

„EKSSPRES“ GALVOS IR PEČIŲ JUOSTOS ATPALAIDUOJANČIO MASAŽO POREIKIO ANALIZĖ INTENSIVŲ PROTINĮ DARBĄ DIRBANTIEMS ŽMONĖMS

Daiva Stančaitytė, Lina Šerlinskaitė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Anotacija. Dirbant intensyvią protinį darbą pasireiškia įvairūs nuovargio požymiai, kurie siunčia signalus, dėl emocinio ir fizinio poilsio poreikio. Pagrindinis pervargimo požymis yra atskirų darbingumo fazių trukmės kitimas. Esant ryškesniam pervargimui darbingumas sumažėja jau darbo pradžioje. Sunkiam pervargimui būdinga tai, kad dirbama dezorganizacijos būsenoje, kuri neišnyksta po poilsio. Kūnas pradeda silpti: judesiai tampa nepastovūs ir neritmingi, sutrinka mąstymo kokybė, pradedamas jausti silpnumas ir galūnių skausmas. Žmogus, kuris yra pavargęs prieš darbo pradžią, nesidomi darbu, aplinka, yra apatiškas, irzlus, neadekvačiai reaguoja į kitų žmonių juokus ir replikas, neturi apetito, jaučia šleikštulį, galvos skausmus ir svaigimą. Taip pat sutrinka miegas, vegetatyvinės organizmo funkcijos, sumažėja organizmo atsparumas ir kita. Labai aiškūs darbingumo sutrikimai, pirmiausiai susiję su darbo kokybe: padažnėja klaidų, kokių anksčiau nebuvo, sulėtėja veiksmai. Nuovargio laipsnis ir ypatumai priklauso nuo individualių žmogaus savybių. Dirbant nuolatinį, intensyvią protinį darbą, gali išsivystyti lėtinis nuovargis, kurio iš pradžių žmogus gali nejausti. Dėl fizinio ir psichinio nuovargio sutrinka miegas, darbingumas, pablogėja santykiai su artimaisiais, bendradarbiais. Dirbant intensyvią protinį darbą, tenka susidurti su psichologiniu nuovargiu. Vienas iš psichologinio nuovargio požymių yra dėmesio sutrikimas. Dėmesys yra svarbus aplinkos, minčių, jausmų, savo paties elgesio ir veiklos suvokimui. Sutrikus dėmesiui, žmogus nesugeba sutelkti dėmesio, susikaupti, jį nuolat blaško pašaliniai dirgikliai. Ilgiau trunkantis darbas turi įtakos žmogaus motorikai. Judesiai sulėtėja arba būna per daug skubūs, neritmingi, sutrinka judesių tikslumas ir koordinacija. Kad neišsivystytų lėtinis nuovargis būtina skirti dėmesį ne tik darbei, bet ir poilsiui. Pailsėjęs žmogus gali ženkliai kokybiškiau ir sklandžiau atlikti jam paskirtus darbus. Atliktas eksperimentas parodė, kad vienas iš poilsio metodų, gali būti „ekspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojantis masažas. Masažas teigiamai veikia fizinę ir psichinę žmogaus būklę. Klientas masažo metu jaučia gilų organizmo atsipalaidavimą bei poilsį. Po masažo gerėja deguonies patekimas į smegenis, judesių motorika, normalizuojasi kraujotaka pertemptuose raumenyse. „Ekspres“ galvos ir pečių juostos masažas veikia raminančiai ir atpalaiduojančiai centrinę ir periferinę nervų sistemą.

Raktiniai žodžiai: „Ekspres“ masažas, atsipalaidavimas, poilsis, poreikis, protinis darbas.

Įvadas

Pasak J. Kasiuli (2001) ilgai dirbant intensyvią protinį darbą palapsniui atsiranda nuovargis. Subjektivūs nuovargio požymiai: bendro lokalinio pavargimo jutimas, bejėgiškumas, silpnumas, pasitikėjimo savimi sumažėjimas, skauda galūnes ir juosmenį, tirpsta kaklo raumenys, kyla noras nutraukti darbą ir pakeisti jo ritmą. Objektivūs nuovargio požymiai: širdies raumenų, nervų sistemos ir kitų organų veiklos pakitimai. Žmogui nuvargstant kinta ir tiesiogiai nedalyvaujančios operacijose organizmo sistemos. Tai rodo, jog nuovargis priklauso nuo centrinės nervų sistemos, kuri integruoja ir reguliuoja visas organizmo sistemas ir padeda joms prisitaikyti prie darbo sąlygų. R. Gražuliavičienė (2002) teigia, kad vienas iš nuovargio psichologinių požymių yra dėmesio sutrikimai: jis darosi nepastovus, lengviau atitraukiamas, pablogėja atmintis ir mąstymas. Ilgiau trunkantis darbas turi įtakos žmogaus motorikai. Judesiai sulėtėja arba būna per daug skubūs, neritmingi, sutrinka judesių tikslumas ir koordinacija.

