

**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO
SOCIALINĖS POLITIKOS FAKULTETO
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS**

**EDITA BESEKIRSKAITĖ
VERSLUMO EDUKOLOGIJOS MAGISTRANTŪROS
IŠTĚSTINĖS STUDIJOS**

**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO STUDENTŲ STRESO
ĮVEIKIMO STRATEGIJOS**

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė –
doc. dr. Stasė Ustilaitė

Vilnius, 2013

Turinys

ĮVADAS.....	3
1. STRESAS KAIP ŠIUOLAIKINĖS VISUOMENĖS GYVENIMO BŪDO REIŠKINYS.....	6
1.1 Streso kaip organizmo apsauginės reakcijos samprata.....	6
1.2 Stresą sukeliantys veiksniai – stresoriai.....	9
1.2.1 Mokiniamis stresą sukeliantys veiksniai.....	10
1.2.2 Studentams stresą keliantys veiksniai.....	11
1.2.3 Įvairių profesijų asmenų patiriami stresoriai.....	13
1.3 Streso poveikis ir pasekmės.....	16
1.3.1 Streso įtaką mokinių ir studentų gyvenimo kokybei ir sveikatai.....	18
1.3.2 Neigiama streso įtaka įvairių profesijų asmenims.....	20
1.4. Streso įveikimo strategijų pasirinkimo svarba stresinėse situacijose.....	22
2. TYRIMO METODIKA.....	29
2.1. Tyrimo organizavimas ir imtis.....	29
2.2. Tyrimo metodika.....	30
3.TYRIMO REZULTATAI: MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO STUDENTŲ STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJOS.....	31
3.1 Mykolo Romerio universiteto studentų streso šaltiniai.....	32
3.2 Studentų patiriamo streso dažnio sąsajos su studijų rezultatais ir sveikata.....	35
3.3 Mykolo Romerio universiteto studentų patiriamo streso ir gyvenimo būdo sąsajos.....	39
3.4 Mykolo Romerio universiteto studentų streso valdymo būdai.....	46
IŠVADOS.....	56
LITERATŪRA.....	58
SANTRAUKA.....	64
SUMMARY.....	66
PRIEDAS.....	68

ĮVADAS

Problemos aktualumas. Viena aktualiausių šiuolaikinio gyvenimo problemų yra stresas. Stresas – tai ypatingas asmens ir aplinkos santykis, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę gerovei (Bulotaitė ir kt., 2008). Jis turi įtakos tokiems gyvenimo būdo pasikeitimams, kaip padidėjęs alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas, sutrikęs miegas, sumažėjęs fizinis aktyvumas, o tai turi įtakos psichinei ir fizinei žmonių sveikatai (Karkockienė, 2011). Lėtinis stresas gali nulemti imuninės sistemos susilpnėjimą ir padidėjusį jautrumą įvairioms infekcinėms ligoms (Zaborskis, Vareikienė, 2008). Tipiškos streso sukeltos ligos gali būti skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, migrena, hipertolinė liga, miokardo infarktas, kai kurios imuninės, alerginės ligos, psichikos sutrikimai. Žmonių, kuriuos ilgą laiką veikia intensyvus stresas, sergamumo ir mirtingumo rodikliai yra 1,8-2,2 karto aukštesni (Karkockienė, 2011).

Yra manoma, kad streso įveikimo stilius gali būti tarpininkas tarp streso ir sveikatos. Dėl asmens nesėkmingų pastangų susidoroti su stresu situacija perauga į chroniško streso būseną ir tuomet pagausėja nusiskundimų sveikata (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011). Nustatyta, kad depresija, elgesio sutrikimai, rūkymas, mažesnis fizinis aktyvumas, svaigalų vartojimas, blogesnė psichologinė savijauta bei prasta mityba yra susiję su netinkamai pasirenkama streso įveika (Perminas, Galvydienė, 2008).

Studentų patiriamo streso problemos ir jų įtaka sveikatai yra itin svarbios siekiant pagerinti jų gyvenimo kokybę ir išvengti sunkių sveikatos sutrikimų (Karkockienė, 2011). Norėdami padėti studentams susidoroti su stresu turime žinoti, kuriuos streso įveikimo būdus jie taiko, o kurių visiškai nepropaguoja (Ivaškienė ir kt., 2009).

Ištirtumas. Tiek Lietuvos tiek užsienio autoriai išsamiai nagrinėja streso šaltinius. R. R. Brougham et. al. (2009) tyrimų duomenimis kolegijos studentams stresą sukelia: akademiniai, finansiniai, asmeniniai ir kasdieniai rūpesčiai. Pedagogus, anot A. Bagdono, V. Adaškevičienės (2010), L. Bulotaitės ir kt. (2008), neigiamai veikia per didelis darbo krūvis, netinkamas mokinių ar studentų elgesys, socialinio saugumo stoka ir švietimo sistemos reformos. M. Autukaitė, G. Valickas (2004) ištyrė, kad didžiausią stresą privalomosios tarnybos kariams sukelia kasdieniai įvykiai arba situacijos, o gydytojams pagrindinis stresorius yra darbas po darbo valandų, slaugytojams nepakankamas atlygis už darbą (Kalibatas ir kt., 2009).

L. Gustainienė, V. Bakšienė (2008), E. Kazlauskas ir kt. (2009) tyrė stresogeninius veiksnius ir jų sąsajas su socialiniu palaikymu. Tyrimų duomenys atskleidė, kad žmonės, kurie jaučiasi išklausyti, suprasti, naudingi ir atliekantys aiškų vaidmenį tarp savo šeimos narių ir draugų, patiria kur kas mažesnę stresą, negu tie, kurie yra nepatenkinti savo santykiais su šeima ir

draugais. Tokie stresą sukeliančios veiksniai, kaip vaidmens neapibrėžtumas, kai nesupranta savo pareigų ir atsakomybės, per didelis ar nepakankamas darbo krūvis, priverstinis skubėjimas, siekiant atlikti darbo užduotis daro didžiausią neigiamą poveikį darbo kokybei (Kulvinskienė, Bandzienė, 2008, Pacevičius, Vitkovskis, 2007). A. Laskytė ir kt. (2008) gvildeno sąmoningo savęs žalojimo ir stresą keliančios gyvenimo patirties sąsajas ir nustatė, kad paaugliams šeimos narių ar draugų bandymai nusižudyti, nesutarimai ar muštynės su tėvais ar draugais, patyčios ir patiriami sunkumai mokykloje didina sąmoningo savęs žalojimo tikimybę.

Mokslininkai nagrinėja ir streso įveikimo strategijas. Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) streso įveikimo būdus nagrinėjo V. Ivaškienė ir kt. (2009). Autoriai nustatė, kad vaikinai stresui įveikti dažniausiai naudoja juoką, bendravimą su šeimos nariais ir pasivaikščiojimą gamtoje, o merginos – šokius, jogą ir savimasažą. A. Perminas, A. Galvydienė (2008) gilinasi į studentų sveikos mitybos bei streso įveikimo strategijų sąsajas ir nustatė, kad tiek vaikinų, tiek merginų prastesnė mityba susijusi su mažiau adaptyviu streso įveikimu. Anot R. Kausar (2010), jeigu studentai pasirenka aktyvią streso įveikimo strategiją, tai mokymosi krūvis jiems būna lengviau įveikiamas. J. Por et. al. (2011) tyrimai parodė, kad aukštesnis emocinis intelektas ir didesnė jausmų kontrolė gali padėti studentams taikyti aktyvias ir veiksmingas streso įveikimo strategijas. L. Sapranačiūtės ir kt. (2011) stresogeninių situacijų įveikos faktorinė analizė atskleidė, kad universiteto studentams būdinga aštuonių faktorių stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra: į problemą nukreipta įveikos strategija, emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, dėmesio nukreipimo, neigimo, atsigręžimo į religiją, svaigalų vartojimo ir susitaikymo įveikos strategijos. Paauglių streso įveikos strategijos ir emocinio intelekto ypatumai bei jų tarpusavio sąsajos nagrinėtos L. Kutkienės (2006) ir M. Pileckaitės- Markovienės, A. Stanišauskaitės (2005) darbuose. Rezultatai parodė, kad paaugliai turintys aukštą savivertę stresinėse situacijose linkę problemas spręsti, o ne jų vengti. R. Jusienės, V. Platkevičienės (2003) tyrimo duomenys rodo, kad išsilavinusios moterys naudoja daugiau adaptyvių streso įveikų nei mažiau išsilavinusios. O vaikai, kurių motinų aukštesnis išsilavinimas, turi mažiau elgesio ir emocijų sunkumų.

Mokslininkai taip pat gilinasi į patiriamo streso ir sveikatos sąsajas. A. Bagdono (2004) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad Lietuvos pedagogams stresas turi neigiamą įtaką sveikatai. E. Glumbakaitė ir kt. (2007) nagrinėjo slaugytojų streso ir psichologinių reikalavimų sąsajas su streso pasekmėmis ir nustatė, kad stresas susijęs su sudegimo sindromu, emociniais, depresijos ir psichosomatiniiais simptomais. Darbo įtaką streso, nerimo ir depresiškumo paplitimui ištyrė R. Kuodelytė – Kazieliene ir kt. (2007). Mokslininkai nustatė, kad neigiamą poveikį daro: darbuotojo savijauta, atsižvelgimas į darbuotojo nuomonę, sunkūs periodai darbe, darbo svarbumas ir prasmingumas. D. Karkockienė (2011) išsamiai nagrinėjo medicinos ir sveikatos

mokslų studentų patiriamą stresą ir jo įtaką miego kokybei. Rezultatai parodė, kad patiriamas stresas pablogina miego kokybę ir savijautą. L. Sapranavičiūtė, A. Perminas (2011) nustatė universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų, nusiskundimų sveikata ir jų pokyčio per semestrą sąsajas. Tyrimai parodė, kad studentams būdingi šie nusiskundimai sveikata: galvos ir nugaros skausmai, kurie gali būti susiję su akademiniam gyvenime patiriamomis stresogeninėmis situacijomis. A. Zaborskis, I. Vareikienė (2008) gvildeno mokinių patyčių sąsajas su sveikatos ir gyvensenos rodikliais atsižvelgiant į tiriamųjų lytį bei patyčių pobūdį. Jie nustatė, kad patyčios susijusios su blogesniu mokinių savo sveikatos vertinimu, mažesniu pasitenkinimu gyvenimu bei dažniais galvos, skrandžio, nugaros skausmais, liūdesiu, irzlumu, nervine įtampa, nemiga, galvos svaigimu ir silpnumu.

Mokyklinio nerimo priežastys ir vidinė darna aptariama A. Bagdono (2009), V. Juškelienės, S. Ustilaitės (2010), K. Kirtiklytės, V. Malinauskienės. (2011), D. Klimavičiaus ir kt. (2007), A. Pranckevičienės ir kt. (2011) ir A. Zaborskio ir kt. (2002) darbuose. Atlikti tyrimai parodė, kad egzaminai susiję su baimės ir streso būsenomis. Egzaminų baimė būdinga viduriniajame ir aukštajame moksle, tačiau skiriasi įvairaus amžiaus tarpinių atstovų taikomos egzaminų baimės mažinimo strategijos. Egzaminų baimę patiriantys mokiniai dažniau nei kiti skundžiasi psichosomatiniais negalavimais, dažniau vartoja vaistus nuo galvos skausmo, nervinės įtampos ir nemigos. Buvo pastebėtos reikšmingos sąsajos tarp mokinių žemos vidinės darnos, patirto dažno priekabiavimo mokykloje, psichosocialinės šeimos aplinkos ir psichologinės būsenos.

Tyrimo problema – įvairių mokslininkų tyrimų duomenimis, studentai yra ta socialinė grupė, kuri dažnai naudoja žalingus streso įveikimo būdus. Tad šiame darbe tikslinga ištirti, kokia dalis Mykolo Romerio universiteto studentų renkasi žalingus streso įveikimo būdus ir kokius kitus streso įveikimo būdus jie naudoja.

Tyrimo objektas: studentų streso įveikimo strategijos.

Darbo tikslas: išanalizuoti, kokias streso įveikimo strategijas naudoja Mykolo Romerio universiteto studentai.

Uždaviniai:

1. Remiantis moksline literatūra išanalizuoti streso sampratą, priežastis, pasekmes ir jo įveikimo strategijas.
2. Išsiaiškinti Mykolo Romerio universiteto studentų streso šaltinius.
3. Nustatyti studentų patiriamo streso dažnio sąsajas su studijų rezultatais ir sveikata.
4. Atskleisti Mykolo Romerio universiteto studentų patiriamo streso ir gyvenimo būdo sąsajas.
5. Nustatyti, kokius streso valdymo būdus taiko Mykolo Romerio universiteto studentai.

1. STRESAS KAIP ŠIUOLAIKINĖS VISUOMENĖS GYVENIMO BŪDO REIŠKINYS

1.1 Streso kaip organizmo apsauginės reakcijos samprata

Tarptautiniame žodžių žodyne (1999) stresas apibūdinamas kaip įtampos būseną – visuma apsauginių, fiziologinių reakcijų, atsirandančių žmogaus arba gyvūno organizme kaip atsakas į nepalankių veiksnių poveikį. Lietuviškoje Medicinos enciklopedijoje (1993) streso sąvoka nusakoma kaip psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, organizmo apsauginės reakcijos, kurias sukelia žalingi aplinkos ir vidaus veiksniai – stresoriai.

Streso reiškinio dvidešimtojo amžiaus ketvirtajame dešimtmetyje pirmasis rimtai susidomėjo kanadietis tyrinėtojas Hans Selye. Jo dėmesio objektas buvo fiziologiniai pokyčiai, atsirandantys žmonių, patyrusių stresą, organizmuose (Grakauskas, 2004, Poltavski, Ferraro, 2003). 1936 m. Kanadoje, Monrealio universitete mokslininkas H. Selye, pristatydamas atliktų tyrimų rezultatus, pirmą kartą pavartojo terminą „stresas“, o vėliau sukūrė ir streso teoriją, kurioje jį apibūdino, kaip žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, atsirandančią dėl išorės bei vidaus dirgiklių (Župerkienė, 2009). Stresas, pasak streso teorijos kūrėjo H. Selye, tai organizmo adaptacinių gynybinių reakcijų, kylančių veikiant kokiam nors dirgikliui, visuma. Tai dinamiška būseną, pasireiškianti situacijose, kai žmogus susiduria su galimybe, reikalavimu ar suvaržymu ir kai jo veiklos rezultatas, to žmogaus nuomone, yra neaiškus, bet labai svarbus. Suvaržymai neleidžia daryti to, ko žmogus trokšta, o reikalavimai reiškia, kad žmogus praranda kažką trokštamo (Pacevičius, Vitkovski, 2007). H. Selye streso teorija buvo svarbus žingsnis į priekį, kadangi jis suprantamai paaiškino ryšį tarp psichosocialinių veiksnių ir sveikatos sutrikimų (Stankus, 2001). Jis jau tada tikėjo, kad trumpalaikis ir kontroliuojamas stresas gali būti naudingas organizmo vystymuisi (Poltavski, Ferraro, 2003). Sudarydamas palankias sąlygas siekti tikslo ir tobulėti, tai sudaro mūsų gyvenimo dalį (Bagdonas, 2009).

Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, jis skatina veiklumą, išradingumą, kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis ar užsitęsęs stresas gali sukelti įvairias ligas (Ivaškienė ir kt., 2009). J. Pacevičius, M. Vitkovski (2007) stresą įvardija kaip psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, tai visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai – stresoriai. Pasak E. Albavičiūtės ir kt. (2008) stresas tai visuma apsauginių fiziologinių, psichologinių ir elgesio reakcijų, kurios atsiranda, kai žmogus suvokia harmonijos trūkumą tarp jam taikomų reikalavimų ir jo sugebėjimo tuos reikalavimus tenkinti. S. Folkman stresą apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kurį asmuo įvertina kaip apsunkinantį, arba viršijantį jo turimus išteklius ir keliantį grėsmę jo gerovei (Folkman et.al., 1986). Streso sąvoka taip pat vartojama apibūdinti nuovargį, sielvartą ir

jausmus, kurių nesugebame įveikti. Emocinė įtampa stiprėja, kai didėja aplinkos reikalavimai, atsiranda nenumatytos kliūtys (Karkockienė, 2011). Stresas taip pat gali būti traktuojamas kaip tęstinumas nuo džiugesio iki lengvo sielvarto ir galiausiai iki stipraus sielvarto. Lengvo sielvarto galima net nepastebėti o štai ilgai trunkantis ir stiprus sielvartas gali sukelti tokio stiprumo simptomus kaip emocinis „perdegimas“ ar rimtas psichologinis išsivėrimas (Župerkienė, 2009). Tai netgi dvasinė būseną, kuri atsispindi organizmo funkcinėse sistemose ir yra su jomis susijusi (Bubelienė, Merkys, 2010). Stresas taip pat dar skirstomas į tris kategorijas:

- Neišvengiamas stresas – atsiranda dėl tokių priežasčių, kurių bent jau dabar pakeisti neįmanoma.
- Nereikalingas stresas – tai tokia streso rūšis, kurios galima išvengti pakeitus savo įpročius ar požiūrį.
- Pozityvus stresas – tai pozityviai suvokiamas stresas, kurio poveikis stimuliuojantis, sukeltis mažiausiai problemų, jį taip pat galima sėkmingai panaudoti siekiant veiksmingesnės veiklos (Karkockienė, 2011).

Siekdamas atskirti psichologinę streso sampratą nuo fiziologinės, amerikiečių mokslininkas R. S. Lazarus pasiūlė skirti fiziologinį (biologinį) ir emocinį (psichologinį) stresą. Jo nuomone, negalima sutapatinti stresinių reakcijų į fizinio pobūdžio dirgiklius su reakcijomis į dirgiklius, keliančius psichologinę grėsmę individui. Pirmuoju atveju organizmo reakcijas sukelia automatinis homeostatinis mechanizmas, o antruoju atveju reakcijas lemia psichologiniai numatomos grėsmės įvertinimo bei gynybos mechanizmai. Todėl labai svarbu skirti fiziologinį ir emocinį stresą, nes emocinį stresą sukelia toks dirgiklis, kurį individas įvertina kaip grėsmingą (Lazarus, 1980).

Pasireikšti stresui būtina sąlyga yra potencialių stresorių intensyvumas, viršijantis individualųjį streso slenkstį (Ruibytė, Velička, 2010). C. Carson ir A. Kuipers (1980) pasiūlė streso proceso modelį, kurį sudaro trys streso lygiai:

- Pirmasis lygis būtų išoriniai stresoriai, kurie apima specifinius profesinius stresorius, kasdienes rūpesčius, kurie gali kauptis, ir stresą, susijusį su svarbiais gyvenimo įvykiais.
- Antrąjį lygį sudaro veiksniai, kurie padeda sumažinti neigiamą streso poveikį. Tai būtų geras socialinės pagalbos tinklas, aukšta pačio žmogaus savivertė, atsparumas, geri streso įveikimo įgūdžiai, emocinis stabilumas, asmeninė kontrolė, geri psichologinio atsipalaidavimo mechanizmai.
- Trečiasis lygis būtų streso baigtis. Ji gali būti teigiama arba neigiama. Teigiama baigtis apima gerą fizinę ir psichinę sveikatą, aukštus pasitenkinimo darbu

lygius, o neigiama baigtis apima blogą sveikatą, sumažėjusį pasitenkinimą darbu ir profesinį perdegimą.

Tačiau psichologai stresui apibrėžti dažniausiai naudoja R. S. Lazaruso pateiktą streso proceso modelį, kurį sudaro keturi lygiai:

- Pirminis sužadinimas – stresoriaus suvokimas. Tai yra vidinis arba išorinis veiksnys, kuris suvokiamas kaip grėsmė, iššūkis arba praradimas.
- Antrinis sužadinimas – tai yra įvertinimo procesas, kurio metu asmuo atskiria tai, kas gresia ir yra žalinga, nuo to, kas naudinga. Tai yra įvertinama potenciali žala.
- Streso įveikimas – tai veiksmai, kuriais bandoma sumažinti veikiančių stresorių (Lazarus, 1998). Jei žmogus tiki, kad jo pasirinkti streso įveikos būdai yra tinkami ir jam pasiseks, tuomet stresas sumažėja (Bulotaitė ir kt., 2008).
- Streso reakcija- tai stresoriaus sukeltų organizmo fiziologinių, psichologinių ir kitų jo sistemų reakcijų į stresorių visumą (Grakauskas, 2004). Šio etapo metu asmuo įvertina, ar jo taikomi streso įveikimo būdai yra veiksmingi, ar reikia pakeisti įveikos būdą tinkamesniu (Bulotaitė ir kt., 2008).

Įvairių sričių laimėjimai ir ekonomikos pažanga keičia žmonių gyvenimo tempą, verčia gyventi vis greičiau ir greičiau. Todėl stresas tampa ne tik kasdienio gyvenimo reiškiniu, bet ir visuomenės sveikatos problema (Šidlauskaitė – Stripeikienė ir kt., 2008). Tačiau žmogaus prigimtis nėra pakankamai atspari stresams, nervų sistema nespėja su šių dienų gyvenimu (Glumbakaitė ir kt., 2007). Todėl vis dažniau tenka susidurti su sveikatos sutrikimais, kuriuos sukelia stresas.

1 lentelė. Streso apibūdinimai remiantis įvairiais autoriais

Autoriai	Streso samprata
H. Selye, 1974	Žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, atsirandanti dėl išorės bei vidaus dirgiklių. Organizmo adaptacinių gynybinių reakcijų, kylančių veikiant kokiam nors dirgikliui, visuma.
Lazarus, Folkman, 1984	Ypatingas asmens ir aplinkos santykis, kurį asmuo įvertina kaip apsunkinantį, arba viršijantį jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei.
Pacevičius, Vitkovski, 2007	Psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų.
Albavičiūtė ir kt., 2008	Visuma apsauginių fiziologinių, psichologinių ir elgesio reakcijų, kurios atsiranda žmogui suvokus harmonijos trūkumą tarp jam taikomų reikalavimų ir jo sugebėjimo tuos reikalavimus tenkinti.

1 lentelės tęsinys kitame puslapyje

Ivaškienė ir kt., 2009	Natūralus gyvenimo reiškinys skatinantis veiklumą, išradingumą, kūrybiškumą ir tobulėjimą. Per stiprus, dažnai pasikartojantis, užsitęsęs stresas gali sukelti ligas.
Župerkienė, 2009	Tęstinumas nuo džiugesio iki lengvo sielvarto ir galiausiai iki stipraus sielvarto.

Nors įvairūs autoriai stresą įvairia skirtingai, tačiau apibendrinant galima teigti, kad tai organizmo būseną, kuri atsiranda dėl įvykių, kuriuos asmuo laiko grėsmingais ir sunkiai įveikiamais. Tai organizmo apsauginės reakcijos, kurias sukelia žalingi aplinkos ir vidaus veiksniai- stresoriai. Ir tik nuo asmens turimų vidinių išteklių priklauso kiek ilgai truks ši būseną ir kokias pasekmes turės.

1.2 Stresą sukeliantys veiksniai – stresoriai

Stresorius yra aplinkos veiksnys, kuris sukelia žmogui stresą (Karkockienė, 2011). Žmonės susiduria su įvairiaisiais reiškiniais, kurie sukelia psichinę įtampą. Tai nuolat greitėjantis gyvenimo tempas, informacijos srautai, darbo krūviai, sunkios gyvenimo sąlygos, smurtas šeimoje ir mokykloje, iširusios ar irstančios šeimos ir tai tik dalis stresą sukeliančių veiksnių (Proškuvienė ir kt., 2004).

Įvairiems žmonėms tas pats stresorius, esant toms pačioms sąlygoms, turi nevienodą poveikį (Grakauskas, 2004). Įvairūs poveikiai gali nesukelti streso tol, kol pats žmogus neįvertina jų kaip stresorių (Autukaitė, Valickas, 2004, Bulotaitė ir kt., 2008). Nuo kognityvinio situacijos įvertinimo priklauso, ką individas laikys grėsme, žala, iššūkiu ar nauda sau (Grakauskas, 2004). Šio įvertinimo užduotis – suderinti asmeninius tikslus, kuriems išsipareigojama, ir objektyvias sąlygas, keliančias grėsmę jų realizavimui (Autukaitė, Valickas, 2004). Kognityvinis įvertinimas skirstomas į dvi grupes:

- Pirminis įvertinimas – jo metu nustatoma, kokią reikšmę įvykis gali turėti. Asmuo įvykį gali įvertinti kaip neturintį įtakos gerovei, turintį teigiamą įtaką arba kaip stresinį.
- Antrinis įvertinimas – jo metu nustatoma, koks streso įveikimo būdas galėtų geriausiai tikti stresui pašalinti.

