

KAUNO MEDICINOS UNIVERSITETAS
VISUOMENĖS SVEIKATOS FAKULTETAS
Aplinkos ir darbo medicinos katedra

JURGITA LUGAUSKAITĖ

**KAUNO MIESTO GIMNAZIJŲ IR VIDURINIŲ
MOKYKLŲ MOKYTOJŲ PATIRIAMO STRESO IR
PSICHOLOGINIO TERORO TYRIMAS**

MAGISTRO DIPLOMINIS DARBAS

(Sveikatos ekologija)

Mokslinis vadovas: prof. habil. dr. V. Obelenis

KAUNAS- 2005

SANTRAUKA

Sveikatos ekologija

KAUNO MIESTO GIMNAZIJŲ IR VIDURINIŲ MOKYKLŲ MOKYTOJŲ PATIRIAMO STRESO IR PSICHOLOGINIO TERORO TYRIMAS

Jurgita Lugauskaitė

Mokslinis vadovas prof. habil. dr. V. Obelenis.

Kauno Medicinos Universitetas, Visuomenės sveikatos fakultetas, Aplinkos ir darbo medicinos katedra.- Kaunas, 2005.- 73p.

Stresas darbe yra antroji po nugaros skausmų, dažniausiai sutinkama su darbu susijusi sveikatos problema Europos Sąjungoje. Su šia problema susiduria 28 proc. darbuotojų. Stresas darbe sukelia daugiau nei ketvirtadalį visų su darbu susijusių sveikatos sutrikimų. Su stresu darbe susiduria visų profesijų darbuotojai. Ne išimtis, yra ir mokytojai. Jie dažnai patiria nervinę emocinę įtampą, nejaučia pakankamos socialinės paramos, susiduria su dideliu darbo apkrovimu. Socialinė izoliacija ar socialinis pašalinimas, darbo pastangų neįvertinimas, grasinimai ar asmenybės žlugdymas, tai situacijos, kurias galima įvertinti kaip neigiamų elgesį darbe. Neigiamas elgesio apraiškos predisponuoja psichologinio teroro atsiradimą.

Darbo tikslas: ištirti ir įvertinti Kauno miesto gimnazijose ir vidurinėse mokyklose dirbančių mokytojų patiriamo streso bei psichologinio teroro darbe dažnį ir juos formuojančius veiksnius, bei jų sąsajas su sveikata.

Tyrimo metodika: duomenys buvo surinkti anketinės apklausos būdu, ištyrus 475 Kauno miesto gimnazijų ir vidurinių mokyklų mokytojus. Tyrimo anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami statistiškai, taikant SPSS 11.5 for Windows programą.

Rezultatai: Buvo nustatyta, jog 25,5 proc. mokytojų patiria psichologinį terorą darbo vietoje. Kasdien ar keletą kartų per savaitę psichologinį terorą patiria 3 proc. respondentų. 80,1 proc. pedagogų jaučia stresą. 14 proc. mokytojų labai jaučia stresą. Daugumos tiriamųjų 67,7 proc. sveikata yra gera, 13,4 proc.- labai gera, 14,0 proc.- prasta. Kad sveikata labai bloga neatsakė nei vienas mokytojas. Pedagogų psichologinį terorą dažniausiai formuoja duodamos betikslės užduotys ir trumpi terminai joms atlikti, platinamos apkalbos ir gandai, nepateikiama informacija apie pasiekimus darbe. Statistiškai patikimas ryšys yra tarp patiriamo psichologinio teroro ir jaučiamo streso, dabartinės sveikatos vertinimo bei sveikatos palyginimo su prieš metus buvusiu ($p<0,05$). Taip pat statistiškai patikimas ryšys yra tarp jaučiamo streso ir sveikatos bei sveikatos buvusios prieš metus ($p<0,01$).

Išvados: 25,5 proc. mokytojų patiria psichologinį terorą darbo vietoje. 80,1 proc. pedagogų jaučia stresą. Dažniausiai psichologinį terorą formuoja duodamos betikslės užduotys ir nerealiai trumpi terminai joms atlikti. Daugumos tiriamųjų 67,7 proc. sveikata yra gera. Mokytojams dažniausiai buvo diagnozuota ar gydyta padidinto kraujospūdžio liga, sąnarių uždegimas, širdies ligos. Statistiškai patikimas ryšys nustatytas tarp depresijos ir patiriamo psichologinio teroro. ($p < 0,05$)

SUMMARY

Health Ecology

OCCUPATIONAL STRESS AND PSYCHOLOGICAL TERROR AT WORK BY TEACHERS WORKING AT KAUNAS CITY GYMNASIUMS AND SECONDARY SCHOOLS

Jurgita Lugauskaitė

Supervisor Vytautas Obelenis, Prof. Habil. Dr., Department of Environmental and Occupational Medicine. Faculty of Public Health, Kaunas University of Medicine. - Kaunas, 2005. - P.73

Stress at work, apart from back pain, is the second work- related health problem most often met in the European Union. 28 % of employees with that problem. Stress at work causes more than a quarter of work- related health disorders. Employees of all professions encounter with that stress at work. Teachers make no exception. They often feel emotional stress because of insufficient social support, they encounter with heavy workload. Social insulation or social elimination, work unappreciated, threat making or disruptions of individuality are situations that can be measured as negative behavior at work. Manifestations of negative behavior predispose emerging of psychological terror.

Aim of the study: is to explore and evaluate frequency of stress and psychological terror experienced at work by teachers working at Kaunas City Gymnasiums and secondary schools, and also the factors that cause such stress.

Methods: information has been gathered using questionnaires for 475 teachers at Kaunas City gymnasiums and secondary schools. Information given in the questionnaires has been evaluated statistically using SPSS 11.5 for Windows program.

Results: it has been found that 25.5 % of teachers suffer from psychological terror at work. 3 % of respondents feel psychological terror daily or several times a week. 80.1 % of educators feel stress. 14 % of teachers feel much stress. Most of tested persons (67.7 %) have good health, 13.4 %- very good, 14 %- poor. No one told that his health is very poor. Psychological terror for educators most often is caused by pointless task given and short terms for fulfilling them, scandals and buzz spread, no information about achievements at work given. Statistically reliable connection appears between psychologically terror experienced and stress felt, current health evaluation and comparing health with that of the last year ($p<0.05$). Also statistically reliable connection appears between stress felt and health comparing with that of the last year ($p<0.01$).

Conclusions: 25 % of teachers suffer from psychological terror at work. 80.01 % of educators feel stress. Most often psychological terror is caused by pointless tasks given and unrealistically short terms for fulfilling them. Most of tested (67.7 %) have good health. For teachers, most diagnosed or treated diseases have been such as hypertension, articular inflammation, heart disorders. Statistically reliable connection found between depression and psychological terror experienced ($p < 0.05$).

TURINYS

1. ĮVADAS.....	5 ps.
2. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	7 ps.
3. LITERATŪROS APŽVALGA.....	8 ps.
3.1. Stresas darbe.....	8 ps.
3.2. Stresas mokytojų darbe.....	13 ps.
3.3. Streso įtaka sveikatai.....	15 ps.
3.4. Streso įtaka darbingumo indekso mažėjimui.....	21 ps.
3.5. Kaip išvengti streso?.....	21 ps.
3.6. Patiriamas negatyvus elgesys darbe ir jį formuojantys veiksniai.....	25 ps.
3.6.1. Bauginimai darbe.....	28 ps.
3.6.2. “Išorinis “ smurtas darbo vietoje.....	30 ps.
3.7. Negatyvaus elgesio įtaka sveikatai.....	31 ps.
4. TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI	32 ps.
5. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	34 ps.
5.1. Streso dažnis ir jo pasiskirstymas.....	34 ps.
5.2. Mokytojų patiriamas psichologinis teroras.....	36 ps.
5.3. Dabartinės sveikatos vertinimas	38 ps.
5.4. Dabartinės sveikatos palyginimas su prieš metus buvusiu.....	41 ps.
5.5. Patiriamas negatyvus elgesys.....	43 ps.
5.6. Ryšys tarp psichologinio teroro ir kitų veiksnių.....	51 ps.
5.6.1. Ryšys tarp psichologinio teroro ir streso.....	53 ps.
5.6.2. Ryšys tarp psichologinio teroro ir sveikatos.....	53 ps.
5.6.3. Ryšys tarp psichologinio teroro ir sveikatos buvusios prieš metus.....	55 ps.
5.7. Ryšys tarp streso ir kitų veiksnių.....	55 ps.
5.7.1. Ryšys tarp streso ir sveikatos.....	57 ps.
5.7.2. Ryšys tarp streso ir sveikatos buvusios prieš metus.....	57 ps.
5.8. Mokytojams gydytos ir diagnozuotos ligos.....	58 ps.
5.8.1. Gydytų ligų ir streso sąsajos.....	60 ps.
5.8.2. Gydytų ligų ir psichologinio teroro sąsajos.....	62 ps.
5.9. Rūkymas mokytojų tarpe.....	64 ps.

5.10.Koreliaciniai negatyvaus elgesio ir kitų veiksnių ryšiai.....	65 ps.
6. IŠVADOS.....	67 ps.
7. REKOMENDACIJOS.....	68 ps.
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	69 ps.
9. PRIEDAI.....	72 ps.

1. ĮVADAS:

Stresas- tai žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, atsirandanti dėl išorinių ir vidinių dirgiklių (stresorių) poveikio. 1936m. A. Selje pirmasis pavartojo streso terminą ir sukūrė streso teoriją. Stresorių poveikis organizmui priklauso nuo jų pobūdžio, intensyvumo ir nuo organizmo reakcijos į juos.(18) Stresoriai gali būti fiziniai (šaltis, karštis, alkis, trauma, infekcija ir kt.) ir psichosocialiniai (konfliktas, nesėkmė, nelaimė, problemos šeimoje, darbe, netikrumas dėl ateities ir kt.). Stresas yra natūralus gyvenimo reiškiny, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis arba užsitęsęs (lėtinis) stresas gali paskatinti sveikatos sutrikimus bei įvairių ligų atsiradimą. Streso požymiai gali būti fiziniai, psichiniai, taip pat gali atsirasti tam tikri elgesio pakitimai. Streso, kaip natūralaus gyvenimo reiškinio, neįmanoma visai išvengti, nes niekas negali mūsų apsaugoti nuo jaudinančių įvykių, nemalonumų, įtampos ir pavojų - toks jau yra gyvenimas. Tačiau streso neigiamų pasekmių sveikatai galima išvengti ar bent jas sumažinti padidinus savo atsparumą stresui.

Stresas darbe yra antroji po nugaros skausmų, dažniausiai sutinkama su darbu susijusi sveikatos problema Europos Sąjungoje (10). Su šia problema susiduria 28 proc. darbuotojų. Beveik vienas iš trijų darbuotojų Europoje, t.y. daugiau nei 40 mln. žmonių, yra paveikti streso darbe. Stresą darbe gali sukelti tokie psichologiniai socialiniai veiksniai, kaip darbo organizavimas ir valdymas, pvz.: dideli reikalavimai atliekamam darbui ir maža darbo kontrolė, bauginimai ir smurtas darbe. Fiziniai veiksniai, tokie kaip triukšmas, vibracija, ekstremali temperatūra, taip pat gali būti streso darbe priežastimi.(6) Sutrikęs miegas, nerimas, depresija, negalėjimas susikaupti, nuovargis- tai tik dalis streso padarinių. Tyrimai rodo, kad 16 proc. vyrų ir 22 proc. moterų širdies ir kraujagyslių ligų sukelia stresas darbe, jis tap pat dažna skrandžio ir dvylikapirštės opos, padidėjusio kraujospūdžio, nusilpusios imuninės sistemos priežastis (7). Stresas darbe sukelia daugiau nei ketvirtadalį visų su darbu susijusių sveikatos sutrikimų, dėl kurių netenkama darbingumo dviem ir daugiau savaičių(10). Europos Sąjungoje ir kitose šalyse atlikti tyrimai, parodė, kad 50-60 proc. nedarbo dienų yra susijusios su streso problemomis (16). 1999m. statistika rodo, kad Europos Sąjungos valstybėms kasmet stresas darbe kainuoja mažiausiai 20 milijardų eurų (10).

Streso darbe problemos aktualumą Lietuvoje patvirtina Higienos instituto Darbo medicinos centro streso darbe moksliniai tyrimai, vykdomi nuo 1994 metų. Tyrimų, kuriuose

dalyvavo apie 2700 skirtingų profesijų Lietuvos dirbančiųjų, rezultatai parodė, kad dėl patiriamo streso, tarnautojų darbingumo sumažėjimo rizika padidėja tris kartus. Negamybinių profesijų darbuotojų padidėjęs nuovargis, nepakantumas kitiems, prislėgta nuotaika, vienatvės jausmas yra susiję su patirtu stresu darbe (9).

Su stresu darbe susiduria visų profesijų darbuotojai. Ne išimtis, yra ir mokytojai. Jie dažnai patiria nervinę emocinę įtampą, nejaučia pakankamos socialinės paramos, susiduria su dideliu darbo apkrovimu.

Socialinė izoliacija ar socialinis pašalinimas, darbo pastangų neįvertinimas, grasinimai ar asmenybės žlugdymas, tai situacijos, kurias galima įvertinti kaip negatyvų elgesį darbe. Negatyvus elgesys predisponuoja psichologinio teroro atsiradimą. Negatyvaus elgesio pasireiškimai darbo vietoje ir jo įtaka sveikatai pradėti tyrinėti dar palyginti neseniai. Tačiau jau esantys tyrinėjimai įrodė, jog toks elgesys turi įtakos įvairių ligų pradžiai, ypač tokių kaip širdies kraujagyslių ligos bei depresija. Negatyvus elgesys sukelia panašius pokyčius žmogaus organizme kaip ir stresas.(19)

Didžiosios Britanijos statistika rodo, jog daugiausia negatyvaus elgesio- 20 proc. patiriama švietimo sektoriuje, 12 proc. sveikatos, 10 proc. socialinių paslaugų ir 6-8 proc. savanoriško darbo sektoriuose.(20)

2. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

DARBO TIKSLAS:

ištirti ir įvertinti Kauno miesto gimnazijose ir vidurinėse mokyklose dirbančių mokytojų patiriamo streso bei psichologinio teroro dažnį ir juos formuojančius veiksnius.

DARBO UŽDAVINIAI:

1. Nustatyti Kauno miesto gimnazijų ir vidurinių mokyklų mokytojų patiriamo streso dažnį.
2. Nustatyti Kauno miesto gimnazijų ir vidurinių mokyklų mokytojų patiriamo psichologinio teroro darbe dažnį.
3. Įvertinti patiriamas neigiamas elgesio apraiškas, formuojančias psichologinį terorą darbe.
4. Įvertinti mokytojų sveikatos sutrikimus ir jų galimą ryšį su patiriamu stresu ir psichologiniu teroru.

3. LITERATŪROS APŽVALGA:

3.1. STRESAS DARBE

Stresas darbe yra emocinė būseną, kurios priežastis- prieštaravimas tarp darbe keliamų reikalavimų ir darbuotojo sugebėjimų atlikti juos. Daugiausia stresas patiriamas dėl psichologinės rizikos. Kadangi žmonės labai skiriasi savo temperamento savybėmis ir gabumais, tai tie patys darbo aplinkos keliami reikalavimai vieniems sukelia didelį stresą, kitiems- vos pastebimą. Psichologiniai stresoriai glaudžiai siejasi su žmogaus sveikata. (34)

Stresas darbe patiriamas tuomet, kai darbinės aplinkos reikalavimai viršija darbuotojo galimybes juos įgyvendinti (ar kontroliuoti). Įtampos sąlygomis dirbti yra įprasta, tai suteikia energijos ir motyvuoja kovoti su iššūkiais, tačiau per dideli reikalavimai ir įtampa sukelia stresą, kuris turi neigiamą poveikį darbuotojams ir jų organizacijoms. Stresas nėra liga, tačiau jis gali sukelti protinius ir fizinius negalavimus. Stresas darbe byloja apie organizacijos problemas, tai nėra asmeninė problema. (35)

Streso problema yra labai aktuali visose gyvenimo srityse. Plečiantis miestams, intensyvėjant gamybai, diegiant mechanizaciją, automatizaciją, elektroninę skaičiavimo ir informacijos techniką, spartėja darbo tempas, gausėja informacijos srautai, žmonės vis labiau stokoja laiko, o kartu didėja ir psichinė įtampa. Stresas, kaip kenksmingas darbo aplinkos faktorius, ypač charakteringas intelektualinių profesijų atstovams- vadovaujantiems darbuotojams, verslininkams, dirbantiems su skaičiavimo ir telekomunikacine technika, operatoriams ir daugeliui kitų profesijų žmonių.

Intelektualinį darbą dirbančių žmonių veiklai būdinga padidėjusi profesinė ir socialinė atsakomybė, sudėtingų užduočių ir algoritmų sprendimas, laiko stoka, dažnos konfliktinės situacijos, hipodinamija.(18)

Stresas yra vis labiau aktualėjanti profesinės sveikatos problema ir reikšminga ekonominių nuostolių priežastis. Profesinis stresas sukelia psichologinius ir fiziologinius negalavimus, t.p. yra padidėjusio gyventojų sergamumo priežastis. Šios ligos gali pakeisti individualią gerovę bei produktyvumą.

Streso susiformavimą darbo vietoje atspindi „Reikalavimų darbe kontrolės modelis“, nurodantis darbo reikalavimų ir poveikio sprendimų kontrolės įtaką įtampai, atsirandančiai darbo vietoje. Šio modelio esmė, jog stresą darbe sukelia neatitikimas tarp reikalavimų

darbuotojui ir darbuotojo sugebėjimo tuos reikalavimus įgyvendinti. Modelis sutelkia dėmesį į individualią prisitaikymo prie potencialios streso įtakos reakciją. Kai darbuotojas gali sušvelninti reakciją ar keisti aplinkybes, tuomet patiriamas žemesnio lygio stresas. Žema kontrolė sprendimų darymui asocijuojasi su aukštais reikalavimais vadovaujame darbe, su aukštu įtampos lygiu ar stresinėmis situacijomis. „Reikalavimų darbe kontrolės modelio“ šalininkai sutelkia dėmesį į darbo užduotis, bei kitus darbo aplinkos aspektus, tokius kaip organizacijos bruožai ar palankios progos kūrybai. (25)

Psichinius stresorius darbe sudaro tokie veiksniai: atsakomybė už saugumą ir kitus darbuotojus, atsakomybė už materialines vertybes, izoliuotas darbas, varginantis bendravimas, nuolatinis kartojimas, priverstinis tempas, struktūrinis suvaržymas, kai apribojamas savarankiškumas, dėmesingumas, stebint keletą dirgiklių, precizinis tikslumas, skubėjimas, sudėtingi sprendimai ir kiti veiksmai. (34)

James P. Seward išskyrė 5 darbo vietos stresorių kategorijas: organizacija ir santykiai organizacijoje, veiklos vystymasis, individualus vaidmuo, darbo užduotys ir paskyrimai, darbo aplinka ir sąlygos. (25)

ORGANIZACIJA:

Permainos ir pokyčiai
Nepakankama komunikacija
Tarpasmeniniai konfliktai
Konfliktai su organizacijos tikslais

VEIKLOS VYSTYMASIS

Pagalbos trūkumas
Naujos atsakomybės
Nedarbas

VAIDMUO ORGANIZACIJOJE

Vaidmenų konfliktai
Vaidmenų dviprasmiškumas
Nepakankami resursai darbo įvykdymui
Nepakankama kompetencija darbo įvykdymui

UŽDUOTYS

Kiekybinis ir kokybinis perkrovimas

Kiekybinis ir kokybinis neapkrovimas

Atsakomybė dėl kitų gyvenimo ir gerovės

Žema veiksmų laisvė

DARBO APLINKA

Skurdi estetika

Fizinis pavojus

Ergonominės problemos

Triukšmas

Kvapai

Yra išskiriami veiksniai, įtakojantys stresą darbe. Tai gali būti: spaudimas, siekint išvengti klaidų, ribotas užduočių atlikimo laikas, pernelyg didelis darbų krūvis, reiklus ir neįautrus viršininkas, nemieli bendradarbiai ir t.t. Veiksniai, galintys kelti stresą darbe:

Veiksniai, susiję su darbo užduotimis. Tai veiksniai, kurie trukdo atlikti užduotis, kaip kad pernelyg trumpas terminas darbams atlikti, pernelyg įvairios arba per daug užduočių, užduočių atlikimo metu kylantis pavojus gyvybei, netgi darbo vieta, jei joje nuolat išskyla trukdžių darbui.

Veiksniai, susiję su darbuotojo vaidmeniu. Pvz., asmens pareigos organizacijoje arba pavaldumo struktūra nėra aiški, asmuo gauna skirtingus nurodymus iš dviejų viršininkų ir turi nuspręsti, kurį vykdyti. Čia gali atsirasti ir konfliktinės situacijos, susijusios su ribų tarp žmonių nustatymu ir išlaikymu, atsakomybė už kitus darbuotojus ir net pokyčiai karjeroje (tiek per greitas paaukštinimas, siejamas su išaugančia atsakomybe, tiek pernelyg lėti karjeros pokyčiai, siejami su nepatenkintomis ambicijomis).

Bendravimo veiksniai. Stresas darbe gali kilti ir dėl prastų ar menkų santykių su viršininku, pavaldiniais ar bendradarbiais. Esant geriems santykiams, darbuotojas gali gauti socialinę paramą iš bendradarbių, tai yra žmonių geriausiai žinančių problemas, kylančias pačioje įmonėje, tiek atliekant konkrečius darbus. Erzinantis bendradarbių elgesys, akivaizdus trukdymas dirbti, konkurencija, nuolatiniai skundai gali erzinti ir tapti streso šaltiniu.

Organizacijos struktūra ir mikroklimatas. Įmonės struktūra pati savaime taip pat gali sudaryti tam tikrus apribojimus, kaip pvz., darbuotojas negali atlikti vieno ar kitų darbų dėl darbams skirtu biudžeto ribotumo ir pan. Įmonėse, kuriose visi veiksniai griežtai

reglamentuoti, nėra galimybės dalyvauti sprendimų priėmimo ar kaip nors juos įtakoti, darbuotojai labiau linkę išgyventi įtampą ir stresą. Mikroklimatas organizacijoje labai priklauso nuo vadovo. Kai kurie vadovai linkę sukurti kultūrą, paremtą įtampa, baime ir nerimu. Jie kuria įtampą reikalaudami darbų atlikti per neįtikėtinai trumpą laiką, sukurdami ypač griežtą kontrolę, reguliariai atleisdami iš darbo darbuotojus, kurie „neatlaiko reikalavimų“. (36)

Žmogaus organizmas darbinėje veikloje susiduria su fiziologinių ir psichologinių veiksnių deriniais. Šių veiksnių pasireiškimo derinys yra daugmaž pastovus ir atitinka darbo aplinkos keliamus reikalavimus. Be šių stresą sukeliančių veiksnių, žmogaus organizmą veikia psichosocialiniai stresai ir fiziniai- cheminiai veiksniai.

