjimas, kuris išlieka iki paskutinio matavimo. Tiek balandžio 7 d. tiek 15d. rezultatai yra vienodi. Nuo balandžio 15 d. iki paskutinio matavimo stebimas dar vienas pagerėjimo epizodas, kai balų suma

padidėjo. Nors šis tyrimas buvo atliktas tik 19 dienų, tačiau pokyčiai taip pat matomi. Nuo pirmo testavimo kovo 31 d. iki galutinio balandžio 18d. rezultatai padidėjo, recipiento pusiausvyra pagerėjo (žr. 2 paveikslą).



2 pav. Pusiausvyra pagal Fullerton'o skalę viso tyrimo metu

IŠVADOS

1. Nors kineziterapijos poveikis gydant migreną nėra visiškai ištirtas, tačiau yra pakankamai įrodymų, kurie teigia, kad kineziterapija gali būti veiksminga siekiant gydyti ar kontroliuoti migreną. Kineziterapija gali padėti mažinti ir retinti skausmą bei vestibulinius simptomus, gerinti pusiausvyrą, lavinti fizinę formą, skatinti asmenis dalyvauti socialinėse ir kasdieninėse veiklose, gerinti emocinę ir psichinę būklę.

2. Įrodyta, kad bet kokios formos kineziterapija padeda mažinti galvos skausmą. Galima teigti, kad kineziterapija padeda mažinti skausmo intensyvumą, o migrenos priepuoliai pasireiškia rečiau ir mažiau sunkūs nei anksčiau.

3. Pagal atlikto tyrimo gautus rezultatus, galima teigti, kad taikant kineziterapiją skirtą lavinti pusiausvyrai, asmenų sergančių vestibuline migrena tiek dinaminė, tiek statinė pusiausvyra pagerėja.

LITERATŪRA

1. Akdal, G., Dönmez Balci, B., Angin, S., Öztürk, V., Halmagyi, M. G. (2012). A longitudinal study of balance in migraineurs. *Acta Oto-Laryngologica*. 132, 27-32.
2. Balaban, C. D. (2011). Migraine, vertigo and migrainous vertigo: Links between vestibular and pain mechanisms. *Journal Of Vestibular Research: Equilibrium & Orientation*, 21 (6), 315-21.
3. Bisdorff, A. R., Mayrisch, E. (2011). Management of vestibular migraine . *Therapeutic Advances In Neurological Disorders*, 4, 183-91.

4. Brodovsky, J., Vnenchak , M. J. (2013). Vestibular Rehabilitation for Unilateral Peripheral Vestibular Dysfunction. *Physical Therapy,* 93 (3), 292-299.
5. D'Andrea, G., Leon, A. (2010). Pathogenesis of migraine: from neurotransmitters to neuromodulators and beyond. *Neurological Sciences,* 31, 1-7. 7.
6. Ekvall Hansson, E., Troein , M. (2011). Vestibular rehabilitation for vestibular migraine. *Advances in Physiotherapy,* 13, 34.
7. Hoffer, M. E., Balaban, C., Whitney, S. L., Sparto, P. J. (2011). Principles of vestibular physical therapy rehabilitation. *Neurorehabilitation,* 29 (2), 157-166.
8. Jong-Hee, S. (2016)**.** Recent Advances in the Understanding of Vestibular Migraine . *Behavioural Neurology*, 2016, 9 .
9. Longo, I. A., Nunes, A. D. M., Rocha, C. H., Branco, F. M., Moreira, R. Rodrigues, Neves-Lobo, I. F., Casarotto, R. A., Samelli, A. G. (2018). Effects of a vestibular rehabilitation program on workers in the working environment: a pilot study. *Revista CEFAC*, 20 (3), 304-312.
10. Luzeiro, I., Leonel, L., Gonçalves, F., Pavão Martins, I. (2016). Vestibular Migraine: Clinical Challenges and Opportunities for Multidisciplinarity. *Behavioural Neurology,* Volume 2016, 1-11.
11. Monzon, A. M., Jaimes, V. U., Oliveira, F. R., Laercio da Silva Paiva, Tatiana Dias de Carvalho, Verdecchia, D. V. (2018). Patient-Reported and Performance Outcomes Significantly Improved in Elderly Patients with Vestibular Impairment following Rehabilitation**:** A Retrospective study**.** *Journal of Aging Research*, 2018, 1- 8.
12. Shumway-Cook, A. (2007). Vestibular Rehabilitation An Effective, Evidence-Based Treatment. *Department of Rehabilitation Medicine,* University of Washington.
13. Ulozienė, I., Ryliškienė. K., Boveidis, D., Stankūnienė, J. (2014). V**estibulinė migrena** (Literatūros apžvalga). *Neurologijos seminarai,* 18 (59), 5–9.
14. Ulusoy, E. K., Albayrak, T., Şencan, İ., Şule, B., Haşimoğlu, A. (2014). Demographic and Clinical Features of Migrain Headache of Women in Relation to Functional Disability. *Journal of Turgut Ozal Medical Center,* 21 (3), 196-201. .
15. Varkey, E., Hagen, K., Zwart, J. A, Linde, M. (2008). Physical activity and headache: results from the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT). *Cephalalgia,* 28 (12), 1292-1297.
16. Vilionskis, A., Vaitkus, A.(2002). Migrenos gydymo sunkumai, *MEDICINA,* 7, 38.
17. Vladetic´, M., Janc˘uljak, D., Butkovic´ Soldo, S., Kralik, K., Buljan, K. (2016). Health-related quality of life and ways of coping with stress in patients with migraine. *Neurological*

Sciences: Official Journal Of The Italian Neurological Society And Of The Italian Society Of Clinical Neurophysiology, 38 (2), 295.

18. Wachholtz, A. B., Pargament, I. K. (2008). Migraines and meditation: does spirituality matter? *Journal Of Behavioral Medicine,* 31 (4), 351-66.
19. Whitney, S. L., Wrisley, D. M., Brown, K. E., Furman, J. M. (2000). Physical Therapy for Migraine-Related Vestibulopathy and Vestibular Dysfunction With History of Migraine . *The Laryngoscope*, 110 (9), 1528-34.

THE EFFECT OF PHYSIOTHERAPY ON PAIN AND BALANCE IN MIGRAINE

Ieva Vaitkevičiūtė. Supervisor: lect. Monika Pocienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

Summary

Physiotherapy plays an important role in managing vestibular symptoms. Most physiotherapy is useful to compensate for vestibular disorders, reduce their symptoms and prevent complications like visual changes. Vestibular rehabilitation in the treatment of disorders such as Meniere's disease or vestibular migraine has not been fully investigated, but now there is evidence that vestibular rehabilitation can be an effective treatment. However, there is still not enough research and data to guarantee this theory.

Key words: vestibular migraine, balance, headache, dizziness.

PRIEMONIŲ, MAŽINANČIŲ PADIDĖJUSĮ DANTŲ JAUTRUMĄ, EFEKTYVUMO VERTINIMAS

Mantė Vaitkutė, darbo vadovė lektorė Šarūnė Barsevičienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje apžvelgiama mokslinė literatūra siekiant palyginti profesionaliai ir namų sąlygomis naudojamų priemonių, mažinančių padidėjusį dantų jautrumą, efektyvumą. Pateikiami tyrimo, kurio metu buvo lyginami profesionaliai ir namų sąlygomis naudojamų priemonių, mažinančių padidėjusio dantų jautrumą, rezultatai.

Pagrindiniai žodžiai: padidėjęs dantų jautrumas, dantų jautrumą mažinančios priemonės.

ĮVADAS

Padidėjęs dantų jautrumas, tai trumpas, aštrus skausmas, atsirandantis dėl hidrodinaminės skausmo teorijos, nors skausmas yra trumpalaikis (West ir kt., 2014). Dėl šios būklės žmogui atsiranda sunkumas valgyti, gerti, valyti dantis, kartais net kvėpuoti (Jenny ir kt., 2016). Diskomfortas, atsiradęs dėl padidėjusio dantų jautrumo, pasireiškia nuo 3 iki 98 proc. suaugusiųjų (Nardi ir kt., 2016).

Daugelis pacientų, kurių padidėjęs dantų jautrumas, nesikreipia į burnos sveikatos priežiūros specialistus, nes nemano, kad tai yra rimta liga. Atlikti tyrimai parodė, kad didelė pacientų dalis, norintys gydymo (10–25 proc.), skundžiasi dėl skirtingų diskomforto priežasčių, tokių kaip skausmas nuo karštų ar šaltų maisto produktų ir gėrimų (kavos, ledų) vartojimo, valant dantis dantų šepetėliu ar net kvėpuojant. Pacientams šie simptomai yra labai svarbūs (Bekes ir kt., 2013).

Dantų jautrumą mažinančių medžiagų naudojimas namų sąlygomis: šiuo metu padidėjusiam dantų jautrumui gydyti naudojamos įvairios priemonės: burnos skalavimo skysčiai, geliai, tirpalai ir dantų pastos, kurių sudėtyje yra kalio druskų (chlorido, citrato, nitrato, oksalato), stroncio ir fluoro junginiai. Dantų jautrumą mažinančios priemonės veikia dviem būdais: uždaro dentino kanalėlius ar sumažina pulpos nervų jautrumą (Pereira, ir kt., 2015). Dantų jautrumą jaučiantys pacientai dažniausiai renkasi dantų pastas.

Dantų pastos ir burnos skalavimo skysčiai, kurių sudėtyje yra natrio, alavo arba aminofluorido (NaF, MFP, AmF ir SnF2), preparatai, skirti palengvinti padidėjusį dantų jautrumą. Natrio fluoridas, yra gerai remineralizuojanti medžiaga, nuo 1943 m. plačiai naudojama kaip dantų jautrumą mažinanti priemonė. Gao ir bendraautoriai (2017) teigia, kad natrio fluoridas per trumpą laiką sumažina skysčių judėjimą dentino kanalėliuose.

Kalcio fosfatas yra tinkama medžiaga dentino kanalėliams uždaryti. Apatitas yra gerai žinoma kalcio fosfato forma ir plačiai naudojama dantų priežiūrai skirtoms medžiagoms, tokioms kaip hidroksiapatitas arba fluorapatitas. Atliekant klinikinius tyrimus buvo pastebėta, kad hidroksiapatito nusėdimas ant paveiktų dentino paviršių žymiai sumažina padidėjusio jautrumo simptomus, o mikroskopo vaizdai patvirtino, kad dentino kanalėliai buvo užkimšti (Lochaiwatana, ir kt., 2015).

Profesionaliam dantų jautrumo gydymui naudojamos medžiagos nustačius padidėjusio dantų jaurumo atsiradimo priežastis, gydytojas gydymą paskiria atsižvelgdamas į paciento būklės sunkumą. Profesionaliai naudojamos padidėjusio dantų jautrumą mažinančios priemonės: dantų pastos, į kurių sudėtį įeina kalcio fosfatai, kalio nitratai ir oksolatai, lazeriai, dentino surišikliai, dervų suspensijos (stiklojonomerai), fluoridai, fluoro lakai ir kt.

Remiantis Petersson ir bendraautoriais (2013), didelės koncentracijos fluoridai (geliai, lakai) numalšina padidėjusį dantų jautrumą greitai ir turi santykinai ilgą veikimo laiką. Suri ir bendraautoriai (2016) atliko tyrimą, kurio tikslas buvo išsiaiškinti, 3 proc. NaF ir lazerio efektyvumą mažinant padidėjusį dantų jautrumą. Remiantis gautais rezultatais, buvo įrodyta, kad 5 proc. NaF efektyviai mažina padidėjusį dantų jautrumą, o dar efektyvesnis poveikis pasireiškia naudojant natrio fluorido gelį ir lazerį kartu. Harlan ir bendraautoriai (2017), apibendrinę įvairių tyrimų rezultatus padarė išvadą, kad 5 proc. NaF lakas dantų jautrumą sumažina iki 6 mėnesių.

Tikslas – įvertinti ir palyginti priemonių, mažinančių padidėjusį dantų jautrumą efektyvumą.

Uždaviniai: įvertinti namų sąlygomis vartojamų priemonių, mažinančių padidėjusį dantų jautrumą, efektyvumą prieš intervenciją, iš karto po intervencijos ir po 2 savaičių; įvertinti profesionaliai vartojamų priemonių, mažinančių padidėjusį dantų jautrumą, efektyvumą prieš intervenciją, iš karto po intervencijos ir po 2 savaičių; palyginti profesionaliai ir namų sąlygomis vartojamų priemonių, mažinančių padidėjusį dantų jautrumą, efektyvumą.

Metodai: tyrimui taikytas instrumentas – pusiau struktūruotas interviu, interviu klausimynas sudarytas iš 16 klausimų, suskirstytas į dvi dalis; duomenims apdoroti buvo naudojama turinio (content) analizė. Pirmosios dalies klausimai (1–3) leidžia išsiaiškinti dantų jautrumo priežastį ir paskirti tinkamą gydymą, atsakymai leidžia išsiaiškinti individualios burnos higienos įgūdžius, pateikti rekomendacijas, kokias priemones naudoti norint pasiekti geriausią rezultatą netraumuojant dantų ir dantenų. Antroje klausimyno dalyje (4–16) leidžia išsiaiškinti mitybos įpročius, naudojamas individualias burnos higienos priemones, kurios galėjo paskatinti atsirasti padidėjusį dantų jautrumą. Tyrime dalyvavo 2 vyrai, 16 moterų, kuriems būdingas padidėjęs dantų jautrumas. Informantai buvo atrinkti baigiamosios praktikos metu Klaipėdos valstybinės kolegijos Sveikatos mokslų fakulteto mokymo bazėse. Atliekant profesionalios burnos higienos procedūras ir pastebėtas padidėjęs dantų jautrumas, informantams pasiūlyta dalyvauti tyrime. Naudotos Schiff ir VAS skalės.

Tyrimo instrumentai. Tyrimo seka. Dviejų dantų pradinis jautrumo šaltam orui (Schiffo jautrumo skalė). Jautrumas tiriamas nukreipiant į danties skruostinį paviršių šalto oro srovę vienai sekundei iš odontologinio oro / vandens pūsterio 1 cm atstumu nuo danties. Gretimi dantys izoliuojami uždengiant juos pirštu. Jautrumas įvertinamas pagal reikšmes: 0 = tiriamasis nereaguoja į oro srovę; 1 = tiriamasis reaguoja į oro srovę, bet neprašo liautis pūsti orą; 2 = tiriamasis reaguoja į oro srovę ir prašo liautis pūsti orą arba pats pasitraukia nuo oro srovės; 3 = tiriamasis reaguoja į oro srovė, teigia oro dirgiklį esant skausmingą ir prašo liautis pūsti orą. Pakartotinis pasirinktų dviejų dantų jautrumo šalto oro srovei ištyrimas pagal Schiffo jautrumo skalę, po 2 savaičių. Taip pat tiriamieji skausmą įvertina pagal VAS skalę nuo 0 iki 5 (kur 0 reiškia skausmo nėra, o 5 reiškia patį didžiausią skausmą).

1.TYRIMO REZULTATAI

Dantų jautrumo etiologija

Klausimais, kurie susiję su dantų jautrumo etiologija, siekinys buvo išsiaiškinti informantų nuomonę, dėl kokios priežasties atsirado dantų jautrumas. Į klausimą, kaip jums atsirado padidėjęs danties (-ų) jautrumas, daugelis informantų negalėjo atsakyti, nes jautrumą jaučia visą gyvenimą, tikslios priežasties nepamena, kiti atsakymo variantai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė

Padidėjusio dantų jautrumo etiologija

Kategorija	Subkategorija	Pagrindimas
Dantų jautrumo etiologija	Dantų jautrumo atsiradimo priežastys	„Padidėjęs danties jautrumas atsirado po danties plombavimo.“ „Padidėjęs dantų jautrumas atsirado vartojant karštą ir šaltą maistą, kai dažniau maišydavau karštą su šaltu, t. y. karštą kavą gerdavau su ledais. Vienas dantis tapo jautrus dėl netaisyklingo sąkandžio ir netaisyklingų dantų valymo judesių, atsirado dantenų recesija.“ „Padidėjęs dantų jautrumas pasireiškė prieš 10 metų, po gimdymo.“ „Padidėjęs dantų jautrumas atsirado po balinimo.“
	Atsiradusio dantų jautrumo trukmė	„Atsirado maždaug prieš 10 metų.“ „Dantys yra jautrūs visą gyvenimą.“ „Padidėjęs dantų jautrumas pasireiškė maždaug prieš 3 mėnesius.“ „Padidėjusį dantų jautrumą jaučiu nuo vaikystės.“

Padidėjusio dantų jautrumo sąveika su mityba

Klausimais, susijusiais su mityba, buvo siekiama išsiaiškinti, ar mitybos įpročiai turi įtakos jautrumo atsiradimui, leido suvokti atsiradusio dantų jautrumo priežastis. Į klausimą, *koks yra jūsų*

mitybos racionas ir režimas, informantai atsakė įvairiai, tačiau daugiausia informantų atsakė apibendrintai, ką valgo ir kiek kartų per dieną. Klausimo, *kaip dažnai valgote citrusinius vaisius,* dažniausias atsakymas buvo 1 kartą per savaitę kartais dažniau, ypač citrusinių vaisių sezono metu. Vienas informantas vartoja aminorūgštis kiekvieną dieną, sportuodamas (2 lentelė).

2 lentelė

Padidėjusio dantų jautrumo sąveika su mityba

Kategorija	Subkategorija	Pagrindimas
Mityba	Racionas ir režimas	„Mitybos režimas nėra reguliarus, valgau kai turiu laiko. Nevengiu nesveiko maisto, vieną kartą per savaitę.“ „Mitybos režimas nepastovus, valgau dažniausiai 3 kartus per dieną, valgau įvairų maistą.“ „Valgau 3 kartus per dieną, ir 2 kartus užkandžiauju, stengiuosi valgyti subalansuotą ir sveiką maistą.“ „Valgau 3 kartus per dieną vištieną, daržoves, vaisius, ryžius. Stengiuosi valgyti sveiką ir subalansuotą maistą.“
	Gazuotų gėrimų vartojimas	„Vieną kartą per savaitę vartoju gazuotus gėrimus, t. y. Coca Cola kartu su alkoholiniais gėrimais.“ „Gazuotus gėrimus vartoju ypač retai, vieną kartą per mėnesį ir tai dažniausiai būna gazuotas mineralinis vanduo.“
	Citrusiniai vaisiai	„Vaikystėje labai mėgau citrusinius vaisius (mandarinus, apelsinus), vartojau vitaminą C, dabar citrusinius vaisius vartoju vieną kartą per savaitę arba esant citrusinių vaisių sezonui.“ „Nevengiu daržovių ir citrusinių vaisių, juos vartoju tris kartus per savaitę, kartais ir dažniau.“ „Citrusinius vaisius valgau vieną kartą per savaitę, esant mandarinų sezonui dažniau.“

1.3. Individuali burnos higiena ir padidėjęs dantų jautrumas

Didžioji dalis informantų naudoja minkštą dantų šepetėlį, vienas informantas naudoja vidutinio kietumo ir du labai minkštus dantų šepetėlius. Klausimu, kokias priemones naudojate individualiai burnos higienai, buvo siekiama išsiaiškinti, ar pasirinktų burnos higienos priemonių naudojimas turi įtakos padidėjusiam dantų jautrumui atsirasti. Beveik visi informantai naudoja tarpdančių siūlą ir higieninę pastą. Visi dantis valosi du kartus per dieną, ryte ir vakare. Klausimas, kokias priemones naudojate mažinti atsiradusiam dantų jautrumui, atskleidė, jog vienas informantas profilaktiškai lankosi pas odontologą dėl fluoro aplikacijų, vienas informantas nenaudojęs jokių priemonių, tiesiog vengia šalto maisto, kiti yra naudoję dantų pastą ar skalavimo skystį (3 lentelė).

3 lentelė

Individuali burnos higiena

Kategorija	Subkategorija	Pagrindimas
Individuali burnos higiena	Individualios burnos higienos priemonės	„Individualiai burnos higienai naudoju ypač minkštą dantų šepetėlį, tarpdančių siūlą. Dantis valausi du kartus per dieną, ryte ir vakare.“ „Individualiai burnos higienai naudoju minkštą dantų šepetėlį, tarpdančių siūlą, vieno danties šepetėlį.“ „Naudoju minkštą dantų šepetėlį, profilaktinę dantų pastą nuo ėduonies, tarpdančių siūlus, tarpdančių šepetėlius, vieno danties šepetėlį.“ „Individualiai burnos higienai naudoju minkštą dantų šepetėlį, tarpdančių šepetėlį, tarpdančių siūlą, liežuvio grandiklį ir vieno danties šepetėlį.“ „Individuliai burnos higienai naudoju higieninę dantų pastą, skalavimo skystį, minkštą dantų šepetėlį, irigatorių.“
	Dantų šepetėlio kietumas	„Individualiai burnos higienai naudoju ypač minkštą dantų šepetėlį.“ „Naudoju minkštą dantų šepetėlį.“ „Vidutinio kietumo“; „extra soft šepetėlį.“
	Balinančios dantų pastos	„Prieš kelerius metus naudojau balinančias kapas, tačiau po dviejų naktų balinimą nutraukiau, nes buvo per jautru. Balinančias pastas taip pat esu naudojusi.“ „Balinančių dantų pastų nesu naudojusi.“ „Esu naudojusi balinančią dantų pastą.“ „Balinančių dantų pastų nenaudoju, tačiau prieš kelis mėnesius pradėjau naudoti balinantį pieštuką, kuris ypač padidino dantų jautrumą. “
	Priemonės mažinančios padidėjusį dantų jautrumą	„Apsilankau pas gydytoją odontologą, t. y. per metus kartą, dėl profilaktinio patikrinimo ir dėl fluoro lako aplikacijų, sumažinti dantų jautrumą.“ „Esu išbandžiusi dantų pastą nuo jautrumo ir skalavimo skystį.“ „Nuo padidėjusio dantų jautrumo prieš metus naudojau dantų pastą.“ „Priemonių nuo dantų jautrumo nesu naudojusi.“

Emofluor GEL dantų gelio sudėtyje yra stabilaus alavo fluorido. Informantams iš karto skausmas sumažėjo skirtingai, informantui A 3 kartus, informantui B 2 kartus, o informantui C dvigubai, tačiau po dviejų savaičių visiems dantų jautrumas išnyko ir skausmo nebebuvo (4 lentelė). Gauti rezultatai įrodo Gallob ir bendraautorių atlikto tyrimo rezultatus, kuriame buvo tirtos šešios skirtingos dantų pastos, efektyviausia buvo 5 proc. NaF turinti dantų pasta, antroje vietoje pagal efektyvumą buvo alavo fluorido turinti dantų pasta, abiem atvejais dantų jautrumas, po 4 savaičių naudojimo, pagal Shiff

skalę buvo sumažėjęs iki 1. Skirtingus rezultatus galėjo lemti tai, jog dantų Emofluor GEL gelio gamintojas nurodo, kad sudėtyje yra natrio fluorido, tai galėjo sustiprinti dantų jautrumo sumažinimą ir skausmo pašalinimą.

4 lentelė

Dantų jautrumo sukelto skausmo vertinimas naudojant VAS ir Schiff skales prieš aplikacijas, iš karto po aplikacijos ir po 2 savaičių naudojant **Emofluor GEL** gelį

Dantų jautrumas / Informantai	Dantų jautrumas prieš aplikaciją	Dantų jautrumas iš karto po aplikacijos	Dantų jautrumas po 2 savaičių
Informantas A	4/3	1/1	0/0
Informantas B	5/3	3/1	0/0
Informantas C	4/3	2/1	0/0

Dantų pasta Ecodenta jautriems dantims su ramunėlių ir gvazdikėlių ekstraktais bei kalident, iš karto po aplikacijos dantų jautrumas informantams D ir F dantų jautrumas sumažėjo dvigubai, tačiau po dviejų savaičių naudojimo dantų jautrumas išliko toks pat, koks buvo prieš aplikaciją (5 lentelė). Nors dantų pastos sudėtyje yra NaF, kaip ir Emofluor GEL gelio, rezultatai skiriasi. Tačiau dantų pastos sudėtyje yra kalcio hidroksiapatitų, kurie, kaip teigia Lochaiwatana, ir kt., (2015) suteikia trumpalaikį palengvėjimą, užkemša dentino vamzdelius, tai lėmė informantų dantų jautrumo sumažėjimą dvigubai iš karto po aplikacijos. O rezultatus po dviejų savaičių lėmė tai, kad kalcio išsiskyrimas gali suteikti ilgalaikį palengvėjimą tik per ilgesnį laiko tarpą, formuojant mineralinį barjerą tiek dentino vamzdeliuose, tiek dentino paviršiuje. Todėl, kad rezultatai būtų geresni, dantų pastą, kurios sudėtyje yra hidroksiapatitų, rekomenduojama naudoti ilgiau nei dvi savaites.

5 lentelė

Dantų jautrumo sukelto skausmo vertinimas naudojant VAS ir Schiff skales prieš aplikacijas, iš karto po aplikacijos ir po 2 savaičių naudojant **Ecodenta** dantų pastą

Dantų jautrumas / Informantai	**Dantų jautrumas prieš aplikaciją**	**Dantų jautrumas iš karto po aplikacijos**	**Dantų jautrumas po 2 savaičių**
Informantas D	4/3	2/2	4/3
Informantas E	4/3	3/2	3/3
Informantas F	4/3	2/2	4/3

Elgydium sensitive dantų pasta — gelis sudėtyje turi organinio fluorido „Fluorinol®“ (1500 ppm F), kalcio nitrato ir nikometanolio hidrofluorido. Visiems informantams dantų jautrumas iš karto po aplikacijos sumažėjo dvigubai, o pagal Schiff skalę informantai reaguoja į oro srovę, tačiau neprašo liautis (6 lentelė). Po dviejų savaičių informantai nebejuto skausmo ir visiškai nereagavo į oro srovę (5 lentelė). Gauti rezultatai yra panašūs su Hall ir bendraautorių (2017) atliktais tyrimais, kurių metu

buvo lyginamos dvi pastos (abi naudotos taip pat 2 savaites), vienoje veikliosios medžiagos buvo kalcis ir fluoras, kitoje – argininas. Gauti rezultatai parodė, kad kalcio ir fluoro turinti pasta ypač mažina padidėjusį jautrumą.

6 lentelė

Dantų jautrumo sukelto skausmo vertinimas naudojant VAS ir Schiff skales prieš aplikacijas, iš karto po aplikacijos ir po 2 savaičių naudojant **Elgydium sensitive** dantų pastą-gelį

Dantų jautrumas / Informantai	**Dantų jautrumas prieš aplikaciją**	**Dantų jautrumas iš karto po aplikacijos**	**Dantų jautrumas po 2 savaičių**
Informantas G	4/3	2/1	0/0
Informantas H	4/3	3/1	0/0
Informantas O	4/3	2/2	0/0

Lunos fluoro lakas turi 22600 ppm natrio fluorido. Informantui iš karto po lako aplikacijos skausmas išnyko, liko tik jautrumas orui, informantas reagavo į orą, bet neprašė liautis pūsti orą. Informantas I ir J informantams skausmas sumažėjo keturis kartus, jautrumas orui liko. Po dviejų savaičių visiems trims informantams dantų jautrumas išnyko (7 lentelė). Anot Anderson ir bendraautorių atlikto tyrimo, kuriame buvo lyginama kalio druskų ir 5 proc. natrio fluorido (22600 ppm), abiejų priemonių efektyvumas buvo ištirtas po dviejų savaičių, dantų jautrumas vertinamas naudojant Schiff ir VAS, gauti rezultatai parodė, jog dantų jautrumas abiem atvejais labai sumažėjo. Remiantis Wang ir bendraautoriais (2016) atlikto tyrimo rezultatais, kuriame buvo lyginamas 4 grupės dantų jautrumo mažinančių priemonių, viena grupė buvo kalcio nitrato (kaip ir Elgydium sensitive) turinti priemonė, kita profesionaliai naudojamas NaF (22600 ppm) fluoro lakas. Po trijų mėnesių dantų pastų naudojimo ir po fluoro lako aplikacijos skirtumas tarp grupių buvo nežymus, fluoro lako žymiai mažesnis efektyvumas. Lyginant tyrime naudotas priemones Elgydium sensitive ir Lunos laką, abiem atvejais informantams dantų jautrumas išnyko visiškai, abi priemonės efektyviai mažina padidėjusį dantų jautrumą.