Kognityvinio įvertinimo procesą veikia asmenybės ir aplinkos veiksniai, tokie kaip asmeninės nuostatos, įsitraukimas, situacijos naujumas ar trukmė. Šis įvertinimas taip pat nulemia stresinio įvykio sukeltos reakcijos pobūdį ir intensyvumą (Autukaitė, Valickas, 2004, Grakauskas, 2004). N. Cantoriaus (1990) teigimu žmogaus asmenybę sudaro kognityvinės

schemos, tikslai ir strategijos. Tai iš asmeninių patirčių susiformavęs mintinis planas, kuris padeda interpretuoti situaciją ir numatyti įvykius bei jų padarinius. Žmogaus sugebėjimą susidoroti su sunkumais ir problemomis lemia jo mąstymo būdas ir atitinkamas elgesys tam tikrose situacijose.

A. Albavičiūtė ir kt. (2008) pateikia šias stresą sukeliančių veiksnių grupes:

- Fiziniai – aplinkos veiksniai: triukšmas, temperatūrų pokyčiai, maistas, vaistai, chemikalai, infekciniai mikroorganizmai.
- Socialiniai – nenumatyti ir neplanuoti traumuojantys įvykiai, kuriems asmuo negalėjo iš anksto pasiruošti.
- Psichologiniai – tai neigiamos emocijos: priešiškus, panika, jaudinimasis, baimė ir nerimas.

Apibendrinant galima teigti, kad stresoriaus atsiradimas priklauso nuo kognityvinio situacijos įvertinimo. Jeigu asmuo įvykį įvertina kaip turintį įtakos jo gerovei, tuomet situacija vertinama kaip stresinė. Stresoriai yra skirstomi į tris veiksnių grupes: fizinius, socialinius ir psichologinius. Pasirinkus tinkamus streso įveikimo būdus stresas pašalinamas.

1.2.1 Mokiniam stresą sukiantys veiksniai

Vienas iš pagrindinių Lietuvos švietimo tikslų – išugdyti atsakingą, kūrybiškai mąstančią, laisvą ir lanksčią asmenybę. Šiuolaikinė švietimo sistema yra pagrįsta humaniškumo ir demokratiškumo principais, kurių centre yra mokinys, jo asmenybė, individualybė, poreikiai, gabumai (Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, 1991). Norint išugdyti atsakingą, laisvą, kūrybingą mokinio asmenybę, intelektą, psichologinį atsparumą, svarbu sukurti tinkamą ir palankią psichologinę atmosferą mokykloje, apsaugant vaikus nuo neigiamos aplinkos ir psichologinės įtampos (Pileckaitė – Markovienė, Stanišauskaitė, 2005). Paauglystė dažnai įvardijama kaip padidinto streso laikotarpis. Šiuo laikotarpiu persipina emocinio ir nerimo veiksnių poveikis. Vyksta spartūs fiziniai ir intelektualiniai pokyčiai, padidėjęs mokymosi krūvis ir atsakomybė už savo ateitį, santykiai šeimoje ir bendraamžių grupėje (Zaborskis ir kt., 2002). Tačiau nuolatinės permainos mokyklose ne visada gali užtikrinti mokinių psichologinį saugumą ir apsaugoti nuo streso. Lietuvoje atlikti tyrimai (Pileckaitė – Markovienė, Stanišauskaitė, 2005) rodo, kad paauglių nerimas labiausiai susijęs su mokykla (49 proc.), ateitimi (36 proc.), psichologinėmis problemomis (27 proc.), tarpasmeniniais santykiais (24 proc.), ir šeima (17 proc.). V. Juškelienė, S. Ustilaitė (2010) tyrė mokinių brandos egzaminų baimę. Nustatė, kad mokiniam egzaminai taip pat sukelia stresą bei įtampą. To priežastis dažnai būna dideli tėvų

lūkesčiai matyti aukščiausius mokymosi rezultatus, dideli mokymosi krūviai, netgi pačios visuomenės spaudimas turėti aukšto lygio specialistus, visa tai kelia stresą ir baimės jausmą. A. Laskytė ir kt. (2008) analizavo stresą sukeliančios gyvenimo patirties dažnumą tarp 15-17 metų paauglių. Tyrimai atskleidė, kad paaugliams stresą dažniausiai sukelia: sunkumai dėl mokslų, artimų žmonių mirtys, sunkios ligos ar nelaimingi atsitikimai šeimoje, sunkumai susipažįstant ar bendraujant su draugais arba vaikinų / merginų. Didelę įtaką streso atsiradimui turi santykiai šeimoje ir krizės. Yra manoma, kad nepilnose šeimose augantys vaikai patiria dažnesnį stresą negu augantys pilnose (Kutkienė, 2006).

2 lentelė. Mokiniamis stresą sukeliantys veiksniai

Autoriai	Stresoriai
Pileckaitė- Markovienė, 2005	Stresą sukelia mokyklos lankymas, nerimas dėl ateities, psichologinės problemos, tarpasmeniniai santykiai, santykiai su šeima
Kutkienė, 2006	Santykiai šeimoje ir krizės
Laskytė ir kt., 2008	15-17 metų paaugliams stresą dažniausiai sukelia sunkumai dėl mokslų, artimų žmonių mirtys, sunkios ligos ar nelaimingi atsitikimai šeimoje, sunkumai susipažįstant ar bendraujant su draugais arba vaikinų/merginų.

Apibendrinant stresą sukeliančius veiksnius tarp mokinių, galima teigti, kad dažniausiai mokiniams stresą sukelia mokyklos lankymas ir sunkumai dėl mokslų. Taip yra todėl, kad mokiniai paauglystės laikotarpiu yra jautresni įvairioms naujovėms ir netikėtoms situacijoms. Dažnai kyla konfliktai su mokytojais, jiems atrodo, kad jų nesupranta ir per daug reikalauja. Taip pat mokykla yra ta institucija, kuri nuolatos primena, koks yra svarbus žinomų žinių lygis ir kad nuo jų priklauso ateitis. Todėl mokiniai tai vertina labiausiai stresą sukeliančiais veiksniais. Mokiniai jaučia stresą ir dėl psichologinių problemų, tarpasmeninių santykių, santykių su šeima.

1.2.2 Studentams stresą keliantys veiksniai

Studijos aukštojoje mokykloje yra reikšmingas gyvenimo įvykis studentams. Jis būna susijęs su naujais išūkiiais ir stresu adaptuojantis prie akademinų krūvių, naujos socialinės ir fizinės aplinkos (Norkus, Alūzas, 2012). Studentai yra specifinė socialinė grupė, kuri pagrindinį dėmesį skiria mokymuisi. Taip pat nemaža jų dalis derina mokslą su darbu. Esant nuolatinei emocinei įtampai, dideliame krūviui, studijų ir gyvenimo kokybė daugiausia priklauso nuo emocinės būsenos (Proškuvienė, 2004). Studentai yra jautrūs stresą keliantiems veiksniams. Jie ypač tampa pažeidžiami dėl fizinių ir intelektualinių pokyčių, prastų socialinių santykių su šeima ir

bendraamžiais, atsakomybės už savo ateitį (Proškovienė, 2004). Dažnai jie savo mokymosi aplinkoje susiduria su stresinėmis situacijomis, kurios gali pabloginti jų sveikatą ir sutrikdyti adaptaciją. Nors tai vieta teikianti galimybę augti ir tobulėti, tačiau akademiniai reikalavimai, finansiniai sunkumai ir socialiniai reikalavimai gali sukelti studentams stresą (Sapranavičiūtė ir kt., 2011). Įstojimas į aukštąją mokyklą yra perėjimo į suaugusiųjų gyvenimą etapas. Finansų, pareigų, darbo, šeimos ir tarpasmeninių santykių pokyčiai gali turėti įtakos vidinės darnos lygio skirtumams. Jeigu aplinkoje vyrauja palaikantys, reikšmingi ir neįtempti tarpasmeniniai santykiai, tikėtina, kad studentų vidinė darna bus aukštesnė (Gustainienė, 2010).

Studentai dažnai išgyvena egzaminų baimę kaip didelį apkrovimą visam kūnui, psichikai bei dvasinei būsenai. Dažnai egzamino metu jie sunkiai valdo savo emocijas, nesugeba tikslingai pasinaudoti turimais įgūdžiais. Egzaminų baimė tai beviltiškumo situacija, papildomas krūvis, kuri besimokantysis jaučia per egzaminus, atsiskaitymus ar bendraudamas su ugdytoju. Ji skirstoma į tokias sritis: egzaminų pasiruošimo baimė, egzaminų situacijos baimė, nesėkmės baimė ir netgi išlaikytų egzaminų pasekmių baimė (Bagdonas, 2009). Studentams būdinga ir dėstytojų baimė. Šis jausmas išryškėja, kai norima paklausti, pasikonsultuoti, norint padiskutuoti su dėstytojais ypač siekiant įrodinėti savo požiūrio teisingumą ar kritikuoti mokslininkų teigiamas tiesas (Bagdonas, 2009).

D. Karkockienė (2011) tyrė Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Panevėžio kolegijos Medicinos ir socialinių mokslų fakulteto studentų stresą. Rezultatai atskleidė, kad 50 proc. universiteto ir 38,5 proc. kolegijos studentų stresą patiria dažnai. Studentams stresą dažniausiai sukelia didelis mokymosi krūvis, miego stygius, laiko trūkumas poilsiui, nesutarimai šeimoje ar su draugais ir finansinės problemos. A. Goštautas ir kt. (2004) nustatė, kad vidutinio stiprumo stresas studentams gali padidinti veiklos kokybę, skatinti kūrybiškai spręsti problemas ir kelti motyvaciją. Esant žemam streso lygiui patiriamas nuobodulys, nerimas ir nepasitenkinimas. Tačiau, kai jaučiamas stresas yra per aukštas jaučiama perkrova, įtampa ir nepasitenkinimas.

3 lentelė. Studentams stresą sukeliantys veiksniai

Autoriai	Stresoriai
Proškovienė, 2004	Prasti socialiniai santykiai su šeima ir bendraamžiais, atsakomybė už savo ateitį.
Bagdonas, 2009	Egzaminų pasiruošimo baimė, egzaminų situacijos baimė, nesėkmės baimė, išlaikytų egzaminų pasekmių baimė, dėstytojų baimė, kai nedrįstama pasikonsultuoti ar padiskutuoti.
Gustainienė, 2010	Įstojimas į aukštąją mokyklą, finansinės problemos, pareigos, šeimos ir tarpasmeninių santykių pokyčiai.

3 lentelės tęsinys kitame puslapyje

Sapranavičiūtė ir kt., 2011	Akademiniai reikalavimai, finansiniai sunkumai, socialiniai reikalavimai.
Karkockienė, 2011	Didelis mokymosi krūvis, miego stygius, laiko trūkumas poilsiui, nesutarimai šeimoje ar su draugais.

Šių tyrimų rezultatai apie studentų stresorius, leidžia daryti išvadą, kad dažniausi stresoriai yra didelis mokymosi krūvis, egzaminai, finansinės problemos ir nesutarimai su šeimos nariais. Studentai jaučia stresą dėl mokymosi, kadangi nuo jų priklauso ateitis ir įsidarbinimo galimybės. Taip pat vyksta didelė konkurencija valstybės finansuojamoms vietoms užimti, todėl labai svarbu, kad egzaminų rezultatai būtų įvertinti aukščiausiais balais. Aktuali problema yra ir finansinės problemos, kadangi studentams yra sunku suderinti mokslus su darbu, dažnai darbdaviai būna priešiški nusistatę studentų atžvilgiu. Taip pat įstojimas į universitetą dažnai reiškia atsiskyrimą nuo šeimos ir draugų, dėl to pablogėja socialiniai santykiai, vyrauja konfliktai, ko pasekoje jaučiamas stresas.

1.2.3 Įvairių profesijų asmenų patiriami stresoriai

Didžiąją savo gyvenimo dalį žmonės skiria savo profesinei veiklai, todėl jiems savo darbo vietoje dažnai tenka patirti įvairių stresorių poveikį (Kazlauskas ir kt., 2009). Profesinis stresas yra didelė individų ir organizacijų problema. Jis gali būti profesinio „perdegimo“, blogos sveikatos, pravaikštų ir sumažėjusio darbo efektyvumo priežastis (Gustainienė, Bakšienė, 2008). Tai yra emocinė būseną, kurios priežastis – prieštaravimai tarp darbe keliamų reikalavimų ir asmens gebėjimo juos atlikti, arba asmens išgyvenimas, jog jis nesugebės atlikti keliamų reikalavimų. Darbinis stresas pasireiškia psichosocialinių ar psichologinių problemų forma (Pacevičius, Vitkovski, 2007).

R. Kuodytė – Kazielenė ir kt. (2007) Panevėžio mieste atliko streso, depresiškumo, nerimo paplitimą tarp sveikatos priežiūros ir švietimo darbuotojų. Jie nustatė, kad paplitimui įtakos turi šie psichosocialiniai darbo veiksniai: atsižvelgimas į darbuotojo nuomonę, darbo svarbumas ir prasmingumas, darbuotojo savijauta, pasitenkinimas darbu ir gyvenimu, šeimos parama, sveikatos būklė lyginant su bendraamžiais, prislėgta nuotaika, nepakantumas, nervingumas, nuovargis, vienišumas ir koncentracijos sutrikimai. Taip pat streso priežastimi gali būti nepasitenkinimas gaunamu atlygiu už darbą (Kalibatas ir kt., 2007). Mokyklos stresą mokytojų atžvilgiu tyręs A. Bagdonas (2004) nurodo šias mokytojų streso priežastis:

- Psichologinis stresas. Tai griežtai apibrėžtas laikas, per kurį reikia įvykdyti ugdymo planą, didėjanti jaunimo ir visuomenės agresija, didelis mokinių skaičius klasėse.
- Baimė. Mokytojai bijo prarasti kontrolę pamokoje, neįvykdyti laiku administracijos reikalavimų, blogai paruošti mokinius egzaminams.
- Mokytojai nurodo, kad streso ir baimės jausmai jiems susiję su dideliu triukšmu pamokų ir pertraukų metu, įvairiomis infekcijomis, kadangi mokiniai serga įvairiausiomis ligomis (Bagdonas, 2004). Triukšmas įvertinamas kaip kenksmingas veiksnys, kai jis trukdo susikaupimui arba izoliuoja nuo kitų žmonių. Taip pat stresą gali padidinti apšvietimas, skersvėjai ar ribota darbo erdvė (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010).

L. Bulotaitė, V. Lepeškieienė (2006) savo atliktame tyrime apie mokytojų stresą ir jo įveikos strategijas nurodo šiuos mokytojų streso šaltinius:

- Socialiniai ir švietimo sistemos pokyčiai.
- Vaidmenų sumaištis ir konfliktai.
- Blogos socialinės ir fizinės darbo sąlygos.
- Probleminiai mokiniai.
- Prasti profesiniai santykiai ir bendradarbiavimas su kolegomis.
- Probleminiai mokytojai. Čia turima omenyje žemesnės kvalifikacijos ir blogesnio pasirengimo mokytojų nenorą keistis.

S. Stoškus, E. Adaškevičienė (2012) tyrė kūno kultūros mokytojų pedagoginiame darbe patiriamus stresorius. Nustatyti dažniausi streso šaltiniai: įvairių dokumentų gausa, švietimo sistemos reformos, didelė atsakomybė už mokinius, mažas atlyginimas ir neigiamas visuomenės požiūris į kūno kultūros mokytojo darbą.

L. Gustainienė, V. Bakšienė (2008) nurodė, kad gydytojų pagrindiniai stresoriai: laiko trūkumas, bendravimas su problemiškais pacientais, darbo suskirstymas, įvairūs trukdžiai, namų ir darbo suderinamumo problemos. J. Pacevičius, M. Vitkovski (2007) išskyrė veiksmų grupes, galinčių darbe sukelti stresą:

- Veiksniai, susiję su darbo užduotimi – tai gali būti veiksniai, kurie trukdo atlikti užduotis, nustatytas trumpas terminas, per daug užduočių, netinkamos sąlygos užduotims įvykdyti.
- Veiksniai, susiję su darbuotojo vaidmeniu – kai asmens pareigos yra jam pačiam nesuprantamos.
- Bendravimo veiksniai – prasti santykiai su viršininku, pavaldiniais ar bendradarbiais.

- Organizacijos struktūra ir mikroklimatas – įmonėse, kuriose nėra galimybės dalyvauti priimant sprendimus ar kaip nors jiems turėti įtakos, darbuotojai labiau linkę išgyventi įtampą ir stresą.

Taip pat jie išskyrė individualius veiksnius, kurie gali veikti darbuotojų išgyvenamo streso lygmenį. Būtent šie veiksniai lemia tai, kad tose pačiose situacijose vieni įmonės darbuotojai jaučia stresą, o kiti nejaučia:

- Sunkumai šeimoje – vestuvės, skyrybos, sunkumai su vaikais ar tėvais. Tokie įvykiai lemia žmonių būseną, kuri persiduoda darbui.
- Ekonominiai sunkumai – žmonės, kurie išleidžia daugiau nei leidžia jų finansinės galimybės pradeda nerimauti.
- Asmenybė – kai kurie asmenys yra linkę įžvelgti grėsmę išorėje ir todėl jie patiria dažnesnį stresą.

Streso neįmanoma visiškai išvengti, nes neįmanoma apsisaugoti nuo nemalonių, jaudulį keliančių įvykių, įtampos ir pavojų (Karkockienė, 2011). Tačiau žmonės veikia ne tiek patys stresoriai, kiek požiūris į juos. Jeigu negalima pakeisti situacijos, reikia keisti požiūrį į ją, pamatyti, kad ir mažiausias vieno ar kito įvykio teigiamybės (Ivaškienė ir kt., 2009). Stresus stipriai sumažintų pačių žmonių suvokimas, kam jie yra gabūs ir kokias stipriąsias puses turi. Sėkmės galima tikėtis tik tada, kai remiamasi stipriosiomis pusėmis, o remiantis silpnosiomis tikėtis gerų rezultatų neįmanoma. Sėkmės pasiekimas pagerina žmonių psichinę savijautą, motyvuoja veiklai, asmuo pasijaučia svarbus (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010). Žmonės, kurie tiki savo asmenine įtaka aplinkai, teigiamai veikia sveikatą ir bendrą prisitaikymą, jie labiau kontroliuoja savo organizmo funkcionavimą ir aktyviau ieško problemų sprendimo būdų (Gustainienė ir kt., 2010).

4 lentelė. Įvairių profesijų asmenų patiriami stresoriai

Autoriai	Stresoriai
Bagdonas, 2004	Mokytojai stresą patiria dėl laiko trūkumo atlikti darbams, didėjančios viumenės ir jaunimo agresijos, didelio mokinių skaičiaus, baimės blogai paruošti mokinius egzaminams, didelio triukšmo.
Kuodytė- Kazieliene ir kt., 2007	Darbuotojams stresą sukelia atsižvelgimas į nuomonę, darbo prasingumas, šeimos paramos nebuvimas, sveikatos būklė, mažas atlygis už darbą.
Pacevičius, Vitkovski, 2007	Stresą sukelia trumpas laikas užduotims atlikti, nesuprantamos pareigos, prasti santykiai su bendradarbiais, nedalyvavimas sprendimų priėmimo.

4 lentelės tęsinys kitame puslapyje

4 lentelės tęsinys

Gustainienė, 2008	Bakšienė,	Gydytojai stresą patiria dėl laiko trūkumo, bendravimo su sunkiais pacientais, namų ir darbo suderinimo problemų.
----------------------	-----------	---

Įvairių profesijų asmenų stresoriai yra dažniausiai susiję su jų dirbamu darbu. Dažnai yra nustatoma baimė nespėti laiku atlikti paskirtų užduočių, dėl to gali suprastėti darbuotojo įvaizdis ir netgi kilti abejonių ar jis yra tinkamas dirbti jam paskirtą darbą. Stresas taip pat jaučiamas dėl mažo atlyginimo, dėl to trūksta pajamų išgyvenimui, darbuotojai jaučiasi neįvertinti. Dėl šios priežasties dažnas darbuotojas praranda motyvaciją gerai atlikti jam paskirtas užduotis. Taip pat stresą sukelia santykiai su bendradarbiais, kai bendravimas yra konfliktiškas ir dėl to negalima pasitikėti kitais asmenimis.

Apibendrinant stresą sukeliančius veiksnius galima teigti, kad skirtingos žmonių grupės jaučia tai grupei būdingus stresorius. Mokiniai, ypač paauglystės laikotariu, stresą keliančią aplinką laiko mokyklą. Kadangi dažnai jaučia spaudimą, ypač iš mokytojų ir tėvų dėl mokymosi rezultatų ir žinių gausos svarbos, kadangi nuo to priklauso įstojimo į aukštąjį mokslą galimybė. Mokiniai taip pat dažnai konfliktuoja su tėvais, jaučiasi nesuprantami ir ieško paramos tarp draugų. Studentams didelį stresą sukelia įstojimas į aukštąją mokyklą, nes dažnai tai reiškia išvažiavimą iš namų, didesnę atsakomybę už save ir savo ateitį. Dažnai jaudinasi dėl didelio mokymosi krūvio ir egzaminų. Taip pat lydi finansinės problemos ir mažos įsidarbinimo galimybės. Įvairių profesijų asmenys stresą dažniausiai jaučia darbe. Laiko trūkumas atlikti užduotims, mažas atlyginimas ir blogi darbuotojų tarpusavio santykiai, tai dažniausiai įvardijami stresoriai.

1.3 Streso poveikis ir pasekmės

Svarbiausi tarpininkai tarp stresą lemiančio asmens, aplinkos ryšio ir streso padarinių yra kognityvinis situacijos įvertinimas bei streso įveika. Kai asmuo sąveiką su aplinka įvertina kaip grėsmingą, tuomet „įsijungia“ įveikos procesai, kurie lemia kognityvinės situacijos įvertinimą ir stresinės reakcijos intensyvumą. Kognityvinis situacijos įvertinimas yra svarbiausias kintamasis, lemiantis stresą ir jo sukeltus padarinius (Autukaitė, Valickas, 2004). Sąveikaudamas su kitais rizikos veiksniais stresas mažina žmogaus atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui ir didina fizinės bei psichinės sveikatos sutrikimų riziką (Šidlauskaitė – Stripeikienė ir kt., 2008). Galima teigti, kad jeigu asmuo stresinę situaciją įvertintų kaip neturinčią grėsmės, tuomet iškilusi situacija būtų laikoma nereikšminga ir tai nesukeltų neigiamų padarinių.

Yra nustatyta, kad streso veiksniams turi įtakos asmenybinių veiksnių. Jeigu asmens savivertė yra pakankamai aukšta, išorės veiksniai, veikdami psichiką, sustiprina kompetentingumo jausmą, žema savivertė sustiprina streso išgyvenimą. Nesėkmingas susidorojimas su stresu pasireiškia somatiniais ir psichiniais sutrikimais, o sėkmingas susidorojimas padeda įgauti teigiamos patirties ir skatina didesnę savivertę (Pileckaitė – Markovienė, Stanišauskaitė, 2005).

Stresą galima pavadinti sujaudinimo arba aktyvacijos terminais. Šios būsenos dažniausiai sutrikdo organizmo sistemą, didina budrumą ir veikia endokrininę, vegetacinę nervų ir imuninę sistemas. Veikiant stresui organizmas turi naudoti gynimosi mechanizmus, tačiau kai jie nesuveikia atsiranda sudirginimas. Tuomet atsiranda bejėgiškumo ir beviltiškumo jausmai, kurie sukelia nuolatinį dirglumą o šis to pasekoje sukelia širdies ir kraujagyslių sistemos, skrandžio gleivinės ir smegenų biochemijos patologiją. Pasikartojantys stresai sukelia aukštą kraujospūdį yra širdies ir kraujagyslių patologijos rizikos veiksniai (Stankus, 2001).

Stresas, kuris kyla dėl laiko sukeltos įtampos taip pat neigiamai veikia žmogaus sveikatą. Toks stresas siejamas su nuovargiu, miego sutrikimais, jausmu, kad „viskas slysta iš rankų“, jis sukelia nuovargį, apatiją, padidina kaulų ir raumenų ligų riziką (Župerkienė, 2009). Tai dažniausiai sukelia didelis darbo krūvis, paskirtų užduočių neatlikimas laiku, nesugebėjimas suderinti darbo su namais, paskirtas pernelyg trumpas užduočių atlikimo terminas.

Miego sutrikimai yra viena iš neigiamų streso pasekmių. Miegas – tai ypatinga organizmo būseną, kurios metu atsinaujina ir kaupiasi žmogaus organizmo funkciniai ir fiziologiniai išteklių. Dažniausiai pasitaikantis miego sutrikimas yra nemiga. Yra skiriamos nemigos rūšys:

- Dalinė nemiga – tai nepasitenkinimas miego kiekiu ir kokybe. Požymiai: pabundama naktį ar labai anksti, būna sunku užmigti.
- Visiška nemiga – ši rūšis pasitaiko labai retai ir trunka neilgai, kadangi jau po 24 nemigo valandų žmogui sutrinka reagavimo greitis, žmogui nemiegojus 72 valandas prasideda sąmonės aptemimai, haliucinacijos.
- Pseudonemiga skundžiasi žmonės su emociniais sutrikimais.
- Idiopatinė hiposomnija – jos metu sveiki žmonės miega labai trumpai, tačiau nesiskundžia miego nepakankamumu.
- Pastovus neišsimiegojimas – jeigu po kurio laiko miego stygius kompensuojamas, tai žymesnių sveikatos sutrikimų nebūna.
- Vėlyvojo miego sindromas – esant šiam sindromui, žmonės užmiega dviem – šešiom valandom vėliau, negu norėtų. Rytinis miegas trunka iki vidurdienio, pabudę anksčiau jaučiasi neišsimiegoję ir nepailsėję (Karkockienė, 2011).