Kuo didesnis neatitikimas tarp žmogaus fizinių bei psichinių poreikių ir visuomenės galimybių tuos poreikius tenkinti, tuo didesnę stresą patiria žmogus. Vadinasi, stresas- tai ergonominės sistemos „žmogus- mašina- darbo aplinka“ neatitikimo rezultatas.

Fiziniai- cheminiai veiksniai (pvz., triukšmas, dulkės, apšvietimas ir kt.) ne tik tiesiogiai veikia darbuotojo sveikatą per tam tikrus organizmo fiziologinius procesus, bet ir kenkia netiesiogiai, nes veikia kaip psichologinis impulsas. Vien žinojimas, kad yra kenksmingas veiksnys, kelia baimę ir nuogastavimą, nes galima prarasti sveikatą ar net gyvybę.

Kenksmingo veiksnio įtaka gali būti perdėta, kai jam priskiriama daugiau negatyvių pasekmių, negu jis iš tikrųjų sukelia. Tai atsitinka, kai įdiegiama nauja technika ar technologija. Geras pavyzdys gali būti įstaigų ir įmonių darbo kompiuterizavimas. Ilgas valandas trunkantis darbas prie kompiuterio kelia grėsmę daugiausia regos organams ir skeleto ir raumenų sistemai. Vis dėlto nuogastavimai, kokius sukėlė kompiuteriai, pranoksta realią grėsmę.

Darbo organizavimas ir jo atlikimas turi įtakos psichiniam stresui. Darbuotojas priklauso nuo darbo laiko. Dėl netaisyklingo darbo režimo ir viršvalandžių kyla įvairių problemų, pvz., pamaininio darbo darbuotojų miegas sutrinka.

Darbo organizavimas veikia darbuotojų santykius. Galimybė pasitarti, konsultotis, aiškus darbas, tiksliai apibrėžta atsakomybė, užtikrina gerus darbuotojų santykius ir mažina psichologinį stresą. Nesant galimybės savarankiškai spręsti ar daryti įtaką darbo turiniui, atsiranda psichinio streso simptomų. Psichinius stresorius taip pat sukelia labai monotoniškas darbas, per didelis ar nepakankamas krūvis. (34)

Lietuvoje atlikto tyrimo stresą sukeliančių priežasčių analizė parodė, kad 51,8 proc. darbuotojų stresą patiria dėl asmeninių ar buitinių pobūdžio problemų. Stresas darbe dažniausiai siejamas su galimybe netekti darbo (58,9 proc.) ir mažu darbo užmokesčiu (50,9

proc.), rečiausiai (2,2 proc.) su žinių stoka (1 lentelė). Nustatyta, kad galimybė netekti darbo ir mažas darbo užmokestis nurodoma statistiškai patikimai dažniau ($p < 0,001$), palyginti su kitomis streso darbe priežastimis.(24)

1 lentelė. Stresą darbe sukeliantys veiksniai

DARBO STRESORIAI	Abs.sk	Proc.	95% PI
Galimybė netekti darbo	132	58,9	52,2-65,4
Mažas darbo užmokestis	114	50,9	44,1-57,6
Atsakomybė darbe	37	16,5	11,9-22,0
Per didelis darbo krūvis	34	15,2	10,7-20,6
Nepalankios darbo sąlygos	24	10,7	7,0-15,5
Menka vadovo parama	22	9,8	6,3-14,5
Skubėjimas darbe	21	9,4	5,9-14,0
Bendradarbių konfliktai	17	7,6	4,5-11,9
Būtinybė priimti savarankiškus sprendimus	11	4,9	2,5-8,6
Nesavarankiškas darbas	9	4,0	1,9-7,5
Žinių stoka	5	2,2	0,7-5,1
Kiti	2	0,9	0,1-3,2

Stresą darbe dažniausiai sukelia šios priežastys:

- perkrovimas;
- laiko stoka;
- bloga vadovavimo kokybė;
- nesaugi organizacijos politika;
- nesugebėjimas suderinti įpareigojimų ir atsakomybės;
- vaidmenų konfliktai;
- organizacijos ir asmens vertybių neatitikimas;
- įvairaus tipo, ypač neįprasti pasikeitimai;
- frustracija.

Vadovų ir eilinių darbuotojų stresą paprastai sukelia skirtingos priežastys. Vadovus dažniausiai veikia atsakomybės, sprendimų našta; pavaldiniai dažniausiai jaučia įtampą, sukeliama žemo statuso, resursų stokos, per didelio apkrovimo darbe.

Ir vieni, ir kiti stresą jaučia esant gan bendrai priežasčiai – frustracijai. Frustracija – tai emocinė būseną, kai kelyje į tikslą pasitaiko žmogui atrodanti neįveikiama kliūtis, o aplinkybės neleidžia atsisakyti šio tikslo. Pavyzdžiui, darbo tiek daug, jog darbuotojas nieko nebespėja, yra peikiamas net kelių asmenų už ne laiku ar net nekokybiškai atliktą darbą; jis greičiausiai pradės jausti tokią emocinę būseną kaip frustraciją.

Kaip žmonės reaguoja frustracijos būsenoje? Vieni tampa agresyvūs, kitiems būdinga regresija arba reversija, fiksacija. Agresija gali pasireikšti net pykčio priepuoliais; regresija – mažiau apgalvotu elgesiu, liūdesiu bloga nuotaika; reversija – apatiškumu. Fiksacijos atveju darbuotojas nuolat pradeda kaltinti savo vadovą, kitus bendradarbius dėl savo nesėkmių, nebenori objektyviai nagrinėti nesėkmės faktų. Yra ir kitų reakcijų, pavyzdžiui, žmogus, jausdamas frustraciją, panori tapti neformalios grupės lyderiu ir taip save sėkmingai realizuoti. Kartais pradedamos jausti fizinės reakcijos, pavyzdžiui, skausmas skrandyje ir pan.

Tačiau frustracijos priežastys yra ne tik vadovavimo klaidose. Žmonės darbe gali jausti frustraciją dėl pačios darbo esmės, blogo įrengimų darbo, nepakankamos kvalifikacijos ir kita. Dažnai frustracija sukelia norų neatitikimą galimybėms: jeigu norai didesni nei galimybės, žmogus gali patekti į frustracijos būseną. Netgi esant motyvacijos trūkumui, gali atsirasti nedidelės frustracijos apraiškos.

3.2. STRESAS MOKYTOJŲ DARBE

Yra plačiai paplitusi nuomonė, kad stresas yra rimta problema, kuri turi akivaizdžią neigiamą įtaką mokytojų fizinei ir psichologinei sveikatai (12). Didelė dalis mokytojų charakterizuoja savo darbą kaip “streso pilną”, t.y. jų profesinėje veikloje yra labai dažnos stresinės situacijos. Daugelis mokslinių tyrinėjimų patikimai identifikuoja specifinius mokymo proceso stresorius ir jų neigiamą poveikį sveikatai bei gerovei (1). Atlikti moksliniai tyrimai Australijoje parodė, kad 1/3 mokytojų darbe patiria “labai aukšto” ar “ekstremaliai aukšto” lygio stresą (13).

Kito tyrimo metu, kuris buvo atliktas Kinijoje, buvo sudarytos dvi grupės: mokytojų ir protinį darbą dirbančių darbuotojų, kurie nėra susiję su mokymo procesu (intelektualai). Nustatyta, kad patirtas profesinis stresas ir įtampa buvo dažnesni mokytojų grupėje ($130,4 \pm 18,2$) nei intelektualų ($126,5 \pm 19,1$) $p < 0,05$. Be to, mokytojų grupėje streso ir įtampos pasireiškimo dažnis priklausė nuo: amžiaus- jis mažėjo didėjant amžiui. Mokytojai, jaunesni nei 30 metų, stresą patyrė dažniau ($134,1 \pm 18,1$) nei mokytojai, vyresni nei 50 metų ($128,5 \pm 17,5$); nuo lyties- mokytojos moterys stresą darbe patyrė dažniau ($131,4 \pm 18,3$) nei vyrai ($128,4 \pm 18,1$) $p < 0,01$. Šio tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad stresas ir įtampa yra dažnesni pradinį klasių mokytojų tarpe ($132,7 \pm 18,1$). Vyresnių klasių mokytojai stresą ir įtampą darbe patyrė rečiau ($128,5 \pm 18,1$) (17).

Panašus tyrimas buvo atliktas ir Pietų Londone. Buvo nustatyta, kad streso ir įtampos pasireiškimo dažnis mokytojų darbe taip pat priklauso nuo lyties, amžiaus, šeimyninės padėties, darbo aplinkos. Rezultatai parodė, kad moterys stresą darbe patiria dažniau nei vyrai mokytojai ($p < 0,001$); jaunesni mokytojai yra mažiau atsparūs veikiamiems stresoriams ($p < 0,002$); stresas dažnesnis vienišų mokytojų tarpe ($p < 0,001$) bei mokytojai, kurie dirba su dideliu mokinių skaičiumi dažniau patenka į stresines situacijas ($p < 0,001$) (11).

Vakarų Anglijoje atlikto tyrimo duomenimis, pradinį klasių mokytojai stresą darbe patiria dažniau, nei mokytojai dirbantys su vyresnių klasių moksleiviais (vidurkis $1,81 \pm 0,56$ ir $1,66 \pm 0,58$) (3).

Kad mokymas sukelia stresą įrodo ir Rutter H. ir kolegų atlikti moksliniai tyrimai. Jie ištyrė gydytojus ir stomatologus, kurie dėsto studentams. Šią medikų grupę palyginus su nedėstančiais specialistais, nustatyta, jog dėstytojai savo profesinėje veikloje stresą patiria dažniau. Kaip pagrindiniai stresoriai yra nurodomi: žema autonomija, pervargimas darbe, neatitikimas tarp sugebėjimų ir įsipareigojimų (14).

Didelis darbo krūvis, išteklių trūkumas, pagarbos iš kolegų stoka, neadekvatus darbo užmokestis, blogas mokinių elgesys, įtampti santykiai tarp mokytojų ir moksleivių tėvų, nepatenkinti lūkesčiai yra identifikuojami, kaip streso mokytojų darbe šaltinis (2). Tai yra psichosocialiniai stresoriai mokytojų profesinėje veikloje. Visi šie veiksniai predisponuoja vis didėjantį susirgimų depresija skaičių, psichologinį disstresą, pervargimą darbe bei pravaikštas (15).

Kitų tyrimų, atliktų šia tema, duomenimis, įtaką mokytojų stresui daro visi išvardinti veiksniai bei socialinė parama darbo vietoje. Buvo nustatyta, kad tinkama socialinė parama darbe, gali sumažinti stresorių, turinčių įtakos psichologinei gerovei, darbo našumui bei fizinį ligų išsivystymo riziką, poveikį (4).

J.Griffith ir kolegos(11) tyrimo metu nustatė stresą formuojančius veiksniai, kuriuos suskirstė į 5 grupes. Pagal juos, streso pasireiškimo dažnis priklauso nuo:

- demografinės padėties: amžiaus, lyties, šeimyninės padėties, vaikų, gyvenančių namuose skaičiaus;
- aplinkos darbo vietoje t.y. mokykloje: klasės dydžio, mokytojo pedagoginio laipsnio, mokyklos lygio;
- patiriamo negatyvaus elgesio;
- socialinės paramos darbe;
- aktyvaus darbo laiko planavimo, ieškomos paramos, išsilavinimo (11).

Cooper ir Kelly (5) teigia, jog mokytojai streso poveikį „švelnina“ alkoholiu, tabaku ir medikamentais. Dažniausiai jie taip daro, kuomet yra per didelis darbo krūvis, nepagarbus kolegų, kito mokyklos personalo elgesys. Toks streso „švelninimo“ būdas yra būdingesnis mokytojams vyrams, nei moterims (5). O tai be abejo, turi neigiamos įtakos sveikatai.

3.3. STRESO ĮTAKA SVEIKATAI

Stresas turi įtakos ne tik darbuotojų sveikatai, bet ir tam tikriems elgesio pokyčiams bei darbo kokybei. Literatūroje yra išskiriamos šios profesinio streso poveikio kryptys:

1. Subjektyvus poveikis:

Susirūpinimas, agresija, apatija, depresija, nuobodulys, frustracija, nuovargis, kaltės ir gėdos jausmas, irzlumas ir bloga nuotaika, žemas savęs vertinimas, grėsmės ir įtampos jautimas, nervingumas, vienišumo jausmas, nesugebėjimas susikonsultuoti ir daryti sprendimus, dažnas užmaršumas, intensyvi kritika, minčių „blokada“.

2. Poveikis sveikatai:

Astma, amenorėja, širdies ir kraujagyslių ligos, galvos skausmai ir migrena, neurozės, psichozės, psichosomatinės ligos, odos ligos, seksualinio potraukio praradimas, virškinimo sutrikimai, diarėja, miego sutrikimai, opos.

3. Elgesio pokyčiai:

Narkotinių medžiagų vartojimas, padidėjęs ar sumažėjęs apetitas, besaikis alkoholio vartojimas bei rūkymas, impulsyvus elgesys, nervinis juokas, emociniai protrūkiai, nerimas ir jaudulys.

4. Poveikis organizacijai:

Pravaikštos, silpni santykiai organizacijoje, mažas produktyvumo lygis, didelis nelaimingų atsitikimų darbe procentas, maža apyvarta, blogas organizacijos klimatas, priešiškus darbu ir nepasitenkinimas darbu.(26)

Naujausi darbo medicinos ir darbo fiziologijos moksliniai tyrimai rodo, kad stresas veikia daugelį organizmo sistemų ir funkcijų: širdies ritmą, kraujospūdį, kvėpavimą, raumenų tonusą, smegenų elektrinį aktyvumą, emocinę būseną, jutimo organus ir endokrininę sistemą.

Stresas, veikdamas centrinę nervų sistemą, sukelia humoralinius ir vegetacinės nervų sistemos sutrikimus, kurie pasireiškia įvairiomis psichofiziologinėmis ir patologinėmis reakcijomis. Jis suaktyvina pagumburio, hipofizės ir antinksčių žievės veiklą, t.y. svarbiausius centrus, reguliuojančius viso organizmo vegetacines funkcijas.

Ūmus stresas sukelia padidėjusį nuovargį, nervinį išsekimą, galvos skausmus, atsiranda bendras silpnumas, parausta arba išblyšksta veidas, ryškėja hiperhidrozė, atšąla galūnės, kartais būna ir kitų vegetacinių reakcijų. Priklausomai nuo psichologinio žmogaus tipo (A, B, A/B) gali pasireikšti steninio ar asteninio pobūdžio reakcijos. (18)

Veikiant stresui, keičiasi ir analizatorių jautrumas: sumažėja regos ir klausos sensomotorinių reakcijų greitis, skausminis jutimas, pablogėja ryškaus matymo pastovumas, sumažėja odos galvaninė varža ir kt. Streso poveikį organizmui gerai apibūdina suminis aukštosios nervinės veiklos (mąstymo, dėmesio, pastabumo, orientacijos, tarpcentrinių ryšių paslankumo, sensomotorinių reakcijų greičio) rodiklis, vadinamas informacijos apdorojimo greičiu. Kai stresorių intensyvumas darbo metu yra didelis, informacijos apdorojimo greitis gali sumažėti net iki 30-50 proc.

Tyrimai rodo, kad įvairių profesijų sveikiems žmonėms priklausomai nuo profesinių streso dirgiklių intensyvumo padažnėja kvėpavimas (iki 20-30 kartų/min.) ir pulsas (20-50 kartų/min.), pakyla arterinis sistolinis (20-30 mmHg) ir diastolinis (15-20 mmHg) kraujo spaudimas. EKG neretai užregistruoja širdies ritmo, širdies ciklo formos ir laidumo sutrikimus. Diastolinio kraujo spaudimo ir elektrokardiografiniai pokyčiai gali atsirasti ne tik paveikus dirgikliams, bet ir vėliau, kai stresas jau neveikia. Kraujyje vystosi limfopenija, eozinopenija, leukocitozė, hiperglikemija. Veikiant stresui, ilginiui sustorėja antinksčių žievė, nes dėl sustiprėjusios sekrecinės funkcijos kraujyje ir paros šlapime net 1,5-2 kartus padidėja katecholaminų (adrenalino, ypač noradrenalino) koncentracija.(18)

Manoma, kad ilgai patiriamas stresas gali sukelti cukrinį diabetą. Streso metu hormonai, pvz., adrenalinas, kortizolis, pirmiausia naudoja jau paruoštas energetines medžiagas, įskaitant gliukozę bei riebiąsias rūgštis. Per nervines galūnes reguliuojama kasos veikla, mažėja insulino sekrecija ir darbas, todėl organizme gausėja gliukozės. Jei žmogus neserga diabetu, tai šios energetinės medžiagos greit sunaudojamos ir gliukozė tampa normali. Jei žmogus serga diabetu, gliukozė nemažėja. Kepenys, raumenys ir riebalinis audinys stokoja energetinių medžiagų. Kepenys išskiria daugiau glikogeno, kad gautų reikiamų medžiagų. Kraujyje dar gausėja gliukozės - nuolatinė hiperglikemija. Stresas, kaip viena iš galimų susirgimų diabetu priežasčių, buvo tiriama Duke universiteto medicinos centre. Tai patvirtino ir atlikti tyrimai su gyvūnais. Skiriant farmakologinius preparatus, kurie padėjo mažinti stresą, buvo lengviau reguliuoti kraujo gliukozę. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog stresas gali sukelti cukrinį diabetą žmonėms, turintiems polinkį šia liga susirgti. (33)

Tyrimai rodo, kad 16 proc. vyrų ir 22 proc. moterų širdies ir kraujagyslių ligų lemia stresas darbe. Taip pat stresas dažnai tampa skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opos, didelio kraujospūdžio sukelėju. (34)

Psichologinis stresas yra veiksnys, susijęs su ūminių koronarinių būsenų, tarp jų miokardo infarkto, pasireiškimu. Indijoje atliktas prospektyvinis atvejo- kontrolės tyrimas parodė, kad daugelis pacientų 2-4 savaites prieš ūminio miokardo infarkto išsivystymą buvo patyrę labai stiprų emocinį stresą. Atlikto tyrimo Lietuvoje rezultatai parodė, jog padidėjęs arterinis kraujospūdis ($\geq 140/90$ mm Hg) dažnesnis tarp moterų, patyrusių stresą nei tarp nepatyrusių. Psichologinis stresas didina vazokonstrikciją, arterinį kraujospūdį, tachikardiją bei aritmijas. Psichologinio streso metu išryškėja simpatinės nervų sistemos poveikis širdies kraujagyslių sistemos veiklai, sąlygojantis endotelio disfunkciją.

Rizika susirgti pirmuoju MI, esant nervinei įtampai, didėja daugiau nei keturis kartus (ŠS 4.26; 95 proc. PI 3.05-5.94), o esant stresinei būsenai- daugiau nei aštuonis kartus (ŠS 8.94; 95 proc. PI 5.98-13.36). Stresai darbe daugiau nei stresai namuose didina moterų riziką susirgti pirmuoju miokardo infarktu. Psichologinis stresas didina hemokonzentraciją, serumo lipidų kiekį, hemostazės faktorius bei kraujo viskozitetą, o tai didina riziką susirgti išemine širdies liga. Be to, hiperhomocisteinemija, susijusi su stresinėmis būklėmis, didina laisvųjų radikalų susidarymą, todėl yra širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys. (27)

Stresas turi įtakos ne tik širdies kraujagyslių sistemai, bet ir psichinei sveikatai. Streso įtaka psichinei sveikatai- tai visa eilė subjektyvių simptomų, kurie turi atitinkamą efektą

kasdieniniame gyvenime. Visi šie efektai yra reikšmingi psichinėms ligoms bei psichinių funkcijų pablogėjimui. Daugiausiai yra žinomi šie simptomai: nerimas, įtampa, pyktis, irzlumas, sutrikusi koncentracija, apatija ir depresija. Šie streso pasireiškimai yra susiję su gerovės jausmu ir yra daugelio sunkių ligų pirmtakai. (25)

Patiriantys stresą žmonės į jį reaguoja skirtingai. Pagal tai žmonės skirstomi į dvi grupes: A ir B.

A grupės žmonės: agresyvūs, kompetentingi, siekia aukštų standartų ir nuolat save laiko įtampoje. Jie kelia sau reikalavimus ir siekia tikslų netgi poilsio metu. Tą įtampą, kurią jie jaučia, dažniausiai sukuria patys, kitaip tariant, tai yra jų sukurtas aplinkos produktas. Tipinė šių žmonių liga – širdies priepuoliai.

B grupės žmonės: yra labiau pasiduodantys, jie priima situacijas ir dažniau su jomis susitaiko negu kompetentingai kovoja. Šiuos žmones ypač veikia laiko trūkumas. (32)

Profesinis stresas taip pat daro įtaką ir elgesio pokyčiams. Sumažėjęs dalyvavimas šeimos veikloje, padidėjusi vedybinė nesantaika ir sumažėjęs dalyvavimas įvairių klubų veikloje taip pat priskiriami prie streso požymių. Tyrimų rezultatai parodė, jog asmenys patyrę aukšto lygio stresą ir jaučiantys nepasitenkinimą darbu, suvartoja daugiau alkoholio, palyginus su asmenimis, kurie nepatiria streso darbo vietoje. Tabako suvartojimas yra padidėjęs tarp asmenų, turinčių sunkų darbą ir patenkančių į dažnas stresines situacijas.