7 lentelė

Dantų jautrumo sukelto skausmo vertinimas naudojant VAS ir Schiff skales prieš aplikacijas, iš karto po aplikacijos ir po 2 savaičių naudojant **Lunos** fluoro laką

Dantų jautrumas / Informantai	**Dantų jautrumas prieš aplikaciją**	**Dantų jautrumas iš karto po aplikacijos**	**Dantų jautrumas po 2 savaičių**
Informantas Y	4/3	0/1	0/0
Informantas I	5/3	1/1	0/0
Informantas J	5/3	1/1	0/0

3M ir Embrace fluoro lakai turi 22600 ppm fluoridų, tačiau 3M priemonėje esantis trikalcio fosfatas fluoridus atpalaiduoja ilgai ir tolygiai, o Embrace CXP fluorido jonus atpalaiduoja ksilitolis kartu su kalciu. Abu lakai dantų jautrumo skausmą ir jautrumą visiškai pašalino (7, 8, 9 lentelė), tačiau skiriasi skausmo jutimas iš karto po aplikacijos galbūt dėl to, kad skirtingas fluoridų atpalaidavimo mechanizmas. Ashwini ir bendraautorių (2018) atlikto tyrimo metu buvo lyginami du skirtingi fluoro lakai, vienas, turintis fluoro ir kalcio, ir kita grupė, turinti Natrio ir kalcio. Rezultatai parodė, jog 15 dienų dantų jautrumą pagal VAS skalę sumažino iki 2 fluoridų turintis fluoro lakas. Po 60 dienų rezultatai išliko tokie patys.

8 lentelė

Dantų jautrumo sukelto skausmo vertinimas naudojant VAS ir Schiff skales prieš aplikacijas, iš karto po aplikacijos ir po 2 savaičių naudojant **3M** fluoro laką.

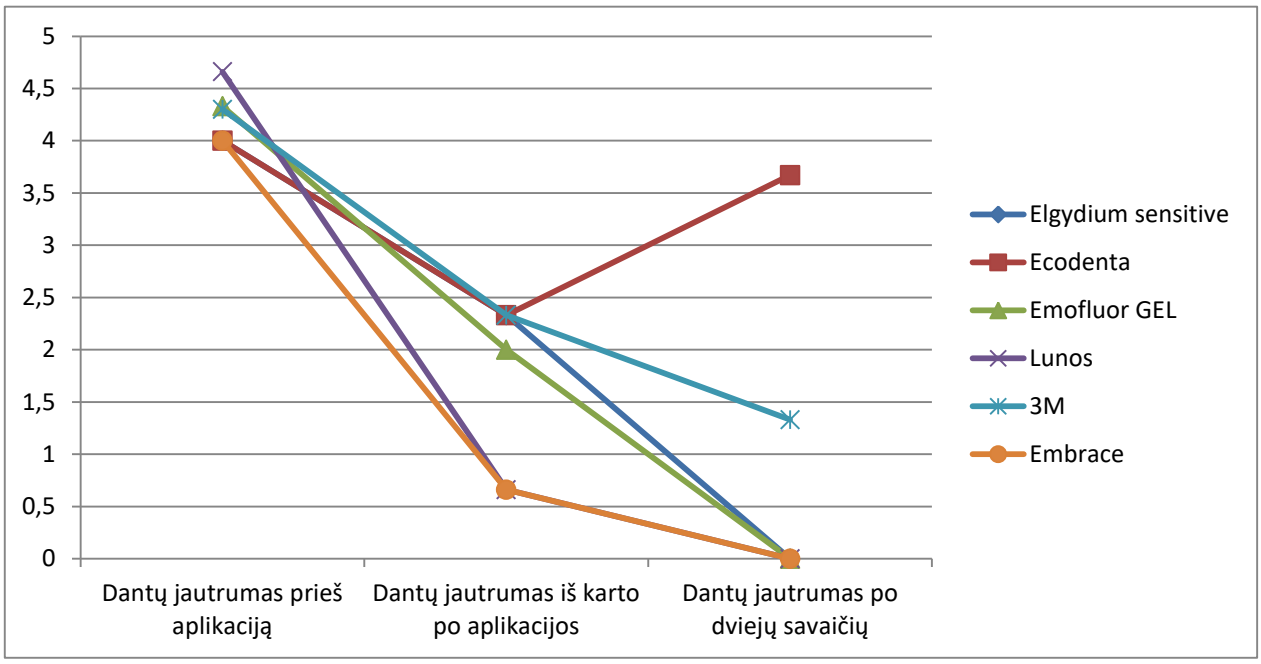
Dantų jautrumas / **Informantai**	**Dantų jautrumas prieš aplikaciją**	**Dantų jautrumas iš karto po aplikacijos**	**Dantų jautrumas po 2 savaičių**
Informantas K	5/3	3/2	0/0
Informantas L	4/3	2/1	0/0
Informantas M	4/3	2/1	0/0

9 lentelė

Dantų jautrumo sukelto skausmo vertinimas naudojant VAS ir Schiff skales prieš aplikacijas, iš karto po aplikacijos ir po 2 savaičių naudojant **Embrace** fluoro laką

Dantų jautrumas / **Informantai**	**Dantų jautrumas prieš aplikaciją**	**Dantų jautrumas iš karto po aplikacijos**	**Dantų jautrumas po 2 savaičių**
Informantas N	4/3	0/1	0/0
Informantas O	4/3	1/1	0/0
Informantas P	4/3	1/1	0/0

Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad dantų jautrumas sumažėjo iki visiško dantų jautrumo nebuvimo naudojant tas priemones, kurios turėjo fluoro (2 pav.). Ecodenta ir 3M dantų pastos rezultatus galėjo lemti per maža imtis, nes 3M turėjo sudėtyje fluoro, tačiau rezultatas reikšmingai skiriasi nuo kitų profesionaliai ir namų sąlygomis naudojamų priemonių. Ecodenta dantų pastos naudojimui, kad dantų jautrumas reikšmingai sumažėtų, galbūt reikia daugiau laiko hidroksiapatitams nusėsti dentino kanalėliuose.



1 pav. Profesionaliai ir namų sąlygomis naudojamų priemonių rezultatai (VAS skalė)

IŠVADOS

1. Namų sąlygomis naudojant priemones padidėjęs dantų jautrumas išnyko arba sumažėjo naudojant priemones, kurios turi fluoro ir kalcio, t. y. reikšmingus rezultatus davė tyrime naudota Elgydium sensitive dantų pasta-gelis su 1500 ppm fluoro ir kalcio nitratu, taip pat Emofluor GEL dantų gelis su alavo fluoridu. Ecodentos dantų pasta nuo jautrumo su hidrosiapatitais nesumažino informantų dantų jautrumo.

2. Profesionaliai naudojamų fluoro lakų, turinčių 22600 ppm fluoridų, dantų jautrumas reikšmingai sumažėjo iš karto po aplikacijos, efektyvumas išliko ir po 2 savaičių, tačiau 3M fluoro nesumažino padidėjusio dantų jautrumo, nors sudėtis buvo panaši į Embrace fluoro laką. 3. Padidėjusį dantų jautrumą mažinti efektyvūs abu būdai – namų sąlygomis ir profesionaliai. Priemonės, turinčios fluoro, efektyviai panaikino dantų jautrumą po dviejų savaičių. Profesionaliai naudojamos priemonės išliko tokios pat efektyvios kaip ir iš karto po aplikacijos, o namų sąlygomis efektyvumas pasireiškė tik po dviejų savaičių.

SUMMARY

The aim of the research. The main objective was to evaluation and comparison of the effectiveness of measures to reduce the dentine hypersensitivity.

Materials and Methods. The study included 2 men, 16 women with increased teeth sensitivity. Informants were selected during the final practice in the training bases of Klaipėda State College, Faculty of Health Sciences. For professional oral hygiene procedures and increased sensitivity to teeth,

informants were suggested to participate in the study. There were used Schiff and VAS scales. There were compared professional and home use dental sensitizing measures.

Results and Conclusion. Increased teeth sensitivity is reduced by effective techniques both at home and professionally. Fluoride-containing measures effectively eliminated dental sensitivity after two weeks. Professionally used products remained as effective as they were immediately after the application, and after two weeks the home was effective too.

Key words: dentine hypersensitivity, tooth sensitivity reducing products

LITERATŪRA

1. Ashwini, S., Swatika, K., & Kamala, D. N. (2018). Comparative Evaluation of Desensitizing Efficacy of Dentifrice Containing 5% Fluoro Calcium Phosphosilicate versus 5% Calcium Sodium Phosphosilicate: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Contemporary clinical dentistry*, *9*(3). Prieiga per internetą: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6104360/
2. Bekes, K., Hirsch, C. (2013). What is known about the influence of dentine hypersensitivity on oral health-related quality of life? *Clinical Oral Investigations*, 17(1), 45-51.
3. Lochaiwatana, Y., Poolthong, S., Hirata, I., Okazak, M., Swasdison, S., Vongsavan, N. (2015). The synthesis and characterization of a novel potassium chloride-fluoridated hydroxyapatite varnish for treating dentin hypersensitivity. *Dental Materials Journal*, 34(1), 31–40. Prieiga per internetą:https://www.jstage.jst.go.jp/article/dmj/34/1/34_2014-102/_pdf/-char/ja
4. Pereira, R., Gillam, D., Pathak. T., Satyamurthy, P. Prevalence and Pattern of Dentine Hypersensitivity in a population of patients at MGM Dental College, Navi Mumbai City, India. (2018). *Journal of Odontology.* 2 (1). Prieiga per internetą: https://qmro.qmul.ac.uk/xmlui/bitstream/handle/123456789/36351/Pereira%20Prevalence%20and%20Pattern%20of%20Dentine%20Hypersensitivity%20India%202018%20Published.pdf?sequence=1
5. Wang, L., Magalhães, AC., Francisconi-Dos-Rios, LF., Calabria, MP., Araújo, D., Buzalaf, M., Lauris, J., Pereira, JC. Treatment of Dentin Hypersensitivity Using Nano-Hydroxyapatite Pastes: A Randomized Three-Month Clinical Trial. (2016). *Oper Dent*,41(4). Prieiga per internetą: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26919080

KONTEINERIŲ KROVOS ĮRANGOS ANALIZĖ

Dovilė Valantinienė, darbo vadovė lektorė Diana Šateikienė

Socialinių mokslų kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pristatyta krovos įranga skirta krauti konteinerius į / iš laivus, krovai po terminalą ar ant geležinkelių platformų. Apibūdinti kiekvienos krovos technikos privalumai, išskirti pagrindiniai techniniai kriterijai, kurie apibūdina krovos įrangą, nulemia jos pasirinkimą.

Pagrindiniai žodžiai: konteineriai, krovos įranga, analizė.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Dėl vis stiprėjančios konkurencijos uostų terminalai privalo užtikrinti paslaugų kokybės gerinimą ir krovinių pralaidumo didinimą. Atsižvelgiant į augantį spaudimą, nemažai pastangų skiriama ieškant priemonių ir metodų, siekiant optimizuoti terminalo operacijas. Dėl šios priežasties ypatingą reikšmę terminalų veikloje atlieka konteinerių krovos įranga. Tuo tikslu yra kuriamos naujos darbo planavimo strategijos, investuojama į pažangias informacines technologijas, konteinerių krovos įrangą ir automatinio valdymo sistemas (Paulauskas, 2011).

Uosto terminalo krovos įranga priklauso nuo konteinerių srautų, kuriems pakrauti ir iškrauti naudojama konkreti krovos įrangą, todėl tenka labai daug investuoti ne tik į pačią konteinerių krovos įrangą, bet ir į sistemų tobulinimą. Todėl būtina gerinti uosto terminalo paslaugų kokybę, nes ji lemia krovinių srauto kelią. Gerai nepagrįstos investicijos ne visada gali pasiteisinti ir išspręsti kylančias problemas, ypatingai dėl to, jei terminalo infrastruktūra nėra pritaikyta šiuolaikinėms technologijoms (Barysienė, 2011).

Tyrimo problema. Greitai ir kokybiškai laivus aptarnaujantys konteinerių terminalai lemia uostų konkurencingumą. Siekiant išlaikyti ar pagerinti savo pozicijas konkurencinėje rinkoje, uostų krovos kompanijos priverstos ieškoti būdų kaip padidinti terminalų veiklos efektyvumą. Dėl šios priežasties kyla būtinybė teisingai parinkti efektyviausią konteinerių krovos įrangą terminaluose, kadangi visi vykstantys procesai uostų terminaluose yra susiję ir tiesiogiai veikia bendrą konteinerių krovimo ir vežimo trukmę. Optimizavus konteinerių krovos terminale trukmę, būtų padidinta viso terminalo proceso trukmė, o sudarytos prielaidos didintų krovos ir transportavimo grandinės efektyvumą.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti konteinerių krovos įrangą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Pristatyti naudojamą įrangą konteineriams krauti.

2. Apibūdinti krovos įrangos konteineriams krauti technines charakteristikas.
3. Palyginti konteinerių krovos įrangą.

Tyrimo metodas – kokybinis.

Dokumentų rinkimo metodas – dokumentų rinkimas.

Dokumentų analizės metodas – dokumentų analizė.

KROVOS TECHNIKA SKIRTA KONTEINERIAMS KRAUTI

Krovos įrangą uosto konteinerių terminaluose sudaro krantinės kranai, aikštelės kranai ir konteineriniai krautuvai. Krantinės kranai iškrauna iš laivo konteinerius. Aikštelės kranai veža konteinerius iki vilkikų ir traukinių aikštelių ir toliau konteineriai gabenami jiems nustatytu maršrutu. Ir konteinerių krautuvai dažniausiai krauna konteinerius uosto aikštelėse.

„Ship to Shore“ (STS) konteinerių kranas – plačiai naudojamas laivams, konteineriams iškrauti ir pakrauti. Krano rėmo konstrukcija yra labai pažangi, todėl kranas gali dirbti labai efektyviai. Greitai judantis ir pakėlimo strėlės greitis užtikrina puikų darbo našumą. Kranas ant sijų bėgių juda greitai, nes yra įdiegta didelio greičio važiuoklės sistema bei sistema leidžianti kranui atsargiai ir saugiai nuleisti konteinerį ant sunkvežimio arba bėgių platformos (Ship to Shore (STS), 2019).

„Gottwald Mobile Harbor“ universalus mobilusis kranas – naudojamas laivams konteineriams pakrauti ir iškrauti. Krano mobilumas leidžia efektyviai judėti po teritoriją. Puikiai tinkamas mažų konteinerių terminalams. Naudojamas negabaritiniams kroviniams pakrauti ir iškrauti. Yra įdiegta kėlimo aukščio sistema. Vežimėlis gali važiuoti ant bėgių, kurie yra pritvirtinti prie išorinės sijos, o visas kranas keliauja ant žemės, pritvirtintais bėgiais (Li, Jones, Goh 2015).

„Rubber Tyred Gantry“ (RTG) tipo kranas – krano pagrindinė savybė universalumas. Kranas yra ant pneumatines važiuoklės. Naudojamas konteineriams pakrauti ir nukrauti ant / nuo vilkiko terminalo aikštelėse. Kranas dėl savo išskirtinės pažangios plieninės konstrukcijos ir technologijos bei pažangios specializuotos kabinos yra pripažintas produktyviausiu ir patikimiausiu RTG tipo kranu visame pasaulyje.

„Automated Rail Mounted Gantry“ (AMRG) tipo kranas – ant bėgių montuojamas tiltinis kranas. Turi pusiau automatizuota valdymo sistemą. Lengvos plieno konstrukcijos kranas. Greitas konteinerio pakėlimo greitis efektyviam darbui. Kranas naudojamas laivams, konteineriams pakrauti ir iškrauti (Automated Rail Mounted Gantry“ (AMRG), 2019).

„Automated RTG System Version 2.0“ (ARTG) tipo kranas – nauja krano RTG versija, su naujai įdiegtomis sistemomis. Naudojamas konteineriams pakrauti ir nukrauti ant / nuo vilkiko terminalo aikštelėse. Automatizuotas visapusiškam krovinių krovos kontrolei ir valdymui.

„Rail mounted gantry“ (BOXPORTER RMG) tipo kranas – naujausios versijos kranas su patobulintomis sistemomis. Ant bėgių montuojamas intermodalinis kranas. Greitas konteinerių krovos

našumas. Naudojamas konteineriams pakrauti ir nukrauti ant / nuo geležinkelio platformų terminalo aikštelėse.

BOXPORTER modelyje gausu technologinių naujovių, iš kurių svarbiausia – pažangi kabina su vaizdo ir stebėjimo įranga, užtikrinanti puikų matomumą atliekant konteinerių krovos operacijas. Terminale yra įrengtas taip, kad galėtų aptarnauti ir krovos aikštelę, ir automobilių kelius tuo pačiu metu (Boxporter, 2019).

„Straddle Carriers“ – konteinerių krautuvas naudojami konteineriams pakrauti. Greitas, patikimas ir manevringas. Vienu metu galima pakrauti nuo 1 iki 3 konteinerių. Dažniausiai naudojamas mažesniuose terminaluose. Pranašumas pasireiškia tuo, kad jais konteinerį galima pakelti nuo žemės, transportuoti ir pakrauti į sandėliavimo vietą. Šiuo atveju krantinės kranas konteinerius krauna tiesiai ant žemės, todėl tarpusavyje nereikia derinti krano ir transportavimo priemonės darbo.

„Reach Stakers“ – konteinerių krautuvas skirtas krovai konteinerių terminale. Didelė keliamoji galia ir našumas. Konteinerių krautuvas yra labai stabilus ir manevringas. Krautuvas gali sukrauti konteinerius penkiais aukštais. Įdiegta apkrovą matuojanti sistema. Konteinerinis krautuvas gali būti pritaikytas labai įvairiai – nuo galimybės įrangą naudoti kaip papildomą kraną krovoje iki galimybės įrangą naudoti kaip vienintelę krovos įrangą terminale. Didžiausias konteinerinių krautuvų sistemos trūkumas yra prastas krovos aikštelės ploto panaudojamas, kadangi įrangos judėjimui tarp sektorių paliekami platūs pravažiavimo takai (Reach Stakers, 2019).

Apibendrinant galima teigti, kad uosto krovos įrangą konteinerių terminaluose skiriasi savo konstrukcija, manevravimo galimybėmis ir automatizacijos lygiu. Krovos technikos pasirinkimas terminale priklauso nuo konteinerių terminalo aikštelės ploto. Dažniausiai uostų terminaluose dėl savo universalumo ir lankstumo naudojamas – Rubber Tyred Gantry kranas. Nors nustojus veikti Ship to Shore kranui visa uosto terminalo veikla sustotų, kadangi tai yra pagrindinis kranas, kuris krauna konteinerius į/iš laivo.

KROVOS ĮRANGOS TECHNINIŲ CHARAKTERISTIKŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

„Ship to Shore“ krano įprasta keliamoji galia yra 51 tona ir dažniausiai kranas kelia vieną konteinerį. Bet išskirtiniais atvejai kranas gali pakelti ir 2x20 konteinerius – tai yra 2 konteineriai po 20 pėdų, tada šio krano keliamoji galia sieks 65 tonas. Kranas gali aptarnauti 18 konteinerinių pločio laivą, nes krano keliamoji platforma, kitaip dar vadinama „sprederiu“ yra 51 m siekio.

„Mobile Harbor“ – šis kranas turi didelę keliamąją galią ir maksimalų spindulį, kuris yra 46 m. Krane yra įdiegta svorio tikrinimo sistema, leidžianti užtikrinti puikų darbo našumą, kuris svyruoja nuo 600t iki 2888t. Krano kėlimo aukštis gali būti nuo 18 – 25 metrų aukščio. Gali aptarnauti 17 konteinerinių pločio laivą (Mobile Harbor, 2019).

„Rubber Tyred Gantry“ – šis kranas per dieną gali pakrauti/nukrauti apie 400 konteinerių. Gali kelti 20/40/45 pėdų konteinerius. Šio krano keliamoji galia yra 40 tonų, o kėlimo aukštis nuo 12,2 – 17,8 metrų.

„Automated Rail Mounted Gantry“ – moderni krano sistema užtikrina greitą ir tikslų konteinerio paėmimą. Per dieną gali pakrauti/ nukrauti apie 550 konteinerių. Šio krano keliamoji gali nuo 45 – 50 tonų, galimas kėlimo aukštis nuo 13 – 20 metrų. Gali kelti 20/40/45 pėdų konteinerius.

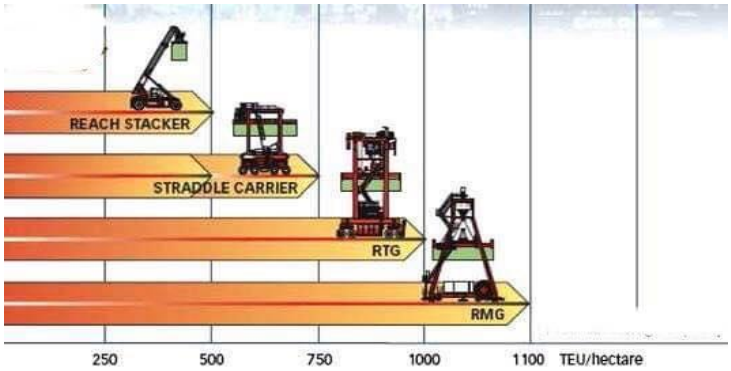
„Automated RTG System Version 2.0“ – kranas gali būti valdomas nuotoliniu būdu ir vykdyti krovos operacijas užprogramuotas operatoriaus. Šis kranas apima 7 sunkvežimių juostą, jo keliamoji galia yra 50 tonų. Gali kelti 20/40/45 pėdų konteinerius, galimas kėlimo aukštis nuo 12 – 19 metrų. Krane įdiegta „Active Load“ automatizuota sistema, kuri užtikrina tikslų ir greitą konteinerio paėmimą (Automated RTG (ARTG) System Version 2.0, 2019).

„Rail mounted gantry“ – kranas, kuris gali konteinerį pakrauti ant vilkiko ir ant geležinkelio platformos. Krano keliamoji galia 40 tonų, gali kelti 20/40/45 pėdų konteinerius. Kėlimo aukštis – nuo 12,3 – 19 metrų. Yra įdiegta automatinė krovimo bei automatizuota „Active Load“ sistema, kuri didina krano darbo našumą ir užtikrina greitą ir tikslų konteinerių paėmimą.

„Straddle Carriers“ – krautuvo keliamoji galia nuo 10 – 48 tonų. Gali kelti 20/30/40/45 pėdų konteinerius. Pažangi parametrų kontrolė bet kuriuo metu, automatiškai apskaičiuojama ir reguliuojama kėlimą, kad būtų užtikrintas vertikalus pakėlimas ir nuleidimas bei užtikrinamas saugus krovimas ir efektyvumas. Maksimalus krautuvo kėlimo aukštis 16m (Straddle Carriers, 2019).

„Reach Stakers“ – konteinerių krautuvas, kurio keliamoji galia nuo 10 – 45 tonų. Maksimalus krautuvo kėlimo aukštis 15,5m. Krautuvas gali kelti 20/30/40/45 pėdų konteinerius. Pažangus strėlės valdymas, padeda išvengti susidūrimo tarp skirstytuvo, rėmo ir strėlės bei netinkamo konteinerių pakėlimo ir nuleidimo. Smarkiai sumažina operatoriaus darbo intensyvumą (Reach Stakers, 2019).

Aprašyta konteinerių krovos įranga yra įvairi. 1 paveiksle yra pavaizduotas, konteinerių krovos įrangos, konteinerių iškrovimas viename hektare.



1 pav. Konteinerių iškrovimas 1 hektare

Šaltinis: Stahlbock R., Vob S., *Storage yard's capacity of the handling equipment.* 2008, p. 4-6

Kadangi konteinerių apskaita yra vykdoma TEUSAIS, tai 1TEU – tai konteinerio dydžio matavimo vienetas, lygus dvidešimčiai pėdų. Tai palyginus krovos įrangą, matome, kad daugiausiai konteinerių iškrauna RMG kranas – iki 1100 TEU. RTG kranas iškrauna – iki 1000 TEU. Konteinerių krautuvas – „Straddle Carriers“ vieno hektaro krovos aikštelės plote gali sustatyti iki 750 TEU, konteinerinis krautuvas – „Reach Stakers“ iki 500 TEU.

Apžvelgus konteinerių krovos technines charakteristikas, galima teigti, kad visa uostų terminaluose esanti konteinerių krovos įranga skiriasi savo keliamąja galia, kėlimo aukščiu, kraunamų konteinerių dydžiu ir skirtingu automatizacijos lygiu. Krovos įranga dirba koordinuotai ir atskirų konteinerių krovos įrangų darbas turi būti suderintas tarpusavyje. Tik tokiu atveju konteinerių krovos įrangos pajėgumai bus išnaudojami pilnai ir konteinerių terminalo krovos veikla bus efektyvi.

IŠVADOS

1. Krovos įrangą konteinerių terminaluose sudaro krantinės kranai – „Ship to Shore“ ir „Gottwald Mobile Harbor“, kurie krauna konteinerius į / iš laivo, aikštelės kranai – „Rubber Tyred Gantry“, „Automated Rail Mounted Gantry“, „Automated Rubber Tyred Gantry“ ir „Boxporter“ intermodalinis kranas, kuris krauna konteinerius ant / nuo vilkikų ir geležinkelio platformų bei aikštelės krautuvai – „Straddle Carriers“, vienu metu pakrauna iki trijų konteinerių, ir „Reach Stakers“, galintis sukrauti konteinerius penkiais aukštais.
2. Apibūdinus konteinerių krovos įrangos charakteristikas galima teigti, kad „Mobile Harbor“ – universalus kranas yra didžiausios keliamosios galios – iki 150 tonų, o „Ship to Shore“ keliamoji galia – iki 65 tonų. Vidutinės keliamosios galios kranai yra „Automated Rail Mounted Gantry“, „Automated Rubber Tyred Gantry“ ir „Boxporter“, jų keliamoji galia – iki 45 tonų, mažiausios keliamosios galios yra „Rubber Tyred Gantry“ – 40 tonų. Visos krovos įrangos kėlimo aukštis panašus, jis svyruoja nuo 12 iki 25 metrų. „Automated Rail Mounted Gantry“ kranas gali būti valdomas nuotoliniu būdu. „Boxporter“ kranas gali vienu metu aptarnauti krovos aikštelę ir vilkikų kelius tuo pačiu metu.
3. Palyginus krovos įrangą konteineriams krauti nustatyta, kad daugiausiai konteinerių viename hektare iškrauna „Automated Rail Mounted Gantry“ kranas – iki 1100 TEU, „Rubber Tyred Gantry“ kranas iškrauna iki 1000 TEU. Konteinerių krautuvas „Straddle Carriers“ vieno hektaro krovos aikštelės plote gali sustatyti iki 750 TEU, konteinerinis krautuvas „Reach Stakers“ iki – 500 TEU. Terminalų aikštelių dydžiai ir apimtys yra skirtingi, todėl reikalinga skirtinga krovos įranga konteineriams krauti. O intensyvus konteinerių terminalo krovos darbas ir aukštas terminalo našumas gali būti pasiekti tik tinkamai parinkus konteinerių krovos įrangą, konteinerių terminale reikalingas teisingai parinktas krovos įrangos skaičius.

SUMMARY

The article presents loading equipment intended for loading containers onto / from ships, loading in the terminal or on railway platforms. The advantages of each loading technique are described, the main technical criteria are distinguished that characterize the loading equipment and determine its choice. After analysis of the characteristics of stacking equipment for containers, it can be said that Mobile Harbor – is a universal crane which has a maximum lifting capacity of up to 150t, while Rail Tyred Gantry crane has the lowest lifting capacity– 45t. The lifting height of all loading equipment is similar (from 12m to 25m). The most productive and reliable crane is Rail Tyred Gantry crane, as it is most used in port terminals worldwide. When comparing loading equipment for container loading, it was found that the biggest number of containers per hectare is loaded by the Rail Mounted Gantry crane (up to 1100 TEU), the lowest number by Reach Stakers loader (up to 500 TEU). It was established that intensive container terminal loading work and high terminal efficiency can only be achieved by properly selecting container loading equipment and a correctly chosen number of loading equipment necessary in the container terminal.