Stresas yra susijęs ir su nesveika mityba bei persivalgymu. Jei veikiamas streso asmuo laikosi dietos, kuriai reikalingas pastovus suvalgomo maisto kiekis ir kokybės kontroliavimas, dieta nebus efektyvi, kadangi žmogus bus praradęs savikontrolę. Taip pat yra manoma, kad persivalgymas gali būti vienas iš mažiau adaptyvių streso įveikimo būdų (Perminas, Galvydienė, 2008). Dažniausios streso sukeltos ligos yra šios: skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, hipertentinė liga, migrena, miokardo infarktas, kai kurios alerginės, imuninės ligos ir psichikos sutrikimai. Streso metu gali sutrikti psichikos veikla, kilti emocinė įtampa ir nerimas (Karkockienė, 2011). Streso įtaką psichosomatinių sutrikimų atsiradimui patvirtina tai, kad jos pasireiškia streso metu arba tuoj po jo (Stankus, 2001). Šios būsenos pažadina gynybinius psichikos mechanizmus, sukelia neurozes, charakterio ydas, socialinę asmens dezadaptaciją, trikdo neurohumoralinį ir endokrininį balansą ir skatina psichosomatines ligas.

Nuo streso ir jo pasekmių apsisaugoti neįmanoma, nes žmogus negali visiškai izoliuotis nuo aplinkos. Dėl šios priežasties ir tiriama stresoriai bei ieškoma būdų kaip tinkamiausiai apsisaugoti nuo pernelyg didelės ir dažnos psichinės įtampos (Glumbakaitė ir kt., 2007). Tačiau nereikia užmiršti, kad stresas yra dalis normalaus gyvenimo ir jis netgi yra būtinas (Pacevičius, Vitkovski, 2007). Jis gali veikti kaip mobilizatorius, aktyvuoti veiklą, padėti susikaupti (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010). Tokie džiaugsmingi įvykiai, kaip paaukštinimas tarnyboje ar naujas norimas darbas, taip pat sukelia stresą, kadangi koreguoja žmogaus asmeninį gyvenimą. Pernelyg didelis stresas veikia neigiamai, bet nežymus stresas skatina žmogų tobulėti (Pacevičius, Vitkovski, 2007).

Apibendrinant, galime teigti, kad stresas didina fizinės bei psichinės sveikatos sutrikimų riziką ir mažina atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui. Nesėkmingas susidorojimas su stresu pasireiškia somatiniais ir psichiniais sutrikimais, o sėkmingas susidorojimas skatina didesnę asmens savivertę ir padeda įgauti teigiamos patirties.

1.3.1 Streso įtaką mokinių ir studentų gyvenimo kokybei ir sveikatai

Mokiniai, išgyvenantys mokykloje psichologinę įtampą ar stresą, dažniausiai turi žemą savivertę (Pileckaitė – Markovienė, Stanišauskaitė, 2005). Su bloga psichoemociene būsena yra susijęs ir per didelis mokymosi krūvis. Su juo siejamas prastas sveikatos vertinimas, dažni negalavimai ir nerimas (Proškuvienė ir kt., 2004). E. Albavičiūtė ir kt. (2008) nurodo vaikams būdingų reakcijų į stresą grupes:

- Ūminės emocinės reakcijos – emocinis sustingimas, baimė, pyktis, gėda, liūdesys, bejėgiškumas, nerimas, savitvartos praradimas, kaltė, išgąstis, pasibjaurėjimas.

- Ūminės somatinės reakcijos – dažnas širdies plakimas, pykinimas, pilvo skausmai, prakaitavimas, galvos svaigimas, dusulio ar sunkumo krūtinėje pojūtis, padažnėjęs šlapinimasis.

Streso išvarginti mokiniai sunkiau prisitaiko prie kaitos keliamų reikalavimų, jų dažnai nemėgsta mokytojai, jie charakterizuojami kaip nemotyvuoti ir negabūs (Juškelienė, Ustilaitė, 2010).

Studentai veikiami streso skundžiasi pablogėjusia nuotaika, galvos skausmu ir pablogėjusia bendra savijauta. Miego nepakankamumas yra imuninės sistemos susilpnėjimo požymis, pasunkina somatinių ligų eigą, lėtina reabilitaciją po ligos (Karkockienė, 2011). Dėl gausėjančių akademinų reikalavimų, artėjančių egzaminų studentų patiriamas stresas išauga, o tai dažnai lemia padidėjusį diastolinį ir sistolinį kraujo spaudimą, širdies ritmo sutrikimus, padidėjusį kortizolio kiekį kraujyje (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011). Egzaminų metu studentams būdingas pastovus neišsimiegojimas, tai yra sutrumpintas miegas, nekompensavus šio stygiaus, nemiga gali sukelti sveikatos sutrikimus. Taip pat daugelis studentų turi vėlyvojo miego sindromą. Jiems įprasta gultis po vidurnakčio, o ryte dažniausiai jie negali pabusti. Jie darbingiausi būna vakare ir naktį, tačiau dėl to kyla bendravimo problemų su šeima ir draugais, nes jų darbo ir poilsio režimas skiriasi nuo įprasto daugeliui, tai pat jie dažnai vėluoja į paskaitas ir pramiega egzaminus (Karkockienė, 2011).

M. Gaigalienė (2006) analizavo studentų išstožimo iš aukštosios mokyklos priežastis ir nustatė, kad didelė dalis studentų išstoja iš aukštosios mokyklos dėl per didelio mokymosi krūvio. O tai yra dažna studentų streso priežastis. Mokslininkai nustatė, kad studentės merginos patiria dažnesnį stresą ir iš jų gaunama daugiau nusiskundimų sveikata lyginant su studentais vaikinais (Brougham R. R. et. al., 2009, Poltavski, Ferraro, 2003). A. Perminas, E. Galvydienė (2008) analizavo studentų sveikos mitybos bei streso įveikimo strategijų sąsajas. Apibendrinus rezultatus padaryta išvada, kad prastesnė mityba yra susijusi su mažiau adaptyviomis streso įveikimo strategijomis. Sveikesnė mityba susijusi naudojamomis į problemą nukreiptomis streso įveikimo strategijomis. Asmenys naudojantys šią strategiją stengiasi kontroliuoti savo sveikatą bei vengti galimo jos pablogėjimo, taip pat vengti su tuo susijusio streso.

Egzaminų baimė studentams siaurina gabumų sklaidą ir jie negali parodyti visų turimų kompetencijų. Dažnai pasikartojančios tokios situacijos menkina asmens savivertę, griauna pilnavertę emociją, intelektinę ir socialinę būseną. Taip pat sukelia fiziologinius pokyčius, elgesio problemas, psichologinius sutrikimus. Egzaminų baimės pasekmės yra skirstomos į išorines ir vidines:

- Išorinės – miego sutrikimai, greitas nuovargis, galvos, širdies skausmai, prakaitavimas, apetito praradimas.

- Vidinės – nuotaikos svyravimai, nesugebėjimas susikoncentruoti, nepasitikėjimas savimi.

Šios pasekmės dažnai lemia besimokančiojo elgesio pasikeitimus: vartojamas alkoholis, rūkoma, vartojami medikamentai (Bagdonas, 2009).

Apibendrinant, galime teigti, kad mokiniams stresas sukelia ūmines emocines ir somatines reakcijas. Studentai dažnai skundžiasi galvos skausmu, pablogėjusia bendra savijauta ir nuotaika, taip pat miego nepakankamumu. Streso pasekmės mokinių ir studentų gyvenimo kokybei ir sveikatai priklauso ir nuo to, koks streso įveikimo būdas bus pasirinktas. Adaptyvios streso įveikimo strategijos padėtų išvengti sunkių pasekmių mokinių ir studentų gyvenimo kokybei ir sveikatai.

1.3.2 Neigiama streso įtaka įvairių profesijų asmenims

Pastaruoju metu pastebima vis didesnė neigiama streso įtaka darbinio gyvenimo kokybei. Stresas darbe sukelia didelius nuostolius organizacijai, tai pravaikštos, darbuotojų kaita, sumažėjęs darbo efektyvumas, padidėjusi nelaimingų atsitikimų tikimybė, inovacijų trūkumas, darbuotojų skundai. Stresas darbe ne tik sukelia sveikatos sutrikimus, bet ir turi poveikį darbo rezultatams. Nustatyta, kad depresuojančių darbuotojų darbo rezultatai septynis kartus mažesni nei nedepruojančių (Kulvinskienė, Bandzienė, 2008). Jis taip pat lemia tai, kaip žmogus jaučiasi, galvoja ir elgiasi. Stresas dažnai veda prie agresijos, depresijos, dvasinių poreikių degradacijos, elgesio neadekvatumo ir neracionalumo, mažina kūrybinį potencialą ir darbingumą, iškreipia žmogaus socialines motyvacijas. Tai lemia blogesnę darbo atlikimą, blogesnę sveikatą ir gyvenimo kokybę (Rapolienė, Sąlyga, 2012).

Lietuvoje ir kitose valstybėse galima išgirsti nuomones, teigiančias, kad mokytojo profesija yra privilegijuota – tai pusės dienos darbas, užtikrintas atlyginimas ir pailgintos atostogos (Bagdonas, 2004). Jų darbas ypatingas tuo, kad dirbant jiems nuolat tenka bendrauti su įvairiausiais žmonėmis: piktais, suirzusiais ar ramiais. Tačiau pastaruoju metu jų kasdienė psichosocialinė būseną įvardijama kaip nesaugi, dažnai bejėgiška, sąlygojanti grėsmę ir agresiją (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010). Atlikti tyrimai akcentuoja pedagogus kankinantį profesinį „sudegimą“, išsekimą, nuovargį ir tai įvardijama kaip mokyklos stresas (Bagdonas, 2004). Sudegimo sindromas – tai streso rezultatas, kai žmogus netenka jėgų dėl ilgalaikių ir besikartojančių emocinių apkrovų (Glumbakaitė ir kt., 2007). Mokyklose, kuriose didesnė mokinių mokymosi motyvacijų dispersija ir žemesnio socioekonominio išsivystymo lygio regionuose mokytojų streso lygis yra aukštesnis ir dažniau pasireiškia „sudegimo“ sindromas (Dumčienė, Lapėnienė, 2011). Vokietijoje atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad 10 proc. vokiečių

mokytojų yra visiško išsekimo streso būsenos, 40 proc. patiria vidutinį profesinio „sudegimo“ laipsnį. Pusė mokytojų, išeinančių į išankstinę pensiją, yra kankinami psichosomatinų ir nervinių ligų (Bagdonas, 2004).

Mokyklos streso būsenos reiškiasi kraujotakos sutrikimais, migrenos priepoliais, širdies skausmais, išsekimu, apatija bei nenoru toliau dirbti ugdymo įstaigose. Dažnai stresas mokytojams sukelia depresiją, atsiranda kaltės jausmas, miego sutrikimai, kas išauke dažną medikamentų vartojimą, pereinantį į alkoholizmą ir narkomaniją (Bagdonas, 2004). Tačiau svarbiausia yra tai, kad mokytojų psichosocialinė būsena neišvengiamai veikia mokinius, jų savijautą mokykloje, bendravimą ir veiklos efektyvumą (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010).

Stresas darbe gali turėti didelę įtaką darbo našumui, konkurencingumui ir kūrybingumui, jis gali sukelti depresiją, nerimą, padidėjusį nuovargį ir širdies ligas. Kaip kenksmingas darbo aplinkos veiksnys, stresas būdingas daugelio profesijų atstovams. Ūminis stresas sukelia galvos skausmą, nervų sistemos išsekimą, atsiranda bendras silpnumas, parausta arba išblyšksta veidas, šąla galūnės. Ilgalaikis stresas gali sukelti pastovius patologinius pokyčius centrinėje nervų, širdies ir kraujagyslių, endokrininės bei kitose organizmo sistemose (Župerkienė, 2009). Taip pat gali atsirasti smegenų funkcijų pakitimai, susilpnėti imunitetas, sutrikti miegas, tai gali sukelti depresiją ar net savižudybę. Taip pat stresas susijęs su padidėjusiu alkoholio vartojimu, cigarečių rūkymu, piknaudžiavimu įvairiomis narkotinėmis medžiagomis, emociniu išsekimu ir klaidingų sprendimų priėmimu (Endriulaitienė, Genevičiūtė – Janonienė, 2009). N. Cmiel (2005) profesinį stresą suskirstė į keturias kategorijas ir pateikė kiekvienos kategorijos stresorius:

- Fizinis stresas – būna padidėjęs kraujospūdis, padažnėjęs širdies plakimas, labiau nei įprastai įsitempę raumenys (Župerkienė, 2009). Taip pat būdingas kojų ir rankų šalimas, skrandžio spazmai, oro trūkumas, odos niežulys ir galvos skausmai (Karkockienė, 2011).
- Psichologinis stresas – būdinga depresija, agresija, padidėjęs nerimas, pasimetimas (Župerkienė, 2009), prislėgtumas, nuotaikų kaita, pablogėjusi atmintis, neviltis, baimės jausmas, įtampa, išsiblaškytas, kaltės, pavydo ir gėdos jausmai (Karkockienė, 2011)
- Elgesio pokyčio stresas – padažnėjęs rūkymas, alkoholio vartojimas, dirglumas, sumažėjęs darbo našumas, perdėtas susirūpinimas smulkmenomis (Župerkienė, 2009), miego ir apetito sutrikimai, dažnas vaistų vartojimas, agresyvumas ir verksmingumas (Karkockienė, 2011)

18,9 proc. visų profesinių ligų Europos Sąjungoje sudaro emociniai sutrikimai, kuriems priskiriamas stresas, depresija ir nerimas (Dumčienė, Lapėnienė, 2011). 1989 m. Europos

Komisija parengė priemones, užtikrinančias darbuotojų saugą ir sveikatą, Tarybos direktyvoje (89/391) išdėstytos pagrindinės sveikatos ir saugos darbe nuostatos. Jos nurodo, kad darbdavys privalo užtikrinti, kad darbuotojai nepatirtų žalos dėl darbo, įskaitant stresą darbe. Darbdavys turi stengtis vykdyti streso darbe prevenciją, įvertinti streso darbe riziką, išsiaiškinti kas gali sukelti darbe stresą ir imtis tinkamų veiksmų padariniams išvengti (Dumčiūtė, 2008). Kadangi darbinio gyvenimo kokybė yra neatsiejama gyvenimo kokybės dalis (Bubelienė, Merkys, 2010).

Išanalizavus dirbančiųjų asmenų streso padarinius galima teigti, kad tai yra didžiulė problema, apimanti ne tik darbuotojų sveikatą, bet ir atliekamo darbo rezultatus. Profesinis stresas sukelia fizinius, psichologinius sutrikimus ir elgesio pokyčius. Didelį nerimą kelia mokytojų psichikos sveikata. Mokslininkų atlikti tyrimai rodo didėjantį streso poveikį mokytojų sveikatai, o tai gali pakenkti mokinių ugdymo procesui.

1.4. Streso įveikimo strategijų pasirinkimo svarba stresinėse situacijose

R. S. Lazarus (1993) streso įveiką apibūdina kaip nuolat kintančias pažintines ir elgesio pastangas valdyti ir kontroliuoti vidinius arba išorinius reikalavimus, kurie suvokiami kaip viršijantys asmens išgales. Įveika, tai yra būdai, kuriais žmonės reguliuoja savo elgesį, emocijas ir orientaciją streso metu. Pasak F. Muthny (1989), streso įveika – tai visuminis procesas, apimantis emocines, kognityvines ir elgesio pastangas pašalinti, kompensuoti, kontroliuoti arba pakeisti su stresine situacija susijusius esamus arba laukiamus sunkumus.

Pagrindinis streso įveikimo tikslas yra sumažinti situacijos grėsmę, neigiamas emocijas ir fiziologinį atsaką, susijusiomis su reakcijomis į stresą. Stresinių situacijų įveika yra visos asmens pastangos įveikti stresinę situaciją, o stresinių situacijų įveikos strategijos – tai konkretūs būdai, kuriais įveikiama tam tikra stresinė situacija (Sapranavičiūtė ir kt., 2011). Dar streso įveika apibūdinama kaip procesas, kurio metu individas kognityvinėmis ir fizinėmis pastangomis siekia suvaldyti jam nepalankią aplinkos ataką (Karkockienė, 2011). Yra išskiriamos trys streso įveikos ypatybės:

- Streso įveika yra dinamiškas procesas.
- Streso įveiką lemia situacijos keliamų reikalavimų ir turimų išteklių įvertinimą.
- Streso įveika yra asmens pastangos įveikti keliamus reikalavimus ir visiškai nesvarbu ar šios pastangos sėkmingos ar ne (Autukaitė, Valickas, 2004, Bandzevičienė ir kt., 2010).

Nuo kognityvinio situacijos įvertinimo, kuriam įtaką daro asmens turimi ištekliai bei sugebėjimas jais pasinaudoti priklauso streso įveikimo būdo pasirinkimas. Prie vidinių išteklių

priskiriamas optimizmas, ištvermingumas, efektyvumas, viltis, vidinės darnos jausmas (Grakauskas, Valickas, 2006). Veiksmingais laikomi tie streso įveikimo būdai, kurie padeda sumažinti aplinkos sąlygų keliamą grėsmę, prisitaikyti bei toleruoti neigiamus įvykius bei realybę, išlaikyti savigarbą, emocinę pusiausvyrą, patenkinamus santykius su aplinkiniais (Diržytė ir kt., 2010).

R. S Lazarus (2006) išskiria du streso įveikimo būdus: į problemą ir į emocijas orientuotus įveikimo būdus. Tačiau daugelis stresorių sukelia abiejų tipų įveikimo būdus. Praktikoje šias įveikas atskirti sunku, nes individas naudoja abiejų kategorijų strategijomis arba jas keičia pagal situaciją.

Į problemą orientuotas streso įveikimo būdas pasižymi aktyviais individo veiksmais, kurių metu siekiama išspręsti iškilusias problemas, pašalinti stresoriaus įtaką (Grakauskas, 2004, Grakauskas, Valickas, 2006). Šis įveikimo būdas, dar vadinamas adaptyviu ir dažniausiai naudojamas tuomet, kai stresinius įvykius asmuo suvokia kaip kontroliuojamus ir keičiamus. Šio įveikimo būdo pasirinkimas susijęs su geresniu psichologiniu prisitaikymu ir gera sveikata (Jusienė, Platkevičiūtė, 2003). Jis naudojamas situacijose, kuriose žmonės jaučiasi galintys padaryti ką nors konstruktyvaus (Perminas, Galvydienė, 2008). Adaptyvioms strategijoms būdingas optimizmas, teigiamas nusiteikimas, sėkmės laukimas, atkaklumas, pastangos siekiant užsibrėžtų tikslų, atsparumas susidūrus su sunkumais (Samašonok ir kt., 2006). Šiai įveikai būdinga problemos analizė: ieškoma savo klaidų, kurios lėmė problemos atsiradimą, ieškoma sprendimo ir apgalvojami jo padariniai, sprendimo planavimas ir informacijos rinkimas, laiko valdymas ir tikslų nustatymas (Bandzevičienė ir kt., 2010).

Į emocijas orientuoti streso įveikimo būdai arba neadaptyvūs naudojami tuomet, kai įvykiai asmens vertinami kaip nekeičiami. Į emocijas orientuotų įveikimo būdų naudojimas susijęs su nusivylimu, depresiškumu ir prasta emocine sveikata (Jusienė, Platkevičiūtė, 2003). Neadaptyvios strategijos apibūdinamos kaip išmoktas bejėgiškumas, atkaklumo stoka siekiant tikslų, nesėkmės laukimas ir pesimizmas. Susidūręs su nesėkme žmogus siekia turėti pasiteisinimą savo elgesiui, priskiria nesėkmę išoriniams veiksniams (Samašonok ir kt., 2006). Ši strategija susiformuoja tada, kai asmuo, remdamasis ankstesne daugkartine negatyvia patirtimi, nusprendžia, kad jis nebegali kontroliuoti situacijos (Sondaitė, Žukauskienė, 2004). Tačiau vis dar yra neaišku, ar asmens emocinė būklė lemia tai, kad naudojami būtent į emocijas orientuoti įveikimo būdai, ar kaip tik jų naudojimas daro įtaką emocinei būsenai (Jusienė, Platkevičiūtė, 2003). Į emocijas orientuota streso įveika keičia situacijos suvokimą, mažina stresinės situacijos sukeltą distresą ir palengvina neigiamus emocinius išgyvenimus (Grakauskas, Valickas, 2006). Šio įveikimo būdo efektyvumas priklauso nuo turimų išteklių: fizinių (energijos, sveikatos), socialinių (socialinės kompetencijos ir paramos), psichologinių (teigiamų nuostatų ir

kognityvinių sugebėjimų), materialinių, bei sugebėjimo jais pasinaudoti (Grakauskas, 2004). Šio įveikimo būdo pasirinkimas dominuoja situacijose, kuriose žmogus nesijaučia galįs ką nors pakeisti, todėl turi tą situaciją išgyventi (Perminas, Galvydienė, 2008).

Yra manoma, kad streso įveikimo būdo pasirinkimą gali nulemti pati stresinė situacija. Mokslininkai pabrėžia, kad stresinėse situacijose susijusiose su darbu dažniau naudojami į problemą orientuoti streso įveikimo būdai, o sergant lėtine liga – į emocijas (Jusienė, Platkevičiūtė, 2003). Jeigu asmuo tiki, kad jam pasiseks, tai sustiprina jo sėkmės tikimybę. Toks asmuo patyręs sėkmę dar labiau jai būna nusiteikęs. Tačiau yra kita grupė asmenų, kurie nesitiki sėkmės ir yra linkę vengti situacijų arba elgiasi taip, kad turėtų pasiteisinimą ištikus nesėkmei. Toks elgesys visada sumažina sėkmės tikimybę. Šį elgesį dažniausiai lemia ankstyvaisiais gyvenimo metais susiformavusi neigiamos aplinkos samprata. Tokie žmonės jaučia nuolatinius grėsmės arba nesėkmės lūkesčius ir iškreiptą aplinkos suvokimą (Samašonok ir kt., 2006).

N. S. Endler, J. D. A. Parker (1990) sukūrė stresogeninių situacijų įveikos modelį, kurį sudaro trys įveikos. Jie prie anksčiau minėtų į emocijas ir į problemą nukreiptų įveikos būdų dar prijungė į vengimą nukreiptą įveiką. Ši strategija apima veiksmus ir kognityvinius pokyčius, siekiant išvengti stresinės situacijos. Veiksmai siekiant išvengti stresinės situacijos gali būti: bendravimas su draugais, žiūrėjimas televizoriaus ar valgymas (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011). Toks išskyrimas į dar vieną įveiką yra reikalingas, nes į problemą nukreiptos įveikos koncentruojasi į situaciją, į emocijas nukreiptos įveikos pabrėžia dėmesį asmeniui, o su vengimu susijusios įveikos strategijos gali būti nukreiptos tiek į asmenį, tiek į situaciją (Sapranavičiūtė ir kt., 2011).

Tačiau kiti autoriai neapsiriboja tik šiomis streso įveikimo strategijomis. Jie teigia, kad šios streso įveikos strategijos neatspindi visos streso įveikos būdų įvairovės. C. S Carveris. M. F. Scheier, J. K. Weintraub (1989) sudarė klausimyną, kuriame yra 15 streso įveikimo būdų. Į problemą nukreiptas įveikimas:

- Aktyvus įveikimas – aktyvūs veiksmai siekiant įveikti stresinę situaciją.
- Planavimas – elgesio strategijų kūrimas.
- Koncentravimasis į įveikos elgesį – visiškas atsiribojimas nuo aplinkos tam, kad tai netrukdytų įveikti streso.
- Atidėta įveika – laukiama palankiausio momento įveikai pradėti.
- Socialinės instrumentinės paramos ieškojimas – ieškoma pagalbos, patarimų ir informacijos.

Į emocijas nukreiptas įveikimas:

- Socialinės emocinės paramos ieškojimas – ieškoma supratimo ir moralinės pagalbos.

- Pozityvus perinterpretavimas ir augimas – mėginama pozityviai įprasminti situaciją.
- Priėmimas – realiai priimama stresinė situacija.
- Atsigręžimas į religiją – pagalbos ieškoma religijoje.
- Neigimas – stresoriaus egzistavimo ar jo realumo neigimas.
- Humorą – į situaciją žiūrima linksmai.