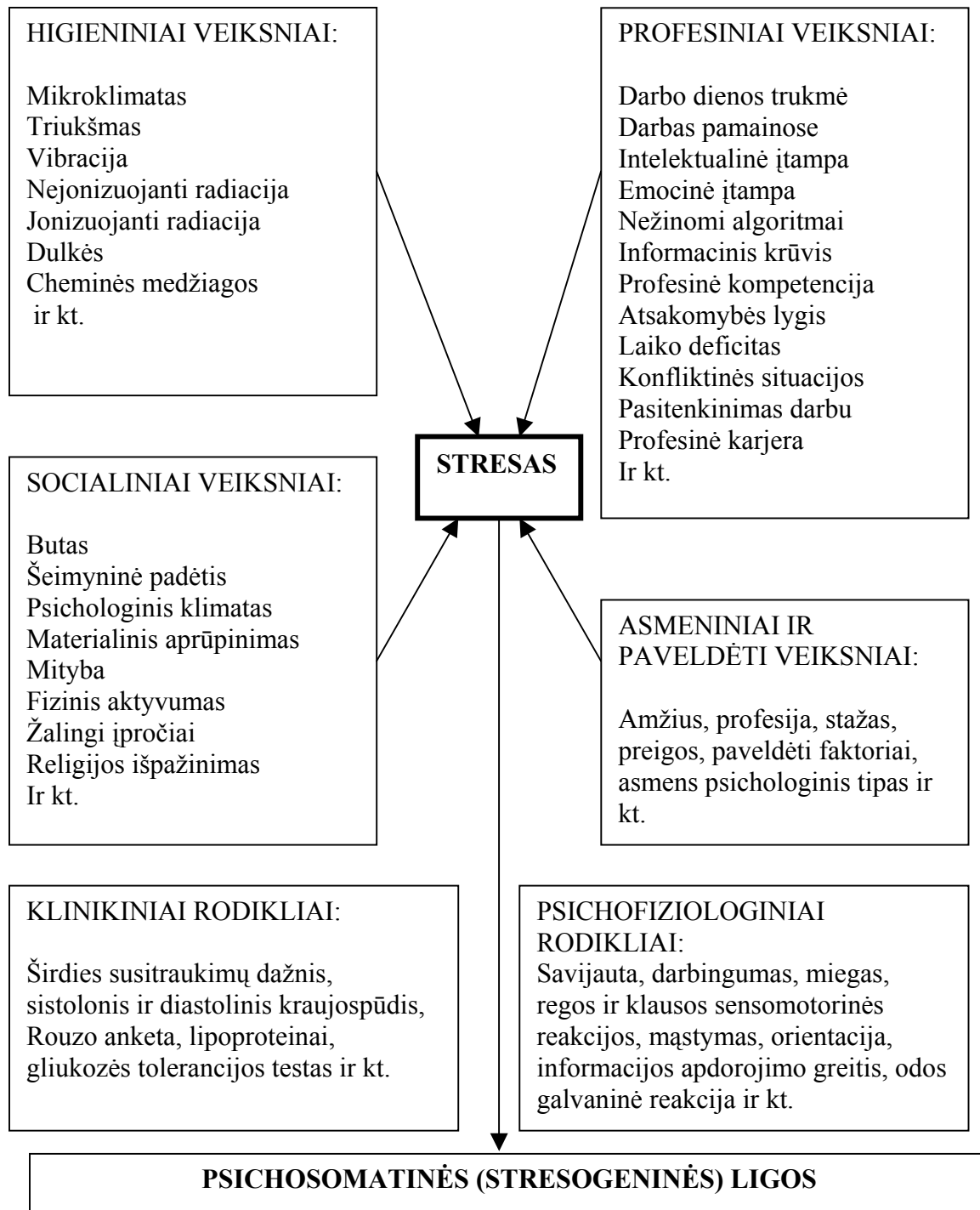
Dažniausi streso požymiai yra akivaizdžios psichologinės disfunkcijos. Tokių disfunkcijų pavyzdžiai apima klinikinę depresiją, nerimo sutrikimus, somatinius sutrikimus (hipochondrozė, psichogeniniai skausmai) ir paaštrėjusias egzistuojančias fizines būkles, dėl psichologinių veiksnių. Visi šitie sutrikimai yra stebimi žmonėms dažnai patiriantiems stresą. (25)

Sukrečiantys įvykiai, tokie kaip mirtis, finansinės ar darbo problemos, gali sustiprinti išsėtinės sklerozės simptomus, teigia olandų mokslininkai. Žurnale "The British Medical Journal", paskelbė savo darbo rezultatus Erazmo medicinos centro Roterdame specialistai nustatė, kad stresas padvigubina šios autoimuninės ligos simptomų pasireišimo dažnį. Grupė olandų, kurioje dirbo R. Hintzenas, apklausė 73 išsėtine skleroze sergančius asmenis, iš kurių bent vieną stresą buvo patyrę 70 asmenų; iš viso stresinių atvejų būta 457.

Streso poveikis buvo vertinamas pagal ligos simptomų paaštrėjimą per kelias savaites po patirto streso. Pablogėjimų - iš viso 134 - turėjo 56 pacientai. Nustatyta, kad stresas padvigubina ligos pablogėjimų dažnį. (30)

Psichofiziologiniai pokyčiai, kuriuos sukelia ilgalaikis streso poveikis, ilgainiui paskatina pastovius patologinius centrinės nervų, širdies ir kraujagyslių, endokrininės ir kitų

organizmo sistemų pokyčius.(žr. 1 pav.) Naujausiais medicinos mokslo duomenimis, ilgalaikis psichogeninės kilmės stresorių poveikis yra vienas iš svarbiausių psichosomatinių ligų etiopatogenezės rizikos faktorių. Psichosomatinėms ligoms priskiriamos visos vegetodistonijų formos, hipertoninė ir ischeminė širdies ligos, dvylikapirštės žarnos opa, kai kurios imuninės- alerginės ligos. Epidemiologiniai sergamumo ir mirtingumo nuo šių ligų tyrimai įtikinamai rodo, kad žmonių, kuriuos ilgą laiką veikė intensyvus stresas, sergamumo ir mirtingumo nuo psichosomatinių ligų rodikliai yra 1,8-2,2 karto aukštesni.(18)



1 pav. Streso susiformavimo ir jo įtakos sveikatai koncepcinis modelis

3.4. STRESO ĮTAKA DARBINGUMO INDEKSO MAŽĖJIMUI

Dažnos stresinės situacijos turi neigiamos įtakos ne tik sveikatai, bet ir darbingumo mažėjimui. Ilgai tunkantis stresas yra ne tik daugelio ligų išsivystymo rizikos veiksnys, bet taip pat ir pablogina atliekamų darbinių užduočių kokybę. Vyresniems žmonėms dažna streso priežastis- darbe vykstantys pasikeitimai. Yra duomenų, kad dažnesnės vyresnių moterų stresinės reakcijos tiesiog proporcingos įvykusiems darbe pasikeitimams. 1999-2000m. Higienos institutas atliko tyrimą Vilniaus, Kauno, Klaipėdos ir Šiaulių įmonėse. Tyrime dalyvavo 1048 šių įmonių darbuotojai. Tyrimo tikslas- įvertinti streso įtaką darbingumo indekso mažėjimui. Rezultatai parodė, jog patiriančių stiprų stresą sumažėjęs darbingumo indekso paplitimas statistiškai patikimai didesnis ($p < 0,001$), palyginti su dirbančiaisiais, kurie patiria stresą (25,8 proc., $p < 0,05$), šiek tiek patiria (6,1 proc.) ar visai nepatiria streso (1,3 proc.). Nustatyta, jog patiriančių nestiprų ar stiprų stresą asmenų sumažėjusio darbingumo reliatyvi rizika 6,04 karto didesnė, palyginti su šiek tiek patiriančiais ar visai nepatiriančiais streso dirbančiaisiais (95 proc., PI 4,17-8,74). (24)

Stresas turi įtakos ne tik darbingumo indekso mažėjimui, bet ir nelaimingiems atsitikimams darbe. Darbas, pasižymintis ypač dideliu informacijos kiekiu ir būtinumu priimti svarbų ir greitą sprendimą, gali sukelti psichinį stresą. Dėl to gali įvykti nelaimingų atsitikimų. JAV nustatyta, kad 75-85 proc. nelaimingų atsitikimų darbe yra susiję su nesugebėjimu įveikti streso. (34)

3.5. KAIP IŠVENGTI STRESO?

Kartais patys žmonės savo elgesiu sukelia daug didesnį stresą sau nei galėtų. Reikia išsiaiškinti, kas kelia stresą ir kaip į jį žmogus reaguoja. Reikia sąmoningai stengtis sumažinti jaučiamus stresorius.

Reikia nustatyti aiškius savo veiklos prioritetus. Neužsikrauti sau per sunkios naštos – dienai, savaitei, kitiems metams, visam gyvenimui. Gerai apgalvoti, ką reikia padaryti, o ką galima atidėti arba tiesiog nedaryti. Kiekvienam suplanuotam darbui nustatti konkretų laiką, kada jis bus atliekamas..

Nesistengti viską padaryti vienam. Nebijoti užduotis, darbus deleguoti kitiems. Tai nereiškia, kad bus išnaudojami kiti, taip tiesiog bus parodoma, jog tikima jų sugebėjimais atlikti pavestą darbą.

Patartina persiskirstyti vaidmenis šeimoje. Atsiminkite, kad jūs neprivalote visus namų ruošos darbus daryti vienas – į šią veiklą turi būti įtraukti visi šeimos nariai.

Reikia planuoti savo laiką. Patartina užsivesti tam tikslui skirtą užrašų knygelę. Tik reikia atsiminti, kad planuojant, privalu palikti vietos ir spontaniškiems sprendimams ar nenumatytoms pertraukoms, poilsiui, valgymui, kūno priežiūrai ir pan. Toks planavimo būdas dienai gali suteikti konkrečią struktūrą ir padėti išvengti beprasmių tuščių valandų.

Yra situacijos, kurių išvengti yra neįmanoma. Tačiau galima įveikti kūno įtampos būseną, sumažinti stresą sąmoningai to siekiant.

Patartina išbandyti atsipalaidavimo pratimus – kasdien skirti nors kelias minutes kvėpavimo pratimams, raumenų atpalaidavimui. Jeigu domimasi netradiciniais atsipalaidavimo metodais, galima išbandyti autogeninę treniruotę, saviįtaigą, jogą, meditaciją.

Siūloma daugiau judėti – mankšta, sportas, fizinis darbas, pasivaikščiojimas, bėgiojimas, važinėjimas dviračiu ir daugelis kitų fiziškai aktyvių užsiėmimų yra natūraliausias būdas sudeginti streso metu organizme susidariusias kenksmingas medžiagas, sustiprinti organizmą, nervų sistemą, pagerinti nuotaiką.

Reikia pažinti save – suvokti, kokių resursų turite ir suaktyvinti tuos, kurie geriausiai gali padėti. Jeigu labai veikia malonūs kvapai, galima panaudoti šią savybę, atsipalaidavimui. Jeigu žmogus linkęs bendrauti, patartina sąmoningai daugiau laiko praleisti su savo pažįstamais. Tačiau galima naudoti ne tik tuos pagalbos būdus, kurie yra integravęsi į asmens gyvenimą. Galima išbandyti ir ką nors nauja.

Galima tobulinti save – ugdyti gerąsias būdo savybes. Kantrybė, atlaidumas, pakanta, pagarba, dėkingumas ir meilė gydo sielą, padeda gyventi darnoje su savimi, kitais žmonėmis.

Patartina džiaugtis – saulės šviesa, gėlės žiedu, draugyste ir tūkstančiais kitų dalykų, kurių dažnai nepastebime prislėgti kasdieninių rūpesčių. Nuoširdi šypsena ir juokas – geriausi streso priešnuodžiai.

Nereikia pergyventi dėl tų dalykų, kurių asmeniškai negalima pakeisti. Bereikalingas jaudinimasis blogą situaciją tik dar labiau blogina.

Būtina sveikai ilsėtis – laiku gulti ir anksti keltis. Miegas yra natūraliausi vaistai nuo streso. Negalima dirbti be pertraukų iki išsekimo – reikia derinti darbą su poilsiu, keisti užsiėmimų pobūdį. Vieną savaitės dieną būtinai reikia skirti poilsiui, pamiršti kasdieninius rūpesčius, būti gamtoje.

Būtina sveikai maitintis– valgyti reikia reguliariai ir saikingai, venkti gyvulinių riebalų, alkoholio ir kofeino, daugiau vartoti vaisių ir daržovių, turtingų vitaminais ir ląsteliena. Sveikas kūnas yra daug atsparesnis stresui.

Siūloma susirasti mėgstamą užsiėmimą (hobi) – skaityti knygą, eiti pasivaikščioti, gaminti valgi, sportuoti, klausytis muzikos, ar užsiimti kokia nors kita malonia veikla, nes veikla teikianti vidinį pasitenkinimą atgaivina protą ir kūną bei esti puikus kovos su stresu būdas.

Taip pat reikia nepamiršti draugų – su gerais draugais galima puikiai atsipalaiduoti, atsikratyti nuoboduliu ar vienatvė. Be to, artimam ir patikimam draugui galima išsipasakoti savo problemas.

Prireikus, reikia kreiptis pagalbos į psichinės sveikatos specialistus – psichologus ar psichiatrus. Pastarieji padės suprasti streso priežastis ir būdus, kaip kovoti su stresoriais. (31)

Yra keli būdai sumažinti darbuotojų bei vadovų stresą:

- sąlygų sudarymas darbuotojams dalyvauti organizacijos veikloje;
- kelti kvalifikaciją;
- geriau projektuoti darbus;
- tobulinti komunikacijas.

Priemonės, galinčios mažinti darbuotojų streso lygį:

Mokymai. Jie gali padidinti asmens atsparumą stresinėms situacijoms, nes ugdo darbuotojų kompetenciją bei darbo probleminėse situacijose įgūdžius.

Tikslų iškėlimas- kitas būdas mažinti streso lygį. Žmonės linkę, pasiekti geresnių rezultatų, jei jiems duodami specifiniai arba įvairūs tikslai., bei suteikiamas atgalinis ryšys, apie tai kaip jiems sekėsi dirbti. Iškelti tikslai padeda aiškiai suprasti, ko iš darbuotojo tikimasi, o atgalinis ryšys suteikia informaciją apie atliktą darbą.

Darbo peržiūra, suteikiant darbuotojui daugiau atsakomybės ir savarankiškumo, daugiau atgalinio ryšio apie jo darbo atlikimą, mažina stresą, nes tokiu būdu darbuotojas gali labiau kontroliuoti savo darbą ir būti mažiau priklausomas nuo kitų.

Darbuotojo įtraukimas į sprendimus. Darbuotojams suteikus galimybę išsakyti savo poziciją sprendimuose, turinčiuose įtakos jų darbui, galima padidinti darbuotojo produktyvumą ir sumažinti stresą, kylantį dėl neaiškaus vaidmenų pasiskirstymo.

Atostogos. Kartais darbuotojams reikia pailsėti nuo karštligiško darbo tempo. Tam neužtenka įprastinių kasmetinių atostogų. Įmonės, kurios suteikia galimybę gauti laisvą darbo dienų ar savaitę savo kelionėms, poilsiui ar asmeniniams tikslams, leidžia darbuotojui atgauti jėgas ir apsaugo nuo "perdegimo".

Neretai stresą valdyti padeda laiko planavimo įgūdžiai.(36)

Vienas iš būdų sumažinti darbuotojo stresą yra jo konsultavimas. Konsultavimu siekiama pagerinti darbuotojo dvasinę sveikatą. Gera dvasinė sveikata reiškia, jog žmonės gerai jaučiasi, gerai nusiteikę priima kitus žmones ir gyvenimo reikalavimus. Taip pat yra labai svarbu, kad žmogus stresinėse situacijose gautų socialinę paramą. Socialinė parama gali turėti tiesioginę įtaką streso faktoriams (pavyzdžiui, sekretorė neleidžia labai agresyviai nusiteikusio lankytojo pas vadovą) ir poveikį sveikatai (pavyzdžiui, konsultavimas, gydymas). Socialinė parama gali būti buferis (netiesioginis efektas) žmogui, reaguojant į streso faktorių, pavyzdžiui, netekusiam darbo žmogui galima padėti įsivaizduoti būsimą profesinę perspektyvą arba šiai reakcijai fokusuojantis į savijautą. (32)

3.6. PATIRIAMAS NEGATYVUS ELGESYS DARBE IR JĮ FORMUOJANTYS VEIKSNIAI

Ištirus bendrą sergamumą pasaulyje, yra ypač akcentuojamas sergamumo paplitimas psichinėmis ligomis, depresija, paplitęs nerimas bei miego sutrikimai. Daugelis žmonių, kurie turi tokių nusiskundimų, pripažįsta jog patiria stresą darbe ir negatyvų elgesį darbo vietoje, kuris apibūdinamas kaip nuolatinis, agresyvus, žeidžiantis, bauginantis, piktavališkas ar įžeidžiantis elgesys, piktnaudžiavimas jėga ar neobjektyvios baudžiamosios sankcijos. Asmuo patiriantis negatyvų elgesį, jaučiasi prislėgtas, jaučia grėsmę, pažeminimą, pažeidžiamumą ir praranda pasitikėjimą savimi.(20)

Ištirus Suomijos 25-64 metų piliečius, nustatyta, jog 4 proc. socialinio ir sveikatos sektorių darbuotojų patiria negatyvų elgesį. Panašaus tyrimo, atlikto Norvegijoje, rezultatai parodė, jog negatyvų elgesį patiria 3 proc. slaugos personalo, dirbančio ligoninėse ar namuose, ir 8 proc. sveikatos sektoriaus darbuotojų (n=2105).(19)

Negatyvų elgesį patiria ne tik suaugusieji, bet ir vaikai. Moksleiviams, susiduriantiems su tokiu elgesiu, visose šalyse yra skiriamas ypatingas dėmesys. Tyrimai parodė, jog Australijoje 17 proc. mokykloje besimokančių vaikų patiria negatyvų elgesį, Anglijoje- 19 proc., Japonijoje- 15 proc., Norvegijoje- 14 proc., Ispanijoje- 17 proc., JAV- 16 proc. (29)

Rayner'is ir Hoelt išskyrė 5 negatyvaus elgesio kategorijas: grėsmė profesinei padėčiai, grėsmė asmeninei reputacijai, izoliacija, viršnorminis darbas ir nestabilumas.

1996 metais Didžiojoje Britanijoje buvo apklausti 1100 tarnautojų. Rezultatai parodė, jog 38 proc. respondentų patyrė negatyvų elgesį darbo vietoje praėjusiais metais ir 42 proc.- užpraėjusiais metais. Tarnautojai, patyrę negatyvų elgesį turėjo žemą pasitenkinimo darbu lygį ir aukštą streso darbe lygį, taip pat dažnai sirgo depresija, jautė nerimą.(20)

Šio tyrimo rezultatai buvo suskirstyti į Rayner ir Hoelt negatyvaus elgesio išskirtas kategorijas (2 lentelė). (23)

2 lentelė. Patiriamo darbo vietoje negatyvaus elgesio kategorijos

	Abs.sk. (proc.) (n 1100)
Grėsmė profesinei padėčiai	185 (17)
Nuolatinės pastangos sumenkinti ir kenkti Jūsų darbui	124 (11)
Nuolatinė ir nepagrįsta kritika ir Jūsų darbo kontrolė	109 (10)
Nuolatinės pastangos jus pažeminti kolegų akivaizdoje	90 (8)
Grasinimai bausmių panaudojimu	57 (5)
Grėsmė asmeninei reputacijai	217 (20)
Jūsų asmeninės integracijos mažinimas	124 (11)
Nepagrįstos apkalbos ir sarkazmas	123 (11)
Verbaliniai ir neverbaliniai grasinimai	63 (6)
Netinkami juokai apie Jus	49 (5)
Nuolatinis erzinantis elgesys	32 (3)
Grasinimai jėga, fiziniu susidorojimu	18 (2)
Turto prievartavimas	16 (2)
Izoliacija	255 (23)
Nepateikiama Jums reikalinga informacija	178 (16)
Ignoravimas ar pašalinimas	143 (13)
Nepagrįstas prašymų palikti, pamokyti ar paaugštinti atsisakymas	78 (7)
Viršnorminis darbas	166 (15)
Perdėtas spaudimas dirbti	139 (13)
Užduotims atlikti nustatomi per trumpi terminai	89 (8)
Nestabilumas	294 (19)
Nepastovūs ir neapibrėžti uždaviniai	204 (19)
Pastovus nepakankamas Jūsų pastangų įvertinimas	126 (12)
Nuolatinės pastangos Jus demoralizuoti	114 (11)
Veiklos srities pakeitimas be pasitarimo	84 (8)

Suomijoje buvo ištirta 57000 municipalinių tarnautojų darbo vietos psichosocialinė aplinka. Buvo tiriama darbuotojų konfliktų, pervargimo ir patiriamo neigiamos elgesio dažnis. 27 proc. respondentų patyrė darbo vietoje daug ir sunkių konfliktų, 29 proc. darbe jaučiasi pervargę, 16 proc. patyrė neigiamą elgesį. Vyrai konfliktų patyrė daugiau nei moterys.(21) Vyrai taip pat daugiau patiria ir neigiamos elgesio.(24)

Ištyrus Didžiosios Britanijos medikus, buvo nustatyta, jog 37 proc. šios profesijos atstovų per paskutiniuosius metus darbo vietoje patyrė neigiamą elgesį. Taip pat šis tyrimas parodė, jog patiriamas neigiamas elgesys yra susijęs su stresu, depresija bei noru palikti darbo vietą.(22)

Dar vieno tyrimo atlikto 1996 metais Didžiojoje Britanijoje rezultatai pateikiami 3 lentelėje.(24)

3 lentelė. Neigiamą elgesį patiriančių asmenų charakteristika.

Kintamieji	Patiriantys neigiamą elgesį Abs.sk.(proc.)	Nepatiriantys neigiamos elgesio Abs.sk.(proc.)	χ^2 , p reikšmė
PROFESINĖ GRUPĖ			21,8<0,003
Slaugos personalas	174 (44)	222 (56)	
Terapeutai	41 (37)	70 (63)	
Administracinis personalas	49 (37)	83 (63)	
Gydytojai	15 (31)	34 (69)	
Psichologai	4 (36)	7 (64)	
Kiti profesionalai	36 (36)	65 (64)	
Nekvalifikuoti darbuotojai	48 (48)	52 (52)	
Pagalbiniai darbuotojai	54 (27)	146 (73)	
LYTIS			
Vyrai	75 (43)	101 (57)	
Moterys	343 (37)	572 (63)	
AMŽIUS (METAIS)			17,1<0,0006
18-30	91 (51)	87 (49)	
31-40	135 (40)	203 (60)	
41-50	108 (34)	214 (66)	
>51	79 (35)	150 (65)	
DARBO LAIKAS			34,2<0,0001

Visa darbo diena	262 (47)	298 (53)	
Nevisa darbo diena	159 (30)	378 (70)	

3.6.1.BAUGINIMAI DARBE

Tiesiogiai su stresu bei patiriamu neigiamu elgesiu yra susiję ir bauginimai darbe. Bauginimai darbe yra svarbi problema Europos šalių dirbantiesiems. Su ja susiję kaštai yra ženklūs tiek darbuotojams, tiek įmonėms. Be to, bauginimai darbe turėtų būti laikomi neetišku elgesiu, darbuotojo engimu ir neturi būti toleruojami darbinuose santykiuose. Bauginimų darbe prevencija yra vienas iš Europos Komisijos (10) komunikato dėl naujosios sveikatos ir saugos darbe strategijos tikslų.

Nėra priimto vieningo tarptautinio bauginimo sąvokos apibrėžimo. Vienas iš bauginimo sąvokos apibrėžimų yra toks:

Bauginimas darbo vietoje - tai pavojų sveikatai ir saugai sukeliantis, pasikartojantis, nepagrįstas elgesys, nukreiptas į darbuotoją arba darbuotojų grupę.