LITERATŪRA

1. Barysienė, J. (2011). *Konteinerių aptarnavimo ciklo modeliavimas intermodalinio transporto terminale*. Vilnius: Technika.

2. Kalmar (2017). *Ship to Shore crane.* Prieiga per internetą https://www.kalmarglobal.com/equipment/ship-to-shore-cranes/

3. Konecranes (2017). *Automated RMG (ARMG) System*. Prieiga per internetą https://www.konecranes.com/equipment/container-handling-equipment/automated-rtg-artg-system-version-20

4. Li, W., Jones, C., Goh, M. (2015). *Planning and Scheduling for Maritime Container Yards*. Switzerland: Springer International Publishing.

5. Liebherr (2018). *Mobile Harbor crane.* Prieiga per internetą https://www.liebherr.com/en/can/products/maritime-cranes/port-equipment/mobile-harbour-crane/details/lhm550.html

6. Paulauskas, V. (2011). *Optimalus uostas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla

7. SANY Group (2015). *Rail mounted container gantry cranes.* Prieiga per internetą http://stage.zetb.de/en/produkte/hafenkrane/

8. SANY Group (2015). *Rubber tyre gantry crane*. Prieiga per internetą http://stage.zetb.de/en/produkte/hafenkrane/

9. Voss S. (2008). Operations research at container terminals. *Storage yard's capacity of the handling equipment,* 30(1), 4-6. Prieiga per internetą

https://www.researchgate.net/publication/225323734_Operations_research_at_container_terminals_A_literature_update

POSSIBILITIES OF BIOPLASTICS PRODUCTION FROM FISH BY-PRODUCTS

Emel Varna[1], Seda Yakar[1], Fatma Barışan[1], Merve Demir[2], Viktorija Vilkiūtė[3],

[1]Gaziantep University, Faculty of Engineering

[2]Giresun university, Faculty of Engineering

[3]Klaipeda State University of Applied Science, Technology Faculty

Vijolė Bradauskienė

Klaipeda State University of Applied Science, Technology Faculty

ABSTRACT

Despite disadvantages of plastic materials such as environmental pollution, toxic material accumulation, reasons such as elasticity, easy shape and cheap materials have been preferred. However, environmental pollution has increased due to the ease of transportation, single use in daily life and intensive use. Because of this, bioplastics have emerged as a solution and are thought to be more beneficial to the environment. Bioplastics are a form of plastic derived from renewable biomass sources, such as vegetable oil, corn starch, pea starch or microorganisms, instead of fossil fuel plastic derived from petroleum. Recently, bioplastic production of fish wastes has been started. With the recycling of wastes, instead of leaving these crustacean products to the environment, new products have been started to be evaluated by chemical or biological methods. Thus, the process called recycle of waste become environmental friendly, economical, healthy. Also its reduces the usage o petroleneum derived product by using bioplastics instead of plastic. For all of that reasons bioplastic usage increased in our life.

Keywords: Bioplatisc, Fish scales, Chitin, Chitosan, Plastic, Food, Environment.

INTRODUCTION

Plastic is a product of that is highly used in our daily life for being cheap and useful. However, plastic expose a threat to the environment due to is non-renewable nature, making it difficult to decompose.

The world has produced over nine billion tons of plastic since the 1950s. 165 million tons of it have trashed our ocean, with almost 9 million more tons entering the oceans each year. Since only about 9 percent of plastic gets recycled, much of the rest pollutes the environment or sits in landfills, where it can take up to 500 years to decompose while leaching toxic chemicals into the ground. In addition to this environmental problem, there is also the large amount of organic waste that is generated by the food industry, such as the fishing industry, which represents expenses for its treatment and recovery.

For all of that disadvantages bioplastics appeared. It has faster decomposition, smaller carbon footprint and it was reducing the use of fossil fuel resources. Thus bioplastics have been more important for our lives on last decade, to replace synthetic plastics derived from petroleum.

The aim of this study is to investigate the production of bioplastic products from fish wastes.

Kartik Chandran, a professor in the Earth and Environmental Engineering Department at Columbia University who is working on bioplastics, believes that compared to traditional plastics, "bioplastics are a significant improvement". Bioplastic are similar to plastic but only differences that it is made from organic sources, such as plant, oils microbial sources and scales of fish (Jenkins & Wanner, 2014).

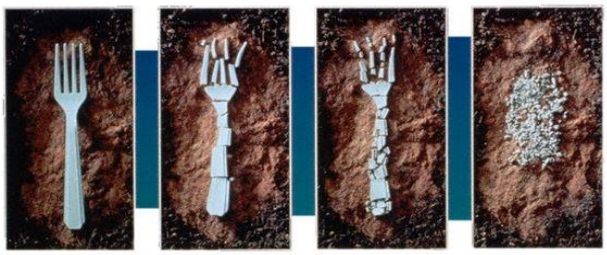


Figure1. A bioplastic fork observed to decompose in nature within 45 days

Fish scales have not been much used recently, only ending up in the bin. Actually, in the fish scales there are chitin and chitosan potential to be made into plastic. Chitin is the second most abundant natural amino polysaccharide other then cellulose. Chitin is nontoxic, odouless, biocompatible in animal tissues and enzymatically biodegadable. Crustacean and fish scale waste is ideal as raw material for chitin poduction. Chitin and chitosan include polyoxysalt formation, ability to form films, chelation with metal ions and optical structural characteristics. Chitin has become of great interest not only as an industrialized resource, but also as a new functional material of high potential in various fields. Chitin was successfully extracted from the scales of a common Carp fish (*Cyprinus carpio L.*) and characterized for it functional properties (Zaku S. G. et al, 2011).

Chitosan is a biopolymer obtained by deacetylation of chitin, the main component of the exoskeleton of crustaceans, arthropods and cell walls of some fungi. Their use associated with a plasticizer (glyceroland/or sorbitol) produces films with good properties, which have been applied to the fruits, vegetables and meats aiming at a longer shelf life. The antimicrobial activity of chitosan against a range of food-borne filamentous fungi, yeasts, and bacteria has attracted attention as a potential food preservative of natural origin. The food preservation qualities of chitosan, along with its non-toxic nature, ability to chelate metals, and biodegradability are of interest for its incorporation into various food packaging strategies. Study of the moisture behaviour of chitosan-based films (Leceta I. et al, 2015) showed that they have a high potential to be used as packaging films for food products with intermediate moisture sorption. The knowledge of the moisture behaviour of chitosan films will

improve their design as sustainable packaging, facilitating their industrial development and application and offering numerous benefits. The knowledge of the moisture behaviour of chitosan films will improve their design as sustainable packaging, facilitating their industrial development and application and offering numerous benefits.

The chitin and chitosan production steps can carried out in this way. Chitin was obtained from shrimp waste following three steps: demineralization, deproteinization, deodorization. Chitosan was obtained by chitin alkaline deacetylation, in a small-scale reactor constructed in the laboratory (Alvin M. Suarez, 2009). In the figure below, you can see recycle of raw material to by-product.

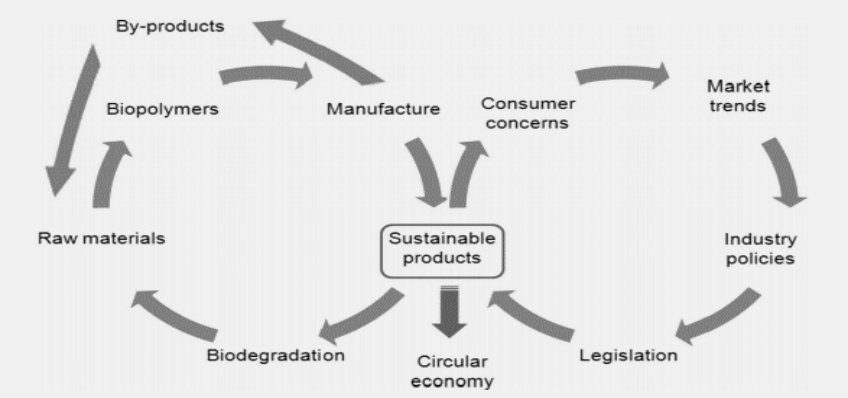


Figure 2. The inter- and multi-disciplinary approach addressed when researching packaging

(De La Caba, K., Guerrero, P., Trung, T. S., Cruz, M., Kerry, J. P., Fluhr, J., ... & Burt, S. (2018). From seafood waste to active seafood packaging: An emerging opportunity of the circular economy. *Journal of Cleaner Production*)

The process schema of bioplastic you can see in 3 figure.

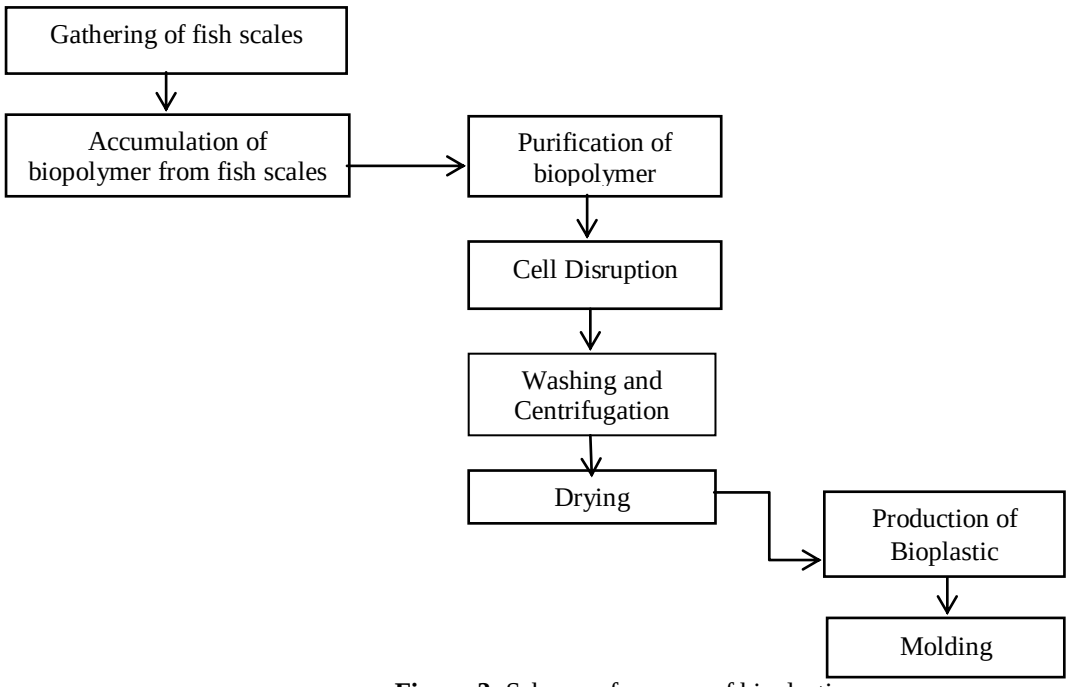


Figure 3. Schema of process of bioplastic

As first, fish will be collected to obtain it's scales. Then the melted fish scales will be fermented in glass container, for three months at a room temperature between 26-38°C. As fermentation takes place, growth of bacteria on the scales will occur, the same with the accumulation

of polymer. After fermentation process, the fermented scales will undergo cell disruption, washing, centrifugation and drying to purify the biopolymer. After that purification of biopolymer will occur with cell distribution, washing and centrifugation, drying steps. Final step is production of bioplastic.

Several biodegradable plastics/polyesters like poly(L-lactide) (PLA), poly(3-hydroxyalkanoate) (PHA), poly(ethy-lenesuccinate) (PES), poly(ε-caprolactone) (PCL), aliphatic polyesters, polysaccharides or their mixtures have been synthesized successfully in past few years due to their analogous polymeric properties as of conventional plastics. Even PCL/PES can be synthesized from petrochemicals and PLA/PHA from renewable resources. Out of all the biodegradable plastics, only PHA is completely degraded by microorganisms when accumulated intracellularly during uneven growth conditions. Polymers with hydrolysable backbones e.g. polyesters, polycaprolactones, polyamides, polyurethanes, polyanhydrides are also susceptible to biodegradation. The microbial flora which are responsible for the degradation of plastic polymer were identified as bacteria (*Streptococcus, Pseudomonas, Staphylococcus, Micrococcus and Moraxella*), fungi (*Aspergillus niger, Aspergillus glaucus*), and yeast (*Actinomycetes sp.* and *Saccharomonos poragenus*). Some thermophillic Actinomycetes have been shown to produce PHB- and PHBV-depolymerase enzymes that hydrolyze polyesters at high temperature. Degradation of PCL may take place in water, soil and compost by various microorganisms. Polyhydroxybutyrate (PHB) have been reported for the occurrence of microbial flora amongst biodegradable plastics as it belongs to the largest class. PHB is an aliphatic polyester having R configuration and have same physical properties as polypropylene (PP) and are used as an alternative of PP. Systematic information on the use of enzymes for bioplastics production is presented in Table 1.

Table 1

Enzymes for Bioplastics

Enzymes and approach	Results	References
Epimerase	PHB	Mittendorf et al., 1998
Lactonase, putative	PHA	Valentin and Steinbüchel, 1995
Cyclohexanol dehydrogenase	PHA	Brzostowicz et al., 2002
Caprolactone hydrolase	PHA	Brzostowicz et al., 2002
Polymerase	PHC	Rachna Sinha, 2016
PHA depolymerase	PHA	Sudesh et al., 2000

PHB degrading bacteria are generally found in terrestrial and aquatic ecosystems. On account of its biodegradability and biocompatibility, it has been a potential material for biomedical applications and environmentally benign industrial applications. PHB depolymerase, which is secreted through bacteria and fungi, attacks on the ester bonds of PHB and hydrolyses it into oligomers and/or monomer of 3 hydroxybutyrate. Polyhydroxybutyrate (PHB) have been reported for the occurrence of microbial flora amongst biodegradable plastics as it belongs to the largest class.

PHB is an aliphatic polyester having R configuration and have same physical properties as polypropylene (PP) and are used as an alternative of PP.

However, some enzymes used in nature facilitate dissolution in nature. These enzyme PHA is formed with Cyclohexanol dehydrogenase, PHA depolymerase, Caprolactone hydrolase, Epimerase, Lactonase putative enzyme. PHC is formed by the enzyme polymerization. Polyhydroxyalkanoates (PHAs) are the polymers of hydroxyalkanoate that accumulate as a carbon and energy or reducing power storage material in various microorganisms. PHAs have been drawing much atten-tion because of their similar material properties to conventional plastics and complete biodegradability. The PHB is the simplest member of the polyhydroxyalkanoate family. It is a kind of polyester which is produced and stored by bacteria as a result of feeding different carbon sources of bacteria.

There are lots of advandages of bioplastics. For example, they are biodegradable when disposed of properly, in this way they reduce waste. Bioplastic products also result in a net reduction of greenhouse gas emissions because the plants used to produce the bioplastic material absorb the same amount of carbon they started with, thusdisplacing that carbon from being emitted into the atmosphere. Bio-based plastics are made from renewable sources instead of oil and that way gradually substitute fossil resources used to produce plastics with renewable resources. Also, it has disadvantages such as, process time and high costs.

CONCLUSIONS

The use of plastic will continue as long as there is life. This use has a negative environmental impact. As a result of many researches, bioplastics were produced from fish wastes that replaced plastic. Chitin and chitosan in fish wastes play an important role in making bioplastics. Thus, massive waste generated during seafood processing can be properly managed in order to obtain renewable and biodegradable raw materials.

This management implies the use of environmentally friendly and cost-effective processes for the extraction of materials to ensure that the innovative biorefinery practices designed to add value to by-products contributes to the sustainable development of materials. Adoption of technical, environmental, economical, and social considerations is needed to ensure that well intended initiatives to instigate a circular economy have positive impacts on the development of active food packaging, thereby contributing to food security and nutrition. Enzymes use in daily life is predicted to increase because of the complete and efficient degradation by microbial enzymes over synthetic polymers. In short, these enzymes.

Several microorganisms like fungi and bacteria are responsible for the degradation of synthetic and natural plastics. Habitat of polymer/plastic degrading microorganisms varies greatly amongst soil,

compost, activated sludge and sea water. As the microorganisms are present ubiquitously, they have unique ch chacteristics of forming an association with material surfaces.

REFERENCES

1. BRZOSTOWICZ, P.C., ROUVIERE, P.E. (2002). Genes and enzymes for the production of adipic acid intermediates. U.S. Patent No 6,365,376.
2. CHİARATHANAKRİT, C., RİYAJAN, S. A., & KAEWTATİP, K. (2018). Transforming fish scale waste into an efficient filler for starch foam. Carbohydrate polymers, 188, 48-53.
3. DE LA CABA, K., GUERRERO, P., TRUNG, T. S., CRUZ, M., KERRY, J. P., FLUHR, J., ... & BURT, S. (2018). From seafood waste to active seafood packaging: An emerging opportunity of the circular economy. *Journal of Cleaner Production.*
4. ILES, A., & MARTİN, A. N. (2013). Expanding bioplastics production: sustainable business innovation in the chemical industry. Journal of Cleaner Production, 45, 38-49.
5. JENKİNS, D., & WANNER, J. (EDS.). (2014). Activated sludge-100 years and counting. IWA publishing.
6. LECETA, I., URANGA, J., ARANA, P., CABEZUDO, S., DE LA CABA, K., & GUERRERO, P. (2015). Valorisation of fishery industry wastes to manufacture sustainable packaging films: modelling moisture-sorption behaviour. Journal of Cleaner Production, 91, 36-42.
7. MİTTENDORF, V., ROBERTSON, E. J., LEECH, R. M., KRÜGER, N., STEİNBÜCHEL, A., & POİRİER, Y. (1998). Synthesis of medium-chain-length polyhydroxyalkanoates in Arabidopsis thaliana using intermediates of peroxisomal fatty acid β-oxidation. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 95*(23), 13397-13402
8. MONTE, M. L., MORENO, M. L., SENNA, J., ARRİECHE, L. S., & PİNTO, L. A. (2018). Moisture sorption isotherms of chitosan-glycerol films: Thermodynamic properties and microstructure. Food bioscience, 22, 170-177.
9. SARANYA, N., & THAYUMANAVAN, T. (2014). Properties of purified chitinase produced by pseudomonas putida. International Journal of Pharmacology and Biological Sciences, 8(2), 65.
10. SİNHA, R., & CHAUHAN, G. (2016). Generalized model for predicting methane conversion to syngas in membrane reactor. International Journal of Engineering, Science and Technology, 8(4), 8-15.
11. SOAREZ A., BATARLO J.A.C. (2009). Bio-Plastics-From-Fish-Scales. Avaiable at: https://www.scribd.com/doc/30495324/Bio-Plastics-From-Fish-Scales.

12. SUDESH, K., ABE, H., & DOİ, Y. (2000). Synthesis, structure and properties of polyhydroxyalkanoates: biological polyesters. Progress in polymer science, 25(10), 1503-1555.
13. ZAKU, S. G., AGUZUE, S. E. O., & THOMAS, S. A. (2011). Extraction and characterization of chitin; a functional biopolymer obtained from scales of common carp fish (*Cyprinus carpio L.*): A lesser known source. African Journal of Food Science, 5(8), 478-483.

MOTERS VEIDO ODOS SENĖJIMAS: PRIEŽASTYS, PROCESAI, PASEKMĖS

Justina Zaveckytė, darbo vadovė docentė dr. Vitalija Gerikienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Moters senėjimas – neišvengiamas procesas, kurio metu sutrinka organizmo hormonų pusiausvyra, lėtėja medžiagų apykaita, vyksta pokyčiai ląstelėse, audiniuose. Vidinio senėjimo priežastys: genetika, amžius, hormonų pokyčiai, menopauzė. Išorinio senėjimo priežastys: ultravioletiniai spinduliai, gyvensena, užteršta aplinka, netinkama odos priežiūra. Siekiant atitolinti odos senėjimą, būtina skatinti sveiką gyvenseną, sveikatai palankią aplinką, tinkamą ir savalaikę odos priežiūrą.

Pagrindiniai žodžiai: veido oda, senėjimas, priežastys, pasekmės

ĮVADAS

Veidas – gausus informacijos šaltinis, iš kurio galima gauti informacijos žmogaus tapatybę, emocijas, žvilgsnį, lytį ir, žinoma, amžių (Lazarus ir kt., 2012).

Šiuolaikinėje visuomenėje moterys labai stengiasi išlikti jaunomis bei rūpintis savo oda (Urbanavičienė, 2017). Odos senėjimas – neišvengiamas biologinis individualus organizmo procesas, kuris gali tiesiogiai nepriklausyti nuo žmogaus biologinio amžiaus. Pagrindiniai veiksniai, kurie yra susiję su senėjimu, yra nemodifikuoti: lytis, genetika, amžius bei didelę įtaką senėjimui turintys modifikuojantys veiksniai – rūkymas, stresas, mityba, oro tarša, žalingas saulės poveikis (Kaušilaitė ir kt., 2017). Todėl kosmetikos ir grožio pramonėje vis daugiau dėmesio skiriama priemonėms, technologijoms, naujoms tendencijoms, kurios lėtintų odos senėjimo procesus.

Vienas iš pastebimų senėjimo požymių – raukšlės. Raukšlės yra sustiprintas normalių odos klosčių akcentavimas mikrodepresinėse zonose. Šiose zonose yra sumažėjęs kolageno skaidulų, glikozaminoglikanų bei vandens kiekis (Kim ir kt., 2017). Šiai priežasčiai moterys skiria be galo didelį dėmesį, nes nepasitenkinimas savo veido išvaizda gali nulemti gyvenimo kokybę bei savivertę.

Tyrimo objektas – brandžios veido odos priežastingumas.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti veido odos senėjimo priežastis, procesus ir jų pasekmes remiantis moksline literatūra.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros šaltinių sisteminimas, taikant abstrakcijos, apibendrinimo ir analizės teorinius metodus, kuriais siekta atskleisti odos senėjimo procesus ir ypatumus, endogeninius ir egzogeninius veiksnius, turinčius įtakos veido odos senėjimui.

ODOS SENĖJIMO STRUKTŪRINIAI, FUNKCINIAI IR BIOLOGINIAI PROCESAI

Senėjimas – kompleksinis biologinis ir neišvengiamas procesas, pasireiškiantis sulėtėjusiomis visomis gyvybinėmis organizmo funkcijomis (Kaušilaitė ir kt., 2017). Naujausi tyrimai rodo, kad oda senti pradeda 23-iaisiais gyvenimo metais dėl įtempto gyvenimo ritmo (Urbanavičienė, 2017). Senstant organizme sutrinka hormonų pusiausvyra, lėtėja medžiagų apykaita, taip pat pokyčiai vyksta ląstelėse, kuriose silpnėja funkcinė veikla.

Anil su bendraautoriais (2018) išskiria du odos senėjimo tipus: chronologinį (vidinį) ir fotosenėjimą (išorinį). Chronologinis (vidinis) odos senėjimas yra daugialypis procesas, kuris susideda iš riebalinio, kaulinio, raumeninio audinio bei svarbiausio, didžiausio organo – odos pokyčių (Sjerobabski-Masnec ir kt., 2010). Fotosenėjimas (išorinis) odos senėjimo tipas, kurį sukelia neigiami išoriniai aplinkos veiksniai (Mackiewicz ir kt., 2008). Taip pat pasak Borg ir kt. (2013) moters odos senėjimą sukelia ne tik vidinis ir išorinis senėjimas, bet įtakos turi ir menopauzė, kurios periodu sumažėja estrogenų koncentracija, o tai turi neigiamos įtakos kolageno sintezei (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Odos senėjimą lemiantys veiksniai

Veiksniai sukeliantys odos senėjimą		**Pokyčiai odoje**
Chronologinis (vidinis) odos senėjimas	*Veiksniai:* • Amžius • Lytis • Genetika	• Sumažėjusi riebalinių ir prakaito liaukų funkcija • Baltyminių skaidulų glikacija (kolageno ir elastino) • Sulėtėja odos vaskuliarizacijos (kraujagyslių formavimasis) • Mikrocirkuliacijos procesų sulėtėjimas • Kaulinio, riebalinio ir raumeninio audinio atrofija • Odos atrofija
Fotosenėjimas (išorinis) odos senėjimas	*Veiksniai:* • Gravitacija • Ultravioletiniai spinduliai • Gyvensenos ypatumai (stresas, mažas aktyvumas, rūkymas, alkoholio vartojimas) • Užteršta aplinka • Netinkama odos priežiūra • Raumenų susitraukimai (veido mimikos)	• Pigmentacijos pokyčiai (strazdanos, lentigo senile) • Ilgai veikiant UV spinduliams pasireiškia elastozė • Aktininė keratozė • Išsausėjusi ir šiurkšti oda • Mimikos raukšlės • Odos elastingumo praradimas
Menopauzė	*Veiksniai:* • Hormonai	• Elastino ir kolageno degradacija • Odos atrofija • Sumažėjęs odos drėgmės lygis

Šaltiniai: sudaryta pagal:

1. Anil, R., Shah., Paige, M., Kennedy., MD. (2018). *The aging face.* 1041-1054.
2. Kaušilaitė, B., Juškevičienė, A., Vaikšnorienė, V., Mickienė, Ž., Valatkevičienė, L., Klimavičienė, A., Čapkauskienė, S. (2017). Jauninamasis kosmetinės kaukės poveikis senstančiai odai. *Sveikatos mokslai / Health Sciences in Eastern Europe. Nr. 6, p. 66–70.*
3. Mackiewicz, Z., Rimkevičius, A. (2008). Skin aging. Theory and practice, *Gerontologija 9 (2): p. 103–108.*
4. Borg, M., Brincat, S., Camilleri, G., Schembri-Wismayer, P., Brincat, M., Calleja-Agius, J. (2013). *The role of cytokines of skin aging.* Climacteric. *6, 514-521.*

Chronologinis (vidinis) odos senėjimas yra neišvengiamas fiziologinis odos procesas, kuris priklauso nuo šių veiksnių: amžiaus, genetikos ir hormonų. Chronologinio senėjimo metu lėtėja fiziologinės organizmo funkcijos: medžiagų apykaita, organų veikla ir t.t. Šis biologinis odos senėjimas yra priklausantis nuo *amžiaus (laiko)*, kuris lemia žmogaus išvaizdos pokyčius bei funkcijas, kurios pasimato mūsų odoje (Newton, 2015). Natūralų odos senėjimą taip pat lemia *genai*, kurie nulemia odos tipą, odos struktūrą, tačiau odos būklė priklauso nuo aplinkos.

Išoriniai odos senėjimo veiksniai pagreitina biologinius odos senėjimo procesus (Anil ir kt., 2018). Pagrindiniai išoriniai veiksniai, kurie lemia odos senėjimą: ultravioletiniai saulės spinduliai, rūkymas, užteršta aplinka, gyvensenos ypatumai, gravitacija, netinkama odos priežiūra (Kaušilaitė ir kt., 2017; Krutmann ir kt., 2017). Tai sukelia fotosenėjimą. Toliau detaliai bus aprašomi išoriniai fotosenėjimą sukeliantys veiksniai: saulės spinduliai, gyvensenos veiksniai, odos priežiūros ypatumai.

Saulės spinduliai – infraraudonieji spinduliai ir ultravioletiniai (UVA, UVB, UVC), skleidžiantys skirtingo ilgio elektromagnetines bangas, kurios skirtingai pasiekia odą. UVC spinduliai yra patys trumpiausi spinduliai, kurie išsisklaido atmosferoje, tačiau UVA ir UVB yra ilgesnio spektro spinduliai, kurie pasiekia odos paviršių ir skverbiasi į odos sluoksnius. UVB spinduliai pasiekia paviršių (epidermį), o UVA yra patys ilgiausi, kurie pasiekia dermą (Urbanavičienė, 2016).