Tyrimo problema. Pagrindinis pervargimo požymis V. Medvedevo (2001) nuomone yra atskirų darbingumo fazių trukmės kitimas. Kai pervargimas ryškesnis ir chroniškas darbingumas sumažėja jau darbo pradžioje, o sunkiam pervargimui būdinga tai, kad dirbama dezorganizacijos būsenoje, kuri neišnyksta ir po poilsio. Didelis pervargimas yra nepageidaujamas reiškiny. Labai svarbu pastebėti pervargimo pradžią. Tada galima laiku imtis priemonių neleisti jam plėstis. Tai nėra lengva, nes pats žmogus paprastai nesiskundžia, o iš šalies nedidelio pervargimo požymių taip pat nematyti. Darbo efektyvumas sumažėja, tačiau darbo našumas nepakinta.

Tyrimo probleminiai klausimai:

1. Kas yra intensyvią protinis darbas?
2. Kas yra „ekspres“ masažas?
3. Koks galvos ir pečių juostos atpalaiduojančio masažo poreikis ?

Tyrimo objektas – „ekspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojančio masažo poreikis protinį darbą dirbantiems žmonėms.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti „eksspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojančio masažo poreikį intensyvių protinį darbą dirbantiems žmonėms.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti protinio darbo dirbančių žmonių nuovargio požymius.

2. Išsiaiškinti masažo poveikį žmogaus organizmo sistemoms.

3. Išanalizuoti „eksspres“ galvos ir pečių juostos masažo poreikį pedagoginį darbą dirbantiems žmonėms.

Tyrimo metodai: teorinės literatūros (psichologinės, biomedicinos, pedagoginės, filosofinės) analizė. Kokybinis tyrimas: atvejo analizė.

1. Nuovargio simptomai ir pasekmės žmogaus organizmui teoriniu požiūriu

D. Knop (2004) teigia, kad po sunkaus darbo išsekęs žmogus jaučiasi pavargęs. Tai visiškai normalu. Taip organizmas ima save tausoti, nes to jam reikia, kad galėtų pailsėti. Tam tikri išsėjimosi procesai gali vykti tik ramybės būsenoje. Kai kurie žmonės yra nuolat pavargę, nors sunkiai nedirba. Taip gali būti dėl daugybės priežasčių. Pvz., tai gali priklausyti nuo mitybos, nes organizmas, nepakankamai gaunantis reikalingų maistingų medžiagų, negali funkcionuoti visu pajėgumu.

Kitais atvejais maistingųjų medžiagų lyg ir pakanka, bet jos blogai pasisavinamos. Dėl to gali būti kaltas per mažas kraujospūdis arba kiti kraujotakos sutrikimai.

Kartais nuovargio priežastis – deguonies trūkumas. Tuo atveju labai sėkmingai galima gydytis deguonimi. Visais atvejais, kai nuovargis užsitęsia, svarbu rasti priežastį ir ją pašalinti. Papildomai gali padėti galvos ir pečių juostos taškinis masažas. Suprantama jis nepakeis miego, bet nervų sistemos funkcijas harmonizuos taip, kad organizmas savo darbingumo išteklius panaudos geriau.

R. M. Bachmann (2008) pateikia ryškaus pervargimo požymius. Žmogus prieš darbo pradžią jau pavargęs, nesidomi darbu, aplinka, apatiškas, irzlus, neadekvačiai reaguoja į kitų žmonių juokus ir replikas, neturi apetito, jaučia šleikštulį, galvos skausmus ir svaigimą. Sutrinka miegas, vegetatyvinės organizmo funkcijos, sumažėja organizmo atsparumas ir kita. Labai aiškūs darbingumo sutrikimai; pirmiausiai jie susiję su darbo kokybę: padidėja klaidų, kokių anksčiau nepasitaikydavo,

sulėtėja veiksmas. Nuovargio laipsnis ir ypatumai priklauso ir nuo individualių žmogaus savybių.