Šiame apibrėžime:

“nepagrįstas elgesys” – tai toks elgesys, kai žmogus, atsižvelgiant į visas aplinkybes, gali tikėtis persekiojimo, žeminimo, menkinimo arba grasinimų;

“elgesys” - tai atskiro asmens arba grupės asmenų veiksmai, kurie darbe gali būti naudojami kaip persekiojimo arba apgaulinėjimo, žeminimo, menkinimo arba grasinimo priemonė;

“pavojus sveikatai ir saugai” - tai pavojus darbuotojo protinei arba fizinei sveikatai.

Bauginimai dažnai pasireiškia netinkamu valdžios panaudojimu arba piktnaudžiavimu ja, kai asmenys, prieš kuriuos tai nukreipiama, sunkiai gali save apginti.

Bauginama gali būti žodžiais, fiziniu puolimu bei subtilesniais veiksmais, tokiais kaip kolegos darbo nuvertinimas arba socialinė izoliacija. Bauginimui gali būti naudojama fizinė ir psichinė prievarta.

Kiekvienas įmonės, organizacijos ar įstaigos darbuotojas gali tapti bauginimo auka. Europos Sąjungoje atlikto tyrimo(1) rezultatai rodo, kad 9 proc. arba 12 milijonų Europos darbuotojų teigia per 2000 metus patyrę bauginimus. Tačiau įvairiose Europos Sąjungos valstybėse narėse patiriamų bauginimų lygis labai skiriasi. Šiuos skirtumus gali sąlygoti ne tik bauginimų problemos pasireiškimo dažnumas, bet ir kultūriniai skirtumai, pasireiškiantys bauginimų problemai skiriamu dėmesiu ir registravimo ypatumais.

Daugiausia bauginimų pastebima darbe, kur keliama aukšti reikalavimai ir yra žemas individualios kontrolės lygis, sąlygojantis didelį nerimą.

Kokios bauginimo priežastys?

Galima išskirti dvi bauginimo rūšis:

- 1) bauginimas kaip greitai besiplečiančio tarpasmeninio konflikto pasekmė;
- 2) bauginimas, kuomet auka nedalyvauja konflikte, bet atsitiktinai patenka į situaciją, kur kaltininkas išlieja savo agresiją. Būdingas tokio bauginimo pavyzdys yra "atpirkimo ožio" situacija.

Bauginimus skatinantys veiksniai:

- įmonės santykių kultūra, kai bauginimas yra toleruojamas arba jis nelaikomas problema;
- staigūs, netikėti organizaciniai pokyčiai;
- nesaugus darbas;
- blogi darbuotojų ir vadovų santykiai, žemas pasitenkinimo vadovaujančiais darbuotojais lygis;
- blogi bendradarbių santykiai;
- labai aukšti reikalavimai atliekamam darbui;
- trūkumai įmonės valdymo politikoje ir nepakankama bendrų vertybių sistema;
- padidėjęs visos įmonės streso lygis;
- funkcijų konfliktai.

Be to, bauginimus gali skatinti įvairūs su asmenybe ar situacija susiję veiksniai, tokie kaip diskriminacija, asmeninės problemos, narkotikų arba alkoholio vartojimas.

Bauginimus patyrusiems asmenims gali būti labai reikšmingos jų pasekmės. Pasekmės dažniausia pasireiškia sveikatos psichinių, protinių ir psichosomatinių sutrikimų simptomais, pvz., stresu, depresija, sumažėjusia savigarba, savęs menkinimu, patologine baime, nemiga, virškinimo ir kaulų ir raumenų sistemos veiklos sutrikimais. Bauginimus patyrusiems asmenims dažnai pasireiškia potrauminio streso simptomai, kurie yra panašūs į simptomus, atsirandančius po kitų psichinių traumų, pvz., netekties arba užpuolimų. Tokie simptomai gali išlikti keletą metų po įvykusių incidentų. Kitomis bauginimų pasekmėmis gali būti socialinis

izoliavimas, konfliktai šeimoje ir finansinės problemos dėl nebuvimo darbe arba atleidimo iš darbo.

Bauginimai įmonėje gali sąlygoti darbuotojų nedarbo dienų padidėjimą bei darbuotojų kaitą, sumažėjusį darbo efektyvumą ir našumą, ir ne tik tiems darbuotojams, kurie patyrė bauginimus darbe, bet ir kitiems darbuotojams, kenčiantiems nuo neigiamo psichologinio socialinio darbo aplinkos klimato.(39)

3.6.2. „IŠORINIS“ SMURTAS DARBO VIETOJE

Su negatyviu elgesiu, patiriamu darbo vietoje tiesiogiai yra susiję ne tik bauginimai, bet ir „išorinis“ smurtas.

„Išorinio“ smurto darbe sąvoka apima įžeidinėjimus, grasinimus, fizinę ir psichologinę agresiją, nukreiptą į dirbantį asmenį ir sukeliančią pavojų jo sveikatai, saugai ar gerovei, kurią vykdo nedirbantys įmonėje asmenys, t.y. „iš išorės“, įskaitant vartotojus ir klientus

Europos Sąjungoje atlikto tyrimo (1) rezultatai rodo, kad 4 proc. Europos darbuotojų teigia darbo vietose patyrę fizinį smurtą iš kitų asmenų. Žymiai daugiau darbuotojų yra nukentėję nuo grasinimų ir įžeidinėjimų arba kitokių psichologinės agresijos formų iš ne jų įmonėje dirbančių asmenų.

Didžiausia smurto rizika yra paslaugų sektoriuje, ypač sveikatos apsaugos, transporto, mažmeninės prekybos, maitinimo, finansų ir švietimo įmonėse.

Kiekvieno žmogaus pažeidžiamumas priklauso nuo aplinkybių, kuriomis įvyko smurto aktas, ir žmogaus asmeninių savybių. Fizinio smurto atvejai gana lengvai išaiškinami. Sunkiau numatyti, kaip potenciali auka reaguos į pakartotinius psichologinio smurto veiksmus.

Smurtas turi įtakos ir visai įmonei, organizacijai ar įstaigai, nes žmonės, dirbantys baimės ir apmaudo kupinoje aplinkoje, negali labai gerai dirbti. Neigiamos pasekmės įmonei pasireiškia tuo, kad padidėja darbuotojų nebuvimo darbe atvejų, sumažėja motyvacija, darbo našumas, blogėja darbo santykiai ir atsiranda darbuotojų samdos problemų.(40)

3.7. NEGATYVAUS ELGESIO ĮTAKA SVEIKATAI

Negatyvus elgesys patiriamas darbo vietoje ir jo ryšys su sveikata pradėtas tyrinėti dar palyginti neseniai. Tyrinėjimai įrodė, jog patiriamas negatyvus elgesys predisponuoja įvairių ligų pradžią, ypač tokių kaip širdies kraujagyslių ligos, bei depresija. (19)

Negatyvaus elgesio “aukos” turi patikimai aukštesnę riziką susirgti depresija ir psichosomatinėmis ligomis, nei tie asmenys, kurie nepatiria negatyvaus elgesio. Šansų santykiai yra tokie: galvos skausmai 3,0; miego problemos 2,4; pilvo skausmai 3,2; šlapinimasis į lovą 2,9; nuovargio jausmas 3,4; depresija 7,7. (28)

Negatyvaus elgesio poveikis sveikatai yra labai panašus į ir streso poveikį sveikatai. Apibendrintai galima išskirti fizinius, psichinius poveikio požymius, taip pat tam tikrus elgesio pokyčius.

Fiziniai požymiai - širdies plakimas, padidėjęs kraujospūdis, kojų ir rankų šalimas, skrandžio spazmai, prakaitavimas, oro trūkumas, nuovargis. Kai centrinės nervų sistemos atitinkamos struktūros suvokia stresinę situaciją, yra siunčiami signalai į nugaros smegenų ir hipofizės (posmegeninės liaukos) nervinius centrus. Simpatiniai ir parasimpatiniai nervai stimuliuoja organus, o hipofizė duoda signalą antinksčiams gaminti adrenalina. Padariniai: padažnėja pulsas ir pakyla kraujospūdis; didėja deguonies suvartojimas, greitėja kvėpavimas. Adrenalinas, kiti hormonai bei riebiosios rūgštys išmetamos į kraujotakos sistemą. Kepenys išskiria sukauptą cukrų; įsitempia raumenys - ypač šlaunų, klubų, nugaros, pečių, rankų ir veido. Sutrinka virškinamojo trakto organų ir galūnių kraujotaka. Smegenys ir pagrindiniai raumenys labiau aprūpinami krauju, kūnas prakaituoja norėdamas atvėsti - pagreitėjusi medžiagų apykaita aktyvina šilumos gamybą.

Psichiniai požymiai- nuotaikos svyravimas, susijaudinimas, prislėgtumas, sutrikimas, susirūpinimas, nerimas, įtampa, pablogėjusi atmintis, neviltis, netikrumo jausmas.

Elgesio pakitimai - irzlumas, nekantrumas, pykčio protrūkiai, miego, apetito sutrikimai, padidintas kalbumas, dažnesnis rūkymas, alkoholio, narkotikų, vaistų vartojimas. (37)

4. TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI

Tyrimas atliktas 2003-2005 m. Kauno mieste. Tyrime dalyvavo 7 miesto vidurinės mokyklos bei gimnazijos („Atžalyno“, „Grušo“, „Santaros“, „Basanavičiaus“, „Dainavos“, „Ąžuolo“, „Urbšio“).

Anketiniu būdu apklausti 475 mokytojai. Iš jų 401 (87 proc.) moteris ir 58 (13 proc.) vyrai. Apklausoje dalyvavo pradinių ir vyresnių klasių mokytojai. Pradinių klasių mokytojų buvo 49 (10,3 proc.), vyresnių klasių- 426 (89,7 proc.).

Tyrimui buvo naudojama Kauno Medicinos Universiteto Aplinkos ir darbo medicinos katedroje parengtas „Negatyvaus elgesio darbe klausimynas“. Klausimyną sudarė prof. V.Obelenis ir dr. V. Malinauskienė.

Klausimyne buvo pateikti 22 negatyvų elgesį darbe formuojantys veiksniai, kuriuos tiriamieji patyrė per paskutinius 6 mėnesius (Kažkas nepateikia informacijos apie Jūsų pasiekimus darbe; Buvote žeminamas ar išjuoktas darbo eigoje; Jums buvo liepiama atlikti žemesnės kompetencijos pagal Jūsų užimamą padėtį darbą; Iš Jūsų buvo atimta reikalaujanti atsakomybės veikla ir pakeista nereikšmingomis ir nemaloniomis užduotimis; Apie Jus buvo platinamos apkalbos ir gandai; Jūs buvote ignoruojamas, izoliuotas nuo kitų darbe; Jūs patyrėte užgaulias ir įžeidžiančias Jūsų asmenį pastabas apie Jūsų įpročius, pažiūras, asmeninį gyvenimą; Ant Jūsų šaukė, buvote spontaniško pykčio ar įniršio auka; Jūs patyrėte bauginantį elgesį (rodytas pirštu, įsiveržimas į asmeninę erdvę), Jus stumdė, Jums pastojo kelią; Jūs patyrėte užuominas iš kitų dirbančiųjų, kad Jums reikėtų palikti darbą ir kiti veiksniai). Galimi atsakymų variantai buvo: 1- niekada; 2- dabar ir kažkada; 3- kas mėnesį; 4- kas savaitę; 5- kasdien.

Psichologinis teroras darbe apibūdinamas kaip situacija, kai vienas ar keli asmenys pakartotinai per tam tikrą laikotarpį patiria eilę negatyvaus elgesio aktų iš vieno ar kelių bendradarbių. Tai tokia situacija, kai psichologinio teroro auka neturi galimybės apginti savęs nuo negatyvaus elgesio išpuolių. Vieną kartą patirtas negatyvus elgesys nėra psichologinio teroro išraiška.

Klausimyne taip pat buvo pateiktas klausimas apie mokytojų patiriamą stresą. Stresas buvo apibrėžiamas kaip situacija, kai jaučiama įtampa, nuovargis, nervingumas, nerimastingumas ar sunku užmigti naktį, nes vargina neramios mintys. Galimi atsakymų variantai: nejaučiu streso, labai mažai; kažkiek jaučiu; labai jaučiu.

Be to klausimyne buvo pateikti klausimai apie sveikatos būklę, diagnozuotas ar gydytas ligas per paskutinius 12 mėnesių. Respondentai galėjo iš pateikto sąrašo pasirinkti vieną ar kelias gydytas ar diagnozuotas ligas, taip pat galėjo nurodyti savo atsakymo variantą.

Duomenų analizė atlikta SPSS 11,5 for Windows programa. Požymių stiprumas buvo vertinamas apskaičiuojant Pearsono koreliacijos koeficientą (r). Koreliacijos koeficientas įgyja reikšmes tarp -1 ir 1. Kuo arčiau 1 ar -1 yra r , tuo stipresnis ryšys sieja nagrinėjamus kintamuosius. Mažos r reikšmės rodo, kad tiesinis ryšys tarp kintamųjų yra nežymus.(38)

Požymių suderinamumui vertintos χ^2 kriterijaus reikšmės, kai reikšmingumo lygmuo $p = 0,05$:

1. Jei $p < 0,05$ - požymių tarpusavio priklausomybė yra;
2. Jei $p > 0,05$ - požymių priklausomybės nėra.

5. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimė dalyvavo 475 mokytojai. Iš jų 401 (87 proc.) moteris ir 58 (13 proc.) vyrai. Respondentų amžius nuo 22 iki 73 metų (vidurkis 42,18 metai; SD 10,2). Vyrų amžiaus vidurkis 42,16 (SD 10,5), moterų 42,18 (SD 11,85) ($p>0,05$).

Įvertinus mokytojų amžių, jis buvo suskirstytas į 2 grupes. Iki 50 metų amžiaus darbuotojai sudarė 77,1 proc. (344), o darbuotojai virš 50 metų sudarė 22,9 proc. (102). Apklausoje dalyvavo pradinių ir vyresnių klasių mokytojai. Pradinių klasių mokytojai sudarė 10,3 proc. (49), vyresnių- 89,7 proc. (426). Tirtų asmenų charakteristika pateikta 4 lentelėje.

4 lentelė Tirtų asmenų charakteristika

Mokyklos Nr.	Apklaustieji		Amžius		Lytis	
	Atvejų sk.	Proc.	Vidurkis	SD	Vyrai	Moterys
1	86	18,1	39,90	8,27	7	76
2	74	15,6	42,09	11,54	6	66
3	61	12,8	43,93	9,84	9	50
4	59	12,4	43,83	7,66	10	48
5	59	12,4	40,63	10,60	10	47
6	54	11,4	43,82	10,64	4	45
7	82	17,3	42,09	12,30	12	69
Viso	475	100	42,18	10,20	58	401
					$\chi^2=6,496$	
					df=6	
					p=0,37	

5.1. STRESO DAŽNIS IR JO PASISKIRSTYMAS

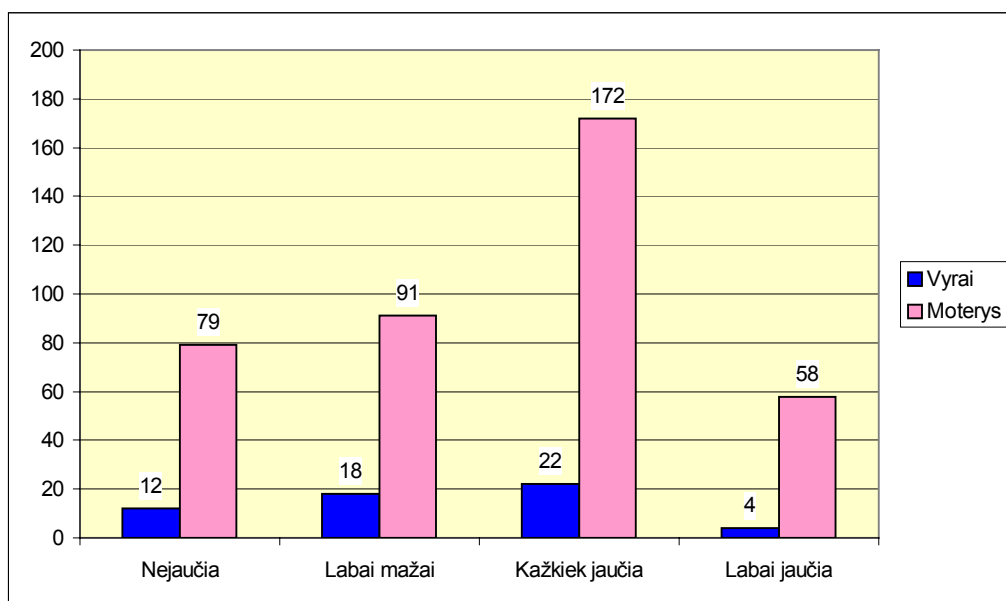
Stresą jaučia (labai mažai, kažkiek, labai) 80,1 proc. (378) mokytojų. Labai mažai streso jaučia 23,7 proc. (112) mokytojų, kažkiek jaučia- 42,4 proc. (200), labai jaučia- 14,0 proc. (66). 19,9 proc. (94) pedagogai nurodė, jog streso nejaučia.

Iš jų 87,9 proc. (321) moteris ir 12,1 proc. (44) vyrų, dirbančių ugdymo įstaigose. ($p>0,05$) Moterų tarpe stresą jaučia 80,2 proc.; vyrų- 78,6 proc. (5 lentelė)

5 lentelė. Jaučiamo streso pasiskirstymas pagal lytį

LYTIS	JAUČIA STRESĄ		NEJAUČIA STRESO	
	ABS.SK.	PROC.	ABS.SK.	PROC.
MOTERYS	321	80,2	79	19,8
VYRAI	44	78,6	12	21,4

Kad stresą labai jaučia nurodė 14 proc. (62) mokytojų. Iš jų 58 moterys ir 4 vyrai. (Pav.1)



Pav. 1. Streso pojūtis šiuo metu

Amžiaus grupėje iki 50 metų stresą jautė 80,5 proc. (277) respondentų. Vyresnių nei 50 metų amžiaus grupėje stresą jautė 76,5 proc. (78) apklaustųjų. ($p>0,05$)

Stresą jaučia 79,6 proc. (39) pradinėlių klasių mokytojų ir 80,1 proc. (339) mokytojų, dirbančių su vyresnio amžiaus moksleiviais. ($p>0,05$)

Su streso problema Europos Sąjungoje susiduria 28 proc. darbuotojų. Atlikti moksliniai tyrimai Australijoje parodė, kad 1/3 mokytojų darbe patiria “labai aukšto” lygio

stresą. (13) Tyrimo, kuris buvo atliktas Kinijoje rezultatai rodo, jog streso pasireiškimo dažnis priklauso amžiaus, lyties bei moksleivių, su kuriais dirbama amžiaus. Mokytojai, jaunesni nei 30 metų, stresą patyrė dažniau (134,1+-18,1) nei mokytojai, vyresni nei 50 metų (128,5+-17,5). Mokytojos moterys stresą darbe patyrė dažniau (131,4+-18,3) nei vyrai (128,4+-18,1) ($p<0,01$). Šio tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad stresas ir įtampa yra dažnesni pradinių klasių mokytojų tarpe (132,7+-18,1). Vyresnių klasių mokytojai stresą ir įtampą darbe patyrė rečiau (128,5+-18,1) (17). Panašaus tyrimo atlikto Pietų Londone rezultatai parodė, kad moterys stresą darbe patiria dažniau nei vyrai mokytojai ($p<0,001$) be to jaunesni mokytojai yra mažiau atsparūs veikiamiems stresoriams ($p<0,002$). (11) Vakarų Anglijoje atlikto tyrimo duomenimis, pradinių klasių mokytojai stresą darbe patiria dažniau, nei mokytojai dirbantys su vyresnių klasių moksleiviais (vidurkis 1,81+-0,56 ir 1,66+-0,58) (3).

5.2. MOKYTOJŲ PATIRIAMAS PSICHOLOGINIS TERORAS

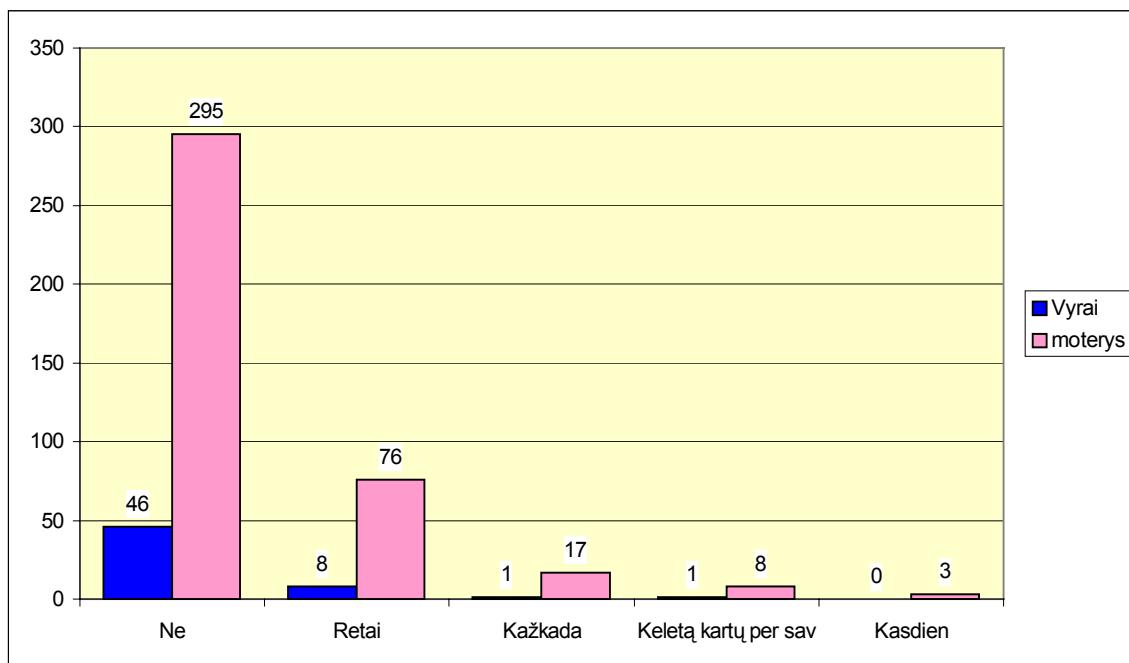
Buvo nustatyta, jog 25,5 proc.(120) mokytojų patiria psichologinį terorą darbo vietoje (retai, kažkada, keletą kartų per savaitę, kasdien). Kad retai patiria tokį elgesį nurodė 19,1 proc. (90) mokytojų, kažkada- 3,8 proc. (18), keletą kartų per savaitę- 1,9 proc. (9), kasdien- 0,6 proc. (3). 74,5 proc. (350) pedagogų nurodė, jog psichologinio teroro nejaučia.

