

**KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS
VIEŠOSIOS POLITIKOS IR ADMINISTRAVIMO INSTITUTAS**

Linas Matuzevičius

**SVEIKOS GYVENSENOS FORMAVIMOSI PRIELAIDOS VIETOS BENRUOMENĖJE:
NAISIŲ PATIRTIS**

Magistro darbas

Darbo vadovas

**Prof. habil. dr.
G. Merkys**

KAUNAS, 2015

**KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS
VIEŠOSIOS POLITIKOS IR ADMINISTRAVIMO INSTITUTAS**

**SVEIKOS GYVENSENOS FORMAVIMOSI PRIELAIDOS VIETOS BENRUOMENĖJE:
NAISIŲ PATIRTIS**

**Sociologijos magistro darbas
Studijų programa 621L30003**

Darbo vadovas

(parašas)

Prof. habil. dr.

G.Merkys

2015-06-

Recenzentas

(parašas)

Doc. dr. E. Butkevičienė

2015-06-

Atliko

(parašas)

SMS-3/4 gr. stud.

Linas Matuzevičius

E.paštas:

linmat1@stud.ktu.lt

2015-06-

KAUNAS, 2015

TURINYS

SANTRAUKA -----	3
ĮVADAS -----	5
1. MOKSLINĖS LITERATŪROS ANALIZĖ -----	7
1.1. Sveikos gyvensenos ir jos formavimosi prielaidų teoriniai pagrindai -----	7
1.2. Sveika gyvensena kaip visuomeninės politikos siekinys -----	11
1.3. Sveikos gyvensenos formavimosi teorinė samprata ir socialinė praktika -----	14
1.3.1. Patirties šeimoje vaidmuo formuojant sveikos gyvensenos pagrindus -----	14
1.3.2. Formaliojo švietimo sistemos įtaka formuojant sveiką gyvenseną -----	15
1.3.3. Sveika gyvensena ir jaunimo subkultūros -----	17
1.3.4. Sveikos gyvensenos propagavimas žiniasklaidoje -----	20
1.3.5. Socialinių judėjimų ir nevyriausybinių organizacijų (NVO) įtaka sveikos gyvensenos formavimuisi -----	22
1.3.6. Laisvalaikio ir gyvenimo stiliaus sociologija-----	28
1.4. Sveikos gyvensenos tyrimai socialiniuose moksluose -----	32
1.5. Blaivybės idėjų skleidimas: retrospektyva ir dabartis -----	34
1.6. Naisių fenomenas -----	41
2. TYRIMAS -----	43
2.1. Tyrimo metodika ir rezultatai-----	43
2.2. Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos fenomeno tyrimas -----	45
2.3. Tyrimo rezultatų apibendrinimas -----	69
IŠVADOS -----	72
LITERATŪROS SĄRAŠAS-----	75
PRIEDAI -----	80

Matuzevičius L. *Sveikos gyvensenos formavimosi prielaidos vietos bendruomenėje: Naisių patirtis*. Sociologijos magistro darbas. Studijų programos numeris 621L30003. Vadovas prof. habil. dr. G. Merkys. Kaunas: Kauno technologijos universitetas, Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakultetas, 2015, 80 p.

SANTRAUKA

Magistro baigiamajame darbe analizuojamos sveikos gyvensenos formavimosi prielaidos vietos bendruomenėje, remiantis Naisių bendruomenės pavyzdžiu. Darbe siekiama nustatyti ir iširti, kokios prielaidos lemia sveikos gyvensenos formavimąsi ir kaip įtakoti sveiką visuomenės gyvenimą. Pirmoje darbo dalyje išanalizuota mokslinė literatūra ir išryškintos teorinės sveikos gyvensenos ir jos formavimosi prielaidų dimensijos, atskleistas socialinių judėjimų ir NVO vaidmuo bei apžvelgti sveikos gyvensenos tyrimai socialiniuose moksluose. Antroje darbo dalyje sukurta tyrimo metodika ir pristatyti atlikto Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi prielaidų empirinio tyrimo rezultatai. Iš pradžių, naudojant pusiau struktūrizuotą interviu, apklausta 11 atsitiktinai pasirinktų Naisių gyventojų, vėliau atlikta surinktų empirinių duomenų kokybinio tyrimo turinio analizė, sudarytas 10 kategorijų modelis bei atlikta kategorijoms ir subkategorijoms priskirtų empirinių indikacijų analizė. Tyrimo metu paaiškėjo, kad Naisių bendruomenė yra viena fenomenaliausių šių dienų sveikos gyvensenos ir blaivybės idėjas puoselėjančių organizacijų, apytiksliai per 5 metus pakeitusių savo gyventojų gyvenimo įpročius ir būdą. Įvardinama, jog tokiems Naisių pokyčiams stiprią įtaką turėjo R. Karbauskio veikla. Galima konstatuoti, jog aplinkos įtaka labiausiai lemia sveiką gyvenimą, kadangi Naisiuose susiformavo savitas požiūris į sveiką gyvenimą, o ypač į alkoholio vartojimą. Naisių gyventojai patys vienas kitą pradėjo skatinti gyventi sveikiau.

Matuzevičius L. *Preconditions of Healthy Lifestyle Formation in the Local Community: An Experience of Naisiai*. Master`s Thesis in Sociology Study programme 621L30003. Supervisor prof. habil. dr. G. Merkys. Kaunas: Faculty of Social Sciences, Humanities and Art, Kaunas University of Technology, 2015, 80 p.

SUMMARY

Assumptions of healthy lifestyle formation in local community, hereunder an experience of Naisiai, are analyzed in this final master work. The aim of the work is to determine and investigate, what assumptions condition formation of healthy lifestyle and how to impact healthy lifestyle of the society. The scientific literature was analysed, theoretical dimensions of healthy lifestyle and assumptions of it`s formation were highlighted, role of social movements and ungovernmental organisations was revealed and researches of healthy lifestyle in social sciences were overviewed in the first part of the work. Research method was created and results of the performed empirical research of assumptions of healthy lifestyle formation in Naisiai community were presented in the second part of the work. Firstly, using half structured interview, 11 accidently selected inhabitants of Naisiai were surveyed, secondly, the qualitative research content analysis of the collected empirical data was done and model of 10 categories was composed and finally, analysis of empirical indications, associated with categories and subcategories was performed. The research proved that Naisiai community is one of the most phenomenal nowadays organisations, which foster healthy lifestyle and teetotalism ideas and which almost in 5 years changed its inhabitants living habits and lifestyle. It was named that significant impact for such changes in Naisiai was done by R. Karebauskis activities. It is possible to assume that the environment impacts healthy lifestyle the most significantly because a distinctive attitude towards healthy lifestyle and especially towards usage of alcohol was formed in Naisiai. Inhabitants of Naisiai started to stimulate each other to live more healthy.

IVADAS

Žmonija, pasinaudodama kartų patirtimi, išsiaiškino įvairiausius būdus kaip sveikiau ir ilgiau gyventi. Tai vienas iš aktualiausių klausimų per visą civilizacijos istoriją. Ar suvokiame, kad gyventi sveikiau, tai nevienadienis reiškinys, o gyvenimo būdas, kuris turėtų būti formuojamas dar vaikystėje? Dažniausiai pakeisti įpročius mus priverčia tik tam tikra situacija – liga. Medicina yra bejėgė šalinant ydingo gyvenimo būdo pasėkoje atsiradusių lėtinių ligų priežastis, todėl svarbiau yra keisti patį gyvenimo būdą. Kyla klausimas, kas galėtų mus paveikti ir skatinti sveikatingumą. Pasak Visuomenės sveikatos instituto lektoriaus Z. Javtoko, svarbu sudaryti sąlygas patiems gyventojams sąmoningai pasirinkti sveikesnę gyvenseną, kurti sveikatą stiprinančią gyvenamą ir socialinę aplinką.

Dėl technikos pažangumo žmonija tapo išlepusi, ženkliai sumažėjo fizinės jėgos reikalaujančio darbo, dėl ko krito gyventojų fizinio pajėgumo bei sveikatos rodikliai. Kasmet milijardinės sumos yra skiriamos gydymo sistemai, t. y. medicininėms priemonėms, nors Pasaulio sveikatos organizacija senai teigia, kad tik 10 proc. sveikatos priklauso nuo jų (Dapšauskas, 2014). O jeigu bent dalelė šio biudžeto būtų skiriama sveikos gyvensenos skatinimui ir palaikymui finansuoti, būtų gauti visai kiti rezultatai. Dabar vyraujantis finansavimo modelis yra naudingesnis farmacijos pramonei ir medicinos verslui, o ne gyventojams. Kitoje srityje valdžia jau kuria bazę, kurį leistų pasiekti sveikesnį gyvenimo lygį: nerūkymo zonos, alkoholio pardavimo įstatymas, viešos sporto aikštelės, tiesiami dviračių takai ir kita infrastruktūra. Vienas iš pagrindinių valstybės tikslų turėtų būti šalies gyventojų skatinimas gyventi sveikiau, tačiau kažką pakeisti galėsime tik susivokę ir pradėję sveikatos darną kurti nuo savęs. Augantis žmonių susidomėjimas sveika gyvensena, socialinės reklamos jau veda geresne linkme.

Garsaus sociologijos profesoriaus A. Giddens teigimu, mūsų moderniajame amžiuje gyvensena ir sveikata vis labiau pabrėžiamos, todėl daroma išvada, kad didėja individų atsakomybė už savo pačių gerą savijautą. Siekiant paskatinti visuomenę gyventi sveikiau, visų pirma reikia išsiaiškinti, kas lemia kiekvieno individo norą laikytis sveikos gyvensenos principų. Vieni mokslininkai teigia, kad sveiko gyvenimo įpročių pagrindą dar vaikystėje suformuoja šeima, kiti teigia, kad mokykla ir joje atrasti autoritetai paveikia vaiką pačiu imliausiu jo gyvenimo periodu, o dar kiti pabrėžia sporto klubų ir kitų neformalių institucijų marketingo formuojamą požiūrį į grožį ir sveikatą bei žiniasklaidos propagandą.

Formuoti sveikesnį požiūrį į gyvenimą gali ir atskiros asmenybės. Ryškiausias pavyzdys vyskupo M. Valančiaus veikla, kurio „Blaivybės sąjūdžio“ idėjos liko gyvos ir šiandien. Jis parodė, kad keičiant žmonių mąstyseną galima pasiekti ir aukštesnių tikslų. Vienas iš šių dienų fenomenų – „Naisių bendruomenė“, skatinanti kaimo žmonių sveikos gyvensenos ugdymą ir sveiko gyvenimo būdo įgūdžių stiprinimą. Pakako penkerių metų, tam, kad kardinaliai pasikeistų bendruomenės požiūris į sveikatą, kuris sinergiškai teigiamai paveikė ir daugumą kitų socialinių sričių. Minėtas

mažos bendruomenės pavyzdys galėtų būti sektinas kitiems Lietuvos regionams. Tuo labiau, kad šiuo metu Lietuva yra trečioje vietoje Europoje pagal gryno alkoholio suvartojimą vienam gyventojui.

Sveikos gyvensenos tema mokslinėje literatūroje yra gana plačiai išnagrinėta, sveikos gyvensenos rodikliai yra kaupiami ir analizuojami net tarptautiniu lygiu. Vis tik, dažniausiai yra tiriami sveikos gyvensenos komponentai, o sveikos gyvensenos formavimosi veiksniai ir prielaidos yra nepakankamai išnagrinėtos. Pagrindiniai šios temos autoriai Lietuvoje: A. Norkus, V. Leonavičius, Z. Javtokas; užsienyje: W. C. Cockerham, S. S. Dar. Temos aktualumas šių laikų visuomenei bei nepakankamas ištyrimo laipsnis paskatino išsamiau pasigilinti į sveikos gyvensenos formavimosi problematiką.

Darbo dalykas – sveikos gyvensenos formavimosi prielaidos visuomenėje.

Darbo objektas – Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos fenomenas.

Darbo tikslas – nustatyti ir ištirti visuomenės sveikos gyvensenos prielaidas, remiantis Naisių bendruomenės pavyzdžiu.

Mokslinė problema – kokios prielaidos lemia sveikos gyvensenos formavimąsi ir kaip įtakoti visuomenės sveikos gyvensenos formavimąsi?

Sprendžiami uždaviniai:

1. išanalizuoti mokslinę literatūrą apie sveiką gyvenseną ir išryškinti teorines sveikos gyvensenos formavimosi dimensijas;
2. atskleisti socialinių judėjimų ir NVO vaidmenį, įtvirtinant sveiką gyvenseną;
3. apžvelgti atliktus sveikos gyvensenos tyrimus socialiniuose moksluose;
4. sukurti Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi tyrimo metodiką;
5. ištirti Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi prielaidas kokybiniais metodais.

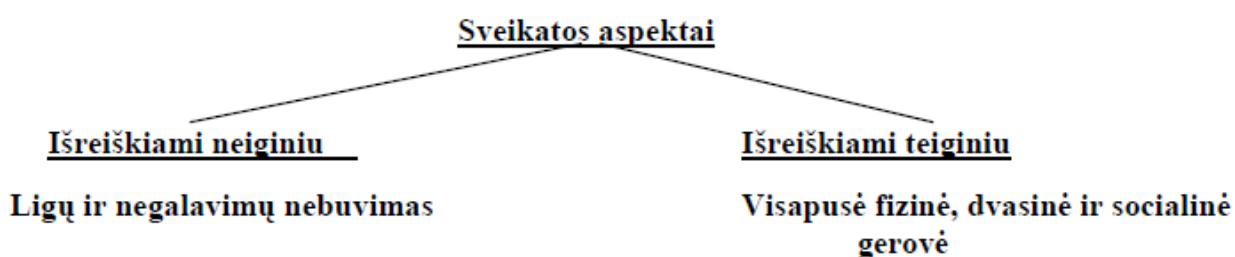
Darbo metodai: mokslinės literatūros analizė, statistinių duomenų analizė, pusiau struktūrizuotas interviu, fenomenologinis tyrimas, naratyvinis tyrimas.

Darbą sudaro: santrauka, įvadas, 2 skyriai, 15 poskyrių, 6 paveikslai, 17 lentelių, išvados, literatūros sąrašas, priedai. Literatūros sąrašas – 73 šaltiniai.

1. MOKSLINĖS LITERATŪROS ANALIZĖ

1.1. Sveikos gyvensenos ir jos formavimosi prielaidų pagrindai

Skirtingos visuomenės ir netgi tos pačios visuomenės skirtingos žmonių grupės turi skirtingą požiūrį į sveikatos sampratą. Sveikatos sąvoka yra labai plati, ji talpina labai platų reikšmių diapazoną, pradedant nuo elementarių fizinių ir baigiant visa apimančiomis moralinėmis ar filosofinėmis reikšmėmis. Pastaruoju metu sveikata vis dažniau suprantama kaip gyvenimo kokybės rodiklis. Tai ne ligų ir traumų gydymo bei slaugymo rezultatas, o būklė, kurią individai ir bendruomenės stengiasi pasiekti ir išsaugoti. Sveikata, be savo vidinės vertės, yra ir saviraiškos būdas, visuomenės ir jos institucijų sėkmės rodiklis kuriant gerovę, kuri yra svarbiausias raidos tikslas (Javtokas, 2009).



1 pav. Sveikatos aspektai.

Šaltinis: Javtokas, 2009.

Tiek Norkus (2012), tiek Zajančkauskas ir Zajančkauskienė (2012) teigia, kad tikslinga į sveikatą žvelgti iš holistinės teorijos požiūriu. Holistinis sveikatos požiūris apima, dvasinę, fizinę, emocinę, psichologinę, socialinę, asmeninę, visuomeninę sveikatą. Ideali (puiki) sveikata iš biologinės pusės yra tada, kai funkcionuoja visos kūno ląstelės, iš psichologinės – tada, kai individas jaučiasi harmonijoje su aplinka, iš socialinės – tada, kai asmuo turi puikias galimybes įsiliesti į socialinę aplinką. Garsiausias sveikatos mokytojas Lietuvoje – Dainius Kepenis jau 25 metus mokina lietuvius sveikos gyvensenos pagal minėtą holistinės sveikatos stiprinimo koncepciją, kurios fundamente Vydūniškoji kūno-sielos ir dvasios vienybės bei darnos sistema.

Pasaulinė sveikatos organizacija sveikatą apibrėžia kaip socialinę, fizinę, psichinę ir dvasinę žmogaus gerovę (Kirkutis, 2014). Iš sveikatos apibrėžimo išplaukia, kad socialinės sąlygos yra sveikatos sudedamoji dalis. Mokslinėje medicinoje jau keletą dešimtmečių yra vykdomi ir plėtojami socialinių faktorių bei socialinės nelygybės įtakos sveikatai tyrimai. Egzistuoja didelė praktinė problema, kaip medikams savo kasdienėje veikloje apibrėžti ir spręsti su socialinėmis aplinkybėmis susijusias sveikatos problemas. Be to, vyksta diskusijos, kaip sveikatos priežiūros sistema gali būti susijusi su socialinės nelygybės palaikymu ir raiška (Norkus, 2012). Pasak Baltrušaitytės (2012),

visuomenės sveikata turi būti orientuota į visų gyventojų sveikatos stiprinimą, kuriai nebūdingas „aukos kaltinimo“ požiūris, nes individai negali būti atsakingi už veiksnius, kurių jie negali valdyti.

Pasak Kirkučio, visuomenėje vyrauja klaidinga nuomonė, kad žmonių sveikatos rodiklius apsprendžia medicininės pagalbos išsivystymo lygmuo. Žmonės yra įsitikinę, kad susirgę sulauks medikų, kurie paskirs vaistus ir atliks visas kitas būtinas medicininės procedūras. Šiuolaikinė medicina iš tiesų yra labai pažangi, kalbant apie įvairiausių ligų bei nusiskundimų gydymą, tačiau ji negali išspręsti nesveiko gyvenimo būdo pasėkoje atsiradusių lėtinių ligų priežasčių pašalinimo problemas. Susidaro užburtas ratas – nespręsdami ligas sukėlusią priežastį, suteikiame medicininę pagalbą, todėl turime vis daugiau ligonių. Susidariusi situacija jau svarstoma naujausiuose JT, PSO ir ES dokumentuose (Kirkutis, 2012).

Sveikatos, jos stiprinimo ir palaikymo, sveikatos problemų sprendimo bei sveikos gyvensenos formavimo temos dabartiniu metu tapo vis dažniau svarstomos. Zajančkauskas, Zajančkauskienė (2012) sveikos gyvensenos sąvoką apibrėžia kaip asmens, socialinės grupės ar visos visuomenės gyvenimo būdą, padedantį pataisyti, tausoti bei stiprinti sveikatą. Pagrindiniai sveikos gyvensenos komponentai yra: sportas ar kita fizinė veikla, subalansuota, turtinga mityba, poilsis, grūdinimasis, streso suvaldymas, dvasinė harmonija, žalingų įpročių neturėjimas. Sveika gyvensena padeda patirti gyvenimo džiaugsmą ir pilnatvę, nes sveikata reiškia ne tik išvengtą ligą ar negalavimą, bet ir fizinę, psichinę ir socialinę gerovę (Prienuj rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2009).

V. Storostos, labiau žinomo Vydūno slapyvardžiu, prieš 85 metus išleistą knygelę „Sveikata, jaunumas, grožė“ drąsiai galima vadinti pirmu sveikos gyvensenos vadovu Lietuvoje. Jau tais laikais buvo nustatyta, kad norint sveikatos, reikia pasistengti gyventi sveikatai palankų gyvenimą. Mąstytojas pabrėžė, kad žmogaus kūnas visiškai paklūsta gamtos dėsniams. Jo gyvavimui būtina reikia užtikrinto poilsio režimo (nemiegotos naktys kenkia sveikatai), gryno oro, pakankamai judėti (kai žmogus pradeda vangėti, tingėti, kūnui artėja senatvė) ir tinkamo maisto. Būtina vengti visko, kas gali kūną naikinti (Červokienė, 2013). Pasak Vydūno, visi vienu metu pageidauja sveikatos, jaunumo, grožės, o tai yra taip glaudžiai sujungta, kad sunku ką nors išskirti, nes „nėra grožės be sveikatos, o jaunumas savaime yra sveikata bei grožė“. Kaip teigė Vydūnas, įsižiūrint į grožę ir jaunumą, labai aiškėja ir sveikata.

W. C. Cockerman bandė sukonstruoti sveikos gyvensenos teoriją. Iki šiol tokia teorija nebuvo sukurta, bet jos poreikį pabrėžia faktas, kad daugybė kasdieninės gyvensenos praktikų yra tampriai susijusios su sveikatos išdavomis (W. C. Cockerman, 2005). Tradiciškai nurodomi šie pagrindiniai, didžiausią įtaką sveikatai turintys veiksniai:

- genetiniai ir biologiniai veiksniai (20 proc.);
- sveikatos priežiūra (10 proc.);
- aplinka (20 proc.);

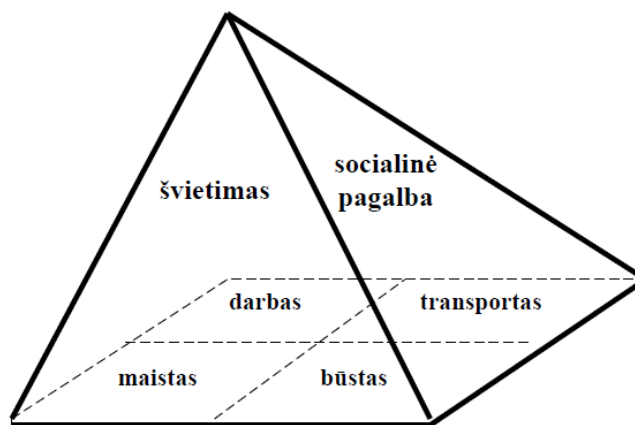
- gyvensena ir elgsena (50 proc.).

Šios proporcijos yra pagrįstos labai atsakingai atliktomis didelėmis mokslinėmis studijomis ir yra PSO organizacijos deklaruojamos jau daugiau kaip 20 metų (Kirkutis, 2014). Kaip matyti, didžiausią įtaką, t. y. net 70 proc., sveikatai daro tokie veiksniai kaip aplinka, gyvensena bei elgsena lemia, mažiausią įtaką turi toks veiksnys kaip sveikatos priežiūrai. Tiek Kirkutis (2014), tiek Javtokas (2009) pažymi, kad jei sveikatos priežiūros sistema yra labiau orientuota į gydymo paslaugų tiekimą, tuomet ji mažai prisideda gerinant visuomenės sveikatą. Tai patvirtina ir Lietuvos statistikos departamento ataskaitos, kurios, nepaisant visų šių dienų medicinos pasiekimų, didžiulių investicijų į vaistų kūrimą bei naujausią aparatūrą, rodo tendencingai prastėjančius šalies gyventojų sveikatingumo rodiklius. Vis tik Savickas (2013) su Rušaityte (2012) mano, kad sveikatos priežiūros svarba ypač aktuali dėl suaktyvėjusių šalies ekonomikos transformacijos laikotarpiu gyventojų rizikingos gyvenamosios veiksmų, tokių kaip: alkoholinių gėrimų ar tabako vartojimo, socialinių ligų paplitimo, susijusių su dalies gyventojų sunkia ekonomine padėtimi, darbo neturėjimu, nepakankamu diagnostikos ir klinikinio darbu. Kita vertus, kaip savo straipsnyje nustatė Bartuškaitė ir Butkevičienė (2013), Lietuvos gyventojai ne itin pasitiki sveikatos priežiūros sistema.

Taigi, gerinant gyventojų sveikatą, pagrindinį vaidmenį vaidina sveikatą stiprinanti (arba ją žalojanti) aplinka bei gyvensena (elgsena). Zajančkauskas, Zajančkauskienė (2012) papildė, kad būtent elgsena ir gyvenimo būdas labiausiai lemia sveikatos būklę, tačiau šį veiksnių įtaką ir daugelis kitų faktorių, pavyzdžiui: demografiniai, medicininiai, socialiniai, kultūriniai bei profesiniai niuansai. Javtokas (2009) pabrėžia, kad svarbu yra sudaryti sąlygas patiems žmonėms sąmoningai pasirinkti sveikesnę gyvenamąją, kurti sveikatą stiprinančią gyvenamąją bei socialinę aplinką.

Gyvenamosios bei socialinės aplinkos įtaką gražiai iliustruoja Sundsvalio piramidė. Piramidės pagrindą sudaro baziniai žmonių poreikiai (maisto, būsto, darbo, transporto), o sienas – glaudžiai su jais susijusios švietimo bei socialinės pagalbos sistemos, kurios yra pamatinės sveikatą palaikančių aplinkų sritys (žr. 2 pav.). Pasak Javtoko (2009), Sundsvalio piramidėje pavaizduotų aplinkų įtaka individo ir visuomenės sveikatai yra akivaizdi, galima surasti labai daug pavyzdžių, kaip įtaką sveikatai darbo ir namų sąlygos, vartojamas maistas ir jo kokybė, transportas bei oro tarša, funkcionuojanti švietimo ir socialinės pagalbos sistema.

Žmonių sveikatos skirtumus iššaukia socialinės ir ekonominės sąlygos, t. y. neturtas, darbo, būsto neturėjimas, stresinės ar pavojingos darbo sąlygos, socialinės paramos stygius, aplinkos užterštumas, tačiau labai svarbūs yra ir asmens elgsenos (gyvenamosios) ypatumai. Kaip teigia Prienuo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (2009), nesveika gyvensena (rūkymas, nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, netinkama mityba, nepakankamas fizinis aktyvumas) nepalankiai veikia žmonių sveikatą bei didina riziką susirgti lėtinėmis ligomis.



2 pav. Sundsvälts pyramidė.

Šaltinis: Javtokas, 2009.

Zajančkauskas, Zajančkauskienė (2012) pabrėžia biologinę fizinio aktyvumo svarbą žmogaus sveikatai. Jie teigia, kad fizinis aktyvumas ne tik fiziškai stiprina kūną, bet ir grūdina organizmą, kelia darbingumą, didina atsparumą žalingiems poveikiams ir net stresui. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (2009) rekomenduoja skatinti reguliarių gyventojų fizinį aktyvumą, sudarant palankias sąlygas juo užsiiminti finansine bei laiko prasme. Gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas turi būti vykdomas per savivaldos institucijas ir bendruomenes bei derinamas su fizinio aktyvumo sąlygų gerinimu. Minėto biuro nuomone, reikia siekti, kad fizinis aktyvumas būtų prieinamas visų socialinių grupių, lyčių, amžiaus ir sveikatos žmonėms.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (2009), Stukas, Dobrovolskij (2009) ir Škėmienė, Ustinavičienė, Piešinė, Radišauskas (2007) vieningai sutaria, kad vienas pagrindinių sveikatą tausojančios gyvensenos veiksnių bei ligų profilaktikos elementų yra sveika mityba. Stukas ir Dobrovolskij (2009) įrodė, kad žmogaus sveikata labai priklauso nuo jo žinių apie mitybą ir jos poveikį sveikatai. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (2009) rekomenduoja didinti gyventojų informuotumą sveikos mitybos klausimais vietinėje spaudoje, per vietos bendruomenes ir sveikatos priežiūros centrus, o Škėmienė, Ustinavičienė, Piešinė bei Radišauskas (2007) priduria, kad mokslo žiniomis pagrįstas visuomenės sveikos mitybos mokymas – svarbi nacionalinės maisto saugos, kokybės ir gyventojų mitybos gerinimo strategijos įgyvendinimo priemonė. Įvairių mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai net 25–30 proc. įtakoja asmens sveikatą.

Nors pastaraisiais metais Lietuvos gyventojų sveikatingumo (rizikingumo sirgti) rodikliai šiek tiek gerėja, nerimą kelia asmenų motyvacijos stoka sveikai gyventi, daugiau judėti ir mažiau, bet sveikiau valgyti. Profesorius J. Pundžius (2013) pažymi, kad siekiant pagerinti visuomenės sveikatą Lietuvoje, reikia nukreipti iniciatyvą į sveikos gyvensenos įdiegimą kiekvienam gyventojui. Rodos, kad kaip gyventi sveikai žino kiekvienas: reikia reguliaraus fizinio judėjimo, saikingos ir sveikos

mitybos, gero poilsio bei susilaikymo nuo žalingų medžiagų (alkoholio, tabako, narkotikų). Vis tik net ir žinodami ką reikia daryti, žmonės pristinga motyvacijos, o juk žmogaus noras ir valia yra esminis kliuvinys formuojant sveiką gyvenseną, nes priversti žmogų gyventi sveikai neįmanoma jokiais įstatymais.

Jučiuė (2014) teigia, kad socialinėje psichologijoje nėra surasta efektyvių ir praktiškai pritaikomų metodų kaip motyvuoti visuomenę keisti nusistovėjusį gyvenimo būdą ir įpročius bei pradėti gyventi sveikiau. Pasak Pundziaus (2013), siekiant daryti įtaką visuomenės gyvensenai, yra labai svarbus sociologų, psichologų, edukologų ir medikų bendradarbiavimas. Pastebėta, kad įgyvendinant šį tikslą geresni rezultatai gaunami, motyvavus žmogų laikytis sveiko gyvenimo būdo pradant nuo jo artimiausios aplinkos – šeimos, draugų, darbo. Norkus (2012) konstatuoja, kad sveika gyvensena yra daugiamačė sąvoka, apimanti šiuos pagrindinius komponentus:

- mitybą;
- fizinį aktyvumą / pasyvumą;
- tabako vartojimą / nevartojimą;
- alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimą / nevartojimą;
- farmacijos preparatų vartojimą;
- darbo ir poilsio (miego) režimą;
- seksualinę elgseną;
- streso patyrimą ir gebėjimą jį įveikti;
- higienos įpročius;
- profilaktinį sveikatos tikrinimąsi;
- kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (pvz., vairavimo įpročiai, dalyvavimas muštynėse, ilgas deginimasis saulėje arba soliariume, pavojingų sveikatai sporto šakų propagavimas ir pan.).

Javtokas (2009) papildoma, kad svarbiausios sąlygos ir sveikatos šaltiniai yra: taika, būstas, švietimas, maistas, pajamos, stabili ekosistema, tikslingas gamtos turtų panaudojimas, socialinis teisingumas ir teisumas. Norint pagerinti sveikatą reikia remtis šiomis būtinomis prielaidomis.

Lietuvoje populiariausi tyrimai, analizuojantys mitybos, fizinio aktyvumo, tabako ir alkoholio vartojimo paplitimą, o kiti sveikos gyvensenos komponentai tyrinėjami gana fragmentiškai (Norkus, 2012). Išsamių tyrimų apie sveikos gyvensenos formavimosi veiksnius bei prielaidas yra labai nedaug, tai parodo pasirinktos temos aktualumą bei naujumą.

1.2. Sveika gyvensena kaip visuomeninės politikos siekinys

Visais laikais žmogaus sveikata buvo laikoma itin svarbia vertybe, o sveikos gyvensenos mokslų užuomazgos pastebimos dar senovės Babilono, Egipto, Indijos, Graikijos, Romos ir kitose

civilizacijose. Jau prieš tūkstančius metų visuomenėse buvo diegiamos tam tikros mitybos, sporto, higienos, poilsio, seksualinio elgesio normos, dažnai persipynusios su tikėjimu ir platinamos per religinius mokymus (Norkus, 2012). Šiais laikais vyrauja nuomonė, kad už sveikos gyvensenos ugdymą atsakingos formaliojo švietimo įstaigos bei sveikatos priežiūros institucijos.

Giddens teigimu, mūsų moderniajame amžiuje sveikatos elgsena ir gyvensena vis labiau akcentuojamos ir, kas svarbiausia, didėja atskirų individų atsakomybė už savo pačių gerą savijautą. Atsakomybę bandoma perkelti iš valstybinių institucijų į asmeninį lygmenį. Tokios transformacijos pavyzdžiu galėtų būti Lietuvos nacionalinės sveikatos tarybos siūlymas diferencijuoti sveikatos draudimo mokesčių bei politikų svarstymai, kad draudimo įmokų dydis konkrečiam asmeniui turėtų priklausyti nuo jo gyvensenos. Jis turėtų būti aukštesnis rūkantiems, turintiems antsvorį, vartojantiems alkoholį asmenims, kadangi šiuos veiksnius žmonės gali kontroliuoti ir rinktis (Norkus, 2012). Savicko (2013) tvirtinimu, toks žingsnis atitiktų pasaulinius sveikatos ekonomikos, nesugebančius finansuoti ydingo gyvenimo būdo sukeltų ligų gydymo, prioritetus.

Kaip teigia Brady, Lowe ir Lauritzen (2015), socialiniuose moksluose sveikata ir gerovė yra išstudijuota daugeliu skirtingų perspektyvų, tačiau daugelis tyrimų orientuoti į sveikatos stiprinimą, ligų prevenciją bei sveikatos socialinių determinantų nustatymą. Tačiau Brady, Lowe ir Lauritzen (2015) pabrėžia, kad trūksta tyrimų apie individų sveikos gyvensenos supratimą, požiūrio apie tokį gyvenimą formavimąsi bei veiksnius, nulemiančius pasirinkimą gyventi sveikiau.

Sveikata, kaip vienas iš veiksnių, lemiantis išsilavinimo galimybes ir atitinkamą dalyvavimą darbo rinkoje bei socialinį statusą, apibūdina individo (mikroekonomikos lygmenyje) ir visos visuomenės (makroekonomikos lygmenyje) gyvenimo kokybę (Baltrušaitytė, 2012). Mažėjant darbingo amžiaus žmonių skaičiui, labai svarbu kelti dirbančių žmonių darbingumą, gerinti jų sveikatą ir taip, kiek įmanoma, sumažinti dėl ligos ar negalavimo prarandamų darbo dienų skaičių. Ekonominiu požiūriu senstančioje visuomenėje žmonių gyvensena tampa ypač svarbi, kadangi lemia jų darbingumą ir produktyvumą. Jankauskienės (2012) duomenimis, Lietuvos gyventojų vidutinė sveiko gyvenimo trukmė yra mažesnė nei kitų Europos valstybių, atitinkamai – 63,3 (vyrų) ir 71,6 (moterų) metų, o, daugiausia darbo dienų prarandama dėl lėtinių neinfekcinių ligų. Baltrušaitytės (2012) duomenimis, įvertinant sveikatos sutrikimo priežastis, Europos Sąjungos šalyse moterų gyvenimo trukmė skiriasi 8, o vyrų – net 14 metų. Be to, moterų, jaunimo ar priešpensijinio amžiaus asmenų įsidarbinimo galimybes stipriai apriboja sveikata, kurią apsprendžia gyvenimo kokybė, išsilavinimo lygis, socialinė aprėptis. Ruževičius (2013) papildo, kad gyvenimo kokybė apima pagrindines žmogaus veiklos sritis: fizinę, psichologinę, dvasinę, socialinę, ekonominę ir neatsiejamai yra susijusi su žmogaus sveikata.

Vienos iš šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemų egzistavimo prielaidų yra socialinė nelygybė, siejama su tokiais reiškiniais kaip nusikalstamumas, chuliganizmas, potraukis į alkoholį ir narkotikus, smurtavimas ir pan. Iš jų išplaukia socialinės nelygybės pasekmės – skurdas, nedarbas,

nestabilumas šeimoje, būsto neturėjimas, socialinė izoliacija. Tyrimų duomenimis (Javtokas, 2009), socialinė nelygybė didina šalių ir gyventojų grupių sveikatos skirtumus. Lietuvoje kaimo gyventojų mirtingumo rodiklis, kurį lemia socialiniai veiksniai, gerokai didesnis nei mieste. Kaip savo tyrime nustatė Javtokas (2009), gyvenamosios aplinkos reikšmingą įtaką turi išsilavinimo lygis ir gyvenamoji vieta: žemesnį išsilavinimą turintys ir kaime gyvenantys žmonės daugiau rūkė ir vartojo daugiau alkoholinių gėrimų.

Pemataitis ir Kaminskas (2004) atlikto tyrimo metu išsiaiškino, kad, pavyzdžiui, Kauno gyventojų populiacijoje pastebima vidutiniško stiprumo priklausomybė tarp pasitenkinimo sveikata ir pasitenkinimo savo gyvenimu apskritai. Svarbu pastebėti, jog pasitenkinimas savo sveikatos būkle yra glaudžiai susijęs ne tik su asmeniniu laisvalaikiu ar darbu / studijomis ir kt., bet ir su draugais, šeima ir net vietos valdžia. Tai akivaizdžiai įrodo sveikos gyvenamosios aplinkos ir jos propagavimo bei palaikymo svarbą visuomenėje. Javtokas (2009) nurodo, kad vienas išskirtiniausių dabartinės visuomenės sveikatos bruožų yra visos visuomenės, jos struktūrų bei atskirų individų atsakomybė už savo bei kitų sveikatą bei aktyvus dalyvavimas sprendžiant sveikatos klausimus. Pasak Javtoko (2009), tokios visuomenės tikslas yra tausoti ir stiprinti sveikatą:

- gerinant medicininės paslaugas;
- gerinant žmonių gyvenimo aplinką (būstą, užimtumą, švietimą);
- keičiant žmonių gyvenimo stilių;
- saugant visuomenę nuo užkrečiamų ligų ir aplinkos keliamų pavojų;
- didinant individų ir bendruomenių pajėgumus sveikatai išsaugoti ir stiprinti.

Naujųjų laikų gerovės valstybių atsiradimas susijęs su vertybių pokyčiais. Pasiturinčiose valstybėse užtikrinus bazinius fizinio ir ekonominio saugumo poreikius, atsiranda sveikatinimo, gyvenimo pilnatvės, ekologijos, saviraiškos ir pan. vertybiniai poreikiai. Vertybinės sistemos pokyčius sąlygoja valstybės užtikrinamas saugumas ir socialinės garantijos, todėl sveikatos politikoje padidėjęs dėmesys sveikos gyvenamosios aplinkos rėmimui bei propagavimui remiasi pačioje visuomenėje besiformuojančiomis sveikatos vertybėmis. Kaip ir mokyti, pradėti sveikai gyventi ne tik, kad niekada nevelu, bet ir tiesiog būtina savo sveikata pradėti rūpintis jau nuo mažų dienų. Tik sveika gyvenama gali garantuoti sveiką brandą (Pudžius, 2013). Mokslinėje literatūroje teigiama, kad sveikata bei žmonių elgsena, tiesiogiai nesusijusi su medicina, tapo svarbesniu sociologinio tyrimo objektu nei liga (Leonavičius, 2003).

Stiprėjant sveiko senėjimo tendencijai, turi keistis mūsų valdžios požiūris - daugiau investuoti į prevenciją ir daugiau dėmesio skirti sveiko gyvenimo būdo ugdymui. Tai esminė ES sveikatos strategijos „Kartu sveikatos labui“ mintis. ES institucijų lygmenyje jau suformuluotas tikslas siekti, kad piliečiai kuo mažiau sirgtų, kuo ilgiau būtų sveiki ir patenkinti savo gyvenimu (Zajančkauskas, Zajančkauskienė, 2012). Europos Komisijos iniciatyva 2014–2020 metais ES šalyse bus taikoma

plataus užmojo sveikatos ir vartotojų programa „Sveikata ekonomikos augimui skatinti“. ES narių sveikatos ir vartotojų programoms skirta 643 mln. eurų. Programa siekiama plėtoti naujoviškas ir tvarias sveikatos sistemas, didinti piliečių galimybes naudotis geresnėmis ir patikimesnėmis sveikatos priežiūros paslaugomis, gerinti sveikatą ir padėti išvengti ligų bei apsaugoti piliečius nuo tarptautinio pobūdžio grėsmių sveikatai (Valuckytė, 2012). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, prevencijos priemonės, skirtos gyventojų požiūriui į sveikatos veiksnius formuoti, gali 5 metais pailginti jų sveiko gyvenimo trukmę.

Platesni socialiniai ryšiai įtakoja mūsų sveikatą. Draugų, pažįstamų ratas, gyvenimo partneris, santuoka, vaikai, anūkai nėra atsiejami nuo individo emocinės būsenos. Turiningas laisvalaikio praleidimas, atostogų planavimas, mėgstamas darbas ar kita pozityvi veikla sukuria gyvenimo harmoniją, kas nėra atsiejama ir nuo geresnės sveikatos būklės. Ričardas Wilkinsonas teigia, kad sveikiausios pasaulio visuomenės yra ne turtingiausios šalys, o tos, kuriose pajamos pasiskirsčiusios tolygiausiai, socialinės integracijos lygiai aukščiausi. Žmonių, gyvenančių šalyse, panašiose į Japoniją ar Švediją, kurios priskiriamos didžiausioms visuomenės lygybės šalims, vidutinis visuomenės sveikatos lygis yra aukštesnis, negu valstybėse, kuriose turtingumo atotrūkis yra aukštesnis. Socialiniai veiksniai – socialinių kontaktų stiprumas, bendruomeniniai saitai, socialinės pagalbos pasiekiamumas, saugumo jausmas yra pagrindiniai visuomenės santykiniai sveikatos veiksniai (Giddens, 2005). Pagal minimalaus atlyginimo statistiką Lietuva yra trečia nuo galo tarp Europos Sąjungos valstybių, uždirbame daugiau tik už Bulgariją ir Rumuniją, todėl gyvenimo kokybės atotrūkis nuo kitų gerovės valstybių yra dar labai didelis. Nemaža dalis Lietuvos gyventojų kenčia kasdieninį stresą dėl darbo neužtikrintumo, didelių finansinių įsipareigojimų, pajamų-išlaidų disbalanso, mažų socialinių garantijų, kas prisideda prie ilgalaikių sveikatai kenkiančių faktorių, galbūt todėl pirmaujame pagal savižudybių bei mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų skaičių.