Mažiau adaptyvus įveikimas:

- Koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas – emocijų išreiškimas.
- Elgesio pakeitimas – reguliavimas pastangų, nukreiptų į sąveiką su stresoriumi.
- Mąstymo pakeitimas – užsiėmimas įvairiomis veiklomis, siekiant nukreipti mintis nuo streso.
- Svaigalų vartojimas – šių medžiagų vartojimas siekiant išvengti problemų

Šio klausimyno esmė, kad asmuo turi nurodyti, kaip jis elgiasi stresinėse situacijose. Tokiu būdu nustatomi dažniausi streso įveikimo būdai. Šio klausimyno dėka buvo nustatyta, kad paaugliai turintys elgesio sutrikimų dažniau naudoja mažiau adaptyvias įveikimo strategijas: pakeičia elgesį, vartoja svaigalus arba neigia esančią problemą. Neadaptyvūs įveikimo būdai taip pat susiję su asmenų blogesne psichologine savijauta (Perminas, Galvydienė, 2008). Neadaptyvūs įveikimo būdai dar vadinami vengimo strategijomis, kurios būna nukreiptos į neigiamų emocijų pašalinimą. Naudojant šią strategiją naudojami dėmesio nukreipimo būdai: užsiimama kitais dalykais, kad nebūtų galvojama apie patirtus sunkumus, stengiamasi užsiimti malonia veikla ir visiškai negalvoti apie tai kas įvyko. Taip pat dažnai tikimasi, kad laikas išspręs visas problemas, juokaujama, įsivaizduojama, kad padėtis geresnė, negu yra iš tikrųjų (Bandzevičiėnė ir kt., 2010).

Stresą įveikti galima sureguliuojant savo mintis, taikant fizinius pratimus ar kitą mėgstamą veiklą relaksacijos tikslais. Norint susidoroti su stresu galima taikyti įvairius įveikos būdus, tokius kaip psichofizinė treniruotė, autogeninė treniruotė, kvėpavimo pratimai, miegas, kvapų ar muzikos terapija, vandens procedūros, bendravimas su artimaisiais ar gyvūnais. Net juokas sukelia atsipalaidavimo jausmą, stiprina imuninę sistemą, daro žmogų laimingą, padeda užmiršti rūpesčius. Yra manoma, kad fizinis aktyvumas yra viena iš veiksmingiausių streso įveikimo formų. Tie, kurie nuolat mankština, lengviau įveikia stresą sukeliančius veiksnius, labiau pasitiki savimi, yra mažiau prislėgti negu tie, kurie nesimankština (Ivaškienė ir kt., 2009).

Vienas iš svarbiausių sveikatos išteklių yra vidinė darna. Ji pasireiškia vidiniu stabilumu, pozityviais santykiais su aplinka ir pačiu savimi, taip pat atspindi gebėjimą reaguoti į stresines situacijas, neatsižvelgiant į tai, kas vyksta gyvenime (Gustainienė ir kt., 2010). Ji

pradedą formuotis jau vaikystėje ir galutinai susiformuoja apie trisdešimtuosius gyvenimo metus ir vėliau išlieka daugiau ar mažiau pastovi (Kirtiklytė, Malinauskienė, 2011). Vidinė darną suprantama kaip gyvenimo pilnatvė, savivertė ir psichologinė savijauta. Aukštą vidinę darną turintis žmogus nejaučia vidinių konfliktų, jis būna atviras naujiems patyrimams, tiki savo sėkme ir realiai vertina savo galimybes. Taip pat jis turi polinkį valdyti įtampą, būna geresnės sveikatos, sugeba susidoroti su esamais stresoriais, o žema vidinė darną siejama su bloga sveikata ir stresu (Gustainienė ir kt., 2010). A. Antonovsky aiškino, kodėl žmonės yra sveiki, o ne kodėl jie serga. Jis vertino sveikatą kaip tarpininkę tarp gerovės ir ligos. Vidinė darną jo apibūdinama kaip globali žmogaus gyvenimo orientacija, kurią galima skirstyti į tris pagrindinius komponentus:

- Pirmas darnos komponentas – tai aiškumo jausmas. Žmogus turintis šį jausmą yra tikras, kad iš vidinės ir išorinės aplinkos ateinantys impulsai yra aiškinami ir tikėtini (Kirtiklytė, Malinauskienė, 2011). Taip pat pasižymi daugeliu aplinkos reikalavimų supratimu, o iškilus neaiškumams kreipiasi pagalbos ir ieško paaiškinimų (Diržytė ir kt., 2010).
- Antras darnos komponentas – gebėjimas kontroliuoti situaciją. Šiuo atveju žmogus tiki, kad galės pats išspręsti problemą arba prireikus galės prašyti pagalbos ir jos susilaukti (Kirtiklytė, Malinauskienė, 2011). Jis sugeba pasinaudoti vidiniais resursais, geba išspręsti iškilusias problemas ir sulaukti pagalbos įveikiant sunkumus (Diržytė ir kt., 2010).
- Trečias vidinės darnos komponentas – prasmingumo jausmas. Šiuo atveju asmuo tiki, kad vidiniai ir išoriniai impulsai bei reikalavimai yra verti pastangų ir pasiaukojimo (Kirtiklytė, Malinauskienė, 2011). Susidūręs su nemaloniais įvykiais arba faktais, suvokia juos kaip prasmingus ir tiki, kad turi pakankamai jėgų sunkumams įveikti (Diržytė ir kt., 2010).

Asmuo kuris pasižymi aukštesniu vidinės darnos lygiu veikiamas stresoriaus įžvelgs prasmę įveikti sunkumus ir tikės, kad šis gyvenimo iššūkis yra suprantamas ir jis turi pakankamai jėgų jam įveikti (Kirtiklytė, Malinauskienė, 2011).

Socialinė parama arba socialinis palaikymas daro didžiulį poveikį psichinei ir fizinei sveikatai, gali veikti patiriamo streso valdymą ir mažinimą, tuo pačiu lemia pilnatvės jausmą, galimybę atlikti socialinius vaidmenis ir spręsti problemas (Gustainienė, Bakšienė, 2008). Ji įvardijama kaip teigiama asmens ar grupės asmenų įtaka žmogui, kai jį ištinka probleminės gyvenimo situacijos (Filipavičiūtė ir kt., 2010). Tai specifinių socialinių poreikių tenkinimas, kuris atlieka socialinio tinklo ir socialinių santykių funkciją (Gustainienė, Cirtautienė, 2007). Socialinė parama yra priskiriama prie į problemą ir į emocijas nukreiptų streso įveikimo būdų (Filipavičiūtė ir kt., 2010). Socialinis palaikymas skirstomas į šias rūšis:

- Emocinis socialinis palaikymas – jį teikia gerbiantys, simpatizuojantys ir mylintys žmonės.
- Informacinis socialinis palaikymas – kai iš palaikančių asmenų gaunama reikalinga informacija.
- Instrumentinis socialinis palaikymas – jį teikia žmonės, kurie prirėkęs patars, paveš, paskolins ar duos pinigų, paslaugys.
- Patiriamas malonumas bendraujant – jis galimas su žmonėmis su kuriais malonu bendrauti, leisti laisvalaikį (Gustainienė, Cirtautienė, 2007).

Socialinė parama dar yra skirstoma į suvokiamą ir gaunamą paramą. Suvokiama parama įvardijama kaip žmogaus suvokimas, kad reikalingu metu, iškilus probleminėms situacijoms jis visada gaus paramą. O gaunama parama, tai konkretūs veiksmai asmenų teikiančių paramą (Filipavičiūtė ir kt., 2010). Socialinio palaikymo siekimas gali suteikti emocinį atsipalaidavimą ir padėti atrasti problemos sprendimą. Prieinama socialinė parama mažina depresijos požymius, o psichinės sveikatos specialistų pagalba mažina neigiamas streso pasekmes (Bandzevičiėne ir kt., 2010). Yra pastebėta, kad moterys dažniau nei vyrai siekia socialinio palaikymo. Jos dažniausiai emocinį socialinį palaikymą gauna iš kelių joms artimų žmonių, o vyrai iš vieno artimiausio žmogaus (Gustainienė, Cirtautienė, 2007). Tačiau prasta socialinė parama gali veikti kaip stresorius, lemti neigiamą socialinę paramą ir skatinti vengti tolesnės pagalbos (Gustainienė, Bakšienė, 2008). Taip pat yra įrodyta, kad kai kuriais atvejais didelė socialinė parama mažina savigarbą ir savarankiškumą ir tokiu būdu sukuria prielaidas stresui (Šidlauskaitė – Stripeikienė ir kt., 2008). Kuo daugiau šalia asmens yra žmonių, kuo įvairesnius vaidmenis jie atlieka, tuo didesnė paramos tikimybė, tačiau kartais vienas stiprus tarpusavio ryšys gali būti svarbesnis nei platus socialinis tinklas, kuriame dominuoja paviršutiniški tarpusavio santykiai (Gustainienė, Bakšienė, 2008). Dėl šios priežasties mokslininkai skiria du socialinės paramos tipus:

- Realiai turima parama – tai asmeniui pasiekiami draugai ir artimieji.
- Subjektyviai suvokiama parama - tai yra ne artimų žmonių skaičius, o paramos tikimybė artimoje asmeniui aplinkoje. Jeigu asmuo suvokia, kad aplinkiniai yra palaikantys ir nusiteikę padėti, tai stiprina jo pasitikėjimą savimi ir palaiko dvasinę pusiausvyrą (Gustainienė, Bakšienė, 2008).

Pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiriama elgesio savireguliacijos reiškinio tyrimams. Savireguliacija įvardijamas sugebėjimas atsipalaiduoti, valdyti savo psichinius bei fiziologinius procesus. Žmogaus mokėjimas ir noras sėkmingai kontroliuoti ir reguliuoti savo elgesį turi didelę praktinę bei ekonominę vertę, todėl auga savireguliacijos dėsnų praktinio pritaikymo poreikis ypač sveikatos priežiūroje. Sėkmingas savireguliacijos įgūdžių naudojimas gali padėti susitvarkyti su chroniškais fizinėmis bei psichikos ligomis, kasdienėmis gyvenimo

problemomis, palengvinti bei paspartinti naujų žinių ir įgūdžių įgijimą. Savireguliacijos įgūdžius taip pat galima panaudoti streso sukeltoms problemoms spręsti (Grakauskas, 2004).

Moterys ir vyrai naudoja skirtingas streso įveikimo strategijas. Moterys dažniau už vyrus naudoja socialinės paramos paieškos, emocinės iškvovos įveikas, o vyrai dažniau už moteris pasirenka alkoholi ar narkotikus kaip įveikimo strategiją. Taip pat moterys aktyviau naudoja į emocijas nukreiptą įveikos strategiją ir vengimą (Sapranavičiūtė ir kt., 2011). Yra pripažįstama, kad žmogus turi savo įprastinius streso įveikimo būdus, kurie yra dažniausiai pastovūs tam tikrose stresinėse situacijose. Asmenys dažniausiai neieško vis kito streso įveikimo būdo, o pasitelkia anksčiau naudotus, kurie yra išbandyti ir žinomi (Jusienė, Platkevičiūtė, 2003).

Dauguma tyrimų, analizuojančių, kaip streso įveikimo būdai nulemia individo prisitaikymą prie aplinkos bei jo emocinius, psichinius ir somatinius sutrikimus, pabrėžia, kad naudojamos streso įveikos yra svarbus kintamasis, lemiantis gerą individo savijautą (Jusienė, Platkevičiūtė, 2003). Tai gali būti tarpininkas tarp streso ir sveikatos (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011). Neadekvačiai įveikiama stresinė situacija tik padidina distreso lygį ir taip pat skatina sveikatai nepalankų elgesį: rūkymą, prastą mitybą ir mažesnę fizinę aktyvumą (Perminas, Galvydienė, 2008). Kai įveikimo strategija yra veiksminga, problema yra išsprendžiama ir nutraukiamas nepalankus streso poveikis sveikatai, priešingu atveju pagausėja nusiskundimų sveikata (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011).

Pastaruosiu metu atliekama daug tyrimų, kuriais norima išsiaiškinti, kokios streso įveikimo strategijos susijusios su geresnėmis įveikimo pasekmėmis, adaptacija bei gyvenimo kokybe (Perminas, Galvydienė, 2008). Tačiau nors stresogeninių reiškinių įveikai skiriama nemažai dėmesio, vis dėlto neprieinama prie bendros išvados klasifikuojant stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Tai lemia teoriškai pagrįstų ir psichometriškai adekvačių metodikų įveikai tirti stoka. Viena didžiausių problemų yra tai, streso įveikimo strategijos tiriamos skirtingomis metodikomis ir todėl sunkiau palyginti tyrimų rezultatus (Sapranavičiūtė ir kt., 2011). Kuriant teorinius streso ir jo įveikos modelius ir atliekant empirinius tyrimus, išryškėja skirtingos streso įveikos strategijos (Valickas ir kt., 2010). Taip pat vis dar nenustatyta aiški riba tarp streso įveikos ir jai artimų tyrimų sričių: emocijų reguliavimo, problemų sprendimo, savikontrolės, gynybos mechanizmų, minčių kontrolės (Grakauskas, Valickas, 2006, Valickas ir kt., 2010). Sunku atskirti streso įveiką nuo kognityvinio situacijos įvertinimo, vis dar neaišku, ar pats situacijos įvertinimas nėra vienintelis ir pakankamas būdas stresinei situacijai įveikti. Dar yra manoma, kad tradicinė streso įveikos samprata yra per daug siaura, nes neatskleidžia prevencinių į ateitį orientuotų streso įveikos galimybių (Grakauskas, Valickas, 2006). Dažnai sukurtos streso įveikos metodikos turi trūkumų:

- Sukuriama per daug subskalių.

- Nepagrįsta faktorinė struktūra.
- Mažas vidinis ar išorinis patikimumas.
- Nepakankamas konstrukto validumas.
- Metodikos kuriamos remiantis vienos homogeniškos imties tyrimais.
- Netinkamai atrenkami metodikos teiginiai.
- Metodikos kuriamos remiantis tik vienos lyties tiriamųjų atsakymais (Valickas ir kt., 2010). Dėl šių ir dar kitų priežasčių nėra nustatyta vieningų streso įveikimo strategijų.

Apibendrinant streso įveikimo strategijas galima teigti, kad nors vis dar nėra išaiškinta, kurios įveikimo strategijos yra susijusios su geresnėmis įveikimo pasekmėmis, tačiau daugelis mokslininkų prieina prie vienos išvados, kad dažniausiai sėkmė priklauso nuo asmens turimų išteklių. Yra manoma, kad vidinė darna, socialinė parama ir elgesio savireguliacija yra tie veiksniai, kurie nulemia sėkmingą susidorojimą su stresu. Dažniausiai streso įveikimo strategijos skirstomos į problemą ir emocijas orientuotus įveikimo būdus. Į problemą orientuoti įveikimo būdai susiję su aktyviais individo veiksmais siekiant pašalinti iškilusią problemą, o į emocijas orientuoti įveikimo būdai susiję su nenoru kovoti su problemomis ir išankstiniais nusistatymais, kad viskas baigsis nesėkme.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo organizavimas ir imtis

Tyrimas buvo atliekamas 2012 metų rugsėjo-gruodžio mėnesiais Mykolo Romerio universitete. Tyrime dalyvavo universiteto studentai, atrinkti atsitiktinės atrankos būdu. Tyrimo

organizavimas buvo grindžiamas savanoriškumo ir genoriškumo principais. Tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir paaiškinta, kad tyrimu, siekiama surinkti daugiau informacijos apie universiteto studentų streso įveikimo strategijas. Buvo paprašyta atidžiai ir nuoširdžiai atsakyti į anketoje pateiktus klausimus. Informuota, jog apklausa yra anoniminė ir bus panaudoti tik apibendrinti visų respondentų duomenys, o visa informacija naudojama tik moksliniais tikslais – magistro darbo rašymui.

Anketinės apklausos tyrimo imtį sudarė atsitiktiniu būdu atrinkti Mokylo Romerio universiteto studentai. Mykolo Romerio universiteto studentų populiacija yra 22000 taikant 5 proc. paklaidą apskaičiuota, kad siekiant gauti statistiškai reikšmingus rezultatus reikia apklausti 519 studentų. Išdalinta 519 anketų, 10 anketų buvo sugadinta. Viso grįžo 509 (98,1 proc.) anketos. Tiriamųjų amžius – nuo 19 iki 35 metų. Tyrime dalyvavo 369 (72,5 proc.) moterų ir 140 (27,5 proc.) vyrų. 73,9 proc. apklaustųjų užaugo pilnoje šeimoje, 26,1 proc. nepilnoje. Apmokamą darbą dirba 38,3 proc. respondentų.

2.2. Tyrimo metodika

Siekiant išsiaiškinti Mykolo Romerio universiteto studentų streso įveikimo strategijas pagrindiniu tyrimo metodu pasirinktas anketinės apklausos metodas, užtikrinantis respondentų anonimiškumą.

Pilotinis tyrimas. Tikintis geriau pasirengti tyrimo objekto pažinimui, tyrimo instrumento konstravimui ir duomenų interpretavimui buvo atliktas pilotinis tyrimas. Pilotinio tyrimo tikslas plėtoti, tobulinti ir patikrinti tyrimo instrumentą. Atlikta 30 studentų anketinė apklausa.

Anketinė apklausa. Tyrimui naudota anketa sudaryta remiantis literatūros šaltiniuose pateiktų standartinių klausimynų pavyzdžiais, kurie jau buvo naudoti tyrimuose, susijusiuose su studentų stresu. Anketa sudarė 21 atviro ir uždaro tipo klausimai (žr. 1 priedą). Atsakymai į klausimus pateikti santykių ir ranginės skalės forma (trijų ar penkių rangų forma).

Anketą sudarė šios dalys:

- streso šaltiniai – 17,18 anketos klausimai;
- asmeninės sveikatos subjektyvus vertinimas – 11, 19 anketos klausimai;
- patiriamas stresas ir gyvenimo būdas – 12, 13, 14, 15, 16 anketos klausimai;
- naudojami streso valdymo būdai –20, 21, anketos klausimai;

- demografiniai rodikliai – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 anketos klausimai. Jie turėtų būti užduodami anketos pabaigoje. Tačiau šiuo atveju jie buvo pateikti anketos pradžioje, kadangi į klausimą „Kaip dažnai jaučiate stresą?“ atsakius „niekada“ toliau į anketos klausimus respondentams atsakinėti nereikėjo.

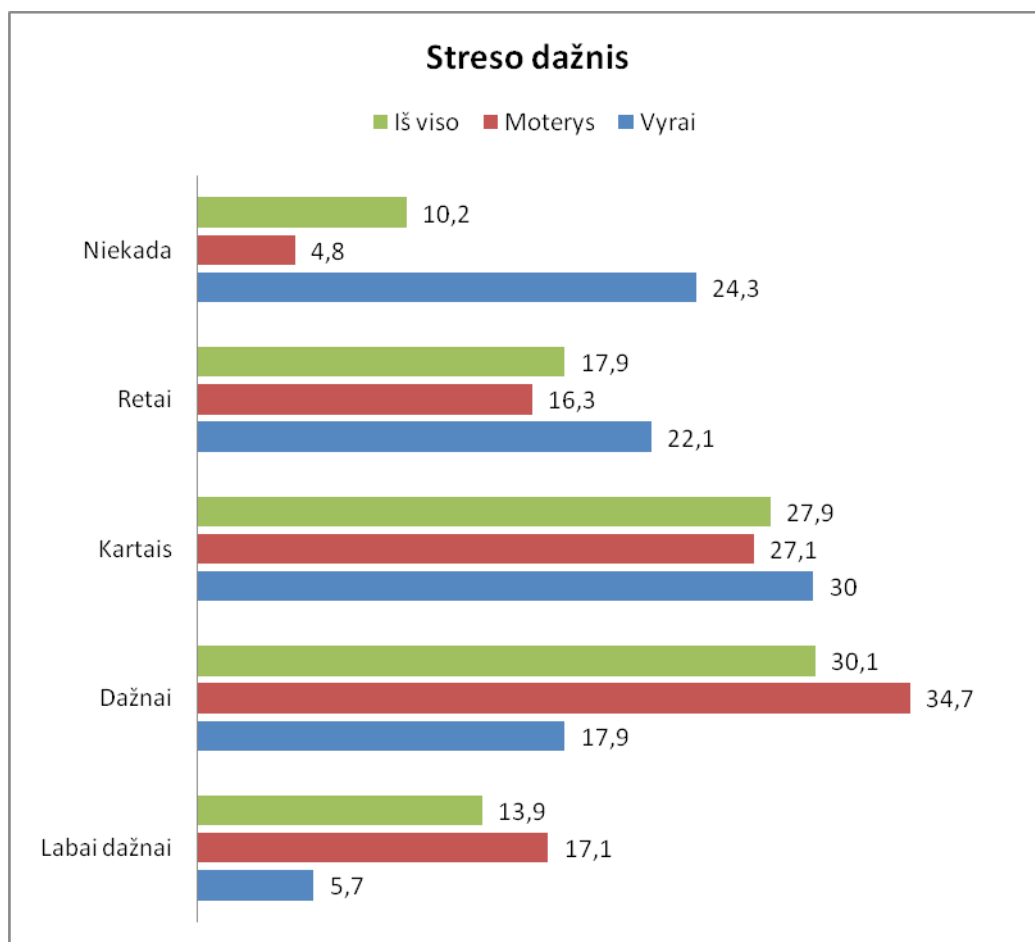
Rezultatų apdorojimui buvo naudojamas programinis statistinių duomenų paketas SPSS 20,0. Buvo skaičiuojamos tyrimo rezultatų procentinės išraiškos. Sąsajoms nustatyti naudotas chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Statistinės duomenų analizės rezultatai pateikiami lentelėse ir paveiksluose. Daugumoje jų vertinamas atsakymų į anketos klausimus dažnis (procentais). Pateikiant rezultatus nurodomas statistinių hipotezių patikimumas. Tyrimų duomenys laikyti statistiškai patikimais, jei $p < 0,05$.

Tyrimo naudoti metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė.

3.TYRIMO REZULTATAI: MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO STUDENTŲ STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJOS

3.1 Mykolo Romerio universiteto studentų streso šaltiniai

Tyrimo metu buvo siekiama ištirti studentų streso šaltinius. Rezultatų vertinimui buvo naudoti streso šaltinių dažnio rodikliai. Tyrimo metu taip pat buvo siekiama sužinoti kaip dažnai studentai jaučia stresą. Respondentų streso pasireiškimo dažnis pavaizduotas 1 paveiksle.

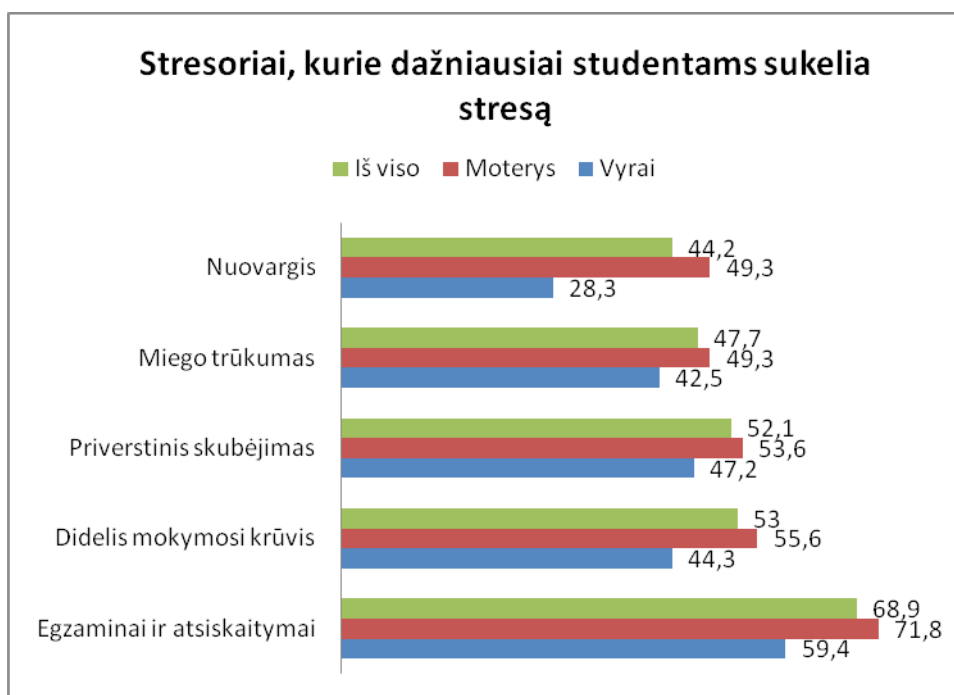


1 pav. Skirstinys pagal tai, kaip dažnai jaučiamas stresas (subjektyvus vertinimas) (proc.)

Tyrimo rezultatai parodė, kad stresą dažnai jaučia beveik trečdalis respondentų (30,1 proc.), (moterys 34,7 proc. dažniau už vyrus 17,9 proc.). D. Karkockienė (2011) taip pat yra ištyrusi, kad didžioji dalis universiteto studentų stresą patiria dažnai. Šio tyrimo metu buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp streso jautimo dažnio ir lyties ($\chi^2=58,643$; $df=4$; $p=0,0001$) (1 paveikslas). Tai leidžia teigti, kad stresą moterys jaučia dažniau už vyrus. Kad moterys patiria stresą dažniau nei vyrai atskleidžia ir R. R. Brougham ir kt. (2009), D. Poltavski, F. R. Ferraro (2003) atlikti moksliniai tyrimai.