Iš jų 91,2 proc.(104) moterys ir 8,8 proc. (10) vyrų. ($p>0,05$) Mokytojų moterų tarpe 26,1 proc. patiria psichologinį terorą ir 73,9 proc. nepatiria. Vyrų mokytojų tarpe patiria 17,9 proc. ir 82,1 proc. nepatiria. (6 lentelė)

6 lentelė. Patiriamo psichologinio teroro pasiskirstymas pagal lytį

LYTIS	PATIRIA PSICHOLOGINĮ TERORĄ		NEPATIRIA PSICHOLOGINIO TERORO	
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%
MOTERYS	104	26,1	295	73,9
VYRAI	10	17,9	46	82,1

Kad psichologinį terorą patiria kasdien ar keletą kartų per savaitę nurodė 3 proc. (12) mokytojų. Iš jų 11 moterų ir 1 vyras.($p>0,05$) (pav. 2)



Pav. 2. Patiriamo psichologinio teroro dažnis

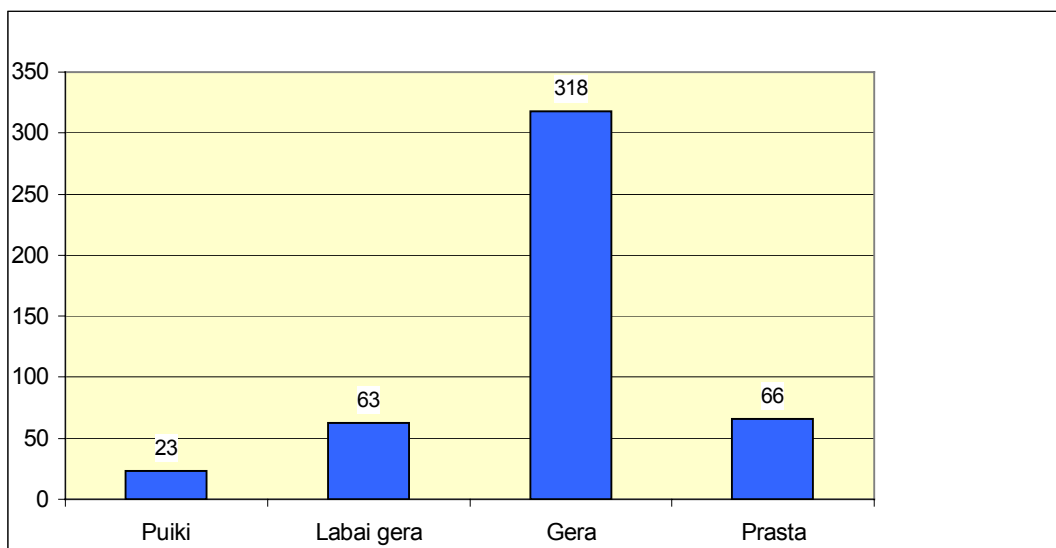
Amžiaus grupėje iki 50 metų psichologinį terorą darbe jautė 87 (25 proc.) mokytojai. Iš jų 9 asmenys nurodė, jog su šiuo reiškiniu susiduria keletą kartų per savaitę ar kasdien. Vyresnių nei 50 metų amžiaus grupėje psichologinį terorą jautė 23 (22 proc.) mokytojai. 3 iš jų nurodė, jog su tokiu elgesiu susiduria kasdien ar keletą kartų per savaitę. ($p > 0,05$)

Psichologinį terorą darbe patyrė 18,4 proc. (9) pradinį klasių mokytojų ir 26,1 proc. (111) mokytojų dirbančių su vyresnio amžiaus moksleiviais. ($p > 0,05$)

Didžiosios Britanijos statistika rodo, jog švietimo sektoriuje su negatyviu elgesiu, kuris formuoja psichologinį terorą, susiduria apie 20 proc. darbuotojų. (20) Suomijoje ištyrus municipalinių tarnautojų darbo vietos psichosocialinę aplinką, paaiškėjo, jog 16 proc. darbuotojų patiria negatyvaus elgesio apraiškas. (24) Ištyrus Didžiosios Britanijos medikus, buvo nustatyta, jog 37 proc. šios profesijos atstovų per paskutiniuosius metus darbo vietoje patyrė negatyvų elgesį. (22) Dar vieno tyrimo atlikto Didžiojoje Britanijoje rezultatai rodo, kad moterys statistiškai patikimai dažniau susiduria su negatyviu elgesiu darbe nei vyrai ($p < 0,003$). Taip pat darbuotojai iki 50 metų dažniau patiria tokį elgesį, nei vyresni asmenys ($p < 0,0006$). (24)

5.3. DABARTINĖS SVEIKATOS VERTINIMAS

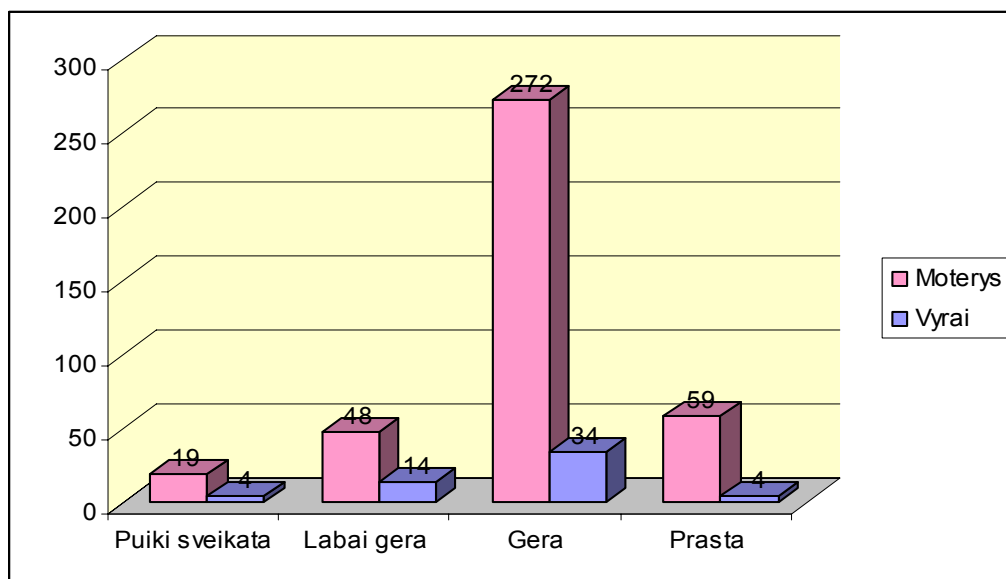
Į klausimą „Kaip vertinate savo sveikatą?“ 4,9 proc. (23) mokytojų atsakė, kad jų sveikata puiki, 13,4 proc. (63) atsakė, kad labai gera, 67,7 proc. (318)- kad gera ir 14,0 proc. (66) atsakė, kad jų sveikata prasta. Kad sveikata labai bloga neatsakė nei vienas mokytojas. (Pav.3)



Pav.3 Savo dabartinės sveikatos vertinimas

Moterys savo sveikatą vertino taip: 4.8 proc. (19) atsakė, kad jų sveikata puiki, 12.1 proc. (48), kad labai gera, 68.3 proc. (272), kad gera ir 14.8 proc. (59), kad prasta.

7.1 proc. (4) vyrų nurodė, kad jų sveikata puiki, 25.0 proc. (14) savo sveikatą įvertino kaip labai gerą, 60.7 proc. (34) kaip gerą ir 7.1 proc. (4) kaip prastą. ($p < 0.05$) (Pav.4)



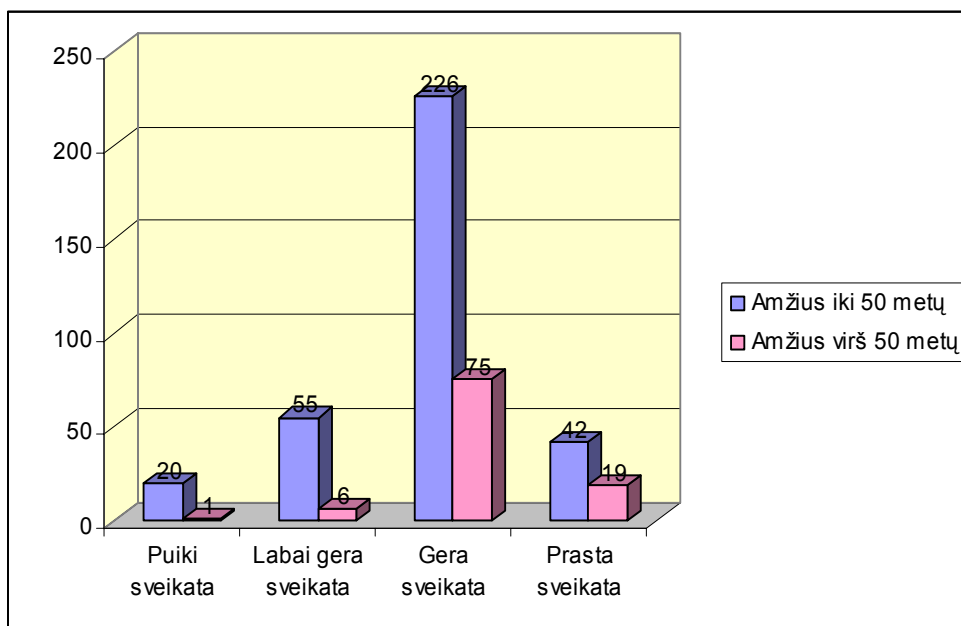
Pav.4. Vyrų ir moterų dabartinės sveikatos vertinimas

Amžiaus grupėje iki 50 metų 5,8 proc. (20) respondentų nurodė, jog jų sveikata puiki. 16,0 proc. (55) mokytojų savo sveikatą vertina kaip labai gerą. Kaip gerą- 65,9 proc. (226) apklaustųjų. Prasta sveikata skundžiasi 12,2 proc. (42) mokytojų iki 50 metų.

Amžiaus grupėje virš 50 metų tik vienas asmuo (1 proc.) savo sveikatą vertina kaip puikią. 5,9 proc. (6) vertina kaip labai gerą. 18,8 proc. (19) nurodė, jog jų sveikata prasta. ($p < 0,05$) (7 lentelė) (pav.5)

7 lentelė. Amžiaus ir sveikatos vertinimo sąsajos

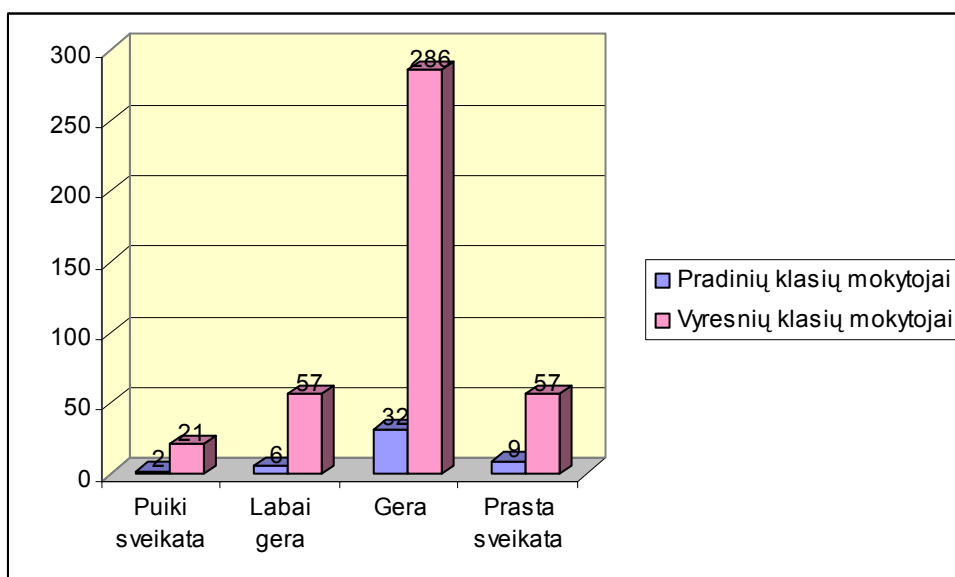
AMŽIUS	KAIP VERTINATE SAVO SVEIKATĄ								χ^2	df	p
	PUIKI		LABAI GERA		GERA		PRASTA				
	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%	Abs. sk.	%			
IKI 50 M.	20	5,8	55	16,0	226	65,9	42	12,2	12.792	3	0.005
VIRŠ 50M.	1	1	5	5,9	75	74,3	19	18,8			



Pav. 5. Ryšys tarp amžiaus ir sveikatos vertinimo

4.1 proc. (2) pradžinių klasių mokytojų atsakė, kad jų dabartinė sveikata yra puiki, 12.2 proc. (6), kad labai gera, 65.3 proc. (32), kad gera ir 18.4 proc. (9), kad prasta.

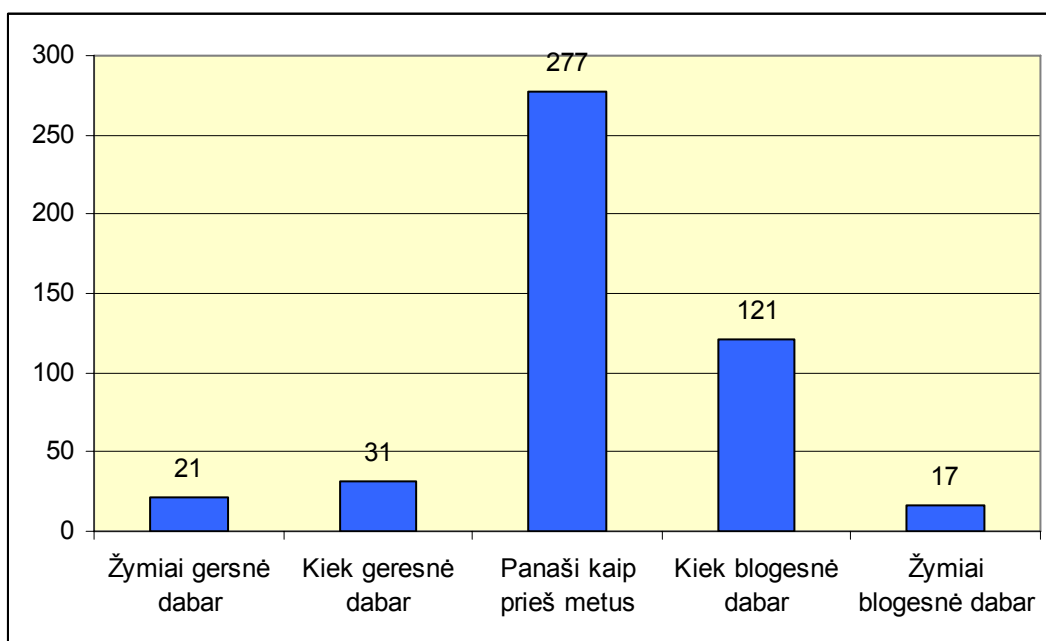
Vyresnių klasių mokytojų atsakymai į šį klausimą pasiskirstė taip: puiki sveikata- 5.1 proc. (21), labai gera- 13.5 proc. (57), gera- 67.9 proc. (286), prasta sveikata- 13.5 proc. (57). ($p > 0,05$) (pav.6)



Pav. 6. Pradinių ir vyresnių klasių mokytojų sveikatos vertinimas

5.4. DABARTINĖS SVEIKATOS PALYGINIMAS SU PRIEŠ METUS BUVUSIA

Į klausimą „Palyginus su prieš metus buvusia sveikata, kaip Jūs vertintumėte savo sveikatą dabar?“ atsakymai pasiskirstė taip: žymiai geresnė dabar nei prieš metus- 4,5 proc. (21), kiek geresnė dabar negu prieš metus- 6,6 proc. (31), panaši kaip prieš metus- 25,9 proc. (121), žymiai blogesnė nei prieš metus- 3,7 proc. (17). (pav. 7)



Pav. 7. Dabartinės sveikatos palyginimas su prieš metus buvusia

4,8 proc. (19) moterų nurodė, jog dabartinė jų sveikata yra žymiai geresnė nei prieš metus, 6,1 proc. (24), jog kiek geresnė. 60,0 proc. (237) moterų sveikata yra panaši kaip prieš metus. 25,3 proc. (100) respondenčių atsakė, kad dabartinę sveikatą vertina kiek blogiau nei prieš metus ir 3,8 proc. (15) žymiai blogiau.

Po vieną vyrą (1,8 proc.) nurodė, jog jų sveikata žymiai geresnė ir žymiai blogesnė nei prieš metus. 8,9 proc. (5) vyrai atsakė, kad dabartinė jų sveikata yra kiek geresnė, 60,7 proc. (34). kad panaši, 26,8 proc. (15), kad kiek blogesnė nei prieš metus. ($p > 0.05$) (8 lentelė)

8 lentelė. Moterų ir vyrų dabartinės sveikatos palyginimas su prieš metus buvusią

	PALYGINKITE DABARTINĘ SVEIKATĄ SU PRIEŠ METUS BUVUSIA									
	ŽYMAI GERESNĖ		KIEK GERESNĖ		PANAŠI		KIEK BLOGESNĖ		ŽYMAI BLOGESNĖ	
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%
MOTERYS	19	4,8	24	6,1	237	60,0	100	25,3	15	1,8
VYRAI	1	1,8	5	8,9	34	60,7	15	26,8	1	1,8

Amžiaus grupėje iki 50 metų 4,7 proc. (16) mokytojų savo sveikatą vertina žymiai geriau nei prieš metus. 6,1 proc. (21) kiek geriau, 61,5 proc. (211) panašiai, 24,8 proc. (85) kiek blogiau ir 2,9 proc. (10) žymiai blogiau nei prieš metus.

Amžiaus grupėje virš 50 metų 5,1 proc. (5) mokytojų, dirbančių ugdymo įstaigose, nurodė, kad dabartinė sveikata yra žymiai geresnė nei prieš metus. 7,1 proc. (7), kad kiek geresnė, 56,6 proc. (56), kad panašiai, 27,3 proc. (27), kad kiek blogesnė ir 4,0 proc. (4), kad žymiai blogesnė nei prieš metus. ($p>0.05$) (9 lentelė)

9 lentelė. Dabartinės sveikatos palyginimas su prieš metus buvusią atskirose amžiaus grupėse

AMŽIUS	PALYGINKITE DABARTINĘ SVEIKATĄ SU PRIEŠ METUS BUVUSIA									
	ŽYMAI GERESNĖ		KIEK GERESNĖ		PANAŠI		KIEK BLOGESNĖ		ŽYMAI BLOGESNĖ	
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%
IKI 50 METŲ	16	4,7	21	6,1	211	61,5	85	24,8	10	2,9
VIRŠ 50 METŲ	5	5,1	7	7,1	56	56,6	27	27,3	4	4,0

Pradinių klasių mokytojai į šį klausimą atsakė taip: žymiai geresnė dabar nei prieš metus 8,3 proc. (4), kiek geresnė dabar 10,4 proc. (5), panašiai 58,3 proc. (28), kiek blogesnė 18,8 proc. (9) ir žymiai blogesnė nei prieš metus 4,2 proc. (2).

Vyresnių klasių mokytojai dabartinę sveikatą palyginus su prieš metus buvusią vertino taip: 4,1 proc. (17) žymiai geriau, 6,2 proc. (26) kiek geriau, 59,4 proc. (249) panašiai, 26,7 proc. (112) kiek blogiau ir 3,6 proc. (15) žymiai blogiau nei prieš metus. ($p>0.05$) (10 lentelė)

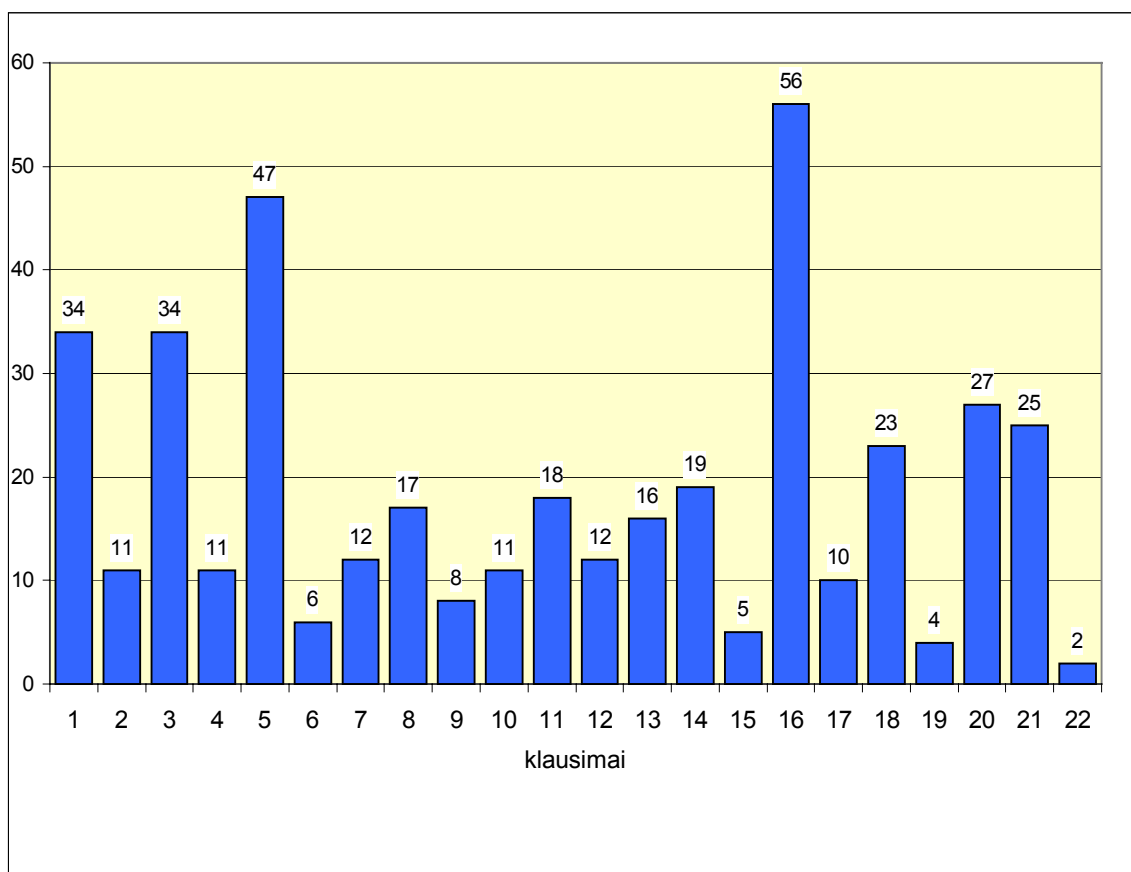
10 lentelė. Pradinių ir vyresnių klasių mokytojų dabartinės sveikatos palyginimas su prieš metus buvusią

MOKYTOJAI	PALYGINKITE DABARTINĘ SVEIKATĄ SU PRIEŠ METUS BUVUSIA									
	ŽYMAI GERESNĖ		KIEK GERESNĖ		PANAŠI		KIEK BLOGESNĖ		ŽYMAI BLOGESNĖ	
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%
PRADINIŲ KLASIŲ	4	8,3	5	10,4	28	58,3	9	18,8	2	4,2
VYRESNIŲ KLASIŲ	17	4,1	26	6,2	249	59,4	112	26,7	15	3,6

5.5. PATIRIAMAS NEGATYVUS ELGESYS

Išanalizavus mokytojų patirtas neigatyvaus elgesio apraiškas per paskutinius 6 mėnesius, paaiškėjo, jog kas mėnesį, kas savaitę ir kasdien dažniausiai jie susiduria su šiais veiksniais (pav.8):

- o Duodamos betikslės užduotys ir nerealiai trumpi terminai joms atlikti 56 atvejai (11,8 proc.)
- o Platinamos apkalbos ir gandai 47 atvejai (9,9 proc.)
- o Nepateikiama informacija apie pasiekimus darbe 34 (7,2 proc.)
- o Buvo liepiama atlikti žemesnės kompetencijos darbą 34 (7,2 proc.)
- o Patiriamas erzinantis elgesys ir sarkazmas 27 (5,7 proc.)
- o Buvo kraunamos nepakeliamos užduotys darbe 25 (5,3 proc.)
- o Darbas buvo perdėtai kontroliuojamas 23 (4,8 proc.)