1.3. Sveikos gyvensenos formavimosi teorinė samprata ir socialinė praktika

1.3.1. Patirties šeimoje vaidmuo formuojant sveikos gyvensenos pagrindus

Šeima yra maža pirminė socialinė grupė, kurios narius sieja santuokos arba kraujo giminystės ryšiai ir bendras ūkis, namai, butas (Kaminskas, Darulis, Žemaitaitis, Novelskienė 2006). Vertinant patirties šeimoje vaidmenį, formuojant sveikos gyvensenos pagrindus, galima drąsiai teigti, jog šeima - svarbiausia mikroaplinka, svarbiausias veiksnys, apsprendžiantis vaiko gyvenimą ir tolimesnę raidą. Šeimoje įskiepijamos ir įdiegiamos tėvams ir vaikams fundamentaliausios žmogiškosios vertybės. Vaikai – savo tėvų ir giminės sveiko gyvenimo nešėjai. Jie įsisavina ir socialinės aplinkos vertybes,

tačiau tėvų „turta“ jie paveldi ir kaip pamatą sąmoningai ar nesąmoningai išlaiko visą gyvenimą. Kūdikystėje ir ankstyvoje jaunystėje šeimos funkcija yra esminė, vėliau šios funkcijos vaidmuo mažėja, tačiau išlieka svarbus. V. Strimaitienė išskiria tris pagrindines tėvų pareigas, kurias galima pritaikyti ir sveikos gyvensenos ugdymui šeimoje:

- rodyti gerą asmeninį pavyzdį ir saugoti nuo blogų pavyzdžių;
- mokyti savo vaikus;
- teikti pagalbą vaikams mokytis.

Šeima vaikui kaip tvirtovė, kurioje užtikrinamos jo fizinio augimo, poilsio, mitybos ir kiti baziniai poreikiai, socialinė gerovė. Europos Sąjungos teisyne rasime 80 tūkstančių puslapių ir daugiau nuostatų, kuriomis siekiama tiesiogiai ar netiesiogiai prisidėti prie palankios vaiko fizinei ir psichologinei brandai aplinkos suformavimo (Avžiuvienė, 2013).

Siekiant sukurti prevencines priemones, buvo išskirtos pagrindinės vaikų ir paauglių sveikatai pavojingo elgesio kategorijos bei nustatyti rizikos veiksniai, keliantys skaudžiausias pasekmes sveikatai ir gyvybei. Tai kenksmingų medžiagų (alkoholio, tabako, narkotikų) vartojimas, rizikingi seksualiniai santykiai, agresyvumas, nepakankamas fizinis aktyvumas, nesubalansuota arba netinkama mityba, saugumo nesilaikymas tiek savo, tiek kitų atžvilgiu. Vaikų ir paauglių polinkį į rizikingą ar sveikatai kenksmingą elgseną be kitų socialinių veiksnių dažnai lemia nepalanki socialinė aplinka ir psichologinis klimatas šeimoje, kadangi sveikatai kenkiančių veiksnių nustatoma gerokai daugiau vaikams ir paaugliams, turintiems emocinių bei psichologinių problemų.

Šeimos įtaka vaiko sveikatai ir sveikos gyvensenos formavimuisi yra neignuojama, ji prasideda anksčiausiai ir yra pamatinė. Sėkmingas vaiko sveikatos problemų eliminavimas taip pat priklauso nuo glaudaus šeimos bei ugdymo ir medicinos įstaigų bendradarbiavimo, nuo valstybinių institucijų teikiamos socialinės paramos. Daugumoje labiau pažengusių Europos valstybių vaikų sveikatos tarnybos į savo veiklą įtraukia ir darbą su tėvais, gerindami jų psichinės sveikatos stiprinimą bei stiprindami tėvystės ir motinystės įgūdžius (Higienos institutas, 2014).

1.3.2. Formaliojo švietimo sistemos įtaka formuojant sveiką gyvenseną

Sveikos ir saugios gyvensenos pagrindai formuojasi jau ankstyvoje vaikystėje. Augdamas šeimoje vaikas automatiškai kopijuoja ir perima tėvų gyvenimo stilių, požiūrį, tradicijas. Tačiau ne kiekvienoje šeimoje vaikas gauna pakankamai žinių apie sveikatą, išmoksta ją saugoti, palaikyti ir stiprinti. Todėl į pagalbą šeimai ateina ikimokyklinė įstaiga. Sekdamos nauja mados banga, kai kurios ikimokyklinės įstaigos netgi pasivadino sveikos gyvensenos vaikų darželiais. Juose vaikams skiepijamos sveikatos tausojimo vertybės, formuojama sveika gyvensena praktiškai, ypatingą dėmesį skiriant fiziniam lavinimui, mitybai ir sveikatinimui. Vaikų darželiuose sveikos gyvensenos ugdymo

tikslas įskiepyti vaikams įpročius ir vertybes, kurios vaikui augant vystosi, plėtojasi, o vėliau tampa socialine norma.

Mokykla yra ta vieta, kur mokymo ir sveikatingumo programos gali turėti didžiausią įtaką, kadangi pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo tarpsniu – vaikystėje ir paauglystėje (Javtokas, 2009). Kūno kultūra – moksleiviams vedama pamoka, kurioje ugdoma siekti asmeninės kūno kultūros bei skatinama stiprinti sveikatą fizinių pratimų pagalba. Šis dėstomas dalykas apima mokinių fizinio aktyvumo raišką, teorines kūno kultūros, sveikatos ir sporto žinias. Kūno kultūros pamokų turinys turi atitikti bendrojo išsilavinimo standartus ir Švietimo ir mokslo ministerijos nustatytus reikalavimus. Remiantis pažangiausių užsienio valstybių patirtimi, fizinio lavinimo pamokos bendrojo lavinimo mokyklose turi suformuoti moksleivių viso gyvenimo požiūrį į kūno kultūros lavinimą. Deja, Lietuvoje tėvai ir visuomenė nelaiko kūno kultūros dalyko lygiaverčiu kitiems bendrojo lavinimo dalykams (Jankauskienė, 2008). Kai tuo tarpu daugelyje užsienio šalių taikoma praktika ir politika, kur daug dėmesio skiriama vaikų sveikatingumo kompetencijų ugdymui (Norkus, 2012).

Higienos institutas (2014) išskiria šiuos vaikų sveikatos stiprinimo programų, vykdomų mokyklose, privalumus ir trūkumus. Pliusai yra tokie: bendrojo lavinimo mokyklas lanko didžioji dauguma vaikų ir paauglių, mokyklose vaikai ir jaunuoliai praleidžia daug laiko, mokykla yra pagrindinė jų fizinė ir socialinė aplinka, todėl tokias programas lengviau organizuoti ir realizuoti, be to, sveikatos ugdymas sutampa su mokyklos paskirtimi ugdyti ir mokyti. Vis tik, sveikatos stiprinimo programų įgyvendinimas mokyklose turi ir minusų. Sunku paskirstyti krūvius ir pareigas mokytojams, kurie be pamokų ir taip turi daug papildomos veiklos mokykloje, trūksta lėšų socialinėms problemoms spręsti, tarp administracijos, tėvų ir mokytojų gali kilti nesutarimų dėl kai kurių sveikatos temų (pvz., lytinis švietimas).

Aukštesniųjų ir aukštųjų mokyklų įtaka formuojant studentų sveiką gyvenimą gerokai mažesnė nei ankstesnėse ugdymo institucijose, kadangi nelieka privalomai dėstomų, su šia sritimi susijusių, dalykų. Neatsitiktinai sveikos gyvensenos modulį pasirenka fiziškai stipresni, sveikesni, aktyvesni, sportavę bei turėję geresnius fizinio lavinimo mokytojus studentai. Jučiūtė (2014) nustatė, kad studentai, kurie blogiau vertina turėtą kūno kultūros pamoką, paprastai mažiau būna fiziškai aktyvūs, mažiau rūpinasi savo sveikata, o fizinį lavinimą sieja tik su kūno formų gražinimu. Nors daugelis studentų gali pradėti savo pavidurinio švietimo mokslus su stipriais ketinimais užsiimti teigiamu sveikatos elgesiu, tačiau atlikti tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas sumažėja nuo pradžios iki pirmųjų metų kolegijoje ar universitete pabaigos. Tradiciškai visuomenės sveikatos dėmesys, skiriamas pavidurinio švietimo mokslų abiturientams, buvo skirtas mažinti sveikatos rizikos elgesį, pavyzdžiui, nesaugų lytinį elgesį, rūkymą ar išgertuves. Vis labiau pripažįstama, kad vidurinių mokyklų abiturientai turėtų būti tikslinė populiacija, kuriai skiriamos sveikatos skatinimo pastangos ir kad jų

sveikata yra laikoma svarbia, bet vis dar apleista, visuomenės sveikatos problema (Brown ir kiti, 2014).

Kaip teigia Javtokas (2009), pagrindinė universitetų paskirtis – mokslo ir tiriamasis darbas. Universitetų ir kitų aukštųjų mokyklų dėstytojų tikslas, kad auditoriją pasiektų žinios, kaip taisyti, gerinti ir palaikyti sveikatą, o studentams išėjus, šios žinios pasieks ir visuomenę. Aukštojo mokslo institucijos gali vaidinti reikšmingą vaidmenį ne tik stiprinant studentų ir personalo sveikatą, suteikus sveiką, saugią darbo ir mokymosi aplinką, bet ir vystant visuomenės sveikatos ugdymą per mokymo ir tyrinėjimų procesą bei būnant naujausios sveikatos informacijos šaltiniu visuomenėje.

1.3.3. Sveika gyvensena ir jaunimo subkultūros

Šiuolaikinėje visuomenėje užsiiminėti sportu tampa tam tikra norma, gyvenimo stiliumi. Atletiški, sveiki, stiprūs žmonės mums atrodo daug patrauklesni. Dalis miestų gyventojų jau neįsivaizduoja savo gyvenimo be jogos, aerobikos, fitneso ar panašių treniruočių. Fizinis lavinimas jiems yra tapęs įprastu dienos ritmu, mentalinio nuovargio ar streso po darbo / studijų mažinimo forma. Lietuvos sporto universiteto rektorius prof. habil. dr. A. Skurvydas vertindamas, ką sportas duoda ne tik kūno, bet ir valstybės socialinei sveikatai, visų pirma išskiria teigiamas emocijas. Kaip įrodė mokslininkai, geros emocijos ir pozityvumas labai skatina kūrybingumą, įkvepia naujiems tikslams, stiprina pasitikėjimą kitais, mažina pyktį, didina toleranciją, empatiją, žmogus pats geriau jaučiasi. Taigi, pastaruoju metu formuojasi karta, kuri vis labiau domisi sveiku gyvenimo būdu ir sportą laiko viena svarbiausių ir naudingiausių jo sudedamųjų dalių.

Tokios tendencijos atsispindi statistikoje. Lietuvoje sparčiai didėja privataus kapitalo investicijos į sporto ir sveikatinimosi paslaugų rinką. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, pajamos iš sveikatingumo centrų, pirčių ir saunų veiklos nuo 1998 iki 2005 metų padidėjo penkis kartus – nuo 5 iki 25 mln. Lt. Pastaraisiais metais labai ženkliai išaugo sporto klubų skaičius, 2013 m. juose sportavo daugiausiai visų sportuojančiųjų ir pajamos iš jų siekė 27 mln. Lt (žr. 1 ir 2 lent.)

1 lentelė. Sporto klubų lėšos (tūkst. Lt) 2013 m.

Pajamų šaltiniai					Išlaidos
Valstybės (apskritis biudžetas)	Savivaldybės biudžetas	Ūkinė komercinė veikla	Rėmėjai ir kiti šaltiniai	Iš viso	Iš viso
2077,5	6860,0	1431,5	20355,5	30724,4	27127,8

2 lentelė. Įvairaus amžiaus sportuojantieji Lietuvoje 2013 m.

Sporto ugdymo centruose	Sporto klubuose	Kitose organizacijose	Iš viso
50848	74606	17987	143960

Šaltinis: sudaryta, remiantis Lietuvos sporto statistikos metraščio duomenimis.

Jankauskienė (2008) pastebėjo, jog Lietuvos statistikos departamento skaičiai sudaro įspūdį, jog fiziniam aktyvumui reikalingos infrastruktūros ir sporto paslaugas teikiančių organizacijų daugėja, todėl ir vis daugiau žmonių gali užsiimti sportu. Deja, daugumos privačių sporto ir sveikatingumo įstaigų paslaugų kainos tenkina tik didesnes nei vidutinės pajamas gaunančius gyventojus. Tai didina socialinę atskirtį bei skirtumus, atsirandančius atskiruose šalies regionuose.

Analizuojant sveikos gyvensenos formavimo aspektus, reikia pažymėti, jog daugelio privačių sporto centrų rinkodara grindžiama kūno kulto propagavimu, liesumo bei raumeningumo puoselėjimu, tokiu būdu diegiant visuotinę nuomonę, kad sporto užsiėmimai yra labiau vartojimo, bet ne sveikatos stiprinimo ir palaikymo dalis. Pavyzdžiui, sporto centrai klientus vilioja treniruotėmis, skirtomis „dailios figūros formavimui“, „kūno dizainui“, rodomi specialūs pratimai, padedantys „tobulinti figūrą“, „atsikratyti antsvorio“, tiesiog „sukurti naują save“. Taip sukuriama iliuzija, kad tobulo kūno sumodeliavimas fizinių pratimų pagalba yra pagrindinis ir svarbiausias mankštinimosi tikslas, formuojama nuostata, kad tobulas kūno sudėjimas yra vienareikšmiška socialinės sėkmės sąlyga. Tik nedaugelis privačių sveikatingumo centrų vadovaujasi aukštesniais, brandesniais tikslais, kur vertybė yra sveikas, o ne tik gražus kūnas. Galbūt todėl tyrėjai atskleidžia, kad sportavimas sporto ir sveikatingumo centruose didina žmonių pasitenkinimą savo kūnu, tačiau kažkodėl skatina moterų norą liesėti (Jankauskienė, 2008).

Dar Rytų išminčiai yra pasakę, kad nereikia prisirišti prie kūno, nes kiekvienas prisirišimas sukelia kančią. Žeimytės (2012) nuomone, šiuolaikiniame pasaulyje kūnas yra pasidaręs pagrindiniu tapatybės ženklu, todėl individams tapo taip svarbu jį puoselėti ir tobulinti. Tačiau reikia nepamiršti, kad esame ne vien kūnas, bet ir protas, ir siela, o reikalinga estetiška išvaizda gali būti pasiekama tiesiog sveika gyvensena.

Tiek Genys (2010), tiek Jankauskienė (2008) teigia, kad sportas yra vienas iš sudėtingiausių socialinių institutų, neatsiejama visuomenės kultūros dalis, praktikuojama per mankštinimąsi arba varžybas. Jo kompleksiskumą apibūdina tai, kad traktuoti sportą galima labai įvairiai: tai ir tam tikras laisvalaikio praleidimas; ir fizinė veikla, stiprinanti sveikatą bei kūną; profesionalams sportas yra sunkus darbas, o žiūrovams – stiprių emocijų šaltinis ir laisvalaikio pramoga. Sporto traktuotės pasirinkimas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos ir pomėgių (Higienos

institutas, 2014). Nepaisant to, kaip mes suvoksime sportą, aišku viena – sportas turi didžiulį poveikį visuomenei ir individualiems žmonių gyvenimams (Genys, 2010).

Pastaraisiais metais, koučingui, kaip būdai pagerinti sveiką gyvenimą, skiriamas ypatingas dėmesys. Koučingas yra metodas, kuris yra naudingas stiprinant asmens išvalgas ir formuojant bei stiprinant norimą elgesį daugelyje skirtingų kontekstų. Sveikatos koučingas buvo apibūdintas kaip „sveikatos ugdymo ir sveikatos stiprinimo mokymo praktika koučingo kontekste, siekiant didinti asmenų gerovę, ir palengvinti jų su sveikata susijusių tikslų pasiekimą“. Faktas, kad koučingas rado savo kelią į sveikatos priežiūrą bei palaikymą ir gali suteikti naujų būdų įtraukti asmenis, paverčiant juos atsakingais už savo sveikatą bei savijautą, pagrindžia apžvalgos apie koučingo intervencijų poveikio poreikį (Ammentorp ir kiti, 2013).

Žmogaus sveikatą gali įtakoti ir priklausymas tam tikroms subkultūrų grupėms. Subkultūra yra neformali ir organiška grupė žmonių visuomenėje, kuriuos vienija bendri interesai, specifinės normos, įsitikinimai ir vertybių sistemos. Subkultūrų nariai priima grupės, į kurią įsitraukia, elgesio normas, standartus. Daugelio autorių nuomone subkultūra siejama su amžiumi ir socialine klase.

Jaunimas, priklauso tai amžiaus kategorijai, kuri labiausiai linkusi maištauti, kurti savo vertybes, tradicijas. Šiuo periodu jaunas žmogus ieško savo tapatybės, todėl jam svarbu įtvirtinti savo socialinius vaidmenis. Neretai dėl paauglystėje patiriamų fiziologinių pokyčių, savo identiteto ieškojimo paaugliai įsitraukia į tam tikrų grupių veiklas ir taip bent laikinai išsprendžia savo problemas. Taigi subkultūrų atsiradimas siejamas su pasipriešinimo idėjomis, atsirandančiomis įvairiuose socialiniuose kultūriniuose kontekstuose (Miselytė, 2009). Judėjimai, kurie populiarūs tarp jaunimo nuolat keičiasi, tačiau populiariausi jų lieka susiję su tam tikru muzikos stiliumi. Lietuvoje populiariausios jaunimo subkultūros yra: pankai, rokeriai, skinhead'ai, metalistai, reiveriai, reperiai, hipiai. Be muzikos ir atributikos, kiekviena iš šių grupių taip pat turi savitą šokio (judesių), manieros stilių ir netgi požiūrį į sveiką gyvenimą ir aplinką.

Antros pagal populiarumą ir paplitimą yra su tam tikra sporto šaka ar sporto klubu susijusios jaunimo subkultūros. Paauglystės laikotarpiu dauguma jaunuolių ypatingai susirūpina savo figūra. Dažniausiai, siekdami tam tikro susigalvoto ar kažkur pamatyto kūno idealo, jie stengiasi prilygti jam prakaituodami sporto salėse, klubuose, kur įprastai jau egzistuoja tam tikra subkultūra. Įsiliejimas į tokią subkultūrą galėtų būti labai sveikintinas žingsnis, kadangi tuomet jaunimui kyla didesnė motyvacija sportuoti, jie bendrauja, dalijasi rezultatais. Tačiau kai kuriais atvejais, norėdami labiau pritapti ar įgyti didesnį populiarumą grupėje, jaunuoliai persistengia, žaloja sveikatą per dideliais fiziniais krūviais ar netgi įninka vartoti anabolinius steroidus, kuriuos, nepaisant to, kad Lietuvoje galima įsigyti legaliai, medikai prilygina narkotinėms medžiagoms.

Šiuo metu vis populiariausnė tampa „grįžimo į gamtą“ filosofija, kuri skatina nevalgyti tam tikrų maisto produktų. Veganų, vegetarų, žaliavalgių ar pan. subkultūros sparčiai plinta visame pasaulyje.

Kuriasi klubai, būreliai, kavinės, rašomi įvairiausi straipsniai apie kitokios mitybos naudą. Atrodo, kad mėšą šiais laikais valgo tik bevaliai ar neišprusę piliečiai. Tačiau mokslininkai kol kas nepateikia aiškių patvirtinimų, kad mėsos atsisakymas būtų labai naudingas. O apskritai, kas yra sveika mityba yra niekada nesiliaujančių diskusijų klausimas.

Įsiliejimas į subkultūrą, susijusią tam tikra mitybos pakraipa, daugiau būdingas merginų tarpe. Viena vertus, jaunimo susidomėjimas sveikesne mityba apskritai yra džiuginantis ir siektinas reiškinys. Kita vertus, atsižvelgiant į jauniems žmonėms būdingą maksimalizmą, dažnai perlenkiama lazda. Tiek veganų, tiek vegetarų, tiek žaliavalgių ar kitų mitybos filosofija susijusi su tam tikrų produktų atsisakymu ir laikymusi „teisingos dietos“. Augančiam, bręstančiam organizmui tinkamai neapskaičiavus reikalingų maisto medžiagų, gresia nusilpimas, išsekimas ar net anoreksija, nors pastaroji dažniau kyla dėl nepasitenkinimo savo išvaizda.

Žvelgiant istoriniame kontekste, kai kurios jaunimo subkultūros neteko įtakos, tai hipiai, kai kurios subkultūros paplito tarp įvairaus amžiaus žmonių, tai baikeriai. Judėjimai, kurie populiarūs tarp jaunimo ir dabar, nuolat keičiasi. Pokyčius įtakoja vyraujančios mados, visuomenės mąstymas. Svarbu nepamiršti, kad subkultūros yra didžiosios visuomenės kultūros dalis.

1.3.4. Sveikos gyvensenos propagavimas žiniasklaidoje

Graži, jauna, energinga. Tokiais epitetais nori būti įvertinta beveik kiekviena moteris. Ir dėl to be galo daug stengiasi. Tiek daug, kad ne vienas vyras išsigąsta vos išgirdęs apie kokią nors naują sveikatingumo programą ar „super“ produktą. Valgyti vien ypatingai „sveikus“ grūdėlius ar daigelius retai kuriam patinka. Ši situacija komiškai pailiustruoja žiniasklaidos įtaką atskirų individų sveikai gyvensenai.

Kitas puikus sveikos gyvensenos propagavimo pavyzdys gali būti pastaruoju metu pasipylę savęs pažinimo ir sveikos gyvensenos renginiai, tokie kaip festivalis „Mandala“. Pasak organizatorių, jau trečius metus organizuojamo renginio tikslas – supažindinti žmones su įvairiomis sveikatingumo praktikomis, išmokyti pozityviai mąstyti ir laimingiau jaustis, skatinti kūrybiškumą. Tokių renginių - gausybė, tik reikia turėti pakankamai laiko ir pinigų.

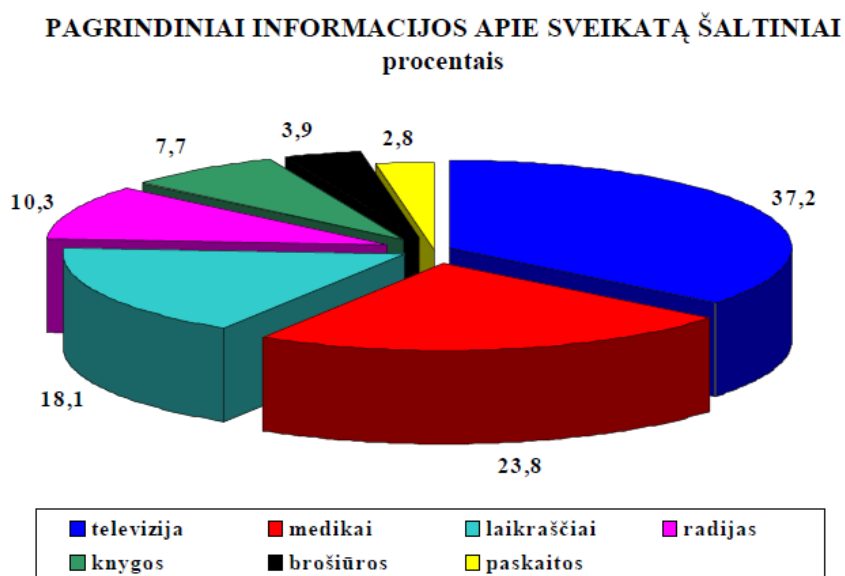
Sociologai pastebi, kad naujoji gyvensena neatsiejama nuo pasaulyje didelio atgarsio sulaukusių ekologinių idėjų, darnios plėtros principų, harmonijos su gamta ir aplinka. I. Žeimytė (2012) pastebi, kad principu „miegas–mašina–darbas“ gyvenanti Vakarų visuomenė daugeliu atveju vadovaujasi primestomis socialinio sluoksnio nuostatomis ir bando įtilpti į vartojimo standartus, kuriuos vėlgi apriboja ir kontroliuoja tas pats socialinis sluoksnis. Šiuo atveju, alternatyvaus gyvenimo būdo pasirinkimas gali būti traktuojamas kaip tam sluoksniui privalomų standartų atsisakymas. Tačiau alternatyvus gyvenimo būdas prieinamas daugiau aukštesnio socialinio sluoksnio žmonėms. Didžiajai

daliai visuomenės jis netinkamas, nes vidurinės ir žemesnės klasės darbuotojai turi rimtų įsipareigojimų darbdaviui, šeimai, bankui ir pan., taigi jų troškimai norai dažniausiai taip ir lieka svajonėse.

Lietuvos vartotojų institutas (2008) atliko tyrimą, kaip reklamos daro įtaką jaunų žmonių sprendimams pirkti tam tikrus maisto produktus. Daugiausia respondentų (47,62 proc.) mano, kad kuo daugiau reklamuojamas produktas, tuo jį dažniau renkamsi. 29,14 proc. moksleivių mano, kad jauni žmonės turi savo nuomonę ir reklama jų visai neįtakoja. Žurnalo „Verslo žinios“ (2004) atlikto tyrimo duomenimis, renkantis viešojo maitinimo įstaigą, daugumai respondentų (58%) svarbiausias kriterijus – įsitikinimas, kad ten ruošiamas sveikas maistas.

Sveikatos informacija – tai aktualių sveikatos klausimų perteikimas asmenims, institucijoms ar visuomenei, pasitelkiant informacijos perdavimo, motyvavimo bei įtaigos meną ir techniką. Ji apima ligų prevencijos, sveikatos ugdymo, sveikatos priežiūros politikos ir praktikos, asmens gyvenimo kokybės ir bendruomenės sveikatos gerinimo aktualijas (Javtokas, 2009). PSO plėtojamas Pasaulio sveikatos informacijos tinklas sveikatos informaciją pripažįsta sveikatos determinantu.

R. Jankauskaitė (2008) teigia, kad žiniasklaidos propaguojamas sveikatos kultas užėmė pagrindinę vietą žiniasklaidoje ir daugelio privačių sporto centrų rinkodaros sistemose, tokiu būdu menkinami fizinio aktyvumo tikslai ir reikšmė. Visiškas fizinio aktyvumo sutapatinimas su kūno tobulinimu bei tokio mąstymo skleidimas daro tiesioginę ir netiesioginę žalą visuomenės sveikatai. Žeimytė (2012) pritaria ir teigia, kad mūsų vartotojiška kultūra yra narcisistinė, suformuoja iškreiptą asmens tapatybę: dabar svarbiausia yra gerai atrodyti, aplinkiniams padaryti gerą įspūdį ir sugebėti šį įspūdį valdyti.



3 pav. pagrindiniai informacijos apie sveikatą šaltiniai

Šaltinis: Javtokas, 2009.

Daugiausia apie dominančias sveikatos aktualijas gyventojai sužino iš televizijos laidų, sveikatos priežiūros specialistų, spaudos. Plunksna, televizijos kamera ir radijas daro didelę įtaką asmens sveikos gyvensenos formavimuisi ir visuomenės sveikatos politikai.

1.3.5 Socialinių judėjimų ir nevyriausybinių organizacijų įtaka sveikos gyvensenos formavimuisi

Socialiniai judėjimai apibrėžiami kaip kolektyvai, veikiantys su tam tikro laipsnio organizuotumu ir tęstinumu, nepriklausantys jokiems instituciniams ar organizaciniams kanalams, siekiantys pakeisti ar apginti esamą valdžią (Herd, Berman, 2015). Panašų apibrėžimą pateikia ir Kuznecovienė (2002). Jos nuomone, socialiniai judėjimai, tai tikslingas kolektyvinis grupės bandymas pakeisti socialines institucijas ar struktūras, jam nebūdinga spontaniška emocijų išraiška. Tai vienaip ar kitaip organizuotos kolektyvinės pastangos sukelti socialinius pokyčius arba pasipriešinti jiems. Minios susirenka ir išsiskirsto, tačiau kartais kolektyvinis elgesys gyvuoja ilgiau. Tam tikrais atvejais žmonės ilgai ir apgalvotai siekia, ką nors pakeisti visuomenės gyvenime (Pruskus, 2003). Taigi socialiniai judėjimai yra kryptinga ir ilgai gyvuojanti kolektyvinio elgesio forma, kurią apibūdina šie svarbiausi trys bruožai: aukštesnis internalizuotas organizacijos lygis, ilgesnė trukmė (veikia ilgiau kaip kelerius metus), susiformavęs noras sukurti socialinę organizaciją (Kuznecovienė, 2002).

Tumulytė (2012) socialinius judėjimus įvardija kaip tam tikrą kolektyvinio elgesio būdą, pilietinės iniciatyvos ir pilietinio dalyvavimo formą. Ji pabrėžia, kad asmenys patys savo iniciatyva susivienija į judėjimą: individai kooperuojasi su kitais individualiais, turinčiais panašius įsitikinimus, jie veikia organizuotai, kryptingai ir taip turi daugiau galimybių įgyvendinti reikšmingus socialinės tvarkos pokyčius. Svarbu pažymėti, kad socialiniai judėjimai nėra organizacijos, tai yra sąveikos tinklai tarp skirtingų veikėjų, kurie gali būti arba nebūti įsitraukę į formalias organizacijas, t. y. organizacija nėra judėjimas, bet ji gali būti judėjimo dalimi.

Atskirų individų veikla turi gerokai mažesnę įtaką socialiniams pokyčiams nei apjungtos kolektyvinės pastangos. Įprastai visuomenėje vyrauja masinės socialinės jėgos, tokios kaip valdymo institucijos, stambios ir įtakingos organizacijos, privilegijuoti požiūriai, vertybės ir normos. Individai, nepritardami vyraujančioms jėgoms, vedami bendro tikslo ir pažiūrų, susivienija su kitais ir pradeda organizuotai ir kryptingai veikti. Tokie vieningi judėjimai turi daugiau galimybių įgyvendinti reikšmingus pasikeitimus nusistovėjusioje socialinėje santvarkoje. Įsiliedami į socialinius judėjimus individai pajėgesni sugriauti socialinius apribojimus, kurie juos slegia pavieniui (Bradžiūnaitė, 2005). Kalbant apie judėjimų įvairovę, visų pirma išskiriami blaivybės, religiniai, profesinių sąjungų ir

politiniai judėjimai, taip pat neformaliam švietimui, vartotojų kooperatyvams, ūkininkams, moterims, jaunimui, pagyvenusiems žmonėms, neįgaliesiems, sportui, taikai bei aplinkosaugai atstovaujantys judėjimai (Baltic sea academy, 2001).

Anot Tumulytės (2012) ir Paulausko (2004), socialiniai judėjimai gali būti interpretuojami dvejopai – kaip veiksmas ir kaip subjektas. Pirmuoju atveju socialinis judėjimas – tai organizuotos kolektyvinės pastangos sukelti socialinius pokyčius arba jiems pasipriešinti. Antruoju atveju – tai individų, grupių ir organizacijų, kuriuos sieja bendra tapatybė ir bendri tikslai, tinklas. Kolektyvinis elgesys tai įvairių formų maištai, gaujos, minios viešoji nuomonė, mada, socialiniai judėjimai, kurie ką nors keičia. Visi kolektyvinio elgesio pavyzdžiai tam tikra prasme yra nukrypę nuo įprastų, susiformavusių normų ar vertybių, paprastai pripažįstamų daugumos. Būtent dėl to ilgą laiką kolektyvinis elgesys buvo suvokiamas kaip neįprasta ar net pavojingai nukrypusi nuo normų socialinio gyvenimo dalis. Masinių ar net globalių socialinių judėjimų sociologai tik po 1960-ųjų metų labiau pradėjo domėtis įvairių kolektyvinio elgesio tipų, ypač socialinių judėjimų tyrimais (Kuznecovienė, 2002).

Trys didelės socialinių judėjimų bangos, kilusios per pastaruosius penkis dešimtmečius, atkreipė sociologų bei politologų dėmesį į šį fenomeną. Visuotiniai pacifistiniai vidurinės klasės jaunimo judėjimai, 1960-aisiais nuvilniję per daugelį pasaulio šalių, paskatino paties sociologijos dalyko raidą. Po antrosios bangos, kilusios 9-ajame dešimtmetyje – „aksominių“, „dainuojančių“ revoliucijų Vidurio ir Rytų Europoje – socialiniai judėjimai vėl atsidūrė sociologų ir politologų dėmesio centre. Pagaliau XX ir XXI a. sandūra žymi naują socialinių judėjimų bangą. 1999 m. Sietle Pasaulio prekybos organizacijos susitikimo metu 40 000 antiglobalistinio judėjimo dalyvių sukeltos riaušės virto didžiausia istorijoje protesto prieš tarptautinės ekonominės organizacijos susitikimą akcija. 2003 m. vasario 15 d. daugiau nei 10 milijonų žmonių aštuoniuose šimtuose pasaulio miestų išėjo į gatves protestuodami prieš karą Irake – tai tapo apskritai didžiausiu pasaulio istorijoje masiniu protestu. Šie du įvykiai įrašė socialinių judėjimų fenomeną į tarptautinių santykių tyrimų darbotvarkę (Paulauskas, 2004). Derrida pastebi, kad 21-o amžiaus socialinių judėjimų organizavimuisi tampa nereikalingos partijos, tautos, valstybės, nuosavybė. Pavyzdžiui antiglobalistiniame judėjime dalyvaujančios grupės, kurias vienija priešiškas pasaulio elitui, sąmoningai atmeta tiek senosios, tiek naujosios kairės hierarchines valdžios struktūras, vietoj jų pasirinkdamos veiksmus, kuriems niekas nevadovauja ir kurie panašūs į decentralizuotą interneto struktūrą (Day, 2009).

Mokslinėje literatūroje didžiausias dėmesys skiriamas žymiausiems judėjimams: darbo, civilinių teisių, moterų, aplinkosaugos (Herd, Berman, 2015). Mokslininkai ypač daug dėmesio skiria socialinių judėjimų kilmei, jų ištakoms, rekrutavimui, organizacinei dinamikai ir judėjimų poveikiui visuomenei. Bradžiūnaitė (2005) akcentuoja kolektyvinių judėjimų tyrimuose išskiriamas keturias vyraujančias perspektyvas: kolektyvinė elgsena, resursų mobilizacija, politiniai procesai ir naujieji

socialiniai judėjimai. Įvairios teorinės mokyklos išskiria bent keturias charakteristikas, susijusias su judėjimais:

1. Neformalūs sąveikos tinklai. Judėjimai gali būti suvokiami kaip neformalūs sąveikos tinklai tarp daugumos individų, grupių ir/ar organizacijų. Šie tinklai padeda cirkuliuoti esminiams šaltiniams, reikalingiems veiklai (informacija, materialiniai ištekliai ir kt.). Taigi tinklai yra viena mobilizacijos sąlygų, reikalingų tinkamai plėtoti specifinėms pasaulėžiūroms ir gyvenesenai.

2. Bendri įsitikinimai ir solidarumas. Kad judėjimas būtų reikšmingas, veikiantis kolektyvumas reikalauja priklausomybės jausmo ir bendrų įsitikinimų. Iš tiesų, socialiniai judėjimai sąlygoja ir pateikia naujas orientacijas svarstomuose klausimuose, taip pat naujas viešas diskusijas. Kas yra tikra ir kas yra galima – išryškėja per kolektyvinį identitetą.

3. Kolektyvinė veikla orientuota į konfliktą. Socialinio judėjimo veikėjai įsitraukia į politinį ir/ar kultūrinį konfliktą, kad skatintų ar oponuotų socialinius pokyčius sisteminiame ar nesisteminiame lygmenyje.

4. Protesto forma. Nors vieši protestai atlieka marginalinį vaidmenį judėjimuose, susijusiuose su asmeniniais ar kultūriniais pokyčiais, tačiau kartu tai neabejotinas skiriamasis judėjimų bruožas. Svarstyta, kada protestuojama nelegalia veikla, nusikalstamai ar konfrontaciniais būdais. Atrodo, neįmanoma nusikalstamą veiklą priskirti judėjimams. Naudingiau žiūrėti į nusikalstamos veiklos svarbą ir radikalią taktiką tarp skirtingų judėjimų tipų skirtinguose judėjimo gyvavimo tarpsniuose.

Šie keturi elementai padeda atskirti socialinius judėjimus nuo įvairių kolektyvinės veiklos formų, kurios yra struktūruotesnės ir dalyvauja partijų, interesų grupių ir religinių sektų formavimesi kaip pavieniai protesto atvejai ar tikslingos politinės koalicijos (Bradžiūnaitė, 2005). Vis tik tyrinėdami socialinius judėjimus tyrėjai labai retai prieina prie bendros nuomonės, kas yra tas socialinis judėjimas yra iš tikrųjų. Kaip teigia Jamison, Rinkevičius (2010), apibrėžimas visų pirma priklauso nuo konkretaus judėjimo kaip reikšmingiausio bei tipiškiausio pasirinkimo, atskiros terminologijos arba koncepcijos taikymo, nuo tyrėjo išsikeltų tyrimo klausimų, jo požiūrio bei pačios situacijos. Nuo tada, kai Neilas Smelseris (1962) savo klasikiniame veikle *Kolektyvinio elgesio teorija* suskirstė judėjimus į „orientuotus į rezultatą“ bei „orientuotus į vertybes“, atsirado takoskyra tarp socialinių judėjimų tyrėjų.

Viena vertus, socialiniai judėjimai yra procesas, kurio metu mobilizuojami žmonės bei materialiniai ištekliai siekiant įgyvendinti pokyčius. Jie turi būti tam tikru būdu artimi arba susiję vienas su kitu bei organizuojami arba valdomi tam tikromis bendromis programomis. Tai galima įvardinti „kolektyvine tapatybe“, t. y. vertybių, normų, įsitikinimų rinkinys, kuris įgalina juo tikinčius bei besitapatinančius su juo. Ryškiausi šių kolektyvinės tapatybės formavimosi aspektų tyrėjai bei teoretikai – Alainas Touraine ir Alberto Melucci. Antra vertus, socialinis judėjimas yra skirtingas negu formalizuotos partijos, socialinės institucijos arba kitos organizacijos, kadangi jis „juda“. Pastaraisiais

metais socialiniai judėjimai vis labiau tapatinami su tinklais, kur pagrindinis dėmesys sutelkiamas skirtingų tinklų rūšių atskyrimui, socialinių judėjimų tarpusavio bendradarbiavimui bei komunikacijai socialinio judėjimo viduje (Jamison, Rinkevičius, 2010).

Įvairių teorinių priegų atstovai skirtingai aiškina socialinių judėjimų prigimtį ir prasnę. Apskritai teorijų, kurių pagrindinis aiškinimo objektas būtų socialiniai judėjimai, nėra daug. Paprastai šis reiškinys yra tik vienas iš kintamųjų. Dabartinė socialinių mokslų schizma tarp racionalizmo ir reflektyvizmo atsispindi ir socialinių judėjimų fenomeno interpretacijose. Teorijose, kurios remiasi racionalistinėmis prielaidomis, socialiniams judėjimams neskiriama didelė reikšmė ir jie dažnai suvokiami kaip šalutiniai visuomeninių santykių reiškiniai. Kritinėse marksizmo, feminizmo, konstruktyvizmo ir kitose labiau reflektyvistinėmis prielaidomis grindžiamose teorijose socialiniai judėjimai yra vienas svarbiausių tyrimo kintamųjų ar net pagrindinis tyrimo objektas. Nors įvairių mokyklų atstovai daugiau ar mažiau sutaria, jog socialiniai judėjimai yra glaudžiai susiję su valstybės politinio elito ir visuomenės santykiais, įvairios teorinės priegos remiasi skirtingais socialinio judėjimo apibrėžimais ir priskiria jiems kitokį vaidmenį visuomenės struktūroje (Paulauskas, 2004).

Socialinius judėjimus galima klasifikuoti pagal įvairius kriterijus: trukmę, siekius, judėjimuose dalyvaujančių individų interesus:

3 lentelė. Socialinių judėjimų klasifikacija

TRUKMĖ		TIKSLAI			INTERESAI
Trumpalaikiai, baigiasi įgyvendintus tikslus	Ilgalaikiai, nuolat kartojasi, negali iki galo įgyvendinti tikslų	Reformistiniai, siekiama evoliucinių pokyčių sistemos viduje	Revoliuciniai, utopistiniai, siekiama iš esmės pakeisti vertybių sistemą ir institucijas, sukurti „tobulą“ alternatyvią visuomenę	Kontrevoliuciniai, nukreipti prieš pokyčius, siekiama išlaikyti tradicines vertybes ar atkurti tam tikras institucijas	Žmogaus teisės, gyvūnų apsauga, aplinkos apsauga ir t. t.
JUDĖJIMŲ PAVYZDŽIAI					
Liaudies frontai, Sajūdis, <i>Solidarnost</i>	<i>Greenpeace</i> , <i>Amnesty International</i>	Judėjimai už žmogaus teises, lyčių lygybę	Komunistai, fašistai, neonacistai	Islamistai, monarchistai	<i>Greenpeace</i> , <i>Human Rights Watch</i> , antiglobalistai ir t. t.