Pasak Pasak J. Kasiulio (2001) ilgai dirbant intensyvių protinį darbą palaiptams atsiranda nuovargis. Subjektyvūs nuovargio požymiai: bendro loka linio pavargimo jutimas, bejėgiškumas, silpnumas, pasitikėjimo savimi sumažėjimas, skauda galūnės ir juosmuo, tirpsta kaklo raumenys, kyla noras nutraukti darbą ir pakeisti jo ritmą. Objektiviūs nuovargio požymiai: širdies raumenų, nervų sistemos, ir kitų organų veiklos pakitimai. Žmogui nuvargstant kinta ir tiesiogiai nedalyvaujančios operacijoje organizmo sistemos. Tai rodo, jog nuovargis priklauso nuo centrinės nervų sistemos, kuri integruoja ir reguliuoja visas organizmo sistemas ir padeda joms prisitaikyti prie darbo sąlygų. V. Medvedevas (2001) teigia, kad centrinės nervų sistemos funkcinės būklės pakitimai yra dvejopi: dėl reguliuojamų sistemų veiklos kitimo ir dėl pačių nervinių struktūrų nuovargio.

R. Gražuliavičienė (2002) aiškina, kad vienas iš nuovargio psichologinių požymių yra dėmesio savybių dinamika: jis darosi nepastovus, lengviau atitraukiamas, pablogėja atmintis ir mąstymas. Ilgiau trunkantis darbas turi įtakos žmogaus motorikai. Judesiai sulėtėja arba būna per daug skubūs, neritmingi, sutrinka judesių tikslumas ir koordinacija. Norint atstatyti savijautą reikia nusiramavimo, gilaus kvėpavimo ir mankštos.

A. Obrosovas (2001) nurodo, kad vienas iš geriausių ir greičiausių atsipalaidavimo būdų yra masažas. Labai seniai išbandyta priemonė, kuri gerina sveikatą, atstato darbingumą, fizinę ir psichinę žmogaus jėgas. Tai plačiai taikoma profilaktinė priemonė sveikatai stiprinti. Masažas padeda atstatyti ne tik jėgas, bet ir gerina kraujotaką, medžiagų apykaitą, suaktyvina vaistų įsisavinimą, mažina skausmą, pagerina raumenų tonusą, atpalaiduoja, skatina limfos cirkuliaciją, limfinė sistema dalyvauja organizmo skysčių apykaitoje, palaiko skysčių pusiausvyrą tarp kraujo ir audinių, išsiskiria organizme susikaupusios pieno rūgštys, riebaliniai dariniai bei toksinai.

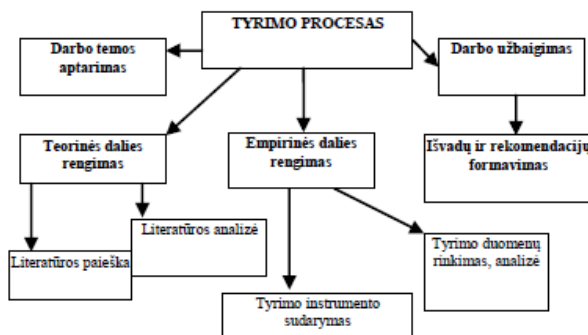
M. L. Griffin (2010) teigia, kad masažas tai – sisteminis arba laisvas minkštų kūno dalių spaudimas, tempimas, žnaibymas, vibracija ir kitoks rankomis arba prietaisais atliekamas fizinis veikimas, siekiant teigiamo poveikio organizmui arba jo dalims. Gali būti taikomas atskiroms kūno dalims arba nuosekliai visam kūnui. Masažas naudingas kraujotakos gerinimui, kai kurių sužalojimų gydymui,

streso sumažinimui. Sistemingas masažo taikymas dažniausiai gydymo tikslais vadinamas masažo terapija ir atliekamas kvalifikuotų masažistų. Masažui gali būti naudojami įvairūs aliejai, pvz., dėl savo cheminio poveikio organizmui arba aromato. Kai masažas daromas sveikatai stiprinti, darbingumui bei psichinėms bei fizinėms žmogaus jėgoms gražinti, jis vadinamas kineziterapiniu masažu.

Pasak D. Knop (2004) daugelis vietinių reakcijų, kylančių audiniuose dėl masažo sudirginimo, yra ne kas kita, kaip generalizuotos refleksinio pobūdžio reakcijos. Vadinasi, masažui yra būdingas neurorefleksinis veikimas, kuris turi įtakos visoms organizmo sistemoms. Be to, didelės įtakos turi ir masažo metu humoralinėje aplinkoje atsirandančios tokios biologiškai aktyvios medžiagos, kaip histaminas, acetilcholinai. Patekusios į kraują, jos išplečia kraujagysles, pagerina nervinio impulso sklaidimą, stimuliuoja vegetacinės nervų sistemos adaptacines- trofines funkcijas. Šitaip pasireiškia neurohumoralinis masažo poveikis.

2. Tyrimo organizavimas ir metodai

Siekiant ištirti „ekspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojančio masažo poreikį intensyvių protinį darbą dirbantiems žmonėms, tyrimo eiga buvo suskirstyta į šiuos etapus (1 pav.).