Ultravioletiniai saulės spinduliai yra pagrindinė veido odos senėjimo priežastis (Krutmann ir kt., 2017). UV spindulių poveikis skatina odos fotosenėjimą (Sjerobabski-Masnec ir kt., 2010). Ultravioletiniai spinduliai yra labai kenksmingi, nes paveikia visus tris odos sluoksnius: epidermį, dermą ir hipodermą (Newton, 2015). UV spinduliai sukelia įvairius pokyčius, tokius kaip odos pigmentacija, karcionoma, skatina odos drėgmės praradimą bei raukšlių susidarymą (Kawabata ir kt., 2014). UV spinduliai veikia odos atsinaujinimo procesus, tad ardo kolageno ir elastino struktūras, lėtina odos gijimą, skatina odos uždegiminius procesus (Kim ir kt., 2012). Taip pat saulės spindulių veikiamoje veido zonoje skatina kraujagyslių išsiplėtimą, nes į kraujagysles priteka didesnis kraujo tūris, taip skatindamas odos paraudimą. Būnant per daug saulėje ir nenaudojant jokių apsauginių priemonių, atsiranda ankstyvų raukšlių, oda tampa suglebusi, gilėja jau susiformavusios veido raukšlės, kinta odos spalva (Kawabata ir kt., 2014).

Kiti išoriniai veiksniai, darantys didelę įtaką odos būklei yra gyvensenos ypatumai – ***netinkama mityba, rūkymas, alkoholis, stresas, netinkama odos priežiūra***. Visi šie veiksniai prisideda prie moters odos senėjimo procesų. Nuo ***mitybos*** priklauso žmogaus savijauta, išvaizda, sveikata ir gyvenimo kokybė. Oda atspindi bendrą žmogaus sveikatos būklę. Sveika, subalansuota mityba gerina odos, kaip ir kitų kūno organų, funkcionavimą (Krutmann ir kt., 2017). Vitaminas C dalyvauja melanino sintezėje, vitaminas A – keratino gamyboje, vitaminai A, E, D aktyvuoja baltymų apykaitą epidermyje, vitaminas PP mažina odos jautrumą šviesai. Vandenyje tirpių vitaminų C, B, B2, B7 ir kt. trūkumas neigiamai atsiliepia bendrai organizmo ir odos būklei. Dėl šių vitaminų deficito keičiasi

pigmentacija, oda šerpetoja, įgauna pilkšvą atspalvį, praranda elastingumą, todėl labai svarbu tinkamai maitintis ir su maistu gauti šių medžiagų, nes šios maistingosios medžiagos, vitaminai atitolina senėjimo procesus (Januškevičienė, 2009; Urbanavičienė, 2016).

Stresas. Sutrikęs širdies ritmas, slenkantys plaukai ar nusilpęs imunitetas – tai ne vienintelės problemos, kurios atsiranda dėl patiriamo streso. Jį jaučia visas mūsų organizmas, taip pat ir oda. Kai jaučiamas nerimas, organizmas išskiria streso hormoną, kuris suintensyvina riebalinių liaukų veiklą ir tai skatina kai kurias odos ligas, taip pat ir odos senėjimą. Taip pat stresas turi įtakos odos apsauginiam barjerui, tad barjero funkcija sutrinka. Nuo streso paūmėja lėtinės ligos: egzema, dermatitas, žvynelinė ir kt. (Orion ir kt., 2012).

Kiti išoriniai žalingi veiksniai lemiantys odos senėjimą – ***rūkymas ir alkoholio vartojimas***. Alkoholio nesaikingas vartojimas turi žalingos įtakos odai, kuris skatina priešlaikinį odos senėjimą. Dėl alkoholio inkstai iš organizmo pašalina daugiau skysčių, tai skatina odos dehidrataciją. Odai pradeda trūkti drėgmės, vitaminų ir mineralų, tad ji praranda skaistumą, papilkėja, suglemba, pradeda raukšlėtis. Alkoholio vartojimas spartina senėjimo procesus, oda tampa mažiau atspari kenksmingiems laisviesiems radikalams ir aplinkos teršalams (Rosa ir kt., 2017). Taip pat alkoholio vartojimas skatina kapiliarų išsiplėtimą (vazodilatacija). Kapiliarų sienelės tampa silpnos, tad kapiliarams sutrūkinėjus odoje pasimato rausvos dėmės arba susidaro telangiektazijos.

Tyrimų duomenimis nustatyta, kad ***rūkymas*** turi neigiamą poveikį veido odai, kuris sukelia priešlaikinį moters odos senėjimą, nepaisant saulės spindulių poveikio, amžiaus, lyties bei pigmentacijos (Kennedy ir kt., 2010). Rūkymas taip turi didelę įtaką mikrocirkuliacijai, nikotinas padidina vazopresino hormono kiekį kraujyje, kuris veikia kraujagysles, tampa matomos telangiektazijos (Kennedy ir kt., 2010). Į aplinką išskirti cigarečių dūmai paveikia ne tik gilesnius odos sluoksnius, bet nusėda ir ant odos paviršiaus. Dūmuose esantys toksinai pažeidžia epidermio raginį sluoksnį, oda tampa išsausėjusi, prarandamas odos skaistumas, skatinamas raukšlių formavimasis. Rūkant lūpų raumenys susitraukia ir taip formuojasi aplink lūpas raukšlės, o išpučiant dūmus susiformuoja raukšlelės aplink akis. Taip pat dėl rūkymo pažeidžiamos kolageno ir elastino skaidulos, oda praranda elastingumą bei stangrumą (Mackiewicz ir kt., 2008).

Kitas išorinis veiksnys, kuris turi įtakos odai – ***netinkama odos priežiūra***. Siekiant turėti sveiką, jauną, gražią odą, moterims reikia laikytis keletą pagrindinių taisyklių. Pirmoji taisyklė – saugotis saulės, antroji – tinkamas odos valymas, kuris turi būti ryte ir vakare, trečioji – tinkamas kosmetikos pasirinkimas, ketvirtoji – saugoti odą nuo aplinkos taršos su priemonėmis turinčiomis antioksidantų, penktoji – pasirinkti priemones, kuriose būtų odos senėjimą lėtinančios medžiagos, šeštoji taisyklė – atlikti odos šveitimą ir paskutinė taisyklė, kuri yra labai svarbi – valdyti veido odos mimikavimą. Veido raumenų susitraukimo metu, oda yra įtempiama, todėl nuolatinis, visą gyvenimą trunkantis mimikos raumenų susitraukinėjimas (juokiantis, pykstant, mirksint ir t.t.) veikia odos elastinių ir

kolageninių skaidulų struktūrą, dėl šios priežasties oda tampa nebe tokia stangri (Urbanavičienė, 2016; Krutmann ir kt., 2017; Anil ir kt., 2018).

Paskutinis veiksnys, kuris turi didelę įtaką moters odai – ***menopauzė***. Borg su bendrautoriais (2013) menopauzę išskiria, kaip atskirą pagrindinį faktorių, lemiantį odos senėjimą. Menopauzė – fiziologinis reiškinys, kuris natūraliai atsiranda vidutinio amžiaus moterims (45–50 metų), pranešantis apie vaisingumo laikotarpio ir reprodukcinio pajėgumo pabaigą. Menopauzės metu keičiasi hormonų pusiausvyra, o postmenopauziniu periodu sumažėja estrogenų koncentracija, o tai lemia kolageno degradaciją (Kaušilaitė ir kt., 2017). Per pirmuosius 5 metus nuo menopauzės pradžios prarandama apie 30 proc kolageno ir vidutiniškai apie 2,1 proc. kas metus. Estrogenai veikia keratinocitus, fibroblastus, melanocitus, plaukų folikulus ir riebalines liaukas, pagerina naujų kraujagyslių vystymąsi (angiogenezę), žaizdų gijimą ir imuninį atsaką. Mažėjant estrogenų, odos apsauginė ir imuninė funkcijos silpnėja, todėl sunkiau gyja žaizdos, slenka plaukai, pasireiškia pigmentinių dėmių. Taip pat sumažėjus estrogenų kiekiui oda tampa mažiau atspari oksidaciniam stresui, mažėja glikozaminoglikanų kiekis odoje, kurie atsakingi už drėgmės lygį odoje (Borg ir kt., 2013).

Visi šie veiksniai (išoriniai ir vidiniai), kuriuos aptarėme turi įtakos visiems odos sluoksniams (Anil ir kt., 2018). Daugiausiai senstant sutrinka epidermio ir dermos funkcijos (Kaušilaitė ir kt., 2017), tačiau pokyčiai taip pat vyksta riebaliniame, kauliniame bei raumeniniame audiniuose (Newton, 2015). (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Senstančios odos sluoksnių pokyčiai

Odos sluoksnis	Pokyčiai
Epidermis	• Sulėtėjusi epidermio regeneracija • Mažėja melanocitų ir Langerhenso ląstelių • Dermoepidermalinės jungties plonėjimas
Derma	• Sumažėja kolageno ir elastino skaidulų kiekis • Gliukozaminoglikanų sumažėjimas • Lėtėja hialurono rūgšties gamyba • Sutrinka kraujagyslių ir prakaito, riebalų liaukų funkcija
Hipoderma	• Riebalinio audinio degradacija

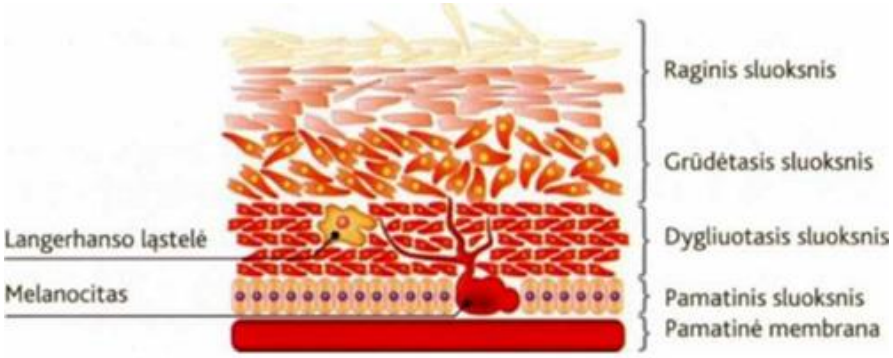
Šaltiniai: sudaryta pagal:

1. Kaušilaitė, B., Juškevičienė, A., Vaikšnorienė, V., Mickienė, Ž., Valatkevičienė, L., Klimavičienė, A., Čapkauskienė, S. (2017). Jauninamasis kosmetinės kaukės poveikis senstančiai odai. Sveikatos mokslai / Health Sciences in Eastern Europe. Nr. 6, p. 66-70.
2. Calleja-Agius, J., Brincat, M., Borg, M. (2013). Skin connective tissue and ageing. Best Practice & Research Clinical, Obstetrics and Gyneaecology 27, p. 727-740.
3. Newton, VL., Mcconnell, JC., Hibbert, SA., Graham, HM., Watson, RE. (2015). Skin aging: molecular pathology, dermal remodelling and the imaging revolution. Centre for dermatology research, Institute of inflammation and repair, University of Manchester, Manchester academic health science centre, Manchester, UK. G Ital Dermatol Venereol. (6):p. 665-74.

Epidermis yra sudarytas iš viršutino ragino (stratum corneum), skaidriojo (stratum lucidum), grūdėtojo (stratum granulosum), dygliuotojo (stratum spinosum) ir pamatinio (stratum basale)

sluoksnių (Mackiewicz ir kt., 2008). Išorinis odos sluoksnis, *epidermis,* susideda iš dviejų pagrindinių ląstelių – keratinocitų ir melanocitų. Keratinocitai – ląstelės, kurios diferenciacijos metu migruoja iš dermoepidermalinės jungties į odos paviršių (Andre, 2009). Šios ląstelės sudaro apsauginį barjerą tarp odos ir aplinkos poveikio (Newton, 2015). Epidermis atsinaujina vidutiniškai per 4–6 savaites, tačiau odai senstant regeneracijos funkcija letėja, pasikeičia epidermio vientisumas – jis suplonėja, o raginis odos sluoksnis sustorėja. Suplonėjus epidermiui, padidėja jautrumas išoriniams aplinkos veiksniams (Baumann, 2007). Epidermio raginis sluoksnis atlieka labai svarbų vaidmenį – apsauginę funkciją, kuri apsaugo nuo aplinkos poveikio, taip išsaugodama odos hidrataciją. Dažnai mokslinėje literatūroje šis sluoksnis apibūdinamas, kaip ,,plytų – cemento‘‘ modeliu (Desmond ir kt., 2017). Jame esančios medžiagos – cholesterinas, keramidai, laisvosios riebalų rūgštys, senstant pradeda mažėti, o tai turi įtakos lipidiniam barjerui (Desmond ir kt., 2017). Lipidinio barjero atsinaujinimas senstant lėtėja, į odą lengviau gali patekti kenksmingos aplinkos medžiagos, kurios naikina gyvas epidermio ląsteles, dėl to lipidinio barjero atsinaujinimas dar labiau sulėtėja ir išsivysto sausos odos simptomai: išsausėjimas, veido odos tempimas, smulkios raukšlės (Longo ir kt., 2016).

Senėjimo veiksniai sukelia pokyčius epidermio ląstelėse – Langerhanso ir melanocitams. 1 paveiksle pateiktas jų išsidėstymas.



1 pav. Langerhanso ir melanocitų ląstelių išsidėstymas epidermyje

Šaltinis: Desmond, J., Tobin. (2017). *Introduction to skin aging. Centre for Skin Sciences, Faculty of Life Sciences, University of Bradford, Bradford, West Yorkshire BD7 1DP, UK*. Journal of Tissue Viabilit

Langerhanso ląstelės sudaro apie 3–8 proc. visų epidermio ląstelių (Zegarska ir kt., 2017). Šios ląstelės priklauso makrofagų šeimai ir turi svarbios įtakos odos imunitetui suformuoti. Langerhanso ląstelės sudaro tinklą, kuris veikia kaip pagrindinė organizmo apsauginė sistema, kurios užduotis yra konstatuoti ir pritraukti svetimkūnius, kad galėtų juos perduoti ląstelėms, atsakingoms už šių sunaikinimą (limfocitai). Tačiau šios svarbios ląstelės yra labai gležnos ir nepatvarios, ypač senstant ir yra jautrios UV spinduliams, todėl brandžiai veido odai būtina saugotis UV spindulių. Streso metu,

cheminių arba fizinių traumų atveju Langerhanso ląstelės siunčia signalą epidermio pamatinėms ląstelėms paspartinti odos regeneraciją (Desmond ir kt., 2017).

Melanocitai gamina pigmento melanino granules. Senstant šio melanocitų tankis mažėja (Makrantonaki ir kt., 2012). Šis pigmentas suteikia odai tam tikrą atspalvį. Ilgalaikio saulės poveikio patiriančioje odoje melanocitų tankio santykis yra maždaug dvigubai didesnis, nei neveikiamoje odoje, tokiu atveju kyla rizika iššauki telangiektazijas, eritemą (Sjerobabski-Masnec ir kt., 2010).

Odos senėjimo struktūriniai pokyčiai taip pat vyksta *dermoje*. Derma susideda iš jungiamojo audinio (kolageno ir elastino), tačiau taip pat yra ir kitų struktūrų – prakaito liaukų, plauko folikulų, limfinių indų, kraujagyslių ir nervų (Desmond ir kt., 2017). Kolagenas sudaro apie 80 proc. odos masės, senstant kolageno kiekis mažėja, o ypač menopauzės metu, per 5 metus nuo menopauzės pradžios prarandama apie 30 proc. kolageno ir vidutiniškai apie 2,1 proc. kasmet (Kaušilaitė ir kt., 2017). Vykstant odos senėjimui jungiamojo audinio nykimas turi įtakos odos tonuso praradimui, todėl palaipsniui gilėja jau susiformavusios veido raukšlės, keičiasi veido ovalas, riebalinis sluoksnis slenka žemyn, įdumba skruostai, leidžiasi antakių sritis, gilėja akiduobės, pažeidžiamos kraujagyslių sienelės (Andre, 2009).

Antra svarbi dermos struktūrinė dalis – *elastinas*. Elastino baltymą sintetina odos fibroblastai ir šis baltymas leidžia audiniams išsitempti, susispausti, trauktis ir sugrįžti į pradinę formą, odai senstant elastino skaidulos degraduoja. Menopauzės metu elastiniai pluoštai greitai suyra (Herman ir kt., 2013). Fotosenėjimo metu elastino pluoštai išvešėja ir ši būklė vadinama – elastoze. Pluoštai tampa storesni ir susukti, taip nebeatlikdami savo funkcijos (Anil ir kt., 2018).

Dermoje ne tik labai svarbią vietą užima kolagenas ir elastinas, bet ir *glikozaminoglikanai*. Glikozaminoglikanus gamina fibroblastai ir keratinocitai. Glikozaminoglikanai yra hidrofilinės kilmės ir turi savybę surišti vandenį ir jį išlaikyti, todėl jie suteikia odai tankio ir palaiko normalų drėkinimą. Amžiui bėgant šių ląstelių mažėja, oda suglemba, tampa nebe tokia stangri, formuojasi raukšlės. Glikozaminoglikanai yra atsakingi už hialurono rūgšties išsilaikymą (Andre, 2009).

Labai svarbu paminėti, jog senstant odai pokyčiai vyksta ne tik epidermyje ir dermoje, o ir kituose audiniuose: riebaliniame, raumeniniame ir kauliniame. *Riebaliniame* audinyje kaupiasi riebalai, kurie atsakingi už termoreguliacijos procesus bei atlieka apsauginę funkciją (Urbanavičienė, 2017). Veido odos poodis sudaro tūrį ir tvirtumą, suteikdamas veidui formą bei linijas. Esant vidiniam senėjimui, sumažėja riebalų ląstelių dydis, funkcija, diferencijavimas ir riebalų ląstelių persiskirstymas (Sjerobabski-Masnec ir kt., 2010). Riebalinio audinio pokyčiai prasideda nuo ašarų takelio įdubimo ir tęsiasi link skruostikaulių. Mažėjant riebaliniam audiniui, kraujagyslės tampa mažiau elastingos, labiau matomos paviršiuje dėl plonesnio hipodermos sluoksnio (Cotofana ir kt., 2016).

Raumeniniame audinyje taip pat vyksta pokyčiai senstant. Su amžiumi pasikeičia metabolizmas raumenyse, juose atsiranda riebalinio audinio, raumenys praranda elastingumą, mažėja jų masė bei

apimtis, fascijos plonėja ir išsitampo. Pagrindinis pokytis senstant – raumenų atrofija. Progresyvus raumenų masės sumažėjimas vyksta nuo 40 metų amžiaus – maždaug 8 proc. per dešimtmetį iki 70 metų amžiaus didėja procentai, 15 procentų kas dešimtmetį. Vykstant audinių nykimui formuojasi veido odos raukšlės – klostės. Taip pat nykstant raumenims labiau veikia gravitacijos pokyčiai, taip susiformuoja veido odos raukšlių klostės (Anil ir kt., 2018).

Senstant ne tik nyksta raumeninis audinys, bet ir kaulinis. Kaulinio audinio atrofija geriausiai pastebima apatinėje veido zonoje – burnos srityje (Herman ir kt., 2013). Vykstant šio audinio atrofijai veido ovalas slenka žemyn, įdumba skruostai, leidžiasi antakių sritis, gilėja akiduobės.

Taigi, moters odos senėjimo procesai yra aktuali problema dermatologijos, plastikos chirurgijos bei grožio srityje (Lemperle ir kt., 2011).

IŠVADOS

1. Moters senėjimas – neišvengiamas procesas, kurio metu sutrinka organizmo hormonų pusiausvyra, lėtėja medžiagų apykaita, vyksta pokyčiai ląstelėse, riebaliniame, raumeniniame, kauliniame audiniuose, taip pat ir visuose odos sluoksniuose. Tai yra aktuali problema dermatologijos, plastikos chirurgijos bei kosmetologijos srityje, skatinant sveiką gyvenseną, sveikatai palankią aplinką, tinkamą ir savalaikę odos priežiūrą.
2. Išskiriamas vidinis (chronologinis) ir išorinis (fotosenėjimas) senėjimas. Vidinio senėjimo priežastys: genetika, amžius, hormonų pokyčiai, moters menopauzė. Išorinio senėjimo priežastys: ultravioletiniai spinduliai, gyvensena (mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas, stresas), užteršta aplinka, netinkama odos priežiūra.
3. Senstant sutrinka visų odos sluoksnių (epidermio, dermos, hipodermos) funkcijos, nes sulėtėja epidermio regeneracija, mažėja melanocitų, Langerhanso ląstelių, plonėja dermoepidermalinė jungtis, sumažėja kolageno ir elastino skaidulų, lėtėja hialurono rūgšties gamyba, sutrinka kraujagyslių, prakaito riebalų liaukų funkcijos, nyksta jungiamasis audinys, atrofuojasi raumenys, kaulinis audinys. Tai lemia veido odos dehidrataciją, odos tonuso sumažėjimą, raukšlių atsiradimą, veido ovalo pokyčius, antakių srities nusileidimą, akiduobių gilėjimą, jautrumą išoriniams veiksniams ir kt.

SUMMARY

Woman’s aging is an inevitable process of disrupting the body's hormones, metabolism is slowing down, cells and tissues are changing. Causes of internal aging: genetics, age, hormonal changes, menopause. Causes of external aging: ultraviolet rays, lifestyle, polluted environment, inappropriate skin care. On purpose to delay the aging of the skin, it is necessary to promote a healthy lifestyle and environment, proper and timely skin care.

Key words: facial skin, aging, causes, consequences.

LITERATŪRA

1. Andre, O., Barel., Marc Paye, Howard, I., Maibach. (2009). *Handbook of cosmetic science and technology. Informa Healthcare USA, Inc.*

2. Anil, R., Shah., Paige, M., Kennedy., MD. (2018). *The aging face. 1041–1054.*

3. Baumann, L. (2007). Skin ageing and its treatment. *Journal of Pathology, Vol. 211, Issue 2: 241–25.*

4. Borg, M., Brincat, S., Camilleri, G., Schembri-Wismayer, P., Brincat, M., Calleja-Agius, J. (2013). The role of cytokines of skin aging. *Climacteric. 6, 514–521.*

5. Calleja–Agius, J., Brincat, M. (2012). The effect of menopause on the skin and other connective tissue. *Gynecological Endocrinology.28(4), 273-–277.*

6. Calleja–Agius, J., Brincat, M., Borg, M. (2013). Skin connective tissue and ageing. *Best Practice & Research Clinical, Obstetrics and Gyneaecology 27, p. 727–740.*

7. Cotofana, S., Fratila, A. A. M., Schenck, T. L. ir kt. (2016). *The Anatomy of the Aging Face. Facial Plastic Surgery, Vol. 32 No. 3: 253–260.*

8. Desmond, J., Tobin. (2017). Introduction to skin aging. *Centre for Skin Sciences, Faculty of Life Sciences, University of Bradford, Bradford, West Yorkshire BD7 1DP, UK. Journal of Tissue Viabilit.*

9. Herman, J., Rost–Roszkowska, M., Skonicka–Graca, U. (2013). *Postep Derm Alergol.6, 388–395.*

10. Sjerobabski-Masnec, I., Šitum, M. (2010). SKIN AGING. *Acta Clin Croat, Vol. 49, No. 4: 515–519.*

11. Januškevičienė, G., Sekmokienė, D., Lukoševičius, L. (2009). Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. *Visuomenės sveikata. p. 51–60.*

12. Kawabata, K., Kobayashi, M., Kusaka-Kikushima, A., Akasaka, E., Mabuchi, T., Fukui, T., Sugiyama, Y., Miyasaka, M., Ozawa, A., Sakai, S. (2014). A new objective histological scale for studying human photoaged skin. *Skin Research and Technology, 20, 155–163.*

13. Kennedy, C., Maarten T., Bastiaens., Chris, D., Rudi, G., Westendorp. J., Jan, N., Bavinck, B. (2010). Efect of Smoking and Sun on the Aging Skin. *Departments of Dermatology, and Clinical Epidemiology, Leiden University Medical Center, Leiden, The Netherlands; British Columbia Cancer Agency, Vancouver, British Columbia, Canada. The Society for Investigative Dermatology, Inc. p. 548–554.*

14. Kim, H., Kim, M., Quan, Y., Moon, T., Mun, J., Cho, H.,Park, N., Moon, W., Lee, K., Kim, H., Lee, J., Ryoo, H., Jung, H. (2012). Novel anti – wrinkle effect of cosmeceutical product with new retenyl retinoate microsphere using biodegradable polymer. *Skin Research and Technology. 18, 7076.*

15. Krutmann, J., Bouloc A., Sore G., Bruno A. B., Passeron T. (2017). The skin aging

exposome. *Journal of Dermatological Science, Vol. 85, Issue 3: 152–161.*

16. Kaušilaitė, B., Juškevičienė, A., Vaikšnorienė, V., Mickienė, Ž., Valatkevičienė, L., Klimavičienė, A., Čapkauskienė, S. (2017). Jauninamasis kosmetinės kaukės poveikis senstančiai odai. *Sveikatos mokslai / Health Sciences in Eastern Europe. Nr. 6, p. 66–70.*

17. Lazarus, M, Z., Srilaksgmi and Sandeep, V, M. (2013). Age classification: based on wrinkle analysis. *Jaya Prakash Narayan College of Engineering, Mahabubnagar, Andhra Pradesh, India – 509001, p. 119–124.*

18. Lemperle, G., Holmes, R.E., Cohen, S. R., Lemperle, S. M. (2005). A Classification of facial wrinkles. *Plastic & Reconstructic Surgery. 108(6): 1751–1752.*

19. Longo, C. (2016). Well-aging: Early Detection of Skin Aging Signs. *Dermatologic Clinics. Skin Cancer Unit, Arcispedale Santa Maria Nuova-IRCCS, Viale Risorgimento 80, Reggio Emilia 42100, Italy. p. 513–518.*

20. Mackiewicz, Z., Rimkevičius, A. (2008). Skin aging. Theory and practice, *Gerontologija 9 (2): 103–108.*

21. Makrantonaki, E., Schöonknecht, P., Hossini, A. M. ir kt. (2010). Skin and brain age together: The role of hormones in the ageing process. *Experimental Gerontology, Elsevier, 45 (10): 142.*

22. Newton, Vl., Mcconnell, JC., Hibbert, SA., Graham, HM., Watson, RE. (2015). Skin aging: molecular pathology, dermal remodelling and the imaging revolution. *Centre for dermatology research, Institute of inflammation and repair, University of Manchester, Manchester academic health science centre, Manchester, UK. G Ital Dermatol Venereol. (6):p. 665-–74.*

23. Orion, E., Wolf, R. (2012). Psychological stress and epidermal barrier function. *Clinics in Dermatology. p. 255–366.*

24. Rosa, DF., Sarandy, MM., Novaes, RD., da Matta, SLP., Gonc¸Alves, RV. ((2017). Effect of a high-fat diet and alcohol on cutaneous repair: A systematic review of murine experimental models. *PLoS ONE 12(5): e0176240. Yan Chen, Institute for Nutritional Sciences, CHINA. p. 1–19.*

25. Urbanavičienė, I. (2017). *Protingas grožis. Švytinčios odos biblija. p. 19–24.*

26. Zegarska, B., Pietkun, K., Giemza-Kucharska, P., Zegarski, T., Maciej, S., Romańska-Gocka, K. (2017). Changes of Langerhans cells during skin ageing. *Chair of Cosmetology and Aesthetic Dermatology, Ludwik Rydygier's Collegium Medicum in Bydgoszcz, Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland. XXXIV (3): 260–267.*

TĖVŲ ĮSITRAUKIMAS Į UGDYMO PROCESĄ TENKINANT IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SPECIALIUOSIUS UGDYMOSI POREIKIUS

Gabrielė Zonytė, darbo vadovė lektorė Jūratė Klizaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje aktualizuojamas tėvų ir ikimokyklinio ugdymo pedagogo bendradarbiavimo reikšmingumas, būtinybė stiprinti tėvų įsitraukimą į ugdymo procesą tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius. Aptariamas tėvų su pedagogu bendradarbiavimas bei veiksnių ir įsitraukimo būdų svarba padeda atskleisti partneriškus santykius tarp tėvų ir pedagogo, tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius. Ikimokyklinio ugdymo pedagogams buvo pateikti klausimai apie tėvų įsitraukimo reikšmingumą bei būdus, veiksnius, padedančius juos įsitraukti į ugdomąsias veiklas. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą nėra toks aktyvus, kokio norėtų pedagogai. Interviu metu išsiaiškinta, jog tėvus įsitraukti į ugdymo procesą skatina pagrindiniai veiksniai: tėvų supažindinimas su švietimo įstaigoje dirbančių švietimo pagalbos vaikui specialistų specifika, tėvų noras atskleisti ugdymo procese vaiko galias, pasidžiaugti jo pasiekimais bei galimybe teikti vaikui tiesioginę pagalbą. Tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą vyksta įvairiais būdais (dalyvauja renginiuose su savo vaiku, kuria bendrai ugdomąją aplinką, dalyvauja edukacinėje veikloje). Tyrimas atskleidė, jog vien tik pedagogo pastangų nepakanka skatinant tėvų įsitraukimą į ugdymo procesą.