Šaltinis: Bradžiūnaitė, 2005.

Bradžiūnaitės (2005) teigimu:

1) socialiniai judėjimai formuoja „griaunančią“ veiklą, nukreiptą prieš elitą, valdžią, kitas grupes ar kultūrinės normas;

- 2) individai tai daro kolektyviai nustatydami reikalavimus oponentams, valdžiai ir elitams;
- 3) socialinio judėjimo dalyvius jungia solidarumo ir kolektyvinio identiteto jausmas;
- 4) socialiniu judėjimu dažnai tampa ilgai besitęsiantis kolektyvinis ginčas.

Kitų autorių teigimu, socialiniai judėjimai apima šitokius esminius komponentus:

- 1) žmonių, veikiančių kartu, kolektyviškumas;
- 2) panašių siekių, sukeliančių pokyčius visuomenėje, sutelkimas kolektyvinei veiklai;
- 3) kolektyvas pakankamai išsisklaidęs, turintis žemą formalios organizacijos lygį;
- 4) veikla pagrįsta pakankamai stipriu spontaniškumu, neinstituciniais ir netradiciniais veiksmais.

Demokratinėse visuomenėse egzistuoja gausybė įvairiausių socialinių judėjimų, t. y. pilietinių teisių, aplinkos apsaugos ir kt. Juos klasifikuojant galima remiantis įvairiais kriterijais: pagal laiką, interesus, tikslą. Egzistuoja judėjimai, kurie trunka šimtmečius, kiti nustoja veikti vos prasidėję. Pagal interesus socialiniai judėjimai skirstomi: į politinius, tautinius, religinius ir kt. Pagal tikslus jie gali būti revoliuciniai ir reformistiniai. Kiekviena klasifikacija turi savo privalumų ir trūkumų (Pruskus, 2003).

Amerikiečių sociologo *B. Hesso* siūloma socialinių judėjimų klasifikacija:

- *Reformistiniai*, kurie siekia pokyčių egzistuojančiose sistemose.
- *Revoliuciniai*, siekiantys pakeisti vertybes ir institucijas.
- *Pasipriešinimo judėjimai*, siekiantys sustabdyti pokyčius ir atkurti tai, kas vadinama tradicinėmis vertybėmis ir normomis.
- *Utopiniai*, siekiantys idealios visuomenės išrinktosioms grupėms, turinčioms viltį, kad jų pavyzdys padės keisti ir sudėtingesnėms socialinėms sistemoms (Pruskus, 2003).

Lietuvoje socialiniai judėjimai iki šiol nebuvo detalai tyrinėti. Viena vertus, Lietuvoje pastaraisiais metais nebuvo nei didelių antiglobalistų demonstracijų, nei antikarinių protestų. Tas pats Lietuvos Sąjūdis pagal savo siekius – nacionalinį išsivadavimą, esminius socialinės ir politinės sistemos pokyčius – galėtų būti priskirtas tradiciniams judėjimams, nepaisant sąlyginai taikaus veikimo būdo. Lietuvoje yra nemažai ir kitų judėjimų apraiškų: viešojo sektoriaus darbuotojų, žemdirbių streikų, bado akcijų ar gatvių blokadų, kartais balansuojančių ties riaušių riba. Geriausias tokio tradicinio judėjimo pavyzdys – Rolandą Paksą remiantis judėjimas „Už teisingą Lietuvą“. Artimas šiam judėjimui yra ir neonacistinis judėjimas, susibūręs apie lyderius M. Muržą ir V. Mažoną, ir aktyviai veikiantis Šiauliuose bei Kaune (Paulauskas, 2004).

Lietuvoje antiglobalistų judėjimas yra fragmentinis, amorfiškas ir toli gražu ne masinis, palaikomas pavienių žmonių. Šio judėjimo lyderiai yra daugiausia radikalūs visuomenės veikėjai – E. Klumbys, J. Veselka, R. Paulauskas, R. Pavilionis, kurie dažnai kelia net ir revoliucines idėjas, artimas valstybinio perversmo skatinimui, priešinosi integracijai į NATO ir ES. Taigi šis judėjimas gana tolimas toms idėjoms, kurias propaguoja transnacionalinis antiglobalistų judėjimas. Apie rimtą

konsoliduotą pacifistinį judėjimą Lietuvoje taip pat vargu ar galima kalbėti. Bene vieninteliai judėjimai, kuriuos Lietuvoje būtų galima aiškiai priskirti prie naujųjų, yra Lietuvos žaliųjų judėjimas ir feministinis Lietuvos moterų judėjimas. Žaliųjų judėjimas buvo įkurtas dar 1988 m., o Lietuvos žaliųjų partija pirmaisiais nepriklausomybės metais netgi dalyvavo politiniame valstybės gyvenime, tačiau jame neįsitvirtino. Panaši ir moterų judėjimo istorija – 1995 m. buvo įkurta Moterų partija, tačiau judėjimas peraugo į partiją ir šiandien apima tinklą įvairių nevyriausybinių organizacijų, mezga ryšius su atitinkamais užsienio šalių judėjimais (Paulauskas (2004) ir Day (2009)).

Nevyriausybinių organizacijų (NVO) – nuo valstybės ar savivaldybių institucijų ir įstaigų nepriklausomas savanoriškumo pagrindais visuomenės ar jos grupės naudai veikiantis viešasis juridinis asmuo, kurio tikslas nėra politinės valdžios siekimas arba vien tik religijos tikslų įgyvendinimas (LR Nevyriausybinių organizacijų plėtros statymas, 2013). Nevyriausybinių organizacijų dauguma autorių apibrėžia savaip, tačiau išskiria joms taikytinas bendras savybes ir bruožus. Pagrindinis jų bruožas yra ne pelno siekiančios, laisva valia įkurtos piliečių organizacijos, kurios gali būti tiek mažos vietos bendruomenės, tiek tarptautinės tūkstančius narių turinčios organizacijos. Pasaulyje Nevyriausybinių organizacijų atsiradimas plačiai siejamas su viduramžiais atsiradusiais bažnyčios inicijuotais paramos ir šalpos fondais. Lietuvoje Nevyriausybinių organizacijų pradėjo kurtis tarpukaryje, o sovietmečiu tokių organizacijų veikla apskritai buvo neįmanoma. Po Lietuvos Nepriklausomybės atgavimo NVO kiekis nuolat augo, 2011 m. siekė net 22246 vnt. Dabar NVO galima laikyti tiek sporto centrą, tiek profesinę organizaciją, tiek bendruomenės centrą. Veikla gali apimti sporto, ekologijos, švietimo ir mokslo, lygių galimybių, žmogaus teisių apsaugos, bendruomenės telkimo ir kitas sritis, t. y. yra kolektyviniai veiksmai, kurie reikalauja telktis, orientuotis į viešąsias gėrybes. NVO šalininkų teigimu, tai yra nuoroda į principinį atsiribojimą ne tik nuo valstybinių institucijų, bet ir nuo įmonių, politinių partijų, profesinių sąjungų bei religinių bendruomenių. Pastaruoju metu vis labiau nevyriausybinių organizacijų veiklos tampa orientuotos į tarptautinius aspektus. Tarptautinės NVO paprastai atstovauja visuomeninės politikos pokyčiams, o nacionalinės ar vietinės reikšmės NVO turi daugiau specializuotus įsipareigojimus. Lietuvoje šiuo metu veikia tokios pagrindinės nevyriausybinių organizacijų rūšys: asociacijos, labdaros ir paramos vienetai bei Viešosios įstaigos (Butkevičienė, Vaidelytė, 2013).

Apibendrinant socialinius judėjimus ir vyriausybines organizacijas bei jų įtaką, galima teigti, kad jie ypatingai svarbūs tiriant sveikos gyvensenos formavimosi prielaidas visuomenėje. Visuomenei ypač reikalinga, kad gimtųjų judėjimai, pabrėžiantys sveikatai kenksmingų reiškinių žalą ir remiantys sveiko gyvenimo būdo idėjas.

1.3.6 Laisvalaikio ir gyvenimo stiliaus sociologija

Laisvalaikis – tai laikas, naudojamas individualiems poreikiams ir interesams tenkinti (Oginskaitė, 2015). Laisvalaikis, kuris apibrėžiamas kaip laisvas laikas nuo apmokamo darbo bei nuo fiziologinių, buitinių reikmių tenkinimo, yra mažiausiai instituciškai ir socialiai reglamentuota žmogaus gyvenimo sfera. Būtent dėl to jis vertinamas kaip ypač svarbi erdvė, kuri suteikia galimybę žmogui individualiai save išreikšti pagal įvairius pomėgius. Taigi esmine laisvalaikio sąlyga tampa pasirinkimo laisvė. Remiantis šia laisvalaikio samprata teigiama, kad tie žmonės, kurie yra susirūpinę savo baziniais išlikimo ar saugumo poreikiais, kurie neturi galimybių daryti ką nori, t.y. jie neturi laisvalaikio (Kublickienė, 2001). Šiuo požiūriu klasikinė yra A. Maslow poreikių piramidė, kurios esmė – būtinoji aukštesnių poreikių sąlyga yra ta, kad žmogaus baziniai išlikimo, pragyvenimo, saugumo ir pan. poreikiai būtų patenkinti (Kublickienė, 2004).

„Darbo“ priešybė – „laisvalaikis“ pagal lietuvių kalbos žodyną apibrėžiamas kaip „laisvą nuo darbo laiką“. Žodis „laisvalaikis“ lietuvių kalboje aiškiai buvo sukurtas tik atsiradus poreikiui kaip nors neutraliai apibrėžti laisvą nuo apmokamo darbo laiką, kuris tampa vis reikšmingesnis visuomenės egzistavimui: juk laisvalaikiu einame... pirkti! Be to, leisdami laisvalaikį taip pat padedame sukurti daugybę darbo vietų. Laisvalaikis visuomenei tapo beveik vienodai reikšmingas kaip ir darbas – ji net dažnai apibrėžiama kaip vartojimo arba laisvalaikio visuomenė. Tai liudija, kaip pakito mūsų mąstysena: jau „pamiršome“, kad laisvalaikis yra naujas tinginystės vardas, taip pat kaip ir atskyrėme darbą nuo viešosios erdvės (Micevičiūtė, 2014). Kublickeinė (2001) taip pat pastebi, kad vis didėjantis laisvalaikio instrumentalizmas „kūrybos kultūrą“ keičia į „vartojimo kultūrą“. Laisvalaikui, kaip „kūrybos kultūrai“, būdingi komunikaciniai žmonių tarpusavio sąveikos elementai, tuo tarpu laisvas laikas, kaip „vartojimo kultūros“ laisvalaikis, yra savitiksliis naudojimas tiek kultūros objektais, tiek subjektais. Šiandien dažnai galime išgirsti, kad vartotojiškumas suvartojo, išsėmė mus pačius ta prasme, kad esame pavergti pinigų kulto, kad tie kūrybiškumo bei socialumo elementai, kurie buvo būdingi laisvalaikui, dabar yra nykstantys. Dėl to yra ypač svarbūs sociologiniai laisvalaikio tyrimai.

Paukštytė-Šaknienė (2012) teigia, kad svarbu tyrinėti ir atskirų socialinių grupių propaguojamas šventes. Šventės ir šventimo būdai, nepriklausomai nuo jų turinio, parodo apie visuomenę daug daugiau negu kitų kultūros produktų ar reiškinių kaip literatūros, kino filmų, diskursų ar panaši analizė. Struktūriniu funkciniu požiūriu jie suformuoja ir palaiko socialinius bendruomenę siejančius ryšius, individo socializacijos procese jis užtikrina nesąmoningą bendrų vertybių, žinių ir patirties perėmimą, padeda išspręsti socialinius konfliktus ir periodiškai atnaujina bei pakeičia (transformuoja) socialines struktūras. Taigi, atskleidami – šeimos, bendradarbių ir draugų bendrijų laisvalaikį, šventes ir ritualus, atskleidžiame ir visuomenę supančias problemas ir jų pokyčius.

Laisvalaikis yra laikomas kompleksiniu socialiniu fenomenu, kuris paveikia daug socialinių institucijų ir neturėtų būti traktuojamas tik kaip laisvo laiko praleidimas. Mūsų visuomenėje laisvalaikis gali būti praleidžiamas įvairiai: vienumoje, privačiai ar socialinėje aplinkoje, visuomenėje. Netgi, kai laisvalaikis leidžiamas vienumoje, dar nereiškia, kad jis nėra paveiktas kitų žmonių. Mūsų aplinka veikia mūsų laisvalaikio pasirinkimus 3 būdais: paremiant, pažeidžiant ar verčiant. Tėvai gali paremti vaikų laisvalaikį, nupirkdami jiems tam tikrus žaidimus, arba pažeisti, kai liepiama baigti žaisti kompiuterinius žaidimus, o aplinkybės gali priversti mus rašyti knygą vienumoje. Bet kurie laisvalaikio pasirinkimai gali turėti teigiamų padarinių. Pavyzdžiui sportas, kultūrinė veikla, bendravimas su draugais (UKessays, 2015). Dažniausiai kiekviena žmogaus veikla yra motyvuota. Vadinasi, analizuot laisvalaikį, kai žmogus atsipalaiduoja, ilsisi ar ugdomi, be laisvalaikio būdų ir pasirenkamų laisvalaikio veiklų, būtina žinoti ir veiksnius, kurie lemia tų veiklų pasirinkimą (Fominienė, 2013).

Chua (2001) išskiria tris postulatus, kurie padeda suprasti populiariausių laisvalaikio praleidimo būdų pamatus:

1. Populiarios yra tokios laisvalaikio veiklos, kurios yra savitos gyvenimo patirties dalis;
2. Populiarios yra tokios laisvalaikio veiklos, kurios įgalina žmones derėtis dėl savo teisių tam tikruose socialiniuose rėmuose;
3. Populiarios yra tokios laisvalaikio veiklos, kurios gali žmones suartinti su jų įsivaizduojamomis idealiomis patirtimis.

Pagal aktyvumo lygį išskiriami šie laisvalaikio praleidimo būdai:

Aktyvus laisvalaikis – kai siekiama kaip nors panaudoti savo energiją. Tai gali būti hobis, atostogos, žaidimai, sportas savo malonumui. Gudaitytė ir Valantinė (2014) aktyvų laisvalaikį apibrėžia kaip visapusišką fizinę veiklą, padedančią žmogui gerai jaustis. Todėl daugelis veiklų, priskiriamų sportavimui, apibrėžiamos kaip aktyvaus laisvalaikio ir poilsio kategorijos.

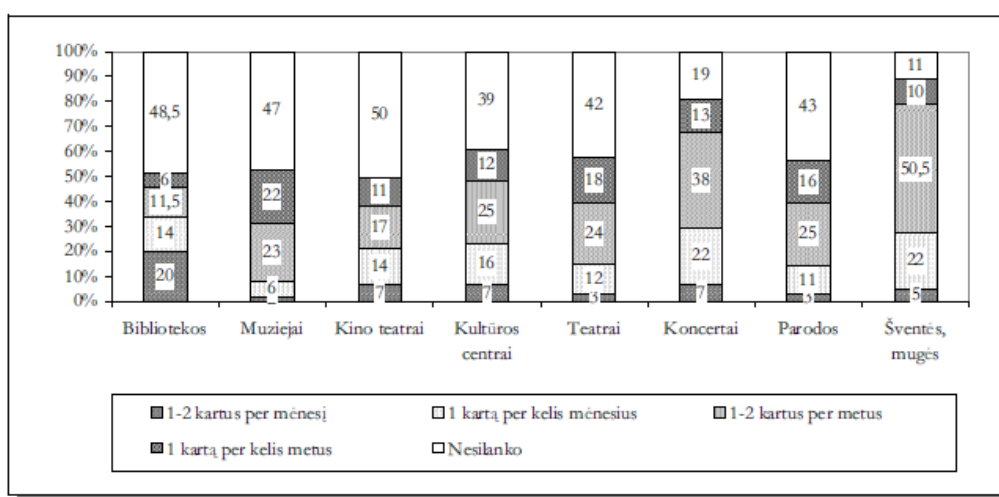
Pasyvus laisvalaikis – kai vengiama aktyvios veiklos. Tai gali būti ėjimas į kiną, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti laiko praleidimo būdai. Pasyvus laisvalaikis yra geras atsipalaidavimo būdas nuo aktyvios veiklos (Oginskaitė, 2015).

Laisvalaikio sociologija yra pakankamai nauja sociologijos sritis, kuri išsivystė antroje 20 a. pusėje. Iki to laiko laisvalaikis dažnai buvo laikomas sąlyginai nesvarbia, nereikšminga visuomenės savybe. Dabar, priešingai, laisvalaikis yra laikomas viena pagrindinių socialinių sričių, reikalaujančių vis daugiau sociologinių tyrimų, ypač Vakarų visuomenėse (Dar, Bhat, 2010). Kublickienė (2004) pritaria, kad ir Lietuvoje laisvalaikio sociologija, kaip atskira sociologijos disciplina, susiformavo palyginti neseniai.

Antikinės Graikijos visuomenėje laisvalaikis buvo suprantamas kaip gilinimasis į aukštesnių vertybių supratimą, t. y. tiesos, gėrio, grožio, pažinimą. Toks laisvalaikis reikalavo daug laiko skirti

sau ir buvo galimas tik nesant privalomai būtinybei dirbti. Tokia laiko leidimo forma buvo siejama su aukštesniąja klase ir buvo pagrįsta individo atleidimu nuo kasdienio darbo, suteikiant jam laisvę atsiduoti intelektualiai, estetinei ir pilietinei veiklai. Romėnai, skirtingai nuo graikų, laisvalaikį suvokė kaip laiką, skirtą atsigauti nuo fizinio darbo, kad pailsėję vėl galėtų grįžti prie jo. Priešingai nei graikams, romėnams laisvalaikis nebuvo socialinio statuso ar gyvenimo būdo demonstravimo rezultatas, tai buvo laikas, naudojamas poilsiui po darbinės veiklos. Viduramžių laikais laisvalaikis turėjo ne vien poilsio ir atsigavimo funkcijas: jis aukštesniuose socialiniuose sluoksniuose tapo socialiai parodomuoju. Vėlyvaisiais viduramžiais laisvalaikis keitėsi į parodomumą, prabangą, malonumų siekimą ir tapo kilmingumo ženklu. Toks požiūris panašus į XIX a. buržuazijos vartotojišką laisvalaikį ir iki šiandienos esančia samprata, kad laisvalaikis gali būti tam tikras turto, prestižo ar galios demonstravimo šaltinis. Industrializacijos epochos pradžioje visuomenės tikslas buvo gamybos plėtojimas ir produktyvumo didinimas, todėl laisvalaikis buvo suprantamas kaip būtinas laikas poilsiui po ilgų darbo valandų. Rekreacinė žmogaus elgsena laisvalaikiu buvo reikšminga ir dėl to, kad ji suteikė galimybę kelti išsilavinimą, gerinti sveikatą, socialinę adaptaciją ir pan. Be to darė žmones tinkamesnius atlikti industrinių dirbančiųjų vaidmenis (Kublickienė, 2001).

Vykstant technikos ir mokslo pažangai, didėjo darbo našumas, kilo gyvenimo lygis, todėl buvo galima trumpinti darbo laiką ir ilginti laisvalaikį. Šiuolaikinis laisvalaikis atsirado ne todėl, kad savaime būtų reikšmingas ar vertingas, o todėl, kad darbas, mažėjant jam būtinoms laiko sąnaudoms, prarado savo vertę. Kai industriniai sociologai ėmė domėtis darbuotojais ir namuose, t.y. stebėti, koks yra jų gyvenimas, likęs nuo darbo, susiformavo laisvalaikio sociologija (Kublickienė, 2001).



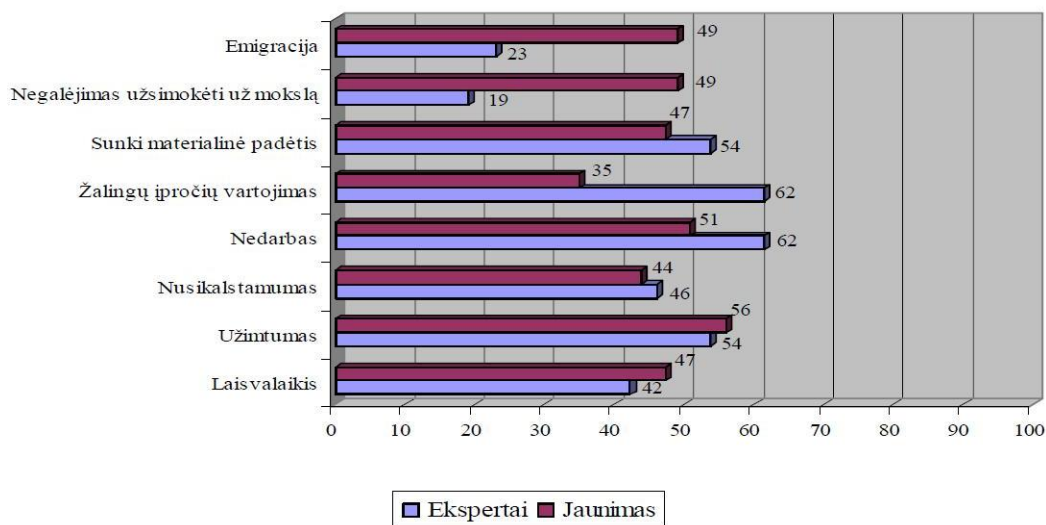
4 pav. Kultūros įstaigų ir renginių lankymo dažnis

Šaltinis: Kublickienė (2001).

Aptariant Lietuvos gyventojų laisvalaikio ypatumus, vienas iš svarbiausių rodiklių – veikiančių kultūros įstaigų lankymas bei jų veiklos vertinimas. Žmogus gali aktyviai naudotis ir būti patenkintas

esamomis, kad ir ribotomis, galimybėmis ir, atvirkščiai, net ir plačiausia veikiančių kultūros įstaigų įvairovė gali būti neigiami vertinama ir pasyviai vartojama. Kublickienė (2004) pateikia apklausos rezultatus, parodančius Lietuvos gyventojams būdingą kultūros įstaigų ar renginių vertinimą bei jų lankymo dažnumą (žr. 4 pav.). Lietuvos gyventojai palankiausiai vertina bei aktyviausiai dalyvauja tokiuose kultūros renginiuose, kaip šventės, mugės, koncertai. Šių renginių lankymas nepriklauso nuo amžiaus ir išsilavinimo, jie pritraukia įvairių sluoksnių žmones. Koncertų įvairovė lemia, jog lankytojai juos gali pasirinkti pagal pomėgius, kurie tinka kiekvienai amžiaus ar išsilavinimo grupei

Didelę reikšmę asmens gyvenimo kokybei turi laisvalaikio turėjimas, jo praleidimo galimybės ir kokybė. Fominienė (2013) atlikusi tyrimą nustatė, kad didžiausia respondentų dalis (61 proc.) turi nepakankamai laisvo laiko, mažesnė dalis respondentų (36 proc.) teigė turintys užtektinai laisvo laiko, tačiau buvo ir apklaustųjų (3 proc.), teigusių, kad laisvo laiko jie beveik neturi. Pagal tyrimo duomenis nustatytos skirtingos tiriamųjų laisvalaikio praleidimo formos, o iš jų populiariausios – televizoriaus žiūrėjimas (12 proc.), užsiiminėjimas sportu (11 proc.), dalyvavimas draugų vakarėliuose (11 proc.), laikas praleistas prie kompiuterio (10 proc.), pasivaikščiojimas (10 proc.). Iš gautų duomenų matyti, kad tyrime dalyvavę jauni dirbantys žmonės laisvalaikio metu kiek dažniau renkasi pasyvias veiklas (56 proc.).



5 pav. Jaunimo socialinės problemos

Šaltinis: Gaišaitė (2005).

Mokslininkai pastebėjo, kad vienu populiariausių mokinių pasyvaus laisvalaikio būdų jau seniai tapo televizoriaus žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai, ar tiesiog naršymas internete. Daugelis tyrėjų ir specialistų pripažįsta, kad toks laisvalaikis yra susijęs ne tik su prasta vaikų ir paauglių fizine bei psichine sveikata, bet ir su žemesne jų socializacija, saviraiška, savarankiškumu, pasiekimų ir pažangos vertinimu mokykloje, padidėjusia agresija, nusikalstamumu, padidėjusiu rūkymo paplitimu.

Lietuvos 11–15 metų mokinių fizinis aktyvumas nėra pakankamas, o pasyvaus laisvalaikio trukmė turi įtakos jų fizinei būklei. Tokie tyrimai skatina ieškoti inovatyvių, veiksmingų ir saugių mokinių fizinio ugdymo ir sveikatos stiprinimo būdų bei efektyviai panaudoti finansinius išteklius, skiriamus jaunimo sveikos gyvensenos ir užimtumo laisvalaikio problemoms spręsti (Balčiūnienė, 2014).

Gaišaitės (2005) atlikto tyrimo duomenimis, laisvalaikio praleidimas, tiek ekspertų, tiek apklaustų jaunų žmonių, įvardijamas kaip viena iš jaunimui būdingų socialinių problemų. Respondentų nuomone, jaunimui būdingas problemas, visų pirma, turi spręsti pats jaunimas savo individualia iniciatyva į pagalbą pasitelkiant valstybinių ir vietos savivaldos institucijų, nevyriausybinių organizacijų specialistus.

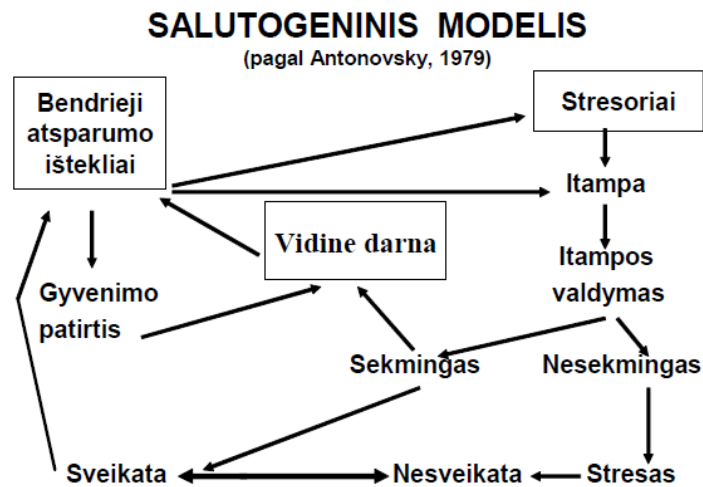
Juknevičienė (2012), norėdama išsiaiškinti, kaip mokiniai supranta, kas yra laisvalaikis, 2011 m. atliko tyrimą. Remiantis tyrimo duomenimis, laisvalaikis mokinių vertybių skalėje užima 7 vietą. Pirmoje vietoje jie nurodo šeimą. Pusė klasės mokinių nuomone, laisvalaikis yra smagus laiko praleidimas, kai veikiu, ką noriu (28 proc.) bei veikla laisvu laiku, kurią pasirenku pagal savo interesus (22 proc.). Svarbu atkreipti dėmesį, kad vaikams patinkančios užimtumo sritys, t.y. būvimas su draugais, televizijos žiūrėjimas ir pan. – tai yra pasyvus laisvalaikis. Didžioji dalis (71 proc.) klasės vaikų mano, kad aktyvesnis užimtumas padėtų išvengti žalingų įpročių ar nusikalstamos veiklos.

Svarstant jaunimui aktualius dalykus, tarsi savaime aptariama laisvalaikio sfera. Šiandienos visuomenės demokratijos, liberalizavimo procesai deklaruojama humanizmo filosofiją ir leidžia analizuoti vaikų laisvalaikio kultūrą, kaip socialinį reiškinį (Šiaučiulienė, 2013). Viena vertus, akivaizdu, jog jauni žmonės daugiau laisvalaikio praleidžia bendruomeniškai, įvairiomis organizuotomis ir neorganizuotomis formomis, užsiima bendra veikla. Pripažįstama, kad jaunimo kultūrą, plačiąja prasme, formuoja besimokantys bendrojo lavinimo bei aukštosiose mokyklose, todėl kalbant apie „jaunimo laisvalaikį“, daugiausia kalbama apie moksleivius ir studentus, kaip tam tikras išskirtines grupes, ar kažkaip kitaip leidžiančias laisvalaikį. Taipogi didelė dalis studentų bestudijuodami dirba, kad užsitikrintų tam tikrą pragyvenimą, todėl laiko laisvalaikiui jie turi labai mažai. Visa kita nelabai skiriasi tarp jaunimo ir vyresniųjų (Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, 2004).

1.4. Sveikos gyvensenos tyrimai socialiniuose moksluose

Pastaruoju metu pasaulyje įvairių mokslų sričių tyrimais siekiama nustatyti ir pamatuoti efektyviausius metodus, keičiančius gyvenseną ir sveikatos elgseną. Visuotinai pripažįstama, kad žmogaus sveikata ir jos priežiūra yra ne tik gamtos mokslų, bet ir sociologinio, kultūrologinio (antropologinio), politologinio, ekonomikos bei kitų socialinio pažinimo sričių objektas. Pasak Norkaus (2012), modeliudama visuomenės ir individų sveikatą veikiančius veiksnius, sociologija

stresinę situaciją. Asmens vidinės darnos lygis nulemia galimybę panaudoti bendruosius atsparumo išteklius.



6 pav. Salutogeninis modelis.

Šaltinis: Javtokas, 2009.

Vidinei darnai įvertinti Salutogeniniame modelyje pateikiama speciali 29 klausimų anketa (11 klausimų – suvokimui, 8 – prasmingumui ir 10 - gebėjimui valdyti situaciją). Vidinė darna formuojasi vaikystėje ir jaunystėje, maždaug iki 30 m. amžiaus, o vėliau ji išlieka stabili (tik labai stiprūs sukrėtimai gali ją pakeisti). Pagal Antonovsky, lytis vidinės darnos lygiui reikšmingos įtakos neturi. Tyrimo duomenimis, 39,9 proc. Lietuvoje gyvenantiems žmonėms nustatytas stiprus vidinės darnos lygis, o 60,1 proc. nustatytas silpnas ryšys. Užsienyje ir Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys patvirtina salutogenezės teorijos prielaidas, kad asmenys, turintys žemesnį vidinės darnos lygį, paveikti streso, turi didesnę riziką laipsniškai susirgti, dažniau susiduria su psichikos sveikatos negalavimais (apatija, depresija, priklausomybės ir kt.), mažiau linkę keisti įprastą elgseną ir sveikos gyvensenos mokymuose. Pasak Javtoko (2009), ši sveikatos stiprinimo teorija ir modelis nukreipia į žmonių bendrųjų atsparumo išteklių panaudojimą, sveikatą stiprinančius veiksnius, psichologinių ir socialinių dimensijų išskėlimą į tą patį lygmenį, kaip ir fizinių, todėl yra labai reikšminga sveikos gyvensenos tyrimų socialiniuose moksluose raidai.

1.5 Blaivybės idėjų skleidimas: retrospektyva ir dabartis

Abstinencijos užuomazga glūdi jau gilioje senovėje. Dar prieš Kristų pradėta kova už blaivų žmogų – abstinentą tęsiasi iki šių dienų. Žmonija jau senovėje suprato, kokią didelę žalą neša svaigalų vartojimas. Apsvaigęs žmogus padaro nusikaltimus, nesunkiai tampa savo krašto išdaviku. Tokią

valstybę, kurios piliečiai mėgo alkoholinius gėrimus, būdavo lengva užkariauti. Jonas Kačerauskas, teigia, kad jau seniausiose civilizacijose randama užuomazgų apie alkoholio vartojimą. Egipte jau 2000 m. pr. Kr. mėgavosi alumi, kuris ir laikomas egiptiečių išradimu. 2300 m. pr. Kr. aukštą kultūrą turėjusių kinų knygose galima rasti užuominų apie įstatymus, draudžiančius Rytų Azijos gyventojams girtauti. Kinijoje buvo išrastas svaigus ryžių gėrimas šanču, kurį vartoti buvo uždrausta, deja, jis paplito ir kinai jį vartoja iki šiol. Indijoje budizmo religijos įkūrėjo Budos (563–483 m. pr. Kr.) vienas iš penkių teiginių teigė, kad „Tu privalai negerti svaigiųjų gėrimų“. Žydai jau anksti turėjo nuomonę, jog nevirtojantys svaigiųjų gėrimų gali geriau protauti, ugdyti dvasios didybę. Dovydo sūnus Saliamonas (965–926 m. pr. Kr.) yra palikęs griežtų posakių prieš girtavimą, vyno gėrimą. Graikijoje medicinos tėvas Hipokratas (444–377 m. pr. Kr.) patarė nevirtoti svaigiųjų gėrimų, filosofas Platonas (427–347 m. pr. Kr.) jaunuoliams iki 18 m. bei mokslo darbuotojams liepė neduoti vyno.

Lietuvoje pirmos antialkoholinės užuominos randamos Motiejaus Strijovskio (g. apie 1547 m.) „Kronikoje“, kurioje LDK kunigaikštis Vytautas už midaus gėrimą nubaudė Giedraičių kunigaikštį Daumantą: „Apdėjo mokesčiais, išgyvendino iš Vilniaus ir nuskurdino“. Lietuvos Jėzuitų provincijai skirtų potvarkių knygoje įrašyti raštai dėl girtavimo provincijoje, kuriuose už girtavimą skiriama bausmė: plakimas rumbu ir pasninkavimas. (Kačerauskas, 2013).

Kiek galima spręsti iš įvairių istorinių šaltinių, svaigieji gėrimai iki valstybiniu laikotarpiu, taip pat Mindaugo–Vytauto laikais Lietuvoje buvo vartojami gan saikingai, dažniausiai tik per šventes. Dauguma didžiųjų kunigaikščių, tarp jų ir Vytautas, buvo blaivininkai. Taip savo knygelėje rašo Jonas Gečas (1990). Deja vėliau viskas pasikeitė. Mūsų tautos nuasmeninimui stiprią įtaką padarė svaigalai, kuriuos mums kaip kultūros dalį patiems nesipriešinant įbruko kaimynai–„išvaduotojai“ (Gečas , 1990).

Vyskupas Motiejaus Valančiaus yra ryškiausia asmenybė, sugebėjusi pažaboti girtuoklystę tarp lietuvių. Jo įkurtas Blaivybės sąjūdis yra viena sėkmingiausių kada nors veikusių lietuvių blaivybės organizacijų, kurios veiklą yra aprašęs ne vienas autorius. M. Valančiaus idėjos liko gyvos ir iki šių dienų. Jos propaguojamos panašiais pavadinimais susikūrusiose blaivininkų organizacijose. Vienas iš plačiausiai apie M. Valančiaus veiklą atpasakojusių autorių yra Vytautas Merkys, kuriam tikra mįslė lieka, kaip pats M. Valančius tapo blaivininku. Atsakymo šiam autoriui nedavė, nei amžininkai, nei istorikai, rašę apie blaivybę Lietuvoje. Manoma, kad pačią blaivybės sampratą Valančius gavo studijuodamas Vilniaus Vyriausioje seminarijoje. Anuomet viena iš girtavimo priežasčių buvo alkoholio žalos nežinojimas. Net prasilavinę dvarininkai anuomet alkoholį naudojo ne tik nuotaikai pataisyti, bet ir juo gydėsi nuo visokiausių ligų, negalavimų. Reta ponija nesiurbčiojo taurelės vos pakilusi iš lovos. Valstiečiai, vyrai ir moterys, savo laisvalaikio neįsivaizdavo be smuklės ar karčemos, kurių buvo pilna ne tik miesteliuose, bažnytkaimiuose, bet ir kone kiekviename kaime bei prie viešųjų kelių. Pradėjęs vadovauti Žemaičių vyskupijai Valančius rūpinosi katalikų švietimu bei jų moraliniu

ugdymu, 1850 m. gruodžio 29 d. aplinkraščiu iš kunigų reikalavo išnaikinti girtavimą per laidotuves ir krikštynas, vaišiniavimą karčemose. Valančiui įspūdį darė ir Vokietijos kraštuose bei Lenkijos karalystės parapijose steigiamos blaivybės brolijos, todėl 1858 m. pavasarį jis jau turėjo aiškia vizija apie būsimą blaivybės sąjūdį savo vyskupijoje. (Merkys, 1999).

M. Valančius 1858 m. birželį vizituodamas parapijas Palėvenėje, keliasdešimt parapijiečių įrašė į blaivybės broliją ir su kitais dvasininkais pradėjo rengti blaivybės literatūrą, kurios egzempliorių buvo išspausdinta tūkstančiais. Brošiūroje „Apie brostwą blaiwistės arba nesituriema“ susidedančioje iš 16 psl., svarbiausiame 1 skyriuje buvo paskelbti blaivybės brolijos įstatai ir narių priėmimo tvarka. Valančius, pradėjęs Blaivybės sąjūdį, pirmiausia pats pasirašė pasižadėjimų knygoje negerti stipriųjų gėrimų, o po to gavo ir parapijos kunigų, kapitulos narių, katedros vikarų, seminarijos profesorių ir kitų pasižadėjimus (Kačerauskas, 2013). Blaivybės draugijų tikslas buvo kad kaimo žmonių atpratimas nuo degtinės vartojimo. Įdomu tai, kad blaivybė nebuvo suprantama kaip visiška abstinencija – net prisiekę ir išventinti blaivininkai galėjo saikingai vartoti alų, midų ar vyną (Wikipedia, 2015).

M. Valančiui sėkmingai vystant savo veiklą 1860 m. iš 835 243 Kauno gubernijos katalikų blaivybės brolijoms priklausė 692 000 asmenys. Jų nariai sudarė 83,2 procento katalikiškosios gyventojų dalies. Masiškas valstiečių dalyvavimas blaivybės akcijoje 1858-1864 m. reiškė ne tik antialkoholinį liaudies nusiteikimą, bet ir objektyviai sustiprėjusi nepasitenkinimą feodalinės-baudžiavinės santvarkos recidyvais. Tai sukėlė permainas įsisenėjusiems santykiams su dvaru, degtinės gamintojais ir jos pardavėjais, kas pakeitė santykius ir su Rusijos imperija. Išsiplėtęs blaivybės judėjimas lėmė socialinių-kultūrinių pokyčių pobūdį baudžiavos panaikinimo ir valstiečių reformų metu. Pirmosios revoliucinės situacijos metu Rusijoje 1863 m. sukilimo kovų metu labiausiai pasirengusi varžytis dėl įtakos liaudies masėms pasirodė Katalikų bažnyčia, kurios prabudimą įtakojo išskirtinė Valančiaus asmenybė. Į Valančiaus blaivybės akciją Lietuvos bajorai reagavo skirtingai. Dauguma jų savo dvaruose uždarė karčiamas ir bravorus, o kiti, nerasdami alternatyvos pelnui, kenkė dvasininkijos veiksmams (Jasaitis, 2001).

Dvarininkas dailininkas Edvardas Riomeris rašė: „Mūsų nuostoliai yra doros aukos aukščiausiai naudai pasiekti – liaudies sveikatai ir tvirtybei. Tegul Dievas duoda liaudžiai reikalingą ištvermę ir tegul mus veda jos geru pavyzdžiu, kad saugotumės visokių žalingų atsitikimų“. M. Valančiaus blaivybės sąjūdis sužlugdė degtinės gamybą Kauno gubernijoje. 1860 m. degtinės buvo pagaminta net aštuonis kartus mažiau negu 1858 m. Atitinkamai sumažėjo smuklių ir akcizo pajamų (Merkys V., 1999). Į brolijos draugijas daugiausia įsitraukė kaimo žmonės, valstiečiai ir baudžiauninkai. M. Valančius savo laiškuose gubernatoriams rašė, kad per trumpą laiką neparastai pasikeitė šių žmonių įpročiai ir būdas, išnyko muštynės, vaidai. 1860 m. rugsejo 1 d. Rusijos finansų ministro iniciatyva caro Aleksandro II paliepiamu buvo sušauktas Ministrų tarybos posėdis, skirtas

apsvarstyti akcizo rinkliavos sužlugdymą Kauno gubernijoje, kurios metu buvo siekiama Valančių nušalinti nuo pareigų, tačiau nepavyko. Valančius turėjo caro palankumą, kuris netgi apsidžiaugė, kad jis liko eiti savo pareigas. Po mėnesio caras su M. Valančiumi susitiko Vilniuje. Nors 1862 m. M. Valančius už savo veiklą valdžios buvo apdovanotas Šv. Stanislovo I laipsnio ordinu, tačiau vėliau valdžios represijos palietė ne tik visą religinį pasaulį, bet ir jį patį. 1864 m. blaivybės brolių veikla buvo nutraukta, o M. Valančiui įsakyta persikėti į Kauną. Jį, kaip ir dalį kunigų, buvo planuota ištremti į Sibirą, tačiau pabijojus liaudies sukilimo buvo to išvogta. Tuomet valdžios mokyklose tikybą leista dėstyti tik rusų kalba, uždrausta statyti remontuoti, bažnyčias, kryžius. Persekiojamas M. Valančius į tikinčiuosius prabilo Prūsijoje pagamintais pogrindžio leidiniais. Savo raštuose jis įtikinėjo, kad valdžia Lietuvoje siekia sunaikinti katalikų tikėjimą, o žmones surusinti. Vyskupas M. Valančius mirė 1875 m., palaidotas Kauno arkikatedros kriptoje. (Kačerauskas, 2013).