1 pav. Tyrimo proceso etapai

Teorinės dalies rengimas. Atlikus literatūros šaltinių analizę, parengta teorinė dalis ir parengta tyrimo metodika.

Empirinės dalies rengimas. Remiantis teorine medžiaga sudarytas tyrimo instrumentas – klausimynas, siekiant išsiaiškinti ekspres galvos ir pečių juostos atpalaiduojančio masažo poreikį pedagoginę darbą dirbantiems žmonėms. Tyrimui atlikt buvo pasirinkti 7 respondentai, patogiosios dalyvių atrankos būdu Tauragės mieste: „Žalgirių“ vidurinė-

je mokykloje; „Šaltinio“ pagrindinėje mokykloje ir Muzikos mokykloje.

Tyrimo metodai. Duomenų rinkimas: pusiau struktūrizuotas interviu su kiekvienu respondentu individualiai, klausimyną sudarė 6 pagrindiniai klausimai, kurie buvo suskirstyti į 3 pagrindines temas. Tyrimo metu pedagogams buvo atliktas „ekspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojantis masažas. Masažo trukmė: 15 minučių.

Duomenų sisteminimas: duomenys susisteminti ir suskirstyti į temas, kategorijas ir subkategorijas.

Duomenų analizė: Duomenų analizei sudaryti taikyta kokybinė turinio analizė. Kokybinėje turinio analizėje konceptai išskyla iš atsakymų į tiriamųjų interpretacijas ir vertinimus (B. Bitinas ir kt., 2008).

3. Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas.

1.TEMA. Nuovargio požymiai dirbant intensyvių protinį darbą. Pirmajai temai išskirta trys kategorijos ir šešios subkategorijos. **1.KATEGORIJA. Respondentų nuovargio požymiai dirbant intensyvių protinį darbą.** Kategorijai išanalizuotos išskirtos dvi subkategorijos, kurių analizė rodo, jog intensyvių protinį darbą dirbantiems žmonėms tenka patirti, ne tik bendro lokalinio nuovargio jutimą, bet ir skaudančias galūnes.

Kategorijai „Respondentų nuovargio požymiai dirbant intensyvių protinį darbą“ apibendrinti išskirtos dvi subkategorijos tai: bendras lokalinis nuovargis ir galūnių skausmai. Ch. McLaughlin (2007) teigia, kad po fizinio ar protinio darbo dienos dauguma žmonių jaučia bendrą lokalinį nuovargį. Tai įprasta žmonių gyvenime, tačiau nereikėtų tai praleisti „pro pirštus“. Nepailsėjęs gali išsivystyti lietinio nuovargio sindromas. Lėtinis nuovargis – fiziologinės arba psichologinės problemos, kylančios dėl įvairių priežasčių. Dėl greito fizinio ir psichinio nuovargio sutrinka miegas, darbingumas, pablogėja santykiai su artimaisiais, bendradarbiais. Žmogus ima perdėti rūpintis savo sveikata arba tampa visiškai abejingas – tiek sveikatai, tiek šeimai, tiek darbui. Taip pat nuo protinio ar fizinio darbo gali pradėti skaudėti galūnės. Pasak L. Carlson (2004), bet koks skausmas yra labai nemalonus, fizinė ar dvasinė kančia, malonumo priešingybė. Galūnių skausmas - tai skausmas atsirandantis nuo ilgo stovimo darbo. Rankos tampa „sunkios“, nepakeliamos ir tirpstančios. Kojos pradeda skaudėti, tirpti arba dilgčioti. Tokiu metu būti-

na pailsėti. Dauguma respondentų kamuoja bendras lokalinis nuovargis, kadangi pedagogo darbas trunka iki 7 darbo valandų per dieną, jie tampa visiškai išsekę. Taip pat beveik visi respondentai paminėjo, jog

kai pradeda jausti lokalinį nuovargį, pradeda skaudėti ir galūnes. Vienas respondentas teigia, kad po darbo nesijaučia išsekęs, tiesiog nebegali pakelti kojų skausmo.

1 lentelė. Nuovargio požymiai dirbant intensyvią protinį darbą

Kategorijos	Subkategorijos	Patvirtinantys teiginiai
Respondentų nuovargio požymiai dirbant intensyvią protinį darbą	Bendras lokalinis nuovargis	„Jaučiu bendrus lokalius pavargimus, bendrą nuovargį, visiško bejėgškumo, aš niekada nejutau ir gal ir neįsisiu, bet bendro pobūdžio nuovargis kamuoja“, „Jaučiuosi labai pavargusi, išsekusi“, „Priklauso nuo pamokų skaičiaus per dieną, jei pamokų mažiau, jaučiu tik silpną nuovargį, „Jaučiu nuovargį, bejėgškumą ir kartais net silpnumą“.
	Galūnių skausmai	„Jaučiu galūnių ir juosmens skausmus, galūnės skauda, dažnai tirpsta kaklo raumenys“, „Nuo stovėjimo pradeda skaudėti kojas“.