Pagrindiniai žodžiai: įsitraukimas, bendradarbiavimas, specialieji ugdymosi poreikiai.

ĮVADAS

Mokslinė problema. Šiuolaikiniame ugdymo procese vis reikšmingesnis tampa visapusiškas specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų lavinimas, jų kūrybines galias skatinantis ugdymas. Vis populiaresnis tampa inkliuzinis (įtraukusis) ugdymas. Valstybės švietimo stebėsenos rodikliai rodo, kad specialiojo ugdymo įstaigose kasmet mažėja vaikų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, nes vis didesnė dalis šių vaikų ugdosi bendrojo ugdymo įstaigose. Pavyzdžiui, 2017 metais vaikų su specialiaisiais ugdymosi poreikiais ikimokyklinėse ugdymo įstaigose padaugėjo net 12,36 % lyginant su ankstesniais metais. Siekiant visapusiškai ugdyti vaikus su specialiaisiais ugdymosi poreikiais yra labai svarbus pedagogo vaidmuo skatinant tėvus įsitraukti į ugdymo procesą. Tėvų įsitraukimas į vaikų ugdomąją veiklą turi teigiamą įtaką vaikų nuostatai įstaigos atžvilgiu, ugdymosi pasiekimams bei

savijautai. Tėvų įsitraukimo dėka vaikas, turintis specialiųjų ugdymosi poreikių, gali patirti ugdymosi sėkmę.

Tėvų įsitraukimu, tenkinant vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius, domėjosi tiek Lietuvos mokslininkai: Ambrukaitis (2005, 2003), Jovaiša (2011), Kontautienė (2006), Valantinas, Čiuladienė (2012), Ruškus, Žvirdauskas ir kt. (2012), Vietienė, Malinauskienė (2016), tiek užsienio autoriai: Bennett Rolheiser-Bennett, Stevahn (2000), Compani, Lang (2015) ir kt.

Mūsų šalyje gana ilgai nebuvo tyrinėtos tėvų įsitraukimo ir bendradarbiavimo su jais problemos. Šiandien yra daug priežasčių, kodėl tėvų priėmimas dalyvauti lygiaverčiais partneriais ugdymo procese yra labai svarbus. Tėvų ir pedagogų nuostatos į tėvų vaidmenį ugdymo procese skiriasi. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai neįdeda pastangų, kad įtrauktų tėvus į ugdomąsias veiklas arba patys tėvai nenori dalyvauti ugdymo procese. Dauguma tėvų mano, jog pedagogas turi būti pagrindinis asmuo, kuris siekia optimalaus specialiųjų ugdymosi poreikių turinčio vaiko lavinimo ir tobulėjimo (Vietienė, Malinauskienė, 2015). Tačiau yra priešingai: ikimokykliniame amžiuje tėvai yra patys svarbiausi ugdymo proceso dalyviai, kur tikra partnerystė yra reikalingiausia. Matydamas tėvų norą įsitraukti į ugdymo procesą, vaikas seka tėvų pavyzdžiu ir pats labiau stengiasi, todėl galiausiai gali patirti ugdymosi sėkmę**.**

Kelti probleminiai klausimai:

1. Kodėl tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius, yra labai reikšmingas?

2. Kokie pagrindiniai veiksniai padeda tėvams įsitraukti į ugdymo procesą, tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius?

3. Kokie tėvų įsitraukimo būdai skatina juos įsitraukti į ugdymo procesą tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius?

Tyrimo objektas – tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti tėvų įsitraukimą į ugdymo procesą tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius.

Tyrimo uždaviniai:

3. Teorinės analizės būdu atskleisti tėvų įsitraukimą į ugdymo procesą, tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius.
4. Nustatyti pagrindinius būdus, veiksnius, padedančius tėvams įsitraukti į ugdymo procesą tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius.

Tyrimo metodai: 1) mokslinės literatūros analizė, 2) apklausa žodžiu (pusiau struktūrizuotas interviu).

Tyrimo etapai: 1) mokslinės literatūros analizė. Atrinkti mokslinės literatūros leidiniai, straipsniai, kurie buvo nagrinėjami išskiriant tyrimo objektą, tikslą, probleminius klausimus. Raktiniai žodžiai – tėvų įsitraukimas, specialieji ugdymosi poreikiai, o bendradarbiavimas buvo naudojamas atliekant išplėstinę paiešką; 2) interviu klausimų kūrimas; 3) tyrimo eiga; 4) tyrimo metu gautų duomenų analizavimas. Tyrimas atliktas 2018 m. Tyrimo imtis buvo tikslioji ir patogioji. Norint atskleisti tėvų įsitraukimą į ugdymo procesą veiksnius, būdus, pasirinktas kokybinis tyrimo metodas – interviu. Informantams suteikta galimybė atsakyti į pateiktus klausimus visiškai laisvai. Tyrimas vykdytas „X“ ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Šioje ikimokyklinio ugdymo įstaigoje yra užtikrinamas visapusiškas švietimo paslaugų prieinamumas: pedagoginė, psichologinė, specialioji bei socialinė pagalba vaikui bei jo šeimai. Tyrime dalyvavo 6 ikimokyklinio ugdymo pedagogai. Interviu klausimai, atskleidžiantys pagrindinius specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų ugdymosi sunkumus, skatino kelti klausimus apie tėvų dalyvavimo reikšmingumą ugdymo procese, įsitraukimo būdus, veiksnius, skatinančius specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų tėvams dalyvauti ugdymo procese bei kokie sunkumai lemia jų nenorą įsitraukti į ugdymo procesą.

3. TĖVŲ ĮSITRAUKIMO Į UGDYMO PROCESĄ TENKINANT IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SPECIALIUOSIUS UGDYMOSI POREIKIUS TEORINĖS PRIELAIDOS

Šeima yra pirmoji ugdymo institucija, kurioje vaikas ugdosi. Ji vaiką veikia labiau nei ikimokyklinė ugdymo įstaiga. Šeimoje susiformuoja požiūris į žmones, aplinką, pasaulį ir save (Gražienė, Rimkienė, 1993). Pasak Gražienės, Rimkienės (2003), tėvai yra tie žmonės, kurie pirmiausiai formuoja vaiko įpročius, nuostatas, vertybes, kurios gali būti geros ir puoselėtinos. Rimdeikienės (2002) teigimu, tėvai ikimokyklinio amžiaus vaikui padeda įsisąmoninti visuomeninę patirtį, ji teikia svarbiausią informaciją, moko pažinti ir suvokti pasaulį. Pasak Rimdeikienės, tėvai lemia vaiko asmenybės savybių vystymąsi, visuomenės moralės ir elgesio normų įsisavinimą. Todėl vaikui ypač svarbu, ar jis šeimoje mylimas, reikšmingas ar ne, ką jis jaučia tėvams (Rimdeikienė, 2002). Visa tai sudaro pagrindą vaiko ugdymuisi. Anot Stoll, Fink (cit. Kontautienė, 2006, p. 102), ikimokyklinio ugdymo įstaiga tėvams suteikia nemažai funkcijų (ugdymo proceso tobulinimo, veiklų planavimo ir organizavimo, auklėjimo problemų sprendimo ir kt.), kurios sustiprina diados „mokytojas – mokiniai“ ir „tėvai – vaikai“ grandį. Remiantis pedagoginiais tyrimais Lietuvos ugdymo įstaigose, galima manyti, jog vaikų tėvai yra pasirengę įvertinti net tik savo vaiko mokymą, bet ir mokymą ugdymo įstaigose (Kontautienė, 2006, p. 103). Tėvai visiškai sugeba analizuoti pedagogų taikomus veiklų metodus ir būdus bei jų gebėjimų ir vaikų amžiaus atitikimą. Kontautienė pabrėžia, kad tėvai gali būti visaverčiai pedagogo veiklos ir darbo ekspertai. Taigi, tėvai ir jų įsitraukimas yra tiek pat svarbūs vaiko ugdyme kaip ir pedagogas. Compani, Lang (2015) akcentuoja, jog tėvų dalyvavimas –

tai aktyvus, partnerystės santykiais pagrįstas bendradarbiavimas auklėjant vaiką. Toks bendradarbiavimas ne tik padidina vaiko su specialiaisiais poreikiais pasiekimus, bet ir gerina jo raidą. Ambrukaičio ir kt. (2003) teigimu, šeimos vaidmuo yra ypač ryškus, kai kalbame apie specialiųjų poreikių turinčių vaikų ugdymą. Tokių vaikų ugdymas vyksta ne tik ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, bet ir kiekviename kasdieninio gyvenimo žingsnyje. Valantino, Čiuladienės (2012) teigimu, optimalus tėvų įsitraukimas į vaikų ugdymo procesą turi įtakos vaikų psichinei sveikatai ir besiformuojantiems socialiniams santykiams su aplinkiniais. Problema yra ta, kad tėvų suvokimas apie įsitraukimą į ugdymo procesą yra labai įvairus. Vieni tėvai stengiasi gauti visą su vaiko ugdymu susijusią informaciją, dalyvauja grupės ar net visos ikimokyklinio ugdymo įstaigos veikloje, o kiti – minimaliai įsitraukia į grupės gyvenimą, t.y. periodiškai kontaktuoja su auklėtojais dėl vaiko pasiekimų. Ambrukaičio ir kt. (2003) teigimu, norėdamas maksimalios vaiko su specialiaisiais poreikiais ugdymo sėkmės, pedagogas turi įdėti didžiausias pastangas ir stengtis į šį procesą įtraukti vaiko tėvus. Tai galima padaryti įvairiausiais būdais, kurie parenkami atsižvelgiant į vaiko specialiuosius poreikius, galimybes, tėvų suinteresuotumą ir panašiai. Pasak Kontautienės (2006), Slušnio, Šukytės (2016), Ambrukaičio ir kt. (2003), skatinant tėvų įsitraukimą į ugdymo procesą svarbūs tokie veiksniai kaip: vaiko šeimos pažinimas, pasitikėjimas tėvų patirtimi ir pagarba jiems bei tėvų supažindinimas su įstaigoje dirbančių specialistų specifika. Tėvų susipažinimas su įstaigoje dirbančiais specialistais, jų funkcijomis bei tikslais skatina juos daug geriau jaustis švietimo įstaigoje. Tokiu būdu tėvai suvokia ir savo vaidmenį vaiko ugdymo(si) procese. Remiantis Ambrukaičiu ir kt. (2003), supažindinti tėvus su specialistų funkcijomis galima tiesioginiu (leidžiant stebėti veiklas) ir netiesioginiu (pateikiant pareigybių instrukcijas) būdu. Tiesiogiai stebėdami veiklas, tėvai turi galimybę išmokti naujų ugdymo metodų, įsisavinti alternatyvaus bendravimo būdus (Ambrukaitis ir kt.). Taip pat dalyvaudami veiklose ir stebėdami savo vaiko aktyvumą, elgesį, bendraamžių santykius su juo, tėvai geriau suvokia savo vaiko psichologinę būseną, vietą socialiniame kontekste, todėl adekvačiau vertina jo galimybes. Kontautienės (2006) teigimu, tėvų noras įsitraukti į veiklas priklauso ir nuo pedagogo skatinimo įsitraukti pačiais pirmaisiais vaiko ugdymosi metais (tuomet tokiam bendradarbiavimui tėvai labiausiai nusiteikę) ir kokią patirtį pedagogas jiems padeda įgyti (teikti pasiūlymus, pasijausti reikšmingiems ir kt.). Gražienė ir Rimkienė (1993) teigia, jog tėvai į ugdomąsias veiklas gali įsitraukti priimdami sprendimus. Tėvų įsitraukimas priimant sprendimus leidžia pabūti jiems ugdymo proceso dalimi ir skatina dar stipresnį tarpusavio ryšį su vaiku. Kontautienė (2006), Gražienė, Rimkienė (1993), Slušnys, Šukytė (2016) literatūroje aptaria kolektyvinį tėvų įsitraukimą, kuris taip pat teigiamai veikia vaiko turinčio specialiųjų poreikių ugdymąsi. Tokiam įsitraukimui priskiriami:

- Bendri tėvų susirinkimai, skirti informuoti tėvus apie ugdymo įstaigos bendruomenės reikalus arba parenkant specialią temą (Slušnys ir Šukytė 2016). Bennett, Rolheiser-Bennett ir Stevahn

(2000) manymu, geriausia susirinkimo metu nors kartą padiskutuoti apie bendradarbiavimą. Pvz., įtraukti tėvus į temos nagrinėjimą durstinio metodu, po kurio tėvai turėtų apmąstyti, ką patyrė bendradarbiaudami. Tokiu būdu tėvai lengviau suvoks bendradarbiavimo reikšmingumą ir įsitraukimo prasmę vaikui.

- Pramoginio ir švietėjiško pobūdžio renginiai. Slušnys ir Šukytė (2016) teigia, jog renginių įvairovė gali būti didelė, o tikslai įvairūs. Pvz., renginys gali būti skirtas tėvystės įgūdžiams tobulinti, ir tuomet tėvai bus tik stebėtojai. Gražienė ir Rimkienė (1993) pabrėžia, kad tėvai gali būti ne tik stebėtojai, bet (jei yra galimybė) ir atskirų renginių organizatoriais bei rėmėjais. Vaikams turintiems specialiųjų poreikių ypač svarbus emocinis ryšys su tėvais, todėl matydami tėvus renginyje, jie jaučiasi laimingesni ir tampa labiau motyvuotais.
- Pagalba ikimokyklinės ugdymo įstaigos aplinkai bei visuomeniškumui. Gražienė ir Rimkienė (1993) teigia, jog tėvai taip pat gali įrengti grupės aplinką (pvz., pasiūti lėlėms rūbelius, parūpinti grožinės literatūros knygelių ir pan.). Be to, tėvai kartu su vaikais gali padėti tvarkyti ikimokyklinės ugdymo įstaigos teritoriją. Tokiu būdu vaikai ugdysis bendruomeniškumą ir supras, jog gamtą reikia prižiūrėti ir saugoti.

Aktyvus tėvų dalyvavimas vaikų ugdomosiose veiklose teigiamai veikia vaikų savivertę ir skatina pasitikėjimą savimi. Tėvai dalyvaudami vaikų ugdyme įgyja žinių apie vaikų gebėjimus, ugdomas kompetencijas bei susipažįsta su įstaigos aplinka.

4. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai vis dažniau ugdosi ikimokyklinio ugdymo įstaigose.

Siekiant daugiau išsiaiškinti apie specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų ugdymąsi, pedagogų buvo paklausta: kokius išskirtumėte pagrindinius specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi sunkumus ugdomosiose veiklose? (1 lentelė).

1 lentelė

Pedagogai apie pagrindinius specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų ugdymosi sunkumus ugdomosiose veiklose

Kategorija	**Subkategorijos**	**Įrodantys teiginiai**
Specialiųjų poreikių vaikų ugdymosi sunkumai ugdomosiose veiklose	Netinkamas elgesys, dėmesio nesukaupimas	„Vaikas blaškosi, keikiasi, muša ne tik vaikus, bet ir mane, trukdo kitiems ugdomosiose veiklose“ (1). „Dėmesio nesukaupimas, išsiblaškymas, trukdymas kitiems vaikams“ (2). „Vaikui negalioja taisyklės. Jis rėkia, šaukia, negražiai kalba, tačiau piktybiškai vaikų neužgauna“ (3). „Dažnai blogos nuotaikos irzlus, todėl ne tik kad pats neatlieka darbelių, bet trukdo ir bendraamžiams“ (4). „Neišlaiko ilgai dėmesio ugdomosiose veiklose, trukdo kitiems

		vaikams žaisti, lipdyti, piešti“ (5).
	Uždarumas	„Visai nebendrauja su kitais, būna savo pasaulyje. Ugdomųjų veiklų metu niekada nesėda prie bendro stalo, o rėkia bėgdamas aplink stalą. Nepaisant to, nekenkia kitiems vaikams“ (6).

Šaltinis: sudaryta pagal autorės atlikto tyrimo duomenis, 2018

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad dažniausiai specialiųjų poreikių vaikai elgiasi netinkamai, nesukaupia dėmesio. Esant tokiai situacijai, vaikas su specialiaisiais ugdymosi poreikiais trikdo ir kitų bendraamžių saugų ir užtikrintą ugdymąsi veiklose. Kiek rečiau pasitaiko tokių ugdymosi sunkumų, kaip uždarumas. Tokiu atveju vaikas su specialiaisiais ugdymosi poreikiais netrukdo kitiems vaikams, tačiau stabdo savo maksimalų ugdymąsi (nebendraudamas su bendraamžiais, norėdamas užduotis atlikti vienas arba visai jų nedarydamas).

Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti, kokie dažniausiai taikomi tėvų įsitraukimo būdai tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius? (2 lentelė).

2 lentelė

Pedagogai apie tėvų įsitraukimo būdus, tenkinant ikimokyklinio amžiaus vaikų specialiuosius ugdymosi poreikius

Kategorija	**Subkategorijos**	**Įrodantys teiginiai**
Dažniausi tėvų įtraukimo būdai, tenkinant specialiuosius vaikų poreikius	Renginiai, ugdomosios aplinkos kūrimas, edukacinė veikla	„Dažniausiai tėvai įsitraukia į konkursus, kai reikia atnešti kokių nors nuotraukų ar sukurti darbelį. Taip pat tėvai padeda kurti ugdomąją aplinką atnešdami daiktų, darbelių“ (1.; „Dažnai tėvai kviečiami į renginius kartu su vaiku, kuria grupės aplinką: atneša iš namų mylimus vaikui daiktus, kad nesijaustų vienišas“ (2). „Tėvai įtraukiami padedant saugoti vaikus ekskursijose, išvykose bei kuriant ugdomąją aplinką. Pvz., per šv. Velykas apmezgė kiaušinius, neseniai sukūrė Gedimino pilį iš įvairių medžiagų“ (3). „Na, dažniausiai įsitraukia į įvairius konkursus, ugdomosios aplinkos kūrimą, bendras šventes“ (4). „Tėvai kuria ugdomąją aplinką (siuva arba nuperka žaislų) bei padeda išvykose, pvz., einant į biblioteką, važiuojant į Botanikos sodą“ (5). „Tėvai dažniausiai padeda nuvykti prie jūros, į muziejų ir kt. Taip pat padeda papuošti grupę, kuria puokštes šventėms ir kt.“ (6).

Šaltinis: sudaryta pagal autorės atlikto tyrimo duomenis, 2018

Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, jog visi informantai į šį klausimą pateikė gana panašius atsakymus. Visos pritaria, kad geriausi tėvų įsitraukimo būdai – tai pramoginio ir švietėjiško pobūdžio renginiai kartu su vaiku, ugdomosios aplinkos kūrimas, ekskursijos, išvykos bei konkursai. Pasak jų, tėvai mielai įsitraukia į ugdymo procesą atnešdami nuotraukų ar darbelių konkursams, priemonių (pasiūtos lėlės, žaislai, sukurtos puokštės ir kt.) aplinkai kurti, padeda auklėtojoms išvykose (prie

jūros), ekskursijose (vykstant į muziejus, bibliotekas, Botanikos sodą ir kt.). Vadinasi, pedagogai stengiasi panaudoti įvairius tėvų įsitraukimo būdus ir suteikia tėvams galimybę labiau pažinti savo vaiką įvairiose ugdomosiose veiklose ir patenkinti jo poreikius.

Pedagogų buvo paklausta: *kiek tėvų įsitraukimas yra reikšmingas specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiam vaikui? A*tsakę į pateiktą klausimą, pedagogai turėjo ir pagrįsti savo nuomonę (3 lentelė).

3 lentelė

Pedagogų nuomonė apie tėvų įsitraukimo į ugdymo procesą reikšmingumą specialiųjų ugdymosi poreikių vaikui

Kategorija	**Subkategorijos**	**Įrodantys teiginiai**
Tėvų įsitraukimo į ugdymo procesą reikšmingumas specialiųjų poreikių vaikui	Vaikas jaučia tėvų palaikymą, tėvai orientuojasi vaiko ugdymo procese	*„Labai reikšmingas, nes vaikas jaučiasi laimingas būdamas šalia tėvelių, noriai atlieka veiklas“ (1).* *„Labai svarbus, nes ne vien tik auklėtojos turi auklėti vaiką. Ugdymas prasideda šeimoje“ (2).* *„Labai reikšmingas, nes tėvai orientuojasi, ar vaikas eina teisingu keliu tobulėjimo link“ (3).* *„Labai reikšmingas, kadangi vaikui atsiranda noras geriau pasirodyti prieš tėvelius, jis jaučia jų palaikymą“ (4).* *„Ypač svarbus, juk tėvai tokiam vaikui – patys svarbiausi, jis jaučiasi gerai prie jų, lengviau adaptuojasi“ (6).*
	Tėvų nemokėjimas susitvarkyti su vaiku	*„Nelabai reikšmingas, kadangi patys tėvai nelabai susitvarko su vaiku ir nežino, kaip elgtis“ (5).*

Šaltinis: sudaryta pagal autorės atlikto tyrimo duomenis, 2018

Analizuojant gautus tyrimo duomenis pastebėta, jog dauguma informantų mano – tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą specialiųjų ugdymosi poreikių vaikui yra labai reikšmingas. Pasak jų, vaikas ne tik jaučiasi laimingas, lengviau prisitaiko aplinkoje, bet noriai atlieka įvairias veiklas. Būtų galima teigti, jog tėvų įsitraukimas neabejotinai reikšmingas vaikui, tačiau viena informantė tam paprieštaravo, sakydama, kad tėvų įsitraukimas „*nelabai reikšmingas, kadangi patys tėvai ne visada žino kaip elgtis tam tikrose situacijose su vaiku, kai jos nenori dalyvauti kartu su kitais vaikais*“. Šiuo atveju kyla klausimas: galbūt tėvų dalyvavimas vaiko ugdymo procese kaip tik padėtų jiems orientuotis ir atrasti būdų, kaip su vaiku bendrauti įvairiose socialinėse situacijose? Akivaizdu, kad tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą yra labai reikšmingas, ypač specialiųjų ugdymosi poreikių turinčiam vaikui.

Interviu metu pateikiamu klausimu, buvo siekiama išsiaiškinti: *kokie pagrindiniai veiksniai skatina specialiųjų ugdymosi poreikių tėvams įsitraukti į ugdymo procesą ikimokyklinio ugdymo įstaigoje?* (4 lentelė).

4 lentelė

Pedagogai apie veiksnius, skatinančius specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų tėvams įsitraukti į ugdymo procesą

Kategorija	Subkategorijos	Įrodantys teiginiai
Pagrindiniai veiksniai, skatinantys specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų tėvus įsitraukti į ugdymo procesą	Tėvų supažindinimas su įstaigoje dirbančių specialistų darbo specifika	„Manau, kad tėvų supažindinimas su specialistų specifika. Pabendravę su jais apie vaiką, tėvai tarsi pradeda labiau stengtis ir kitaip žiūrėti į vaiko ugdymą“ (1). „Turbūt labiausiai tėvus paskatina įstaigos specialistai, kurie supažindina su vaiko sutrikimais. Tuomet tėvai netgi patys pasisiūlo įsitraukti į veiklas“ (2). „Tikriausiai supažindinimas su įstaigoje dirbančiais specialistais, kadangi tada tėvai suvokia ir savo vaidmenį vaiko ugdyme“ (5).
	Tėvų noras atskleisti vaiko galias	„Jų pačių noras pamatyti vaiko ugdymo(si) tobulėjimą, pasiekimus, kadangi labiau susipažįsta su vaiko poreikiais ir nori juos dar labiau patenkinti“ (3). „Tėvų noras atskleisti vaiko galias, pasidžiaugti jo pasiekimais, teikti reikalingą pagalbą. Tėvams, kurie nuoširdžiai pripažįsta vaiko sutrikimą, labai svarbus vaiko visapusiškas augimas“ (4). „Tėvus labiausiai skatina noras matyti vaiko bendravimą su kitais, prisitaikymą, elgesį. Jiems tai labai svarbu“ (6).

Šaltinis: sudaryta pagal autorės atlikto tyrimo duomenis, 2018

Gauti tyrimo duomenys leidžia teigti, jog pusė pedagogų išskyrė tėvų supažindinimą su įstaigoje dirbančių specialistų specifika kaip skatinantį veiksnį, o pusė išskyrė tėvų norą atskleisti vaiko galias, pasidžiaugti jo pasiekimais bei teikti pagalbą. Pasak informantų, tėvų supažindinimas su specialistų specifika padeda suvokti jų vaidmenį vaiko ugdyme, padeda labiau vaikui stengtis įsitraukti į veiklas, kitaip žiūrėti į visą ugdymo procesą. Tėvams specialistai išaiškina visą esamą ugdymosi situaciją, o juos labai įtakoja kiti, išmanantys savo darbą žmonės (ne tik grupės auklėtojos), kai kalbama apie vaiko problemas. Be to, tėvus į ugdymo procesą skatina įsitraukti tokie veiksniai kaip: noras pamatyti vaiko pasiekimus, siekimas patenkinti vaiko poreikius, noras pamatyti vaiko bendravimą su bendraamžiais, jo prisitaikymą, kadangi tėvams tai labai svarbu. Pasak (4) informantės, „tėvams, kurie nuoširdžiai pripažįsta vaiko sutrikimą, labai svarbus vaiko visapusiškas augimas“. Vadinasi, specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų tėvai įdeda daug pastangų įsitraukiant todėl, kad tik jų vaikui būtų geriau.

Siekiant daugiau išsiaiškinti apie tėvų įsitraukimą į ugdomąsias veiklas ikimokyklinio ugdymo įstaigoje pedagogų buvo paklausta: kuriose ugdomosiose veiklose specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų tėvai mažiausiai dalyvauja ir / ar nedalyvauja? (5 lentelė).

5 lentelė

Pedagogai apie ugdomąsias veiklas, kuriose specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų tėvai mažiausiai dalyvauja

Kategorija	Subkategorijos	Įrodantys teiginiai

Ugdomosios veiklos, kuriose specialiųjų poreikių vaikų tėvai mažiausiai dalyvauja	Renginiai, šventės	„Rečiausiai dalyvauja renginiuose, kuriuose reikia kažkuo prisidėti. Jie tiesiog nenori tam skirti daug laiko“ (1). „Šventėse mažai dalyvauja, matyt neturi tam daug laiko“ (3). „Manyčiau, kad mažiausiai dalyvauja prisidedant prie šventės, o kodėl - neįsivaizduoju“ (6).
	Išvykos, ekskursijos	„Kiek mažiau tėvai dalyvauja išvykose bei ekskursijose, nes dažniausiai tuo metu dirba“ (2). „Mažiausiai dalyvauja išvykose, kadangi dirba tuo metu“ (4). „Kiek mažiau dalyvauja ekskursijose, kadangi jos vyksta dažniausiai dienos metu, o tokiu laiku tėvai dirba“ (5).