E. Aleksandravičiaus teigimu, Lietuvių tautos istoriniame kelyje blaivybės judėjimas stipriai siejosi su tautiniu sąmonėjimu, ūkine bei kultūrine branda, politinėmis mūsų galimybėmis, o kartu buvo viena iš svarbių tautinio atgimimo 19 amžiuje sąlygų. Dėl atviro anticarinio judėjimo, dėl ginkluoto sukilimo prieš Rusijos imperijos viešpatystę M. Valančiaus blaivinimo darbas rusų buržuazinių autorių veikaluose buvo vertinamas neigiamai, kaip viena iš politinio judėjimo apraiškų. Jų vertinimai niekuo nesiskyrė nuo oficialios carizmo politinės krypties. Tiek lietuvių tiek lenkų kalbomis tarpukario laikotarpiu buvo išleista keletas studijų, specialiai skirtų 19 amžiaus vidurio masiniam blaivybės judėjimui, ypač blaivybės brolių veiklai. 1922 M. Valančiaus biografas A. Alekna išleido knygą „Žemaičių vyskupas Motiejus Valančius“, o Žemaitijos kultūros žinovas M. Breinšteinas Vilniaus mokslo bičiulių draugijos leidinyje 1915-1918 m. paskelbė seriją straipsnių apie blaivybės brolijas Žemaičių vyskupijoje. Autoriai savo veikaluose afišavo, jog carizmo interesai paskutiniaisiais ikireforminiais metais buvo traktuojami kaip viena direktyvinė kryptis: didinti svaigalų gamybą, girdant nuvargintą, užguitą ir tamsų valstietį, papildyti prakiurusi kapšą. Blaivybės judėjimo tyrimą tęsė labai išsamai K. Giečio Vilniuje 1935 m. lenkų kalba išleista studija „Blaivybės brolijos Žemaičių diecenzijoje 1858-1864 m“. K. Giečys neieškojo socialinių ekonominių priežasčių, sukėlusią blaivybės bangą Lietuvoje. Kaip tik šiame visuomeninio gyvenimo kontekste išryškėjo tai, kad blaivybė nebuvo to meto visuomenės tikslas, o tik viena iš priemonių svarbiausiam dalykui – socialiniai pažangai pasiekti. (Aleksandravičius E., 1990). 1919 m. buvo atkuriamas Lietuvos katalikų blaivybės draugija. Ji laido laikraštį „Sargyba“ steigė skaityklas knygynus, arbatines, rengė vakarėlius, suvažiavimus. Deja 1940 m. Lietuvai praradus nepriklausomybę draugija uždraudžiama, jos vadovai ištremiami, sunaikinami. (Gečas, 1990).

Tarybinėje Lietuvoje alkoholis „apjungia“ sąjungos respublikas. Susiformuoja nauji degtinės vartojimo įpročiai, svaigalai darbo liaudžiai tampa vertybe. Dėl didėjančios girtuoklystės atsiranda išblaivinimo įstaigų poreikis. Pačios valdžios „skatinama“ girtauti lietuvių tauta tampa vis labiau

nuasmeninama. Į besikuriančias blaivininkų organizacijų užuomazgas žiūrima neigiamai, neretai jų veikla sekama specialiųjų tarnybų. Organizatoriams grasinama gydymu psichiatrinėse ligoninėse. Girtuoklystės šaknys giliai įsišaknyja mūsų tautoje. Šiuo laikotarpiu vėl tautą gelbėti bando Lietuvos katalikų bažnyčia. Septintojo dešimtmečio pradžioje blaivybės idėja sunkiai suvaržyta ima kaltis į dienos šviesą. Buriasi prieš alkoholiniai klubai, daugėja straipsnių šia tema. 1980 m. bažnyčia paskelbė blaivybės metais. 1981 m. Vilniuje sukuriamas nepriklausomas blaivybės klubas „Sąjūdis“, kurios nariai persekiojami, veikla varžoma. 1988 m. Vilniaus Arkikatedroje klubo aktyvistai sudarė M. Valančiaus blaivybės sąjūdžio iniciatyvinę grupę, kuri rengė įstatus, projektus, leido laikraštį „Blaivioji Lietuva“. Lietuvoje pradeda aktyviai kurtis M. Valančiaus blaivybės sąjūdžio grupės, tvirtėja pasiryžimas tęsti tautos blaivintojo darbą ir dirbti Lietuvos labui. 1989-09-23 įsteigiamas vyskupo M. Valančiaus blaivybės sąjūdis, kuris steigiamajame suvažiavime smerkė stalininį Bažnyčios ir tikėjimo persekiojimą, ragino vienyti vardan tautos atgimimo. Eilutės iš 1989 m. Blaivybės sąjūdžio suvažiavimo deklaracijos: „Tauta žengia atgimimo keliu. Mūsų širdyse, mūsų mintyse ir svajonėse – Lietuvos Nepriklausomybė. Vardan jos mūsų darbai“ (Gečas, 1990).

Aktyvus Vyskupo M. Valančiaus blaivybės sąjūdžio tęsėjas Šiauliuose ir visoje Lietuvoje - Albertas Grigaravičius. Ukmergės apskrityje gimęs gydytojas neurochirurgas Albertas Griganavičius svajojo studijuoti geologiją, bet likimo dėka tapo gydytoju. Dirbdamas gydytoju išitraukė į visuomeninę veiklą, kadangi negalėjo pasyviai stebėti, kas vyksta aplinkui, taikstyti su negerovėmis. A. Griganavičius per savo veiklą parengė per 60 mokslinių pranešimų, periodikoje paskelbė per 300 publikacijų aktualiomis temomis. Turi sukaupęs didelę filmoteką. Šiaulių televizijai parengė 12 videofilmų „Blaivumas – gyvenimo laimė“, Šiaulių apskrities Povilo Višinskio bibliotekai padovanojo unikalią filmuotos medžiagos kolekciją iš atgimimo laikotarpio renginių ir įvykių (Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, 2015).

2005 metais neurochirurgas Albertas Griganavičius, įvertinat jo kaip gydytojo visuomeninę veiklą, išrinktas Šiaulių miesto garbės piliečiu. Dirbdamas savo tiesioginį darbą jis daug dėmesio skyrė ir blaivybės puoselėjimui. Ypač aktyvi jo veikla Lietuvos atgimimo metais, kuomet jis išitraukė į daugelį visuomeninių organizacijų, parašė daug straipsnių blaivybės, sveikatos apsaugos, visuomenės gyvenimo, gimtosios kalbos klausimais. Jis buvo Vyskupo M. Valančiaus blaivybės sąjūdžio Šiaulių skyriaus pirmininkas, Trečiojo amžiaus universiteto Dvasinio tobulėjimo fakulteto dekanas, Sąjūdžio ir Sausio 13-osios brolijos Šiaulių skyrių valdybų narys bei kitų draugijų narys. A. Griganavičius buvo ne tik neurochirurgijos specialistas, ne tik kovotojas už blaivybę, bet ir gimtosios kalbos puoselėtojas. Išleido publicistikos knygą „Reikia tos Lietuvos“, atsiminimų knygą aukštaičių tarpe „Kū ašen da atamenu“ (Katkienė, 2012 ir Abromavičienė, 2012).

Dar viena šių laikų svarbi asmenybė, diegianti ir platinanti blaivybės bei sveikos gyvensenos idėjas Lietuvoje yra Ramūnas Karbauskis. Savo idėjas R. Karbauskis realizavo savo gimtajame kaime

Naisiuose. Jo iniciatyva ir pastangomis Naisiuose per apytiksliai penkerius metus buvo sukurta pavyzdinė bendruomenė, kuri propaguoja blaivų ir sveiką gyvenimo būdą, aktyviai dalyvauja kultūriniame gyvenime, kuria jaukią ir saugią aplinką. Naisių bendruomenės fenomenas bei R.Karbauskio indėlis jo atsiradimui plačiau aptartas kitame skyriuje.

4 lentelė. Blaivybės idėjų skleidėjai: skirtingų laikotarpių asmenybių palyginimas

V. pavadė	M. Valančius	A. Griganavičius	R. Karbauskis
Profesija	Vyskupas	Gydytojas, neurochirurgas	Agronomas, ūkininkas, verslininkas
Gyvenimo ir veiklos laikotarpis	XIX a. vidurys. Okupacinis laikotarpis	SSSR laikotarpis. Laisvas demokratinis laikotarpis	Laisvas demokratinis laikotarpis
Socialinis statusas	Hierarchas, „Bažnytinis kunigaikštis“	Kuklus, eilinis inteligentas-vienišius	Priklauso turtingiausių Lietuvos žmonių dešimtukui, vienas iškiliausių dabarties mecenatų
Valdžios požiūris	Valstybės persekiojamas. Vyskupas ne kartą buvo tardomas, kaltinamas išdavystėmis ir kitais nusikaltimais valdžiai	Nepersekiojamas	Nepersekiojamas
Dalyvavimas politinėje veikloje	Atliko svarbų viešo intelektualo vaidmenį, efektyvus katalikybės ir blaivybės „lobistas“ carinėje Rusijoje	Lietuvos Persitvarkymo Sąjūdžio (LPS) miesto tarybos ir Sąjūdžio Seimo narys (1988)	Lietuvos valstiečių ir žaliųjų sąjungos pirmininkas, buvęs LR Seimo narys
Blaivybės propagavimas	Blaivybės brolija 1858-1864 m. Šis sąjūdis pirmasis sutelkė žmones bendrai visuomeninei veiklai – blaivybės idėjų skleidimui.	Blaivybės sąjūdžio Šiaulių skyriaus pirmininkas. Valančiaus blaivybės sąjūdžio tęsėjas	Naisių bendruomenės įkūrėjas, blaivybės propaguotojas
Lietuvybės puoselėjimas	Lietuvybės idėjų puoselėtojas ir platintojas. Finansavo lietuvišką spaudą, steigė mokyklas, skatino mokytis lietuvių kalba	Aktyvus Lietuvos kalbos draugijos Šiaulių skyriaus valdybos narys, organizavo daug renginių, susijusių su Lietuvos atgimimu	Baltų dievų muziejaus, Baltų žolynų muziejaus, Krašto istorijos muziejaus Naisiuose sumanytojas ir mecenatas.
Kultūros puoselėjimas	Knygnešystės organizatorius, Rašytojas, knygų „Palangos juzė, Vaikų knygelė“, Pasakojimas Antano tretininko“ ir kitų autorius.	Knygnešių ainių draugijos narys. Gimtosios kalbos puoselėtojas. Publicistikos knygos „Reikia tos Lietuvos“, atsiminimų knygos aukštaičių tarme „Kū ašen da atamenu“ autorius. Iniciatyvinės grupės narys kuriant Šiaulių Trečiojo amžiaus universitetą, Dvasinio tobulėjimo fakulteto dekanas.	Serialo „Naisių vasara“ scenarijaus autorius ir mecenatas, festivalio visai šeimai „Naisių vasara sumanytojas ir mecenatas. Naisių vasaros teatro steigėjas ir mecenatas.

Visuomeninė veikla	Aktyvus visuomenininkas, labai rūpinosi tautos raštingumu, išsilavinimu, dvasingumu.	Dalyvavo visuose svarbesniuose Šiaulių miesto kultūros renginiuose, filmavo juos, sukaupe didžiulę autentiškos istorinės reikšmės filмотeką. 2005 m. suteiktas Šiaulių miesto Garbės piliečio vardas.	Lietuvos šaškių federacijos prezidentas. Lietuvos žemaitukų asociacijos vicepirmininkas. Vienas iš paramos ir labdaros fondo „Švieskime vaikus“ įkūrėjų. Šiaulių rajono jaunimo centro steigėjas. Lietuvos ūkininkų sąjungos narys. Naisių vasaros konkursų, švenčių vaikams iniciatorius ir mecenatas. Sveiko gyvenimo būdo idėjų platintojas
Judėjimo masiškumas	Labai didelis, masinis	Ryškus daugiau viename mieste, regione	Sąlyginai augantis, besiplečiantis
Socialinė įtaka	Labai didelė, sukūrusi ilgalaikes pasekmes socialines ir politines pasekmes	Socialinė įtaka lokali	Sąlyginai didelė, nuolat auganti, pretenduojanti į ilgalaikiškumą
Socialinio judėjimo tipas	Neformalizuotas, iš dalies pagrindinis. Viešos ir pagrindinės veiklos derinimas.	Veikia kaip visuomenininkas (Blaivybės sąjūdžio Šiaulių skyriaus pirmininkas) ir vienišas. Sovietiniu laikotarpiu veikla artima disidentinei, neformalizuota	Neformalizuotas, veikla vieša

Sudaryta autoriaus, remiantis atliktos analizės duomenimis.

Apibendrinimui pateikiama trijų skirtingų laikotarpių blaivybės idėjas skleidusių asmenybių – M. Valančiaus, A. Griganavičiaus ir R. Karbauskio – palyginimo lentelė (žr. 4 lentelę). Kiekviena iš minimų asmenybių pirmiausia buvo žymūs savo profesinės veiklos atstovai, o blaivybės ir kultūros puoselėjimu užsiėmė saviraiškos tikslais. Iš jų didžiausią socialinę įtaką padarė M. Valančiaus veikla. Ji buvo masiškiausia bei turėjusi ilgalaikes socialines ir politines pasekmes. Vienintelis M. Valančius veikė tik okupaciniu laikotarpiu, buvo valstybės persekiojamas, tardomas, viešą veiklą derino su pagrindine.

Albertas Griganavičius – Valančiaus blaivybės sąjūdžio tęsėjas, Blaivybės sąjūdžio Šiaulių skyriaus pirmininkas. Veikė tiek okupaciniu, tiek laisvu laikotarpiu, tačiau valstybės persekiojamas nebuvo. Jo veikla vieša, Sovietiniu laikotarpiu artima disidentinei, neformali. Veikė kaip visuomenininkas ir vienišius. Veikla labiau lokali, regioninė.

R. Karbauskis vienas turtingiausių Lietuvos žmonių. Blaivybės idėjų puoselėtojas, šios temos renginių sumanytojas ir mecenatas. Jo visuomeninė veikla labai plati, apimanti politikos, kultūros, verslo bei ūkio sritis. Būdamas seimo nariu ar politinės partijos pirmininku, jis gali tiesiogiai dalyvauti valstybės valdyme. R. Karbauskio socialinė įtaka ir judėjimo masiškumas plečiasi, veikla pretenduoja į ilgaamžiškumą. Veikia tik Nepriklausomoje Lietuvoje.

Atsižvelgiant į istorinius laikotarpio santvarkos ypatumus, tarp šių blaivybės skleidėjų galima rasti daug panašumų: visi jie dalyvavo politinėje veikloje, visi jie puoselėjo lietuvių, skatino ir rėmė kultūrą bei aktyviai dalyvavo visuomeninėje veikloje.

1.6 Naisių fenomenas

Viena iš fonomenaliausių šių dienų sveikos gyvensenos ir blaivybės idėjas puoselėjančių organizacijų yra „Naisių bendruomenė“, kuri įsikūrusi 2009 m. gruodžio mėn. 17 d. Naisiai Kultūros ministerijos paskelbti 2015 metų Mažąja Lietuvos kultūros sostine. Naisiai – gyvenvietė, esanti Meškuičių seniūnijoje, 17 kilometrų atstumu nutolusi nuo Šiaulių. Naisiai turi apie 550 gyventojų. Šiandien Naisiai daugumai gerai žinomi iš televizijos seriale „Naisių vasara“, jau penktą kartą vykusio festivalio visai šeimai „Naisių vasara“, „Naisių vasaros teatro“ spektaklių bei daugelio kitų čia vykstančių kultūrinių renginių. „Naisių bendruomenė“ vienija ir jungia per 330 Naisių ir aplinkinių kaimų ir žemių žmonių, atstovauja jų interesams, sprendžiant vietos problemas, organizuoja įvairius renginius (Dapšas, 2014).

Dėka bendruomenės veiklos Naisiai kasdien vis gražėja, puoselėja blaivybės ir sveiko gyvenimo būdo tradicijas. Kaip teigiama Naisių bendruomenės tinklapyje (2015), atsižvelgdama į aktualią šiai dienai Lietuvoje problemą – sveikos gyvensenos įgūdžių stoką asociacija „Naisių bendruomenė“ skatina sveikos gyvensenos ugdymą ir sveiko gyvenimo būdo įgūdžių stiprinimą. Šis tikslas įgyvendintas keičiant žmonių sąmoningumą.

Asociacija „Naisių bendruomenė“ yra priskiriama prie viešosios naudos nevyriausybinėms organizacijoms, kadangi jos veikla teikia naudą ne tik savo dalyviams, bet ir visuomenei. NVO veikla yra kolektyviniai veiksmai, kurie reikalauja telktis, derinti interesus, orientuotis į viešąsias gėrybes. Jose dirbantys asmenys dažnai yra savanoriai, negaunantys materialinio atlygio už savo darbą. Pagrindiniai NVO sėkmės veiksniai yra geri lyderiai ir vadyba. Mokslinėje literatūroje daugelyje lyderystės apibrėžimų išryškinama lyderio savybė – gebėjimas daryti įtaką kitiems. Paskirti kompetentingi asmenys į organizacijos valdybą taip pat bus vienas iš sėkmės garantų. Naisių bendruomenės valdybą sudaro 16 narių, tačiau aiškus ir labai ryškus lyderis yra bendruomenės įkūrėjas R. Karbauskis.

Naisiuose rengiamas festivalis „Naisių vasara“, kurio metu jo teritorijoje niekas nepardavinėja alkoholio. Net kaimo parduotuvėse festivalio metu neprekiuojama alkoholiniais gėrimais. Pagrindinis festivalio gėrimas – gira. Visi šoko, dainavo, linksminosi neraginami, tarp susirinkusiųjų jautėsi kažkoks nenusakomas geranoriškumas, artumas, vos ne giminystės ryšys. Tai – iš džiaugsmo, kad pagaliau mes – bendruomenė. Tokiomis mintimis dalinosi festivalio mecenatas Ramūnas Karbauskis, kuris kaip pats teigia visai nėra vartojęs alkoholio. Pasak R. Karbauskio, vienas pirmųjų apie blaivybės idėjų skatinimą prabilo vyskupas Motiejus Valančius, bet tais laikais valstiečių girdymą

inicijavo carinės Rusijos politika, o šiais laikais mes patys galime spręsti, kaip norime gyventi. Deja, esame pasaulio lyderiai pagal alkoholio suvartojimo kiekį. Svarstydamas apie tai, kas gali keisti žmonių apsisprendimą, nusprendžiau parodyti konkrečius pavyzdžius, kad blaivi aplinka gali mus padaryti daug laimingesnius nei alkoholio sukurta netikra laimės būseną (Dapšauskas, 2014).

Lietuvoje iki tol nebuvo festivalių, skirtų šeimai, kaip ir renginių, kuriuose nebūtų vartojamas alkoholis. Alkoholi pradeda vartoti jau ankstyvoje paauglystėje. Tai yra mūsų tautos didžiulė problema, tačiau niekas iš esmės nekinta, kad situacija pasikeistų. Renginiai, kur vartojamas alkoholis, virsta atvira alkoholio reklama, todėl alkoholio magnatai renginius taip aktyviai ir remia. Norėdami išspręsti alkoholio vartojimo problemą, turime vaikams neleisti lankytis tokiuose renginiuose. Daugumos nuomone, kad renginiai be alkoholio yra neįmanomi, tačiau Naisiai, parodė, kad tai tikrai įmanoma. Tik mūsų sąmonėse taip užkoduota, kad dalis žmonių net negali įsivaizduoti, jog linksmintis įmanoma ir be alkoholio, – teigė sveiką gyvenimo būdą propaguojantis R. Karbauskis (Dranseikaitė, 2014).

Ši unikali mažo miestelio veikla – pavyzdys visai Lietuvai. Naisių bendruomenė parodė kaip sutelktai ir iniciatyviai veikiant per gan trumpą laikotarpį galima pasiekti norimą rezultatą. Bendruomenės veiklos atgarsiai neliko nepastebėti ir už jos ribų, neveltui Naisius 2015 m. galima pavadinti Mažąja Lietuvos kultūros sostine.

2.TYRIMAS

2.1. Tyrimo metodika ir rezultatai

Atlikus išsamią mokslinės literatūros analizę bei atskleidus pagrindinius sveiką gyvenimą lemiančius veiksnius, siekiama parengti Lietuvos visuomenės sveikos gyvenimo formavimosi prielaidų tyrimo metodologiją. Minėta metodologija pagrįsta jų tyrimo poreikio pagrindimu, tyrimo objekto, tikslo ir hipotezių išsikėlimu, tyrimo imties bei duomenų identifikavimu ir duomenų analizės nuoseklumo pristatymu.

Analizuojant Naisių bendruomenės atvejį galima pritaikyti 19 a. vokiečių sociologo Ferdinando Tioniso teoriją, kurioje jis palygina du visuomenės tipus: *Gemeinschaft* ir *Gesellschaft*. *Gemeinschaft* tipo bendruomenės susikūrimas labiau remiasi giminystės ryšiais, o *Gesellschaft* terminą Tionisas vartojo, turėdamas omenyje visuomenę, kurioje dauguma socialinių ryšių yra savanoriški ir remiasi racionalių savanaudiškumu. Žmonės stoja į *Gesellschaft* tam, kad galėtų pasiekti savo tikslus. Tokiai visuomenei būdingi sutartiniai santykiai. Šiuo atveju Naisių bendruomenės susikūrimas yra savanoriškai racionalus, kadangi yra pasiekiami ryškūs rezultatai pačių gyventojų naudai.

Kita teorija, kurią galima būtų galima taikyti tyrinėjant Naisių bendruomenės atvejį – „Veidrodinio aš“ teorija, kurios rezultatas – žmogaus savęs pažinimas per kitus. Šios teorijos pagrindėju laikomas amerikiečių sociologas ir socialinis psichologas Čarlzas Kulis, kuris teigia, kad socializacijos procese individualus mąstymas keičiasi į kolektyvinį pasisavinant socialines normas ir pervertinant savo asmenybę pagal aplinkinių sampratą. Žmogus žiūri į kitą žmogų kaip į ypatingą veidrodį ir mato jame savo atspindį (Tidiklis, 2003).

Tyrimo poreikio pagrindimas.

Pastaruoju metu gan plačiai vykdomi įvairūs visuomenės gyvenimo (elgsenos, įpročių) tyrimai, kurių pagalba siekiama ištirti ir gyvenimą, susijusią su sveikata plačiąja prasme, t. y. fizine, psichine ir socialine. Visi kintamieji dydžiai, susiję su sveikata (gyvenimo būdas, elgsena, įpročiai ir t.t.), nustatomi ir įvertinami pagal pačių žmonių subjektyvų požiūrį į šiuos reiškinius, tačiau kartu registruojant ir objektyvias charakteristikas, įvertinant mikrosocialinę aplinką, kurioje žmogus gyvena, mokosi, bendrauja, taip pat ir visą visuomenę, kurios pokyčiai sąlygoja individų gyvenimą. Nepaisant įvairių atliktų tyrimų ir vykdomų sveikatinimo programų, visuomenėje plintantis nutukimas, streso nesuvaldymas, mažas fizinis judrumas ir pan. rodo, kad sveikos gyvenimo problematika išlieka aktuali. Ypač svarbūs sveikos gyvenimo formavimąsi lemiantys tyrinėjimai.

Mokslinė problema – kaip įtakoti Lietuvos visuomenės sveikos gyvensenos formavimąsi?

Tyrimo objektas, tikslas ir hipotezė.

Atsižvelgiant į išsiaiškintą tyrimo poreikį, nustatomas toks *tyrimo objektas* – Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi fenomenas; keliamas toks *tyrimo tikslas* – išanalizuoti Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi prielaidas.

Siekiant įgyvendinti tyrimo tikslą ir įvairiais aspektais pažvelgti į Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi fenomeną, jo atsiradimo priežastis ir prielaidas, pasirinkti šie esminiai tyrimo komponentai:

- patirtis šeimoje formuojant sveikos gyvensenos pagrindus;
- aplinkos įtaka formuojant sveiką gyvenseną;
- bendruomenių ir sporto klubų vaidmuo formuojant sveiką gyvenseną;
- sveikos gyvensenos propagavimas žiniasklaidoje.

Kiti svarbūs duomenys, padėsiantys įgyvendinti tyrimo tikslą, buvo šie:

- tiriamųjų demografiniai ir bendrieji duomenys;
- faktinės Naisių gyventojų žinios apie sveikatą ir ją lemiančius veiksniai;
- Naisių gyventojų požiūris į sveikatą, jos stiprinimą ir sveiką gyvenseną;
- Naisių gyventojų bendruomeniškumas ir sveikos gyvensenos idėjų skeidimas.

Tyrimo imtis.

Tiriamąjį kontingentą sudaro Naisių bendruomenės nariai. Kadangi kokybiniai tyrimai yra orientuoti į reiškinių interpretaciją, jo suvokimą, tokiems tyrimams netaikomi griežti imties reikalavimai. Todėl atliekamo Naisių bendruomenės fenomeno tyrimo reprezentatyvumui pakanka apklausti 10 bendruomenės narių. Taigi šio *tyrimo imtį* sudaro 11 respondentų. Tyrimo dalyviai pasirinkti patogiąja imtimi, t. y. apklausti tie sutikti Naisių gyventojai, kurie sutiko duoti interviu. Apklaustųjų amžiaus tarpsnis nuo 16 iki 68 metų.

Tyrimui atlikti pasirinktas struktūrizuotas kokybinis tiriamasis interviu, kurio paskirtis – tiesioginė ir pagrindinė priemonė reikiamai informacijai gauti. Pusiaus struktūruotas interviu – tai iš anksto pasiruošti svarbiausi klausimai – pokalbio gairės, pagal kurias išlaikoma bendra pokalbio tema, struktūra. Tačiau atsižvelgiant į pašnekovo specifiką, pokalbio metu pateikiami ir papildomi spontaniškai interviuotojui kylantys klausimai, skirti patikslinti ir papildyti. Toks informacijos rinkimo būdas pasirinktas dėl jo universalumo ir lankstumo, kadangi reikalinga surinkti informacija varijuoja

priklausomai nuo pašnekovo patirties. Interviu klausimai – atviro tipo, siekiant gauti kuo daugiau reikšmingos informacijos. Pusiau struktūrizuoto interviu metu stengtasi paliesti tokias sritis:

- demografiniai ir bendrieji duomenys;
- apsisprendimo/ pasirinkimo gyventi sveikai priežastys;
- sveiko gyvenimo būdo propagavimas bendruomenėje;
- žinios apie sveikatą ir ją lemiančius veiksnius;
- asmenybių įtaka formuojant sveikos gyvensenos įpročius.

Surinkus duomenis atliekama kokybinio tyrimo turinio (content) analizė, gauti atsakymai pagal jų prasmių panašumą yra sugrupuojami, tai yra sukategorizuojami, kategorijai suteikiant pavadinimą, kuris labiausiai atspindi ir perteikia tos kategorijos prasmę. Vėliau apklaustųjų atsakymai analizuojami, siekiant išsiaiškinti sveikos gyvensenos formavimąsi įtakančius veiksnius.

Tyrimo metodas.

Tyrimas grindžiamas *kokybine analize*. Tyrime taikyti metodai:

- kokybinių duomenų generavimas, atliekat pusiau struktūrizuotą interviu;
- fenomenologinis tyrimas, naratyvinis tyrimas;
- gautų kokybinių duomenų atranka, grupavimas, kategorizavimas, analizė.

Atlikus tyrimą pristatomi kokybinės analizės rezultatai, susiję su sveikos gyvensenos formavimosi problematika. Apie kokybinio tyrimo išvadų pritaikomumą sprendžia tyrimo ataskaitos skaitytojas.

2.2. Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos fenomeno tyrimas

Pristatant Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos fenomeno tyrimo analizę, pirmiausia svarbu charakterizuoti tyrime dalyvavusius asmenis, kadangi iš respondentų charakteristikos galima abstrakčiai apibūdinti tyrimo išsamumą ir patikimumą. 5 lentelėje atsispindi apklausos dalyvių pasiskirstymas pagal amžių.

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių

Amžius	Respondentų skaičius
Iki 25	5
25-50	5

Virš 50	1
---------	---

Iš 5 lentelės matome, kad tyrime dalyvavo pakankamai įvairaus amžiaus asmenys, taigi galima numanyti, jog jie savo atsakymuose pateikė pakankamai platų ir įvairų požiūrį į nagrinėjamą problemą. Tą patį galima teigti ir apibendrinus respondentų pasiskirstymą pagal išsilavinimo lygį (žr. 6 lentelę). Svarbu paminėti, kad apklaustųjų Naisių gyventojų tarpe yra du mokiniai ir 3 studentai.

6 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

Išsilavinimas	Respondentų skaičius
Vidurinis	4
Nebaigtas aukštasis	3
Profesinis	1
Aukštasis	3

Kadangi daugiau nei pusė respondentų yra dirbantys asmenys, net 5 iš 11 respondentų mokosi arba studijuoja, galima teigti, jog didžioji dalis tiriamųjų yra aktyvūs, darbingi arba turintys poreikį užsiimti jiems prasminga veikla - siekiantys mokslo ir naudingų žinių asmenys (žr. 7 lentelę). Kaip teigia patys Naisių gyventojai: „Visi užimti, duoda darbą pati bendruomenė“. Visi apklaustieji teigia, kad |R. Karbauskiui pradėjus veiklą ir įkūrus Naisių bendruomenę, labai pagerėjo Naisių gyventojų užimtumas - „atsirado darbo vietų daugiau“.

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal darbingumo lygį

Darbingumo lygis	Respondentų skaičius
Mokinys	2
Studentas	3
Dirbantis	4
Nedirbantis	1
Pensininkas	1

Surinkus duomenis, atliekant pusiau struktūrizuotą interviu, buvo atlikta Naisių gyventojų atsakymų duomenų kategorizacija. Analizuojant gautus duomenis, išskirtos 10 pagrindinių atsakymų kategorijų (siužetinės linijos). Sudarytas atsakymų klasifikavimo (kategorizavimo) modelis yra pateiktas 8 lentelėje. Vėliau kiekviena 8 lentelėje atspindėta kategorija yra skaidoma į kelias

subkategorijas ir iliustruojama empirinėmis indikacijomis - apklaustųjų pasisakymų, suformuojančių šią kategoriją, pavyzdžiais.

8 lentelė. Kategorizavimo modelis

Eil. Nr.	Kategorijos pavadinimas	Subkategorijų skaičius	Empirinių indikacijų skaičius
1	Sveikata	5	20
2	Ištakos	4	34
3	Darbas	2	10
4	Aplinka	2	12
5	Alkoholis	6	27
6	Jaunimas	2	11
7	Kultūra	4	18
8	Kriminalai	3	11
9	Komunikacija	2	10

Gautas kategorizavimo modelis ir jo subkategorijų bei empirinių indikacijų skaičius išryškina kai kurių kategorijų reikšmingumą ir svorį. Iš 8 lentelės matyti, kad kategorijos Sveikata, Alkoholis, Ištakos bei Kultūra buvo labiausiai aptartos ir gvildenamos interviu metu. Reikia pabrėžti, jog interviu metu leista patiems apklausiamiesiems kuo daugiau pasisakyti tam tikromis temomis, vadinasi gautas kategorizavimo modelis atspindi, jog sveikatos, alkoholio, ištakų bei kultūros tematiniai aspektai yra svarbiausi ir reikšmingiausi patiems Naisių gyventojams.

9 lentelė. Sveikos gyvensenos propagavimo kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Sveikos gyvensenos propagavimas	Kepenio mokymai	<p>Buvo Kepenis atvažiavęs, buvo atvažiavę su lazdom ėjimo mokyti, jogą mokė. Aš kaip buvau 40-metė, tai veiklų buvo mažiau. (<i>Justina, pensininkė, 68 m.</i>)</p> <p>Kepenis du metus iš eilės mum. Vieną kartą buvo visą savaitę užsiėmimai apie sveiką gyvenseną. Čia buvo visą savaitę, žinokit. Ir maistą netgi gamino sveiką ir maudynės buvo ir pratimai ir bėgimai. (<i>Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis</i>)</p> <p>Užkabino Kepenio pamokos. (<i>Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Buvo atvežę ir Kepenį tą apie sveikatingumą pakalbėt. Man dalyvaut neteko, paskutinę dieną tik sužinojau, neskaičiau skelbimų. Čia ir moterį pakeitė, labai stipriai pakeitė, pačią Karbauskienę, kaip čia dabar skaitos, brolia žmoną, labai</p>

		<p>stambi moteris būva, pusę svoria numetė. Stipriai moteris pasikeitė i dabą ir jinai pataria. <i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i></p> <p>Kai buvo Kepenio mokykla, tai mes susirinkom, dalyvavom ir paskui mes po tos sveikos savaitės po tų mokymų rinkomės rytais mankštintis. Aišku išliko ir tas sveikas maitinimasis, dalinamės viena su kita ir patirtim. Kepenis mokė mankštą daryt, paskaitas vedė ir užsiėmimus. Ryte susirinkdavom mankštą, paskui ateidavom pietų, paskui pavakarį būdavo ilga tokia paskaita ir užsiėmimai. Praktiškai viskas apie sveiką mitybą, apie sveiką gyvenseną.</p> <p>Tos mankštos visa dar tęsiasi, šiaurietiškom lazdom vaikšto ir moterys maudėmės nuogas kai Kepenis išmokė, koks oras nesvarbu. <i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Susišnekėjo Ramūns Karbauskis su Sveikuolių sąjungos prezidentu Dainium Kepeniu, kažkaip labai staigiai jie, čia man Kepenis pasakojo, susitiko sako staigiai važiuok pas mane padaryk, reiškia, sveikatos mokyklą, nors tas sveikatos mokyklas ir kitose vietose daro. Jam pasakė pirmyn, aš finansuoju, padaryk visai bendruomenei ir ten buvo pati masiškiausia sveikatos mokykla, kuri savaime jau ir pagal koncentraciją yra pati didžiausia baigusi tą Sveikuolių sąjungos sveikatos mokyklą. Paskui ten jau vietinė bendruomenė vykdė projektą su, gavo finansavimą iš sveikatos rajono ten to fondo ir panašu, kad toliau skiria šitam dėmesį. <i>(Juozas 40 m., dirbantis, aukštasis)</i></p> <p>Čia buvo tas Kepenis sveikuolis atvykęs ir kelias savaites vedė mokymus. Būtent po jo kelias savaites buvo, kiek pamenu, labai kaimas užsivedė sveikuoliškai. Visi kartu susirinkdavo, kartu valgydavo, kartu rytais rinkdavosi sportuoti ir vakarais. <i>(Nida, 22 m., studentė)</i></p>
	Bendruomeniški sporto užsiėmimai	<p>Du karus per savaitę sportuojame jogą, tempimo pratimus, kardio. Veda užsiėmimus kūno kultūros mokytojas. Užsiėmimus lanko 14–16 moterų. Mes moterys susirinkę pasikalbam. <i>(Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis)</i></p> <p>Nuo pirmadieniais ketvirtadieniais sportuojame, tapome ištvermingos. <i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Taip ir sakom kaime, kad kas nors eitų iš kaimiečių pasiėmę lazdas ir tą patį šiaurietišką vaikščiojimą propaguotų, atrodytų koks nesusipratimas, nebent kokiam kaime girtam bus lengviau pareiti. Normalūs žmonės juk dirbi sunkų darbą, tai kam čia dar kažkokį, o ten yra visai norma, būreliai yra organizuojami eina, skiria šitam, kaime moderniai rūpinasi savo sveikata. Įtariu, kad bendrai į sveiką gyvenseną įsitraukia moterys. <i>(Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis)</i></p> <p>Pačios bendruomenės įtakos bent jau nepastebėjau, kad dėl tos sveikos gyvensenos ar kažką. Yra grupelė tų žmonių, kurie patys, kaip sakyt, vadovauja, tam centrui, sporto salei tai tokiai. Tai ten yra kur patys sportuoja ir kažką turi savo ten, puslapius</p>

	<p>feisbuke ir panašiai. Va jie šiek tiek daugiau tą sveiką gyvenseną. (<i>Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis</i>)</p> <p>Dabar Naisiuose moterys du kartus per savaitę renkasi sportuoj. Yra kas su šiaurietiškom lazdom vaikšta. Aš išvažiuoju, tai mankštą darau pusvalandžio trukmės, ko anksčiau nedarydavau. (<i>Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Daugiausiai pagyvenusios moterys turi laiko ir ten rinkdavosi. Moterys buvo labiau iniciatyvios. Dar buvo kažkoks vyras, kuris tęsė Kepenio tuos pradėtus mokymus, o po to tai galiausiai moterys pačios vienos toliau sportuoja. Man sveikos gyvensenos įtaka ko gero buvo iš mamos, o mama iš bendruomenės. Kai mama lankė ir sportus ir sveikos gyvensenos mokymus labai pasimatė ant jos pačios ir labai geras pavyzdys. Tai aš ne iš karto pradėjau tuo naudotis, bet po kiek laiko. (<i>Nida, 22 m., studentė</i>)</p>
Individualus sportas	<p>Čia yra tas takas. Aš tai kiekvieną vakarą riedučiais važinėju, man vis patinka. Vyras sako, čia merginos daugiau važinėj, bet aš vienintelis iš vyrų čia toks. Vienu žodžiu, čia viską aplinka pakeitė. Aš kiekvieną dieną su dviračiu minu, per metus 5 tūkstančiai kilometrų praminu, man į dieną vidurkis 16 kilų gaunasi. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p> <p>Stegiuos kartas nuo karto pasportuot, pabėgioti, gal į salę kur nors nueiti. Su bendruomene tai šiaip labai nieko. (<i>Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis</i>)</p>
Sveika mityba	<p>Kartais valgam saulėgrąžų tuos želmenis, susidaiginam. Ragauja ir šeima, skanūs daigai. Mėsą tik kartą per savaitę valgom, pagrinde žuvis. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p> <p>Stengiuos kartas nuo karto sveikiau pavalgyti. (<i>Valentas, 23 m., studentas nedirbantis</i>)</p> <p>Sveikiau gyventi sumotyvavo valančiukų tas sąjūdis pats, bet taip pat iš savęs, pati pradėjau save motyvuoti. Mano taip pat tėvai nei rūko, nei geria, sveikai maitinasi ir patys nori, kad mes kitiems tą sveikos gyvensenos būdą diegtume. (<i>Karolina, 16 m. 10 kl. Mokinė</i>)</p> <p>Aš pati jau sportuoju nuo mažų dienų, buvau ir tinklinio komandos kapitonė ir krepšinio palaikymo šokėja. Tai sportas yra mano kasdienybė. Tiesiog mėgstu pati aktyvų lasivalaikį. Sportuoju, stengiuosi prisižiūrėti, valgyti sveikesnį maistą, neriebių, nekoloringą. Vien mano kolektyve yra ne viena mergina, kuri taip pat aktyviai sportuoja, domisi sveika mityba, ir sveika gyvensena. (<i>21 dirbanti studentė Sandra</i>)</p>
Bendradarbiavimas su kitomis bendruomenėmis	<p>Meškuičių bendruomenėj pas juos būn neįprasti užsiėmimai, pavyzdžiui kūno terapija, kviečiamės vieni kitus ir meškutietės dalyvavo tuose Kepenio mokymuose. Jogos treniruotes lanko ir iš Pakruojo rajono moterys. (<i>Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis</i>)</p>

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Iš 9 lentelėje pateiktų duomenų galima pastebėti, kad visi respondentai Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos pradžia sieja su Sveikuolių sąjungos prezidento Dainiaus Kepenio vestomis paskaitomis. Dėl to, galima daryti išvadą kad vienas ryškiausių sveikos gyvensenos mokytojų padarė stiprų įspūdį bendruomenei, kadangi beveik visi apklaustieji mini jo vardą, mokymus bei toliau praktiškai naudojasi išmoktomis pamokomis. Iš respondentų pasisakymų galima daryti prielaidą, kad kolektyviai į Naisiuose organizuojamus sporto užsiėmimus daugiausiai yra įsitraukusios moterys, o vyrai labiau linkę sportuoti individualiai, ir tik jaunesni vaikinai lanko sporto salę. Kalbant apie mitybą, respondentai yra linkę vartoti natūralius, kaimiškus ar savos gamybos produktus, domisi naujomis sveikos mitybos tendencijomis ir stengiasi sveikai maitintis. Naisių bendruomenė, ugdanti sveiką gyvenseną, bendradarbiauja ir su kaimyninėmis bendruomenėmis: vyksta į kitų bendruomenių renginius ir užsiėmimus bei kviečiasi kitų bendruomenių narius pas save. Vis tik, žinant alkoholizmo problemos mastus Lietuvos miesteliuose ir kaimuose, bendruomenės narių sveikatai ir sveikos gyvensenos propagavimui, didžiulę teigiamą įtaką turi Naisiuose vyraujantis neigiamas požiūris į alkoholio vartojimą.