8 pav. Patiriamos negatyvaus elgesio darbe apraiškos

KLAUSIMAI:

1. Kažkas nepateikia informacijos apie Jūsų pasiekimus darbe
2. Buvote žeminamas ar išjuoktas darbo eigoje (dėl darbo)
3. Jums buvo liepiama atklikti žemesnės kompetencijos pagal Jūsų užimamą padėtį darbą
4. Iš Jūsų buvo atimta reikalaujanti atsakomybės veikla ir pakeista nereikšmingomis ir nemaloniomis užduotimis
5. Apie Jus buvo platinamos apkalbos ir gandai
6. Jūs buvote ignoruojamas ir izoliuojamas nuo kitų darbe
7. Jūs patyrėte užgaulias ir įžeidžiančias Jūsų asmenį pastabas apie Jūsų įpročius, pažiūras, asmeninį gyvenimą
8. Ant Jūsų šaukė, Jūs buvote spontaniško pykčio arba įniršio auka
9. Jūs patyrėte bauginantį elgesį (rodymas pirštu, įsiveržimas į asmeninę erdvę), Jus stumdė, Jums pastojė kelią
10. Jūs patyrėte užuominas iš kitų dirbančiųjų, kad Jums reikėtų palikti darbą
11. Jums primygtinai dažnai primindavo Jūsų darbe padarytas klaidas

12. Jums priartėjus, buvote ignoruojamos arba su jumis buvo nedraugiškai elgiamasi
13. Jūsų darbas ir pastangos buvo primygtinai kritikuojamos
14. Jūsų nuomonę darbe ignoravo
15. Iš Jūsų tyčiodavosi nedraugiškai nusiteikę bendradarbiai
16. Jums duodavo betiksles užduotis ir nustatydavo nerealiai trumpus terminus joms atlikti
17. Apie Jus buvo skleidžiami nepagrįsti tvirtinimai
18. Jūsų darbą perdėtai kontroliodavo
19. Jums darė spaudimą nepasinaudoti Jums priklausančiomis teisėmis (imti nedarbingumo lapelį, naudotis atostogomis, kompensuoti kelionės išlaidas)
20. Patyrėte pernelyg Jus erzinantį elgesį ir sarkazmą
21. Jums būdavo kraunamos nepakeliamos užduotys darbe
22. Jūs patyrėte grąsinimus jėga, fiziniu susidorojimu ir konkrečius užgauliojančius veiksmus.

Didžiojoje Britanijoje apklausus 1100 tarnautojų, paaiškėjo, kad 13 proc. (139) darbuotojų susiduria su per dideliu spaudimu dirbti. 8 proc. (89) susiduria su per trumpais terminais nustatomais užduotims atlikti. 10 proc. (109) darbuotojų patiria nuolatinę ir nepagrįstą kritiką bei kontrolę. 8 proc. (90) susiduria su nuolatinėmis pastangomis juos pažeminti kolegų akivaizdoje. 11 proc. (123) respondentų nurodė, jog apie juos yra platinamos nepagrįstos apkaltos, taip pat jie susiduria su sarkazmu. 16 proc. (178) darbuotojų nepateikiama reikalinga informacija. 13 proc. (143) jaučia izoliaciją bei ignoravimą. 6 proc. (63) tarnautojų patiria verbalinius ir neverbalinius grąsinimus, 2 proc. (18) - grąsinimus jėga, fiziniu susidorojimu. (23)

Išanalizavus turimus duomenis apie mokytojų patiriamą negatyvų elgesį darbe, paaiškėjo, jog moterys patikimai dažniau nei vyrai buvo žeminamos ar išjuoktos darbo eigoje dėl darbo, taip pat joms dažniau buvo daromas spaudimas nepasinaudoti joms priklausančiomis teisėmis (imti nedarbingumo lapelį, naudotis atostogomis, kompensuoti kelionės išlaidas) ($p < 0,05$). (11 lentelė)

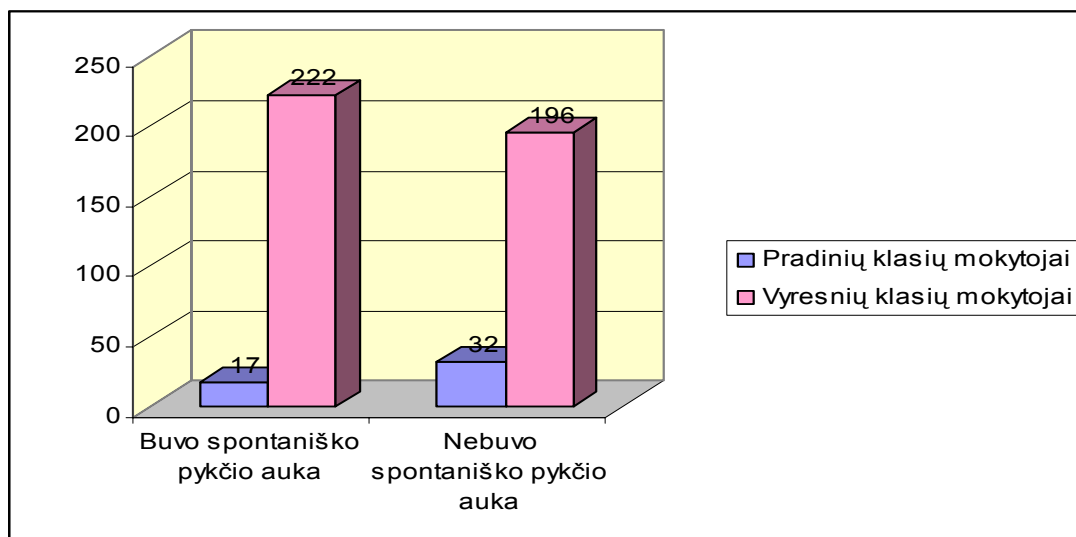
Vyresnių klasių mokytojai statistiškai patikimai dažniau buvo spontaniško pykčio ar įniršio aukos, nei pradinį klasių mokytojai ($p < 0,05$) (pav. 9)

Taip pat vyresnių klasių mokytojams buvo dažniau primenama apie darbe padarytas klaidas ($p < 0,05$) (12 lentelė), dažniau kritikuojamas darbas bei pastangos ($p < 0,05$) (pav. 10),

dažniau perdėtai kontroliuodavo jų darbą ($p < 0,05$) (13 lentelė) bei dažniau buvo kraunamos nepakeliamos užduotys darbe ($p < 0,05$) (pav.11).

11 lentelė. Negatyvų elgesį formuojančių veiksnių pasiskirstymas pagal lytį

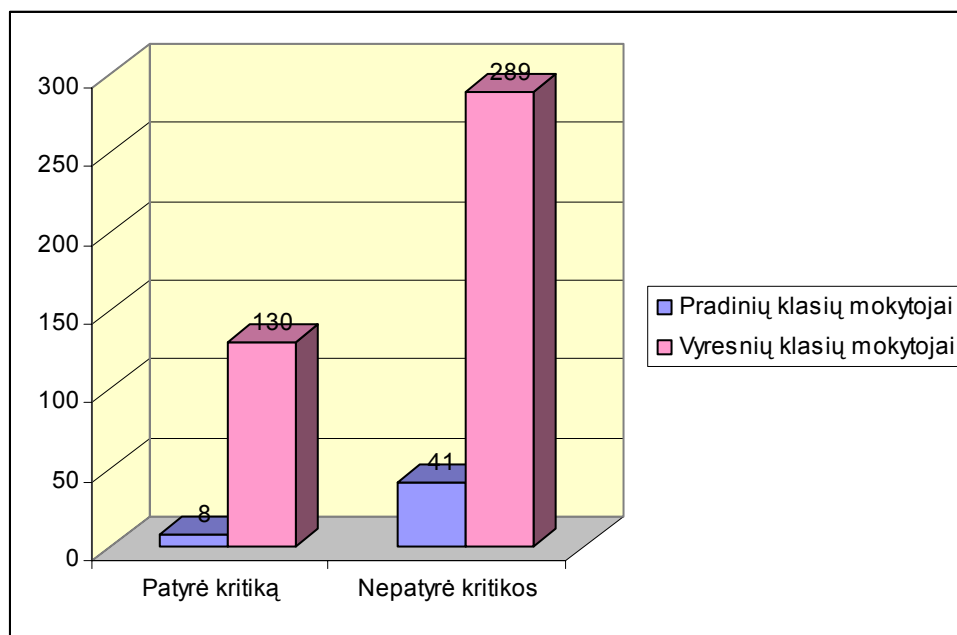
VEIKSNYS	LYTIS				χ^2	df	p
	MOTERYS		VYRAI				
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%			
I. Žeminimas ar išjuokimas darbo eigoje:					5,404	1	0,020
Patyrė tokį elgesį	121	93	9	7			
Nepatyrė tokio elgesio	273	85	48	15			
II. Daromas spaudimas nepasinaudoti priklausančiomis teisėmis					7,026	1	0,008
Patyrė tokį elgesį	56	98	1	2			
Nepatyrė tokio elgesio	337	86	56	14			



Pav. 9 Patirto spontaniško pykčio pasiskirstymas pradinių ir vyresnių klasių mokytojų tarpe

12 lentelė. Priminimų apie darbe padarytas klaidas pasiskirstymas tarp pradinių ir vyresnių klasių mokytojų

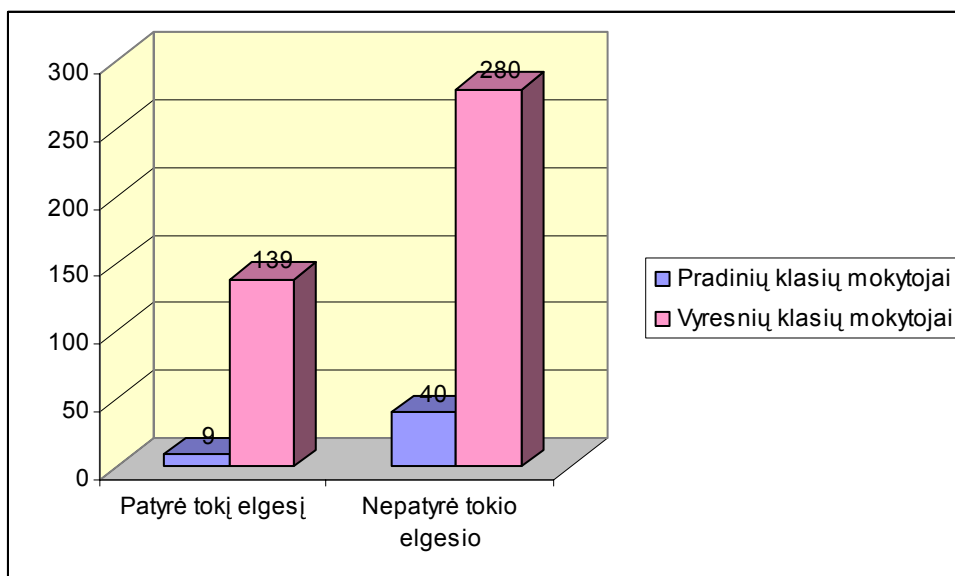
	PRDINIŲ KLASIŲ MOKYTOJAI	VYRESNIŲ KLASIŲ MOKYTOJAI	χ^2	df	p
NESUSIDŪRĖ SU TOKIU ELGESIU	42	265	10,887	1	0,001
SUSIDŪRĖ SU TOKIU ELGESIU	6	151			
VISO	48	416			



Pav.10 Pastangų ir darbo kritikos pasiskirstymas tarp pradinių ir vyresnių klasių mokytojų

13 lentelė. Perdėto kontroliavimo pasiskirstymas tarp pradinių ir vyresnių klasių mokytojų

	PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJAI	VYRESNIŲ KLASIŲ MOKYTOJAI	χ^2	df	p
NESUSIDŪRĖ SU TOKIU ELGESIU	45	302	8,814	1	0,003
SUSIDŪRĖ SU TOKIU ELGESIU	4	116			
VISO	49	418			



Pav.11 Nepakeliamų užduočių darbe pasiskirstymas tarp pradinių ir vyresnių klasių mokytojų

Mokytojams, kurių amžius iki 50 metų patikimai dažniau buvo primenama apie jų darbe padarytas klaidas, nei vyresniems nei 50 metų mokytojams. Taip pat jiems dažniau duodavo betiksles užduotis ir nerealiai trumpus terminus joms atlikti ($p < 0,05$). (14 lentelė)

Buvo nustatytas statistiškai patikimas ryšys tarp sveikatos vertinimo ir šių negatyvų elgesį darbe formuojančių veiksnių: dažnas padarytų klaidų darbe priminimas, dažnas darbo ir pastangų kritikavimas, nuomonės darbe ignoravimas, skleidžiami nepagrįsti tvirtinimai, kraunamos nepakeliamos užduotys darbe ($p < 0,05$). (15 lentelė)

14 lentelė. Negatyvų elgesį formuojančių veiksnių pasiskirstymas pagal amžių

VEIKSNYS	AMŽIAUS GRUPĖS				χ^2	df	p
	IKI 50 METŲ		VIRŠ 50 METŲ				
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%			
I.Dažnai primindavo apie darbe padarytas klaidas:					3,864	1	0,049
Patyrė toki elgesį	104	71,7	41	28,3			
Nepatyrė tokio elgesio	237	80,1	59	19,9			
II. Duodavo betiksles užduotis ir trumpus terminus joms įgyvendinti:					4,791	1	0,029
Patyrė toki elgesį	162		35	17,8			
Nepatyrė tokio elgesio	180		65	26,5			

15 lentelė. Sveikatos vertinimo ir negatyvų elgesį formuojančių veiksnių sąsajos

VEIKSNYS	SVEIKATOS VERTINIMAS				χ^2	df	p
	GERA		PRASTA				
	Abs.sk	%	Abs.sk.	%			
I. Dažnai primindavo darbe padarytas klaidas:					14.428	1	0.000
Patyrė toki elgesį	121	77.6	35	22.4			
Nepatyrė tokio elgesio	276	90.5	29	9.5			
II. Darbas buvo kritikuojamas					8.349	1	0.004
Patyrė toki elgesį	108	78.8	29	21.2			
Nepatyrė tokio elgesio	292	89.0	36	11.0			
III. Buvo ignoruojama nuomonė darbe					4.747	1	0.029
Patyrė toki elgesį	163	81.9	36	18.1			
Nepatyrė tokio elgesio	235	89.0	29	11.0			
IV. Buvo skleidžiami nepagrysti tvirtinimai					12.857	1	0.000
Patyrė toki elgesį	113	77.4	33	22.6			
Nepatyrė tokio elgesio	284	89.9	32	10.1			
V. Buvo kraunamos nepakeliamos užduotys darbe					4.785	1	0.029
Patyrė toki elgesį	118	80.8	28	19.2			
Nepatyrė tokio elgesio	282	88.4	37	11.6			

5.6. RYŠYS TARP PSICHOLOGINIO TERORO IR KITŲ VEIKSNIŲ

Duomenų analizė parodė, kad yra statistiškai patikimas ryšys tarp patiriamo psichologinio teroro ir jaučiamo streso, dabartinės sveikatos vertinimo bei sveikatos palyginimo su prieš metus buvusiu ($p < 0,05$). (16 lentelė)

16 lentelė. Ryšys tarp psichologinio teroro ir streso, sveikatos bei sveikatos buvusios prieš metus

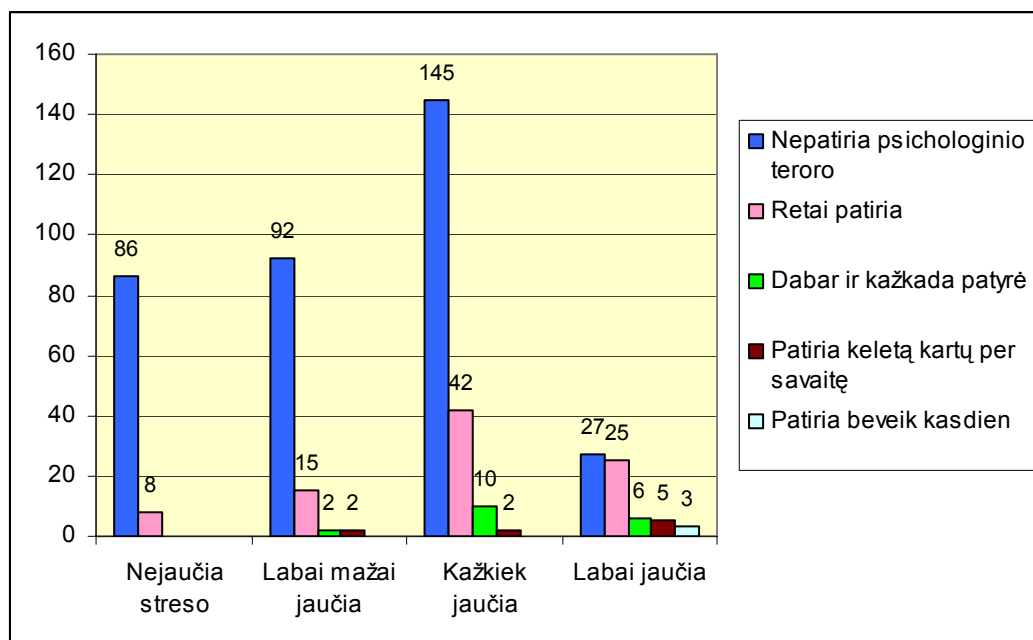
I. AR JAUČIATE STRESĄ?	AR PATIRIATE PSICHOLOGINĮ TERORĄ?										df	χ^2	p
	Ne		Retai		Kązkada		Keletą kart/sav.		Kasdien				
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%			
Nejaučiu	86	24,6	8	8,9	-	-	-	-	-	-	12	77.029	0.000
Labai mažai	92	26,3	15	16,7	2	11,1	2	22,2	-	-			
Kąžkiek jaučiu	145	41,4	42	46,7	10	55,6	2	22,2	-	-			
Labai jaučiu	27	7,7	25	27,8	6	33,3	5	55,6	3	100			
Viso	350	100	90	100	18	100	9	100	3	100			
II. SVEIKATOS VERTINIMAS											12	23.405	0.024
Puiki	19	5,4	2	2,3	-	-	1	11,1	-	-			
Labai gera	51	14,6	9	10,2	2	11,1	-	-	1	33,3			
Gera	238	68,0	63	71,6	11	61,1	3	33,3	2	66,7			
Prasta	42	12,0	14	15,9	5	27,8	5	55,6	-	-			
Viso	350	100	88	100	18	100	9	100	3	100			
III. SVEIKATA DABAR IR PRIEŠ METUS											16	56.509	0.000
Žymiai geresnė	16	4,6	4	4,5	1	5,6	-	-	-	-			
Kiek geresnė dabar	23	6,6	7	7,9	1	5,6	-	-	-	-			
Panaši	223	64,5	40	44,9	8	44,4	4	44,4	1	33,3			
Kiek blogesnė dabar	76	22,0	33	37,1	6	33,3	5	55,6	-	-			
Žymiai blogesnė	8	2,3	5	5,6	2	11,1	-	-	2	66,7			
Viso	346	100	89	100	18	100	9	100	3	100			

5.6.1. RYŠYS TARP PSICHOLOGINIO TERORO IR STRESO

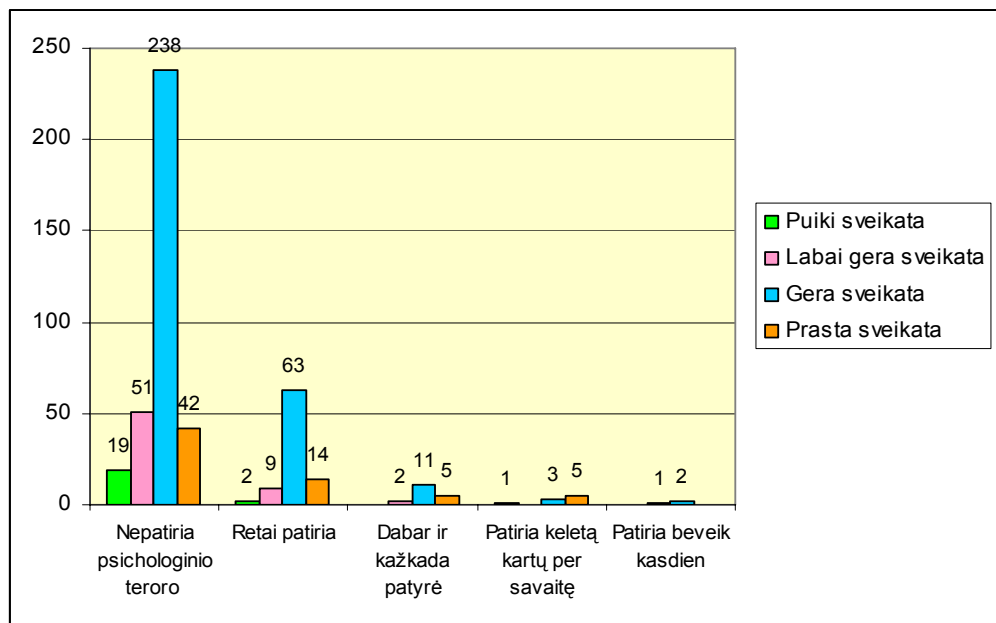
86 (24,6 proc.) mokytojai, darbe nepatiria psichologinio teroro ir nejaučia streso, 92 (26,3 proc.) labai mažai jaučia, daugiausia 145 (41,4 proc.) kažkiek jaučia ir 27 (7,7 proc.) labai jaučia stresą. Keletą kartų per savaitę patiria psichologinį terorą ir labai mažai bei kažkiek jaučia stresą po 2 (22,2 proc.) mokytojus, 5 (55,6 proc.) pedagogai nurodė, kad keletą kartų per savaitę labai jaučia stresą. Beveik kasdien patiria psichologinį terorą ir labai jaučia stresą 3 mokytojai. (pav. 12)