2. KATEGORIJA. Respondentų psichologiniai nuovargio požymiai. Kategorijai išanalizuoti išskirtos dvi subkategorijos, kurių analizė rodo, jog dirbant intensyvią protinį darbą, tenka susidurti su psichologiniu nuovargiu.

Kategorijai „Respondentų psichologiniai nuovargio požymiai“ apibendrinti išskirtos dvi subkategorijos tai: dėmesio kaita ir pablogėjusi atmintis. 50 % respondentų kamuoja dėmesio nepastovumas, bėgant darbo valandoms jis didėja. Respondentams sunku susikaupti, dėmesys skirtas moksleiviams ženkliai sumažėja. Kiti 50 % respondentų teigia, kad nuo įtemto protinio darbo prastėja atmintis, sakiniai tampa nerišlūs. Todėl jiems reikalingos poilsio pertraukos, kad galėtų atsikvėpti. Iš kur ši informacija, ar iš Jūsų tyrimo, ar iš tyrimo, kurį cituojate aukščiau. (Duomenys paimti iš atlikto tyrimo)

Pasak D. Tom (2005) Dėmesys – psichinės veiklos sutelkimas į tam tikrą objektą, atsiribojant nuo nesvarbių veiklų. Dėmesys svarbus aplinkos, minčių ir jausmų, savo paties elgesio ir veiklos suvokimui.

Dėmesys kontroliuojamas paties žmogaus ir sutelkiamas į tam tikrą objektą. Jei reikia, žmogus išlaiko jį ir tada, kai atsiranda trukdžių – įvairių pašalinių dirgiklių, veikiančių žmogų. Sutrikus dėmesiui, žmogus į nieką nesugeba susitelkti, susikaupti, jį nuolat atitraukia pašaliniai dirgikliai. Dėmesį atitraukia stipresni garsai gatvėje, išgirsta kalba, muzika, laikraščio straipsnio antraštė. Ties naujais dirgikliais žmogus trumpam sutelkia dėmesį, bet tuoj pat perkelia jį į kitą dirgiklį. A. Kriščiūnas (2002) teigia, kad žmogui sunku susikaupti, kai jį nuolat blaško pašaliniai dirgikliai. Tada dėmesio sukaupti reikalauja papildomų pastangų. Tai žmogų vargina, išsenka susitelkimas. Tampa sunku nuosekliai veikti, planuoti laiką. Tokie dėmesio sutrikimai gali atsirasti kiekvienam sveikam, bet priverstam nuolat skubėti žmogui. Dažnai atsiranda ir nuolatinis laiko stokos pojūtis. A. Griciūtė (2005) teigia, kad atminties sutrikimai yra negrįžtami. Ilgainiui neženklius užmaršumas pereina į sunkų mąstymo, vertinimo, gebėjimo atlikti kasdienes darbus sutrikimą.

2 lentelė. Respondentų psichologiniai nuovargio požymiai

Kategorijos	Subkategorijos	Patvirtinantys veiksniai
Respondentų psichologiniai nuovargio požymiai	Dėmesio kaita	„Nepastovumas, dėmesys darosi nebepastovus“, „Dėmesys tampa nepastovus, galvoje jaučiu užesį“, „Dėmesys lengvai atitraukiamas“.
	Pablogėjusi atmintis	„Nukrypsta kažkur mintys ir mąstymas“, „Truputėli sunku būna susikaupti, atmintis truputi pablogėja“, „Sunkėja mąstymas, bet manyčiau, kad susikaupti vis tiek galima“, „Atmintis labai pablogėja, pradedu painioti sakinius“, „Atmintis labai suprastėja“.

3. KATEGORIJA. Respondentų jaučiami motorikos sutrikimai. Kategorijai išanalizuoti išskirtos dvi subkategorijos, kurių analizė rodo, jog dirbant intensyvią protinį darbą, tenka susidurti su motorikos sutrikimais.