10 lentelė. Alkoholio kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Alkoholis	Požiūris į alkoholio vartojimą	<p>Mano požiūris į alkoholį pasikeitė. Aš gyvenu taip, kaip man atrodo. Jei svečias, nuo vyno taurės neatsisakau. Nematyti kad kas būtų girtas gatvėje. Tarybiniais laikais tai prie parduotuvės gėrė. (<i>Justina, pensininkė, 68 m.</i>)</p> <p>Nu anksčiau būdavo šventės ar kas, dabar kai dėl sveikatos, jau kokie 4 metai praktiškai iš viso jokio alkoholio, bet taip irgi per šventes būdavo. Dabar žinokit, kad ir sveikata leistų nebenorėčiau jau. Per šventes būdavo tai šampano išgersi, nebuvo įpročio, jokios priklausomybės. Jeigu dabar sveikata leistų, tai turbūt dabar nebenorėčiau. Turbūt kad taip išmokom labiau, gal būt, šventes organizuot be to viso alkoholio ir smagu būt. (<i>Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis</i>)</p> <p>Aš manau visai kita atmosfera, žinokit, žmonės linksmi. Mes, aš dabar pažiūrėjau, ir dainuoti galime, sakykime, šokti galime nieko nevartoję ir, kad tai būtų metai dveji gal dar kažkas būtų kitaip, bet iš tikrųjų tai jau yra 5–6 metai. Aš visada pradedu nuo Valančiaus. Tais laikais sako Lietuva gėrė, bet neprasigėrė. Yra dalis žmonių, kurie labai gražiai prisiderina, mes į kiemus neinam, mes jų netikrinam ir jie ten iš tikrųjų už savo durų gali daryti ką nori, bet švenčių metu šlitinėjančių, sutikim su tuo, nežinau, vienetą žinau. (<i>Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Anksčiau gan dažnokai išgerdavau. Būdavo pusė metų negeriu paskui užaina vėl pageri kelis mėnesius. Nuo rugsėjo pirmą grynai nei lašą nevartojavau, aš tą datą atsimenu, kažkaip pasakiau viskas ir viskas. Jau ir pačiam sarmata buvo, ant gatvės jau gulėjau, va čia va tos pagrindinės. Po to stipriai viskas pagerėjo. Buitis ir namo remontai. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p>

		<p>Aš pats alkoholio nieko visiškai nieko. Aš pats alkoholio visiškai nevarčiau. Esu ragavęs, ta prasme, bet kad taip ta prasme, bet ne. Tėvai tarkim turėdavo kažką, paprašydavau paragauti, kas tas per skonis, bet pats savo noru pirkęs ar kažką tokio ne. Draugai tai išgeria tikrai. Anksčiau motina daug gėrė tiesiog, gal tas daugiau ir šiaip man aš į skonį toks žmogus. Jie bjaurus tiesiog yr, nesuprantu ko ten juos geria išvis. Man nėra poreikio, nei man jie skanūs, nežinau, kodėl jį geria. Čia tikrai anksčiau traukėdavosi aplink tokie įkaušę gerai, viskas, gal ir turėjo tokią įtaką. Vienas dėl alkoholizmo pasimirė, tai, manau, tas turėtų daugiau atgrasyt, bet tikrai renkasi čia tų tokių jau veteranų išgėrėjų. Jaunos kartos dabar tikrai nesimato, bet tų sidriukų, taip sakant, pasiperk, gal kartais alaus.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i></p> <p>Man asmeniškai alkoholio niekada nereikėjo, aš abstinėntė. Aš nuo vaiko nepradėjau alkoholio vartoti. Man linksma ir be alkoholio, aš moku ir šokt ir dainuot.</p> <p>Mano tiesiog tėvas pijokas buvo ir nemačiau tame jokio gerumo ar saikingai, ar skanaus, ar ten vyno ragaut. Greičiausiai tėvas įtakėjo mano tokį apsisprendimą. Jeigu būtų šeima, kur saikingai degustuojamas alkoholis, gal mano ir kitokios pažiūros būtų. Aš dabar net neragauju, nesu ragavęs absoliučiai nei šampano.</p> <p><i>(Janina, 41 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Mūsų amžiui šešiolikiniai tai nei vienas nėra nei rūka, tikrai negeria, tikrai nėra jokių muštynių.</p> <p><i>(Ieva, 10 kl. Mokinė, 16 m.)</i></p>
Šventės		<p>Beprotiškai smagios šventės. Pirmais metais nei vieno girta.</p> <p><i>(Justina, pensininkė, 68 m)</i></p> <p>Švenčių metu vartoti alkoholį tikrai draudžiama. Mes prie to tikrai pripratome ir, žinokit, džiaugiamės.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis)</i></p> <p>Naisių vasaros festivalis, kuris jau bus rengiamas šeštus metus ir, aš manau, tai ir įrodymas, kaip galima kitaip švęsti šventes ir mano pavyzdžiui kaip mamos, kaip mokytojos ir apskritai, kaip žmogaus iš šalies mintys žvilgtelėjus į tą festivalį mes iš tikrųjų kviečiamės artimus, gimines. Sūnus, kuris studijavo Vilniaus universitete, pavyzdžiui per trejus pastaruosius metus kvietėsi bendrakursius ir aš, aišku, iš karto su šypsena veide sutikdavau būrį jaunuolių, atvažiuodavo po šešis, aštuonis studentus į šeimą ir sakydavo viską darysim švęsim linksmi tik be alkoholio ir net nepatikėsit taip smagu tai sulaukti iš jaunimo tarpo.</p> <p><i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Švenčių metu alkoholio nepardavinėja. Yra sutarta yra lentynos uždengtos, viskas pardavinėjama, išskyrus alkoholį. Nes tie patys bendruomenės nariai turi savo parduotuves.</p> <p><i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Šventėse visiškai yra draudžiama, visiškai net nepardavinėja alkoholio. Ten gal gijos su alum koku, daugiau draudžiamas visiškai.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i></p> <p>Jeigu netyčia kas nors girtas užklydo, tai jis tuoj pat yra palydimas namo. Praktiškai aš, net nematau, kad kas nors tą darytų.</p>

		<p>Yra tos gegužinės, tai mes patys moterys ateinam ir šokam, niekas mūsų ten. Vyrai, kaip sakau, į karą išėjo. Niekad mūsų nešokdina, pačios linksminamės. (<i>Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Į šventes be alkoholio paprasčiausiai renkasi kitokia auditorija, renkasi šeimos su dažniausiai mažais vaikais, tai gaunasi tokia šeimų šventė, o jaunimas tikrai vietinis, vyresni žmonės, kurie be vaikų, irgi nelabai atvyksta. O šiaip man labai graži iniciatyva, kad naujoviška taip, nes daugiau labai mažai yra tokių. (<i>Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis</i>)</p>
	<p>Karbausčio darbai</p>	<p>Šventes be alkoholio Karbauskis įteigė. (<i>Justina, pensininkė, 68 m.</i>)</p> <p>Turbūt Ramūns iš tėvo perėmė tą tokį. (<i>Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis</i>)</p> <p>Jeigu ne Karbauskas, būtumem prasigėrę. Aš pats alkoholį stipriai buvai vartojęs. Atlyginimų nemokėjo po 6 mėnesius. Čia Karbauskas viską išgelbėjo. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p> <p>Ramūnas vaikai abstinentas, tai ir bendruomenė ir Naisių vasaros festivalis yra sausas, tikrai gira. (<i>Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti</i>)</p>
	<p>Bendruomenės įtaka</p>	<p>Čia aplinka viską, matos, kad aplinka nustoja gert, nes čia daug traktorininkų gerdavo, o dabar nei vieną traktoristą nematysi geriančia, viską aplinka padarė čia. Ir aš jau du metai nei laša negeriu ir mano žmona negerianti. Vienu žodžiu, čia viska aplinka pakeitė. Vienas nebeberia ir kitas tuoj negeria. Jeigu vienas gers, gali ir kits nukopijuot tuoj. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p> <p>Vykdavo čia tokie naktiniai susibūrimai, šokiai dabar tikriausiai nebevyksta du trys metai, kur vartodavo alkoholį. Čia kai pradėjo tuos serialus kurt, tai tokių nebeliko. (<i>Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis</i>)</p> <p>Kas su tais žalingais įpročiais visiškai palaikymo neturiu. Kai susirinkę visi draugai tik tegeria, taip sakant, aš su jais iš vis nebesusitinku ir aplamai aš neturėčiau ką veikt tarp jų. Tėvas mano taip pat alkoholio nevartoja, kartas nuo karto gal, motina dabar irgi nebe. Pati ta bendruomenė tai stengias suvest gal tuos žmones viską. (<i>Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis</i>)</p> <p>Bendruomenė man tai nieko nepakaitė, tiesiog yra koks pobūvis ir ant stalo yra daug skanesnių dalykų. (<i>Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Aišku, geras pavyzdys irgi lemia, nes mama niekada gyvenime nėra gėrus. Tėtis jau miręs, bet pastoviai gerdavo. Tai turėjau vieną labai puikų pavyzdį, o kitą nelabai. Man atrodo, bendruomenė alkoholį vartojančius toleruoja tokius, kurie švenčių metu tik geria, o tuos, kurie dažniau, nėra labai toleruojami ir požiūris į juos yra piktesnis. (<i>Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis</i>)</p>

	Saugumas	<p>Džiaugiamės, nes per šventes vaikai gali laisvai, žinom kad, koks girts neužkabins, nepargriaus ar ką. Ir nuvažiavus į kitą bendruomenę ir pamačius kaip ten tik alų prekiauja, žinokit, mums šiurpai eina. Labai, labai yra tas gerai, kad be alkoholio, tikrai sveikintina ir priprato žmonės. Šventės metu yra savanoriai, yra policininkai, jie girtus žmones paprašo išeiti. Jie paprasčiausiai išprašomi ir viskas. Aišku pasitaiko, kad būna išgėrusių, stengiamasi, kad jie nevaikščiūtų didesnėje masėje, jie yra pašalinami. Aišku yra išgeriančių, bet, vat visiškai, kad gyventų gatvėje tokių nėra, jie vis tiek tvarkosi. Nu anksčiau būdavo šventės ar kas, dabar kai dėl sveikatos, jau kokie 4 metai praktiškai iš viso jokio alkoholio, bet taip irgi per šventes būdavo.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis)</i></p> <p>O paskui, žinokit, be baimės juos nusivedi į festivalį ir svarbiausia koks įvaizdis man yra išlikęs akyse – tėčiai sugeba vedžiotis vaikiukus, mamos ramios, nes jie visi vaikšto visur ir tėvam nėra jokio jaudulio, kad kažkur kažkas stumtels tą vaiką ir panašiai. Vaikams yra įrengtos aikštelės, stovyklėlės, mamos gali klausytis įvairiausių ten kokių nors paskaitų ir t. t. ir tikrai nebus problemų dėl alkoholio, nes žmonės visi vienodai blaivūs.</p> <p><i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Yra ir visiems įdomu ir būna su šeimom ir kuo toliau, tuo mažiau tokių mažų incidentų.</p> <p><i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i></p>
	Pokyčiai	<p>Alkoholia aš jau du metai nesu vartojęs. Pagerėjo visas gyvenims šeima atsirado iškart. Aš kažkaip pradėjau sveikiau maitintis ir iškart alkoholi nustojau vartot.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i></p> <p>Yra ir tarp jaunimo, bet kažkodėl Naisiuose dar nepasiteisino, o taip ta problema nedingo labai didelis alkoholizmas kaime. Aš visiškai nevartoju alkoholio, esu bandęs paauglystėje, bet dabar tai jau visiškai nevartoju ir nerūkau, o kiek pastebiu jaunimas kaime kiekvieną savaitgalį kaime švenčia su alkoholiu ir, kad ir tų pačių festivalių metu tie kurie žmonės geria jie yra slepiami pakampėse ir neišeina į viešumą, bet ta problema vis tiek yra. Apsauga juos išveda už festivalio ribų. Po alkoholio vartojimo mano asmeniniai potyriai – tai savijauta negera ir išlaidos, atradau labai daug minusų.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis).</i></p>

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Analizuojant 10 lentelės kategoriją „alkoholizmas“ galima išvelgti, jog Naisių gyventojai turi savitą, fenomenalų požiūrį į alkoholį. Beveik visi pašnekovai absoliučiai nevartoja alkoholio. Atrodytų, kad Naisiuose alkoholio vartojimas prilygsta deviacijai. Sukuriama aura, jog neblaiviems asmenims yra gėda pasirodyti viešumoje. Įdomiausia 45 m. pašnekovo Alvydo patirtis, kuris teigia, jog turėjo stiprią priklausomybę nuo alkoholio, tačiau paveiktas aplinkos jau du metus jo visiškai nevartoja. Pašnekovai didžiuojasi šventėmis, vykstančiomis Naisiuose, kuriose draudžiama vartoti alkoholį. Jų teigimu, iš pradžių tai buvo neįprasta, bet dabar visi tuo džiaugiasi ir išvelgia daug

privalumų, iš kurių didžiausias įvardinamas saugumas, kadangi dėl blaivios publikos šventės vyksta be incidentų, šeimos jaučiasi ramesnės dėl vaikų saugumo. Tokiai tvarkai įvesti iš pradžių reikėjo kitaip švęsti nemokančiųjų griežto sudrausminimo, jie net būdavo išvedami iš renginių vietos ir uždaromi namuose, tačiau apytiksliai per 5 metus visi prisitaikė ir netgi pakeitė savo šventimo įpročius. Įvardinama, jog šiam bendruomenės bruožiui susiformuoti stiprią įtaką turėjo R. Karbauskio blaivybės idėja. Žinoma, išgeriančių Naisiuose vis tiek liko, tačiau girtavimas viešumoje pavyzdinai sustabdytas ir sutvarkytas.

Taip pat galima paminėti „valančiukų“ klubo veiklą, kurios idėjinis pagrindas yra M. Valančiaus filosofija ir veikla. „Valančiukams“ daug dėmesio skyrė ir gydytojas A. Griganavičius, aktyviai skatinęs blaivybę, bei jau daug kartų minėtas R. Karbauskis. Šių asmenybių pastangų dėka bei visuotiniu bendruomenės pavyzdžiu, Naisiuose ugdoma nauja „blaivi“ ir sąmoninga karta.

11 lentelė. Aplinkos kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Aplinka	Aplinkos pokyčiai, švara, tvarka	<p>Nebėr nė tų šiukšlių. Cigaretę bet kur nenumet. Jaunims įmeta į šiukšliadėžę. Vienas kitą pradėjo mokyti, auklėti dėl švaros. Jei pamatu popierių gatvėje, tai paimu, juk čia nesunku. (<i>Justina, 68 m. pensininkė</i>)</p> <p>Kaimelis tai buvo šviesesnis ir anksčiau. Buvo gal pradžia tais tarybiniais laikais, nes prieš kolūkiams suyrant žmonės pradėjo tvarkytis ir viską. Ne nuo dabar pradėjom visą tai, anksčiau daug. (<i>Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti</i>)</p> <p>Seniau Naisiai tvarkėsi irgi iš tikrųjų tai buvo matyti, gal tai buvo atskiri kiemai. Dabar jau kiekvieni stengiasi susitvarkyti. (<i>47 m. Daiva, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Anksčiau aišku buvo gal ramiau be tų tokių, kaip pasakyt, kaims gal buvo ne taip prižiūrimas, dabar bent, kad tokį vaizdą palaikytume kaime tvarka yra, aplinką gražiau sutvarkytume. (<i>Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis</i>)</p> <p>Yra aplinkos tvarka. Čia viskas taip iš tikrųjų tas pokytis į gerą ir gėlynais visur apsodinta, kur anksčiau nebuvo. Dabar kai įsikūrė bendruomenė tai buvo kultūros namai renovuoti aplinka tvarkyta, apsodinta medeliais visokiais, šiukšliadėžė ant kiekvieno kampo išdygo. Kadangi yra trys parduotuvės ir paštas ir aš butą turiu tai mani kiemas neaptvertas, tai aš kiekvieną dieną susirinkdavau traškučių visokių popierėlius, dabar labai retai kas atskrenda, nes daug šiukšliadėžių, daugiau tvarkos. (<i>Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Kai šiukšlę randi tai išmeti. (<i>Karolina, 16 m. 10 kl. mokinė</i>)</p> <p>Mes stengiamės būti tvarkingi. Kiekvienas žmogus turi daryti taip, kad pačiam patiktų ir atrodytų, kad yra švaru, o ne būtų taip, kad čia buteliai mėtosi ar dar kažkas, tiesiog paimi, pakeli ir pačiam malonu. (<i>Ieva, 16 m., 10 kl. mokinė</i>)</p>

		<p>Vienas pagrindinių dalykų, kas po bendruomenės įkūrimo pasikeitė tai aplinka, kad nepalyginamai atsigavo ir labai užsiėmė bendruomenė aplinkos tvarkymu ir pasikeitė išpūdingai. (<i>Nida, 22, studentė, nedirbanti</i>)</p> <p>Ypač, kad žino, kad vyks tas didysis festivalis tai jau todėl visi tvarkosi, nes suvažiuos tiek ir tiek, nu masė žmonių ir tavo sodyba bus kažkokia apsišnerškusi. Visi tvarkosi vien jau dėl to. (<i>Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis</i>)</p>
	Investicijos	<p>Antra, na yra tų žmonių, kuriems gal būtų yra sunku susirasti darbą, bet, kadangi jiems yra skiriamos pašalpos, jie turi už tas pašalpas truputi atidirbti, tai jie yra įdarbinami, nes palaikyti griežtą švarą, tvarką, o kadangi mes dar sutinkam ir šimtus turistų, tai sutikim su tuo švara ir tvarka turi būti palaikyta. Tai va tie patys žmonės gaunantys pašalpas arba stovintys darbo biržose jie yra įdarbinami ir Meškuičių seniūnijos. Jiems taip yra pasiūloma ir jie sutinka. Pas mus labai daug gėlynų, net gėlynam būdavo investuojama seniau po 2000 Lt. (<i>47 m. Daiva, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Čia viską Karbauskas Ramūnas sukūrė, bendruomenės kultūros namus pastatė, t. y. nepastatė atrestauravo. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p> <p>Vietų skaičius darbo ir ta visa finansinė padėtis vietos gyventojų, didesnę įtaką turėjo ne tai, kad bendruomenės susikūrimas, tačiau Naisių vasaros projektas Naisių serialo kūrimas, Naisių vasaros festivalio atsiradimas, iš kart po to sekė muziejų atidarymai, Baltų dievų skulptūrų muziejus, inkilų muziejus, baltų žolynų muziejus. (<i>Sandra 21m., dirbanti studentė</i>)</p>

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Iš 11 lentelės matome, jog Naisių gyventojams tapo įpročiu tvarkyti aplinką, palaikyti švarą, gražinti savo kaimelį, o ypač prieš didžiuosius renginius. Patys gyventojai suinteresuoti, kad Naisiuose būtų kuo patrauklesnė aplinka. Dauguma apklaustųjų teigė, jog radę šiukšlę gatvėje, ją patys pakeltų, o ir šiukšliadėžių pas juos ant kiekvieno kampo yra. Dviejų pašnekovių nuomone, po bendruomenės įkūrimo Naisiai tvarkėsi, tačiau dabar tvarkosi labiau. Apklaustieji, kaip svarbų pokytį įvardina investicijas į kultūros objektus, parkus, naujų projektų kūrimus. Bendruomenė pasirūpina, kad aplinkos tvarkymo darbus galėtų dirbti pašalpas gaunantys ar darbo biržoje registruoti asmenys. Kaip dar vieną aplinkos pokytį respondentai akcentavo gėlynų atsiradimą, į kuriuos būdavo investuojama ir po 2000 Lt. Išpuoselėta aplinka skatina pačius gyventojus mažiau užsibūti namuose bei išeiti į viešąsias erdves, pasivaikščioti ar pabendrauti.

12 lentelė. Darbo arba ekonomikos kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Darbas arba	Įsidarbinimo galimybės	Duoda darbą pati bendruomenė. Du žmonės nuolat paskirti tvarkyti visiems Naisiams. Seniūnija duoda pašalpas už kurias turi atidirbti.

ekonomika		<p>Reikalingi kultūros namų valytojai, darbas kavinėje, dar darbuotojai reikalingi bendrovei. <i>(Justina, 68 m., pensininkė)</i></p> <p>Prieš ketverius metus, gal net prieš šešerius, išėję mokyti mokiniai dabar net trys merginos grįžo atgal į Naisius ir dirba bendruomenės, na jau ten tai vadinamoje bendruomenės sukuryje, t. y. gidės, ekskursijų organizatorės, atsakingos už visą kitą. Tai įrodymas, kad mergaitės neišsigąsta ir tie darbai, kokie yra atliekami, joms yra prie širdies, nes iš tikrųjų jos visos baigė aukštuosius ir dabar sėkmingai grįžta dirbti, aišku, čia turbūt vėl Ramūno dėka jos yra pakalbintos ir įdarbintos. <i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Darbo vietų atsirado čia daug, pagrindiniai tai traktorininkai darbo vietose ir fermos darbuotojai. Pas Karbauską žemė vis didėj didėj, plečiasi. Darbe tai labais stipriai spaudž, daug žemės, daug krūvių, daug reikalavimų. Dirbu Karbauską žemės ūkio bendrovėje, čia viskas Karbauską vardu. <i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i></p> <p>Visi užimti viskas kažkas kažkur randa darbo. Seniūnija pasiūlo pagrėbt sutvarkyt, darbo visą laiką čia būna, tokio mažesnio didesnio. <i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i></p> <p>Atsirado darbo vietų daugiau. Visų pirma atvyko filmavimas Naisių vasaros serialo, tai jau automatiškai aš gavau darbą, nes tada reikėjo prižiūrėt filmavimo bazę. Ir nemažai, jau bendruomenė turi tam tikrus etatus. Aplinkos tvarkymo moterys tikrai yra daug įdarbinta to pasėkoje žmonės. Tie kurie aplinką tvarko, tai jiems algą moka, kurie kuria projektus užmoka, kas ekskursijas veda moterys, čia yra sukurta labai daug darbo vietų. Aš pati gavau darbą, kada prasidėjo tas dalykas. Jau neskaitant kiek aktoriai, va visa trupė. <i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Kitas dalykas labai geras, kad atsirado labai daug darbo vietų. Tarkim, kultūros namuose dabar ten ir teatras, ir kavinė ir, kiek žinau, ir ten parodos būna ir gidų ekskursijos. Labai daug žmonių, kurie neturėjo darbo kaime dabar jiems niekur nereikia važiuoti. Man atrodo, kad galimybę dirbti tai turi visi ir asocialūs žmonės, kad ir prastesnėse darbo vietose, traktoristai, ar ten akmenys rinkti laukuose, bet bent jau kelis tai tikrai žinau, kurie vis tiek geria nuo ryto iki vakaro ir neišlaiko tuose darbuose, nors suteikia ir ne vieną kartą galimybę eiti dirbti. <i>(Nida 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p>
	Asmeninė (šeimyninė) finansinė padėtis	<p>Yra sunkiau kalbėti apie tuos jaunos žmones, kurie yra nemokyti, nebaigę daug ko jie migruoja pinigėlių užsidirbti, kas jų laukia ateityje, sunku pasakyti. Vienas pavyzdys po 10 metų grįžę jie statosi namą. <i>(47 m. Daiva, aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Asocialių šeimų yra viena kita sunkiau gyvenanti, bet, kad jinai būtų grynai asociali tikrai nėra. Jeigu vyras geria, žmona kažkiek tuo rūpinasi, jinai negeria. <i>(Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti)</i></p> <p>Akivaizdus, kad šeimos toje bendruomenėje gimdo daugiau nei, negu buvo seniau. Tai yra ir alkoholio, ir perspektyvos, nes jei žmonės turi darbo, atsakingai žiūri į savo gyvenimą, arba, netgi taip dar sako,</p>

	<p>jeigu turi darbą, tai yra turtas kaip toks, vaikai, kad tai yra laimė, kaip tokia ir tai jie sako gerai mes turim vieną vaiką tas yra laimė, tai mes galim ir dar du vaikus, tris. Gyventojų prasme kaimas yra stabilus, svarbiausia, kad jis nemažėja, kas yra visur tendencija baisi, kad mažėja, mažėja, mažėja, tuštėja, tuštėja. Yra ne mažai jaunų išvažiuojančių ir jaunų grįžtančių į šitą gyvenvietę. Matysi, kad Naisiuose viską sprendžia, jeigu nebėra alkoholizmo žmonės ir tada ir tą darbą kaime paprastą.</p> <p><i>(Juozas, 40 m., aukštasis, dirbantis)</i></p> <p>Aš pats alkoholį stipriai buvai vartojęs. Atlyginimų nemokėjo po 6 mėnesius. Čia Karbauskas viską išgelbėjo. Pagerėjo visas gyvenimas šeima atsirado iškart.</p> <p>Anksčiau gan dažnokai išgerdavau. Po to stipriai viskas pagerėjo. Buitis ir namo remontai.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i></p>
--	---

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Analizuojant 12 lentelės kategoriją „darbas“, galima pasakyti, jog dėl susikūrusių kultūrinių objektų bei vykdomų festivalių, pelningai veikiančios Naisių žemės ūkio bendrovės, beveik visiems kaimo gyventojams atsirado galimybė būti įdarbintiems. Su tuo tiesiogiai susijusi Naisių gyventojų asmeninė ar šeimyninė finansinė padėtis per pastaruosius metus pagerėjo. Gyventojų teigimu, visiškai asocialių šeimų pas juos nėra. Tyrimo dalyviai kaimo žmonių užimtumą sieja su R. Karbauskio verslu ir parama.

Jauni žmonės, baigę mokslus, turi galimybę grįžti ir rasti darbą Naisiuose. Įdomu, kad grįžti ir dirbti jie yra kviečiami ir skatinami, tačiau ne visi ten mato perspektyvą, ir kai kuriems didieji Lietuvos miestai atrodo patrauklesni. Pastebėta nuomonė, jog esant stabilesnei ekonominei situacijai gyventojų skaičiumi kaimas yra stabilus, o gimstamumas netgi padidėjęs.

13 lentelė. Susikūrimo ištakų kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Susikūrimo ištakos	Gyventojų iniciatyva	<p>Kai tik susikūrė bendruomenė, tai ir įstojau. Aš buvau Naisių seniūnaitė ir palikau valdybos narė.</p> <p><i>(Justina, 68 m., pensininkė)</i></p> <p>Kaip narė esu 3 metus, o dalyvauju nuo pat įkūrimo. Nėra jokių sąlygų įstoti į bendruomenę, net vienas sūnus jos narys yra kaunietis.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti)</i></p> <p>Šiaip pačios ištakos tai tikrai nepasakysiu. Nežinau, bendruomenės veikla – pagerinti kaimo pačią tą vaizdą. Pačios ištakos tai tikrai nepasakysiu, kas čia jau įkūrė. Vat yra keletas žmonių jau.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i></p> <p>Kaimelis tai buvo šviesesnis ir anksčiau. Buvo gal pradžia taisybiniais laikais, nes prieš kolūkiams suyrant žmonės pradėjo</p>

		<p>tvarkytis ir viską. Ne nuo dabar pradėjom visą tai, anksčiau daug.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti Bendruomenės narė aš esu nuo įsteigimo.</i></p> <p><i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Mūsų Valančiukų būrys šioje mokykloje susikūrė prieš metus. Šiandien būrelyje jauniausi yra penktokai vyriausios mes – dvi dešimtokės. Galiu teigti, kad mes tikrai gyvename sveikai. Sveikiau gyventi sumotyvavo valančiukų tas sąjūdis pats, bet taip pat iš savęs, pati pradėjau save motyvuoti.</p> <p><i>(Karolina, 16 m., 10 kl. mokinė)</i></p> <p>Pradėjau draugauti su Valančiukais prieš metus laiko. Tad aš tikrai labai džiaugiuosi, kad įstojau į šią visuomenę, kuopą. Mes per tuos metus labai daug nuveikėme, padarėme, daug ką aplankėme ir tai tikrai bus ilgas prisiminimas per mano visą gyvenimą.</p> <p><i>(Ieva, 16 m., 10 kl. mokinė)</i></p> <p>Viskas prasidėjo nuo pirmojo Naisių vasaros festivalio 2011 m. nuo tada tas pirmas požiūris, kad be alkoholio, tai visiem buvo keista. Konfliktinių situacijų šiuo klausimu nekyla. Nuo tada kai 2009 m. įsikūrė bendruomenė tai nuo tada.</p> <p>Bendruomenės susikūrimas, Naisių vasaros projektas, Naisių serialo kūrimas, Naisių vasaros festivalio atsiradimas, iš kart po to sekė muziejų atidarymai, Baltų dievų skulptūrų muziejus, inkilų muziejus, baltų žolynų muziejus. Dabar šiuo metu kyla Baltų arena. Yra kasamas 3 ha tvenkinys, kuriame dar planuojamas naujas projektas, kad bus atidaryta akmenų sala. Tikslas yra Baltų arenos, kadangi Naisių vasaros festivalis yra kasmetinis, jau šiais metais vyks šeštąjį kartą ir mums reikia sutalpinti kažkur didelę masę žmonių, nukreiptą ją. Tai būtent tas tikslas, kad turėtume kur tuos žmones sukonzcentruoti.</p> <p><i>(Sandra, 21 m. dirbanti studentė)</i></p>
Karbauskio iniciatyva		<p>Karbauskis sakė, stoti į bendruomenę. Karbauskio iniciatyva bendruomenė ir įkurta.</p> <p><i>(Justina, 68 m., pensininkė)</i></p> <p>Bendruomenė įkurta Karbauskio iniciatyva. Į ją įstojau po kokių metų, stengiausi dalyvauti. Ji įkurta, kad būtų galima pagerinti aplinką, suaktyvinti veiklą.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis)</i></p> <p>Bendruomenės sukūrimas prasidėjo nuo R. Karbauskio. Albertas Griganavičius ir Ramūnas atvyko ir pasiūlė įkurti būrelį.</p> <p><i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Čia viską Karbauskas Ramūnas sukūrė, bendruomenės kultūros namus pastatė, t. y. nepastatė atrestauravo. Jeigu ne Karbauskas, būtumėm prasigėrę.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i></p> <p>Kaip sakant, Karbauskis kai čia kai pradėjo viską, tai dabar jau tvarko čia aplinką viską, bet, kaip sakant, vaizdo nėra.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas nedirbantis)</i></p> <p>Ramūno Karbauskio iniciatyva susirinkome ir įsteigėm. Ji pasiūlė, kadangi esant bendruomenei galima gaut tam tikrą finansavimą ir daug daugiau nuveikti, negu, kad be</p>

		<p>bendruomenės. Vienas iš pagrindų, kad finansavimas, tam tikras juridinis asmuo turi daugiau juridinių galimybių, negu, kad nebūtų tos bendruomenės. Bendruomenės susikūrimas buvo Karbauskio iniciatyva.</p> <p>Be Karbauskio bendruomenė nebūtų tokia stipri.</p> <p>Čia viskas yra Ramūno iniciatyva ir Ramūno pagrindas finansavimas.</p> <p><i>(Janina, 41 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Čia yra Ramūno Karbauskio idėja, kad šitas turėtų toks dalykas būt. Tai yra žmonėms gerai. Parodyt modelį, kad per penkis metus galima padaryt akivaizdžius procesus, kurie jau ir išorėje matosi, kad tai nebūtų irgi – norint tai pasiekti reikia ten 10 metų, nu ta prasme bla bla. Tie procesai gali būti matomi ir 5 metai, manau, ir gana trumpą atkarpą ir jau per penkis metus kryptingo darbo gali matyti rezultatas. Fenomenas yra pats tikslas, šiuo atveju Ramūno Karbauskio pati vizija, kad toks kaimas būtų kaip pavyzdys, kuris yra ir sveikatos prasme ir blaivumo prasme.</p> <p><i>(Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis)</i></p> <p>Čia buvo Karbauskio inicijuota, man atrodo. Būtent čia buvo toks pirmasis žingsnis link sveikuoliškumo. Daugiausiai pagyvenusios moterys turi laiko ir ten rinkdavosi. Moterys buvo labiau iniciatyvios.</p> <p>Karbauskis įtaką, manau, didelę padarė, gal būt ir būtų susibūrusi bendruomenė, bet ne tokia stipri ir jo įtaka čia tikrai neabejotina ir jis suteikęs visas tas darbo vietas, todėl ir padarė labai didelę įtaką. Ir turi vietą, kur renkasi bendruomenė, turi renginius ir lėšas organizuoti. Bendruomenės susikūrimas buvo Karbauskio iniciatyva.</p> <p><i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p> <p>Karbauskis ypač didelį dėmesį skiria vaikams mokyklinio amžiaus ir bando įskiepyti tai, kad alkoholio vartojimas nėra geriausias sprendimas pasilinksminimui. Laikui bėgant žmonės priprato prie to.</p> <p><i>(21 dirbanti studentė Sandra)</i></p>
	<p>Kitų asmenybių įtaka</p>	<p>Aš visada pradedu nuo Valančiaus. Tais laikais sako Lietuva gerė, bet neprasigėrė.</p> <p>Galvą lenkiu prieš gydytoją Griganavičių. Mūsų bendravimas su Griganavičiumi tęsėsi pusę metų gerų, tai pirmiausia, nuo tada kai jis atvyko į mūsų mokyklą ir kada pasiūlė va būtent vaikams tokią veiklą kaip valančiukų judėjimas. Tada užsimezgė mūsų bendravimas ir tai buvo 2014 m. kovo pradžia. Tada mes pradėjome bendrauti telefonais skambučiais, elektroninio pašto laiškais ir t. t. Aš šiandien galiu pasakyti, kad tai buvo žmogus iš didžiosios raidės, todėl, kad negana, kad jis turėjo savo veiklą, o jis priklausė ir Blaivybės sąjūdžio pirmininkas ir tikrai dar ten kitokių veiklų turėjo. Jis sugebėdavo na kažkur, kažkokią temą rengdamas ar organizuodamas renginį, ar ten perskaitęs kokį skelbimą viską atsiųsti ir tiesiog va gal norite, gal sudalyvausite, tai yra nuoširdžiai pakviesti. Ir vatas bendravimas turbūt ir užsimezgė, kadangi mes sėkmingai įsijungėme į tą veiklą, tai mes visur kartu važiuom.</p>

	<p><i>(Daiva 47 m., aukštasis, dirbanti)</i> Mes su A. Griganavičiumi labai dažnai važinėdavome į tuos pačius Nasrėnus ir jis būdavo mūsų sąjūdžio vadovas. Kaip žmogus jis buvo labai nuoširdus, bendraujantis toks savaip įdomus. Jis mum teikdavo savo patirtį, pasakodavo kaip jis gydydavo, nusivežė mumis į tą Šiaulių anatomijos muziejų, aprodė viską, tikrai labai malonus žmogus. Gaila, kad jo nebėra.</p> <p><i>(Karolina, 16 m., 10 kl. mokinė)</i> Čia mes susirinkome būtent Naisių mokykloje su Albertu Griganavičiumi. Mes pasirašėme tokius lapelius, kad mes esam tikri valančiukai, kad mes negesim, nerūkysim, kad mes visur dalyvausim ir mes būsim visur darbštūs, visur aktyvūs ir iš tikrųjų man labai didelę įtaką padarė šis žmogus, todėl, kad jis pasakojo kaip praeitį ir visą savo ateitį, ką jis nori atlikti būtent su mumis. Ir jis visada mum sakydavo, kad jūs būkite tokie kaip pažiba visiems. Būkite kitokie, jūs nežiūrėkite ką kiti daro kaip yra dabar populiariu rūkyti gerti visiems mūsų amžiaus žmonėms.</p> <p><i>(Ieva, 16 m., 10 kl. mokinė.)</i> Susišnekėjo Ramūns Karbauskis su sveikuolių sąjungos prezidentu Dainium Kepeniu, kažkaip labai staigiai jie, čia man Kepenis pasakojo, susitiko sako staigiai važiuok pas mane padaryk reiškia sveikatos mokyklą, nors tas sveikatos mokyklas ir kitose vietose daro. Jam pasakė pirmyn, aš finansuoju, padaryk visai bendruomenei ir ten buvo pati masiškiausia sveikatos mokykla, kuri savaime jau ir pagal koncentraciją yra pati didžiausia baigusi tą sveikuolių sąjungos sveikatos mokyklą. Paskui ten jau vietinė bendruomenė vykdė projektą su, gavo finansavimą iš sveikatos rajono ten to fondo ir panašu, kad toliau skiria šitam dėmesį.</p> <p><i>(Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis)</i> Kepenis du metus iš eilės mum. Vieną kartą buvo visą savaitę užsiėmimai apie sveiką gyvenseną.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti).</i> Buvo atvežę ir Kepenį tą apie sveikatingumą pakalbėt. Man dalyvaut neteko, paskutinę dieną tik sužinojau, neskaičiau skelbimų. Čia ir moterį pakeitė, labai stipriai pakeitė, pačią Karbauskiene, kaip čia dabar skaitos, brolio žmoną, labai stambi moteris būva, pusę svorio numetė. Stipriai moteris pasikeitė i daba ir jinai pataria. Kartais valgam saulėgražų tuos želmenis, susidaiginam.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i> Kai buvo Kepenio mokykla, tai mes susirinkom dalyvavom ir paskui mes po tos sveikos savaitės po tų mokymų rinkomės rytais mankštintis. Aišku išliko ir tas sveikas maitinimasis, dalinamės viena su kita ir patirtim. Kepenis mokė mankštą daryt, paskaitas vedė ir užsiėmimus. Ryte susirinkdavom mankštą, paskui ateidavom pietų, paskui pavakarį būdavo ilga tokia paskaita ir užsiėmimai. Praktiškai viskas apie sveiką mitybą apie sveiką gyvenseną. Dabar Naisiuose moterys du kartus per savaitę renkasi sportuoj. Yra kas su šiaurietiškam lazdom vaikšta. Aš išvažiuoju, tai mankštą darau pusvalandžio trukmės,</p>
--	---

		<p>ko anksčiau nedarydavau. Čia po Kepenio liko. Ir maudėmės va, grūdinomės, ta Kepenio mokykla kai buvo. (Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti) Čia buvo tas Kepenis sveikuolis atvykęs ir kelias savaites vedė mokymus. Būtent po jo kelias savaites buvo, kiek pamenu, labai kaimas užsivedė sveikuoliškai. Visi kartu susirinkdavo, kartu valgydavo, kartu rytais rinkdavosi sportuoti ir vakarais. (Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</p>
	Bendruomeniškumas	<p>Bendruomenė draugiška. Iš pradžių, kam čia reikia, dabar džiaugiamės ta bendruomene. Aš kaip buvau 40 metų, tai veiklą buvo mažiau. Veiklos čia yra, tačiau yra ir pasyvių žmonių. (Justina, 68 m., pensininkė) Pats nesu bendruomenės narys. Pati ta bendruomenė tai stengias suvest gal tuos žmones viską. Man tai asmeniškai daba juokings tas kaimas pasidarė. Čia viskas labai perdėtai vyksta. (Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis) Mes moterys susirinkę pasikalbam. Yra kas pas mum gerai, renginys ar kas su laikraščiais gaunam pranešimą, koks renginys, kas nors ar dar kas nors, va taip ir informacija ir skleidžiama yra. (Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti) Savo noru pakviesti mokiniai supažindinami su įstatais, įstodami priima pasižadėjimus nevartoti alkoholio. Aš manau visai kita atmosfera, žinokit, žmonės linksmi. (Daiva 47 m., aukštasis, dirbanti) Vienu žodžiu, čia viską aplinka pakeitė. Vienas nebegeria ir kitas tuoj negeria. Jeigu vienas gers, gali ir kits nukopijuot tuoj. Pagal Meškuičius lyginant ten žiauriai stipri bendruomenė, čia kažkaip mažai to organizuotumo, tas vadovas silpnas. Čia pinigų yra, bet organizuot nelabai kas sugeba. (Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis) Tai aišku glaudžiau bendraujam. Yra moterys kiuros mezga, kurios rankdarbiais užsiima, yra moterys, kurios sportuoja, jos renkasi ir bendrauja. Naisiuose tapo smagiau gyvent. Būna gegužinė, būna sriubą moterys verda., išsyk yra tokia bendra veikla. Labai į gerą tie dalykai. (Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti) Naisiuose, kiek žinau, anksčiau buvo labai sunkūs vaikai, bet šiais laikais dabar visi yra draugiški, yra kaip šeima. Mūsų amžiui šešiolikiniai tai nei vienas nėra nei rūka, tikrai negeria, tikrai nėra jokių muštynių. Visi draugiški gamtoj visi būna ir būtent manau, kad Naisių jaunimas yra vienas iš dalyvių, kur praleidžia laiką visiškai be jokio alkoholio cigarečių ar be jokio keiksmazodžio visokių, visi yra draugiški, kaip šeima. (Ieva, 16 m., 10 kl. mokinė) Žmonės yra bendruomeniški ir dalinasi receptais, kažkokiais, kad ir va mama vakar skambino – kaimynė padovanojo medelį ten trešnių, tokie natūriniai mainai vieni tarp kitų. Vieni siūlo varškės, kiti dar kažko ir tokio. Tie natūralūs gaminiai tarpusavy, sakyčiau, labai daug lemia. Plius apskritai dailinimasis patirtim ir bendruomeniškas tas susirinkimas vienu</p>

		<p>metu sportuoti ir ką išmokai, ką sužinojai. Žmonės daugiau išeina iš savo kiemų ir parkelių atsirado, ir tas pats ežerėlis, tas mūsų gražesnis tikrai.</p> <p><i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p> <p>Bendruomenę sudaro Naisių jaunimo klubas, moterų klubas „Austėja“, senjorų klubas „Seklyčia“, mezgimo būrelis „Šilkelis“, kūrybos studiją „Ieva“ ir visa tai sudaro kartu mūsų bendruomenę, kuri yra labai aktyvi. 2014 m. Žinių radijo buvo apdovanota kaip šauniasia bendruomenė. Aš skaitausi bendruomenės dalis, einu į visus renginius, bet oficialiai bendruomenė sąrašuose manęs nėra.</p> <p><i>(Sandra, 21 m. dirbanti studentė)</i></p>
--	--	--

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Iš 13 lentelės duomenų matyti, kad daugelio respondentų nuomone Naisių bendruomenės įkūrimas buvo R. Karbauskio idėja. Tyrimo metu buvo paminėta ir kitų garsių asmenybių įtaka: Valančiaus, Griganavičiaus, Kepenio. Kaip pastebėjo tyrimo dalyviai, įkūrus bendruomenę, Naisiai labai pasikeitė į teigiamą pusę. Be to, labai reikšminga ir pačių motyvacija, noras pritapti visuomenėje, dalyvauti bendruomenės veikloje. Daug kalbintų apklaustųjų įstojo į bendruomenę nuo pat jos įkūrimo. Naisių bendruomenė labai aktyvi ir veikli, nepaisant renginių ir festivalių, joje veikia daug klubų, būrelių. Praėjusiais metais Naisių bendruomenė buvo apdovanota kaip šauniasia bendruomenė.