Siekiant išsiaiškinti studentų stresorius, respondentų buvo prašoma nurodyti, kas jiems sukelia stresą. Anketoje buvo išvardinti įvairūs stresoriai, atsakymo variantas buvo galimas

vienas iš penkių: nuo „labai dažnai“ iki „niekada“. Analizuojant duomenis, atsakymo variantai „labai dažnai ir dažnai“ buvo sujungti į bendrą grupę. Dažniausi tiriamųjų stresoriai, kuriuos jie jaučia labai dažnai ir dažnai pavaizduoti 2 paveiksle.



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius stresorius jie išskiria kaip labiausiai jiems keliančius stresą (proc.)

Iš pateiktų rezultatų (2 pav.) matome, kad dažniausiai respondentams stresą sukelia egzaminai arba atsiskaitymai. Tyrimo metu šį atsakymo variantą pasirinko daugiau nei pusė apklaustųjų (68,9 proc.). Kad tai studentams kelia didelį stresą teigia ir A. Bagdonas (2009), L. Sapravičiūtė ir kt. (2011), D. Karkockienė (2011). Jų teigimu akademiniai reikalavimai sukelia stresą, kadangi studentai nespėja adaptuotis prie naujų mokymosi sąlygų, taip pat dažnai konkuruoja dėl geresnių studijų rezultatų, todėl svarbu mokytis kuo geriau. Vertinant vyrų ir moterų stresorių „egzaminai arba atsiskaitymai“ statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=5,903$; $df=2$; $p=0,52$). Tai leidžia teigti, kad nėra reikšmingo skirtumo tarp vyrų ir moterų jaučiamo streso dėl egzaminų ir atsiskaitymų.

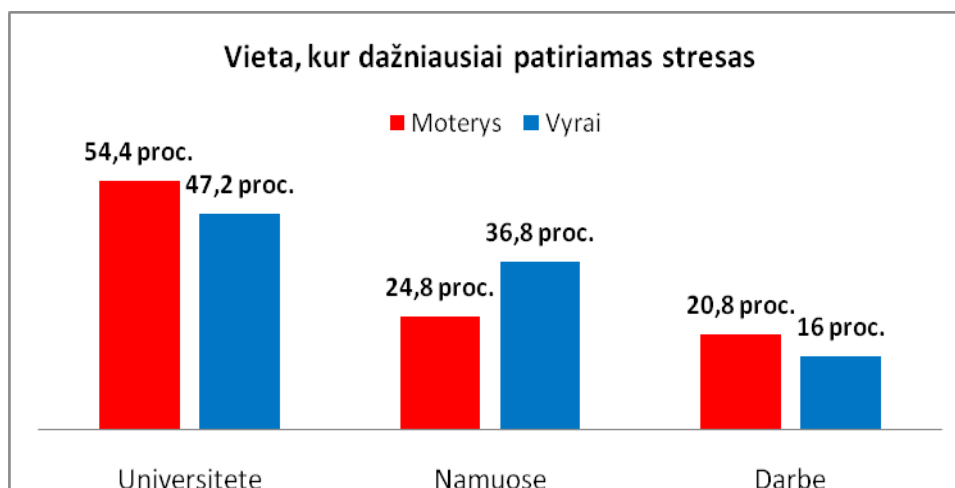
Respondentai antrą didžiausių stresorių nurodė „didelį mokymosi krūvį“, tai nurodė pusė apklaustųjų (53 proc.). D. Karkockienė (2011) taip pat teigia, kad mokymosi krūvis yra vienas iš didžiausių studentų stresorių. Tyrimo metu rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyties ir stresoriaus „didelis mokymosi krūvis“ ($\chi^2=9,969$; $df=2$; $p=0,007$). Atsižvelgiant į tyrimų duomenis galime teigti, kad vyrams didelis mokymosi krūvis stresą sukelia rečiau negu moterims (2 paveikslas).

Priverstinis skubėjimas pusei apklaustųjų (52,1 proc.) stresą sukelia labai dažnai arba dažnai. Vertinant vyrų ir moterų stresorių „priverstinis skubėjimas“ statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=1,517$; $df=2$; $p=0,468$). Tai leidžia teigti, kad nėra reikšmingo skirtumo tarp vyrų ir moterų jaučiamo streso dėl priverstinio skubėjimo (2 paveikslas).

Stresą respondentams sukelia ir miego trūkumas, tai patiria 47,7 proc. D. Karkockienė (2011) savo moksliniame straipsnyje nagrinėjo streso įtaką miego kokybei, tyrimai atskleidė, kad miego trūkumas sukelia stresą. Šio tyrimo metu paaiškėjo, kad moterims statistiškai reikšmingai dažniau miego trūkumas sukelia stresą nei vyrams ($\chi^2=6,634$; $df=2$; $p=0,036$) (2 paveikslas).

Nuovargis 44,2 proc. respondentų sukelia stresą. Daugelis mokslininkų nuovargį įvardija kaip studentų streso sukėlėją. Rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyties ir stresoriaus „nuovargis“ ($\chi^2=24,820$; $df=2$; $p=0,0001$) (2 paveikslas). Galima teigti, kad vyrai statistiškai reikšmingai nuovargį kaip stresorių įvardija rečiau.

Tyrimo metu buvo aktualu išsiaiškinti, kur studentai dažniausiai patiria stresą. Tyrimo rezultatai pateikti 3 paveiksle.



3 pav. Skirstinys pagal tai, kokioje vietoje dažniausiai patiriamas stresas

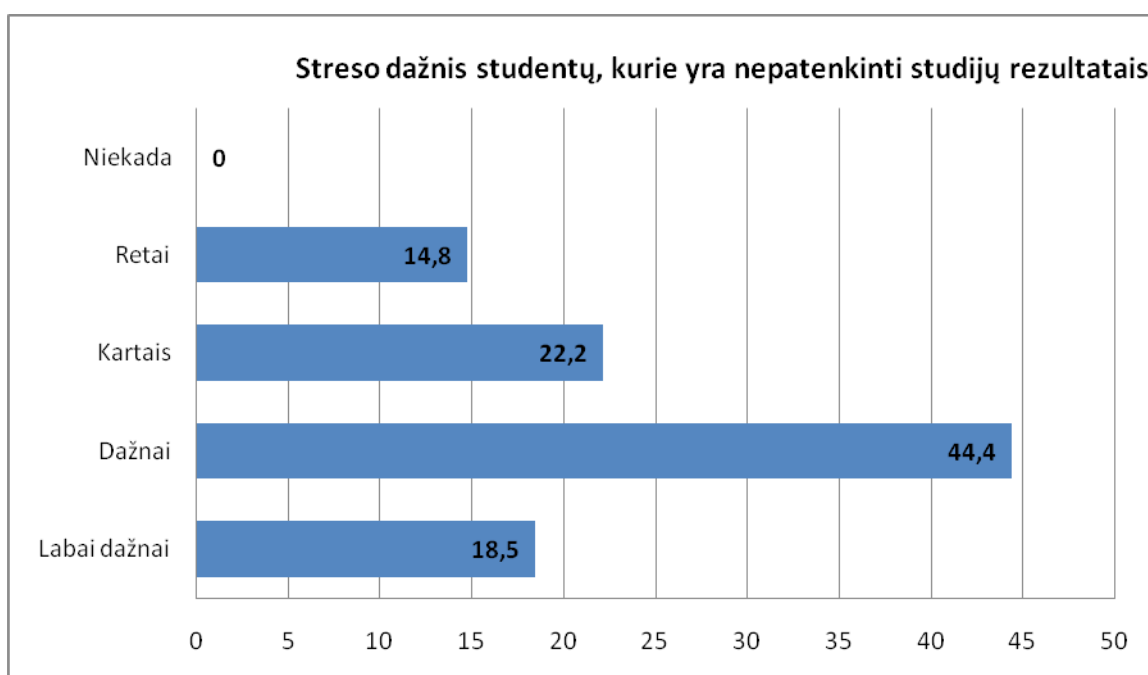
Apie pusę studentų (54,4 proc moterų ir 47,2 proc.vyrų) nurodė, kad stresą patiria universitete. Daugiau negu trečdalis (36,8 proc.) vyrų ir ketvirtadalis (24,8 proc.) moterų teigė, kad stresą patiria ir namuose. Vyrai dažniau nei moterys išskyrė namus, kaip patiriamo streso vietą. Mažiausia dalis respondentų (20,8 proc. moterų ir 16 proc. vyrų) stresą patiria darbe. Tai gali būti susiję su tuo, kad tik 38,3 proc. studentų nurodė dirbantys darbą už kurį gauna atlygį. Vertinant vietas, kuriose dažniausiai patiriamas stresas lyties aspektu nenustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2=6,004$; $df=2$; $p=0,05$). Apibendrinat galime teigti, kad respondentai dažniausiai stresą patiria universitete, kadangi tai vieta, kur jie praleidžia daugiausiai laiko (3 paveikslas).

Tyrimo metu nustatyta, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus jaučia stresą. Studentams dažniausiai stresą sukelia egzaminai ir atsiskaitymai, didelis mokymosi krūvis, priverstinis skubėjimas, miego trūkumas ir nuovargis. Statistiškai reikšmingai stresą dėl didelio mokymosi krūvio, miego trūkumo ir nuovargio moterys patiria dažniau už vyrus. Tyrimas atskleidė, kad stresą respondentai dažniausiai patiria univesitete.

3.2 Studentų patiriamo streso dažnio sąsajos su studijų rezultatais ir sveikata

Tyrimo metu buvo siekiama sužinoti ar patiriamo streso dažnis turi ryšį su studijų rezultatais ir sveikata. Sąsajoms nustatyti naudoti patiriamo streso, studijų rezultatų ir subjektyvus sveikatos vertinimo dažnio rodikliai.

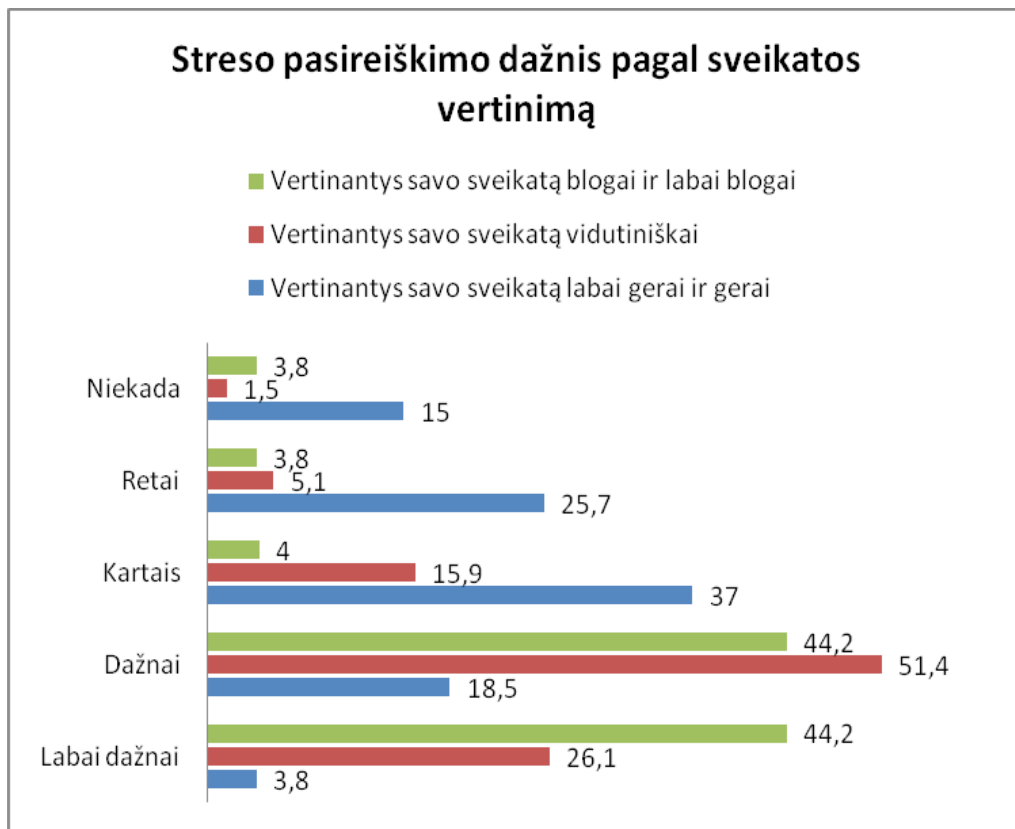
Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti ar yra ryšys tarp jaučiamo streso ir studijų rezultatų. Vertinant tyrimo duomenis ryšys tarp jų nebuvo rastas ($\chi^2=20,699$; $df=20$; $p=0,415$). Todėl galime teigti, kad studijų rezultatai nepriklauso nuo jaučiamo streso dažnio. Tačiau analizuojant duomenis rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso ir to, kaip savo studijų rezultatus vertina patys respondentai ($\chi^2=37,240$; $df=16$; $p=0,002$)(4 paveikslas).



4 pav. Studentų, kurie yra nepatenkinti savo studijų rezultatais pasiskirstymas pagal jaučiamo streso lygį (proc.)

Tyrimo metu paaiškėjo, kad respondentai, kurie yra nepatenkinti savo studijų rezultatais stresą patiria dažnai (44,4 proc.) (4 paveikslas).

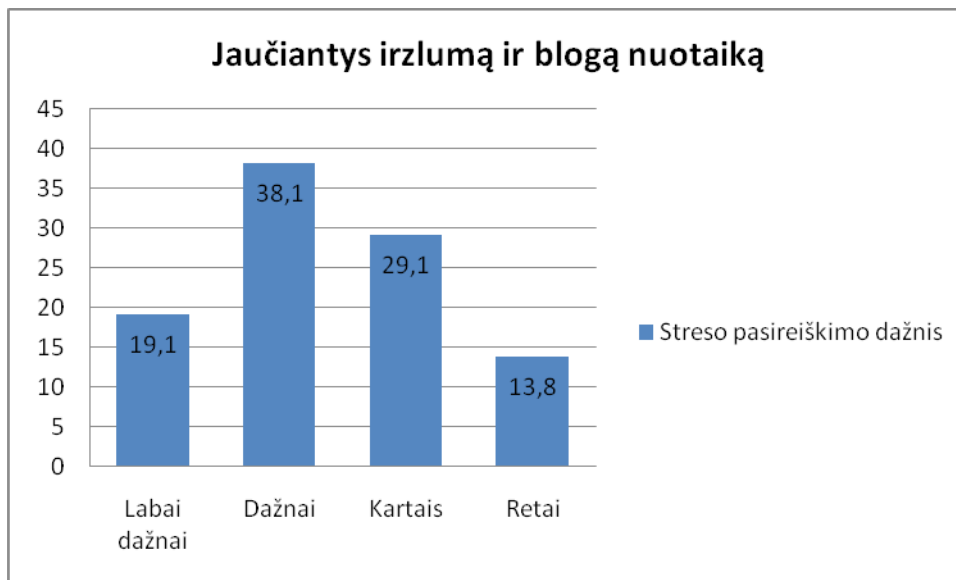
Tyrimo metu taip pat buvo ieškoma ryšio tarp streso ir subjektyviai vertinamos sveikatos. 5 paveiksle pavaizduotas respondentų streso pasireiškimo dažnis pagal subjektyviai vertinamą sveikatą.



5 pav. Studentų streso pasireiškimo dažnis pagal sveikatos vertinimą (proc.)

Respondentai subjektyviai vertinantys savo sveikatą labai gerai ir gerai stresą jaučia rečiau už tuos, kurie savo sveikatą vertina vidutiniškai ir blogai. Vertinantys savo sveikatą vidutiniškai stresą patiria dažnai (51,4 proc.) ir ketvirdadalis (26,1 proc.) labai dažnai. Tyrimo rezultatai parodė, kad tie, kurie įvertino savo sveikatą blogai ir labai blogai stresą patiria labai dažnai 44,2 proc. ir 44,2 proc. stresą patiria dažnai. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso jautimo ir subjektyviai vertinamos sveikatos ($\chi^2=187,523$; $df=8$; $p=0,0001$) (5 paveikslas).

Tyrimo metu taip pat buvo klausiama respondentų, kokį neigiamą simptomą dažniausiai jaučia streso metu. Atliktos apklausos duomenimis dažniausiai streso metu jaučiamas irzlumas, bloga nuotaika, nervinė įtampa ir galvos skausmas. Tarp šių simptomų ir streso dažnio yra rastas statistiškai reikšmingas ryšys. Jaučiančių irzlumą ir blogą nuotaiką streso pasireiškimo dažnis pateiktas 6 paveiksle.



6 pav. Studentų jaučiančių streso metu irzlumą ir blogą nuotaiką, pasiskirstymas pagal tai kaip dažnai jaučia stresą (proc.)

Irzlumą ir blogą nuotaiką labai dažnai ir dažnai jaučia 70 proc. apklaustųjų iš jų daugiau nei trečdalis (38,1 proc.) yra pažymėję, kad stresą patiria dažnai ($\chi^2=40,396$; $df=6$; $p=0,0001$) (6 paveikslas).

Nervinė įtampa labai dažnai ir dažnai kamuoja 61,7 proc. respondentų iš jų 40,1 proc. yra pažymėję, kad stresą patiria dažnai ($\chi^2=53,470$; $df=6$; $p=0,0001$). 42,7 proc. apklaustųjų galvos skausmą streso metu jaučia labai dažnai ir dažnai iš jų 39,0 proc. pažymėjo, kad stresą patiria dažnai ($\chi^2=21,407$; $df=6$; $p=0,002$). Rečiausiai streso metu respondentus vargina blogas apetitas, galvos svaigimas ir padidintas apetitas.

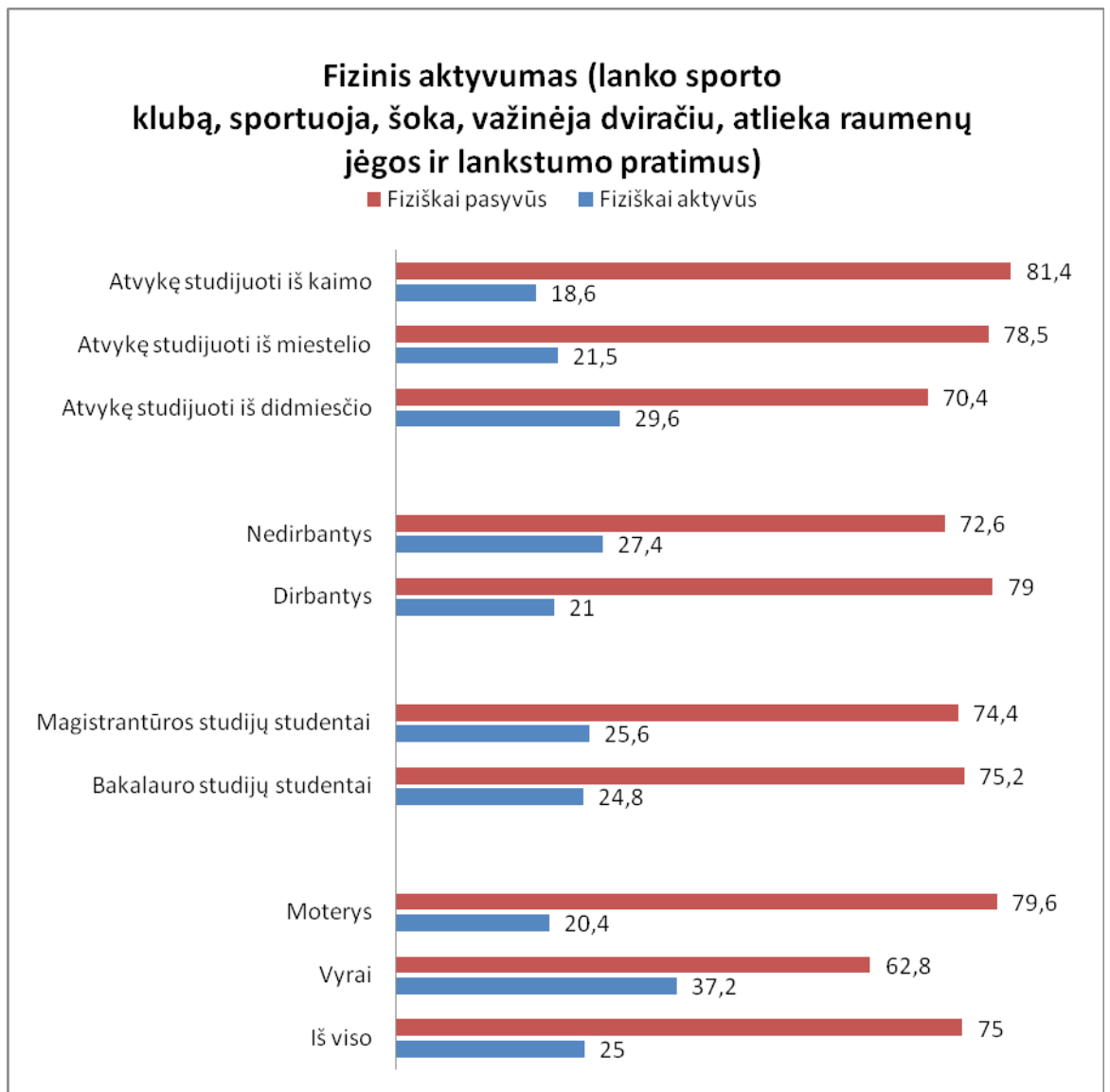
Tyrimo metu ryšys tarp jaučiamo streso ir studijų rezultatų nebuvo rastas, todėl galime teigti, kad studijų rezultatai nepriklauso nuo jaučiamo streso dažnio. Tačiau analizuojant duomenis rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso ir to, kaip savo studijų rezultatus vertina patys respondentai. Studentai, kurie yra nepatenkinti savo studijų rezultatais pažymi, kad stresą patiria dažnai. Respondentai, kurie savo subjektyvią sveikatą vertina geriau, stresą patiria rečiau už tuos, kurie savo sveikatą vertina kaip vidutinišką ar blogą. Streso metu dažniausiai respondentai jaučia irzlumą, blogą nuotaiką, nervinę įtampą ir galvos skausmą. Tarp šių simptomų ir streso dažnio yra rastas statistiškai reikšmingas ryšys.

3.3 Mykolo Romerio universiteto studentų patiriamo streso ir gyvenimo būdo sąsajos

Žmogaus gyvenimo būdas turi didžiausią poveikį sveikatai (apie 50 proc.). Sveikos gyvensenos veiksniai yra: racionali mityba, optimalus fizinis aktyvumas, racionali darbo ir poilsio kaita (Proškuvienė, 2004). Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti ar studentų gyvenimo būdas turi ryšį su patiriamu stresu. Studentų patiriamo streso ir gyvenimo būdo sąsajoms nustatyti naudoti fizinio aktyvumo, sveikos mitybos ir poilsio dažnio rodikliai.

Fizinis aktyvumas, ne tik ugdo ir tobulina žmogaus fizinius gebėjimus, bet ir stiprina sveikatą, didina darbingumą, skatina teigiamas emocijas (Čepelionienė ir kt., 2011). Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja sveikiems 18-65 metų amžiaus suaugusiems žmonėms nemažiau kaip po 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos 5 dienas per savaitę arba ne mažiau kaip po 20 minučių labai intensyvios fizinės veiklos 3 dienas per savaitę.

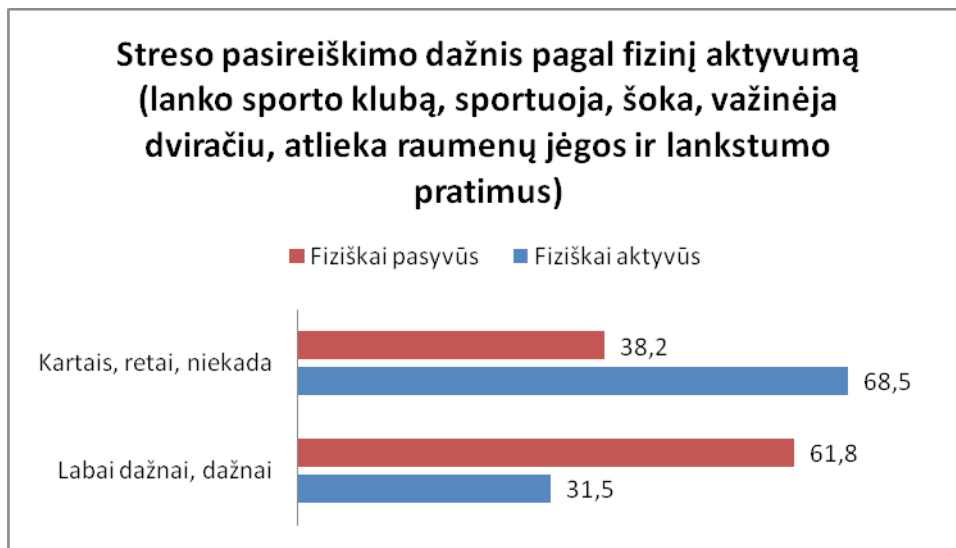
Tyrimo metu studentai įvertino savo fizinį aktyvumą, pasirinkdami vieną iš galimų atsakymo variantų: „Kasdien“, „Beveik kasdien“, „3-5 kartus per savaitę“, „1-2 kartus per savaitę“, „Beveik niekada“, „Niekada“. Fiziškai aktyviais buvo laikomi tie respondentai, kurie pasirinko atsakymo variantus: „Kasdien“, „Beveik kasdien“ ir „3-5 kartus per savaitę“. Pasirinkusieji atsakymo variantus: „1-2 kartus per savaitę“, „Beveik niekada“ ir „Niekada“ buvo laikomi fiziškai pasyviais. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą pavaizduotas 7 paveiksle.