Kategorijos respondentų jaučiami motorikos sutrikimai apibendrinti išskirtos dvi subkategorijos tai: išoriniai veiksniai ir vidiniai veiksniai. G. Ratcliffe (2006) nurodo, kad motorika tai, žmogaus sugebėjimas judėti. 90% respondentų teigia, jog juos kamuoja išoriniai veiksniai. Judesių sulėtėjimas kamuoja daugumą respondentų. Anaiptol judesių pagreitėjimas pasireiškia tik pas vieną iš respondentų. Taip pat dažnai sutrinka judesių koordinacija, judesiai tampa neritmingi ir tuomet sunku susikaupti. Vieną iš respondentų kamuoja vidiniai veiksniai. Kurie pasireiškia silpnumo požymiais.

2. TEMA. Respondentų išvados apie masažo poveikį. **Antrajai temai išskirta viena kategorija ir dvi subkategorijos.**

KATEGORIJA. Respondentų nuomonė apie masažo poveikį. **Kategorijai išanalizuoti išskirtos dvi subkategorijos, kurių analizė rodo, masažo poveikį žmogaus savijautai ir masažo poveikio trukmę.**

Kategorijai išanalizuoti išskirta dvi subkategorijos: ką jautė respondentas po masažo ir kokį laiko tarpą jautėte pagerėjimą. Visi respondentai galvos ir pečių juostos masažu buvo patenkinti. Po masažo visi pajuto atsipalaidavimą. Palengvėjo rankų ir kojų kraujotaka. Dauguma respondentų jautė žvalumą ir norą dirbti, vienas iš respondentų norėjo prigulti, atsipalaiduoti. Masažo poveikis išliko dvi dienas.

3.TEMA. Respondentų poreikis masažui. **Trečiajai temai išskirta viena kategorija ir viena subkategorija.**

KATEGORIJA. Respondentų poreikis masažui. **Kategorijai išanalizuoti išskirta viena subkategorija, kurios analizė rodo, masažo poreikis respondentams yra aktualus.**

Kategorijai išanalizuoti išskirta viena subkategorija: masažo poreikis pedagogo darbe. Visi respondentai atsakydami į šį klausimą teigė, jog norėtų, kad atpalaiduojantis „ekspres“ galvos ir pečių masažas būtų atliekama kas diena. Tačiau padarė sprendimą, kad gautus brangus malonumas ir apsiėjo ties kartą į savaitę atsakymu.

3 lentelė. Respondentų jaučiami motorikos sutrikimai

Kategorijos	Subkategorijos	Patvirtinantys veiksniai
Respondentų jaučiami motorikos sutrikimai	Išoriniai veiksniai	„Judesių sulėtėjimas“, „Judesiai dažniausiai sulėtėja po darbo dienos“, „Judesiai šiek tiek sulėtėja“, „Judesiai mano atžvilgiu tampa skubūs, gal ir neritmingi“, „Sutrinka judesių koordinacija, dažniausiai sulėtėja“.
	Vidiniai veiksniai	„Darosi silpna, ir atrodo jog nebegali judėti“.

4 lentelė. Respondentų nuomonė apie masažo poveikį

Kategorijos	Subkategorijos	Patvirtinantys veiksniai
Respondentų nuomonė apie masažo poveikį	Ką jautėte po masažo?	„Po masažo pasijutau tarsi iš naujo gimusi, palengvėjo iškart: rankų kraujotaka, kojų kraujotaka, regėjimas pagerėjo ir šiaip pasijutau tarsi iš naujo gimusi“, „Buvau nustebusi, kad vyksta toks eksperimentas, iš tikro labai, labai patiko, po masažo jaučiasi atsipalaidavimas, jaučiasi, kad nebėra įtemtų raumenų, tiesiog jaučiasi palaima, tiesiog atsigauai, atgauna kūnas ramybę, labai smagu“, „Po masažo jaučiausi labai gerai, per visą kūną nuėjo šiluma, atsipalaidavimas, ypač pečių srityje“, „Man masažas labai padėjo, lengvumą, švelnias rankas, mieguistumą, noris atsigulti“, „Palengvėjimą, atodūsi, norėjosi prisėsti pailsėti“, „Masažas labai patiko, jaučiau, kaip visas kūnas atsipalaiduoja, mintys apleidžia mane ir viskas atrodė nebe taip sunku, kaip iš ryto, jaučiausi labai gerai“.
	Kokį laiko tarpą jautėte masažo poveikį?	„Labai džiaugiausi masažu ir jutau poveikį dvi tris dienas, po masažo turėjau dar dvi pamokas, tai jautėsi pakylėjimas, galiu toliau dirbti, nebebuvo įtampos, nebebuvo įtemtų raumenų ir galėjau toliau sėkmingai dirbti“, „Apie tris keturias dienas, tikrai tokio nuovargio labai stipraus nejaučiau“, „Apie porą dienų“, „Visą dieną jaučiausi labai gerai, norėjosi kuo daugiau judėti“, „Po masažo tarsi atgavau visas jėgas, pora dienų dar jutau palaimą“, „Dvi dienas jaučiausi labai gerai, kupina jėgų ir naujų idėjų, ir nugaros skausmų visiškai nejutau“.