14 lentelė. Jaunimo kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Jaunimas	Valančiukai	<p>Valančiukų būrelio kuopoje yra 20 narių. Nariais gali tapti nuo 12 iki 21 metų. Nariai mokosi 5–10 klaseje, nes mūsų yra pagrindinė mokykla. Savo noru pakviesti mokiniai supažindinami su įstatais, įstodami priima pasižadėjimus nevartoti alkoholio. Per trejus metus neturime nei geriančio nei rūkančio. Būrelio užsiėmimai vyksta pagal poreikius arba kai planuojame kur nors vykti. Užsiėmimai vykta šeštadieniais, kad nenukentėtų ugdymo procesas.</p> <p>Ateitį matau tik vaikuose ir aš galvoju taip, jeigu jie matys tokį pavyzdį, jeigu dar tuo pavyzdžiu seks, patys tame pavyzdyje dalyvaus, pvz.: mes dabar einame, važiuojame, darome kažką, kuriame, negi jie kitokie paskui gali užaugti.</p> <p><i>(47 m. Daiva, aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Mūsų Valančiukų būrys šioje mokykloje susikūrė prieš metus. Šiandien būrelyje jauniausi yra penktokai vyriausios mes – dvi dešimtokės. Galiu teigti, kad mes tikrai gyvename sveikai, kad vien paimeime mokyklos pavyzdį. Dauguma mokyklų būna ten rūkančių, geriančių, o šioje mokykloje nei vieno nei rūkančio, nei geriančio. Aišku sunku gali būti ir patikėti, bet tikrai ir mes džiaugiamės tuo. Aš nei rūkau nei geriu, sportuoju, bėgiuju, maitinuosi sveikai. Sveikiau gyventi sumotyvavo valančiukų tas</p>

	<p>sąjūdis pats, bet taip pat iš savęs, pati pradėjau save motyvuoti. Mano taip pat tėvai nei rūko, nei geria, sveikai maitinasi ir patys nori, kad mes kitiems tą sveikos gyvensenos būdą diegtume. (<i>Karolina, 16 m., 10 kl. mokinė</i>)</p> <p>Pradėjau draugauti su Valančiukais prieš metus laiko. Mes pasirašėme tokius lapelius, kad mes esam tikri valančiukai, kad mes negesim, nerūkysim, kad mes visur dalyvausim ir mes būsime visur darbštūs, visur aktyvūs ir iš tikrųjų man labai didelę įtaką padarė šis žmogus (Albertas Griganavičius), todėl, kad jis pasakojo kaip praeitį ir visą savo ateitį, ką jis nori atlikti būtent su mumis. Ir jis visada mum sakydavo, kad jūs būkite tokie kaip pažiba visiems. Būkite kitokie, jūs nežiūrėkite ką kiti daro kaip yra dabar populiariu rūkyti gerti visiems mūsų amžiaus žmonėms. Tad aš tikrai labai džiaugiuosi, kad įstojau į šią visuomenę, kuopą. Mes per tuos metus labai daug nuveikėme, padarėme, daug ką aplankėme ir tai tikrai bus ilgas prisiminimas per mano visą gyvenimą. (<i>Ieva, 16 m., 10 kl. mokinė</i>)</p> <p>Žinau, tai kad visam rajone, o gal Šiaulių regione yr vienintelė valančiukų grupė, nes ir pačioj pagrindinėj mokykloje nēr nei vieno geriančio, rūkančio, nulinis, nors kažkiek mažiau nei kur kitur. (<i>Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis</i>)</p> <p>Yra valančiukų sąjunga tokia, Karbauskis ypač didelį dėmesį skiria vaikams mokyklinio amžiaus ir bando įskiepyti tai, kad alkoholio vartojimas nėra geriausias sprendimas pasilinksminimui. Laikui bėgant žmonės priprato prie to. (<i>21 dirbanti studentė Sandra</i>)</p>
Teigiama bendruomenės įtaka jaunimui	<p>Mokykloje nėra rūkančių vaikų. Taip buvo prieš du tris metus devintokai dešimtokai parūkydavo. Dabar bent nematom, kad mokykloj kas rūkytų, tikrai nėra rūkančių vaikų. (<i>Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti</i>)</p> <p>Sūnus, kuris studijavo Vilniaus universitete, pavyzdžiui per trejus pastaruosius metus kvietėsi bendrakursius ir aš, aišku, iš karto su šypsena veide sutikdavau būrį jaunuolių, atvažiuodavo po šešis, aštuonis studentus į šeimą ir sakydavo viską darysim švęsim linksmam tik be alkoholio ir net nepatikėsit taip smagu tai sulaukti iš jaunimo tarpo, o paskui, žinokit, be baimės juos nusivedi į festivalį ir svarbiausia koks įvaizdis man yra išlikęs akyse – tėčiai sugeba vedžiotis vaikiukus mamos ramios, nes jie visi vaikšto visur ir tėvam nėra jokio jaudulio, kad kažkur kažkas stumtels tą vaiką ir panašiai. Vaikams yra įrengtos aikštelės, stovyklėlės, mamos gali klausytis įvairiausių ten kokių nors paskaitų ir t. t. ir tikrai nebus problemų dėl alkoholio, nes žmonės visi vienodai blaivūs. (<i>47 m. Daiva, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Užvakar buvau ten (mokykloj), kad nors cigariuką matyčiau, nesu matęs. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p> <p>Jaunos kartos (girtaujančios) dabar tikrai nesimato, bet tu sidriukų, taip sakant, pasiperk, gal kartais alaus. (<i>Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis</i>)</p>

		<p>Kol nebuvo bendruomenės visų pirma jaunimėlis čia daužydavosi su mašinom, kai centre gyvenom ten ant prakasu.</p> <p>Jaunimėlis nebesidrasko, nebekvailioja, yra užimti suinteresuoti, jaunimas sportuoja. Taip pat, kur gatvėmis eidavo su bambaliais dabar eina į štanginę vyrukai jauni. Tai va tas pokytis.</p> <p><i>(Janina, 41 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Anksčiau prieš bendruomenę buvo Naisių jaunimo klubas, kurį irgi Karbauskis rėmė, bet kadangi jie buvo labai pijokaujantys, tai tas buvo pašalintas ir dabar, man atrodo, jaunimas neturi nieko, nei jokio klubo ir tiesiog kas prisijungia prie suaugusiųjų, o kas į miestą į šokius nuvažiuoja. Man atrodo, kad bendruomenė jaunimui nelabai padarė įtakos, tik tai tiems kurie gavo darbo vietas, įsitvirtino rimčiau.</p> <p><i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p>
--	--	--

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Iš 14 lentelės matome, jog, pašnekovų teigimu, Naisių pradinėje mokykloje nėra nei vieno rūkančio ar vartojančio alkoholi moksleivio. Pasak Valančiukų būrelio vadovės, jos mokiniai stodami į būrelį yra supažindinami su įstatais bei pasirašo, kad nevertos alkoholio. Dvi 10 klasės mokinės tikino, kad jos yra pasiryžę ne tik nevartoti alkoholio ar tabako, tačiau ir būti visur darbščios, aktyvios bei laikytis šių savo principų ir po mokyklos baigimo. Pasak pašnekovių, taip gyventi juos motyvavo Valančiukų būrelio įsteigėjas gydytojas Albertas Griganavičius, kuris kol buvo gyvas aktyviai dalyvaudavo būrelio veikloje. Pasak pašnekovų, „Naisių bendruomenė“ stipriai pakeitė jaunimą, dabar jis yra labiau užimtas, tačiau jaunuolių tarpe yra tų, kurie vartoja silpnus alkoholinius gėrimus. Anot apklaustųjų, pats R. Karbauskis taip pat auklėja jaunimą, jo sprendimu dėl klubo narių alkoholio vartojimo buvo uždarytas „Naisių jaunimo klubas“.

15 lentelė. Komunikacijos kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Komunikacija	Gyvas bendruomenės bendravimas	<p>Žmonėms kaip laimė suteikia patys bendruomenės ryšiai, tada ir pati šeima suteikia laimę, suteikia patys palikuonys.</p> <p><i>(Juozas, 40 m., aukštasis, dirbantis)</i></p> <p>Jo (Karbauskio) žodis yra įtakingas. Jis visa tai įteigė žmonėms, esam tuo patenkinti. Viens kitą mes auklėjame. Tam dedamos pastangos.</p> <p><i>(Justina, 68 m., pensininkė)</i></p> <p>Ir vatas bendravimas (su Griganavičiumi) turbūt ir užsimezgė, kadangi mes sėkmingai įsijungėme į tą veiklą, tai mes visur kartu važiuojam. Man jo labai pritrūko, nes kai tik pats esi kažkur kažką sukūręs ir būdavo man reikia pasitarti kažką ar į tą pusę darau, aš neturėjau artimesnio žmogaus. Iš karto skambinu, gydytojau, kaip man ką daryti. Mudu išrišdavom atsakymą.</p> <p><i>(Aukštasis, Daiva 47 m., dirbanti)</i></p> <p>Pati ta bendruomenė tai stengias suvest gal tuos žmones viską.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i></p> <p>Tai aišku glaudžiau bendraujam. Yra moterys kiuros mezga,</p>

		<p>kurios rankdarbiais užsiima, yra moterys, kurios sportuoja, jos renkasi ir bendrauja. Naisiuose tapo smagiau gyvent.</p> <p><i>(Janina, 41 m., aukštasis, dirbanti)</i></p> <p>Visi kartu susirinkdavo, kartu valgydavo, kartu rytais rinkdavosi sportuoti ir vakarais. Plius apskritai dailinimasis patirtim ir bendruomeniškas tas susirinkimas vienu metu sportuoti ir ką išmokai, ką sužinojai. Žmonės daugiau išeina iš savo kiemų.</p> <p><i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p>
	Naudojamos informavimo priemonės	<p>Skelbimukus kabina, kiti internetą žiūri.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i></p> <p>Buvo skelbimai, su laikraščiais visada gauname pranešimą. Yra kas pas mus gerai, renginys ar kas su laikraščiais gaunam pranešimą, koks renginys, kas nors ar dar kas nors, va taip ir informacija ir skleidžiama yra. Paprasčiausiai ant popieriuko atspausdinta būna ir mes gaunam tą informaciją, kvietimą. Šiaip yra skelbimų lentos ir prie kultūros rūmų ir taip visur ir prie parduotuvių kabina, turbūt feisbuke netgi skelbiama, per bendruomenės tinklalapį ir turbūt per vietinį radiją dabar jau pasakojama, per tą mūsų internetinį.</p> <p><i>(Justina, 68 m., pensininkė)</i></p> <p>Informaciją apie renginius mes asmeniškai tai gaunam į pašto dėžutę visada lankstinuką, kad būtent tada ir tada vyks, o šiaip tai yra skelbimų lentos prie parduotuvių, prie kultūros namų, internete aišku, turi mačiau Naisiai dabar jau ir radiją.</p> <p><i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p> <p>Kiekvienas kaimo gyventojas į savo pašto dėžutę gauna skrajutę su Naisiuose vykstančiu renginiu, taip pat visose skelbimų lentose, t. y. 10-11 vietų, kur mes galime pakabinti Naisių kaimo skelbimus, jie yra aiškiai matomi. Taip pat yra sklaida per „Šiaulių krašto“ laikraštį ir žinoma, kas šiuo metu yra aktualiausia tai yra internetinė erdvė. Dažniausiai skelbiame savo renginius tai socialinis tinklapis Feisbuk, šiuo metu daug kas naudojasi tuo, bei žinoma Naisių vasaros puslapis.</p> <p><i>(Sandra 21m., dirbanti studentė)</i></p>

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Iš 15 lentelės respondentų pasisakymų matosi, kad bendruomenė komunikacijai skiria ypatingą dėmesį. Skelbimai apie renginius yra kabinami labiausiai matomose vietose esančiose skelbimų lentose. Taip pat įmetamos skrajutės į gyventojų pašto dėžutes. Informaciją apie bendruomenės veiklą gyventojai gali sužinoti skaitydami laikraščius, klausydami Naisių radiją, per bendruomenės internetinę svetainę bei „Facebook“ tinklalapyje. Patys bendruomenės gyventojai dalyvaudami renginiuose ar užsiėmimuose akcentuoja tiesioginio ryšio svarbą, kadangi toks ryšys jiems yra priimtinesnis. Turėdami galimybę dažniau išeiti iš namų gyventojai didina savo socialinį ratą.

16 lentelė. Nusikalstamumo kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Nusikalstamumas	Vagystės,	Galiu pasakyti, vagysčių nėra.

apiplėšimai ir pan.	<p><i>(Sigita, 50 m., profesinis, dirbanti)</i> Vagysčių jau nebėra praktiškai, anksčiau tai būdava viens nuo kaimyną, žiūrėk tai triušiai dingę kažkam arba kitam kažkam dviratį pavogęs kažkas.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i> Vagysčių šiaip tikrai neatsimenu, kad būtų buvę dabar. Dabar tikrai nieka nėra.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas nedirbantis)</i> Vagysčių pasitaiko, bet gal jau ne tokiais didelis.</p> <p><i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i> Prisimenu, kad prieš du metus vidury dienos žmones apvogė, nes žinojo, kad buvo darbe ir viską išnešė, mums patiems asmeniškai irgi buvo mamos mašiną pavogta, bet čia jau buvo prieš bendruomenės atsinaujinimą. Manychiau, nusikalstamumas sumažėjo, nes žmonės tapo draugiškesni ir labiau vieni kitus pažįsta. Tiesiog per daug greitai garsas sklinda ir visi sužino. Paprasčiausiai, mažoj bendruomenėj sunku.</p> <p><i>(Nida 22 m., studentė, nedirbanti)</i> Kriminogeninė iš visų tokių dalykų, ten ir vagysčių prasme aiškiai skiriasi po bendruomenė įkūrimo.</p> <p><i>(Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis)</i></p>
Chuliganizmas, muštynės ir kiti smulkūs nusižengimai	<p>Konfliktų nėra. Anksčiau kiek būdava čia muštynių, prieš kokių dešimt metų. Prie komercinės ir naktį mašiną sudaužydavo, visko būdavo. Stiklus, lempas, viską išmalė. Šiaip man jau pačiam atsibodo.</p> <p><i>(Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis)</i> Kol nebuvo bendruomenės visų pirma jaunimėlis čia daužydavosi su mašinom, kai centre gyvenom ten ant prakasu. Jaunimėlis nebesidrasko, nebekvailioja, yra užimti suinteresuoti, jaunimas sportuoja. Taip pogi, kur gatvėmis eidavo su bambaliais dabar eina į štanginę vyrukai jauni. Tai va tas pokytis.</p> <p><i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i></p>
Saugumas	<p>Čia ir kamerų buvo įtaisę, gal, kad prižiūrėtų tokių žmonių.</p> <p><i>(Valentas, 23 m., studentas nedirbantis)</i> Ir dabar tas pats pikčiausias vaikas pats yra tvarkos sergėtojas, jis atsakingas už tą yra, nors pirma pats kvailiodavo. Jis apsaugai vadovauja, labai prižiūri tą tvarką tai tikrai. Aišku kamerų atsirado, kas dėl saugumo.</p> <p><i>(Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti)</i> Švenčių metu vartoti alkoholį tikrai draudžiama. Mes prie to tikrai pripratome ir žinokit džiaugiamės, nes per šventes vaikai gali laisvai, žinom kad, koks girts neužkabins, nepargriaus ar ką. Šventės metu yra savanoriai yra policininkai, jie girtus žmones paprašo išeiti.</p> <p><i>(Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis)</i></p>

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis.

Iš 16 lentelės matome, jog kalbinti respondentai teigia, jog pastaruoju metu vagysčių ar kriminalų pas juos beveik nėra, tapo žymiai saugiau nei anksčiau. Tai pasiekta dėka bendruomeniškumo jausmo, paskirtų saugos darbuotojų, centrinėje gatvėje įrengtų stebėjimo kamerų. Apklaustieji akcentavo, kad anksčiau kaimelyje būdavo ir muštynių, ir vagysčių, dažnai tvarką drumsdavo vietinis jaunimas, tačiau dabar yra kitaip. Jaunimas pats tapo labiau įtrauktas į bendruomenės veiklą, o laisvalaikiu sportuoja. Anot pašnekovų, jie jaučiasi saugesni ir švenčių metu, kadangi neblaivūs dalyviai tvarką palaikančių asmenų yra paprašomi išeiti už šventės ribų.

17 lentelė. Kultūros kategorija

Kategorija	Subkategorija	Autentiški pasisakymai
Kultūra	Šventės, festivaliai	<p>Valstybines šventes praktiškai paminim, būna teatro šventės labai gražios, būna muzikiniai vakarai penktadieniais visą vasarą. (<i>Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis</i>)</p> <p>Į užgavėnes buvo suvažiavę apie 2000 žmonių. Būna smagu per šventes. Nori, kad ne namuose būtume susibūrę, o bendrai švęstume. Kiekvienu kartu per šventes žmonių daugėja, pradėjo būti įdomu. Tik reikia noro ir švenčių yra daug. (<i>Justina, 68 m., pensininkė</i>)</p> <p>Aišku, atsirado renginiai, kurie buvo žemesnio lygio. Ten kažkokia gegužinė, kažkas kaip mokinių gal daugiau, ten mamutės diena būdavo. (<i>Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti</i>)</p> <p>Šventėse aš tai ne taip dažnai dalyvauju, bet kiek matau, lankstinukus kur dalina, tai vos ne kiekvieną savaitę yra teatras, Velykos, atvelykis ir t.t., vos ne kiekvieną savaitę gaunasi. O aš apsilankau tose jau didžiosiose – festivalyje Naisių. (<i>Nida, 22 m., studentė, nedirbanti</i>)</p> <p>Būna aukštesnės kultūros koncertų, vien kad vyksta tie vadinamieji penktadieniai, ten yra ta terasa ir pastoviai yra kviečiami, čia ne žiemos sezonu daugiau. Per visą vasarą vyksta, atrodo kas penktadienį. (<i>Juozas 40 m., aukštasis, dirbantis</i>)</p>
	Ekskursijos	<p>Važiuojame į ekskursijas ir šiemet buvome ekskursijose. (<i>Justina, 68 m., pensininkė</i>)</p> <p>Paskui būna ekskursijų važiuojam su bendruomene, nes autobusas yr bendruomenės. Buvom Lenkijoje, buvom Latvijoje, Nidoj buvom, Kaziuko mugėj buvom, knygų mugėj buvom, Klaipėdoj buvom, Druskininkuose, projektus laimėję važiavo į Akmenę pas tą Kraupčiūtę. Žinokit, į metus dvi tris ekskursijas bendruomenė organizuoja, nes pas mus pirmininkė matyt mėgsta dirbti. Autobusas pilns visada važiuoja. (<i>Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis</i>)</p> <p>Čia ekskursijas organizuoja. Karbauskas duoda nemokamai, tiktai už bilietus ten susimoki Vilniuje ar Nidoj už tuos keltus ir viskas. Ir Nidoj buvom ir Vilniuj, tiktai už tuos bilietėlius susimoki, už keltą už televizijos bokštą pakilimą, už transportą ne, Karbauskas čia. Čia bendruomenė susigalvoja ekskursiją, o Karbauskas padeda, duoda transportą. (<i>Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis</i>)</p>

		<p>Dabar tos ekskursijos tokios, neišsivaizduoju ką čia žmonės gali važiuot pamatyti. <i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i> Atvažiuodavo iš kitų kaimų bendruomenių irgi tokie ne miestiečiai žmonės ir būdavo tikrai susidomėję, susižavėję labai patenkini, labai džiaugdavosi, labai dėkodavo, kad mes esam. Apie Baltų muziejų, mitologiją viską žinojau, ekskursijas vesdavau nuo 30 iki 50 žmonių. <i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i> Vien jau tai, žinai, yra kur nueit pasižmonėt, kad tos ekskursijos žmonės ten važiuoja autobusais tai jau žmonėms suteikia įdomumą, kad čia pas mus kažkas vyksta, kad čia važiuoja kiti žmonės, tai jau suteik vien psichologinį, kad nėra ką veikti depresija ir einam vien tik pagert, paėsti. <i>(Juozas 40 m., dirbantis, aukštasis)</i></p>
Teatrai, muziejai, kultūriniai renginiai		<p>Kultūrai negailime nieko, sakyčiau, o tai yra labai daug ką reiškia žmonėms. <i>(Daiva, 47 m., aukštasis, dirbanti)</i> Aišku, yra čia muziejus, kažkas įdomesnio gal čia dabar kas savaitinei tokie mini renginukai vyksta, koncertai tokie padainuoja, turistai kiekvieną dieną čia važiuoja. <i>(Valentas, 23 m., studentas, nedirbantis)</i> Ko gero žmonės tapo kultūringesni, nes padaugėjo renginių gerokai, kadangi daug visokių turistų. Aišku kaimiečiai įsijungė daugiau į tuos renginius. Po bendruomenės atsiradimo labiausiai pasikeitė aplinka, atsirado naujų muziejų, naujų parodų, kaime kavinė, ko nebuvo, vietų kur galima praleist laiką, parkelių, tai čia didžiausias pokytis. <i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i> Nuo tada kai 2009 m. įsikūrė bendruomenė tai nuo tada renginių pas mus dabar apstu yra, per mėnesį kaip minimum 10 tai tikrai. Kitą kartą turim ir po kelis renginius per dieną. <i>(Sandra, 21 m., dirbanti studentė)</i></p>
Būreliai, bendra kultūrinė visuomeninė veikla		<p>Mes organizuojame savo mezgėjų būrelį. Šiais metais susirinkome daugiau. Kai išeini, tai ką nors nauja pasisemi ir iš kitų išmoksti. Per Velykas mokėmės kiaušinių dažymo. <i>(Justina, 68 m., pensininkė)</i> Yra moterys kurios mezga, kurios rankdarbiais užsiima, yra moterys, kurios sportuoja, jos renkasi ir bendrauja. Naisiuose tapo smagiau gyvent. <i>(Janina, 41 m., aukštasis, dirbanti)</i> Pastebėjau, kad moterys labai suartėjo. Pavyzdžiui užsiima čia visokiais gėlių sodinimais ir vyksta gražiausių sodybų rinkimai. Labai tą savo energiją į gamtą, sveikatą, sodus, daržus ir t. t. <i>(Nida, 22 m., studentė, nedirbanti)</i></p>

Šaltinis: sudaryta autoriaus, remiantis atlikto tyrimo duomenimis

Iš 16 lentelės matome, jog kalbinti respondentai teigia, jog po Naisių bendruomenės įkūrimo ženkliai pasikeitė gyventojų kultūrinis gyvenimas. Respondentai labiausiai džiaugiasi ir didžiuojasi savo miestelio šventėmis, festivaliais ir kitais renginiais, kurių pastaruoju metu Naisiuose apstu. Taip pat respondentams labai smagu, kad atidaryti muziejai, atvyksta teatrai, organizuojamos parodos,

kurių pažiūrėti atvyksta turistai. Dauguma pašnekovų kaip svarbų akcentą paminėjo bendruomenės nariams organizuojamas ekskursijas po lankytinas Lietuvos ir kaimyninių valstybių vietas. Bendruomenė transportą suteikia nemokamai, ekskursantams tenka susimokėti tik už bilietus. Pašnekovai teigė, kad renginių pas juos yra pakankamai, o jų lygis aukštesnis nei būdavo anksčiau. Anot pašnekovų, veiklos atsirado daugiau ir dėl susikūrusių būrelių. Iš pasisakymų galima daryti prielaidą, kad į kultūrinės veiklas yra daugiau įsitraukusios moterys. Bendruomenės moterys aktyviau nei vyrai dalyvauja ir įvairiuose būreliuose, kurių yra Naisiuose yra palyginti gausu, bei kitoje bendroje kultūrinėje visuomeninėje veikloje, pvz. kartu sodina gėles. Nepaisant kultūrinių renginių, ekskursijų gausos, kurių muziejų bei parkų, vienas iš apklaustųjų buvo gana skeptiškas, kalbėdamas šia tema, jis stebėjosi, ką įdomaus pas juos gali pamatyti atvykę turistai.

2.3 Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Apibendrinant, galima pasakyti, kad Naisių bendruomenė yra viena iš fenomenalių šių dienų Lietuvoje sveikos gyvensenos ir blaivybės idėjas puoselėjančių organizacijų. Atsižvelgdama į aktualią mūsų valstybėje problemą – sveikos gyvensenos įgūdžių stoką, asociacija „Naisių bendruomenė“ skatina sveikos gyvensenos ugdymą ir sveiko gyvenimo būdo įgūdžių stiprinimą. Pats šis fenomenas kelia nuostabą, kadangi apytiksliai per 5 metus minėto kaimo gyventojai pakeitė savo gyvenimo įpročius ir būdą. Be to, Naisiai puoselėja kultūrą, juose vyksta daug renginių, atidaryta muziejų, vyksta kasmetiniai festivaliai, kurie sutraukia po keliolika tūkstančių lankytojų. Toks puikus pavyzdys visiems Lietuvos kaimams, miesteliams ir netgi miestams. Jau dabar keliama vizija, kad panašios šventės galėtų būti organizuojamos ir kituose Lietuvos regionuose.

Atlikus tyrimą galima teigti, kad aplinkos įtaka labiausiai nulemia sveiką gyvenseną, kadangi Naisiuose susiformavo savitas požiūris į sveiką gyvenseną, o ypač į alkoholio vartojimą. Naisių gyventojai patys vienas kitą pradėjo skatinti gyventi sveikiau. Dėmesys kreipiamas į daugelį pagrindinių sveikos gyvensenos elementų: sportą ir kitokią fizinę veiklą, natūralių maisto produktų vartojimą, buvimą gryname ore ir kt. Pagerėjus ekonominei situacijai, išliko stabilūs demografiniai duomenys, kas pastaraisiais metais yra svarbus pasiekimas daugelyje Lietuvos miestelių ir kaimų. Po bendruomenės įkūrimo gyventojai tendencingai pagerino ir kitas socialines sritis. Ypač sustiprėjo gyventojų bendruomeniškumas ir bendravimas tiek tarpusavyje, tiek su kitomis asmenybėmis, bendruomenėmis, organizacijomis.

Tyrimo metu išryškėjo, kad vis dėl to didžiausią pokytį bendruomenėje padarė Lietuvoje gerai žinomas žmogus - garsus politikas, ūkininkas, verslininkas, kultūros mecenatas Ramūnas Karbauskis. Pagrindiniai NVO sėkmės veiksniai yra geri lyderiai ir vadyba. Mokslinėje literatūroje daugelyje lyderystės apibrėžimų išryškinama lyderio savybė – gebėjimas daryti įtaką kitiems (Butkevičienė,

Vaidelytė, 2013). Visi tyrime dalyvavę respondentai vieningai teigia, kad viskas, ką jie dabar turi Naisiuose, yra R. Karbauskio darbas. Be sveikos gyvensenos ir blaivybės diegimo, R. Karbauskis kaimo gyventojams per kultūrą formuoja ir etnocentrines pažiūras. Naisiuose netrūksta renginių ar simbolikos elementų, turinčių tautinių motyvų.

Pedagogas Vaclovas Jonuška (2000) sako, jog tautos ateitis bei jos kultūrėjimo galimybės tiesiogiai priklauso nuo jos narių socialumo laipsnio. Praradus bendrąjį kultūros kontekstą įsigali gyvenimo vegetavimas, prarandamas pilietiškumas. Tad norint išvengti tautos susvetimėjimo būtina atsižvelgti į savosios tautos istorijos, kultūros, meno, religijos ištakas. Panašios ideologijos laikosi ir R. Karbauskis. Jis kaimo žmonių problemas skatina spręsti gerinant jų kultūrinio gyvenimo intensyvumą bei kokybę. Jo nuopelnais Naisiai 2015 m. Lietuvos Respublikos kultūros ministerijos paskelbti mažąją Lietuvos kultūros sostine. R. Karbauskis, kaip vienas iš Lietuvos oligarchų, nesiekia tik trumpalaikės ekonominės naudos sau, o šalia verslo atlieka ir naudingus darbus visuomenei.

Sunku prognozuoti, koks mūsų tautos požiūris į alkoholį bus po kelių metų. Tendencingai matyti, kad šiuolaikinis jaunimas kartu su alkoholiu vis dažniau vartoja ir narkotines medžiagas. Darosi sunku nuspėti, kuris svaiginimosi būdas bus populiariesnis ateityje. Beveik pusė studentų yra bent kartą bandę rūkyti „žolę“. Skirtumas tik tas, kad vienas iš šių narkotikų yra legalus, o už kito turėjimą taikoma baudžiamoji atsakomybė. Atrodytų, kad pats alkoholio vartojimas yra skatinamas pačios valstybės, kuri net įstatymiškai yra palanki alkoholio pramonei. Internetinėje erdvėje galime aptikti aibę pašiepiančių vaizdelių su neblaiviais mūsų tautiečiais, pasaulį stebiname sugebėjimais išgerti mirtinas alkoholio dozes. Dėl kvaišalų vartojimo dalis mūsų tautiečių tampa nepataisomais asocialiais, tačiau valstybė vis dar netaiko priverstinio gydymo nuo alkoholio. Tautoje suformuota nuomonė, kad šventės ir svaigalai yra neatsiejami vienas nuo kito, laisvalaikis neįmanomas be alkoholio, o abstinentas yra išskirtinis. Gal tai tam tikras mūsų tautos bruožas? Esame per daug niūrūs ar drovūs, jog galėtume gyventi kitaip. O gal tai Tarybinės Lietuvos palikimas, kuris kaip korupcija išgyvendinamas labai lėtai. Tačiau yra mažas vilties spindulėlis, jog galime būti kitokie. Kaip parodė Naisių pavyzdys visuomenė gali keistis. Duokim tautai „Duonos ir žaidimų“, ir ji bus laiminga. Tikėtina, kad Naisių pavyzdys suformuos bent dalį jaunos kartos, kuri užaugs turėdama naujas vertybes.

Naisių bendruomenės atvejis gali būti nagrinėjamas taikant sociologo Ferdinando Tioniso teoriją, apibūdinančią bendruomenę Gesellschaf tipu. Čia bendruomenės socialiniai ryšiai yra savanoriški ir remiasi racionaliū savanaudiškumu. Žmonės stoja į Naisių bendruomenę savo pačių sprendimu ir iš to gaudami akivaizdžią naudą, t. y. gali turėti darbą, dalyvauti kultūrinuose bei sporto renginiuose ar priiminėti sprendimus bendruomenės valdyme.

Naisiečių fenomenai galima taikyti ir „Veidrodinio aš“ teoriją. Čia įdomus yra paties asmens pokytis įsiliejant į bendruomenės gretas. Tapdami bendruomenės nariais gyventojai įgauna tam tikrą

identitetą, savyje suformuodami kolektyvinio mąstymo bruožus. Pavienis mąstymas keičiasi į grupinį. Bendruomenėje įsigalioja bendros socialinės normos, kurias laužyti yra nepadoru. Ryškiausias to pavyzdys, tai požiūris į alkoholį atvejais, kur didžiausią įtaką daro pati aplinka. Asmuo, matydamas minios reakciją į neblaivų asmenį, pats priima sprendimus, koku jis norėtų būti.

Nepaisant visų taikytų teorijų ir tyrimo metodų suformuluota šio darbo mokslinė problema, kokios prielaidos lemia sveikos gyvensenos formavimąsi ir kaip įtakoti visuomenės sveikos gyvensenos formavimąsi, palieka erdvės tolimesniems moksliniams tyrimams. Socialinės aplinkybės, bendruomeniškumas, įtakingų asmenybių įtaka, psichologiniai aspektai, ekonominė situacija ir k. t., visa tai lemia sveikos gyvensenos formavimąsi. Tačiau kas įtakoja labiausiai ir kaip paveikti visuomenės sveikos gyvensenos formavimąsi teigiama linkme, nėra vienareikšmiško atsakymo.

IŠVADOS

1. Į sveikatą tikslinga žvelgti iš holistinės teorijos pažiūrų, kuri apima fizinę, dvasinę, emocinę, psichologinę, socialinę, asmeninę, visuomeninę sveikatą. Dabartiniu metu sveikata apibrėžiama kaip socialinė, fizinė, psichinė ir dvasinė žmogaus gerovė ir suprantama kaip gyvenimo kokybės rodiklis. Gerinant gyventojų sveikatą pagrindinį vaidmenį vaidina sveikatą stiprinanti (arba ją žalojanti) aplinka bei gyvensena. Lietuvoje populiariausi tyrimai, analizuojantys mitybos, fizinio aktyvumo, tabako ir alkoholio vartojimo paplitimą, o kiti sveikos gyvensenos komponentai tyrinėjami gana fragmentiškai. Išsamių tyrimų apie sveikos gyvensenos formavimosi veiksnius bei prielaidas yra labai nedaug, tai parodo pasirinktos temos aktualumą bei naujumą.
2. Visose visuomenėse žmogaus sveikata buvo laikoma itin svarbia vertybe, mūsų moderniajame amžiuje gyvensena ir sveikata vis labiau pabrėžiamos, didėja individų atsakomybė už savo pačių gerą savijautą. Tai lemia išsilavinimo galimybes ir atitinkamą dalyvavimą darbo rinkoje bei socialinį statusą, apibūdina individo ir visos visuomenės gyvenimo kokybę, tame tarpe ir gyvenimo trukmę. Stiprėjant sveiko senėjimo tendencijai, turi keistis mūsų visuomenės požiūris - daugiau investuoti į prevenciją ir akcentuoti sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo privalumus.
3. Sveikos ir saugios gyvensenos pagrindai formuojasi jau ankstyvoje vaikystėje. Šeimoje vaikas perima tėvų gyvenimo būdą, požiūrį, tradicijas, suformuoja sveikus / nesveikus įpročius, kuriuos išsaugo visą gyvenimą.
4. Pastaraisiais metais vis labiau populiarėja sveikos gyvensenos darželiai, kuriuose tikslingai orientuojamasi į sveikatos vertybes, kurios vaikui augant plečiasi, tobulėja, tampa įpročiu, o vėliau socialine norma. Kai kurie autoriai teigia, kad mokykla yra ta vieta, kurioje mokymo ir sveikatingumo programos gali turėti didžiausią poveikį, nes pasiekia žmogų imliausiu jo gyvenimo periodu – vaikystėje ir paauglystėje. Universitetai taip pat gali daug nuveikti ne kurdami sveiką, saugią darbo ir mokymosi aplinką, o plėtodami sveikatos vertybes per mokymo ir tyrinėjimo procesą, ugdydami bendruomenės sveikatą ir būdami visuomenės sveikatos šaltiniu .
5. Visuomenėje jogos, aerobikos, fitneso ar panašių treniruočių lankymas tampa tam tikra modernaus gyvenimo forma. Fizinis lavinimas jiems tampa dienos ritualu ar streso mažinimo forma. Lietuvoje sparčiai didėja privataus kapitalo investicijos į mankštinimosi ir fizinio tinkamumo rinką. Deja, daugelio sporto centrų rinkodara grindžiama kūno kulto propagavimu, liesumo bei raumeningumo puoselėjimu, taip formuojant nuostatą, kad tobulas kūno sudėjimas yra vienareikšmiška socialinės sėkmės sąlyga ir nutolstama nuo sveikos gyvensenos esmės.

6. PSO plėtojamas Pasaulio sveikatos informacijos tinklas sveikatos informaciją pripažįsta sveikatos determinantu. Spaudos plunksna, televizijos kamera ir radijas daro didelę įtaką asmens sveikatai ir visuomenės sveikatos politikai. Tačiau žiniasklaidos ir daugelio privačių sporto centrų rinkodaros sistemose propaguojamas sveikatos kultas gali sumenkinti fizinio aktyvumo tikslus ir reikšmę.
7. Apibendrinant socialinius judėjimus ir jų įtaką, galima teigti, kad jie ypatingai svarbūs tiriant sveikos gyvensenos formavimosi prielaidas visuomenėje. Visuomenei ypač reikalinga, kad gimtų judėjimai, pabrėžiantys sveikatai kenksmingų reiškinių žalą ir remiantys sveiko gyvenimo būdo idėjas.
8. Laisvalaikio sociologija yra pakankamai nauja sociologijos sritis. Iki 20 a. laisvalaikis dažnai buvo laikomas sąlyginai nesvarbia, nereikšminga visuomenės savybe. Dabar, priešingai, laisvalaikis yra laikomas viena pagrindinių socialinių sričių, reikalaujančių vis daugiau sociologinių tyrimų, kadangi laisvalaikio turėjimas, jo praleidimo galimybės ir kokybė turi labai didelę reikšmę asmens gyvenimo kokybei.
9. Išanalizavus mokslinę literatūrą ir išryškinus teorines sveikos gyvensenos formavimosi dimensijas, buvo sukurta Naisių bendruomenės sveikos gyvensenos formavimosi tyrimo metodika. Pirmiausia sugeneruoti empiriniai duomenys, naudojant pusiau struktūrizuotą interviu, vėliau atlikta surinktų duomenų kokybinio tyrimo turinio (content) analizė, sudarytas kategorijų modelis. Tuomet atlikta kategorijoms ir subkategorijoms priskirtų empirinių indikacijų analizė bei pristatytas tyrimo rezultatų apibendrinimas.
10. Trys garsios ir savo darbais svarbios skirtingais istoriniais laikotarpiais sveiką gyvenseną, blaivybę, kultūrą propagavusios asmenybės – M. Valančius, A. Griganavičius ir R. Karbauskis. Tarp šių asmenybių galima rasti daug panašumų: visi jie dalyvavo politinėje veikloje, visi jie puoselėjo lietuviybę, skatino ir rėmė kultūrą bei aktyviai dalyvavo visuomeninėje veikloje. Pats blaivybės idėjų skleidimo motyvas turi gilesnę prasmę, t. y. kelti žmonių sąmoningumą, neleisti būti nuasmenintiems, skatinti domėjimąsi šalies kultūra.
11. Viena iš fenomenaliausių šių dienų sveikos gyvensenos ir blaivybės idėjas puoselėjančių organizacijų yra „Naisių bendruomenė“, kuri vienija ir jungia per 330 žmonių, atstovauja jų interesams, sprendžiant vietos problemas, organizuoja įvairius renginius. Atsižvelgdama į aktualią šiai dienai Lietuvoje problemą – sveikos gyvensenos įgūdžių stoką „Naisių bendruomenė“ skatina sveikos gyvensenos ugdymą ir sveiko gyvenimo būdo įgūdžių stiprinimą.
12. Pats Naisių fenomeno atvejis parodė, kad apytiksliai per 5 metus gyventojai kardinaliai pakeitė savo požiūrį į sveiką gyvenseną. Įvardinama, jog šiam bendruomenės bruožui susiformuoti stiprią įtaką turėjo R. Karbauskis. Blaivesnis ir sčmoningesnis kaimas pradėjo dėmesį skirti

savo sveikai gyvensenai, mokydamiesi iš paties Lietuvoje žymiausio sveikos gyvensenos mokytojo D. Kepenio. Be to Naisiai puoselėja kultūrą, juose vyksta daug renginių, atidaryti muziejai, vyksta kasmetiniai festivaliai. Tai puikus pavyzdys visiems Lietuvos kaimams, miesteliams ir netgi miestams.