Šaltinis: sudaryta pagal autorės atlikto tyrimo duomenis, 2018

Atliktas tyrimas atskleidė, kad tėvai mažiausiai įsitraukia į renginius, šventes, išvykas bei ekskursijas. Pasak pedagogų, tėvai nenori skirti daug savo laiko būdami ikimokyklinio ugdymo įstaigoje (renginyje) ar su daug vaikų (ekskursijoje). Taip pat jie pamini, jog kai vyksta ekskursijos ir renginiai, tėvai dažniausiai tokiu metu dirba ir negali prisidėti. Jie mieliau atlieka kokius nors darbelius namie ir kuria ugdomąją aplinką ikimokyklinės ugdymo įstaigos grupėse. Gauti tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad galbūt tėvai mažiau įsitraukia į ugdomąsias veiklas ne todėl, kad nenori, bet neranda tam laiko.

IŠVADOS

1. Atlikus mokslinę literatūros analizę, siekiant kokybiško specialiųjų ugdymosi poreikių vaiko ugdymo, labai svarbus yra tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą. Geranoriškas tėvų įsitraukimas skatina specialiųjų ugdymosi poreikių vaiką lengviau priimti jam teikiamą informaciją, teigiamai veikia vaiko ugdymosi pasiekimus ir pažangą, lemia jo raidą. Tėvų vaidmuo yra labai svarbus vaiko ugdymo procese.

2. Veiksniai, skatinantys tėvus įsitraukti į ugdymo procesą: pedagogo pasitikėjimas tėvų patirtimi, supažindinimas su įstaigoje dirbančių specialistų specifika, pedagogo įsiklausymas į tėvų pageidavimus, individualūs pokalbiai ir kt. Tyrime išryškėjo, kad ikimokyklinio ugdymo įstaigoje tėvus labiausiai skatina įsitraukti šie veiksniai: tėvų supažindinimas su įstaigoje dirbančių specialistų specifika, tėvų noras atskleisti vaiko galias, pasidžiaugti jo pasiekimais, teikti tiesioginę pagalbą ugdymo procese. Gauti tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog tėvų įsitraukimas į vaiko ugdymo procesą nėra toks aktyvus, kokio norėtų ikimokyklinio ugdymo pedagogai. Interviu metu išsiaiškinta, jog tėvų įsitraukimą pedagogai skatina įvairiais būdais (renginiais, ugdomosios aplinkos kūrimu, edukacine veikla), bet mažiausiai tėvai nori dalyvauti renginiuose, šventėse, ekskursijose. Pedagogų pastangų nepakanka skatinant aktyvų tėvų įsitraukimą. Didžiausia tėvų įsitraukimo problema yra laiko stoka ir darbas.

SUMMARY

PARENTS INVOLVEMENT IN THE EDUCATIONAL PROCESS DEVELOPING THE SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS OF CHILDREN OF PRIE-PRIMARY EDUCATION

Gabrielė Zonytė, Jūratė Klizaitė

Klaipeda State University of Applied Sciences

The purpose of this paper is to analyze the involvement of parents in the educational process, satisfying the special needs of pre-school children. For general purpose reach have to aim tasks: to analyze the involvement of parents in the educational process, to satisfying the special needs of children - pre-school age in the theoretical aspect; to reveal the importance of parents involvement in the process of education, in satisfying the special needs of pre-school children; to investigate the opinion of pre-school educators about the involvement of parents in the educational process, in satisfying the special needs of pre-school children. In realizing out the tasks, analyzes the statements of various Lithuanian and foreign authors, analyzes the problematic issues related with not enough involvement of parents in the educational process.

In the theoretical part discussing about the significance of cooperation between parents and pre-school educators in satisfying the special needs of children, explaining the importance of parents and participation in the process of education, analyzing the factors contributing about the involvement of parents in the educational process and exploring ways of engagement, were used the analysis of scientific literature and its comparison.

Pedagogues understand that parents do a lot of work and do not have the time, but they try to intensify their engagement in various ways and means, e.g. support of parents in entertaining and educational events, development of educational environment, assistance in excursions, trips, participation in competitions. According to pedagogues, parents are involved in these ways they can reveal the powers of a child and glad at his achievements.

Keywords: involvement, collaboration, special education needs.

LITERATŪRA

1. Ambrukaitis, J. (2003). *Specialiojo ugdymo kaitos bruožai.* Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

2. Ambrukaitis, J., Ališauskas, A., Labinienė, R., Ruškus, J. (2003). *Specialiojo ugdymo pagrindai.* Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

3. Bennett, B., Rolheiser – Bennett, C., Stevahn, L. (2000). *Cooperative learning: Where heart meets mind.* Educational Connections, Toronto, Ontario.

4. Compani, M. L., Lang, P. (2015). *Wardolf Kindergartens Today*. Floris Books.

5. Gražienė, V., Rimkienė, R. (1993). *Ikimokyklinio ugdymo gairės: programa pedagogams ir tėvams.* Vilnius: Leidybos centras.

6. Jovaiša, L. (2011). *Edukologija.* Vilnius: Agora.

7. Kontautienė, R. (2006). *Bendradarbiavimo sistema ir jos valdymas mokykloje*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.

8. Ruškus,J., Žvirdauskas, D., Zybartas,S., Eskytė,J. Motiečienė,R., Dorelaitienė, A. (2012). *Ikimokyklinis, priešmokyklinis ugdymas Lietuvoje. Būklės ir galimybių tyrimas*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.

9. Slušnys, L., Šukytė, D. (2016). *Ką gali mokytojas*. Vilnius: Tyto alba.

10. Vietienė, J., Malinauskienė, D. (2015). *Tėvų požiūris į bendradarbiavimo raišką ikimokyklinėje bendruomenėje.* Mokytojų ugdymas, nr.24(1). 101-113.

ASMENŲ, PRIKLAUSOMŲ NUO ALKOHOLIO, PSICHOSOCIALINĖ REABILITACIJA

Ernestas Zubavičius, darbo vadovė lektorė Aldona Šumskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Asmenys, priklausomi nuo alkoholio, patiria socialines, finansines problemas bei fiziologinius ir psichologinius sveikatos sutrikimus. Tvarkytis su priklausomybe nuo alkoholio gali padėti psichosocialinė reabilitacija. Socialinio darbuotojo pagalbą apima grupinės terapijos, aiškaus pagalbos plano bei tikslų sudarymas, profesionalus ir suprantamas konsultavimas, motyvaciniai pokalbiai, savipagalbos grupių organizavimas, tarpininkavimas.

Pagrindiniai žodžiai: priklausomybė nuo alkoholio, psichosocialinė reabilitacija, priklausomybės ligų centras

ĮVADAS

Priklausomybė nuo alkoholio yra labai rimta ir pasikartojanti liga, kuri sukelia elgesio ir psichikos sutrikimus, kenkia fiziškai (kenčia asmens organizmas, sveikata). Atsiranda finansiniai sunkumai, teisėtvarkos pažeidimai, prarandamas darbas ir gyvenamoji vieta. Nukentėti gali ne vien asmuo, kuris vartoja šias medžiagas, o ir aplinkiniai žmonės, tokie kaip šeimos nariai, draugai ar visiškai nepažįstami asmenys (Skrinskas, 2012). Dėl alkoholio įvyksta įvairūs nusikaltimai, savižudybės, kitų asmenų žalojimas ar net žudymas (Štelemėkas, 2014). Pagal Rehm (2011), alkoholio dažniausiai sukeliamos ligos yra infekcinės, vėžys, neuropsichiatrinės ligos, diabetas, kepenų ir kasos liga, širdies ir kraujagyslių ligos, netyčinis ir tyčinis sužalojimas.

Žmones, kuriuos psichiškai ir fiziškai pažeidė jų priklausomybė nuo alkoholio, padeda atsistatyti psichosocialinė reabilitacija, kuri teikia atitinkamas paslaugas, terapijas, užsiėmimus, kad asmuo galėtų ir vėl gyventi normalų gyvenimą. Žinoma, tai yra labai ilgas procesas (Bankauskienė, 2013). Pagalbą teikia priklausomybės ligų centrai, reabilitacijos bendruomenės, anoniminių alkoholikų grupės. Vienas populiariausių ir efektyviausių psichosocialinės reabilitacijos būdų yra „Minesotos programa“, kuri susideda iš 12 žingnių programos užsiėmimų, pasitelkiant psichoterapeuto paslaugas, individualų darbą, įsijungiant priklausomybių konsultantams bei savipagalbos grupių, kuriose renkasi asmenys, priklausomi nuo vienos ar kitos žalingos medžiagos (Respublikinio priklausomybės ligų centro nuostatai, 2018).

Reabilitacijos procese, asmenims, priklausomiems nuo alkoholio, didelę įtaką turi socialinis darbuotojas. Pagal kliento poreikius jis suteikia atitinkamas konsultacijas, informuoja, motyvuodamas

suteika naujų vilčių priklausomam asmeniui, organizuoja savipagalbos grupes ir jį įgalina sveikimui (Ivanauskienė, Motečienė, 2010). Socialinis darbuotojas turi motyvuoti klientą keistis jam nurodydamas galimą naudą, atsisakius priklausomybės nuo alkoholio. Norint suteikti pagalbą, yra būtinas paciento priklausomybės nuo alkoholio priklausomybės pripažinimas, socialinio darbuotojo suteikiamas palaikymas, motyvacija, pagalbos planas. Kiekvienas klientas turi savo laisvą apsisprendimą dėl sveikimo. Reabilitacijos procese neatsiejami yra pasitikėjimas ir partnerystė (Solovjovas, 2007).

Tyrimo problema. Priklausomybę nuo alkoholio, problemas, pasekmes ir sveikimą tyrinėja nemažai Lietuvos ir užsienio autorių. Su alkoholio vartojimu susijusią riziką tyrinėja Rehm (2011), Bulotaitė (2009). Alkoholizmo riziką ir prevenciją nagrinėja Bankauskienė (2013), Stanytė (2012). Alkoholizmą šeimoje tyrinėja Molina, Donovan, Belendiuk (2010). Tiriant yra apjungiamos visos reikalingiausios sritys, kurios tinka analizuojant asmenų priklausomybę nuo alkoholio. Identifikuojamos priklausomų asmenų problemos, reabilitacijos būdai bei socialinio darbuotojo veikla sveikimo procese. Analizuojant asmenų, priklausomų nuo alkoholio, psichosocialinę reabilitaciją, kyla probleminis klausimas: kokia yra teikiama psichosocialinė pagalba asmenims, priklausomiems nuo alkoholio?

Tyrimo objektas – asmenų, priklausomų nuo alkoholio, psichosocialinė reabilitacija.

Tyrimo tikslas – atskleisti asmenų, priklausomų nuo alkoholio, psichosocialinę reabilitaciją.

Tyrimo metodas - mokslinės literatūros analizė.

1. ASMENŲ, PRIKLAUSOMŲ NUO ALKOHOLIO, PSICHOSOCIALINĖS PROBLEMOS

Nuo priklausomybės nėra apsaugotas nė vienas žmogus (Bulotaitė, 2009). Rehm (2011) teigia, jog ypač dažnas alkoholio vartojimas, yra svarbus daugelio sveikatos problemų rizikos veiksnys, todėl jis yra vienas iš didžiausių ligas pasaulyje lemiančių veiksnių. Dažniausi ligų tipai, kuriuos iš dalies ar visiškai sukelia alkoholio vartojimas, yra vėžys, infekcinės ligos, diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, neuropsichiatrinės ligos (įskaitant alkoholio vartojimo sutrikimus), kepenų ir kasos liga, netyčinis ir tyčinis sužalojimas. Be viso šito, alkoholio vartojimas taip pat gali turėti įtakos kitų žmonių sveikatai ir sukelti socialinę žalą tiek asmeniui, priklausomam nuo alkoholio, tiek kitiems (Rehm, 2011). Pastovus alkoholio vartojimas yra neatsiejamas su socialinėmis ir psichologinėmis problemomis. Jis veikia žmogaus suvokimą ir skatina žmogaus pasitraukimą iš visuomeninio gyvenimo. Dažniausiai dėk tokių psichoaktyvių medžiagų kaip alkoholis, kyla didelė depresija, kuri žmogų naikina iš vidaus. Atsiranda suicidinės mintys, dingsta net menkiausias noras žmogui kažką daryti savo gyvenime. Daug kas pamiršta, kad tokios medžiagos vartojimas gali atnešti skausmingas pasekmes pačiam žmogui, jo psichologinei sveikatai, artimiesiems ar aplinkiniams asmenims, nes priklausomybė pakenkia ne tik

sergančiajam bet ir kitiems (Bulotaitė, 2009). Šeima, kurioje girtaujama, didelę žalą padaro ir vaikams. Juos dažnai kamuoja pyktis ir sutrikimai, nesugeba išlaikyti artimų santykių su kitais (Molina, Donovan, Belendiuk, 2010). Pagal Štelemėką (2014), neblaivių asmenų padaromi nusikaltimai yra žmogžudystės (apie tris ketvirtadalius), sunkūs kūno sužalojimai (apie 60%), prievartavimai, kurių yra apie 50% ir įvairūs viešosios tvarkos pažeidimai (apie 40%).

Pagal Skrinską (2012), alkoholis iš lėto paveikia žmogaus psichiką, kol jis tampa visiškai priklausomas ir nevaldomas. Nuo priklausomybės taip pat patiriami fiziologiniai sveikatos sunkumai. Atsiranda finansinės problemos, teisėtvarkos pažeidimai, prarandamas darbas ir gyvenamoji vieta.

Skrinsko (2012) teigimu, pirmasis priklausomybės požymis – kai asmuo neįsivaizduoja didžiųjų švenčių be alkoholinių gėrimų, bet vienas išgerti dar negali ar tiesiog nedrįsta. Antrasis požymis – asmuo jau pats ieško progos išgerti, o neradęs geria vienas ar netgi slapta. Trečiasis požymis – sukelta priklausomybė nuo alkoholio (Skrinskas, 2012).

2. PSICHOSOCIALINĖS REABILITACIJOS PAGALBOS BŪDAI ASMENIMS, PRIKLAUSOMIEMS NUO ALKOHOLIO

Psichosocialinė reabilitacija – tai procesas, suteikiantis asmenims, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų, pasiekti galimybę savarankiškai funkcionuoti bendruomenėje. Ji yra sudaryta iš trejų etapų: įvertinimo, planavimo ir intervencijų (Petrauskienė, Daunoraitė, 2009). Asmenys, priklausomi nuo alkoholio, pagalbos gali kreiptis tiesiogiai arba būti nukreipti šeimos gydytojo. Nustačius priklausomybės nuo alkoholio ligos diagnozę, yra sudaroma individuali, būtent tam klientui tinkama reabilitacijos programa ir pagalba. Sveikime nuo psichoaktyviųjų medžiagų priklausomybės dalyvauja specialistas, socialinis darbuotojas, psichologas, taip pat šeimos nariai. Vienas iš svarbiausių reabilitacijos uždavinių yra padėti asmeniui, sergančiam priklausomybe nuo alkoholio, atrasti jėgų gyventi iš naujo. Labai svarbu padėti gauti profesiją, susirasti darbą, gyvenamą būstą bei užtikrinti jam bent minimalias pajamas (Bankauskienė, 2013).

Asmenims, priklausomiems nuo alkoholio, efektyvią pagalbą gali suteikti priklausomybės ligų centrai, reabilitacijos bendruomenės, savipagalbos grupės. Šios institucijos suteikia informaciją apie trumpalaikes (fizines ir psichologines) alkoholio vartojimo pasekmes, analizuoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis, moko atpažinti spaudimą dėl alkoholio vartojimo. Formuoja prieš alkoholio vartojimą nukreiptas normas, siūlo alternatyvų alkoholio vartojimui, propaguoja sveiko gyvenimo būdą be alkoholio vartojimo. Ugdo elgesio saviveiksmingumą, atsisakymą, sprendimų priėmimą, savikontrolę bei socialinių įgūdžius (Bankauskienė, 2013).

Toliau gilinantis į priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų įveikimą, priklausomybės ligų centruose taip pat yra skiriamos atitinkamos funkcijos, tokios kaip, asmens sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas ir teikimas (ambulatorinės ir stacionarios) asmenims, nesaikingai

vartojantiems alkoholį, narkotines ir kitas psichiką veikiančias medžiagas, taip pat sergantiems priklausomybės ligomis. Taip pat konsultuojami jų šeimos nariai. Vykdomas bendradarbiavimas su kitomis asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, socialinės pagalbos, probacijos, vaiko teisių apsaugos tarnybomis, teisėsaugos institucijomis, organizuojant kompleksinę pagalbą pacientams ir reabilitaciją. Taip pat priklausomybės ligų prevencijos rengimas, sveikimo skatinimo ir socialinės reabilitacijos metodikų rengimas, specialistų mokymo programų rengimas. Kartu su aukštosiomis mokyklomis, gydytojų rezidentų bei kitų specialistų profesinės veiklos praktikos organizavimas, kitų specialistų mokymų vykdymas (Respublikinio priklausomybės ligų centro nuostatai, 2018). Ivanauskienė ir Motečienė (2010) teigia, jog norint padėti nuo alkoholio priklausomam asmeniui, būtinas aiškus planas ir tikslai, kurį sudaro socialinis darbuotojas. Būtinas profesionalių specialistų palaikymas, konsultavimas, savipagalbos ir motyvacinių pokalbių organizavimas. Šie būdai skatina stipresnę paciento motyvaciją sveikti.

Kalbant apie pagalbą bendruomenėje asmenims, kurie vartoja alkoholį, pagrindiniai psichosocialinės reabilitacijos etapai yra trys:

Pradinis etapas. Vyksta 30 - 60 dienų nuo psichoaktyvios medžiagos vartojimo nutraukimo. Tiek sergančiam asmeniui, tiek šeimai, šiame etape padeda bet kuri institucija, susidurianti su priklausomais asmenimis. Pagalbą teikia bendrosios praktikos ar kiti pirminių sveikatos priežiūros lygmenyje dirbantys gydytojai, mokyklos, pedagoginės – psichologinės tarnybos, kurios turi žinių ir įgūdžių dirbti su priklausombe turinčiais asmenimis. Šiame etape asmuo pasiryžta sveikimo procesui ir būna pripažinęs savo problemą (Stanytė, 2012).

Pagrindinis etapas. Jis trunka nuo 9 iki 12 mėnesių. Šiame etape vyksta intensyvesnė reabilitacija, kuri apima vis didėjančių socialinių nuostatų ir socialinio elgesio diegimą, individualią ir grupinę psichoterapiją bei kitą veiklą. Asmuo prisiima atsakomybę už savo veiksmus, bendradarbiauja su kitais bendruomenės nariais.

Reintegracijos etapas. Šiame etape asmuo pasiryžta grįžti į gyvenimą atviroje visuomenėje, bando integruotis į darbo rinką. Susiradęs nuolatinį darbą ir gyvenamąją vietą, asmuo gali palikti reabilitacijos bendruomenę (Stanytė, 2012).

Efektyviai sveikti padeda savipagalbos (anoniminių alkoholikų) grupės. Tai yra pasaulinė vyrų ir moterų asociacija, kurioje renkasi nuo alkoholio priklausomi asmenys, kurie dalinasi savo išgyvenimais ir taip siekia didesnio palaikymo. Šiuos asmenis dažniausiai vienija bendras tikslas – išlikti blaiviems. Norint tapti šios grupės nariu yra iškeliamas vienas reikalavimas - noras nustoti gerti (Bulotaitė, 2009).

Grupinės veiklos metu atsirado 12 žingsnių gydymo programa, vadinama Minesotos programa. Ši programa yra dvasinių vertybių auginimo programa, skatinanti keisti ne tik savo elgesį, bet ir požiūrį. Kasdien laikantis 12 žingsnių programos, galima grįžti ne vien į blaivų, bet ir kokybišką,

prasmingą, laimingą, aktyvų ir produktyvų gyvenimą. Ši programa yra labiausiai paplitusi pasaulyje, kuri dažniausiai atliekama stacionarę pagalbą teikiančiose įstaigose. (Respublikinio priklausomybės ligų centro nuostatai, 2018).

3. SOCIALINIO DARBUOTOJO VAIDMUO PSICHOSOCIALINĖS REABILITACIJOS PROCESE

Kotova (2009) teigia, jog socialinis darbuotojas suteikia naudingų žinių apie priklausomybę. Apie tai, kokie procesai vyksta tapus priklausomu nuo alkoholio, ko reikia imtis, norint pasveikti, kaip susitvarkyti su aplinkinių žmonių jaučiamu niekinimu, kaltės jausmu, patiriama gėda ir svarbiausia – konsultuojama apie atkryčio sindromą. Socialinio darbuotojo pagalba yra orientuota ne tik į klientą, bet ir į jo šeimą, nes dažnai artimieji, kurių šeimoje yra priklausomas asmuo, patiria kopriklausomybę. Šeima informuojama apie tai, kur dar gali kreiptis dėl patiriamos kopriklausomybės. Tai gali būti įstaiga, kuri suteikia pagalbą priklausomų asmenų artimiesiems. Neigiamą įtaką bei žalą priklausomas asmuo daro ne tik sau, bet ir aplinkiniams. Kad būtų galima kuo efektyviau padėti pacientui, būtina tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija, kurią suteikia socialinis darbuotojas. Vidinė motyvacija apima asmens vidinį nusiteikimą, išorinė – aplinkiniai veiksniai, kurie gali būti įvairūs dirgikliai, aplinka (Kotova, 2009).

Socialinis darbuotojas turi motyvuoti klientą keistis jam nurodydamas galimą naudą, atsisakius priklausomybės nuo alkoholio. Pagal Lietuvos socialinių darbuotojų etikos kodeksą (2017), darbuotojas negali priversti kliento daryti to, ko jis nenori. Tik pats žmogus nusprendžia ar jis nori keistis. Negalima spausti kliento, jo nuvertinti dėl esamos padėties, rasės, lyties, religijos, pažiūrų, įsitikinimų, išvaizdos, požiūrio, privaloma jį priimti tokį koks jis yra (Lietuvos socialinių darbuotojų etikos kodeksas, 2017). Sveikimas vyksta žingsniais, nuo supažindinimo su priklausomybės liga iki problemų sprendimo. Visada privaloma sudaryti palankias intervencijos sąlygas kliento motyvacijai gerinti. Socialinis darbuotojas turi išlaikyti pozityvius santykius su klientu, kad jis galėtų keistis (Vaicekauskienė, 2009).

Socialinio darbuotojo pagrindiniai veiklos tikslai psichosocialinėje reabilitacijoje, dirbant su asmenimis, priklausomais nuo alkoholio yra tokios kaip: sukurti, atstatyti ir išlaikyti asmens gebėjimą savarankiškai spręsti socialines problemas, kurios daro įtaką jo / jos asmeniniam ir šeimos gyvenimui, panaudojant visus turimus išteklius tam tikslui pasiekti. Toliau, gerinti asmenų ar grupių socialinį gyvenimą mažinant socialinę atskirtį ir skatinant jų socialinę integraciją į visuomenę. Taip pat siekti užkirsti kelią galimoms asmens, šeimos ar bendruomenės socialinėms problemoms atsirasti (Socialinio darbo metodika darbui su asmenimis, sergančiais priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų ligomis, 2010).

Paprastai psichosocialinės reabilitacijos įstaigoje socialinis darbuotojas pacientus privalo konsultuoti, sudaryti pagalbos / veiklos planą, pildyti reikalingas kliento bylas, vesti jiems atitinkamus užsiėmimus, tarpininkauti, išrašyti leidimus, pildyti jų priklausomybės sunkumo indekso ataskaitą, kitus reikalingus dokumentus, organizuoti savipagalbos grupes (Greene, 2017). Viskas prasideda nuo pirminės konsultacijos, kurioje individualiai apklausiamas naujas klientas. Šia apklausa išsiaiškinama jo motyvacija sveikti, iškylančios problemos, kurios gali būti finansinės, dėl būsto, ligų ir pan. Toliau išsiaiškinama kiek laiko klientas yra priklausomas nuo alkoholio, ar vartojo jį per paskutines 30 d. Išsiaiškinama ar be alkoholio nėra ir kitos priklausomybės, kad būtų žinoma, kur dar reikėtų siųsti pacientą. Klausiama paciento apie jo šeimyninę padėtį, ar neturėjo problemų su policija, kokia pagalba jam yra reikalinga (Respublikinio priklausomybės ligų centro nuostatai, 2018). Baigus konsultaciją yra pildoma byla, sudaromas pagalbos planas ir vėliau pildoma priklausomybės sunkumo indekso ataskaita. Pacientai gali prašyti individualių konsultacijų pagal jų poreikius. Kiekvieną dieną socialinis darbuotojas paskirtu laiku privalo organizuoti grupinį užsiėmimą (konsultaciją) pacientams, dažniausiai tai yra paskaita, kiekvieną dieną skirtingomis temomis apie priklausomybę. Visus užsiėmimus reikia žymėti byloje, aprašyti pastabas apie tai, kaip klientai elgėsi, reagavo, vertinti jų aktyvumą šiuose užsiėmimuose (Socialinio darbo metodika darbui su asmenimis, sergančiais priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų ligomis, 2010).

Socialinis darbuotojas gali pakeisti nuo alkoholio priklausomą asmens gyvenimą į teigiamą pusę, suteikdamas jam profesionalias kvalifikuotas paslaugas. Jų pagalba pacientas pasiims naudingų žinių apie savo priklausomybę, kurios padės apsisaugoti nuo atkryčio. Taip pat įgaus socialinių įgūdžių, kurie padės tapti atsakingu, atkurti ryšius su artimaisiais, bendrauti, įsidarbinti, būti aktyviu visuomenės veikėju ir pačiam lengviau tvarkytis su savo problemomis (DiClemente, 2018).

Pagrindinės socialinio darbuotojo taisyklės dirbant su asmenimis, priklausomais nuo alkoholio yra: pripažinimas, individualizavimas, palaikymas, refleksija, laisvas apsisprendimas, pasitikėjimas ir partnerystė (Solovjovas, 2007).

IŠVADOS

Asmenys, priklausomi nuo alkoholio, gali turėti daugybę fiziologinių ir psichologinių sveikatos problemų. Dėl nesaikingo alkoholio vartojimo žmonės netenka darbo, pajamų, savo gyvenamosios vietos, šeimų, draugų, kitų artimųjų, sukelia daug konfliktinių situacijų sau ir kitiems, serga įvairiomis ligomis. Tokių asmenų šeimose augantys vaikai patiria labai neigiamą įtaką ir gali susiformuoti tokius pačius įpročius kaip jų tėvai ar kiti artimi asmenys. Asmenims, priklausomiems nuo alkoholio, būtina suteikti profesionalią pagalbą. Psichosocialinės reabilitacijos procesas gali vykti priklausomybės ligų centruose, reabilitacijos centruose, savipagalbos grupėse. Socialinio darbuotojo vaidmuo sveikimo procese yra labai svarbus. Jis yra vienas iš pagrindinių motyvatorių sveikstant. Jo veiklą apima

individualios konsultacijos, grupiniai užsiėmimai, paskaitos apie priklausomybę, motyvaciniai pokalbiai, savipagalbos grupių organizavimas, palaikymas, pagarba, konfidencialumas.

PSYCHOSOCIAL REHABILITATION OF ALCOHOL ADDICTS

Ernestas Zubavičius

Darbo vadovė: lektorė, Aldona Šumskienė

Klaipėda State College

SUMMARY

Persons who are addicted to alcohol are experiencing social, financial and physiological and psychological health disorders. Psychosocial rehabilitation can help deal with alcohol dependence. Social worker help includes group therapy, clear help plan and goals, professional and understandable counseling, motivational conversations, self-help groups, mediation.