Kategorijos	Subkategorijos	Patvirtinantys teiginiai
Respondentų poreikis masažui	Koks būtų masažo poreikis pedagogo darbe?	„Manau, kad kiekvienam pagal savo galimybes, tai yra pagal finansines lėšas“, „Manau jei finansinė padėtis tau leidžia, tai į savaitę nors kartą tikrai reikėtų padaryti“, „Jeigu būtų galimybės, jei turėčiau daugiau laiko, tai galėčiau sau leisti į savaitę kartą ar porą kartų save palepinti“, „Jeigu būtų galimybė tai bent kartą per savaitę“, „Būtų labai malonu, kad tai būtų kiekvieną dieną, bet kaip žinote kokie mokytojų atlyginimai, tai būtų neįmanoma, bet į savaitę vieną kartą gal ir būtų galima atlikti, bet poreikis būtų kasdien“, „Kadangi stengiuosi taupyti pinigėlius, tai masažo neatsisakyčiau, bent kartą per mėnesį, labai norėčiau kartą į savaitę. „Į savaitę, bent kartą“.

Išvados

1. Protinio darbo dirbančių žmonių subjektyvūs nuovargio požymiai: nebesidomėjimas darbu, aplinka, žmogus tampa apatiškas, irzlus, neadekvačiai reaguoja į kitų žmonių juokus ir replikas, neturi apetito, jaučia šleikštulį, galvos skausmus ir svaigimą. Sutrinka miegas, vegetatyvinės organizmo funkcijos, sumažėja organizmo atsparumas. Protinio darbo dirbančių žmonių objektyvus nuovargio požymiai: širdies raumenų, nervų sistemos ir organų veiklos pakitimai.
2. Masažo poveikis žmogaus organizmo sistemoms: pagerėja odos kvėpavimas, medžiagų apykaita, kraujo apytaka kapiliaruose, pakyla odos temperatūra. Pagerėjus periferinei kraujo apytakai ir pagreitėjus limfos tėkmei, sumažėja audinių pabrinkimas, veikia raminančiai, atpalaiduojančiai, pagerėja raumenų kraujo apytaka, į juos priplūsta daugiau kraujo, greičiau rezorbuojasi raumenyse susikaupę medžiagų apykaitos produktai, sumažėja arba pranyksta raumenų nuovargis, skausmingumas, sukietėjimas, padidėja jų darbingumas.
3. Atlikus tyrimo analizę matyti, kad visi respondentai turi poreikį „eksspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojančiam masažui. Šeši dalyviai – nori masažo procedūros vieną kartą per savaitę, vienas respondentas - norėtų „eksspres“ galvos ir pečių juostos atpalaiduojančio masažo procedūros vieną kartą per mėnesį.

Literatūra

1. Beheshtifar M. (2011). To Promote Employees' Mental Health Via Career Maturity. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*. P. 41–46.

2. Bachmann R. (2008). Praktinis natūralių gydymo metodų taikymas. Vilnius: Avicena I. P. 73, 79.
3. Carlson L. (2004). Chairmassage keeps illnesses down, productivity up. P. 52–53.
4. Chmiel N. (2005). Darbo ir organizacinė psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika. P. 82.
5. Cooke M. (2007). The effect of aromatherapy massage with music on the stress and anxiety levels of emergency nurses: comparison between summer and winter. *Journal of clinical nursing*. P. 1765–1703.
6. Crawford M. J. (2010). Job Satisfaction and Burnout Among Staff Working in Community-Based Personality Disorder Services. *International Journal of Social Psychiatry*. P. 196-206.
7. Finkelšteinaitė J.; Valužienė N. K.; Damanskas J. (2003). Masažas. Vilnius: Avicena. P. 5, 15–17, 25–26, 93).
8. Gražuliavičienė R. (2002). Žmogaus ekologija. – Kaunas: VDU leidykla.
9. Griciūtė A. (2005). Asmenybės psichinio atsparumo šaltiniai: teorija ir praktika. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. P. 100.
10. Griffin M. L. (2010). Job Involvement, Job Stress, Job Satisfaction, and Organizational Commitment and the Burnout of Correctional Staff. *Criminal Justice and Behavior*. P. 37, 2p. 239-255.
11. Kasiulis J., Barvydienė (2001). V. Vadovavimo psichologija. K.: Technologija.
12. Knop D. (2004). Gydymasis taškiniu masažu. Vilnius: Algarvė. P. 11, 73.
13. Kriščiūnas A. (2002). Psichiatrija. Vilnius: Ciklonas. P. 84.
14. Ratcliffe G. (2006). Jei stresas trukdo gyventi: laimingo ir sveiko gyvenimo planas. Kaunas: Dajalita. P. 70.
15. Ronen, S. (2009). Attachment orientations and job burnout: The mediating roles of team cohesion and organizational fairness. *Journal of Social and Personal Relationships*. P. 26, 4. 549–567.