13. Atlikus tyrimą galima teigti, kad jog aplinkos įtaka labiausiai lemia sveiką gyvenseną, kadangi Naisiuose susiformavo savitas požiūris į sveiką gyvenseną, o ypač į alkoholio vartojimą. Naisių gyventojai patys vienas kitą pradėjo skatinti gyventi sveikiau. Tapo ypač bendruomeniški. Dėmesys kreipiamas į daugelį pagrindinių sveikos gyvensenos elementų: sportą ir kitokią fizinę veiklą, natūralių maisto produktų vartojimą, buvimą gryname ore ir kt. Po bendruomenės įkūrimo gyventojai tendencingai pagerino ir kitas socialines sritis. Ypač sustiprėjo gyventojų bendruomeniškumas ir bendravimas tiek tarpusavyje, tiek su kitomis asmenybėmis, bendruomenėmis, organizacijomis.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Abromavičienė, L. (2012). Albertas Griganavičius – gydytojas, kuris rašo knygas. Prieiga per internetą: <<http://www.snaujienos.lt/naujienos/zmons/26447-albertas-griganavičius--gydytojas-kuris-rao-knygas>>.
2. Aleksandravičius, E. (1990). *Lietuvių atgimimo istorijos studijos. T. 2: blaivybė Lietuvoje XIX amžiuje*.
3. Ammentorp, J., Uhrenfeldt, L., Angel, F., Ehresvard, M., Carlsen, E., Kofoed, P. (2013). Ar gali koučingas pagerinti sveikatos būklę? – Sistematinė intervencinių studijų apžvalga. Prieiga per internetą: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24148189>>.
4. Balčiūnienė, V. (2014). Lietuvos 5-7 klasių mokinių pasyvaus laisvalaikio ir jų fizinio aktyvumo sąsajos. Prieiga per internetą: <http://laisvalaikiotyrimai.lsu.lt/images/Straipsnis_Nr_3/Balciuniene_Straipsnis_LT.pdf>.
5. Baltic sea academy (2001). Žinios apie neformalius judėjimus. Prieiga per internetą: <http://www.baltic-sea-academy.net/documents/popmov_lit.pdf>.
6. Baltrušaitytė, G. (2012). Socialinės sąlygos, sveikata ir medicina: kaip bendrosios praktikos gydytojai sprendžia socialinio pobūdžio sveikatos problemas?. 2012 m. Lietuvos sociologų konferencijos tezės. Prieiga per internetą: <http://www.sociology.lt/users/www/uploaded/LSD_konferencija/Sociologu%20konferencijos%20tezes.pdf>.
7. Bartuškaitė, M., Butkevičienė, E. (2013). Lietuvos gyventojų požiūris į sveikatos priežiūros sistemą ir alternatyviąją mediciną. Prieiga per internetą: <<http://www.vpa.ktu.lt/index.php/PPA/article/download/4011/2427>>.
8. Brady, G., Lowe, P., Lauritzen, S.O. (2015). Connecting a sociology of childhood perspective with the study of child health, illness and wellbeing. Prieiga per internetą: <http://www.readcube.com/articles/10.1111%2F1467-9566.12260?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED_NO_CUSTOMER>.
9. Bradžiūnaitė, I. (2005). Piliečių dalyvavimo restitucijos procese tyrimo teorinės prielaidos ir perspektyvos. Prieiga per internetą: <http://elibrary.lt/resursai/LMA/Filosofija/0502_06_Fil_020_025.pdf>.
10. Brown, D., Kin, H., Bray, S., Beatty, K., Kwan, M. (2014). Sveikas aktyvus gyvenimas: Gyvenimo bendruomenėje paremta intervencija, siekiant padidinti fizinį aktyvumą ir sveiką mitybą tranziciniu pirmųjų metų universitete periodu. Prieiga per internetą: <<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07448481.2014.887572>>.
11. Butkevičienė, E., Vaidelytė, E. (2013). *Nevyriausybinių organizacijų ir jų veikla*.

12. Chua, S. (2001). The sociology of leisure: an examination of the relationship between perceived experience and leisure participation. Prieiga per internetą: <<http://epubs.surrey.ac.uk/698/1/fulltext.pdf>>.
13. Cockerham, W. C. (2005). Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure. Prieiga per internetą: <<http://hsb.sagepub.com/content/46/1/51.abstract>>.
14. Červokienė, D. (2013). Prieš 85 metus Vydūno pateikti sveikatos patarimai aktualūs ir šiandien. Prieiga per internetą: <http://www.xxiamzius.lt/archyvas/priedai/provita/20130524/provita_05.html>.
15. Day, R. J. F. (2009). Universitetas kaip anarchistinė bendruomenė. Prieiga per internetą: <<http://anarchija.lt/biblioteka/58-juodrastis-nr-2-2009-balandis/12985-richard-j-f-day-universitetas-kaip-anarchistine-bendruomene>>.
16. Dapšauskas, J. (2014). Ramūnas Karbauskis: „Naisų vasara“ parodo – šventė ir alkoholis nėra sinonimai (nuotraukos). Prieiga per internetą: <<http://alkas.lt/2014/07/15/ramunas-karbauskis-naisiu-vasara-parodo-svente-ir-alkoholis-nera-sinonimai-nuotraukos/>>.
17. Dapšauskas, J. (2014). *Sveikata, kuri mus saugo*.
18. Dapšauskas, J. (2014). Naisiai tampa kultūros, sveikos gyvensenos, naujų tradicijų ir švenčių pavyzdžiu. Prieiga per internetą: <<http://www.alfa.lt/straipsnis/477903/naisiai-tampa-sveikos-gyvensenos-nauju-tradiciju-ir-svenciu-pavyzdziu/>>.
19. Dar, S. S., Bhat, R. (2010). Sociology of sport and leisure. Prieiga per internetą: <http://www.academia.edu/6853715/Sociology_of_Sport_and_Leisure>.
20. Dransekaitė, L. (2014). Kultūros šviesa sklinda iš kaimo. Prieiga per internetą: <<http://balsas.tv3.lt/m/naujiena/799429/kulturos-sviesa-sklinda-is-kaimo/>>.
21. Fominienė, V. B. (2013). Jaunų dirbančių žmonių laisvalaikio motyvacija. Prieiga per internetą: <http://laisvalaikiotyrimai.lsu.lt/images/Straipsnis_Nr_1/Fominiene/Fominiene_Straipsnis.pdf>.
22. Gaišaitė, R. (2005). Jaunimo sociokultūrinės veiklos organizavimas kaimo bendruomenėse. Prieiga per internetą: <http://jaunasis-mokslininkas.asu.lt/smk_2006/kaimo_pletra/Gaisaite%20Renata.pdf>.
23. Gečas, J. (1990). *LPS Vyskupo M. Valančiaus blaivybės sąjūdžio steigiamojo suvažiavimo dokumentai*.
24. Genys, A. (2010). Sporto sociologijos objektas ir dominuojančios tyrimų kryptys. Prieiga per internetą: <http://sportinfo.lt/dokumentai/periodiniai_leidiniai/sp_mokslas/SM_2010_3.pdf>.
25. Giddens, A. (2005). *Sociologija*.
26. Gudaitytė, G., Valantinė, I. (2014). Veiksniai, turintys įtakos Kauno gyventojų pasirinkimui aktyviai leisti laisvalaikį lauko treniruoklių aikštelėse. Prieiga per internetą: <http://laisvalaikiotyrimai.lsu.lt/images/Straipsnis_Nr_3/Gudaityte_Valantine_Straipsnis_LT.pdf>.
27. Herd, D., Berman, J. (2015). Mobilising for change: activism and alcohol policy issues in inner city communities. Prieiga per internetą: <<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14742837.2014.945073#preview>>.

28. Higienos institutas (2014). Sveikos gyvensenos ugdymas šeimoje. Prieiga per internetą: <http://sena.sam.lt/lt/main/sveikatos_patarimai/gyvensena/sveikos_gyvencenos_u>.
29. Jamison, A., Rinkevičius, L. (2010). Socialinių judėjimų vaidmuo formuojant klimato kaitos diskursą ir žinojimą. *Sociologija. Mintis ir veiksmai*. Prieiga per internetą: <<http://www.zurnalai.vu.lt/sociologija-mintis-ir-veiksmai/article/view/6112>>.
30. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas. Prieiga per internetą: <<http://medicina.kmu.lt/0805/0805-02l.pdf>>.
31. Jasaitis, J. (2001). *Motiejus Valančius iš arti ir iš toli*.
32. Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (2004). Jaunimo situacijos tyrimo ataskaita. Prieiga per internetą: <<http://www.jrd.lt/jaunimo-situacijos-tyrimai>>.
33. Javtokas, Z. (2009). Sveikatos stiprinimo konspektas. Prieiga per internetą: <http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Kvalifikacijos_tobulinimas/Lektura/Sveikatos_stiprinimas-Konspektas2.pdf>.
34. Jonuška, V. (2000). *Filosofijos pradmenys*.
35. Jučiūtė, E. (2014). Jei norite būti laimingi, turite rūpintis savo kūno stiprinimu. *VGTU laikraštis „Inžinerija“*. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2014-04-07-stanislavas-dadelo-jei-norite-buti-laimingi-turite-rupintis-savo-kuno-stiprinimu/116065>>.
36. Juknevičienė, R. (2012). Vaikų laisvalaikis – jų asmenybės vystymosi erdvė. Prieiga per internetą: <http://www.rasa-juknevicienne.lt/uploads/1/2/6/0/12600958/vaiku_laisvalaikis.doc>.
37. Kačerauskas, J. (2013). *Blaivybė Lietuvoje Istorija ir dabartis*.
38. Kaminskas, R., Darulis, Ž., Žemaitaitis, A., Novelskaitė, A. (2006). *Bendroji ir medicinos sociologija*.
39. Katkienė, Z. (2012). Neurochirurgas Albertas Griganavičius įamžino gimtąją tarmę. Prieiga per internetą: <<http://siauliuligonine.lt/demo/lt/visos-naujienos/109-neurochirurgas-albertas-griganavicius-iamzino-gimtaja-tarme>>.
40. Kirkutis, A. (2014). Nacionalinė sveikatos taryba turėtų būti formuojama remiantis PSO deklaruojamais nulemiančiais sveikatą faktoriais. Prieiga per internetą: <<http://sveikatosrumai.lt/naujienos/nacionaline-sveikatos-taryba-turetu-buti-formuojama-remiantis-pso-deklaruojamais>>.
41. Kublickienė, L. (2001). Laisvalaikio sociologija: paradigmų skirtumai. Prieiga per internetą: <<http://www.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2001/2/F-35.pdf>>.
42. Kublickienė, L. (2004). Lietuvos gyventojų kultūriniai poreikiai: kultūros įstaigų vertinimas ir lankymas. Prieiga per internetą: <http://www.ku.lt/wp-content/uploads/2013/04/2004_nr_02_64-71.pdf>.
43. Kuznecovienė, J. (2002). Socialinių judėjimų teorijų reikšmė religijos sociologijai. Prieiga per internetą: <<http://www.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2002/1/63-67.pdf>>.
44. Leonavičius, V. (2003). Sociologijos recepcija Lietuvoje: sveikatos sociologijos atvejis. Prieiga per internetą: <<http://www.ebiblioteka.lt/resursai/LMA/Filosofija/F-35-4.pdf>>.

45. Lietuvos sporto statistikos metraštis (2013). Prieiga per internetą: <http://www.sportinfo.lt/leidiniai/10-knygos/93-lietuvos-sporto-statistikos-metrastis>>.
46. Lietuvos vartotojų institutas (2008). Moksleivių mitybos įpročių tyrimas“. Prieiga per internetą: file:///C:/Users/User/Downloads/moksleiviu_mitybos_iprociu_tyrimas_2008.pdf>.
47. LR Nevyriausybinų organizacijų plėtros įstatymas (2013). Prieiga per internetą: [file:///C:/Users/User/Downloads/xii-717%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/xii-717%20(4).pdf)>.
48. Merkys, V. (1999). *Motiejus Valančius. Tarp katalikiškojo universalizmo ir tautiškumo*.
49. Motiejus Valančius – Vikipedija. Prieiga per internetą: http://lt.wikipedia.org/wiki/Motiejus_Valan%C4%8Dius>.
50. Micevičiūtė, J. (2014). Darbas (II): tėvų ir senelių palikti proto gardai. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/jurate-miceviciute-darbas-tevu-ir-seneliu-palikti-protogardai/62956>>.
51. Miselytė, M. (2009). Jaunimo subkultūrų moralinių sprendimų kompetencijos įpatumai“ Prieiga per internetą: http://groups-and-environments.vdu.lt/articles/001/01_moraliniu_sprendimu_kompetencijos_221_243.pdf>.
52. Nacionalinė sveikatos taryba (2013). Lietuvos žmonės stokoja motyvacijos sveikai gyventi. Prieiga per internetą: http://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/10531/lietuvos_zmones_stokoja_motyvacijos_sveikai_gyventi_teigia_nacionaline_sveikatos_taryba>.
53. Naisių bendruomenės tinklalapis. Prieiga per internetą: <http://naisiai.lt/aguona.serveriai.lt/Apie>>.
54. Norkus, A. (2012). *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas*. Daktaro disertacija: socialiniai mokslai edukologija (07S). Šiauliai: Šiaulių universitetas.
55. Oginskaitė, R. (2015). Sociologinis tyrimas: ko vaikus gali išmokyti teatras?. Prieiga per internetą: <http://kultura.lrytas.lt/scena/sociologinis-tyrimas-ko-vaikus-gali-ismokyti-teatras.htm?p=3>>.
56. Paukštytė-Šaknienė, R. (2012). Miestiečių šeima: kasdienybė, šventės ir ritualai. Prieiga per internetą: <http://www.istorija.lt/mokslas/mokslines-programos/socialine-sveika-ir-kulturine-raiska-miestelaisvalaikis-sventes-ir-ritualai/>>.
57. Paulauskas, K. (2004). Šiuolaikiniai socialiniai judėjimai. Prieiga per internetą: <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2004~1367159139294/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>>.
58. Pemataitis, A., Kaminskas, R. (2004). Medicininės sociologijos institucionalizacijos raida ir perspektyvos“ Prieiga per internetą: <http://www.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2004/1/F-39.pdf>>.
59. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (2009). Sveika bendruomenė – mūsų ateitis. Prieiga per internetą: http://www.vsbprienai.lt/saugykla/failai/Statistika/sveika_bendruomene_aprasas.pdf>.
60. Pruskus, V. (2003). Sociologija. Vilniaus teisės ir vrslo kolefija. Prieiga per internetą: http://www.su.lt/bylos/fakultetai/socialines_geroves_ir_negales_studiju/SPPkat/sociologija.pdf>.

61. Pundžius, J. (2013). Sveikas senėjimas – nauji iššūkiai Lietuvai. Prieiga per internetą: <file:///C:/Users/User/Downloads/Nacionalinis%20sveikatos%20tarybos%20metinis%20prane%20imas%202012.pdf>.
62. Ruževičius, J. (2013). Apie gyvenimo kokybę. Prieiga per internetą: <<http://www.kvalitetas.lt/ru/statji/370-2013-10-17-j-ruzevicius-apie-gyvenimo-kokybe>>.
63. Savickas, M. (2013). „Brangesnis sveikatos draudimas nenorintiems gyventi sveikai”. Prieiga per internetą: <<http://www.balsas.lt/naujiena/728326/brangesnis-sveikatos-draudimas-nenorintiems-gyventi-sveikai/2>>.
64. Stukas, R., Dobrovolskij, V. (2009). Visuomenės sveikos studentų mitybos ypatumai. Prieiga per internetą: < http://www.hi.lt/content/2012_priedas_1.html>.
65. Šiaučiuilienė, R. (2013). Vaikų vasaros laisvalaikio socialinės, edukacinės, kultūrinės prasmės (teorinis aspektas). Prieiga per internetą: <http://laisvalaikiotyrimai.lsu.lt/images/Straipsnis_Nr_1/Siauciuliene/Siauciuliene_Straipsnis.pdf>.
66. Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L., Radišauskas, R. (2007). „Studentų medikų mitybos ypatybės“. Prieiga per internetą: < <http://medicina.kmu.lt/0702/0702-09l.pdf>>.
67. Tidiklis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimo metodologija*.
68. Tumulytė, I. (2012). „Pilietinės iniciatyvos aplinkosaugos komunikacijoje“. Prieiga per internetą:< <http://www.zurnalai.vu.lt/informacijos-mokslai/article/view/1585>>.
69. UK Essays. (2015). „A study on importance of leisure. Sociology essay“. Prieiga per internetą: <<http://www.ukessays.com/essays/sociology/a-study-on-importance-of-leisure-sociology-essay.php>>.
70. Valuckytė, G. (2012) „Sveikas gyvenimo būdas – tiesiausias kelias į sveikatą“ Prieiga per internetą: <http://klaipeda.diena.lt/naujienos/sveikata/sveikata/sveikas-gyvenimo-budas-tiesiausias-kelias-i-sveikata-379304#.U516d3bmG_I>.
71. VŽ „Savazitgalis“ (2004). Nori valgyti sveikai, bet valgo pigiai. Prieiga per internetą: < vz <http://vz.lt/?PublicationId=eebd5649-d435-4caf-b23f-0fdabb844a17> >.
72. Zajančkauskas, E., Zajančkauskienė, Z. (2012). Studentų požiūris į visuomenės senėjimo problemą bei sveiko senėjimo prevencines galimybes. Prieiga per internetą: <http://www.svako.lt/.../File/.../7_%20Zajanckauskas_Utenos%20kolegija.doc>.
73. Žeimytė, I. (2012). Grožio konvejeris: nauja tapatybė ar tuščios ambicijos. Prieiga per internetą: < <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/sveikata/grozio-konvejeris-nauja-tapatybe-ar-tuscios-ambicijos-713481/page.2>>.

1 PRIEDAS

Neapdorotas interviu

Justina, pensininkė, 68 m., vidurinis. Kaip tik susikūrė bendruomenė, tai ir įstojau. Karbauskis sakė, stoti į bendruomenę. Karbauskio iniciatyva bendruomenė ir įkurta. Iš pradžių, kam čia reikia, dabar džiaugiamės ta bendruomene. Važiuojame į ekskursijas ir šiemet buvome ekskursijose. Bendruomenė draugiška. Esu valdybos narė. Aš buvau Naisių seniūnaitė ir palikau valdybos narė. Valdybos narius renkame bendruomenėje kas du metus. Buvo Kepenis atvažiavęs, buvo atvažiavęs su lazdom ėjimo kokyti, jogą mokė. Aš kaip buvau 40 metų, tai veiklą buvo mažiau. Į Užgavėnes buvo suvažiavę apie 2000 žmonių. Naisiuose yra mezgėjų būrelis, jame aš dalyvauju. Veiklos čia yra, tačiau yra ir pasyvių žmonių. Dirbantys negali dalyvauti. Šventės be alkoholio Karbauskis įteigė. Jis labai bendrauja su jaunimu. Nebėr nė tų šiukšlių. Cigaretę bet kur nenumet. Jaunims įmeta į šiukšliadėžę. Beprotiškai smagios šventės. Pirmais metais nei vieno girta. Vienas kitą pradėjo mokyti, auklėti dėl švaros. Jei pamatu popierių gatvėje, tai paimu, juk čia nesunku. Labai daug Karbauskis auklėja jaunimą. Jis visada dalyvauja valdybos posėdžiuose. Jo žodis yra įtakingas. Jis visa tai įteigė žmonėms, esam tuo patenkinti. Viens kitą mes auklėjame. Tam dedamos pastangos. Mano požiūris į alkoholį pasikeitė. Aš gyvenu taip, kaip man atrodo. Jei svečias, nuo vyno taurės neatsisakau. Didelę įtaka padarė Karbauskis. Nematyti kad kas būtų girtas gatvėje. Tarybiniais laikais tai prie parduotuvės gėrė. Duoda darbą pati bendruomenė. Du žmonės nuolat paskirti tvarkyti visiems Naisiams. Seniūnija duoda pašalpas už kurias turi atidirbti. Reikalingi kultūros namų valytojai, darbas kavinėje, dar darbuotojai reikalingi bendrovei. Būna smagu per šventes. Nori, kad ne namuose būtume susibūrę, o bendrai švęstume. Kiekvienu kartu per šventes žmonių daugėja, pradėjo būti įdomu. Tik reikia noro ir švenčių yra daug. Mes organizuojame savo mezgėjų būrelį. Šiais metais susirinkome daugiau. Kai išeini, tai ką nors nauja pasisemi ir iš kitų išmoksti. Per vėlykas mokėmės kiaušinių dažymo.

Sigita, 50 m., dirbanti, profesinis.

Bendruomenė įkurta Karbauskio iniciatyva. Į ją įstojau po kokių metų, stengiausi dalyvauti. Įstojau, nes mano sūnūs buvo nariai. Ji įkurta, kad būtų galima pagerinti aplinką, suaktyvinti veiklą. Dabar yra organizuojamos ekskursijos, daugiau pasikalbi su žmonėmis. Kaip narė esu 3 metus, o dalyvauju nuo pat įkūrimo. Nėra jokių sąlygų įstoti į bendruomenę, net vienas sūnus jos narys yra kaunietis. Pagal galimybes palaikau sveiką gyvenimo būdą. Du karus per savaitę sportuojame jogą, tempimo pratimus, kardio. Veda užsiėmimus kūno kultūros mokytojas. Užsiėmimus lanko 14–16 moterų. Švenčių metu vartoti alkoholį tikrai draudžiama. Mes prie to tikrai pripratome ir žinokit džiaugiamės, nes per šventes vaikai gali laisvai, žinom kad, koks girts neužkabins, nepargriaus ar ką. Ir nuvažiavus į kitą bendruomenę ir pamačius kaip ten tik alų prekiauja, žinokit mums šurpai eina. Mum iš po pirmos šventės nuvažiavom mes atsimentu į Žagarę į tą šventę vyšnių, tai mum taip kraupu buvo žinokit, kad (juokiasi) nebenorsi to. Labai labai yra tas gerai, kad be alkoholio, tikrai sveikintina ir priprato žmonės. Dabar jum pateiksiu pavyzdį: sūnus visada atvažiuoja ir parvažiuoja draugų būrys. Kažkaip pirmą vasarą dar jiems keista buvo, jie namuose bandė gerti, bet sakau, girti niekur neisit, o dabar vat du metai jau atvažiuoj, jiems dabar to nebereik. Jie nuein į šventę, jie nuein į koncertą, pabūn, pasėdž, vėl parein. Jiems to nebereik, jiems tikrai yra smagu. Nesakė, kad kitais metais neatvažiuosim, tikrai sakė atvažiuosim. Šventės metu yra savanoriai yra policininkai, jie girtus žmones papraso išeiti. Jie paprasčiausiai išprašomi ir viskas. Aišku pasitaiko, kad būna išgėrusių, stengiamasi, kad jie nevaikšiotų didesnėje masėje, jie yra pašalinami. Aišku yra išgeriančių, bet, vat visiškai, kad gyventų gatvėje tokių nėra, jie vis tiek tvarkosi. Galiu pasakyti, vagysčių nėra. Asocialių šeimų yra viena kita sunkiau gyvenanti, bet, kad jinai būtų grynai asociali tikrai nėra. Jeigu vyras geria, žmona kažkiek tuo rūpinasi, jinai negeria. Mokykloje nėra rūkančių vaikų. Taip buvo prieš du tris metus devintokai dešimtokai parūkydavo. Dabar bent nematom, kad mokykloj kas rūkytų, tikrai nėra rūkančių vaikų. Valstybines šventes praktiškai paminim, būna teatro šventės labai gražios, būna muzikiniai vakarai penktadieniais visą vasarą, paskui būna ekskursijų važiuojam su bendruomene, nes

autobusas yr bendruomenės. Buvom Lenkijoje, buvom Latvijoje, Nidoj buvom, Kaziuko mugėj buvom, knygų mugėj buvom, Klaipėdoj buvom, Druskininkuose, projektus laimėję važiavo į Akmenę pas tą Kraupčiūtę. Žinokit, į metus dvi tris ekskursijas bendruomenė organizuoja, nes pas mus pirmininkė matyt mėgsta dirbti. Autobusas pilns visada važiuoja. Aš kaip pati negerianti. Nu anksčiau būdavo šventės ar kas, dabar kai dėl sveikatos, jau kokie 4 metai praktiškai iš viso jokio alkoholio, bet taip irgi per šventes būdavo. Dabar žinokit, kad ir sveikata leistų nebenorėčiau jau. Per šventes būdavo tai šampano išgersi, nebuvo įpročio, jokios priklausomybės. Jeigu dabar sveikata leistų, tai turbūt dabar nebenorėčiau. Turbūt kad taip išmokom labiau, gal būt, šventes organizuot be to viso alkoholio ir smagu būt. Turbūt Ramūns iš tėvo perėmė tą tokį. Kaimelis tai buvo šviesesnis ir ansčiau. Buvo gal pradžia tais tarybiniais laikais, nes prieš kolūkiams suyrant žmonės pradėjo tvarkytis ir viską. Ne nuo dabar pradėjom visą tai, anksčiau daug. Mes moterys susirinkę pasikalbam, Kepenis du metus iš eilės mum. Vieną kartą buvo visą savaitę užsiėmimai apie sveiką gyvenimą. Čia buvo visą savaitę žinokit. Ir maistą netgi gamino sveiką ir maudynės buvo ir pratimai ir bėgimai. Buvo skelbimai, su laikraščiais visada gauname pranešimą. Yra kas pas mum gerai, renginys ar kas su laikraščiais gaunam pranešimą, koks renginys, kas nors ar dar kas nors, va taip ir informacija ir skleidžiama yra. Paprasčiausiai ant popieriuko atspausdinta būn ir mes gaunam tą informaciją, kvietimą. Šiaip yra skelbimų lentos ir prie kultūros rūmų ir taip visur ir prie parduotuvių kabin, turbūt Feisbuke netgi skelbiama, per bendruomenės tinklalapį ir turbūt per vietinį radiją dabar jau pasakoja, per tą mūsų internetinį. Meškuičių bendruomenėj pas juos būn neįprasti užsiėmimai, pavyzdžiui kūno terapija, kviečiamės vieni kitus ir meškutietės dalyvavo tuose Kepenio mokymuose. Jogos treniruotes lanko ir iš Pakruojo rajono moterys.

Aukštasis, Daiva 47 m., Valančiukų būrelio vadovė.

Bendruomenės sukūrimas prasidėjo nuo R. Karbausčio. Albertas Griganavičius ir Ramūnas atvyko ir pasiūlė įkurti būrelį. Galvą lenkiu prieš gydytoją Griganavičių. Valančiukų būrelio kuopoje yra 20 narių. Nariais gali tapti nuo 12 iki 21 metų. Nariai mokosi 5–10 klasėje, nes mūsų yra pagrindinė mokykla. Savo noru pakviesti mokiniai supažindinami su įstatais, įstodami priima pasižadėjimus nevartoti alkoholio. Per trejus metus neturime nei gerainčio nei rūkančio. Būrelio užsiėmimai vyksta pagal poreikius arba kai planuojame kur nors vykti. Užsiėmimai vyksta šeštadieniais, kad nenukentėtų ugdymo procesas. Į namus aš grįžtu tik septintą vakaro. Užkabino Kepenio pamokos, nuo pirmadieniais ketvirtadieniais sportuojame, tapome išvermingos. Nepiknaudžiauju kepiniais, turime ūkelį. Vartojame naminius produktus, pasidarome savo maisto produktų. Į Naisių vasaros festivalį kviečiame artimus gimines. Sūnus kvietėsi bendrakursius atvykti su šeimomis. Seniau Naisiai ir tvarkėsi, o dabar tvarkosi labiau. Palaikome švarą tvarką, net gėlynam investavome. Per trejus metus Naisių mokykloje mes neturime nei rūkančio, nei geriančio moksleivio. Naisių vasaros festivalis, kuris jau bus rengiamas šeštus metus ir, aš manau, tai ir įrodymas yra, kaip galima kitaip švęsti šventes ir mano pavyzdžiui kaip mamos, kaip mokytojos ir apskritai, kaip žmogaus iš šalies mintys žvilgtelėjus į tą festivalį mes iš tikrųjų kviečiamės artimus gimines. Sūnus, kuris studijavo Vilniaus universitete, pavyzdžiui per trejus pastaruosius metus kvietėsi bendrakursius ir aš, aišku, iš karto su šypsena veide sutikdavau būrį jaunuolių, atvažiuodavo po šešis, aštuonis studentus į šeimą ir sakydavo viską darysim švęsim linksmai tik be alkoholio ir net nepatikėsit taip smagu tai sulaukti iš jaunimo tarpo, o paskui, žinokit, be baimės juos nusivedi į festivalį ir svarbiausia koks įvaizdis man yra išlikęs akyse – tėčiai sugeba vedžiotis vaikiukus mamos ramios, nes jie visi vaikšto visur ir tėvam nėra jokio jaudulio, kad kažkur kažkas stumtels tą vaiką ir panašiai. Vaikams yra įrengtos aikštelės, stovyklėlės, mamos gali klausytis įvairiausių ten kokių nors paskaitų ir t. t. ir tikrai nebus problemų dėl alkoholio, nes žmonės visi vienodai blaivūs. Aš manau visai kita atmosfera, žinokit, žmonės linksmi. Mes, aš dabar pažiūrėjau, ir dainuoti galime ir sakykime šokti galime nieko nevartoję ir, kad tai būtų metai dveji gal dar kažkas būtų kitaip, bet iš tikrųjų tai jau yra 5–6 metai. Aš visada pradedu nuo Valančiaus. Tais laikais sako Lietuva gėrė, bet neprasisgėrė. (Geriantys) Yra dalis žmonių, kurie labai gražiai prisiderina, mes į kiemus neįnam, mes jų netikrinam ir jie ten iš tikrųjų už savo durų gali daryti ką nori, bet švenčių metu šlitinėjančių, sutikim su tuo, nežinau, vieneta žinau. Švenčių metu alkoholio nepardavinėja. Yra sutarta yra lentynos uždengtos, viskas pardavinėjama, išskyrus alkoholį. Nes tie patys bendruomenės nariai turi savo parduotuves.

Seniau Naisiai tvarkėsi irgi iš tikrųjų tai buvo matyti, gal tai buvo atskiri kiemai. Dabar jau kiekvienai stengiasi susitvarkyti, tai viena, antra na yra tų žmonių, kuriems gal būt yra sunku susirasti darbą, bet, kadangi jiems yra skiriamos pašalpos, jie turi už tas pašalpas truputi atidirbti, tai jie yra įdarbinami, nes palaikyti griežtą švarą, tvarką, o kadangi mes dar sutinkam ir šimtus turistų, tai sutikim su tuo švara ir tvarka turi būti palaikyta. Tai va tie patys žmonės gaunantys pašalpas arba stovintys darbo biržose jie yra įdarbinami ir Meškuičių seniūnijos. Jiems taip yra pasiūloma ir jie sutinka. Pas mus labai daug gėlynų, net gėlynam būdavo investuojama seniau po 2000 Lt. Pati priklausau ir valdybai. Kultūrai negailime nieko, sakyčiau, o tai yra labai daug ką reiškia žmonėms. Prie ketverius metus, gal net prieš šešerius, išėję mokyti mokiniai dabar net trys merginos grįžo atgal į Naisius ir dirba bendruomenės, na jau ten toj vadinamoje bendruomenės sukuryje, t. y. gidės, ekskursijų organizatorės, atsakingos už visą kitą. Tai įrodymas, kad mergaitės neišsigąsta ir tie darbai kokie yra atliekami joms yra prie širdies, nes iš tikrųjų jos visos baigė aukštuosius ir dabar sėkmingai grįžta dirbti, aišku, čia turbūt vėl Ramūno dėka jos yra pakalbintos ir įdarbintos. Yra sunkiau kalbėti apie tuos jaunus žmones, kurie yra nemokyti, nebaigę daug ko jie migruoja pinigėlių užsidirbti kas jų laukia ateityje, sunku pasakyti. Vienas pavyzdys po 10 metų grįžę jie stotasi namą. Ateitį matau tik vaikuose ir aš galvoju taip, jeigu jie matys tokį pavyzdį, jeigu dar tuo pavyzdžiu seks, patys tame pavyzdyje dalyvaus, pvz.: mes dabar einame, važiuojame, darome kažką, kuriame, negi jie kitokie paskui gali užaugti. Mūsų bendravimas su Griganavičiumi tęsėsi pusę metų gerų, tai pirmiausia, nuo tada kai jis atvyko į mūsų mokyklą ir kada pasiūlė va būtent vaikams tokią veiklą kaip valančiukų judėjimas. Tada užsimezgė mūsų bendravimas ir tai buvo 2014 m. kovo pradžia. Tada mes pradėjome bendrauti telefoniniais skambučiais, elektroninio pašto laiškais ir t. t. Aš šiandien galiu pasakyti, kad tai buvo žmogus iš didžiosios raidės, todėl, kad negana, kad jis turėjo savo veiklą, o jis priklausė ir Blaivybės sąjūdžio pirmininkas ir tikrai dar ten kitokių veiklų turėjo. Jis sugebėdavo na kažkur, kažkokią temą rengdamas ar organizuodamas renginį, ar ten perskaitęs kokį skelbimą viską atsiųsti ir tiesiog va gal norite, gal sudalyvausite, tai yra nuoširdžiai pakviesti. Ir vatas bendravimas turbūt ir užsimezgė, kadangi mes sėkmingai įsijungėme į tą veiklą, tai mes visur kartu važiuojam. Man jo labai pritrūko, nes kai tik pats esi kažkur kažką sukūręs ir būdavo man reikia pasiterti kažką ar į tą pusę darau, aš neturėjau artimesnio žmogaus. Iš karto skambinu, gydytojau, kaip man ką daryti. Mudu išrišdavom atsakymą.

Alvydas, 45 m., vidurinis, dirbantis

Čia viską Karbauskas Ramūnas sukūrė, bendruomenės kultūros namus pastatė, t. y. nepastatė atrestauravo. Kada šventės būna tai ateinam visą laiką. Skelbimukus kabina, kiti internetą žiūri. Jau du metai bendruomenės narys. Pas pirmininkę užsirašai ir moki kasmetinį tą mokesį. Buvo atvežę ir Kepenį tą apie sveikatingumą pakalbėt. Man dalyvaut neteko, paskutinę dieną tik sužinojau, neskaičiai skelbimų. Čia ir moterį pakeitė, labai stipriai pakeitė, pačią Karbauskienę, kaip čia dabar skaitos, brolia žmoną, labai stambi moteris būva, pusę svoria numetė. Stipriai moteris pasikeitė i daba ir jinai pataria. Kartais valgam saulėgražų tuos želmenis, susidaiginam. Ragauja ir šeima, skanūs daigai. Alkoholia aš jau du metai nesu vartojęs. Jeigu ne Karbauskas, būtumėm prasigėrę. Aš pats alkoholi stipriai buvai vartojęs. Atlyginimų nemokėjo po 6 mėnesius. Čia Karbauskas viską išgelbėjo. Pagerėjo visas gyvenims šeima atsirado iškart. Aš kažkaip pradėjau sveikiau maitintis ir iškart alkoholi nustoju vartot. Čia aplinka viską, matos, kad aplinka nustoja gert, nes čia daug traktorininkų gerdava, o dabar nei vieną traktoristą nematysi geriančia, viską aplinka padarė čia. Ir Naisių mokykla vaikai neberūka iš vis. Jeigu vienas pradėja kits kopijuoja automatiškai, viskas keičiasi. Dalyvauju kada Naisių festivalis. Aš jau du metai nei laša negeriu ir mano žmona negarianti. Šokt nešokam, apeinam apeinam, po dvejų trijų valandų, grįžti namo ir vėl vakare atvažiuoji, pasižiūrėt koncertą, nes mes turim namie ir gyvulių, darbą yra. Mes iš kaima žmonės. Darbo vietų atsirado čia daug, pagrindiniai tai traktorininkai darbo vietose ir fermos darbuotojai. Pas Karbauską žemė vis didėj didėj, plečiasi. Čia yra tas takas aš tai kiekvieną vakarą riedučiais važinėju, man vis patinka. Vyrai saka, čia merginos daugiau važinėj, bet aš vienintelis iš vyrų čia toks. Vienu žodžiu, čia viska aplinka pakeitė. Vienas nebeigeria ir kitas tuoj negeria. Jeigu vienas gers, gali ir kits nukopijuot tuoj. Užvakar buvau ten (mokykloj), kad nors cigariuką matyčiau, nesu matęs. Čia ekskursijas organizuoj. Karbauskas duod nemokamai, tiktai už bilietus ten susimoki Vilniuje ar Nidoj už tuos keltus ir viskas. Ir Nidoj buvom ir Vilniuj, tiktai už tuos bilietėlius susimoki, už keltą už televizijos bokštą pakilimą, už transportą ne,

Karbauskas čia. Čia bendruomenė susigalvoja ekskursiją, o Karbasukas padeda, duoda transportą. Vagysčių jau nebėra praktiškai, anksčiau tai būdava viens nuo kaimyna, žiūrėk tai triušiai dingę kažkam arba kitam kažkom dviratį pavogęs kažkas. Konfliktų nėra. Anksčiau kiek būdava čia muštynių, prieš kokių dešimt metų. Prie komercinės ir naktį mašiną sudaužydavo, visko būdavo. Stiklus, lempas, viską išmalė. Šiaip man jau pačiam atsiboda. Anksčiau gan dažnokai išgerdavau. Būdavo pusė metų negeriu paskui užein vėl pageri kelis mėnesius. Nuo rugsėjo pirmą grynai nei lašą nevarčiau, aš tą datą atsimenu, kažkaip pasakiau viskas ir viskas. Jau ir pačiam sarmata buvo, ant gatvės jau gulėjau va čiava tos pagrindinės. Po to stipriai viskas pagerėjo. Buitis ir namo remontai. Pagal Meškuičius lyginant ten žiauriai stipri bendruomė, čia kažkaip mažai to organizuotumo, tas vadovas silpnas. Čia pinigų yra, bet organizuoti nelabai kas sugeba. Renginių pakankamai, čia tie dramų teatrai suorganizuoj tankiai labai. Aš kiekvieną dieną su dviračiu minu, per metus 5 tūkstančiai kilometrų praminu, man į dieną vidurkis 16 kilų gaunasi. Mėsą tik kartą per savaitę valgom, pagrinde žuvis. Darbe tai labais stipriai spaudž, daug žemės, daug krūvių, daug reikalavimų. Dirbu Karbasuką žemės ūkio bendrovėje, čia viskas Karbauską vardu. Čia viską jis duoda ir patalpas.

Valentas, 23 m., studentas nedirbantis

Šiaip pačios ištakos tai tikrai nepasakysiu. Nežinau, bendruomenės vėkla – pagerinti kaimo pačią tą vaizdą. Kaip sakant, Karbauskis kai čia kai pradėjo viską, tai dabar jau tvarko čia aplinką viską, bet, kaip sakant, vaizdo nėra. Pačios ištakos tai tikrai nepasakysiu, kas čia jau įkūrė. Vat yra keletas žmonių jau. Pats nesu bendruomenės narys. Stiegiuos karts nuo karto sveikiau pavalgyti, pasportuoti, pabėgioti, gal į salę kur nors nueiti. Su bendruomene tai šiaip labai nieko. Pačios bendruomenės ištakos bent jau nepastebėjau, kad dėl tos sveikos gyvensenos ar kažką. Yra grupelė tų žmonių, kurie patys, kaip sakyt vadovauja, tam centrui, sporto salei tai tokiai. Tai ten yra kur patys sportuoja ir kažką turi savo ten, puslapius feisbuke ir panašiai. Va jie šiek tiek daugiau tą sveiką gyvenseną. Aš pats alkoholio nieko visiškai nieko. Aš pats alkoholio visiškai nevarčiau. Esu ragavęs, ta prasme, bet kad taip ta prasme, bet ne. Tėvai tarkim turėdavo kažką, paprašydavau paragauti, kas tas per skonis, bet pats savo noru pirkęs ar kažką tokio ne. Draugai tai išgeria tikrai. Vykdamas čia tokie naktiniai susibūrimai, šokiai dabar tikriausiai nebevyksta du trys metai, kur vartodavo alkoholį. Čia kai pradėjo tuos serialus kurti, tai tokių nebeliko. (kodėl nevarčiau). Anksčiau motina daug gėrė tiesiog, gal tas daugiau ir šiaip man aš į skonį toks žmogus. Jie bjaurus tiesiog yr, nesuprantu ko ten juos geria išvis. Man nėra poreikio, nei man jie skanūs, nežinau, kodėl jį geria. Čia tikrai anksčiau trainiodavosi aplink tokie įkaušę gerai, viskas, gal ir turėjo tokią įtaką. Vienas dėl alkoholizmo pasimirė, tai manau tas turėtų daugiau atgrasyti, bet tikrai renkasi čia tų tokių jau veteranų išgerėjų. Jaunos kartos dabar tikrai nesimato, bet tų sidriukų, taip sakant, pasiperk, gal kartais alaus. Šventėse visiškai yra draudžiamas, visiškai net nepardavinėja alkoholio. Ten gal giros su alum koku, daugiau draudžiamas visiškai. Aš tik pats kartais nueinu kai būna didesnė šventė, pabūnu kartais. Tikrai nepasigendu alkoholio ar panašiai. Karbauskis įtakoja viską. Aš nežinau ar jis vartoja alkoholį. Man jo pavyzdys neturi įtakos, bet kaime, taip sakant, padarė, kad palaikyt tą tokį vaizdą. Vagysčių šiaip tikrai neatsimenu, kad būtų buvę dabar. Čia ir kamerų buvo įtaisę, gal, kad prižiūrėtų tokių žmonių. Dabar tikrai nieka nėra. Šias metais kaip tik baigti studijas planuoju kol kas čia būt. Kitais metais draugas išvažiuoja gal mane kvies į Angliją, galvoju gal kitais metais ir važiuoja, tai o kai ten susitvarkys gal mane kvies. Galvoju gal į Angliją kitais metais ir išvažiuočiau. Kas su tais žalingais įpročiais visiškai palaikymo neturiu. Kai susirinkę visi draugai tik tegiar, taip sakant, aš su jais iš vis nebesusitinku ir aplamai aš neturėčiau ką veikt tarp jų. Laisvalaikį dažniausiai namie būnu ar pasportuoti išeinu. Man tai asmeniškai daba juokings tas kaimas pasidarė. Čia viskas labai perdėtai vyksta. Dabar tos ekskursijos tokios, neįsivaizduoju ką čia žmonės gali važiuoti pamatyti. Čia kad, nemokamai vaišin sausainiais ir kava ar kažka tokio. Aišku, yra čia muziejus, kažkas įdomesnio gal čia dabar kas savaitinei tokie mini renginukai vyksta, koncertai tokie padainuoja, turistai kiekvieną dieną čia važiuoja. Nežinau labai keista čia. Anksčiau aišku buvo gal ramiau be tų tokių, kaip pasakyt, kaimas gal buvo ne taip prižiūrimas, dabar bent, kad tokį vaizdą palaikytume kaime tvarka yra, aplinką gražiau sutvarkytume. Visi užimti viskas kažkas kažkur randa darbo. Seniūnija pasiūlo pagrėbt sutvarkyt, darba visą laik čia būn, tokio mažesnio didesnio. Šeima man sakydavo nerūkyt, šiaip dėl alkoholio tai pats pilnai, čia mano pasirinkimas. Tėvas mano taip alkoholio nevarčiau, karst nuo karto gal, motina dabar irgi nebe.