Keywords: alcohol addiction, psychosocial rehabilitation, center for addictive diseases

LITERATŪRA

1. Bankauskienė I. *Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: samprata ir modeliai.* Vilnius. 2013. Prieiga per internetą: http://old.ntakd.lt/files/prevencija/PM_vartojimo_prevencija.pdf
2. Bulotaitė L. *Priklausomybių anatomija*. Vilnius. 2009.
3. DiClemente C. C. *Addiction and Change, Second Edition - How Addictions Develop and Addicted People Recover*. Niujorkas. 2018.
4. Greene R. *Human Behavior Theory and Social Work Practice*. Niujorkas. 2017. Prieiga per internetą: https://www.taylorfrancis.com/books/9781351327398
5. Ivanauskienė V., Motečienė R. *Alcoholism as a global social problem: roles of a social worker responding to this addiction*. Vytauto Didžiojo Universitetas. Kaunas: Tiltai. ISSN 1392-3137. 2010.
6. Kotova L. *Vaikai alkoholiu piktnaudžiaujančioje šeimoje: problemos ir pagalbos būdai.* Vilnius: Vilniaus universitetas. 2009.
7. Lietuvos socialinių darbuotojų etikos kodeksas. 2017.
8. Molina B. S. G., Donovan J. E., Belendiuk K. A. *Familial loading for alcoholism and offspring behavior: Mediating and moderating influences*. Pensilvanija. 2010.
9. Petrauskienė A., Dainoraitė L. *Psichosocialinės reabilitacijos poreikio vertinimas: socialinio darbo atvejis*. Vilnius. 2009.
10. Rehm J. *The risks associated with alcohol use and alcoholism*. Vokietija. 2011.

11. Respublikinio priklausomybės ligų centro nuostatai. 2018. Prieiga per internetą: https://www.rplc.lt/
12. Skrinskas R. G. *Būkime blaivūs!* Vilnius. 2012.
13. Socialinio darbo metodika darbui su asmenimis, sergančiais priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų ligomis. Vilnius. 2010. Prieiga per internetą: http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2010_Socialinio_darbo_metodika.pdf
14. Solovjovas A.G. *Požiūrių į socialinį darbą su priklausomybių turinčiais žmonėmis (alkoholikais ir narkomanais) ypatumai. Socialinis darbas. Profesinės veiklos įvadas.* Vilnius. 2007.
15. Stanytė D. *Asmenų, priklausomų nuo psichoaktyviųjų medžiagų, psichologinė ir socialinė reabilitacija Lietuvoje*. Kaunas. 2012.
16. Štelemėkas M. *Alkoholio vartojimo socialinė ir ekonominė žala Lietuvoje.* Kaunas. 2014. Prieiga per internetą: https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:2197712/2197712.pdf
17. Vaicekauskienė V. *Sistemų teorijos integravimas į socialinio darbo veiklą.* Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. 2009.

KINEZITERAPIJOS POVEIKIS PUSIAUSVYRAI IR EISENAI ASMENIMS PO IŠEMINIO GALVOS SMEGENŲ INSULTO

Simona Žilytė, darbo vadovė lektorė Monika Pocienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Straipsnyje pateikiama informacija apie taikomą kineziterapiją asmenims, patyrusiems išeminį galvos smegenų insultą, bei siekiama įvertinti kineziterapijos poveikį šiems pacientams gerinant pusiausvyrą bei eiseną. Šia liga suserga vis daugiau žmonių, seniau tai buvo pagyvenusiųjų liga, o dabar ja suserga vis jaunesni asmenys. Po išeminio galvos smegenų insulto lieka sutrikusios organizmo funkcijos, kurios trukdo kasdieniniam gyvenimui. Labiausiai yra pažeidžiama raumenų jėga, pusiausvyra bei eisena todėl yra labai svarbu atsižvelgti į šiuos sutrikimus ir kiekvienam pacientui pritaikyti jam tinkamą kineziterapiją.

Pagrindiniai žodžiai: kineziterapijos poveikis, pusiausvyra, eisena, išeminis galvos smegenų insultas.

ĮVADAS

Darbo aktualumas. Galvos smegenų insultas pasireiškia jam būdingais klinikiniais simptomais, smegenų funkcijos sutrikimais, kurie pažeidžia įvairias organizmo funkcijas (Krakauer it kt., 2017). Lietuvos visuomenės informacijos centro duomenimis, kasmet insultą patiria 17 tūkstančių žmonių (Gaigalaitė, 2014). Kraujotakos sutrikimais, įskaitant ir išeminį insultą, sergančių asmenų skaičius pagal ligų grupes 2017 metais Lietuvoje 1 tūkstančiui gyventojų buvo 27,3 proc. (Gaidelytė ir kt., 2017). Statistiniai duomenys rodo, kad 20 proc. pacientų miršta, 50 proc. lieka laikinai ar visam laikui neįgalūs, 20 proc. darbingo amžiaus grįžta į darbą, apie 10 proc. reikalinga nuolatinė priežiūra ir slauga (Sagnier ir kt., 2017). Pacientams po galvos smegenų insulto atsiranda liekamieji reiškiniai: dažniausiai pripažįstamas insulto sukeltas sutrikimas yra motorinis sutrikimas, kuris riboja raumenų veikimo ar judėjimo funkciją. Kiti dažni sutrikimai yra kalbos, rijimo, regėjimo, jutimų ir pažinimo sutrikimai (Krakauer ir kt., 2017). Laiku ir aktyviai taikomos kompleksinės reabilitacijos priemonės pagerina tolimesnę ligos eigą, greičiau sugrąžinamos pažeistos organizmo funkcijas, padeda išvengti komplikacijų, suteikia pacientui galimybę greičiau tapti savarankiškam. Moksliniuose tyrimuose pabrėžiama ankstyva reabilitacijos reikšmė, lemianti geresnę gyvenimo kokybę po galvos smegenų insulto (Kazlauskas, 2013).

Pacientai po išeminio insulto turi sutrikusią eiseną dėl sumažėjusios dinaminės pusiausvyros ir sumažėjusios kaulų ir raumenų sistemos bei širdies ir kraujagyslių sistemos funkcijos (Kim ir kt., 2014). Ėjimo funkcijos netekimas padaro paciento gyvenimą lėtesnį, mažiau aktyvų, kuris

lemiapaciento fizinį aktyvumą, trikdo širdies ir kraujagyslių pajėgumą. Pagrindinis kineziterapijos tikslas yra ėjimo funkcijos grąžinimas bei pusiausvyros lavinimas. Sutrikusios pusiausvyros atstatymas yra sudėtinga užduotis, reikalaujanti ypač daug paciento pastangų. Nustatyta, kad 60–80 proc. ligonių ėjimo funkcija grįžta, tačiau iš jų tik 7 proc. gali įveikti didesnius atstumus, apie 500 metrų (Dunsky ir kt., 2018).

Tyrimo **problema**. Po insulto pacientams reikia pagalbos atkuriant sutrikusias organizmo funkcijas. Ankstyva ir aktyvi reabilitacija leidžia išvengti komplikacijų, pagreitina sugrįžimą į fizinį aktyvumą (Sąlyga ir kt., 2014). Po išeminio insulto apie 90 proc. pacientų yra sutrikdyta pusiausvyra. Moksliniai tyrimai rodo, kad pusiausvyrai įtakos turi raumenų tonusas, jutimai, sąnarių judesių amplitudė bei kūno padėties kontrolė. Pusiausvyros sutrikimai didina griuvimo riziką, todėl pacientai bijo pargriūti, sumažėja jų mobilumas. Ėjimas yra glaudžiai susiėjęs su pusiausvyra ir taip pat turi daug įtakos asmeniniam gyvenimui ir jo kokybei. Tad pagrindinis kineziterapeutų tikslas atstatant pacientą po išeminio insulto yra lavinti pusiausvyrą ir ėjimo funkcijos sugrąžinimas (Karbauskaitė ir kt., 2017).

Tyrimo **objektas** – kineziterapijos poveikis raumenų jėgai, pusiausvyrai ir eisenai.

Tyrimo **tikslas** – įvertinti kineziterapijos poveikį pacientų, patyrusių išeminį insultą, pusiausvyrai ir eisenai.

Tyrimo **uždaviniai**.

1. Remiantis moksline literatūra apibūdinti išeminio insulto ligą, pusiausvyros ir eisenos sutrikimus bei jų gerinimo būdus.
2. Nustatyti kineziterapijos poveikį apatinių galūnių raumenų jėgai.
3. Nustatyti kineziterapijos poveikį pusiausvyrai.
4. Nustatyti kineziterapijos poveikį eisenai.

Tyrimo **metodai**:

Mokslinės literatūros analizė. Analizuojant skirtingą lietuvių ir užsienio autorių literatūrą, mokslinius straipsnius bei statistiką baigiamojo darbo metu buvo atlikta išsami analizė, kurios metu buvo atkreiptas dėmesys į panašumus ir skirtumus. Baigiamajame darbe aprašyta išeminio galvos smegenų insulto liga, raumenų, pusiausvyros bei eisenos pokyčiai patyrusiems šią ligą ir galima taikoma kineziterapija gerinant sutrikusias funkcijas.

Testavimas - eksperimentas. Tyrime dalyvavo pacientai po išeminio galvos smegenų insulto. Sudaryta viena pacientų grupė, kuriai taikyta kineziterapija, orientuota į raumenų jėgos didinimą, pusiausvyros bei eisenos gerinimą. Kineziterapijos testavimo metu išsiaiškinama paciento būklė prieš gydymą ir vėliau po gydymo. Buvo atliekami kineziterapiniai testavimai: Lovett‘o skalė, skirta įvertinti paciento raumenų jėgą, Bergo pusiausvyros skalė pusiausvyros įvertinimui ir dinaminis eisenos indeksas eisenai įvertinti.

Matematinė analizė. Matematinė analizė. Atlikta statistinių duomenų analizė, naudojant Microsoft Office Excel 2015 statistinius paketus. Tiriamiesiems požymiams įvertinti buvo skaičiuojami aritmetiniai vidurkiai, skaičiuojamas skirtumo pokytis.

Tyrimo **tipas** – kiekybinis.

Tyrimo **imtis** – 4 pacientai.

Tyrimo imties atrankos **būdas** – patogioji netikimybinė atranka.

Tyrimo **instrumentai**: Lovett raumenų jėgos testas, Bergo pusiausvyros skalė, dinaminis eisenos indeksas.

1. ORGANIZMO POKYČIAI PATYRUS IŠEMINĮ GALVOS SMEGENŲ INSULTĄ

Asmenys po insulto gali patirti skirtingus motorinių ir kognityvinių funkcijų sutrikimus, priklausomai nuo kelių veiksnių, tokių kaip amžius, kokio tipo insultas ir kiek praėjo laiko po insulto. Garraway, remdamasi simptomų sunkumu, pasiūlė tris insulto pacientų kategorijas. Pirmoji žmonių kategorija, turinčių minimalių sutrikimų, greitas atsigavimas su minimaliais judėjimo sutrikimais. Antroji kategorija, kuri patyrė vidutiniškai sunkų insultą ir pasižymi įvairiomis motorinėmis ir kognityvinėmis problemomis, atstatomos daugelis sutrikusių funkcijų, bet per ilgesnį laiką. Trečioji kategorija pacientų yra tie, kurie patyrė sunkų insultą, kuriems reikia daug pastangų įdėti vykdant reabilitaciją ir po reabilitacijos jie yra nesavarankiški (Jonsdottir ir kt., 2016). Insultas yra savaime nevienodas. Ilgalaikį insulto poveikį lemia pradinio insulto pažeidimo vieta smegenyse ir ankstyvoji reabilitacija (Langhorne ir kt., 2011).

Neurologiniai sutrikimai, galintys atsirasti dėl insulto, yra hemiparezė arba plegija, koordinacijos, pusiausvyros ir eisenos sutrikimai, sutrinka mobilumas, apsitarnavimas, suvokimas. Visi šie veiksniai, ypač sutrikimai, susiję su laikysena, gali paveikti asmens pusiausvyrą ir mobilumą kasdienėje veikloje. Pacientų, persirgusių insultu, griuvimo dažnis svyruoja nuo 23 proc. iki 50 proc., todėl vienas iš pagrindinių insultų reabilitacijos tikslų yra raumenų jėgos lavinimas, pusiausvyros bei eisenos koregavimas (Sommer ir kt., 2017).

2. KINEZITERAPIJA PUSIAUSVYRAI IR EISENAI PACIENTAMS PO IŠEMINIO GALVOS SMEGENŲ INSULTO

2.1. Kineziterapija raumenų jėgai didinti

Gydymo būdas, kurį galima atlikti be vaistų yra kineziterapija - pratimai, pvz.: svorio kėlimas, pusiausvyros ir pasipriešinimo treniruotės, judesių amplitudės didinimas (Sandi ir kt., 2017).

Galvos smegenų insultą patyrusių pacientų raumenų stiprinimas paprastai skirstomas į mažo intensyvumo treniruotę, intensyvią treniruotę ir progresinį pasipriešinimą. Progresyvaus pasipriešinimo treniruotė – tai laipsniškas pasipriešinimo raumenims didėjimas, kuris sukelia raumens gebėjimą palaikyti palaipsniui kuo didesnę raumenų jėgą (Lee ir kt., 2013). Taip pat išskiriami ir kiti metodai: propriorecepsinis mokymas, siekiant sustiprinti kelio sąnario motorinį valdymą ir išvengti ar bent jau sumažinti kelio hiperekstenziją (Dalal ir kt., 2018), tempimo treniruotės, kuriose pagrindinis dėmesys skiriamas jėgos vystymosi tempui naudojant dinaminius pratimus, raumenų jėgai stiprinti rekomenduojama atlikti pratimus naudojant kūno svorį įvairiose padėtyse, pvz.: pritūpimai prie sienos, žingsniavimas vietoje, lengvi įtūpstai, keturpėsčioje padėtyje atliekami kojų judesiai, šlaunies tiesimas, šlaunies atitraukimas įvairiose padėtyse, blauzdų judesiai, pėdų judesiai visomis kryptimis (Lee ir kt., 2018) ir taip pat raumenų jėgą galima didinti su elastinėmis juostomis, laisvaisiais svoriais, kamuoliukai bei treniruokliai.

2.2. Kineziterapija pusiausvyrai gerinti

Pusiausvyros mokymo aspektas yra svorio keitimas visomis kryptimis: pasiekti daiktus iš įvairių pusių, lenktis pirmyn, atgal, į šonus, kelti daiktus (skirtingi svoriai ir aukščiai), pakelti daiktus nuo grindų, lėtas žygiavimas vietoje, atlikti veiklas stovint ant įvairių paviršių tipų (Guccione, 2012).

Taip pat labai svarbu lavinant pusiausvyrą įtraukti propriorecepcijos mokymą, daugiausia apatinėms galūnėms, vestibuliarinį ir akių kontrolės mokymą, įtraukiama propriorecepsija ir vestibuliarija kartu ir kritimo prevencijos judesiai (Kristinsdotti ir kt., 2013).

Taip pat didelį dėmesį reikia skirti pusiausvyros pratimams ant įvairių paviršių: kietas nestabilus paviršius, minkštas paviršius bei paprastas stabilus paviršius. Atliekant pratimus ant įvairių paviršių pacientai turi keisti kūno pozas: sėdėti, atsistoti, stovėti ant vienos kojos. Pratimai turi būti sunkinami, iš pradžių pradedama sėdimoje padėtyje keičiant paviršius, po to pacientai pratimus atlieka atsistoję taip pat keičiant paviršius (Calatayud ir kt., 2015).

2.3. Kineziterapija eisenai gerinti

Siekiant pagerinti vaikščiojimą, galima naudoti daug skirtingų metodų ir gydymo būdų. Kineziterapeutų uždavinys yra pasirinkti ir pristatyti eisenos mokymą efektyviausiu būdu. Be to, privaloma, kad atlikta reabilitacija būtų ilgalaikė ir atspari skirtingomis aplinkybėmis ir dvejopų užduočių situacijose, pavyzdžiui, vaikščioti ir kalbėti (Jie ir kt., 2018).

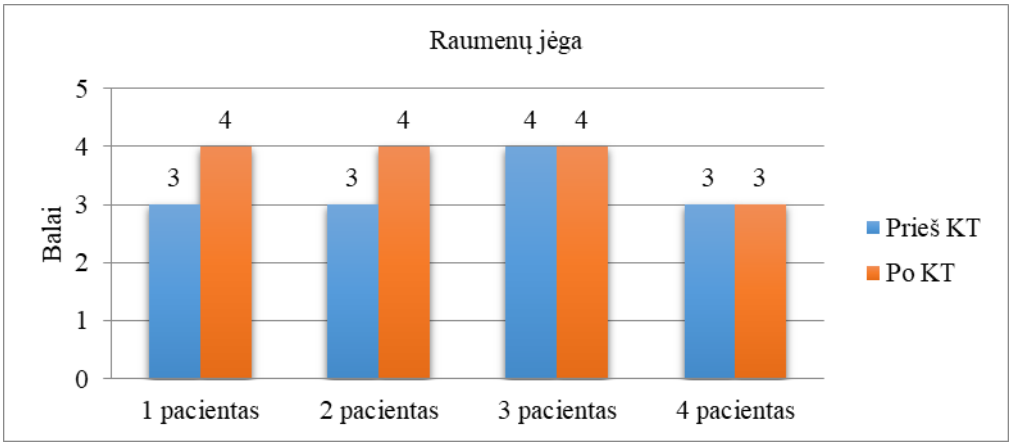
Tradicinis eisenos mokymas apima judėjimo palengvinimą pažeistoje pusėje ankstyvoje stadijoje, pvz.: pusiausvyrą sėdint, pusiausvyrą stovint, svorio perkėlimą, o vėliau lipimą laiptais. Einat gali būti naudojamos lygiagretės, kompensacinės priemonės: vaikštynės ar lazdelės, įtvarai ir taip pat kineziterapeutų pagalba (Liu, 2018).

Dunkey (2018) atliko tyrimą ir įrodė judesių įsivaizdavimo naudą gerinant eiseną asmenims su hemipareze patyrus insultą. Judesių įsivaizdavimas apibūdinamas kai nėra akivaizdžių fizinių judesių, kuriais siekiama pagerinti sutrikusią funkciją. Įrodyta, kad įsitraukimas į judesių įsivaizdavimą sukelia smegenų regionų, pvz.: tų, kurie aktyvuojasi vykdant faktinę motorinę užduotį, aktyvavimą. Šis metodas yra mokymosi procesas, kurio metu veiksmai yra programuojami kaip normalūs judesiai, bet neįvyksta. Taigi judėjimas, atliekamas centrinėje nervų sistemoje, suteikia pratimus be kūno judėjimo. Naudojant judesių įsivaizdavimo intervencijas, buvo manipuliuojama motyvacijos, pažinimo procesų, motorinio valdymo ir jutimo grįžtamuoju ryšiu pagrįstų mokymosi mechanizmų įtraukimui.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

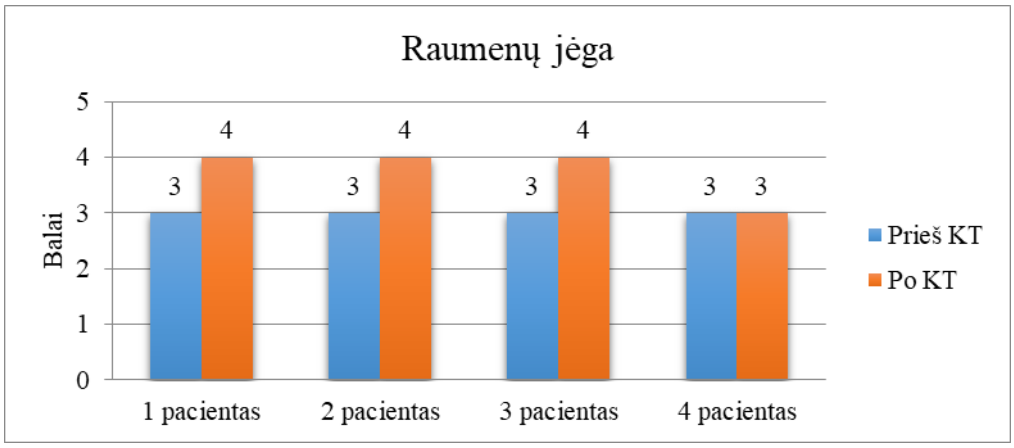
Pacientų pažeistosios kojos raumenų jėga buvo vertinama pagal Lovett skalę. Raumenų jėga pacientams labiausiai pagerėjo šlaunies atitraukėjų bei šlaunies lenkėjų.

Pirmojo, antrojo ir ketvirtojo pacientų pažeistosios kojos šlaunies lenkiamųjų raumenų jėga prieš KT buvo 3 balai (atliekamas judesys pilna amplitude, bet negali nugalėti teikiamo pasipriešinimo), tik vieno, trečiojo paciento siekė 4 balus (judesys atliekamas pilna amplitude, nugalimas nedidelis pasipriešinimas, nugali gravitacijos jėgas, bet šios padėties negali išlaikyti ilgiau). Lyginant visų pacientų šlaunies lenkiamųjų raumenų jėgą po taikytų raumenų jėgos lavinimo pratimų padidėjo dviems pacientams (pirmajam ir antrajam) 1 balu, o likusių pacientų šlaunies lenkiamųjų raumenų jėga liko nepakitusi (1 pav.).



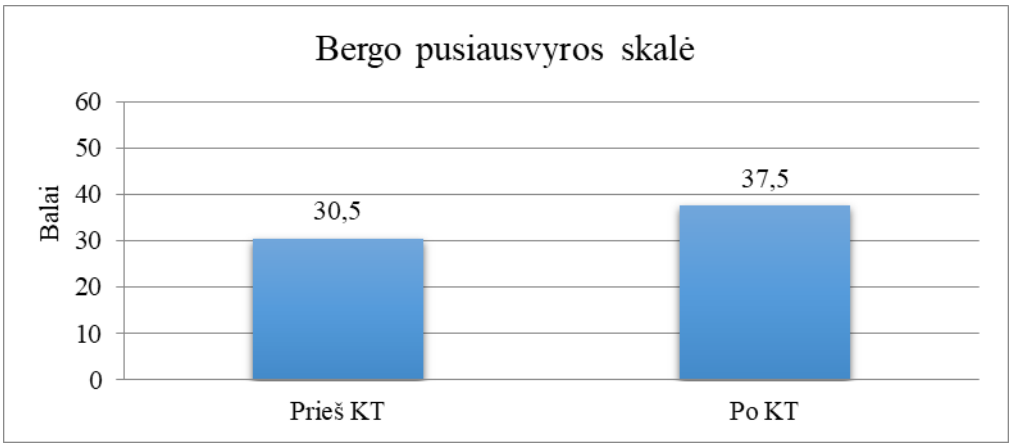
1 pav. Šlaunies lenkiamųjų raumenų jėgos rezultatų pokytis (balai)

Įvertinus pacientų pažeistosios kojos šlaunies atitraukėjų jėgą gauti rezultatai pavaizduoti 2 paveiksle. Visiems pacientams pažeistosios kojos šlaunies atitraukėjų raumenų jėga prieš KT buvo 3 balai (atliekamas judesys pilna amplitude, bet negali nugalėti teikiamo pasipriešinimo). Po atliktos kineziterapijos pažeistosios kojos, šlaunies atitraukėjų jėga padidėjo 1 balu pirmiems trims pacientams, o ketvirtojo paciento raumenų jėga liko nepakitusi.



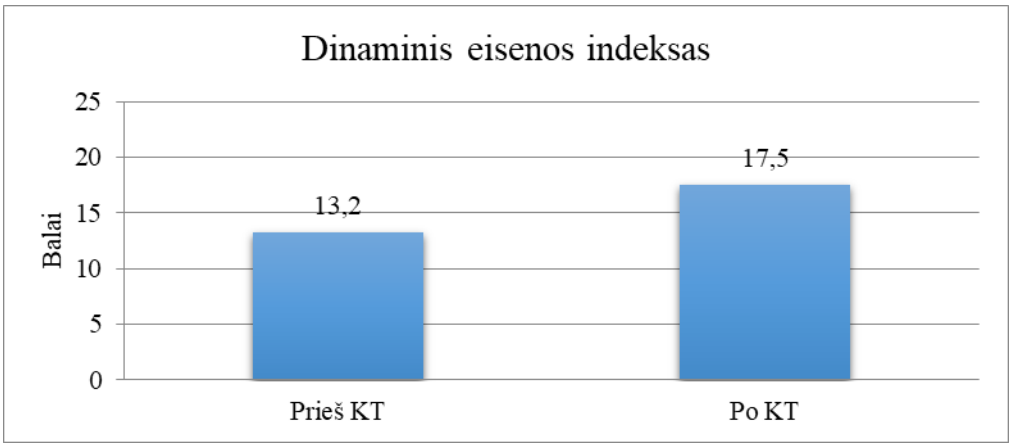
2 pav. Šlaunies atitraukiamųjų raumenų jėgos rezultatų pokytis (balai)

Pacientų pusiausvyra vertinta pagal Bergo pusiausvyros skalę. Bendri pacientų rezultatai balų vidurkiais pavaizduoti 3 paveiksle. Tyrimo pradžioje, prieš atliekant kineziterapiją Bergo pusiausvyros testo rezultatų vidurkis buvo 30,5 balai, po 10 dienų atlikto kurso balų vidurkių skaičius pakilo iki 37,5 balų. Išanalizavus gautus Bergo pusiausvyros testo rezultatus matomas skirtumas prieš KT ir po KT 7 balai.



3 pav. Bergo pusiausvyros testo rezultatų pokytis (balų vidurkiai)

Pacientų eisena buvo vertinama pagal dinaminį eisenos indeksą. Pacientų gauti balų vidurkiai pavaizduoti 4 paveiksle. Tyrimo pradžioje prieš atliekant kineziterapiją dinaminio eisenos indekso balų vidurkis siekė 13,2 balų, o po kineziterapijos pakilo iki 17,5 balų. Išanalizavus gautus rezultatus matomas pokytis – 4,3 balų vidurkio. Sommer ir kt. (2017) taip pat atliko tyrimą, kurio tikslas buvo nustatyti kineziterapijos poveikį atkuriant eiseną asmenims po insulto. Kineziterapija buvo atliekama 3 kartus į savaitę po 45 min. iš viso 12 procedūrų per 4 savaites. Pacientams taikoma kineziterapija apėmė eisenos lavinimo pratimus: ėjimas per kliūtimis, ėjimas atliekant tam tikras užduotis. Pacientų eisena buvo įvertinta dinaminiu eisenos indeksu. Prieš KT balų vidurkis siekė 13,4 balų, o po KT 17,6. Taigi pokytis po 12 procedūrų – 4,2 balų vidurkio.



4 pav. Dinaminio eisenos indekso rezultatų pokytis (balų vidurkiai)

IŠVADOS

1. Pacientų po išeminio insulto yra sutrikusi eisena dėl sumažėjusios dinaminės pusiausvyros ir sumažėjusios kaulų ir raumenų sistemos bei širdies ir kraujagyslių sistemos funkcijos. Ėjimo funkcijos netekimas padaro paciento gyvenimą lėtesnį, mažiau aktyvų, kuris lemia paciento fizinį aktyvumą, trikdo širdies ir kraujagyslių pajėgumą. Pagrindinis kineziterapijos tikslas yra ėjimo funkcijos grąžinimas bei pusiausvyros lavinimas. Sutrikusios pusiausvyros atstatymas yra sudėtinga užduotis, reikalaujanti ypač daug paciento pastangų.

2. Išanalizavus gautus tyrimo rezultatus nustatyta, jog apatinėse galūnėse raumenų jėga padidėjo visiems tiriamiesiems.

3. Išanalizavus gautus tyrimo rezultatus nustatyta, kad taikant pusiausvyros lavinimo pratimus visiems pacientams itin pagerėjo pusiausvyra ir sumažėjo griuvimo rizika.

4. Išnagrinėjus gautus rezultatus pastebėta, kad eisenos lavinimo pratimai pagerino asmenų, persirgusių išeminiu galvos smegenų insultu, eiseną.

SUMMARY

Simona Žilytė, „Physical therapy effects on balance and walking for individuals after ischemic stroke“, physiotherapy study programme, Faculty of Health Sciences, Klaipeda State University of Applied Sciences.

Research problem. After stroke patients need help in restoring impaired body functions. Early and active rehabilitation prevents complications and speeds up the return to physical activity. After ischemic stroke, about 90 percent of patients experience balance disorder. Scientific research shows that balance is affected by muscle tone, sensations, amplitude of joint movements, and body control. Balance disorders increase the risk of falling over. This lead to patients being afraid of falling down and their mobility is reduced. Walking is closely related to balance and also has more influence on

personal life and its quality. Thus, the main purpose of physiotherapists in restoring the patient after ischemic stroke is training balance and restoring gait function.