16. Tom, D.(2005). Rask pusiausvyrą, svarbiausi žingsniai siekiant pasitenkinimo darbe ir gyvenime. Vilnius: Tyto alba. P. 20.
17. Werneburg B. (2010). Stress and Health. Effectiveness of a Multidisciplinary Worksite Stress Reduction Programme for Women. P. 356–364.
18. Žemaitienė N. (2011). Sveikatos psichologija. Vilnius: Tyto alba. P. 23-25.
19. Žydžiūnaitė V. (2011). Baigiamo darbo baigimo metodologija. Mokomoji knyga. Klaipėda: Klaipėdos Valskybinė kolegija. P. 16–22.
20. Learnanden J. Chair Massage. <http://users.telenet.be/natuurvlees-dobbelaere/health/chair-massage-ebook-seated-shiatsu.pdf> [žiūrėta: 2012-04-20, 12:30]

ANALYSIS OF NECESSITY FOR EXPRESS RELAXING HEAD AND SHOULDERS MASSAGE FOR INTENSE MENTAL WORKING PEOPLE

Summary

According to J. Kasiulis (2001) long and intense mental working gradually provokes tiredness.

The main sign of tiredness is shifting working time duration. When tiredness is more visible and chronic, working efficiency is reducing even in the beginning, furthermore heavy tiredness shows signs of de-organised state, which do not vanish even after relaxation. High tiredness is not appreciated among people. The most important is to notice the beginning of tiredness and take all means to stop its development. The previous is not an easy task, because person itself is not complaining, and looking from outside - signs of tiredness are not visible. Working effectiveness decreases, but working efficiency stays stable. Main questions of analysis are raised: what is intense work? What is express massage? What is necessity for relaxing head and shoulders massage? The object of analysis is necessity for express relaxing head and shoulders massage. The purpose of analysis is to see the necessity of express relaxing head and shoulders massage for intense mentally working people. The tasks of analysis:

- To detect what kind of professions are considered as intense mental working.
- To detect the signs of tiredness of mentally working people.
- To analyze the necessity of express head and shoulders massage for educators.

The methods of research: theory analysis and qualitative research: case analysis.

According to Ch. McLaughlin (2007), most of people feel general local tiredness after physical or mental working day. This is common in daily life, but should not be ignored. Without taking a rest one can get chronic tiredness syndrome. Chronic tiredness – is defined as physical or psychological problems, resultant of many reasons. Because of fast physical and psychological tiredness the quality of sleep and work reduces, relationships with family, colleagues worsen. Person starts to take care of his health excessively, or the opposite becomes indifferent to his health, family, work. Also, mental or physical work provokes the limb pain. Limb pain - is pain starting because of long standing work. Hands become heavy, sleepy. Legs start to ache, sleep or tingle. While working intense mental work, one faces psychological tiredness. One of the psychological tiredness signs is disordered attention. According to D. Tom (2005) attention is described as psychic activity concentrated to particular object and detaching from any unnecessary activities. Attention is important in perceiving environment, thoughts and emotions, actions and activities of person itself. Attention is controlled and focused to particular object by person himself. Suffering from attention disorder person can not focus, concentrate, one is disturbed by outside irritants. Person focuses to new-appeared irritants and immediately focuses to another one. Then focus of attention requires additional efforts. This arouse tiredness, lack of concentration. Accurate time planning and acting becomes difficult. Long-lasting work also affects human motion. Motions become slower, or the opposite – too sudden, non-rhythmic, precision and coordination of motion confuses.

Findings of analysis: people working mental work has individual signs of tiredness: indifference to work, surrounding, person becomes apathetic, irritable, overreacts to jokes and replicas, is lack of appetite, feels sickness, headache and head spinning. Sleep and vegetative functions become disordered, immunity of organism decreases. Objective tiredness signs of people working mental work: heart muscles, nerves system and organ operational change. People working intensive mental work need express head and shoulders massage, which induces relaxation and well-being of whole body. Movements improves, mental work eases, important decisions are taken easier. Blood circulation in whole body gets better, person feels relaxed and full of energy. Express head and shoulder massage shall not be taken instead of sleep, but improves well-being for the rest of the day.

Key words: “express” massage, relaxation, recreation, rest, demand, mental work.