Pati ta bendruomenė tai stengias suvest gal tuos žmones viską. Vis kažkoks renginuks vyks gal padėtų, bet pačios įtakos dėl sveikos gyvenenos nėra. Plius minus kartais dalyvauju šventėse, kai didesnės vyksta.

Janina, 41 m, aukštasis, dirbanti

Ramūno Karbauskio iniciatyva susirinkome ir įsteigėm. Jis pasiūlė, kadangi esant bendruomenei galima gaut tam tikrą finansavimą ir daug daugiau nuveikti, negu, kad be bendruomenės. Vienas iš pagrindų, kad finansavimas, tam tikras juridinis asmuo turi daugių juridinių galimybių, negu, kad nebūtų tos bendruomenės. Kultūros namų renovacija tada dar buvo prieš akis, visokie renginiai, aplinkos tvarkymas. Dabar kai įsikūrė bendruomenė tai buvo kultūros namai renovuoti aplinka tvarkyta, apšodinta medeliais visokiais, šiukšliadėžė ant kiekvieno kampo išdygo. Kadangi yra trys parduotuvės ir paštas ir aš butą turiu tai mani kiemas neaptvertas, tai aš kiekvieną dieną susirinkdavau traškučių visokių popierėlius, dabar labai retai kas atskrenda, nes daug šiukšliadėžių, daugiau tvarkos. Aišku, atsirado renginiai, kurie buvo žemesnio lygio. Ten kažkokia gegužinė, kažkas kaip mokinių gal daugiau, ten mamutės diena būdavo. Bendruomenės narė aš esu nuo įsteigimo. Kai buvo Kepenio mokykla, tai mes susirinkom dalyvavom ir paskui mes po tos sveikos savaitės po tų mokymų rinkomės rytais mankštintis. Aišku išliko ir tas sveikas maitinimasis, dalinamės viena su kita ir patirtim. Kepenis mokė mankštą daryt, paskaitas vedė ir užsiėmimus. Ryte susirinkdavom mankštą, paskui ateidavom pietų, paskui pavakarį būdavo ilga tokia paskaita ir užsiėmimai. Praktiškai viskas apie sveiką mitybą apie sveiką gyvenimą. Dabar Naisiuose moterys du kartus per savaitę renkasi sportuoj. Yra kas su šiaurietiškom lazdom vaikšta. Aš išvažiuoju, tai mankštą darau pusvalandžio trukmės, ko anksčiau nedarydavau. Čia po Kepenio liko. Ir maudėmės va, grūdinomės, ta Kepenio mokykla kai buvo. Man asmeniškai alkoholio niekada nereikėjo, aš apstinentė. Ramūnas va kai apstinentas, tai ir bendruomenė ir Naisių vasaros festivalis yra sausas, tiktai gira. Jeigu netyčia kas nors girtas užklydo, tai jis tuoj pat yra palydimas namo. Praktiškai aš, net nematau, kad kas nors tą darytų. Yra ir visiem įdomu ir būna su šeimom ir kuo toliau, tuo mažiau tokių mažų incidentų. Aš nuo vaiko nepradėjau alkoholio vartoti. Bendruomenė man tai nieko nepakaitė, tiesiog yra koks pobūvis ir ant stalo yra daug skanesnių dalykų. Man linksma ir be alkoholio, aš moku ir šokt ir dainuot. Yra tos grgužinės, tai mes patys moterys ateinam ir šokam, niekas mūsų ten. Vyrai, kaip sakau, į karą išėjo. Niekad mūsų nešokdina, pačios linksminamės. Mano tiesiog tėvas pijokas buvo ir nemačiau tame jokio gerumo ar saikingai, ar skanaus, ar ten vyno ragaut. Greičiausiai tėvas įtakojo mano tokį apsisprendimą. Jeigu būtų šeima, kur saikingai degustuojamas alkoholis, gal mano ir kitokios pažiūros būtų. Aš dabar net neragauju, nesu ragavus apsoliučiai nei šampano. Kol nebuvo bendruomenės visų pirma jaunimėlis čia daužydavosi su mašinom, kai centre gyvenom ten ant prakasu. Ir dabar tas pats piktčiausias vaikas pats yra tvarkos sergėtojas, jis atsakingas už tą yra, nors pirma pats kvailiodavo. Jis apsaugai vadovauja, labai prižiūri tą tvarką tai tikrai. Aišku kamerų atsirado, kas dėl saugumo. Atsirado darbo vietų daugiau. Visų pirma atvyko filmavimas Naisių vasaros seriale, tai jau automatiškai aš gavau darbą, nes tada reikėjo prižiūrėt filmavimo bazę. Ir nemažai, jau bendruomenė turi tam tikrus etatus. Aplinkos tvarkymo moterys tikrai yra daug įdarbinta to pasekoje žmonės. Tie kurie aplinką tvarko tai jiems algą moka, kurie kuria projektus užmoka, kas ekskursijas veda moterys, čia yra sukurta labai daug darbo vietų. Aš pati gavau darbą, kada prasidėjo tas dalykas. Jau neskaitan kiek aktoriai va visa trupė. Tai aišku glaudžiau bendraujam. Yra moterys kiuros mezga, kurios rankdarbiais užsiima, yra moterys, kurios sportuoja, jos renkasi ir bendrauja. Naisiuose tapo smagiau gyvent. Būna gegužinė, būna sriubą moterys verda., išsyk yra tokia bendra veikla. Stalai būna savo gaminius pardavinėja. Labai į gerą tie dalykai. Be Karbauskio bendruomenė nebūtų tokia stipri. Mano dukra vegetarė, aš šiaip mėsą kartais valgau. Nesu prisiekusi sveikuolė, suvalgau ir pyrago gabalėlį ir kažką ten su E, bet jau stengiuosi, ten pati gaminu pieno produktus, lydytą sviestą ir duoną renkiesi kuo sveikesnę. Darau mankštą kas dien, nes be jos jaučiuosi surambėjusi. Va kaip būna darau darau mankštą, paskui aptingstu porą mėnesių nedarau, tai tada jaučiasi, kad greičiau pavargsti. Per renginius yra duodama sveikališka sriuba, arbatos yra propagavimas. Yra aplinkos tvarka, jaunimo užimtumas, darbo atsirado. Vagysčių pasitaiko, bet gal jau ne tokiais didelis. Jaunimėlis nebesidrasko, nebekvailioja, yra užimti suinteresuoti, jaunimas sportuoja. Taipogi, kur gatvėmis eidavo su bambaliais dabar eina į štanginę vyrukai jauni. Tai va tas pokytis. Čia viska taip iš tikrųjų tas pokytis į gerą ir gėlynais visur apšodpinta, kur anksčiau nebuvo.

Smagu buvo kai filavimai buvo. Nueini į epizodą, statistu pabūni. Čia viskas yra Ramūno iniciatyva ir Ramūno pagrindas finansavimas. Tos mankštos visa dar tęsiasi, šiaurietiškos lazdom vaikšto ir moterys maudėmės nuogos kai Kepenis išmokė, koks ora nesvarbu.

Karolina, 16 m. 10 kl. Mokinė

Mūsų Valančiukų būrys šioje mokykloje susikūrė prieš metus. Šiandien būrelyje jauniausi yra penktokai vyriausios mes – dvi dešimtokės. Galiu teigti, kad mes tikrai gyvename sveikai, kad vien paimkime mokyklos pavyzdį. Dauguma mokyklų būna ten rūkančių, geriančių, o šioje mokykloje nei vieno nei rūkančio, nei geriančio. Aišku sunku gali būti ir patikėti, bet tikrai ir mes džiaugiamės tuo. Aš nei rūkau nei geriu, sportuoju, bėgioju, maitinuosi sveikai. Sveikiau gyventi sumotyvavo valančiukų tas sąjūdis pats, bet taip pat iš savęs, pati pradėjau save motyvuoti. Mano taip pat tėvai nei rūko, nei geria, sveikai maitinasi ir patys nori, kad mes kitiems tą sveikos gyvensenos būdą diegtume. Mes su A. Griganavičiumi labai dažnai važinėdavome į tuos pačius Nasrėnus ir jis būdavo mūsų sąjūdžio vadovas. Kaip žmogus jis buvo labai nuoširdus, bendraujantis toks savaip įdomus. Jis mum teikdavo savo patirtį, pasakodavo kaip jis gydydavo, nusivežė mumis į tą Šiaulių anatomijos muziejų, aprodė viską, tikrai labai malonu žmogus. Gaila, kad jo nebėra. Kai šiukšlę randi tai išmeti.

Ieva, 10 kl. Mokinė, 16 m.

Pradėjau draugauti su Valančiukais prieš metus laiko. Čia mes susirinkome būtent Naisių mokykloje su Albertu Griganavičiumi. Mes pasirašėme tokius lapelius, kad mes esam tikri valančiukai, kad mes negesim, nerūkysim, kad mes visur dalyvausim ir mes būsime visurs darbštūs, visur aktyvūs ir iš tikrųjų man labai didelę įtaką padarė šis žmogus, todėl, kad jis pasakojo kaip praeitį ir visą savo ateitį, ką jis nori atlikti būtent su mumis. Ir jis visada mum sakydavo, kad jūs būkite tokie kaip pažiba visiems. Būkite kitokie, jūs nežiūrėkite ką kiti daro kaip yra dabar populiari rūkyti gerti visiems mūsų amžiaus žmonėms. Tad aš tikrai labai džiaugiuosi, kad įstojau į šią visuomenę, kuopą. Mes per tuos metus labai daug nuveikėme, padarėme, daug ką aplankėme ir tai tikrai bus ilgas prisiminimas per mano visą gyvenimą. A. Griganavičius kai atvažiavo, jis mum davė tokią viltį ir mintį, kad reikia gyventi gal būt kitaip ir reikia savo protu viską daryti, ne viską ką būtinai sako kiti. Ateityje jeigu aš to norėsiu, o aš to tikrai norėsiu, tai aš manau liksiu tokia, kokia esu dabar. Naisiuose, kiek žinau, anksčiau buvo labai sunkūs vaikai, bet šiais laikais dabar visi yra draugiški, yra kaip šeima. Mūsų amžiui šešiolikiniai tai nei vienas nėra nei rūka, tikrai negeria, tikrai nėra jokių muštynių. Visi draugiški gamtoj visi būna ir būtent manau, kad Naisių jaunimas yra vienas iš dalyvių, kur praleidžia laiką visiškai be jokio alkoholio cigarečių ar be jokio keiksmazodžio visokių, visi yra draugiški, kaip šeima. Mes stengiamės būti tvarkingi. Kiekvienas žmogus turi daryti taip, kad pačiam patiktų ir atrodytų, kad yra švaru, o ne būtų taip, kad čia buteliai mėtosi ar dar kažkas, tiesiog paėmi, pakeli ir pačiam malonu.

Nida, 22 m., studentė

Oficialiai, man atrodo, nesu bendruomenės narė. Nevalgau mėsos, sportuoju daugiausiai dviračiu. Valgau pieno produktus, žuvį nesu pilnai vegetarė. Sportuoju mėgėjiškai. Sveiką gyvenseną man motyvavo darbas, kuriame šiuo momentu nedirbu, t. y. ekstremalūs sportai. Čia buvo tas Kepenis sveikuolis atvykęs ir kelias savaites vedė mokymus. Būtent po jo kelias savaites buvo, kiek pamenu, labai kaimas užsivedė sveikuoliškai. Visi kartu susirinkdavo, kartu valgydavo, kartu rytais rinkdavosi sportuoti ir vakarais. Čia buvo Karbauskio inicijuota, man atrodo. Būtent čia buvo toks pirmasis žingsnis link sveikuoliškumo. Daugiausiai pagyvenusios moterys turi laiko ir ten rinkdavosi. Moterys buvo labiau iniciatyvios. Dar buvo kažkoks vyras, kuris tęsė Kepenio tuos pradėtus mokymus, o po to tai galiausiai moterys pačios vienos toliau sportuoja. Man sveikos gyvensenos įtaka ko gero buvo iš mamos, o mama iš bendruomenės. Kai mama lankė ir sportus ir sveikos gyvensenos mokymus labai pasimatė ant jos pačios ir labai geras pavyzdys. Tai aš ne iš karto pradėjau tuo naudotis, bet po kiek laiko. Šventėse aš tai ne taip dažnai dalyvauju, bet kiek matau, lankstinukus kur dalina, tai vos ne kiekvieną savaitę yra teatras, Velykos, atvelykis ir t.t., vos ne kiekvieną savaitę gaunasi. O aš apsilankau tose jau didžiosiose – festivalyje Naisių. Į šventes be alkoholio paprasčiausiai renkasi kitokia auditorija, renkasi šeimos su dažniausiai mažais vaikais, tai gaunasi tokia šeimų šventė, o jaunimas tiktai vietinis, vyresni žmonės, kurie be vaikų, irgi nelabai atvyksta. O šiaip man labai graži iniciatyva, kad naujoviška taip, nes daugiau labai mažai yra tokių. Yra ir tarp jaunimo, bet kažkodėl

Naisiuose dar nepasiteisino, o taip ta problema nedingo labai didelis alkoholizmas kaime. Aš visiškai vevartuju alkoholio, esu bandžiusi paauglystėje, bet dabar tai jau visiškai nevartuju ir nerūkau, o kiek pastebiu jaunimas kaime kiekvieną savaitgalį kaime švenčia su alkoholiu ir, kad ir tų pačių festivalių metu tie kurie žmonės geria jie yra slepiami pakampėse ir neišeina į viešumą, bet ta problema vis tiek yra. Apsauga juos išveda už festivalio ribų. Po alkoholio vartojimo mano asmeniniai potyriai – tai savijauta negera ir išlaidos, atradau labai daug minusų. Aišku, geras pavyzdys irgi lemia, nes mama niekada gyvenime nėra gėrus. Tėtis jau miręs, bet pastoviai gerdavo. Tai turėjau vieną labai puikų pavyzdį, o kitą nelabai. Vienas pagrindinių dalykų, kas po bendruomenės įkūrimo pasikeitė tai aplinka, kad nepalyginamai atsigavo ir labai užsiėmė bendruomenė aplinkos tvarkymu ir pasikeitė išpūdingai, kitas dalykas labai geras, kad atsirado labai daug darbo vietų. Tarkim, kultūros namuose dabar ten ir teatras ir kavinė ir, kiek žinau, ir ten parodos būna ir gidų ekskursijos. Labai daug žmonių, kurie neturėjo darbo kaime dabar jiems niekur nereikia važiuoti. Man atrodo, kad galimybę dirbti tai turi visi ir asocialūs žmonės, kad ir prastesnėse darbo vietose traktoristai ar ten akmenys rinkti laukuose, bet bent jau kelis tai tikrai žinau, kurie vis tiek geria nuo ryto iki vakaro ir neišsilaiko tuose darbuose, nors suteikia ir ne vieną kartą galimybę eiti dirbti. Man atrodo bendruomenė alkoholi vartojančius toleruoja tokius, kurie švenčių metu tik geria, o tuos, kurie dažniau, nėra labai toleruojami ir požiūris į juos yra piktesnis. Prisimenu, kad prieš du metus vidury dienos žmonės apvogė, nes žinojo, kad buvo darbe ir viską išnešė, mums patiems asmeniškai irgi buvo mamos mašiną pavogta, bet čia jau buvo prieš bendruomenės atsinaujinimą. Manysčiau nusikalstamumas sumažėjo, nes žmonės tapo draugiškesni ir labiau vieni kitus pažįsta. Tiesiog per daug greitai garsas sklinda ir visi sužino. Paprasčiausiai, mažoj bendruomenėj sunku. Karbauskis įtaką, manau, didelę padarė, gal būt ir būtų susibūrusi bendruomenė, bet ne tokia stipri ir jo įtaka čia tikrai neabejotina ir jis suteikęs visas tas darbo vietas, todėl ir padarė labai didelę įtaką. Ir turi vietą, kur renkasi bendruomenė, turi renginius ir lėšas organizuoti. Bendruomenės susikūrimas buvo Karbauskio iniciatyva. Žmonės yra bendruomeniški ir dalinasi receptais, kažkokiais, kad ir va mama vakar skambino – kaimynė padovanojo medelį ten trešnių, tokie natūriniai mainai vieni tarp kitų. Vieni siūlo varškės, kiti dar kažko ir tokio. Tie natūralūs gaminiai tarpusavy, sakyčiau, labai daug lemia. Plius apskritai dailinimasis patirtim ir bendruomeniškas tas susirinkimas vienu metu sportuoti ir ką išmokai, ką sužinotai. Žmonės daugiau išeina iš savo kiemų ir parkelių atsirado, ir tas pats ežerėlis, tas mūsų gražesnis tikrai. Aš vesdavau ekskursijas vieną vasarą. Atvažiuodavo iš kitų kaimų bendruomenių irgi tokie ne miestiečiai žmonės ir būdavo tikrai susidomėję, susižavėję labai patenkini, labai džiaugdavosi, labai dėkodavo, kad mes esam. Apie Baltų muziejų, mitologiją viską žinojau, ekskursijas vesdavau nuo 30 iki 50 žmonių. Tenais skaitėsi savanorystė, bet mums mokėjo. Po studijų aš tai į Naisius negrįšiu tikrai. Mano studijos yra žiniasklaida, žurnalistika, Naisiai man yra per maža erdvė. Anksčiau prieš bendruomenę buvo Naisių jaunimo klubas, kurį irgi Karbauskis rėmė, bet kadangi jie buvo labai pijokaujantys, tai tas buvo pašalintas ir dabar, man atrodo, jaunimas neturi nieko, nei jokio klubo ir tiesiog kas prisijungia prie suaugusiųjų, o kas į miestą į šokius nuvažiuoja. Man atrodo, kad bendruomenė jaunimui nelabai padarė įtakos, tik tai tiems kurie gavo darbo vietas, įsitvirtino rimčiau. Man asmeniškai Karbauskis kaip žmogus labai nepatiko. Tai, kad ir dirbau pas jį nebuvo labai malonu ir man atrodo jis nelabai stengiasi išlaikyti ryšį su jaunais žmonėmis. Viskas galiausiai čia eina į naudą, net jeigu jis finansuoja aplinkos gražinimą, teatrą ir taip toliau, tai atkeliauja daug ekskursantų, žmonių ir jie neša pelną į mūsų kaimą, į mūsų bendruomenę. Pirkdami Naisių vasaros, tarkim, produktus, dar kažką, važiuodami į ekskursiją, naudodamiesi Naisių parodomis, viskas sugrįžta tai ką jis investavo. Tai daro ir gerą kaimo žmonėms, bet ir jam pačiam tai nėra tik altruistiškas darbas. Pastebėjau, kad moterys labai suartėjo. Vyrai gal ne taip, bet moterys labai tapo bendruomeniškesnės. Pavyzdžiui užsiima čia visokiais gėlių sodinimais ir vyksta gražiausių sodybų rinkimai. Labai tą savo energiją į gamtą, sveikatą, sodus, daržus ir t. t. Kažkaip man itin moterys pasikeitė po šitos bendruomenės atsiradimo. Lemia tai, kad vyrai dirba daugiau, ypač mūsų kaime, kadangi žemės ūkio bendrovė, tai vasaros sezonu didžiausi lieka, kad vyrai ilgiausiai dirba ir tiesiog būna pavargę ir nenori prisijungti. Vyrai dažniausiai būna šaltinis, kuris išlaiko šeimą, o moterys, ne visos dirbančios dažniausiai turi daugiau laisvo laiko ir gali tuo užsiimti. Po bendruomenės atsiradimo labiausiai pasikeitė aplinka, atsirado naujų muziejų, naujų parodų, kaime kavinė, ko nebuvo, vietų kur galima praleist laiką, parkelių, tai čia

didžiausias pokytis, ir aišku su tuo atėjo darbo vietos visos. Ko gero žmonės tapo kultūringesni, nes padaugėjo renginių gerokai, kadangi daug visokių turistų. Aišku kaimiečiai įsijungė daugiau į tuos renginius. Yra darbuotojai, kurie šluoja ir tvarko, o šiaip atsirado daugiau šiukšlinių. Aš net šiukšlėtojų vietoj nenumesčiau šiukšlės. O taip tai aišku maloniau žmonėms. Kai kaimas tapo tvarkingesnis, jiems patiems labiau gėda išmesti šiukšlę. Prieš kokius du metus atsimenu, kai jaunimas lempas išdaužė. Jie (Naisių bendruomenė) leidžia labai daug knygelių visokių, dalyvauja visokiose parodose ir „Litexpo“ ir apskritai ne tik savo kaime, bet ir už kaimo ribų važinėja ir dalinasi, kad Karbauskis inicijuoja knygų leidybą, kur nežinomi autoriai leidžia pasakaites. Informaciją apie renginius mes asmeniškai tai gaunam į pašto dėžutę visada lankstinuką, kad būtent tada ir tada vyks, o šiaip tai yra skelbimų lentos prie parduotuvių, prie kultūros namų, internete aišku, turi mačiau Naisiai dabar jau ir radiją. Karbauskio įtaka ganėtina neblogo, ypač moterų tarpe. Aš Naisių vasaros festivaliuose būnu, kadangi daugiausia šeimos renkasi, vaikučiai, tai vaikučiam linksma. Manychiau, kaip šeimos šventė tai labai linksma yra ir ten yra daug pramogų susigalvojama ir veiksmo. Tiesios man atrodo, kad yra gerai organizuota ir dėl to nėra ko liūdėti, jeigu būtų mažai veiklų, tada žmonės neturėtų ką veikt ir norėtų gert. Linksma būna vakarais kai pasirodo didžiausios žvaigždės, o dienos metu tai ten realiai nėra ką veikt jaunam žmogui.

21 dirbanti studentė Sandra

Bendruomenę sudaro Naisių jaunimo klubas, moterų klubas „Austėja“, senjorų klubas „Seklyčia“, mezgimo būrelis „Šilkelis“, kūrybos studiją „Ieva“ ir visa tai sudaro kartu mūsų bendruomenę, kuri yra labai aktyvi. 2014 m. Žinių radijo buvo apdovanota kaip šauniausia bendruomenė. Aš skaitausi bendruomenės dalis, einu į visus renginius, bet oficialiai bendruomenė sąrašuose manęs nėra. Pas mus Naisiuose yra jogos užsiėmimai, kuriuose galima ateiti kas nori. Sveika gyvensena propaguojama, kad ypač renginių metu draudžiama vartoti alkoholinis gėrimus. Viskas prasidėjo nuo pirmojo Naisių vasaros festivalio 2011 m. nuo tada tas pirmas požiūris, kad be alkoholi, tai visiem buvo keista. Yra valančiukų sąjunga tokia, Karbauskis ypač didelį dėmesį skiria vaikams mokyklinio amžiaus ir bando įskiepyti tai, kad alkoholio vartojimas nėra geriausias sprendimas pasilinksminimui. Laikui bėgant žmonės priprato prie to. Tiesiog žinom, kadangi negalima, reiškiats negalima. Nuo 2015 m. Naisiai yra mažoji Lietuvos kultūros sostinė ir ypač daug dabar yra renginių. visi renginiai pas mus yra blaivūs renginiai, kuriuose griežtai draudžiama vartoti alkoholį. Kartais pasitaiko taip, kad neišvengiamie išgėrusių asmenų, tais sutokiais žmonėmis kažkokių griežtų priemonių nesiėmama, tiesios gražiai jų išprašoma ir jie tiesios lieka savo namuose iki tol kol kol baigiasi šventė ir tada jie vėl gali išeiti. Dėl to konfliktų nebuvo žmonės patys supratingi, žino kad ką ir nelaiku, ne vietoje padarė ir tiesio jie susitaiko su ta mintim. Aišku būna, kad ir nepasitenkinimas tiesiog, kaip jūs čia galite švęsti, o aš ne, vien dėl to, kad aš išgėręs, bet palaipsniui baigiam tą įskiepyti žmonėms. Yra žmonių kaip du etatiniai mūsų tokie vidutinio amžiaus veikėjai, kurie negali gyventi be alkoholinių gėrimų. Jie žino, kad pas mus dieną atvyksta ekskursantai, žino, jog vyksta renginiai ir tiesiog viešoje vietoj dienomis jie nesirodo ir pasirodo tik vakare, tačiau jie kažkokių problemų nekelia ir būna savo vietoje. Konfliktinių situacijų šiuo klausimu nekyla. Nuo tada kai 2009 m. įsikūrė bendruomenė tai nuo tada. Renginių pas mus dabar apstu yra, per mėnesį kaip minimum 10 tai tikrai. Kitą kartą turim ir po kalsis renginius per dieną. Kiekvienas kaimo gyventojas į savo pašto dėžutę gauna skrajutę su Naisiuose vykstančiu renginiu, taip pat visose skelbimų lentose, t. y. 10-11 vietų, kur mes galime pakabinti Naisių kaimo skelbimus, jie yra aiškiai matomi. Taip pat yra sklaida per „Šiaulių krašto“ laikraštį ir žinoma, kas šiuo metu yra aktualiausia tai yra internetinė erdvė. Dažniausiai skelbiame savo renginius tai socialinis tinklapis Feisbuk, šiuo matu daug kas naudojasi tuo, bei žinoma Naisių vasaros puslapis. Aš pati jau sportuoju nuo mažų dienų, buvau ir tinklinio komandos kapitone ir krepšinio palaikymo šokėja. Tai sportas yra mano kasdienybė. Tiesio mėgstu pati aktyvų laisvalaikį. Sportuoju, stengiuosi prisižiūrėti, valgyti sveikesnį maistą, neriebus, nekaloringą. Vien mano kolektyve yra ne viena mergina, kuri taip pat aktyviai sportuoja, domisi sveika mityba, ir sveika gyvensena. Finasinės naudos negauname mes, todėl, kad muziejai ir gidai pas mus yra nemokami, vykdoma savanoriška veikla, aišku teikiame paslaugas, tai dažasvaidžio paslaugos, rebolo paslaugas, jodinėjimo paslaugas, kurios, žinoma, yra mokamos. Vietų skaičius darbo ir ta visa finansinė padėtis vietos gyventojų didesnę įtaką turėjo ne tai, kad bendruomenės susikūrimas, tačiau Naisių vasaros projektas Naisių serialo kūrimas, Naisių vasaros

festivalio atsiradimas, iš kart po to sekė muziejų atidarymai, Baltų dievų skulptūrų muziejus, inkilų muziejus, baltų žolynų muziejus. Dabar šaiip metu kyla Baltų arena. Yra kasamas 3 ha tvenkinys, kuriame dar planuojamas naujas projektas, kad bus atidaryta akmenų sala. Pati aukščiausia vieta sieks 16 m., bus padaryti takeliai, aukuras pačiame viršuje. Tikslas yra Baltų arenos, kadangi Naisių vasaros festivalis yra kasmetinis, jau šiais metais vyks šeštąjį kartą ir mums reikia sutalpinti kažkur didelę masę žmonių, nekreipt jį. Tai būtent tas tikslas, kad turėtume kur tuos žmones sukonzcentruoti.

Juozas 40 m., dirbanis, aukštasis

Fenomenas yra pats tikslas, šiuo atveju Ramūno Karbauskio pati vizija, kad toks kaimas būtų kaip pavyzdys, kuris yra ir sveikatos prasme ir blaivumo prasme. Yra faktas, kad yra klaiikus alkoholizmas ir provincijose. Ne tik taip žmonės šnek, bet ir statistikai. Kur benuvažiuosi tai matosi ir realybėj. Ir būtent jau pats vizijos turėjimas, kad taip jau būtų kitaip jau labai fantastiškas dalykas ir paskui be abejo konkretūs žingsniai tiek pačiai bendruomenei ugdyt, nu aišku, kad nebūtų nei alkoholikų nei ten šlitinėjantių, nu būtų normali bendruomenė, o ne kažkokia nusinarkašiusi šiuo atveju alkoholiu koku, kas realiai ir kur dažnai važiuoju provincijose. Tai aišku ir kitas žingsnis parodyti ir masinį dalyką, kad įmanoma didelis renginys, kur žinai, jeigu nebus to, tai bus liūdna. Aišku, kaip čia bus, kokia šventė be to? Tai būtent parodė, kad gali būti ir masinis dalykas. Susirenka kelios dešimtys tūkstančių žmonių ir visi dalyvauja, yra daug kur programos. Yra saugu, kad gali būt, net ir šeimos, ramiai važiuot, kad nebus ten jų vaikai apvemti apstumdyti ar dar kažkaip. Ir vien tas, kad masiškumas, nes mažų kaip tokių pavyzdžių, kad ten bando be alkoholio ir taip nu yra, bet tai būna nu kiek maksimum kelių šimtų ten žinai, o čia, kad dešimtim tūkstančių tai vat. Pirmiausia pats siekinys ir manau, kad tai yra dar procese, kad tai dar bus parodoma ir plačiau. Kai jau Naisiai įgauna nu tokį jau vardą ir patiems gyventojams, jie žino kad jau garsūs yra vien todėl, kad va žinai nevartoja, tai jiems yra jau ir prestižas sakyt ne ne, mes ir kasdien neturim to lakoholio vartoti be reikalo. Kitaip tas kaims neišgarsėtų. O čia garsus būtent tuo savo jau kultūra, kad tu ten blaivus ir žmonės įgauna tam tikrą tapatybę. (Ištakos) Čia yra Ramūno Karbauskio idėja, kad šitas turėtų toks dalykas būt. Tai yra žmonėms gerai. Parodyt modelį, kad per penkis metus galima padaryt akivaizdžius procesus, kurie jau ir išorėj matosi, kad tai nebūtų irgi – norint tai pasiekti reikia ten 10 metų, nu ta prasme bla bla. Tie procesai gali būti matomi ir 5 metai, manau, ir gana trumpą atkarpą ir jau per penkis metus kryptingo darbo gali matytis rezultatas. (Pokytis). Manau tai buvo viena iš kolhozinių bendruomenių, kur ten dirba darbelius, biški bedarbystės, biški pagėrimo, vienas kitas pašlitiniuoja, kiti normaliai, nu statistinė manau panašiai taip maždaug. Manu, tai buvo panašiai kaip vidurkis. Prieš kurį laiką dar buvo vienas, ar du alkoholikai, kurie realūs, kurie nesigydo. Bet jau kita, jau yra gėda pasirodyt viešoj vietoj girtam šaiip sau tokiam žmogui, kuris turi elementarios dar tokios kultūros. Nors sakoma, kad Karbauskis čia, kad ir per paskutinį festivalį buvo vienas ar du iš tų. Tai buvo jie atėję ir į šventę, nors šaiip galiu pasakyt girtiems iš vis negali dalyvaut. Aišku bendrai jie atrodo tarsi girti, jeigu yra chroniukai. Tiesiog patikrino, žiūri ne. Bent jau šventės metu jie blaivūs atėjo. Žino, kad yra tokios taisyklės, kad tu būsi iš kart šiut lauk. O aš prisimenu, gal prieš tris metus dalyvauju šventėj, tai aš mačiau vieną, kuris vienintelis toks biški jau šlitiniavo apgirtęs ir toks matosi kaip balta varna. Ne, kad šaiip ir šaiip vadinamosios tos kaimo šventės, atleidai su visais šventųjų pavadinimais, tai ten būna nusigėrimo šventės, žinai. Ir taip būna, aišku, ten surasti vieną blaivų, tai jis bus kaip balta varna. O tai ten einam žiūrim kaip į eksponatą, kuriam yra labai nepatogu, eina toks biški apspangęs, biški. Jis yra už normalios bendruomenės ribų. Kas kitur tai yra norma, vienas šlitinėja, kitas šlitinėja, visi šlituriuoj, vaikai irgi kartu, dalyvauja sutemę, susėdę. Naisiai yra žymiai vidurkio mažiau jau šito pasiekę. Susišnekėjo Ramūns Karbauskis su sveikuolių sąjungos prezidentu Dainium Kepeniu, kažkaip labai staigiai jie, čia man Kepenis pasakojo, susitiko sako staigiai važiuok pas mane padaryk reiškia sveikatos mokyklą, nors tas sveikatos mokyklas ir kitose vietose daro. Jam pasakė pirmyn, aš finansuoju, padaryk visai bendruomenei ir ten buvo pati masiškiausia sveikatos mokykla, kuri savaime jau ir pagal koncentraciją yra pati didžiausia baigusi tą sveikuolių sąjungos sveikatos mokyklą. Paskui ten jau vietinė bendruomenė vykdė projektą su, gavo finansavimą iš sveikatos rajono ten to fondo ir panašu, kad toliau skiria šitam dėmesį. Taip ir sakom kaime, kad kas nors eitų iš kaimiečių pasiėmę lazdas ir tą patį šiaurietišką vaikščiojimą propaguotų, atrodytų koks nesusipratimas, nebent kokiam kaime girtam bus lengviau pareiti. Normalūs žmonės juk dirbi sunkų darbą, tai kam čia dar kažkokį, o

ten yra visai norma, būreliai yra organizuojami eina, skiria šitam, kaime moderniai rūpinasi savo sveikata. Itariu, kad bendrai į sveiką gyvenseną įsitraukia moterys. R. Karbausčio iniciatyvą bando pagauti per prostatos patikros programą, kad tikrini ir tau rodo, kad žinok vyreliui jau yra ar pradinėj stadijoje tų vėžinių ląstelių ar dar kažkokių. Tai jau irgi, bent jau vyrui iš baimės realybės. Vyrui, kol kažko apčiuopiamo nėra, tai. Aš manau, kad šita jau bent vyrų kategoriją bando pasiekti per tą konkrečią patikrą, kuri vykdoma visos Lietuvos mastu, važinėja autobusiukas, kur vietoj nuvažiuoja į kaimą, ima kraują ir tau pasako, kad tau tiek ir tiek yra jau padidėję, kad tau jau yra pirmos stadijos, antros. Tada ji iš karto jau reaguoja. Manu, per šitą kampą masiškai vyrus pasiekia. Jeigu kalbant apie nekilnojamąjį turtą, ten yra žymiai didesnis negu jau pavažiavus. Netgi taip spinduliu sako kaina yra žymiai didesnė, negu taip toliau kaime. Kriminogeninė iš visų tokių dalykų, ten ir vagysčių prasme aiškiai skiriasi po bendruomenę įkūrimo. Didelį dėmesį pradeda nuo vaikų, savaime šiukšlių ten nėra. Ypač, kad žino, kad vyks tas didysis festivalis tai jau todėl visi tvarkosi, nes suvažiuos tiek ir tiek, nu masė žmonių ir tavo sodyba bus kažkokie apsišnerškusi. Visi tvarkosi vien jau dėl to. Netgi jaunų žmonių baigusiu grįžimas yra, o dar kita punktas irgi, netgi gimstamumo prasme. Buvo labai, buvo viešas Ramūno komentaras viešai, prieš 5 metus buvo tiek, o dabar tiek. Akivaizdus, kad šeimos toje bendruomenėje gimdo daugiau nei, negu buvo seniau. Tai yra ir alkoholio ir perspektyvos, nes jei žmonės turi darbo, atsakingai žiūri į savo gyvenimą, arba, netgi taip dar sako, jeigu turi darbą, tai yra turtas kaip toks, vaikai, kad tai yra laimė, kaip tokia ir tai jie sako gerai mes turim vieną vaiką tas yra laimė, tai mes galim ir dar du vaikus, tris. Žmonėms kaip laimė suteikia patys bendruomenės ryšiai, tada ir pati šeima suteikia laimę, suteikia patys palikuonys. Žinau, tai kad visam rajone, o gal Šiaulių regione yra vienintelė valančiukų grupė, nes ir pačioje pagrindinėje mokykloje nėra nei vieno geriančio, rūkančio, nulinis, nors kažkiek mažiau nei kur kitur. (Laisvalaikis) būna aukštesnės kultūros koncertų, vien kiek vyksta tie vadinamieji penktadieniai, ten yra ta terasa ir pastoviai yra kviečiami, čia ne žiemos sezonu daugiau. Per visą vasarą vyksta, atrodo, kas penktadienį. Vien jau tai, žinai, yra kur nueit pasižmonėti, o ir šiaip, kad mato pastoviai, kad tos ekskursijos žmonės ten važiuoja autobusais tai jau žmonėms suteikia įdomumą, kad čia pas mus kažkas vyksta, kad čia važiuoja kiti žmonės, tai jau suteik vien psichologinį, kad nėra ko veikti depresija ir einam vien tik pagert, paėsti. Gyventojų prasme kaimas yra stabilus, svarbiausia, kad jis nemažėja, kas yra visur tendencija baidi, kad mažėja, mažėja, mažėja, tuštėja, tuštėja. Yra ne mažai jaunų išvažiuojančių ir jaunų grįžtančių į šitą gyvenvietę. Matysi, kad Naisiuose viską sprendžia, jeigu nebėra alkoholizmo žmonės ir tada ir tą darbą kaime paprastą. Su ta mintim, kad tokių Naisių būtų kuo daugiau, nes pirmiausia, kad tai gali būti. Tu kolhozinių bendruomenių Lietuvoje pilna yra, tai reikškia, kad gali būti tik jeigu bus priimti normalūs sprendimai tiek vietinė bendruomenės aišku ir aišku priklauso ir visos valstybės mastu, ar ji to nori, ar jai ir yra gerai, kad jie tokie nusigėrę, tada bereikia politikams tokių idiotiškų pažadų pamėtyti ir tada tokia bendruomenė šalia ir labai gerai, kuri susėjusi prie vietinės parduotuvės ten šlitiniuoja ir perka alų ir geria. Aš tai viliuosi, kad tai nebus tik Naisiai čia kažkokie, kad tai bus po Naisių. Po Naisių bus daugiau, tas tas, kad šituo pavyzdžiu, kad gali ir provincijoje laimingai gyventi regionuose žmonės. Įmanoma suformuoti įvaizdį, kad būti blaiviam normaliam žmogui, neapspaugusiam, tai yra norma ir, kad tai yra reklama. Festivalių netgi po Naisių jau yra kitų blaivių, kad ir yra toks varom festivalis. Jis mažiau metų stažą turi. Savivaldybių tarybos Pakruojo savivaldybė priėmė, kad pagrindinės ar keturios šventės, kurios vyks pačiam Pakruoji, Linkuvoje. Aš esu buvęs konkrečiai Linkuvoje per Škaplerines atlaidus, kur ten bažnyčioje kunigai, paskui programa kabutėse kultūrinė, ten visi eina po tą turgelį ten, žinai, perkasi ir vakare sprogsta visi ten. Tai pati valdžia suvokia, kad tai yra klaiku ir priėmė sprendimą, buvo pasipriešinimas iš verslininkų bla bla bla, bet jau praeitais metais tas vyko, kas bus šiais metais labai priklauso nuo vadovų, pasikeitė vėl grįžo buvęs alkoholikas meras, o jis ir propagavo tai, bet galiausiai dėl alkoholizmo jį nuvertė, bet dab pakeitė. Žinau, kad ir Akmenėje toks pavyzdys, man atrodo ir Kretingoje Šv. Antano atlaidai irgi yra viso miesto šventė pagrindinė per visus metus ir yra priimta, kad nevartoti alkoholio. Manu tai yra tam tikra banga Naisių, kad va šitoks, kad žėk va šitoks veikia ir visai gerai, nors tai bėra nusirašom mes darysim kaip Naisiuose, tai yra savaime. Iki tol nebuvo prasideda Naisiai ir jau žiūri vieni kiti jau toliau, tai yra madinga, ar ne jau.