The research subject. The effect of physiotherapy for muscle strength, balance and gait.

The research aim. To evaluate the effects of physiotherapy on balance and gait of of patients with ischemic stroke.

Research methods: scientific literature analysis, testing-experiment, mathematical statistical analysis.

Results. In order to restore balance and gait for patients with ischemic stroke there was applied muscle strength increasing, balance and gait exercises. At the beginning and end of the study, muscle strength, balance and gait were assessed by appropriate tests. Thus, after analyzing received data and observing change, it is obvious that the applied physiotherapy was effective. All patients' strength, balance and gait test scores increased significantly.

Conslusions.

1. Patients with ischemic stroke have impaired walking due to reduced dynamic balance, bone and muscle system, and cardiovascular function. Losing the walking function makes the patient's life slower, less active, which affects the patient's physical activity, impairs cardiovascular capacity. The main purpose of physiotherapy is to restore walking function and the improvement balance. Disrupted balance restoration is a complicated task which require great deal of patient’s efforts.

2. Analyzing the results of the study, it was found that muscle strength increased in the lower limbs for all of the subjects.

3. The analysis of the results of the study showed that balance training exercises significantly improved the balance of all patients and reduced the risk of falling.

4. After analyzing the results obtained, it was noticed that gait training exercises improved the walking of people with ischemic stroke.

Key words. Physiotherapy effect, balance, gait, ischemic stroke.

LITERATŪRA

1. Calatyud, J., Borreani, S., Martin, J., Martin, F., Flandez, J., Colado, J. (2015). Core muscle activity in a series of balance exercises with different stability conditions. *Gait and Posture*, 42(2), 186-192.
2. Dalal, K., Joshua, A., Nayak, A., Mithra, P., Misri, Z., Unnikrishman, B. (2018). Effectiveness of prowling with proprioceptive training on knee hyperextension among stroke subjects using videographic observation- a randomised controlled trial. *Gait and Posture*, 61, 232-237.

3. Dunsky, A., Dickstein, R. (2018). Motor Imagery Training for Gait Rehabilitation of People With Post-Stroke Hemiparesis: Practical Applications and Protocols. *Global Journal of Health Science*, 10(11), 66-78.
4. Gaigalaitė, V., Ožeriaitienė, V., Repeškaitė, K., Varvuolytė, S. (2014). Slaugytojų žinios apie insultą. *Medicinos teorija ir praktika*, 20(4), 351-355.
5. Guccione, A. (2012). *Geriatric physical therapy*. United States of America: Elsevier.
6. Jonsdottir, J., Ferrarin, M. (2017). Gait Disorders in Persons after Stroke. *Handbook of Human Motion*, 1-11.
7. Karbauskaitė, I., Mockevičienė, D., Norkienė, S., Razbadauskas, A., Sąlyga, J. (2017). Kineziterapijos, taikant specializuotą ėjimo programą, poveikis asmenims, po išeminio galvos smegenų insulto. *Sveikatos mokslai*, 27(6), 169-172.
8. Kazlauskas, H., Bunevičius, A., Raskauskienė, N., Janušonis, V., Bunevičius, R. (2014). Ischemic stroke functional outcomes are independently associated with C-reactive protein concentrations and cognitive outcomes with triiodothyronine concentrations: a pilot study. *Endocrine*, 45(2), 213-220.
9. Kim, G., Han, M., Lee, H. (2014). Effect of Dual-task Rehabilitative Training on Cognitive and Motor Function of Stroke Patients. Journal of Physical Therapy Science, 26, 23-31.
10. Krakauer, J., Carmichael, S. (2017). *Broken Movement– The Neurobiology of Motor Recovery After Stroke*, England, London: mit Press.
11. Langhorne, P., Bernhard, J., Kwakkel, G. (2011). Stroke rehabilitation. *Stroke Rehabilitation*, 377, 1693-1702.
12. Lee, H., Kim, I., Sung, C., Jeaon, T., Cho, K., Ha, Y., Park, K., Yoo, J., Kang, G., Kim, S., Kim, J. (2018). Exercise training increases skeletal muscle strength independent of hypertrophy in older adults aged 75 years and older. *Geriatr Gerontol int*, 19(3), 265-270.
13. Lee, K., Kwon, J., Son, S., Kang, K., Kim, K., Hyum-Nam, S. (2013). The effects of closed and open kinetic chain exercises on lower limb muscle activity and balance in stroke survivors. *NeuroRehabilitation*, 33, 177-183.
14. Liu, W. (2018). A narrative review of gait training after stroke and a proposal for developing a novel gait training device that provides minimal assistance. *Topics in stroke rehabilitation*, 25(5), 375-382.
15. Sagnier, S., Renou, P., Olindo, S., Debruxelles, S., Poli, M., Rouanet, F., Munsch, F., Tourdias, T., Sibon, I. (2017). Gait Change Is Associated with Cognitive Outcome after an Acute Ischemic Stroke. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9, 1-7.

16. Sąlyga, J., Žiliukas, G., Kazlauskas, H., Norkienė, S., Kasiliauskaitė, M. (2014). Pacientų po galvos smegenų insulto funkcinės būklės pokyčiai reabilitacijos procese. *Sveikatos mokslai*, 24(4), 95-99.
17. Sommer, C. (2017). Ischemic stroke: experimental models and reality. *Acta neuropathologica*, 133(2), 245-261.

MOBILIOJI PROGRAMA KLAIPĖDOS TURISTO GIDAS

Aivaras Žulkus, darbo vadovas lektorė Vilma Jakubauskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Šiuolaikinis turistas informacijos apie kelionę, miestą ar lankytiną objektą ieško internete, naudojasi mobiliosiomis programomis. Straipsnyje pristatomos ir apžvelgiamos Klaipėdos miesto turistui skirtos panašios mobiliosios programos; pateikiamas *Klaipėdos turisto gidas* mobiliosios programos kūrimo procesas: projektavimas ir mobiliosios programos realizacija. Pateikti projektavimo eigoje nustatyti funkciniai ir nefunkciniai reikalavimai, išskirtos probleminės ir dalykinės sritys.

Pagrindiniai žodžiai: mobilioji programa, turisto gidas, duomenų filtravimas, GPS vietos nustatymas.

ĮVADAS

Tyrimo problema. Klaipėdos informacijos ir turizmo centro duomenis 2018 m. Klaipėdą aplankė daugiau nei 243 tūkst. turistų, iš jų daugiau nei 70 tūkst. kruizinių turistų. Kelionės kruiziniais laivais po Baltijos jūrą vis populiarėja. Skaičiuojama, jog per pastaruosius 16 metų kruizinių keleivių skaičius Baltijos jūros uostuose išaugo keturis kartus. Atvykę į Klaipėdą kruiziniai turistai susiduria su problema, kaip per ribotą laiką pamatyti kuo daugiau lankytinų objektų. Šiuolaikiniai turistai – apsirūpinę šiuolaikinėmis technologijomis, išmanūs. Rinkos tyrimų bendrovės KANTAR TNS tyrimų duomenimis, kaip ir pasaulyje, taip ir Lietuvoje naudojimasis mobiliaisiais įrenginiais kasmet auga. 2018 metais išmaniuoju telefonu prie interneto jungėsi 76 proc. interneto naudotojų ir tai yra 12 proc. daugiau nei 2017 metais (64 proc.) arba 18 proc. daugiau nei 2016 metais (58 proc.).

Retai sutiksi turistą, vaikščiojantį miesto gatvėmis su žemėlapiu rankoje. Dauguma iš jų nori apžiūrėti miestą savarankiškai, pasirinkdami lankytinas vietas. Mobilioji programėlė galėtų būti gidu, vedančiu po miestą, rodančiu ir pasakojančiu apie įžymias vietas. Kiekvienas galėtų pasirinkti lankytinus objektus pagal laiką, poreikius ar galimybes.

Žmonės norėdami sužinoti apie Klaipėdos lankytinas vietas, naudojasi internetinėmis paieškos sistemomis. Randama informacija nėra filtruojama. Todėl Klaipėdos turistai sugaišta daug laiko, ieškodami informacijos apie norimas aplankyti vietas.

Tyrimo objektas – *Klaipėdos turisto gidas* mobilioji programa.

Tyrimo tikslas – sukurti *Klaipėdos turisto gidas* mobiliąją programą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti ir palyginti panašias į *Klaipėdos turisto gidas* mobiliąsias programas;
2. Aprašyti *Klaipėdos turisto gidas* mobiliosios programos realizacijos eigą.

Tyrimo metodai: elektroninių šaltinių duomenų analizė, mobiliųjų programų lyginamoji analizė.

1. KLAIPĖDOS TURISTO GIDAS MOBILIOSIOS PROGRAMOS SAMPRATA

Siekiant aptarti *Klaipėdos turisto gidas* mobiliosios programos sampratą, būtina aptarti turistinių gidų ir mobiliosios programos sampratas.

Turisto gidas – tai keliautojų vadovas, informacinė knyga arba duomenų archyvas, kuriame aprašytos patrauklios atvykusiems turistams vietos, kelionių vadovas.

Turistas – fizinis asmuo, kuris pažintiniais, profesiniais dalykiniais, etniniais, kultūriniais, rekreaciniais, sveikatinimo, sveikatingumo, religiniais ar specialiais tikslais keliauja po savo šalį ar į kitas šalis ir apsistoja bent vienai nakvynei, tačiau ne ilgiau kaip vienus metus ne savo nuolatinėje gyvenamojoje vietoje, jeigu ši veikla nėra mokymasis ar mokamas darbas lankomoje vietovėje.

Mobilioji programa (angl. mobile application) – taikomoji programinė įranga, skirta išmaniesiems telefonams, planšetiniams kompiuteriams ir kitiems mobiliesiems įrenginiams. Dažniausiai programėlės platinamos programėlių platinimo platformose, iš kurių pirmosios atsirado 2008 m. Platformas dažniausiai valdo mobiliųjų operacinių sistemų savininkai, pavyzdžiui, **Apple App Store**, **Google Play**, **Windows Phone Store** ar **BlackBerry World**, nors yra ir nepriklausomų, pavyzdžiui, **F-Droid** arba **GetJar**.

2. MOBILIŲJŲ APLIKACIJŲ PALYGINIMAS

Apžvalgai ir palyginimui parinktos programos:

- *Klaipėda Audio Guide;*
- *Klaipėda Heritage Guide;*
- *Atrask Klaipėdą***.**

Programos yra parengtos pagal Klaipėdos turizmo ir kultūos informacijos tinklalapio rekomendacijas. Tinklapyje pateikta ir daugiau mobiliųjų programų, tačiau jos neatitinka turistinių gidų reikalavimų. Šios programos skirtos automobilių parkavimo, autobusų tvarkaraščių, maitinimo įstaigų informacijai.

Remiantis pateiktų mobiliųjų programų aprašymu, buvo sudaryta programų palyginimo kriterijų lentelė.

1 lentelė

Mobiliųjų programų palyginimo kriterijai

Duomenų filtravimas	Tikrinama, ar yra programoje galimybė filtruoti duomenis pagal turistinių vietų tipus.
Kalbų pasirinkimas	Tikrinama, ar yra programoje galimybė pasirinkti kalbą.
GPS vietos nustatymas	Tikrinama, ar yra programoje turisto vietos nustatymo funkcija.
Turistinių vietų aprašymas	Tikrinama, ar yra programoje turistinių vietų aprašymas įvairiomis kalbomis.
Žemėlapis	Tikrinama, ar yra programoje funkcija, kuri nurodo lankytiną objektą.
Paveikslėliai	Tikrinama, ar yra programoje Klaipėdos turistinių vietų paveikslėliai.

Mobiliosios programos bus vertinamos ir palyginamos pagal šiuos kriterijus.

2.1. Klaipėda Audio Guide mobiliosios programos apžvalga

Klaipėda Audio Guide – tai mobilioji programa, kurioje sudaryti du maršrutai. Be lankomų vietovių audio gido programėlė padeda surasti maitinimo vietas, dviračių bei automobilių nuomos punktus. Tačiau aplikacija neturi GPS vietos nustatymo funkcijų. Programoje yra tik trys kalbos, tarp jų nėra rusų kalbos. Rusų kalba pageidautina, nes Lietuvos Statistikos Departamento duomenimis 2017 m. Rusijos piliečiai sudarė 15 proc. visų atvykusiųjų turistų į Lietuvą.

2 lentelė

Klaipėda Audio Guide mobiliosios programos kriterijų apžvalga.

Duomenų filtravimas	Nėra
Kalbų pasirinkimas	Lietuvių, Anglų, Vokiečių
GPS vietos nustatymas	Nėra
Turistinių vietų aprašymas	Yra visų turistinių vietų aprašymas, įgarsinimas
Žemėlapis	Yra
Paveikslėliai	Yra

Pagal pateiktus 2 lentelės duomenis matyti, jog *Klaipėda Audio Guide* nėra GPS vietos nustatymo funkcijos. Turistai nėra užtikrinti, ar atvyko į reikiamą Klaipėdos turistinę vietą. Programa turi turistinių vietų sąrašą, tačiau nėra galimybės atrinkti duomenis pagal turistinių vietų tipus. Programoje yra du turistinių ekskursijų maršrutai. Yra tikimybė, kad turistai nenorės apsilankyti visose nustatyto maršruto vietose.

2.2. Klaipėda Heritage Guide mobiliosios programos apžvalga

Klaipėda Heritage Guide – tai mobilioji programa, kuri skirta Klaipėdos turistams. Programos privalumas yra tai, kad nurodyta daug turistinių vietų įvairiomis kalbomis. Programoje galima pasirinkti gana daug įvairių maršrutų.

3 lentelė

Klaipėda Heritage Guide mobiliosios programos kriterijų apžvalga.

Duomenų filtravimas	Nėra
Kalbų pasirinkimas	Lietuvių, Anglų., Vokiečių, Rusų.
GPS vietos nustatymas	Nėra
Turistinių vietų aprašymas	Yra
Žemėlapis	Yra
Paveikslėliai	Yra

Pagal pateiktus 3 lentelės duomenis matyti, jog *Klaipėda Heritage Guide* nėra duomenų filtravimo pagal turistinių vietų tipus. Ne visiems turistams gali būti įdomios vietos, kurios yra nurodytos įvairiuose maršrutuose. Programoje nėra galimybes automatiškai nustatyti turisto vietą žemėlapyje. Išbandžius programą, buvo pastebėta, kad trūksta informacijos apie kai kurias lankytinas vietas.

2.3. Atrask Klaipėdą mobiliosios programos apžvalga

Atrask Klaipėdą – tai žaidimas mobiliajame telefone. Jis skirtas moksleiviams žaidimo būdu susipažinti su Klaipėdos turistinėmis vietomis. Žaidėjas turi atsakinėti į klausimus, kuriuos užduoda programa apie Klaipėdos turistines vietas.

Žemiau pateiktoje lentelėje (žr. 4 lentelę) matoma *Atrask Klaipėdą* mobiliosios programos apžvalga.

4 lentelė

Atrask Klaipėdą mobiliosios programos kriterijų apžvalga.

Domenų filtravimas	Nėra
Kalbų pasirinkimas	Lietuvių
GPS vietos nustatymas	Yra
Turistinių vietų aprašymas	Yra labai trumpas
Žemėlapis	Yra
Paveikslėliai	Yra

Pagal pateiktus 4 lentelės duomenis matyti, jog *Atrask Klaipėdą* yra skirta žmonėms, kurie žino lietuvių kalbą. Programoje labai mažai nurodyta turistinių vietų ir labai trumpas turistinių vietų aprašymas. Programa skirta moksleiviams, kurie jau turi turėti pradines žinias apie Klaipėdą.

3. KLAIPĖDOS TURISTO GIDAS MOBILIOSIOS PROGRAMOS PROJEKTAVIMAS

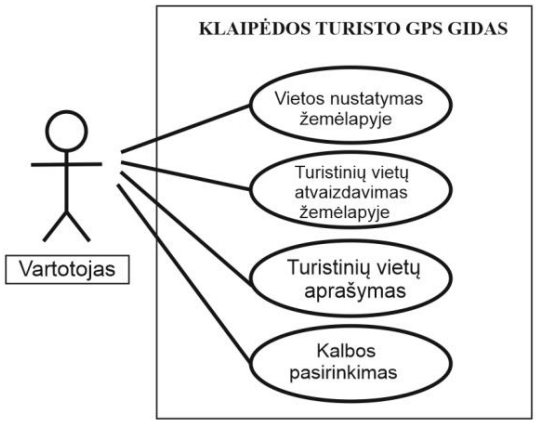
Turizmas – viena labiausiai augančių šalies ūkio sričių. Svarbiausią vaidmenį, lemiant turizmo augimą, vaidina inovacijų diegimas (Meschi, Župerka, Župerkienė, 2015, p. 118.). Inovacijų diegimas turi būti susijęs su informacinėmis technologijomis, kompiuterizacija, internetinių įrankių kūrimu ir jų panaudojimu, mobiliosiomis aplikacijomis, virtualių erdvių kūrimu (Meschi, Župerka, Župerkienė, 2015, p. 123.).

Palyginus Klaipėdos miesto turistams skirtas programas, buvo nuspręsta sukurti mobilią programą, kuri turėtų aiškią ir paprastą grafinę sąsają, nereikalautų daug laiko reikiamos informacijos paieškai, turėtų rusų kalbos pasirinkimą, turisto ir lankytinų objektų GPS nustatymą.

Dalykinė sritis. Mobiliąja programa galės naudotis visi į Klaipėdą atvykę turistai, ypatingai tie, kurių tikslas per trumpą laiką kuo daugiau sužinoti apie uostamiestį.

Probleminė sritis. Vis daugiau atsiranda savarankiškai keliaujančių turistų. Ne visada galima susiderinti su bendrakeleiviu. Mobilioji programa suteiktų galimybę būti nepriklausomu, pasirinkti keliavimo tempą, lankytinus objektu, reguliuoti buvimo tam tikrose turistinėse vietose laiką. Todėl pasirinkta programa turi būti informatyvi, paprasta grafinė sąsaja, neperkrauta nereikalinga informacija.

Vartotojų poreikiai apibrėžiami panaudos atvejų diagrama:



1 pav. Panaudos atvejų diagrama

Panaudos atvejų diagrama atvaizduoja vartotojo atliekamus veiksmus, siekiant konkretaus tikslumo ir funkcionalumo. Kuriant programą svarbu išlaikyti visus vartotojo panaudojimo atvejus.

Nustatyti mobilios programos funkciniai ir nefunkciniai reiklavimai.

Funkciniai reikalavimai:

1. Turistinių vietų rodymas žemėlapyje.
2. Kalbos pasirinkimas.
3. Aplankytų vietų informacija.
4. Turisto vietos nustatymas žemėlapyje.

Nefunkciniai reikalavimai:

1. Lengvai skaitoma sąsaja.
2. Paprastas naudojimas.
3. Lengvas prieinamumas prie reikalingos informacijos.
4. Tiksliai nurodytos vietos žemėlapyje.

4. KLAIPĖDOS TURISTO GIDAS MOBILIOSIOS PROGRAMOS REALIZACIJOS EIGA

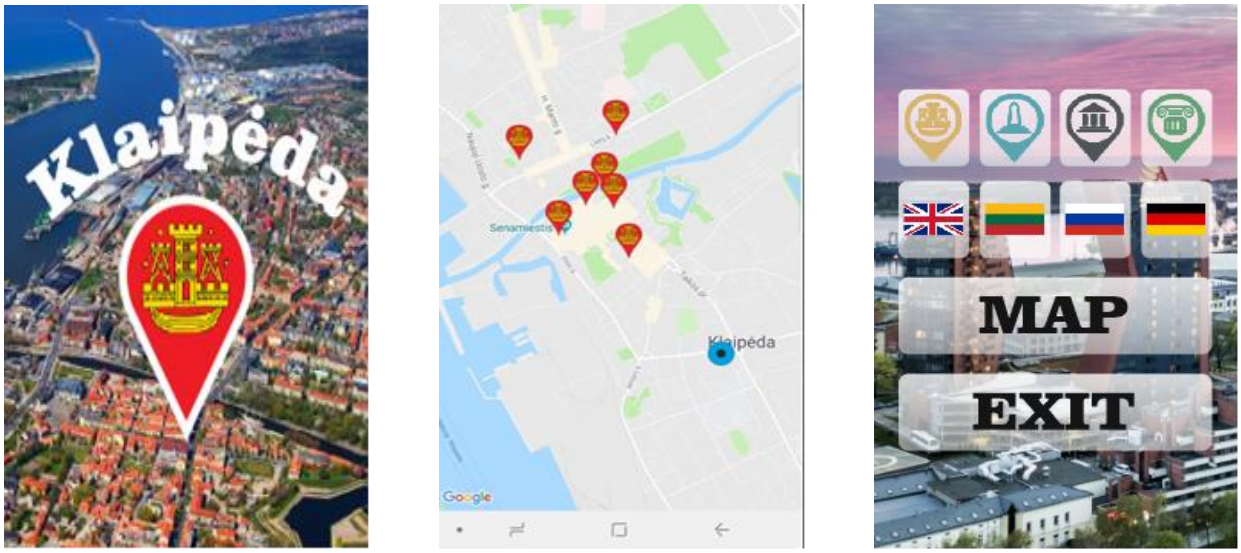
Realizuojant mobiliąja programą *Klaipėdos turisto gidas* buvo pasirinkta mobilių aplikacijų kūrimo priemonė **Android Studio**. Android – mobiliųjų įrenginių operacinė sistema, veikianti daugelyje mobiliųjų telefonų, planšetinių kompiuterių.

Kuriant vartotojo grafinę sąsają, buvo atsižvelgta į tai, kad atvykstantys į Klaipėdą turistai yra įvairaus amžiaus, nevienodų gebėjimų ir patirties naudotis technologijomis. Grafinė aplinka, kurią mato vartotojas, turi būti aiški, paprasta, funkcionali, neperkrauta papildoma informacija.

Turisto gidai turi atvaizduoti žemėlapį, kuriame yra nurodytos turistui įdomios vietos. Virtualus turistų gidas turi nurodyti, kur yra šiuo metu ir pats vartotojas. Nustatant vartotojo buvimo vietą, reikalingas „GPS“ navigatorius, kuris yra beveik visose išmaniuosiuose telefonuose. Šios technologijos buvo panaudotos kuriant programą. Telefonas gali nustatyti buvimo vietą ir bevielio

WLAN ryšio pagalba. Tam jis randa visus aplinkui esančius WLAN tinklo maršrutizatorius ir nuskaito jų vadinamuosius MAC adresus.

Išanalizavus įvairias mobiliąsias programas galima pastebėti, kad pradžioje programos įsijungia užsklanda. Mobiliai programai buvo pasirinkta užsklanda, vaizduojanti Klaipėdą „iš viršaus“ ir „GPS“ markeris, kurio viduje - Klaipėdos herbo ženklas. Pasirinkus programą, užsklanda rodoma apie 3 sekundes. Po to atsiveria langas, kuriame turistas gali pasirinkti kalbą, lankytinus objektus su aprašymais ir žemėlapį. Žemėlapyje atvaizduojama turisto buvimo vieta ir jo pasirinktas lankytinas objektas. Kalbai pasirinkti buvo sukurti keturi mygtukai su atitinkamos šalies vėliava. Pasirinkus kalbą, galima pasirinkti lankytinus objektus, kurie suskirstyti į keturis tipus: muziejai, skulptūros, architektūros objektai ir istorinės Klaipėdos vietos.



2 pav. Mobilios programos Klaipėdos turisto gidas grafinė sąsaja

Užbaigiant mobiliosios programos kūrimą, būtina sukurti programos logotipą. Logotipo kūrimas nesusideda vien tik iš jo maketavimo. Logotipo kūrimo procese vienas svarbiausių veiksnių yra pati idėja, o unikalios idėjos neįmanoma įgyvendinti nemokamomis logotipų kūrimo programomis. Tokiose programose jau būna parengti maži paveikslėliai, kurių neįmanoma redaguoti. Kitu atveju, atsisiuntus profesionalią logotipų kūrimo programą (Illustrator, CorelDraw) galima įgyvendinti bet kokią idėją.

2 pav. Mobiliosios programos logotipas

Kadangi programos pagrindine kalba yra anglų, tai ir logotipe Klaipėdos pavadinimas užrašytas anglų kalba.

Sukurta mobilioji programa *Klaipėdos turisto gidas* yra lokalioje terpėje. Programa bus testuojama įvairiuose išmaniuosiuose įrenginiuose. Pagal gautus rezultatus, mobilioji programa bus tobulinama ir pristatyta vartotojams.

IŠVADOS

1. Apžvelgus ir palyginus tris panašias mobiliąsias programas *(Klaipėda Audio Guide, Klaipėda Heritage Guide, Atrask Klaipėdą)* išsiaiškinta, jog nei viena iš šių programų neturi duomenų filtravimo ir tik viena iš jų turi GPS vietos nustatymo funkciją. Turistui svarbu žinoti, kurioje vietoje jis yra ir koks atstumas yra iki lankytino objekto. Dėl riboto kai kurių turistų laiko, pageidautina mobilios programos funkcija, tai duomenų filtravimas, kad turistas galėtų pasirinkti lankytiną vietą, o ne eiti būtinai parinktu maršrutu. Kadangi nemažą dalį turistų sudaro iš Rusijos atvykę turistai, tai buvo nuspręsta, kad mobiliojoje programoje būtų ir rusų kalba.
2. Mobilios programos vartotojai visi į Klaipėdą atvykstantys turistai. Nustatytos dalykinės ir probleminės sritys.
3. Mobiliai programai *Klaipėdos turisto gidas* sukurti buvo panaudota **Android Studio** programavimo aplinka. Buvo sukurta lengvai suprantama vartotojo grafinė sąsaja.

MOBILE PROGRAM KLAIPEDA'S TOURIST GUIDE

Aivaras Žulkus. Supervisor: lect. Vilma Jakubauskienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

Nowadays, tourists are using mobile apps to find information about the city and what they could visit. Klaipeda is a unique city. More than 70 thousand people who came to Klaipeda travelled by cruise. Tourists have a limited time to see all the attractions. The article shows reviews of other similar apps. The article presents how Klaipeda's Tourist Guide application was developed and designed. During the design process, functional and non-functional requirements were identified, outlining the problems. Comparing Klaipeda's Tourist Guide to other apps, it has data filtering and GPS, where Information constantly updates itself.

LITERATŪRA

1. Meschi, I., Župerka, A., Župerkienė, E. (2015*). Inovacijų diegimą lemiantys veiksniai Klaipėdos miesto turizmo sektoriuje.* Tiltai, 1, 115-126. Prieiga per internetą: http://journals.ku.lt/index.php/tiltai/article/view/1054/pdf.

2. Nemuraitė, l. (2008). *Informacinių sistemų programinės įrangos projektavimas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
3. *API gidas, Android oficialus tinklalapis, programų kūrėjų skiltis*. Prieiga per internetą: http://developer.android.com/guide/topics/manifest/uses-sdk-element.html#ApiLevels
4. *Atvykstamasis turizmas 2017*. Oficialiosios statistikos portalas. Prieiga per internetą: https://osp.stat.gov.lt/informaciniai-pranesimai?articleId=5750984.
5. Klaipėdos turizmo ir kultūros informacijos centro svetainė. Prieiga per internetą: https://www.klaipedainfo.lt/.
6. Lietuviškų žodžių žodyno svetainė. Prieiga per internetą: https://zodis.eu.
7. *Medijų tyrimų apžvalga 2018*. Prieiga per internetą: http://www.tns.lt/data/files/ Metines_ apzvalgos/KANTAR_Metinė_medijų_tyrimų_apžvalga_2018.pdf.

VERSLAS, TECHNOLOGIJOS, BIOMEDICINA: INOVACIJŲ ĮŽVALGOS 2019

Respublikinė mokslinė-praktinė studentų konferencija
Straipsnių rinkinys

© Klaipėdos valstybinė kolegija, 2019
ISSN 2538-7383

Klaipėdos valstybinė kolegija, Jaunystės g. 1, LT-91274 Klaipėda,
tel. (8 ~ 46) 489 132, faks. (8 ~ 46) 314 575, el. paštas office@kvk.lt