5.6.2. RYŠYS TARP PSICHOLOGINIO TERORO IR SVEIKATOS

19 (5,4 proc.) mokytojų nurodė, jog nepatiria psichologinio teroro ir turi puikią sveikatą, 51 (14,6 proc.) labai gerą, 238 (68,0 proc.) gerą ir 42 (12,0 proc.) prastą sveikatą. Retai patiria psichologinį terorą ir turi puikią sveikatą 2 (2,3 proc.) mokytojai, 9 (10,2 proc.) labai gerą, 63 (71,6 proc.) gerą ir 14 (15,9 proc.) prastą sveikatą. 3 mokytojai beveik kasdien patiria psichologinį terorą ir jų sveikata yra labai gera ir gera. (pav.13)



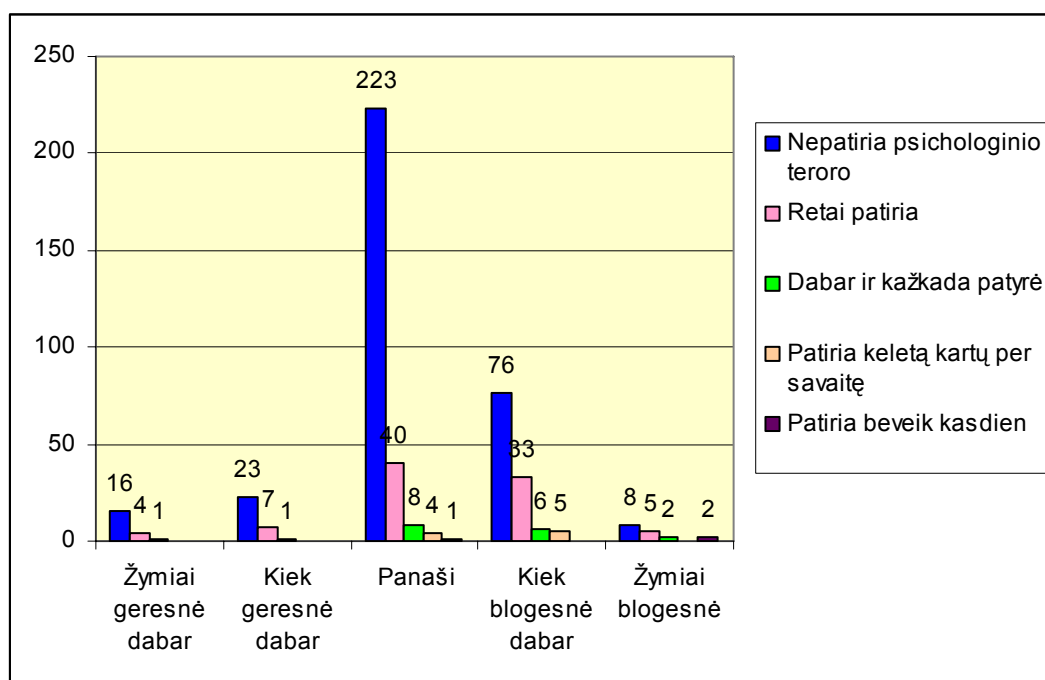
Pav. 12 Ryšys tarp patiriamo psichologinio teroro ir streso



Pav. 13 Ryšys tarp patiriamo psichologinio teroro ir sveikatos

5.6.3. RYŠYS TARP PSICHOLOGINIO TERORO IR SVEIKATOS BUVUSIOS PRIEŠ METUS

16 (4,6 proc.) pedagogų nurodė, jog nepatiria psichologinio teroro ir jų sveikata yra žymiai geresnė dabar nei prieš metus. 8 (2,3 proc.) respondentai nurodė, kad nepatiria psichologinio teroro ir jų sveikata yra žymiai blogesnė nei prieš metus, 223 (64,5 proc.) panaši kaip prieš metus. Žymiai blogesnę sveikatą dabar nei prieš metus turi 5 (5,6 proc.) mokytojai, kurie psichologinį terorą patiria retai, 2 (11,1 proc.) patyrė dabar ir kažkada, 2 (66,7 proc.) patiria beveik kasdien. Asmenys, kurie psichologinį terorą patiria keletą kartų per savaitę, savo sveikatą vertina kiek blogiau nei dabartinę. Tokių mokytojų buvo 5 (55,6 proc.). (pav. 14)



Pav. 14 Ryšys tarp patiriamo psichologinio teroro ir buvusios prieš metus sveikatos

5.7. RYŠYS TARP STRESO IR KITŲ VEIKSNIŲ

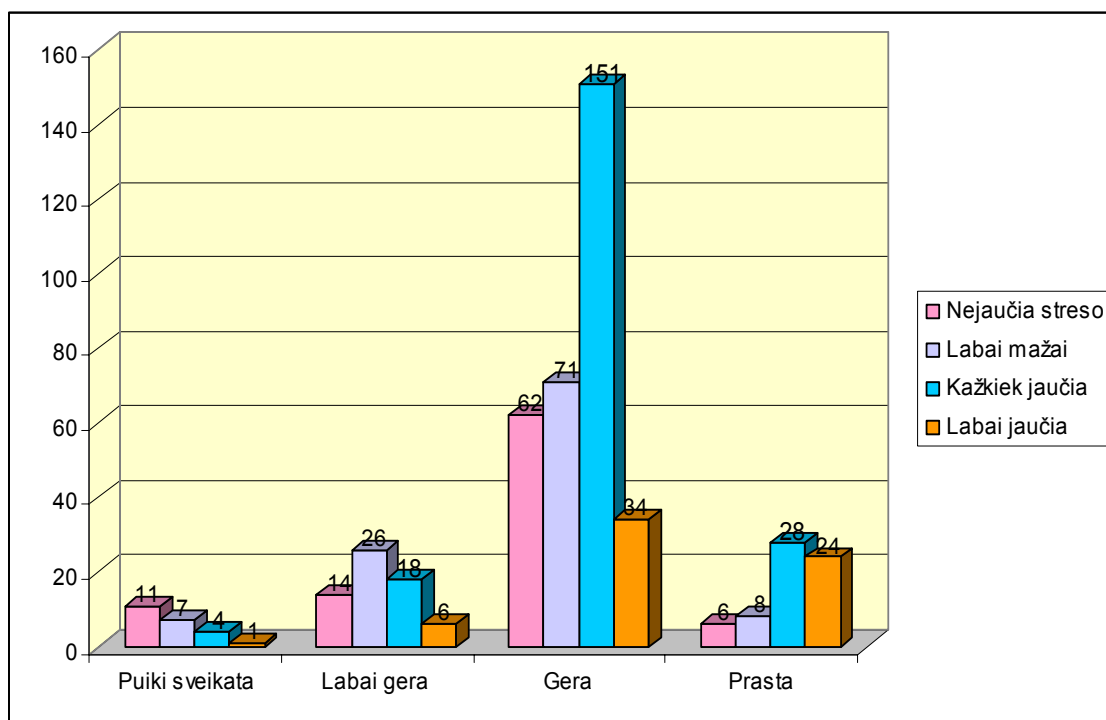
Taip pat statistiškai patikimas ryšys yra tarp jaučiamo streso ir sveikatos bei sveikatos buvusios prieš metus ($p < 0,01$). (17 lentelė)

17 lentelė. Ryšys tarp patiriamo streso ir sveikatos bei sveikatos buvusios prieš metus

I. KAIP VERTINATE SAVO SVEIKATĄ?	AR JAUČIATE STRESĄ?								df	χ^2	p
	Nejaučiu		Labai mažai		Kažkiek jaučiu		Labai jaučiu				
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%			
Puiki	11	11,8	7	6,3	4	2,0	1	1,5	9	63.382	0.000
Labai gera	14	15,1	26	23,2	18	8,5	6	9,2			
Gera	62	66,7	71	63,4	151	75,5	34	52,3			
Prasta	6	6,5	8	7,1	28	14,0	24	36,9			
Viso	93	100	112	100	201	100	65	100			
II. PALYGINKITE DABARTINĘ SVEIKATĄ SU PRIEŠ METUS BUVUSIA?									12	69.954	0.000
Žymiai geresnė	7	7,5	4	3,6	8	4,1	2	3,0			
Kiek geresnė dabar	11	11,8	7	6,3	11	5,6	2	3,0			
Panaši	64	68,8	78	70,3	113	57,4	22	33,3			
Kiek blogesnė dabar	10	10,8	22	19,8	59	29,9	30	45,5			
Žymiai blogesnė	1	1,1	-	-	6	3,0	10	15,2			
Viso	93	100	111	100	197	100	66	100			

5.7.1. RYŠYS TARP STRESO IR SVEIKATOS

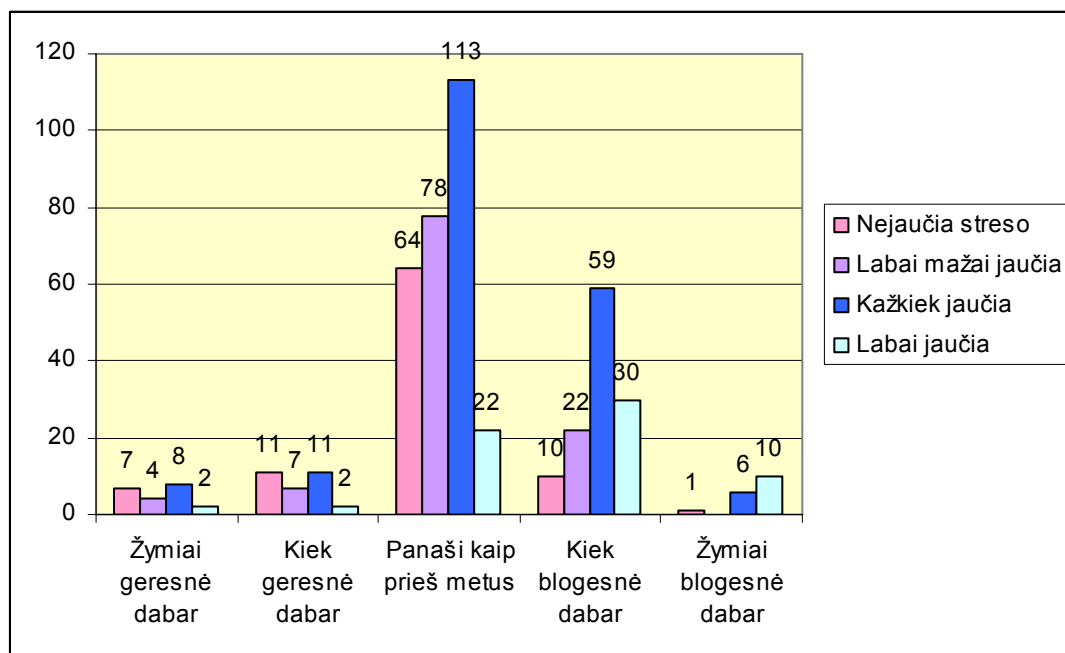
11 (11,8 proc.) mokytojų nejaučia streso ir savo sveikatą įvertina kaip puikią., 14 (15,1 proc.) kaip labai gerą, 62 (66,7 proc.) kaip gerą ir 6 (6,5 proc.) kaip prastą. Respondentai, kurie labai jaučia stresą savo sveikatą įvertino taip: 1 (2,5 proc.) turi puikią, 6 (9,2 proc.) labai gerą, 34 (52,3 proc.) gerą ir 24 (36,9 proc.) prastą sveikatą. Daugiausia mokytojų 151 (75,5 proc.) kažkiek jaučia stresą ir turi gerą sveikatą. (pav.15)



Pav.15. Ryšys tarp patiriamo streso ir sveikatos

5.7.2. RYŠYS TARP STRESO IR SVEIKATOS BUVUSIOS PRIEŠ METUS

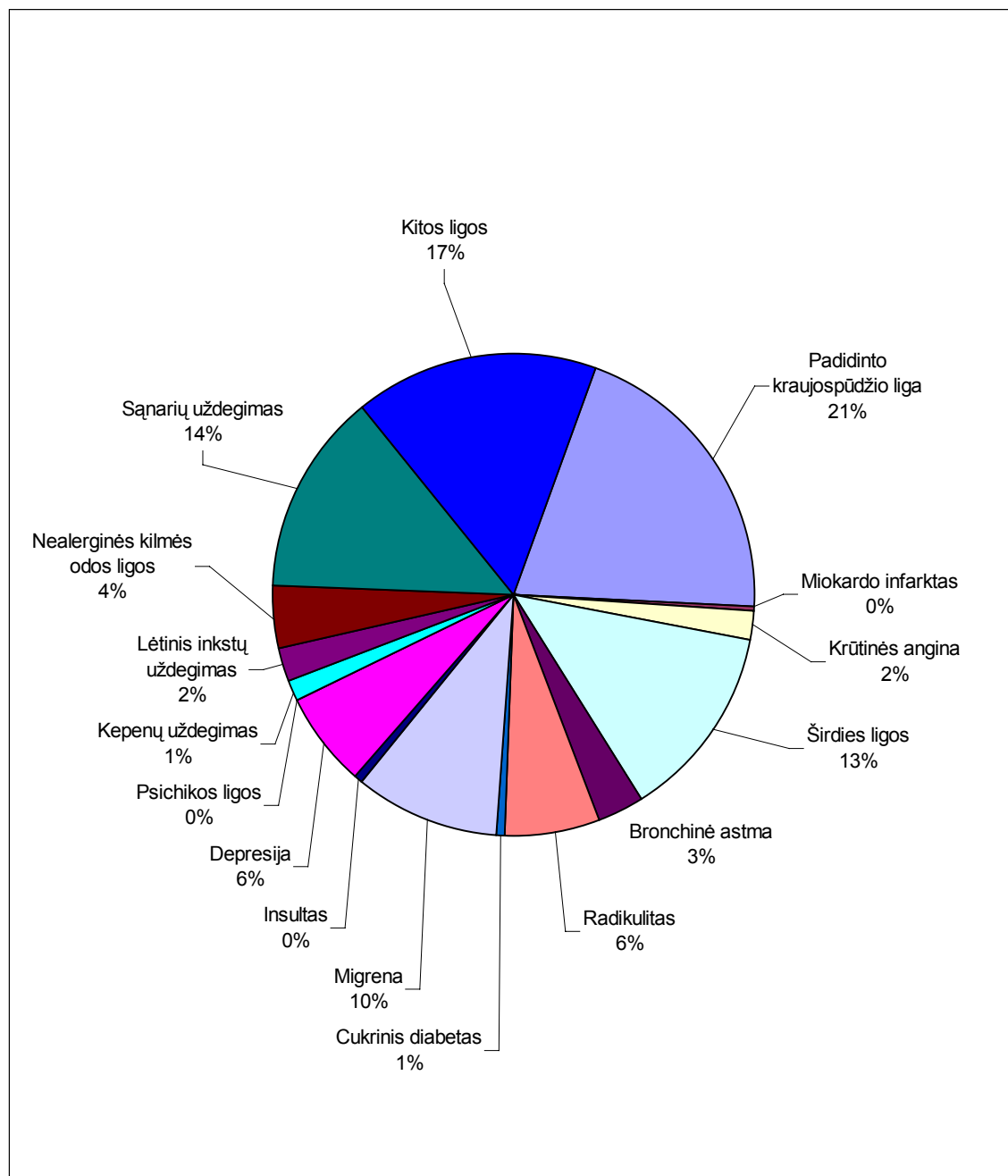
Mokytojai, kurie nejaučia streso prieš metus buvusią sveikatą vertina taip: žymiai geresnė nei prieš metus 7 (7,5 proc.), kiek geresnė dabar 11 (11,8 proc.), panaši 64 (69,8 proc.), kiek blogesnė dabar 10 (10,8 proc.), žymiai blogesnė nei prieš metus 1 (1,1 proc.). 10 (15,2) mokytojų nurodė, jog labai jaučia stresą ir jų sveikata yra žymiai blogesnė nei buvo prieš metus, 30 (45,5 proc.), jog sveikata kiek blogesnė nei buvo, 22 (33,3 proc.), jog panaši. Daugiausia 113 (57,4 proc.) pedagogų nurodė, kad kažkiek jaučia stresą ir jų sveikata yra panaši kaip prieš metus. (pav.16)



Pav.16 Ryšys tarp jaučiamo streso ir buvusios prieš metus sveikatos

5.8. MOKYTOJAMS GYDYTOS IR DIAGNOZUOTOS LIGOS

Atlikus duomenų analizę, paaiškėjo, jog mokytojams per paskutinius 6 mėnesius dažniausiai buvo diagnozuotos ar gydytos šios ligos: padidinto kraujospūdžio liga (21 proc.), sąnarių uždegimas (14 proc.), širdies ligos (13 proc.), migrena (10 proc.) (pav.17), (18lentelė). 17 proc. mokytojų nurodė, jog sirgo kitomis ligomis. Tai dažniausiai buvo virusinės infekcijos (14), virškinamojo trakto ligos (10), balso stygų uždegimas (4), skydliaukės (4) ir kitos ligos.



Pav.17 Dažniausiai diagnozuotos ir gydytos ligos per paskutinius 12 mėn.

18 lentelė. Diagnozuotos ar gydytos ligos per pastaruosius 12 mėn.

LIGOS PAVADINIMAS	ABS.SK.	%
1. Padidinto kraujospūdžio liga	87	21
2. Miokardo infarktas	1	0
3. Krūtinės angina (stenokardija)	9	2
4. Širdies ligos	56	13
5. Bronchinė astma	13	3
6. Radikulitas	27	6
7. Cukrinis diabetas	3	1
8. Migrena	42	10
9. Insultas	2	0
10. Depresija	27	6
11. Psichikos ligos	1	0
12. Kepenų uždegimas	5	1
13. Lėtinis inkstų uždegimas	10	2
14. Nealerginės kilmės odos ligos	18	4
15. Sąnarių uždegimas	59	14
16. Kita	70	17

5.8.1. GYDYTŲ LIGŲ IR STRESO SĄSAJOS

Padidinto kraujospūdžio liga buvo diagnozuota ar gydyta 87 mokytojams. Iš jų 17 (19,5 proc.) nurodė, jog nejaučia streso, 13 (14,9 proc.) labai mažai jaučia, 44 (50,6 proc.) kažkiek jaučia ir 13 (14,9 proc.) labai jaučia stresą. ($p>0,05$)

Širdies ligos (miokardo infarktas, krūtinės angina bei kitos širdies ligos) buvo diagnozuotos ar gydytos 66 pedagogams. Iš jų 6 (9,1 proc.) streso nejaučia, 13 (19,7 proc.) labai mažai jaučia, 31 (47,0 proc.) kažkiek jaučia, 16 (24,2 proc.) labai jaučia stresą. ($p>0,05$)

Sąnarių uždegimu sirgo 59 pedagogai. Iš sirgusiųjų šia liga 8 (13,6 proc.) mokytojai streso nejaučia, 17 (28,8 proc.) labai mažai jaučia, 25 (42,3 proc.) kažkiek jaučia, 9 (15,3 proc.) labai jaučia stresą. ($p>0,05$)

Migrena buvo diagnozuota ar gydyta 42 mokytojams. Iš jų 3 (7,1 proc.) nejaučia streso, 8 (19,1 proc.) labai mažai jaučia, 22 (52,4 proc.) kažkiek jaučia ir 9 (21,4 proc.) labai jaučia stresą. ($p>0,05$)

Jog jaučia depresiją nurodė 27 mokytojai. Iš jų nei vienas nenurodė, kad nejaučia streso. 1 (3,8 proc.) labai mažai jaučia, ir po 13 (48,1 proc.) respondentų kažkiek ir labai jaučia stresą. ($p>0,05$)

Radikulitu skundėsi 27 asmenys, dirbantys ugdymo įstaigose. Iš jų, nei vienas nenurodė, jog labai jaučia stresą. 3 (11,1 proc.) nejaučia, 6 (22,2 proc.) labai mažai jaučia ir 18 (66,7 proc.) kažkiek jaučia stresą. ($p>0,05$)

Nealerginės kilmės odos ligos buvo diagnozuotos ar gydytos 18 mokytojų. Iš jų po 1 (5,6 proc.) mokytoją nejaučia ar labai mažai jaučia stresą, 13 (72,1 proc.) kažkiek jaučia ir 3 (16,7 proc.) labai jaučia stresą. ($p>0,05$) (pav.18)

Tyrimai atlikti Europos Sąjungoje, rodo, kad 16 proc. vyrų ir 22 proc. moterų širdies ir kraujagyslių ligų sukelia stresas darbe, jis tap pat dažna skrandžio ir dvylikapirštės opos, padidėjusio kraujospūdžio, nusilpusios imuninės sistemos priežastis (7). Rizika susirgti pirmuoju miokardo infarktu, esant nervinei įtampai, didėja daugiau nei keturis kartus (ŠS 4.26; 95 proc. PI 3.05-5.94), o esant stresinei būsenai- daugiau nei aštuonis kartus (ŠS 8.94; 95 proc. PI 5.98-13.36). (27) Stresas turi įtakos ne tik širdies kraujagyslių sistemai, bet ir psichinei sveikatai. Streso įtaka psichinei sveikatai- tai visa eilė subjektyvių simptomų, kurie turi atitinkamą efektą kasdieniniame gyvenime. Visi šie efektai yra reikšmingi psichinėms ligoms bei psichinių funkcijų pablogėjimui. Daugiausiai yra žinomi šie simptomai: nerimas, įtampa, pyktis, irzlumas, sutrikusi koncentracija, apatija ir depresija.(25)

Pav.18 Jaučiamo streso ir diagnozuotų bei gydytų ligų ryšys

5.8.2. GYDYTŲ LIGŲ IR PSICHOLOGINIO TERORO SĄSAJOS

Padidinto kraujospūdžio liga sergantys mokytojai į klausimą “Ar Jūs patyrėte psichologinį terorą?” atsakė taip: 60 (69,0 proc.)- nepatyrė; 24 (27,6proc.)- taip, bet tik retai; 2 (2,3 proc.)- taip, dabar ir kažkada; 1 (1,1 proc.)- keletą kartų per savaitę. ($p>0,05$)

Širdies ligomis sergantys mokytojai į šį klausimą atsakė taip: nepatyrė psichologinio teroro 40 (60,6 proc.), retai patyrė 21 (31,8 proc.), kažkada ir keletą kartų per savaitę patyrė po 2 (3,0 proc.) mokytojus ir beveik kasdien patyrė 1 (1,6 proc.) pedagogas. ($p>0,05$)