7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinį aktyvumą (proc.)

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis respondentų yra fiziškai pasyvūs 75 proc. Vyrai (37,2 proc.) dažniau už moteris (20,4 proc.) užsiima fizine veikla. Bakalauro ir magistrantūros studijų studentų fizinis aktyvumas yra panašus. Nedirbantys studentai 27,4 proc. sportuoja dažniau už dirbančius 21 proc. Lyginant studentų atvykusių studijuoti iš didmiesčių, miestelių ir kaimų fizinį aktyvumą paaiškėjo, kad aktyviausi yra didmiesčių studentai 29,6 proc. (7 paveikslas). Pasak V. Ivaškienės ir kt. (2009) fizinis aktyvumas yra ne tik veiksmingas streso įveikimo būdas, žmonės kurie mankština, labiau pasitiki savimi, yra mažiau prislėgti.

Šio tyrimo metu buvo siekiama nustatyti ar yra ryšys tarp fizinio aktyvumo ir streso pasireiškimo dažnio. Fiziškai aktyvių ir pasyvių respondentų streso pasireiškimo dažnis pavaizduotas 8 paveikle.

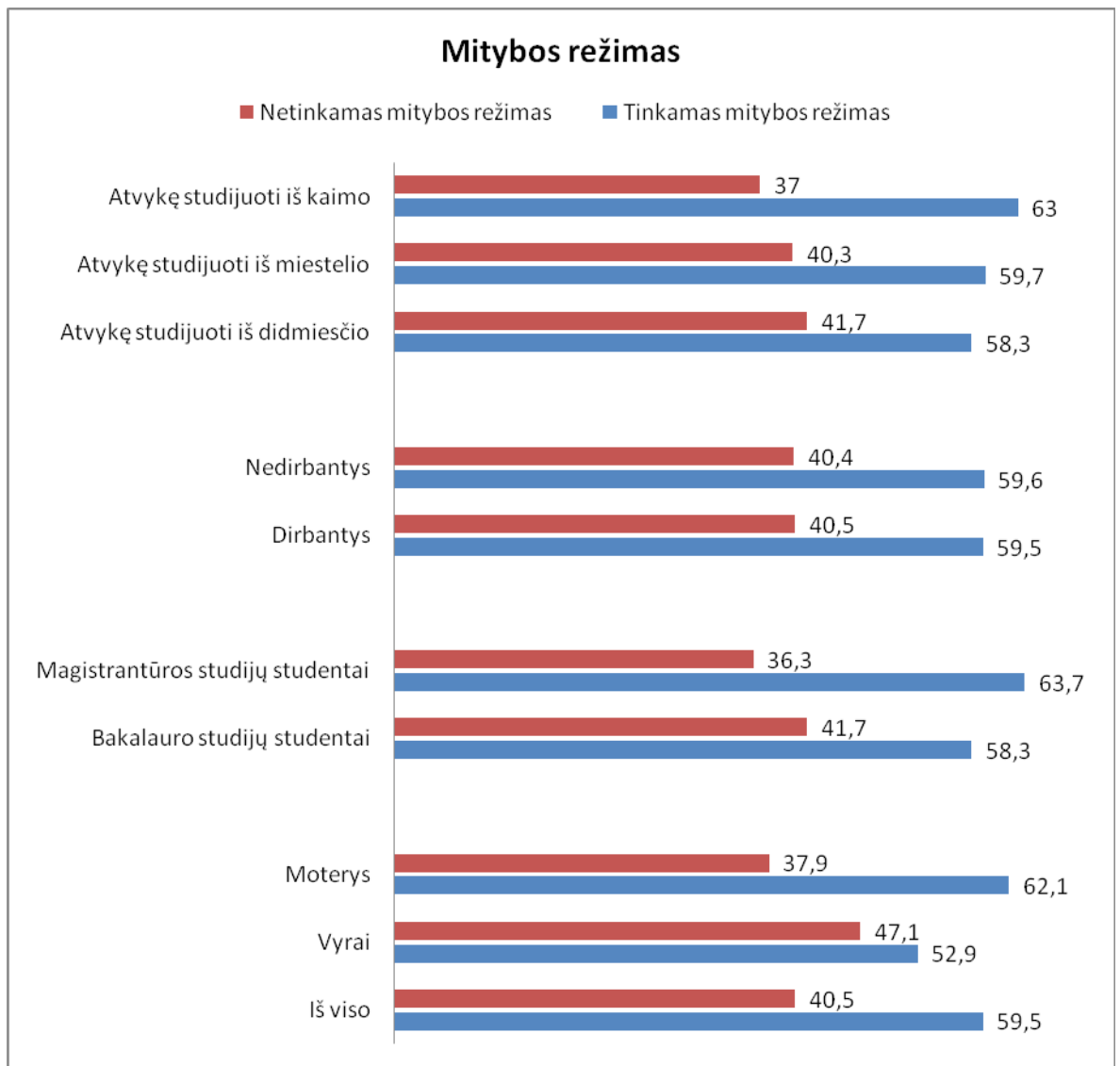


8 pav. Respondentų streso pasireiškimo dažnis pagal fizinį aktyvumą (proc.)

Didžioji dalis 68,5 proc. fiziškai aktyviųjų respondentų nurodė, kad stresą patiria kartais, retai ir niekada. Iš fiziškai pasyviųjų apklaustųjų 61,8 proc. stresą patiria labai dažnai ir dažnai. Tyrimo metu rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso jautimo ir fizinio aktyvumo ($\chi^2=10,751$; $df=1$; $p=0,001$) (8 paveikslas). Apibendrinant galime teigti, kad fiziškai aktyvūs respondentai stresą patiria rečiau už fiziškai pasyviuosius.

Tyrimo metu buvo aktualu išsiaiškinti ar respondentų reguliari mityba yra susijusi su streso pasireiškimo dažniu. PSO duomenimis nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantys du ar tris kartus per parą dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5-6 valandos.

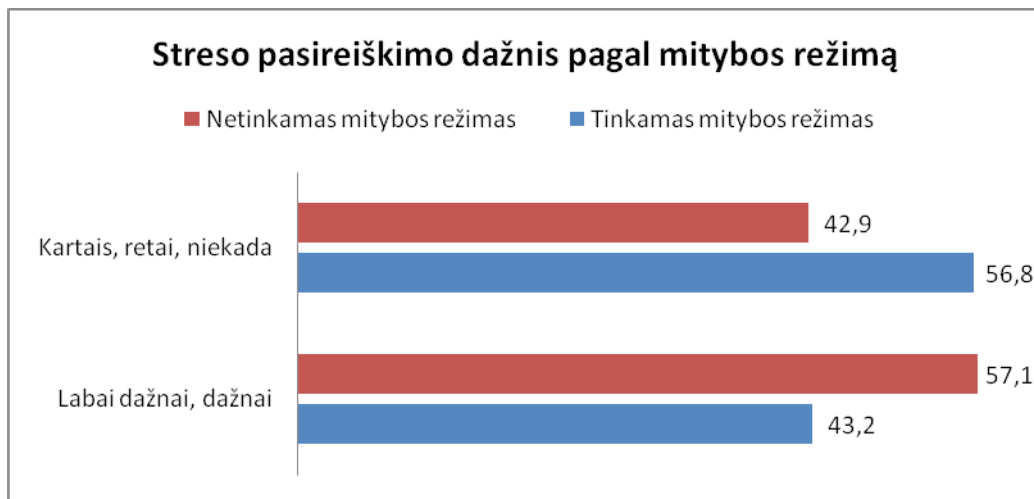
Tiriamųjų buvo klausama kiek kartų per dieną jie valgo. Respondentai galėjo pasirinkti vieną iš trijų galimų atsakymo variantų: „1-2“, „3-4“ ir „>5“. Reguliaria mityba buvo laikomas atsakymo variantas „3-4“ kartus. Respondentų mitybos režimas pavaizduotas 9 paveiksle.



9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal mitybos režimą (proc.)

Daugiau nei pusė apklaustųjų (59,5 proc.) laikosi tinkamo mitybos režimo. Moterys 62,1 proc. dažniau už vyrus 52,9 proc. nurodė, kad maitinasi 3-4 kartus per dieną. Magistrantūros studijų studentai dažniau laikosi tinkamo mitybos režimo, nei bakalauro studijų studentai. Dirbantys ir nedirbantys asmenys maitinasi panašiai. Lyginant mitybos režimą atvykusių studijuoti iš didmiesčių, miestelių ir kaimų paaiškėjo, kad 3-4 kartus per dieną dažniausiai valgo atvykę studijuoti iš kaimo 63 proc. (9 paveikslas).

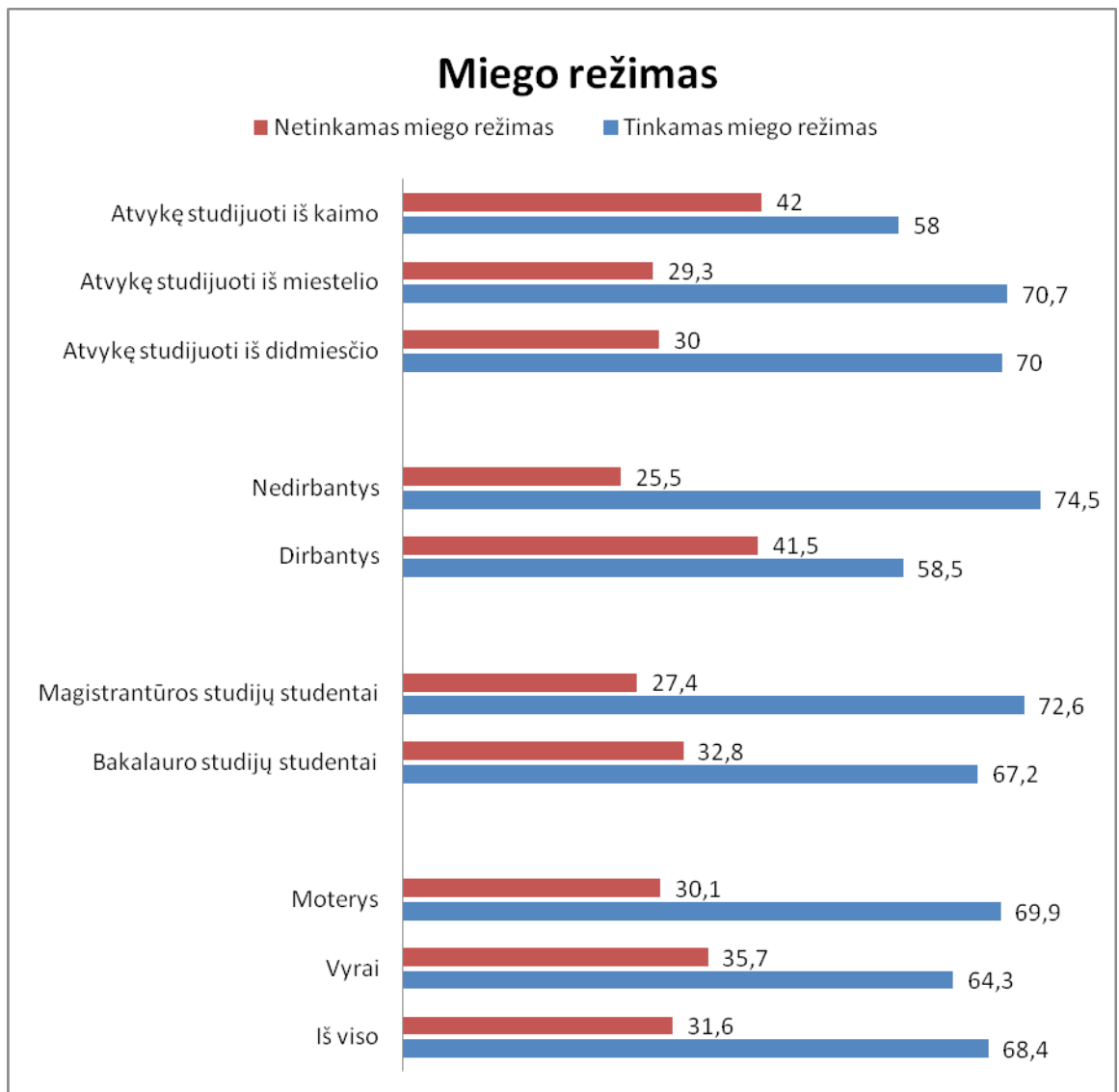
Tyrimu buvo siekiama nustatyti ar yra ryšys tarp mitybos režimo ir streso pasireiškimo dažnio. 10 paveiksle pavaizduotas respondentų streso pasireiškimo dažnis pagal mitybos režimą.



10 pav. Respondentų streso pasireiškimo dažnis pagal mitybos režimą (proc.)

Daugiau nei pusė (56,8 proc.) respondentų, kurie laikosi tinkamo mitybos režimo stresą patiria kartais, retai ir niekada. Respondentai, kurie nesilaiko tinkamo mitybos režimo dažniau stresą patiria labai dažnai ir dažnai 57,1 proc. (10 paveikslas). Tyrimo metu rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso jautimo ir mitybos režimo ($\chi^2=22,544$; $df=8$; $p=0,004$). Apibendrinant galime teigti, kad tinkamas mitybos režimas mažina streso pasireiškimo dažnį. Pasak A. Permino ir E. Galvydienės (2008) sveika mityba yra susijusi su į problemą nukreiptomis streso įveikimo strategijomis. Sveikai besimaitinantys studentai rečiau patiria stresą arba lengviau jį įveikia.

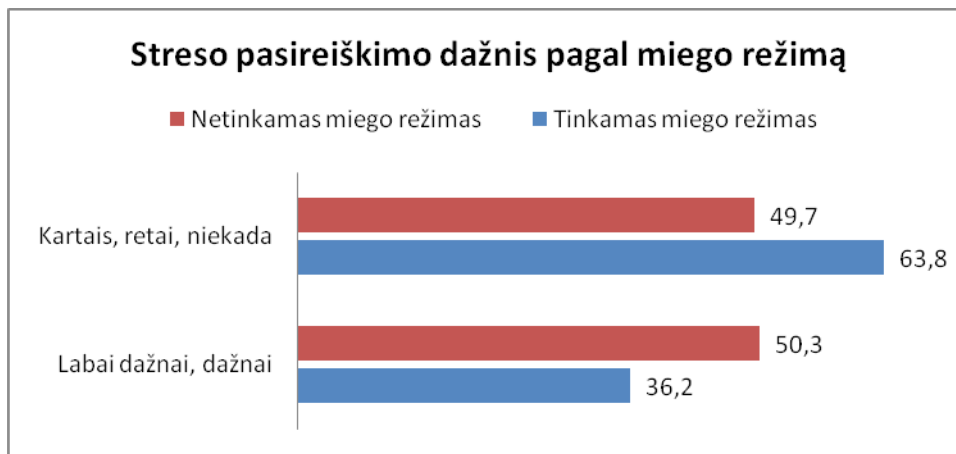
Šiuo tyrimu taip pat buvo siekta išsiaiškinti ar respondentų miego režimas yra susijęs su streso pasireiškimo dažniu. Pasak D. Karkockienės (2011) daugumai sveikų suaugusių žmonių yra reikalingas septynių- devynių valandų trukmės miegas. Tiriamųjų buvo klausama kiek valandų per parą jie miega. Respondentai galėjo pasirinkti vieną iš trijų galimų atsakymo variantų: „mažiau nei 7 val.“, „7-8 val.“ ir „daugiau nei 8 val.“. Tinkamu miego režimu buvo laikomi atsakymo variantai „7-8“ ir „daugiau nei 8“ valandas. Respondentų miego režimas pavaizduotas 11 paveiksle.



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal miego režimą (proc.)

68,4 proc. apklaustųjų miega 7-8 val. ir daugiau (moterys 69,9 proc. dažniau už vyrus 64,3 proc.). Magistrantūros studijų studentai daugiau miega už bakalauro studijų studentus, taip pat nedirbantys už dirbančius. Lyginat studentus atvykusius studijuoti iš didmiesčio, miestelio ir kaimo paaiškėjo, kad mažiausiai miegui laiko skiria atvykusieji iš kaimo 58 proc. (11 paveikslas).

Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti ar yra ryšys tarp miego režimo ir streso pasireiškimo dažnio. 12 paveiksle pavaizduotas respondentų streso pasireiškimo dažnis pagal miego režimą.



12 pav. Respondentų streso pasireiškimo dažnis pagal miego režimą (proc.)

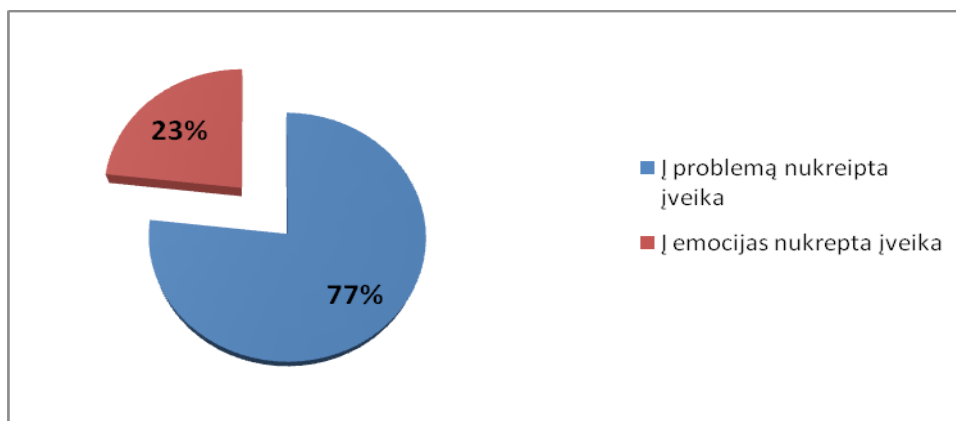
Daugiau nei pusė (63,8 proc.) respondentų, kurie miega 7-8 val. ir daugiau stresą patiria kartais, retai ir niekada. Respondentai, kurie nurodė, kad miega mažiau nei 7 val. stresą patiria labai dažnai ir dažnai 50,3 proc. Tyrimo metu rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso jautimo ir miego režimo ($\chi^2=44,106$; $df=8$; $p=0,0001$) (12 paveikslas). Apibendrinant galima teigti, kad tinkamas miego režimas mažina streso pasireiškimo dažnį. D. Karkockienės (2011) teigimu, nepakankamas miegas susijęs su fiziniu ir emociniu nuovargiu, bloga savijauta, depresija, nerimu.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad fizinis aktyvumas mažina studentams streso pasireiškimą. Šia veikla užsiimantys respondentai stresą patiria rečiau. Vertinant tyrimų rezultatus, paaiškėjo, kad mitybos režimas yra susijęs su streso pasireiškimo dažniu. Respondentai, kurie laikosi mitybos režimo stresą patiria rečiau. Taip pat analizuojant duomenis tu, kurie nesilaiko mitybos režimo paaiškėjo, kad jie stresą patiria dažniau. Ištyrus poilsio režimo įtaką streso pasireiškimui, paaiškėjo, kad dažniausiai streso nejaučia miegantys 7-8 ir daugiau valandų.

Apibendrinant Mykolo Romerio universiteto studentų patiriamo streso ir gyvenimo būdo sąsajas, galime teigti, kad gyvenimo būdas turi didelę įtaką streso pasireiškimo dažniui.

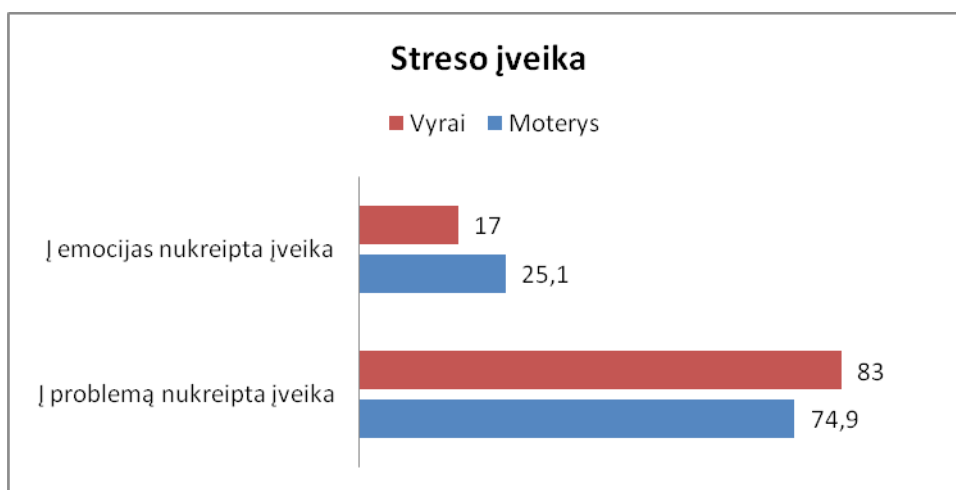
3.4 Mykolo Romerio universiteto studentų streso valdymo būdai

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kokius streso valdymo būdus taiko Mykolo Romerio universiteto studentai. Pirmiausia respondentų buvo klausama, kaip jie elgiasi esant stresinei situacijai. Buvo pateikti du sakiniai, tiriamieji turėjo išsirinkti sau artimiausią apibūdinimą. Pirmas sakiny buvo orientuotas į problemą nukreiptą įveikimą, antras į emocijas (13 paveikslas).



13 pav. Studentų pasiskirstymas pagal tai, kokią įveiką jie naudoja streso metu

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis respondentų (77 proc.) naudoja į problemą nukreiptą įveiką ir daugiau nei penktadalis (23 proc.) į emocijas (13 paveikslas). Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) tyrimo duomenys rodo, kad studentai stresinėse situacijose dažniausiai naudoja problemų sprendimo, vengimo, socialinės paramos paieškos ir emocinės iškvovos įveikos strategijas. Streso įveikos pasirinkimo pasiskirstymas pagal lytį pavaizduotas 14 paveiksle.



14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir kokią streso įveiką dažniausiai pasirenka (proc.)

Į problema nukreiptą įveiką naudoja 83 proc. vyrų ir 74,9 proc. moterų. Ketvirdalis (25,1 proc.) moterų ir beveik penktadalis (17 proc.) vyrų renkasi į emocijas nukreiptą įveiką. Vertinant vyrų ir moterų pasirenkamą įveiką, statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=2,991$; $df=1$; $p=0,084$) (14 paveikslas).

Atliekamo tyrimo metu respondentų buvo prašoma nurodyti, kaip jie dažniausiai įveikia stresą. Anketoje buvo išvardinti įvairūs streso įveikimo būdai, atsakymo variantas buvo galimas vienas iš penkių: nuo „labai dažnai“ iki „niekada“. Analizuojant duomenis, atsakymo variantai „labai dažnai ir dažnai“, taip pat „retai ir niekada“ buvo sujungti į bendrą grupę. Taip pat streso įveikimo būdai buvo sugrupuoti į tris grupes: į problemą nukreiptas įveikimas, į emocijas nukreiptas įveikimas ir mažiau adaptyvus įveikimas. Į problemą nukreiptam įveikimui būdinga: aktyvūs veiksmai siekiant įveikti stresinę situaciją, elgesio strategijų kūrimas, visiškas atsiribojimas nuo aplinkos, laukimas palankaus momento įveikai pradėti, ieškojimas pagalbos, patarimų ir informacijos (Carver et. al., 1989). Į problemą orientuotų streso įveikimo strategijų naudojimas yra susijęs su geresniu sveikatos vertinimu ir mažesniu skaičiumi nusiskundimų sveikata (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011). J. Por et. al. (2011) ieškojo ryšio tarp studentų emocinio intelekto ir streso. Tyrimų rezultatai parodė, kad studentai, kurie turi aukštesnį emocinį intelektą rečiau patiria stresą, o esant stresinei situacijai naudoja aktyvias ir veiksmingas streso įveikimo strategijas ir tai savo ruožtu padidina subjektyvią gerovę. 5 lentelėje pavaizduota, kaip dažnai respondentai naudoja į problemą nukreiptą streso įveikimą.

5 lentelė. Į problemą nukreiptas streso įveikimas

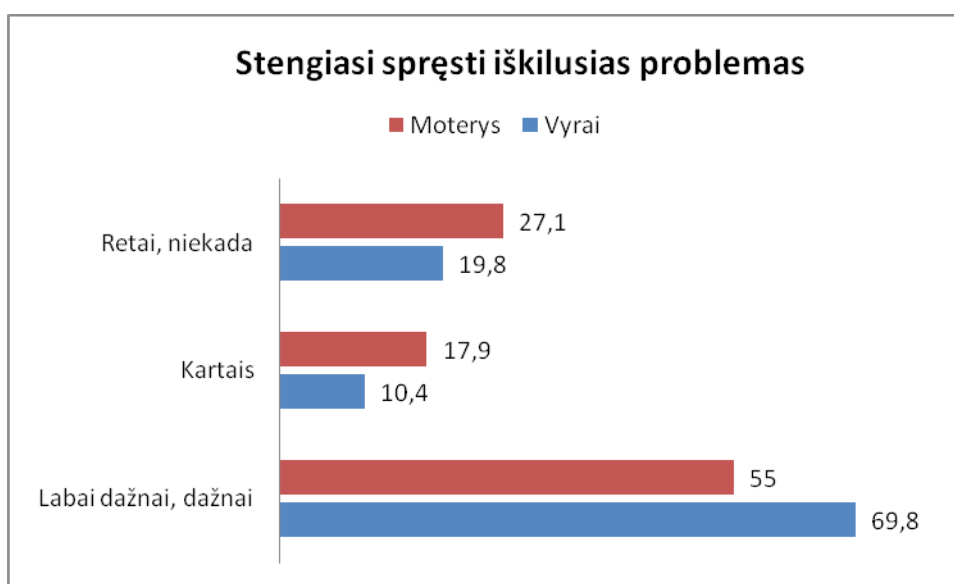
	Labai dažnai, dažnai proc./abs.sk.	Kartais proc./abs.sk.	Retai, niekada proc./abs.sk.
Stengiasi spręsti iškilusias problemas	58,4 (267)	16,2 (74)	25,4 (116)
Klausosi muzikos	51,4 (235)	21,4 (98)	27,1 (124)
Ieško draugų ar artimųjų paramos	47,0 (215)	23,2 (106)	29,8 (136)
Užsiima kokia nors malonia veikla	43,1 (197)	29,8 (136)	27,1 (124)
Bando iškilusią situaciją įvertinti teigiamai	26,7 (122)	26,0 (119)	47,3 (216)
Eina pasivaikščioti	16,0 (73)	24,1 (110)	60,0 (274)
Skaito	11,6 (53)	12,7 (58)	75,7 (346)

5 lentelės tęsinys kitame puslapyje

5 lentelės tęsinys

Užsiima fizine veikla (daro mankštą, sportuoja)	11,2 (51)	14,2 (65)	74,6 (341)
Šoka	6,3 (29)	9,2 (42)	84,5 (386)
Medituoja	5,0 (23)	3,7 (17)	91,2 (417)
Naudojasi psichologo ar psichoterapeuto paslaugomis	2,6 (12)	2,6 (12)	94,7 (433)

Šio tyrimo metu analizuojant į problemą nukreiptus įveikimo būdus paaiškėjo, kad dažniausiai respondentai įveikti stresą bando sprenddami iškilusias problemas. Labai dažnai ir dažnai šį streso įveikimo būdą naudoja 58,4 proc. apklaustųjų. Rečiausiai respondentai naudojasi psichologo ar psichoterapeuto paslaugomis. Tyrimo metu vertinant vyrų ir moterų stengimąsi spręsti iškilusias problemas streso metu rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu ($\chi^2=7,633$; $df=2$; $p=0,022$) (15 paveiklas).



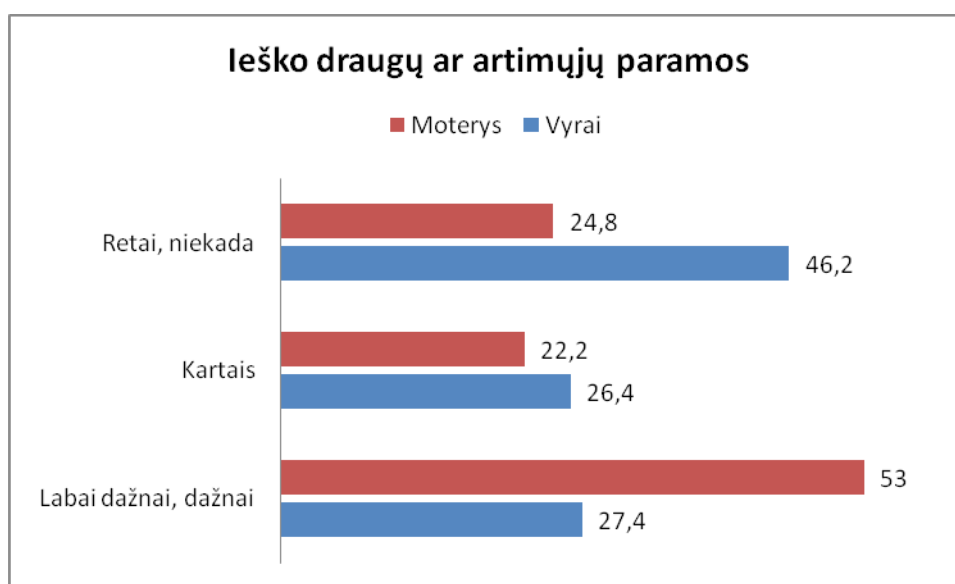
15 pav. Respondentų, kurie stengiasi spręsti iškilusias problemas pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Pagal 15 paveiksle pateiktus duomenis galime spręsti, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau nei moterys stengiasi spręsti iškilusias problemas. Daugiau, kaip pusė respondentų (69,8 proc. vyrų ir 55 proc. moterų) nurodė, kad streso metu stengiasi spręsti iškilusias problemas labai dažnai ir dažnai. Beveik penktadalis (17,9 proc.) vyrų ir dešimtadalis (10,4 proc.) moterų, tai daro kartais.

Apie pusė studentų (51,4 proc.) labai dažnai ir dažnai streso metu klausosi muzikos. Šio streso įveikimo būdo nenaudoja daugiau nei penktadalis (27,1 proc.) respondentų. Vertinant vyrų

ir moterų muzikos klausymąsi streso metu, statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=1,077$; $df=2$; $p=0,584$) (5 lentelė). Tai leidžia teigti, kad nėra reikšmingo skirtumo tarp vyrų ir moterų muzikos klausimosi streso metu.

Beveik pusė (47,0 proc.) apklaustųjų streso metu labai dažnai ir dažnai ieško draugų ar artimųjų paramos. D. Karkockienė (2011) savo tyrimo metu, taip pat nustatė, kad studentai streso metu dažnai ieško draugų ar artimųjų paramos. Vertinant vyrų ir moterų ieškojimą draugų ar artimųjų paramos streso metu, rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu ($\chi^2=24,563$; $df=2$; $p=0,0001$) (16 paveiklas).



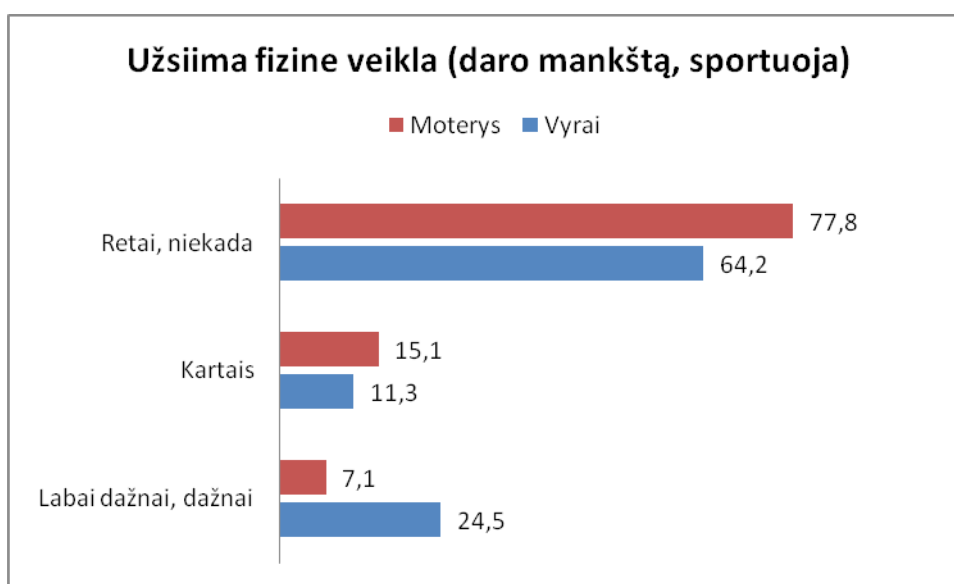
16 pav. Respondentų, kurie ieško draugų ar artimųjų paramos pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Tyrimo metu paaiškėjo, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus streso metu ieško draugų ar artimųjų paramos. Daugiau, kaip pusė (53,0 proc.) moterų ir daugiau nei ketvirtadalis (27,4 proc.) vyrų šį streso įveikos būdą naudoja labai dažnai ir dažnai. Beveik pusė (46,2 proc.) vyrų ir ketvirtadalis (24,8 proc.) moterų šios įveikos nenaudoja (16 paveikslas). L. Sapravičiūtė ir kt. (2011) analizavo universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūrą. Tyrimai atskleidė, kad merginos stresogeninėse situacijose dažniau naudoja socialinės paramos paieškos būdus nei vaikinai.

Streso metu labai dažnai ir dažnai 43,1 proc. respondentų užsiima, kokia nors malonia veikla, dažniau moterys 44,7 proc., negu vyrai 37,7 proc. ($\chi^2=2,698$; $df=2$; $p=0,260$), daugiau nei ketvirtadalis (26,7 proc.) bando iškilusią situaciją įvertinti teigiamai, moterys 27,1 proc., vyrai 25,5 proc. ($\chi^2=0,380$; $df=2$; $p=0,827$). Eina pasivaikšioti labai dažnai ir dažnai 16,0 proc. respondentų, dažniau moterys 16,5 proc., negu vyrai 14,2 proc. ($\chi^2=4,997$; $df=2$; $p=0,082$), streso

metu skaito daugiau kaip dešimtadalis (11,6 proc.) respondentų, moterys 11,7 proc., vyrai 11,3 proc. ($\chi^2=0,266$; $df=2$; $p=0,875$). Vertinant šiuos streso įveikimo būdus statistiškas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas.

Daugiau, kaip dešimtadalis (11,2 proc.) respondentų siekdami įveikti stresą užsiima fizine veikla (daro mankštą, sportuoja). Sportas ir fizinė mankšta yra vienas iš geriausių būdų įveikti stresą, tačiau šį būdą pasirenka nedidelė dalis respondebtų (Karkockienė, 2011). Tyrimo metu vertinant vyrų ir moterų užsiėmimą fizine veikla streso metu, rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu ($\chi^2=24,945$; $df=2$; $p=0,0001$) (17 paveiklas).



17 pav. Respondentų, kurie užsiima fizine veikla (daro mankštą, sportuoja) pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Tyrimo metu paaiškėjo, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau už moteris siekdami įveikti stresą užsiima fizine veikla (daro mankštą, sportuoja). Beveik ketvirtadalis (24,5 proc.) vyrų ir mažiau nei dešimtadalis (7,1 proc.) moterų šią įveiką naudoja labai dažnai ir dažnai. Daugiau nei pusė respondentų (moterys 77,8 proc., vyrai 64,2 proc.) šios įveikos nenaudoja (17 paveikslas).

Rečiausiai respondentai streso metu naudojami šiomis streso įveikimo strategijomis: šoka 6,3 proc., medituoja 5,0 proc., naudojami psichologo ar psichoterapeuto paslaugomis 2,6 proc. apklaustųjų (5 lentelė).

Respondentai, tai pat naudoja į emocijas nukreiptą įveikimą. Studentai dažniau naudojantys į emocijas orientuotas streso įveikas, yra linkę vertinti savo sveikatą prasčiau. (Sapranavičiūtė, Perminas, 2011). A. Perminas ir E. Galvydienė (2008) teigia, kad į emocijas nukreiptas streso įveikimas susijęs su prastesne mityba. Į emocijas nukreiptam įveikimui

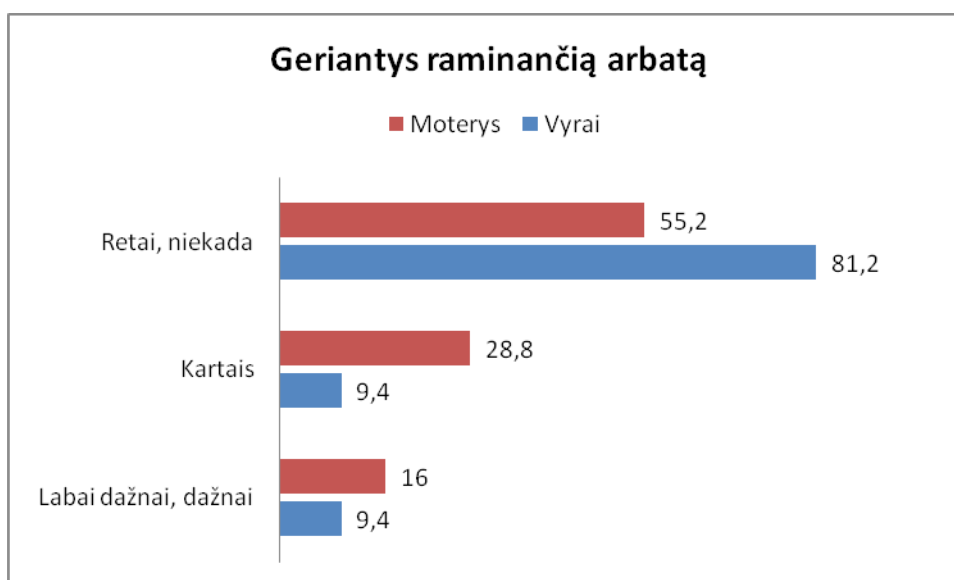
būdinga: ieškojimas supratimo ir moralinės pagalbos, pozityvus situacijos įprasminimas, stresinės situacijos priėmimas, pagalbos ieškojimas realigijoje, stresoriaus egzistavimo ar jo realumo neigimas (Carver et. al., 1989). 6 lentelėje pavaizduota, kaip dažnai respondentai naudoja į emocijas nukreiptą įveikimą.

6 lentelė. Į emocijas nukreiptas streso įveikimas

	Labai dažnai, dažnai proc./abs.sk.	Kartais proc./abs.sk.	Retai, niekada proc./abs.sk.
Keičia požiūrį į situaciją	21,0 (96)	26,7 (122)	52,3 (239)
Geria raminančią arbatą	14,4 (66)	24,3 (111)	61,3 (280)
Bendrauja su gyvūnais	13,6 (62)	14,2 (65)	72,2 (330)
Geria vaistus	8,5 (39)	7,0 (32)	84,5 (386)
Meldžiasi	5,0 (23)	5,7 (26)	89,3 (408)

Tyrimo metu analizuojant į emocijas nukreiptus streso įveikimo būdus paaiškėjo, kad dažniausiai respondentai įveikti stresą bando keisdami požiūrį į situaciją. Labai dažnai ir dažnai šį streso įveikimo būdą naudoja daugiau, kaip penktadalis (21,0 proc.) apklaustųjų (6 lentelė). Vertinant vyrų ir moterų keitimą požiūrio į situaciją streso metu, statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=3,123$; $df=2$; $p=0,210$).

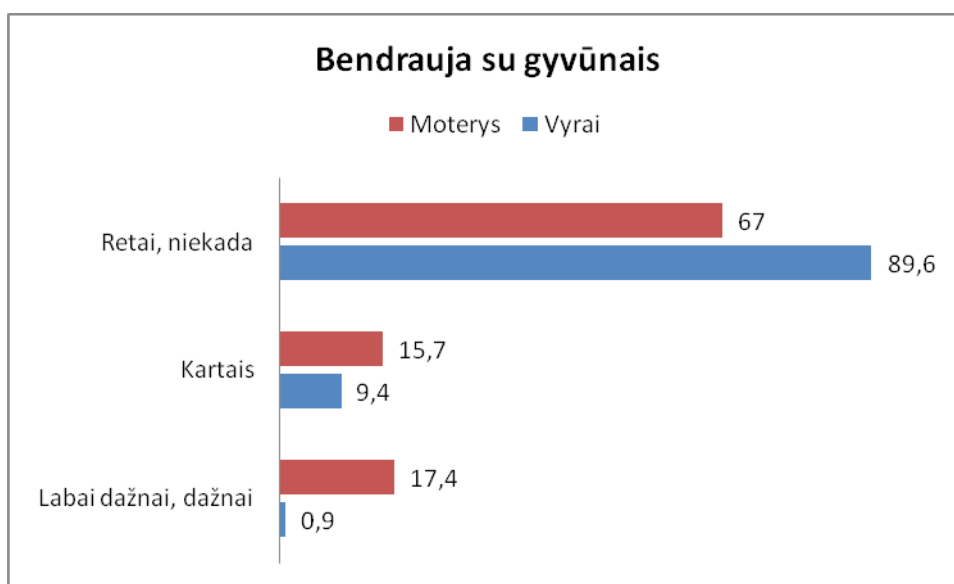
Streso metu geria raminančią arbatą 14,4 proc. apklaustųjų. Tyrimo metu vertinant vyrų ir moterų gėrimą raminančios arbatos streso metu, rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu ($\chi^2=23,822$; $df=2$; $p=0,0001$) (18 paveiklas).



18 pav. Respondentų, kurie geria raminančią arbatą pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Tyrimo metu paaiškėjo, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus, siekdamos įveikti stresą geria raminančią arbatą. Labai dažnai ir dažnai, tai naudoja 16 proc. moterų ir beveik dešimtadalis (9,4 proc.) vyrų. Šios įveikos visiškai nenaudoja 81,2 proc. vyrų ir daugiau kaip pusė (55,2 proc.) moterų (18 paveikslas).

Labai dažnai ir dažnai streso metu su gyvūnais bendrauja daugiau nei dešimtadalis (13,6 proc.) apklaustųjų. Tyrimo metu vertinant vyrų ir moterų bendravimą su gyvūnais streso metu, rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu ($\chi^2=24,231$; $df=2$; $p=0,0001$) (19 paveikslas).



19 pav. Respondentų, kurie bendrauja su gyvūnais pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Moterys statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus siekdamos įveikti stresą bendrauja su gyvūnais. Labai dažnai ir dažnai, tai daro 17,4 proc. moterų ir 0,9 proc. vyrų. Šios įveikos visiškai nenaudoja 89,6 proc. vyrų ir 67 proc. moterų. V. Ivaškienė ir kt. (2009) savo tyrime taip pat nurodė, kad moterys dažniau streso metu bendrauja su gyvūnais nei vyrai.

Rečiausiai respondentai siekdami įveikti stresą geria vaistus 8,5 proc. ($\chi^2=7,988$; $df=2$; $p=0,049$) ir meldžiasi 5 proc. ($\chi^2=6,034$; $df=2$; $p=0,049$). Vertinant vyrų ir moterų vaistų gėrimą ir meldimąsi streso metu, rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu. Paaiškėjo, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau nei vyrai geria vaistus ir meldžiasi, siekdamos įveikti stresą.

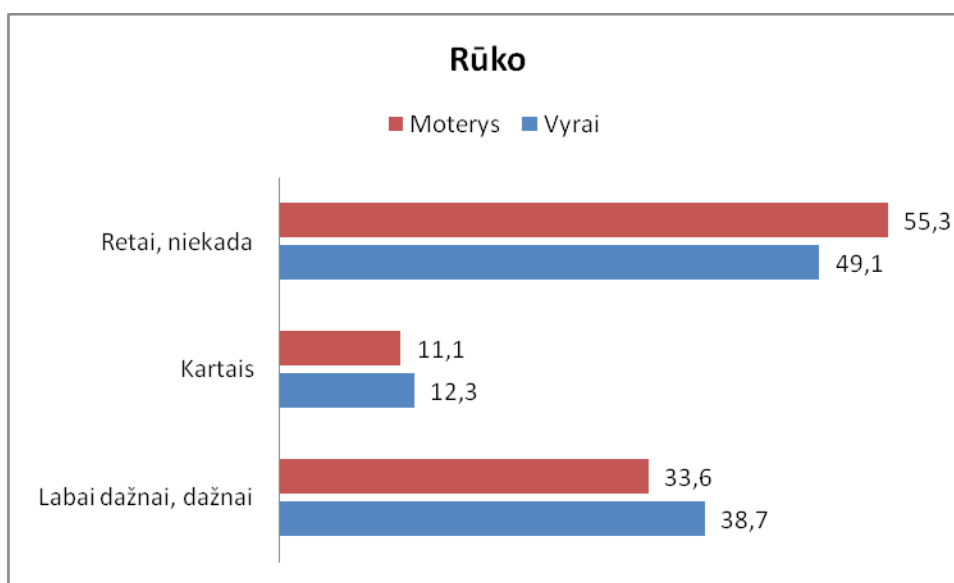
Tarp studentų yra plačiai paplitę kenksmingi sveikatai įpročiai: psichotropinių medžiagų, alkoholio, tabako vartojimas, fizinis pasyvumas, nesveika mityba, nesaugus seksas. Streso paplitimas tampa vis aktualesne problema, o atlikti tyrimai rodo, kad vis dar nemaža dalis

studentų renkasi žalingus ir mažiau adaptyvius streso įveikimo būdus (Norkus, Alūzas, 2012). Mažiau adaptyviam įveikimui būdingas: emocijų išreiškimas, užsiėmimas veiklomis siekiant nukreipti mintis nuo streso, svaigalų vartojimas. 7 lentelėje pavaizduota, kaip dažnai respondentai naudoja mažiau adaptyvius streso įveikimo būdus.

7 lentelė. Mažiau adaptyvius įveikimas

	Labai dažnai, dažnai proc./abs.sk.	Kartais proc./abs.sk.	Retai, niekada proc./abs.sk.
Rūko	34,8 (159)	11,4 (52)	53,8 (246)
Valgo	24,1 (110)	20,6 (94)	55,4 (253)
Eina miegoti	23,0 (105)	29,1 (133)	47,9 (219)
Vartoja alkoholį	16,2 (74)	21,7 (99)	62,1 (284)
Vartoja narkotines medžiagas	0,7 (3)	2,6 (12)	96,7 (442)

Tyrimo metu analizuojant mažiau adaptyvius streso įveikimo būdus paaiškėjo, kad dažniausiai respondentai įveikti stresą bando rūkydami. Labai dažnai ir dažnai šį streso įveikimo būdą naudoja daugiau, kaip trečdalis (34,8 proc.) apklaustųjų (7 lentelė). Vertinant vyrų ir moterų rūkymą streso metu, statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=1,279$; $df=2$; $p=0,528$) (20 paveikslas).

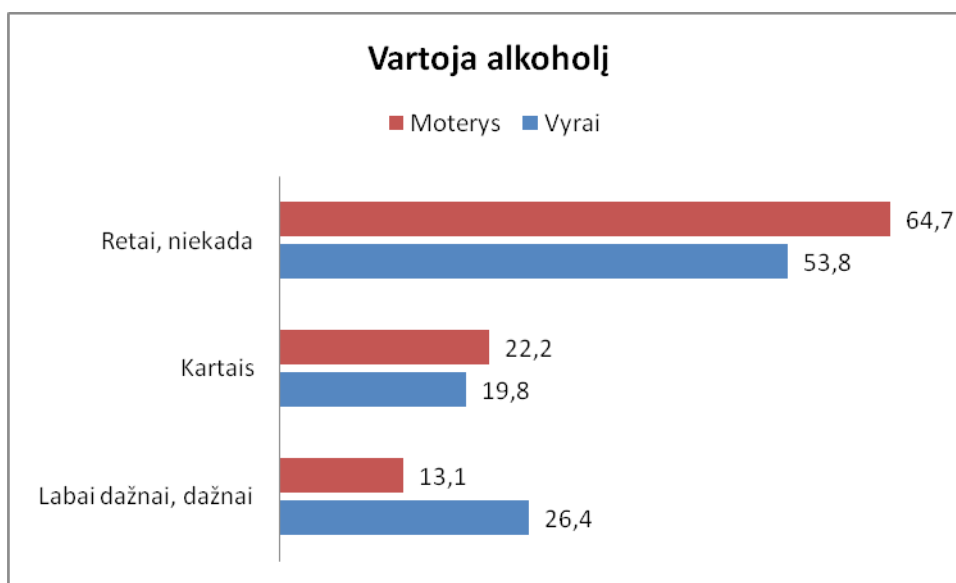


20 pav. Respondentų, kurie rūko pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Trečdalis (33,6 proc.) moterų ir 38,7 proc. vyrų bandydami įveikti stresą rūko. Apie pusę apklaustųjų (55,3 proc. vyrų ir 49,1 proc. moterų) šio streso įveikimo būdo nenaudoja (20 paveikslas). Pasak D. Kondrato ir kt. (2010) streso metu tarp studentų padažnėja rūkymo problema. Toks įveikos būdas yra didžiulis sveikatos rizikos veiksnys, sąlygojantis mirtį, prarastus gyvenimo metus, neįgalumą. Tačiau studentų nuomone rūkymas palengvina socialinį bendravimą, ypač kai dėl didelio studijų krūvio dažnai jaučiasi atskirti nuo savo draugų.