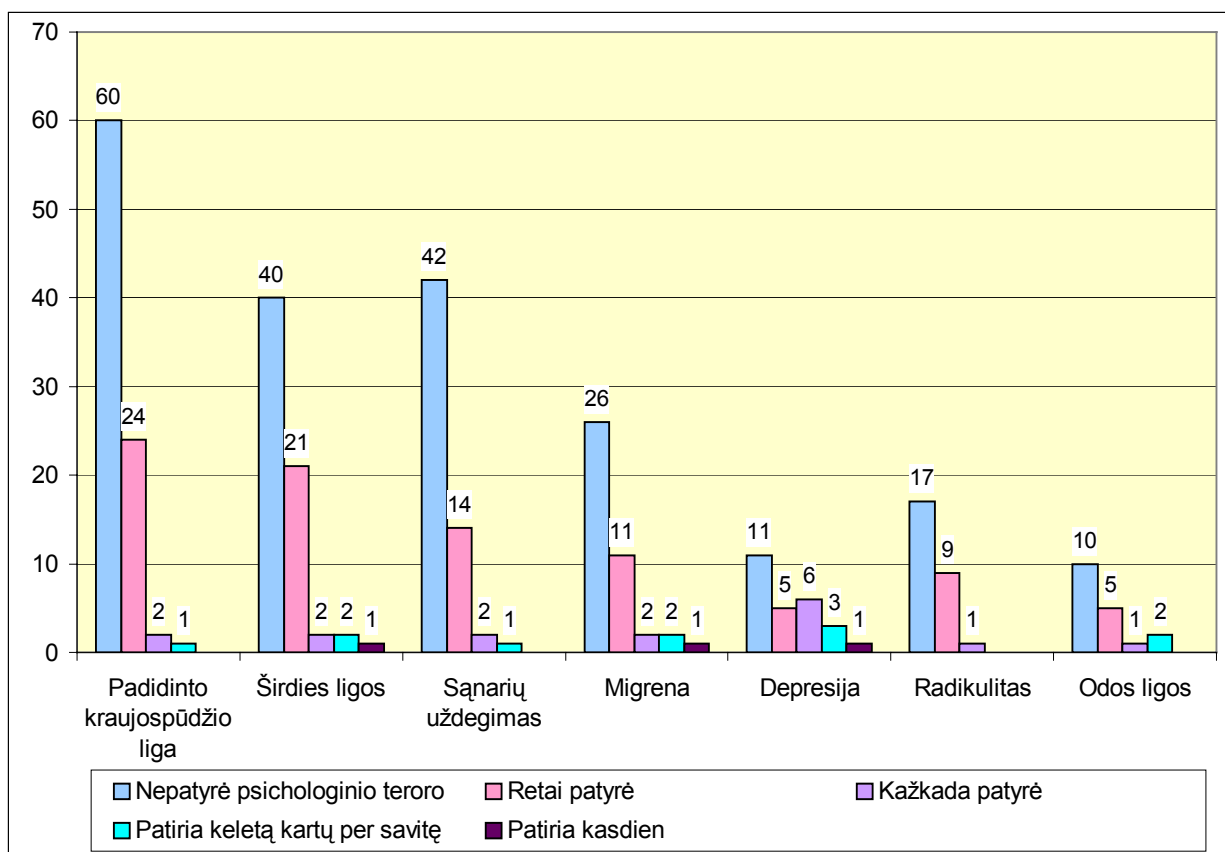
Iš 59 mokytojų sergančių sąnarių uždegimu 42 (71,2 proc.) psichologinio teroro nejautė, 14 (23,7 proc.) retai jautė, 2 (3,4 proc.) kažkada jautė, 1 (1,7 proc.) jautė keletą kartų per savaitę. ($p>0,05$)

Migrena sergančių ir kasdien psichologinį terorą patyrusių mokytojų buvo 1 (2,4 proc.), po 2 (4,8 proc.) mokytojus psichologinį terorą patyrė keletą kartų per savaitę bei kažkada, 11 (26,2 proc.) retai patyrė ir 26 (64,8 proc.) visai nepatyrė tokio elgesio. ($p>0,05$)

11 (42,3 proc.) mokytojų sergančių depresija psichologinio teroro nepatyrė, 5 (19,3 proc.) retai patyrė, 6 (23,1 proc.) kažkada patyrė, 3 (11,5 proc.) patyrė keletą kartų per savaitę, 1 (3,8 proc.) patyrė psichologinį terorą kasdien. ($p < 0,05$)

17 (63,0 proc.) radikulitu sergančių mokytojų nurodė, jog nepatiria psichologinio teroro, 9 (33,3 proc.) retai patiria, 1 (3,7 proc.) kažkada patyrė tokių elgesį. Jog psichologinį terorą patiria keletą kartų per savaitę ar kasdien nenurodė nei vienas radikulitu sergantis mokytojas. ($p > 0,05$)

Iš 18 mokytojų, kuriems buvo diagnozuotos ar gydytos nealerginės kilmės odos ligos 10 (55,6 proc.) mokytojų psichologinio teroro nepatyrė, 5 (27,8 proc.) retai patyrė, 1 (5,5 proc.) kažkada patyrė, 2 (11,1 proc.) patyrė tokių elgesį keletą kartų per savaitę. ($p > 0,05$) (pav.19)

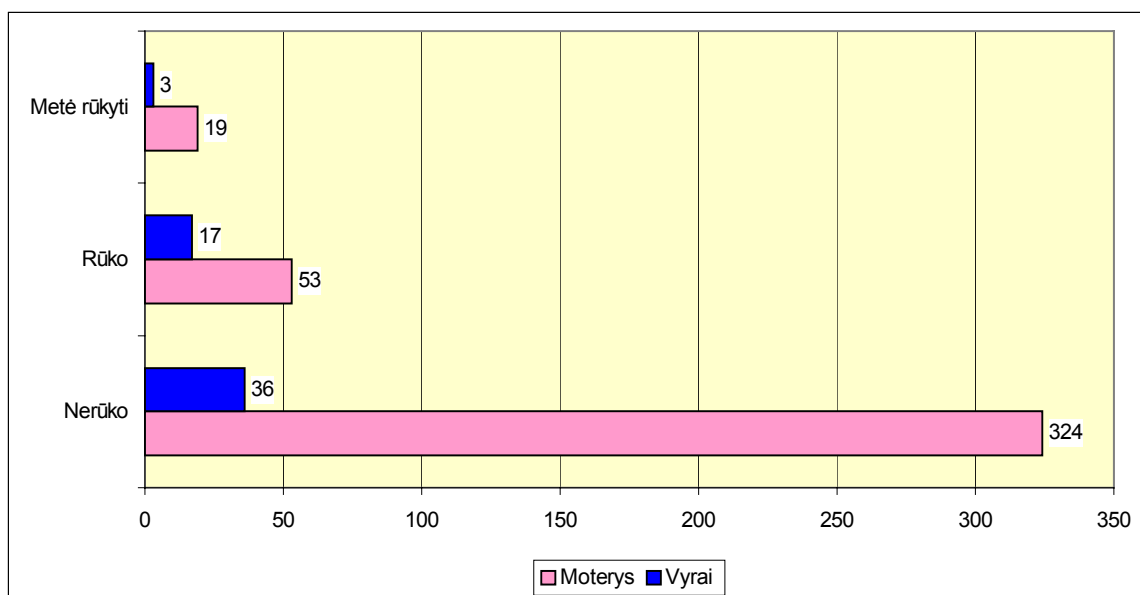


Pav. 19 Patiriamo psichologinio teroro ir diagnozuotų bei gydytų ligų ryšys

5.9. RŪKYMAS MOKYTOJŲ TARPE

Yra žinoma, jog patiriamas negatyvus elgesys bei stresas įtakoja žalingų įpročių paplitimą (26). Tabako gaminių suvartojimas yra padidėjęs tarp asmenų, dažnai patenkančių į stresines situacijas.(25) Todėl siekėme išsiaiškinti ar yra ryšys tarp rūkymo ir mokytojų patiriamo streso bei psichologinio teroro.

78,3 proc. (372) mokytojų nurodė, jog nerūko, 15,4 proc. (73) rūko, prieš 2 metus rūkyti metė 1,7 proc. (8), anksčiau nei prieš 2 metus – 3,2 proc. (15) mokytojų. Į klausimą neatsakė 7 (1,5 proc.) pedagogai. Rūkančių moterų yra statistiškai patikimai daugiau nei vyrų. ($p= 0,004$) (pav. 20) Taip pat statistiškai patikimas ryšys yra tarp rūkymo ir patiriamo žeminimo ar išjuokimo darbo eigoje (dėl darbo). ($p<0,05$) (19 lentelė)



Pav.20 Rūkymo paplitimas tarp moterų ir vyrų

19 lentelė. Ryšys tarp rūkymo ir patiriamo žeminimo ar išjuokimo darbo eigoje

ŽEMINIMAS AR IŠJUOKIMAS DARBO EIGOJE	RŪKYMAS						χ^2	df	p
	NERŪKO		RŪKO		METĖ				
	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%	Abs.sk.	%			
NEPATYRĖ TOKIO ELGESIO	253	77,1	61	18,6	14	4,3	8,265	2	0,016
PATYRĖ TOKĮ ELGESĮ	112	84,8	11	8,3	9	6,8			

5.10. KORELIACINAI NEGATYVAUS ELGESIO IR KITŲ VEIKSNIŲ RYŠIAI

Skaiciuojant koreliacijos koeficientą, anketoje išvardinti negatyvų elgesį darbe formuojantys veiksniai buvo sujungti į skalę, kuri buvo pavadinta “Patiriamas negatyvus elgesys”. Apskaičiuotas Krombacho α koeficientas buvo lygus 0,8782. Tai rodo, jog skalė yra vienalytė ir vidinis stabilumas yra aukštas.

Išanalizavus turimus duomenis, paaiškėjo, jog yra statistiškai patikimas ryšys tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir psichologinio teroro, patiriamo streso, dabartinės sveikatos ir sveikatos buvusios prieš metus. (lentelė Nr.21)

Lentelė Nr. 21 Koreliacinis ryšys tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir psichologinio teroro, patiriamo streso, dabartinės sveikatos ir sveikatos buvusios prieš metus

	Patiriamas negatyvus elgesys
Patiriamas negatyvus elgesys	-
Patiriama psichologinis teroras	0,532**
Dabartinės sveikatos vertinimas	0,138**
Sveikatos, buvusios prieš metus vertinimas	0,214**
Patiriamas stresas	0,336**

** Statistiškai patikimas koreliacinis ryšys $p < 0,01$

Tuos pačius duomenis išanalizavus pagal lytį, paaiškėjo, jog vyrų mokytojų tarpe stiprus koreliacinis ryšys yra tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir patiriamo psichologinio teroro bei dabartinės sveikatos vertinimo ($p < 0,01$), kiek silpnesnis ryšys yra tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir jaučiamo streso ($p < 0,05$). Visai nežymus ryšys yra su sveikatos, buvusios prieš metus vertinimu. ($p > 0,05$)

Mokytojų moterų tarpe stiprus koreliacinis ryšys yra tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir patiriamo psichologinio teroro bei sveikatos, buvusios prieš metus vertinimo ($p < 0,01$), silpnesnis ryšys yra tarp negatyvaus elgesio ir jaučiamo streso ($p < 0,05$). Visai silpna koreliacinė priklausomybė yra tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir dabartinės sveikatos vertinimo ($p > 0,05$). (lentelė Nr. 22)

Lentelė Nr. 22 Koreliacinis ryšys tarp patiriamo negatyvaus elgesio ir kitų veiksnių vyrų ir moterų tarpe

LYTIS		Patiriamas negatyvus elgesys
VYRAI	Patiriamas negatyvus elgesys	-
	Patiriamas psichologinis teroras	0,623**
	Dabartinė sveikata	0,370**
	Sveikata prieš metus	0,160
	Patiriamas stresas	0,351*
MOTERYS	Patiriamas negatyvus elgesys	-
	Patiriamas psichologinis teroras	0,522**
	Dabartinė sveikata	0,094
	Sveikata prieš metus	0,220**
	Patiriamas stresas	0,343*

* Statistiškai patikimas koreliacinis ryšys $p < 0,05$

** Statistiškai patikimas koreliacinis ryšys $p < 0,01$

6. IŠVADOS

1. 80,1 proc. mokytojų dirbančių Kauno miesto gimnazijose bei vidurinėse mokyklose jaučia stresą. Labai mažai streso jaučia 23,7 proc. mokytojų, kažkiek jaučia- 42,4 proc., labai jaučia- 14,0 proc. 19,9 proc. Pedagogų streso nejaučia.
2. 25,5 proc. mokytojų patiria psichologinį terorą darbo vietoje. Retai patiria tokį elgesį 19,1 proc. mokytojų, kažkada patyrė- 3,8 proc., keletą kartų per savaitę- 1,9 proc., kasdien- 0,6 proc.. 74,5 proc. pedagogų psichologinio teroro nepatyrė.
3. Mokytojų patiriamą psichologinį terorą, dažniausiai formuoja šie negatyvaus elgesio veiksniai: duodamos betikslės užduotys ir nustatyti nerealiai trumpi terminai joms atlikti (11,8proc.); platinamos apkalbos ir gandai (9,9 proc.); nepateikiama informacija apie pasiekimus darbe (7,2 proc.); buvo liepiama atlikti žemesnės kompetencijos darbą (7,2 proc.); patiriamas erzinantis elgesys ir sarkazmas (5,7 proc.); buvo kraunamos nepakeliamos užduotys darbe (5,3 proc.); darbas buvo perdėtai kontroliuojamas (4,8 proc.).
4. Moterys patikimai dažniau nei vyrai buvo žeminamos ar išjuoktos darbo eigoje dėl darbo, taip pat joms dažniau buvo daromas spaudimas nepasinaudoti joms priklausančiomis teisėmis imti nedarbingumo lapelį, naudotis atostogomis, kompensuoti kelionės išlaidas.
5. Mokytojams, kurių amžius iki 50 metų patikimai dažniau buvo primenama apie jų darbe padarytas klaidas, dažniau duodavo betiksles užduotis ir nerealiai trumpus terminus joms atlikti, nei vyresniems nei 50 metų mokytojams.
6. Vyresnių klasių mokytojai statistiškai patikimai dažniau buvo spontaniško pykčio ar įniršio aukos, buvo dažniau primenama apie darbe padarytas klaidas, dažniau kritikuojamas darbas bei pastangos, dažniau perdėtai kontroliuodavo jų darbą, bei dažniau buvo kraunamos nepakeliamos užduotys darbe nei pradinių klasių mokytojams. ($p<0,05$)
7. 4,9 proc. mokytojų savo sveikatą vertino puikiai, 81,1 proc.- gerai ir labai gerai, 14,0 proc. sveikatą įvertino kaip prastą. Mokytojams dažniausiai buvo diagnozuota ar gydyta padidinto kraujospūdžio liga (21 proc.), sąnarių uždegimas (14 proc.), širdies ligos (13 proc.), migrena (10 proc.) Statistiškai patikimas ryšys nustatytas tarp depresijos ir patiriamo psichologinio teroro.

7. REKOMENDACIJOS

1. Norint sumažinti mokytojų patiriamą stresą, rekomenduojama sudaryti sąlygas darbuotojams dalyvauti organizacijos, t.y. mokyklos veikloje, kelti profesinę kvalifikaciją, geriau projektuoti einamąs ir perspektyvinius darbus, tobulinti komunikacijas tarp darbuotojų;
2. Patiriamo psichologinio teroro sumažinimui rekomenduojama mažinti negatyvaus elgesio apraiškas mokykloje: daugiau pateikti informacijos apie mokytojų pasiekimus darbe, kurti draugišką atmosferą kolektyve, taip sumažinant platinamas apkalbas ir gandus. Taip pat mokyklų vadovybei siūloma daugiau dėmesio atkreipti į mokytojų duodamas užduotis ir terminus joms atlikti, ar tos užduotys nėra betikslės ir ar terminai nėra nerealiai trumpi;
3. Rekomenduojama mokytojams suteikti daugiau atsakomybės ir savarankiškumo, daugiau grįžtamojo ryšio apie jų darbų atlikimą. Tokiu būdu mokytojai labiau galės kontroliuoti savo darbą ir taip bus mažiau priklausomi nuo kitų. Tai padės sumažinti stresą bei psichologinio teroro galimybes;
4. Taip pat rekomenduojama išbandyti įvairius psichologinio ir fizinio atsipalaidavimo pratimus, siūloma daugiau judėti, sveikai ilsėtis, sveikai maitintis bei mažiau pergyventi dėl dalykų, kurių asmeniškai neįmanoma pakeisti.

8. LITERATŪROS SĄRAŠAS:

1. Borg, M.G. "Occupational stress in British educational settings: A review". Educational Psychology. 1990 Nov; 103-126
2. Boyle G.J., Borg M.G., Falzon I.M. "A structural model of the dimensions of teacher stress". The British Journal of Educational Psychology, 1995, 65, 49-67
3. Cockburn AD. "Primary teachers' knowledge and acquisition of stress relieving strategies". Br J Educ Psychol. 1996 Sep; 66 (Pt 3): 399-410
4. Cohen S., Wills T.A. "Stress, social support and buffering hypothesis". Psychological Bulletin, 1985, 98, 310-357
5. Cooper C.L., Kelly M. "Occupational stress in head teachers: A national UK study". The British Journal of Educational Psychology 1993, 63, 130-143
6. Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo Fondas. "Trečiasis Europos šalių darbo sąlygų tyrimas-2000" Liuksemburgas 2001m.
7. Europos komisija "Patarimai dėl streso darbe- gyvenimo prieskonis ar mirties pabučiavimas". Liuksemburgas. 2001m.
8. Europos Komisijos komunikatas- Prisitaikymas prie pokyčių darbe ir visuomenėje. Naujoji Bendrijos sveikatos ir saugos darbe strategija 2002-2006. Europos Komisija. 2002.
9. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros Lietuvos ryšių punkto pranešimas žiniasklaidai. Vilnius. 2002 10 16
10. Eurostatas. "Su darbu susijusios sveikatos problemos ES 1998-1999". Liuksemburgas. 2001m.
11. Jayne Griffith, Andrew Steptoe, Mark Cropley "An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers". The British Journal of Educational Psychology; 1999 Dec; Vol:69 ,Part:4 ,Pg 517-532
12. Pithers RT, Soden R. "Scottish and Australian teacher stress and strain: a comparative study". Br J Educ Psychol. 1998 Jun; (Pt): 269-79
13. Pithers RT. "Teacher stress research: problems and progress". Br J Educ Psychol. 1995 Dec; (Pt 4): 387-92
14. Rutter H., Herzberg J., Paice E. "Stress in doctors and dentists who teach". Medical Education, 2002, Jun; 36(6), 543-549

15. Schonfeld S. "A longitudinal study of occupational stressors and depressive symptoms in first-year female teachers". *Teaching and Teacher Education*, 1992, 8, 151-158
16. T.Cox und Eusebio Rial- Gonzales. "Themenspezifische Anssprechstelle fur praktische Losungen der Europaischen Agentur, und des Institute of Work, Health and Organisation, Universitat Nottingham, Vereinigtes Koningreich".
17. Wang Z., Lan Y., Wang M." A sudy on the resources coping with occupational stress in teachres". *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi*. 2001 Nov; 35(6): 381-3
18. Obelenis V. Streso įtaka sveikatai. Ašmenskas J., Baubinas A., Obelenis V., Šimkūnienė B. "Aplinkos medicina". Vilnius, 1997, 181-183
19. Kivimaki M., Virtanen M., Varia M., Elovainio M., Vahtera J and Keltikangas-Jarvinen L. "Workplace bullying and the risk of cardiovascular disease and depression". *Occupational and Environmental Medicine*, 2003 Oct; 60 (10): 779-783.
20. McAvoy BR, Murtagh J. „Workplace bullying“. *BMJ*. 2003 Apr 12; 326 (7393): 776-777
21. Varhama LM, Bjorkqvist K. „ Conflicts, workplace bullying and burnout problems among municipal employees“. *Psychol Rep*. 2004 Jun; 94 (3Pt 3): 1116-24
22. Paice Elisabeth, Aitken Maryanne, Houghton Anita, Jenny Firh- Cozens "Bullying among doctors in training: cross sectional questionnaire survey". *BMJ*. 2004 September 18; 329(7467) 658-659
23. Lyn Quine "Workplace bullying in NHS community trust: staff questionnaire survey". *BMJ* 1999 January 23; 318: 228-32
24. Pajarskienė Birutė, Jankauskas Remigijus "Streso įtaka darbingumo indeksu mažėjimui Lietuvos įmonėse". *Visuomenės sveikata* Nr. 1(16) 2002 m. 35-39ps.
25. James P. Seward „Occupational Stress“
26. Cyntia D. Scott, PhD, MPH, Dennis T. Jaffe, PhD. „Reducing Occupational Stress“. Joseph La Dou „Occupational Health and Safety“ 1994. 265
27. Jankauskienė K., Gražulevičienė R., Garšvienė D., Dulskienė V. „Psichosocialinis stresas ir moterų rizika susirgti miokardo infarktu“. *Sveikatos mokslai* Nr. 4., 2004; 18-20 ps.
28. Fekkes M., Pijpers FI., Verloove- Vanhorick SP. "Bullying behavior and associations with psychosomatic complaints and depression in victims". „ *The Journal of Pediatrics*“ 2004 Jan; 144 (1): 17-22
29. Erica Weir "The health impact of bullying". *CMAJ* October 30, 2001; 165 (9)
30. <http://infosveikata.sam.lt>

31. Lina Bumblytė “Jei norite patirti mažiau streso” KVSC ugdymo skyrius
32. P.Jucevičienė. Organizacijos elgsena. – Kaunas: Technologija, 1994
33. Lietuvos diabeto asociacijos laikraštis “Diabetas” 2003 Gegužės 10, Nr. 2 (38)
34. P.Čyras, V.Grinius, K.A.Kamunskas, V. Nainys, R. Šukys, J.Tartilas “Profesinė sauga ir sveikata. Ergonomikos principai” Vilnius “Technika” 2003 p.96-98
35. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra “Pagalba mažoms ir vidutinėms įmonėms- psichologiniai- socialiniai klausimai”. <http://sme.osha.eu.int>
36. Aleksandravičienė Stresas darbe. Kaip jį valdyti?“ Vadovo pasaulis, Nr. 6, 2004m. <http://www.karjeroscentras.lt>
37. <http://www.vsv.lt/gyvensena/sveikas/index.html>
38. V. Sakalauskas „Statistika su STATISTICA“ Vilnius 1998; 136 ps.
39. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, Informacinis lapelis Nr. 23 “Bauginimai darbe”
40. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, Informacinis lapelis Nr. 24 “Smurtas darbe”

9. PRIEDAI