Beveik ketvirtadalis (24,1 proc.) respondentų bandydami įveikti stresą valgo. Vyrų 28,3 proc. dažniau negu moterų 22,8 proc. labai dažnai ir dažnai stresą bando įveikti valgydami ($\chi^2=1,829$; $df=2$; $p=0,401$). Eina miegoti streso metu daugiau nei penktadalis (23,0 proc.) apklaustųjų. Moterų 24,8 proc. dažniau negu vyrų 17,0 proc. labai dažnai ir dažnai stresą bando įveikti eidamos miegoti ($\chi^2=5,453$; $df=2$; $p=0,065$). Tyrimo metu vertinant šiuos vyrų ir moterų streso įveikimo būdus statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas.

Alkoholį streso metu vartoja 16,2 proc. respondentų (7 lentelė). Vertinant vyrų ir moterų alkoholio vartojimą streso metu rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu ($\chi^2=10,681$; $df=2$; $p=0,005$) (21 paveikslas).



21 pav. Respondentų, kurie vartoja alkoholį pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Vyrų statistiškai reikšmingai dažniau už moteris, siekdami įveikti stresą vartoja alkoholį. Labai dažnai ir dažnai, tai daro daugiau kaip ketvirtadalis (26,4 proc.) vyrų ir 13,1 proc. moterų. Šios įveikos visiškai nenaudoja 64,7 proc. moterų ir 53,8 proc. vyrų (21 paveikslas). L. Sapranaivičiūtės ir kt. (2011) teigimu vyrai dažniau streso metu vartoja svaigalus ir yra linkę ignoruoti problemą.

Rečiausiai respondentai bando įveikti stresą vartodami narkotines medžiagas. Labai dažnai ir dažnai jas vartojantys nurodė 0,7 proc. apklaustųjų, 2,6 proc. jas vartoja kartais. Vertinant vyrų ir moterų narkotikų vartojimą streso metu statistiškai reikšmingas skirtumas lyties atžvilgiu nebuvo rastas ($\chi^2=0,895$; $df=2$; $p=0,639$). Šios medžiagos vartojamos siekiant euforinės būsenos, norint pamiršti visas problemas, sumažinti įtampą ir nemalones emocijas (Targamadžė, Simončikienė, 2006).

Apibendrinant, galima teigti, kad studentai streso įveikimui naudoja įvairius streso valdymo būdus. Mokslininkų teigimu, efektyviausi yra į problemą nukreipti streso įveikimo būdai. Juos dažniausiai renkasi ir Mykolo Romerio universiteto studentai. Tyrimo analizė atskleidė, kad respondentai linkę streso metu spręsti iškilusias problemas, klausytis muzikos, ieškoti draugų ar artimųjų paramos bei užsiimti, kokia nors malonia veikla. Į emocijas nukreiptas įveikimas yra mažiau efektyvus, tačiau respondentai jį naudoja. Jie nurodė, kad streso metu keičia požiūrį į situaciją, geria raminančią arbatą ir renkasi bendravimą su gyvūnais. Streso metu nepalankiausias yra mažiau adaptyvus įveikimas, tačiau rezultatai parodė, kad dalis apklaustųjų yra linkę rinktis tokius streso įveikimo būdus. Tai rūkymas, valgymas, miegojimas ir alkoholio vartojimas.

Tyrimo metu nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau už moteris: stengiasi spręsti iškilusias problemas, užsiima fizine veikla (daro mankštą, sportuoja) ir vartoja alkoholį siekdami įveikti stresą. O moterys streso įveikai statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus: ieško draugų ar artimųjų paramos, geria raminančią arbatą ir bendrauja su gyvūnais.

IŠVADOS

1. Remiantis atlikta literatūros šaltinių analize galima teigti, kad:

- Stresas, tai organizmo būseną, kuri atsiranda dėl įvykių, kuriuos asmuo laiko grėsmingais ir sunkiai įveikiamais. Tai organizmo apsauginės reakcijos, kurias sukelia žalingi aplinkos ir vidaus veiksniai- stresoriai.
- Stresoriai yra skirstomi į tris veiksnių grupes: fizinius, socialinius ir psichologinius.
- Stresas didina fizinės bei psichinės sveikatos sutrikimų riziką ir mažina atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui.
- Dažniausiai streso įveikimo strategijos skirstomos į problemą ir į emocijas orientuotus įveikimo būdus. Į problemą orientuoti įveikimo būdai susiję su aktyviais individo veiksmais siekiant pašalinti iškilusią problemą, o į emocijas orientuoti įveikimo būdai susiję su nenoru kovoti su problemomis ir išankstiniais nusistatymais, kad viskas baigsis nesėkme.

2. Tyrimo duomenys atskleidė, kad dauguma studentų (90,0 proc.) patiria stresą. Streso dažnis susijęs su respondentų lytimi (moterys jaučia stresą dažniau nei vyrai) ir studijų pasiekimais (rečiau jaučia stresą studentai patenkinti savo pasiekimais nei nepatenkinti). Tyrimo duomenys

rodo, kad pagrindiniai studentų stresoriai yra egzaminai ir atsiskaitymai, didelis mokymosi krūvis, priverstinis skubėjimas, miego trūkumas ir nuovargis.

3. Tyrimo metu nustatyta, kad respondentai, kurie subjektyviai savo sveikatą vertina kaip labai gerą ar gerą stresą patiria rečiau už tuos, kurie savo sveikatą vertina kaip vidutinišką ir blogą. Studentai nurodė, kad streso metu dažniausiai jaučia šiuos simptomus: irzlumą, blogą nuotaiką, nervinę įtampą ir galvos skausmą. Statistiškai reikšmingo ryšio tarp streso dažnio ir studijų rezultatų nenustatyta.

4. Tyrimas parodė, kad fiziškai aktyvūs, besilaikantys tinkamo mitybos ir miego režimo respondentai stresą patiria rečiau už tuos, kurie nesilaiko sveiko gyvenimo būdo.

5. Mykolo Romerio universiteto studentai renkasi *į problemą nukreiptus streso įveikimo būdus* (sprendžia iškilusias problemas, klausosi muzikos, ieško draugų ar artimųjų paramos, bei užsiima, kokia nors malonia veikla), *į emocijas nukreiptus įveikimo būdus* (keičia požiūrį į situaciją, geria raminačią arbatą ir renkasi bendravimą su gyvūnais) ir *mažiau adaptyvius streso įveikimo būdus* (rūko, valgo, miega ir vartoja alkoholį). Tyrimo metu nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau už moteris: stengiasi spręsti iškilusias problemas, užsiima fizine veikla (daro mankštą, sportuoja) ir vartoja alkoholį siekdami įveikti stresą. O moterys statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus: ieško draugų ar artimųjų paramos, geria raminačią arbatą ir bendrauja su gyvūnais.

LITERATŪRA

1. **Albavičiūtė E. ir kt.** Vaikų traumos, jų pobūdis ir patiriamas stresas // Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2008, tomas XII, Nr. 11, p. 746-753.
2. **Autukaitė M., Valickas G.** Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai // Psichologija. 2004, Nr. 29, p. 31-46. – ISSN 1392-0359.
3. **Bagdonas A.** Mokyklos stresas ir mokykos baimė: mokytojų nuomonių ringas // Kauno technologijos universitetas. 2004, p. 26-31.
4. **Bagdonas A.** Egzaminų baimė: raiškos ypatumai ir sprendimo galimybės // Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose. 2009, p. 20-30. – ISSN 1822-1068
5. **Bagdonas A., Adaškevičienė V.** Bendrojo lavinimo mokyklų pedagogų psichosocialinės nuostatos raiška ir jai įtaką darantys veiksniai // Socialiniai mokslai. 2010, Nr. 2 (68), p. 60-70. – ISSN 1392- 0758.
6. **Bandzevičienė R. ir kt.** Kriminalinės policijos pareigūnų stresas, jo įveika ir vidinė darna // Socialinių mokslų studijos. 2010, Nr. 4(8), p. 21-37.
7. **Brougham R. R. et. al.** Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students // Curr Psychol. 2009, No. 28, p. 85-97.
8. **Bubelienė D., Merkys G.** Bandytas žvelgti į pedagogų profesinį stresą kompleksiskai: empirinio tyrimo duomenys // Mokytojų ugdymas. 2010, Nr. 14(1), p. 88-102.

9. **Bulotaitė L., Lepeškienė V.** Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos // Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Bendrosios psichologijos katedra, 2006, p. 48-52.
10. **Bulotaitė L. ir kt.** Universitetų dėstytojų darbo ir streso ypatumai // Acta paedagogica Vilnensia. 2008, Nr. 21, p. 208-219. – ISSN 1392-5016.
11. **Cantor N.** From thought to behavior: „Having“ and „Doing“ in the study of personality and cognition // American Psychologist, 1990, No. 45.
12. **Carson J., Kuipers E.** Stress management interventions // Cheltenham: Stanley Thornes, 1998.
13. **Carver C. S. et. al.** Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of personality and social psychology, 1989, No. 36 (2), p.267-283.
14. **Čepelionienė J. ir kt.** Studentų požiūris į sveikatą ir rūpinimąsi ja pagal sportavimą, fizinį aktyvumą ir privalomą / neprivalomą kūno kultūrą universitete // Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (IV), 2011, ISSN 2029-1590.
15. **Diržytė A. ir kt.** Dirbančiųjų su neįgaliaisiais vidinės darnos, gyvenimo kokybės ir streso įveikos ypatumai // Socialinių mokslų studijos, 2010, Nr. 4 (8), p. 7-20.
16. **Dumčiūtė V.** Darbuotojų, kurių darbo pobūdis susijęs su didesne protine, emocine įtampa, darbo laiko sutrumpinimas: teisiniai ir praktiniai aspektai // Teisė. 2008, Nr. 67, Nr. 169-173.
17. **Endler N. S., Parker J. D. A.** Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation // Journal of personality and Social Psychology. 1990, No. 58 (5), p. 844-854.
18. **Endriulaitienė A., Genevičiūtė- Janonienė G.** Pareigūnų asmenybės savybių ir patiriamo streso sąsajos // Visuomenės sveikata. 2009, Nr. 2 (45), p. 38-44.
19. **ES fizinio aktyvumo gairės, Rekomenduojami politiniai veiksmai, skirti remti sveikatą gerinantį fizinį aktyvumą.** 2008, Briuselis.
20. **Filipavičiūtė R. ir kt.** Socialinės paramos įtakos pagyvenusių neįgalių žmonių depresijai tyrimas // Gerontologija, 2010, Nr. 11 (3), p. 172-179.
21. **Folkman S. et. al.** Appraisal, coping, health status and psychological symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. 1986, No. 50, p. 571-579.
22. **Gaigalienė M.** Studentų išstojimo iš aukštosios mokyklos priežastys, susijusios su studijų proceso organizavimu // Vilniaus pedagoginis universitetas, Edukologijos katedra, 2006, p. 122-127.
23. **Glumbakaitė E. ir kt.** Pirminės sveikatos priežiūros centruose dirbančių slaugytojų streso ir psichologinių reikalavimų darbe sąsajos su streso pasekmėmis // Gerontologija. 2007, Nr. 8 (1), p.31-38.

24. **Goštautas A. ir kt.** Kolegijos studentų savęs vertinimo ypatumai // Aukštosios mokyklos didaktikos tendencijos. p. 33-37.
25. **Grakauskas Ž.** Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos // *Psichologija*. 2004, Nr. 29, p. 74-87. – ISSN 1392-0359
26. **Grakauskas Ž., Valickas G.** Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas // *Psichologija*, 2006, p. 33-75. - ISSN 1392-0359.
27. **Gustainienė L., Cirtautienė L.** Socialinio palaikymo ir subjektyvaus sveikatos vertinimo sąveika tarp studentų // *Visuomenės sveikata*. 2007, Nr. 2 (37), p. 34-39.
28. **Gustainienė L., Bakšienė V.** Medicinos darbuotojų stresogeninių darbo veiksmų sąsajos su socialiniu palaikymu ir subjektyvia sveikata // *Visuomenės sveikata*. 2008, Nr. 2 (41), p.47-55.
29. **Gustainienė L. ir kt.** Studentų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai bei tarpusavio sąsajos // *Visuomenės sveikata*. 2010, Nr. 1 (48), p. 90-100.
30. **Ivaškienė V. ir kt.** Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomi streso įveikimo būdai // *Socialiniai mokslai*. 2009, Nr. 3 (74), p. 28-33.
31. **Jusienė R., Platkevičiūtė V.** Motinų streso įveikimo būdai ir vaikų emocijų bei elgesio sunkumai // *Psichologija*. 2003, Nr. 27, p.1-12. – ISSN 1392-0359
32. **Juškelienė V., Ustilaitė S.** Brandos egzamino baimė: XI- XII klasių mokyklinio nerimo ir mokyklos baimės raiškos ypatumai // *Visuomenės sveikata*. 2010, Nr. 3 (50), p. 69-76.
33. **Kalibatas J. ir kt.** Stresas šeimos gydytojų ir slaugytojų darbe // Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2007, tomas XI, Nr.2, p. 102-109.
34. **Karkockienė D.** Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei // *Visuomenės sveikata*. 2011, Nr.2 (53), p. 83-92.
35. **Kausar R.** Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students // *Journal of Behavioural Sciences*. 2010, No. 20, p. 31-46.
36. **Kazlauskas E. ir kt.** Policijos pareigūnų patiriamas trauminis stresas ir su juo susiję psichosocialiniai veiksniai // *Visuomenės sveikata*. 2009, Nr. 3 (46), p. 57-62.
37. **Kirtiklytė K., Malinauskienė.** Moksleivių vidinės darnos, psichosocialinės aplinkos ir psichologinės būsenos sąsajos, Kauno vidurinės mokyklos duomenimis // *Visuomenės sveikata*. 2011, Nr. 2 (53), p. 102-110.
38. **Klimavičius D. ir kt.** Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai // Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2007, tomas XI, Nr. 11, p. 787-790.
39. **Kondratas D. ir kt.** Studentų medikų gyvenimo kokybė ir jų požiūris į rūkymą // Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 2010, tomas XIV, Nr. 1, p. 8-16.

40. **Kulvinskienė V. R., Bandzienė A.** Streso darbe ekonominis kontekstas // *Ekonomika*. 2008, Nr. 82, p.75-90. – ISSN 1392-1258
41. **Kuodytė – Kazieliene R. ir kt.** Streso, depresiškumo, nerimo paplitimas tarp sveikatos priežiūros ir švietimo darbuotojų Panevėžio mieste // *Medicinos teorija ir praktika*. 2007, Nr. 4 (T.13), p. 479-489. – ISSN 1392-1312
42. **Kutkienė L.** Pilnų ir nepilnų šeimų 13-18 metų paauglių streso įveikos strategijų ir emocinio intelekto sąsajos // *Vilniaus pedagoginis universitetas, Psichologijos katedra*. 2006, p.135-140.
43. **Laskytė A. ir kt.** Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo ir stresą keliančios gyvenimo patirties sąsajos // *Visuomenės sveikata*. 2008, Nr. 4 (43), p. 56-62.
44. **Lazarus R. S.** The stress and coping paradigm // *Competence and coping during adulthood*, London, England. 1980, p. 28-75.
45. **Lazarus R. S.** Coping Theory and Research: Past, Present, and Future // *Psychosomatic Medicine*. 1993, No. 55, p. 234-247.
46. **Lazarus R. S.** Emotions and interpersonal relationships: Toward a person – centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006, No. 74, p. 9-46.
47. **Lazarus R. S.** Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija // *Psichologija*, Nr. 11, p. 12-16.
48. **Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas**. 1991, Nr. I-1489, Vilnius
49. **Medicinos enciklopedija II (M-Ž)**. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993, p. 543, ISBN 5-89950-006-9
50. **Muthny F.** Job Strains and Job Satisfaction of Dialysis Nurses // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1989, No. 3, p.51.
51. **Norkus A., Alūzas R.** Studentų sveikatos ugdymas aukštosiose mokyklose: galimybės ir problemos // *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 2012, Nr. 3 (1), p. 185-193.
52. **Pacevičius J., Vitkovski M.** Empirinis darbe patiriamų stresų įvertinimas // *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*. 2007, Nr. 2(9), p. 197-205, ISSN 1648-9098
53. **Perminas A., Galvydienė A.** Studentų sveikos mitybos bei streso įveikimo strategijų sąsajos // *Tarptautinis psichologinis žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 2008, Nr. 1, p. 71-85.

54. **Pileckaitė- Markovienė M., Stanišauskaitė A.** 14-16 metų paauglių mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės sąsajos // *Acta paedagogica Vilnensia*. 2005, Nr. 14, p. 91-99.- ISSN 1392-5016
55. **Poltavski D., Ferraro F. R.** Stress and illness in American and Russian college students // *Personality and Individual Differences*. 2003, No. 34, p. 971-982.
56. **Por J. et al.** Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students // *Nurse Education Today*. 2011, No. 31, p. 855-860.
57. **Pranckevičienė A. ir kt.** Priežasčių gyventi klausimyno paaugliams (RFL-A) psichometrinių charakteristikų įvertinimas 9-12 klasių moksleivių grupėje // *Visuomenės sveikata*. 2011, Nr. 2 (53), p. 93-101.
58. **Proškuvienė R.** Sveikatos ugdymo įvadas // *Vilniaus pedagoginis universitetas, pedagogikos ir psichologijos fakultetas, sveikatos ugdymo katedra*, 2004, Vilnius.
59. **Proškuvienė R. ir kt.** Vilniaus pedagoginio universiteto studentų psichoemocinė savijauta // *Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: aktualijos ir perspektyvos*. p. 165-168.
60. **Rapolienė L., Sąlyga J.** Psichoemocinis stresas jūrininko darbe ir jo mažinimo galimybės // *Visuomenės sveikata*, 2012, Nr. 3, p. 83-87, ISSN 1392-6383.
61. **Ruibytė L., Velička V.** Organizacinio streso veiksnių vertinimas statutinėje organizacijoje // *Mokslinių straipsnių rinkinys, Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*. 2010, Nr.4, p.176-185, ISSN 2029-1701.
62. **Samašonok K. ir kt.** Paauglių, gyvenančių globos institucijose ir pilnose šeimose, kognityvinių strategijų ir elgesio bei emocinių problemų ypatumai // *Socialinis darbas*, 2006, Nr. 5 (2), p. 45-54.
63. **Sapranavičiūtė L. ir kt.** Universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra // *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 2011, Nr. 8, p. 9-28.
64. **Sapranavičiūtė L., Perminas A.** Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos // *Visuomenės sveikata*. 2011, Nr. 1 (52), p. 98- 107.
65. **Sondaitė J., Žukauskienė R.** Paauglių socialinės strategijos ir emocinės elgesio problemos // *Psichologija*, 2004, Nr.24, p. 106-114, ISSN 1392-0359.
66. **Stankus A.** Psichosomatinės medicinos aspektai // *Biomedicina*. 2001, T.1, Nr. 1, p. 49-59.

67. **Stoškus A., Adaškevičienė E.** Kūno kultūros mokytojų darbinių stresorių ir sociodemografinių kintamųjų sąsajos // Sporto mokslas. 2012, Nr. 2, p.13-18.
68. **Sveikos mitybos rekomendacijos** // Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto medicinos fakultetas, Kauno medicinos universitetas, 2010, Vilnius
69. **Šidlauskaitė-Stripeikienė I. ir kt.** Lietuvos rajonų suaugusių gyventojų patiriamo streso ir socialinės paramos sąsajos // Visuomenės sveikata. 2008, Nr.4 (43), p.31-36.
70. **Targamadzė V., Simončikienė D.** Vyresniųjų paauglių priklausomybės nuo narkotikų veiksnių diskursas // Vilniaus pedagoginis universitetas, Socialinių komunikacijų institutas, 2006. p. 149-155.
71. **Tarptautinių žodžių žodynas.** Vilnius: Žodynas, 1999, ISBN 9986-465-39-7.
72. **Valickas G. ir kt.** Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai // Psichologija. 2010, Nr. 41, p. 96-110. – ISSN 1392-0359.
73. **Zaborskis A. ir kt.** Lietuvos moksleivių psichologinė būseną // Biomedicina. 2002, Nr. 2, T.2, p. 107-112.
74. **Zaborskis A., Vareikienė I.** Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su moksleivių sveikata bei gyvensena // Medicina. 2008, Nr.44 (3), p.232-239.
75. **Župerkienė E.** Vadovų gebėjimas valdyti darbe kylantį stresą // Verslas, vadyba ir studijos. 2009, p. 312-325.

SANTRAUKA

Besekirskaitė E. Mykolo Romerio universiteto studentų streso įveikimo strategijos / Verslumo edukologijos magistrantūros baigiamasis darbas. Vadovė doc. dr. S. Ustilaitė.- Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, Socialinės politikos fakultetas, Edukologijos institutas, 2013. – 73 psl.

Pagrindiniai žodžiai: studentai, stresas, stresoriai, streso įveikimo strategijos.

Tikslas: Išanalizuoti, kokias streso įveikimo strategijas naudoja Mykolo Romerio universiteto studentai.

Metodika: Tyrimas buvo atliekamas 2012 metų rugsėjo-gruodžio mėnesiais Mykolo Romerio universitete (MRU). Tyrimui atlikti naudotas apklausos metodas, duomenų rinkimo instrumentu pasirinktas klausimynas raštu. Tyrimo imtį sudarė atsitiktiniu būdu atrinkti MRU studentai. MRU populiacija yra 22 000, taikant 5 proc. paklaidą apskaičiuota, kad siekiant gauti statistiškai reikšmingus rezultatus reikia apklausti 519 studentų. Iš viso užpildyta 509 klausimynai, 10 klausimynų buvo sugadinti arba negražinti. Apklausti visų kursų studentai – tiek bakalaurai, tiek magistrantai. Tiriamųjų amžius – nuo 19 iki 35 metų. Tyrime dalyvavo 369 (72,5 proc.) moterys ir 140 (27,5 proc.) vyrų. Tyrimo organizavimas buvo grindžiamas savanoriškumo

ir genoriškumo principais. Rezultatų apdorojimui buvo naudojamas programinis statistinių duomenų paketas SPSS 20.0. Tyrimo duomenys laikyti statistiškai patikimais, jei $p < 0,05$.

Rezultatai: Stresas, tai organizmo būseną, kuri atsiranda dėl įvykių, kuriuos asmuo laiko grėsmingais ir sunkiai įveikiamais. Stresoriai skirstomi į tris veiksmų grupes: fizinius, socialinius ir psichologinius. Stresas didina fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimų riziką ir mažina atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui. Dažniausiai streso įveikimo strategijos skirstomos į problemą ir į emocijas orientuotus įveikimo būdus. Dauguma MRU studentų (90 proc.) patiria stresą, moterys statistiškai reikšmingai dažniau už vyrus. Pagrindiniai studentų stresoriai yra egzaminai ir atsiskaitymai, didelis mokymosi krūvis, priverstinis skubėjimas, miego trūkumas ir nuovargis. Respondentai, kurie subjektyviai savo sveikatą vertina kaip labai gerą ir gerą stresą patiria rečiau už tuos, kurie savo sveikatą vertina kaip vidutinišką ir blogą. Streso metu dažniausiai jaučiami simptomai yra irzlumas, bloga nuotaika, nervinė įtampa ir galvos skausmas. Statistiškai reikšmingo ryšio tarp streso dažnio ir studijų rezultatų nenustatyta. Fiziškai aktyvūs, besilaikantys tinkamo mitybos ir miego režimo stresą patiria rečiau už tuos, kurie nesilaiko sveiko gyvenimo būdo. Respondentai streso metu renkasi į problemą nukreiptus streso įveikimo būdus (sprendžia iškilusias problemas, klausosi muzikos, ieško draugų ar artimųjų paramos, užsiima malonia veikla), į emocijas nukreiptus įveikimo būdus (keičia požiūrį į situaciją, geria raminančią arbatą, bendrauja su gyvūnais) ir mažiau adaptyvius streso įveikimo būdus (rūko, valgo, miega, vartoja alkoholį).

SUMMARY

Besekirskaitė E. The students of university Mykolas Romeris stress overcome strategies / Enterprise education Master's thesis. Manager doc. dr. S. Ustilaite - Vilnius: The university of Mykolas Romeris, faculty of social policy, institute of education, 2013 - 73 pages.

Key words: students, stress, stressors, stress overcome strategies.

Goal: analyze what kind of stress overcome strategies are using students from university of Mykolas Romeris.

Methods: investigation was carried out September 2012 to December 2012 in the university of Mykolas Romeris. For investigation was used survey method, data collection instrument selected written questionnaire. The investigation consists of randomly selected students from university of Mykolas Romeris. The population of university Mykolas Romeris is 22 000, with a 5 percent error calculated in order to obtain statistically significant results 519 students should be surveyed. Completing a total of 509 questionnaire, 10 questionnaire has been damaged or does not return. Interviewed all of the courses students - both undergraduate and postgraduate students. Investigated age of students is from 19 till 35 years old. Investigation included 369 (72,5 percent) women and 140 (27,5 percent) men. Organization of the investigation was based on a

voluntary and benevolence principles. Processing of the results consisted of statistical software package for data SPSS 20.0 Survey data was considered statistically reliable if $p < 0.05$

Results: stress is the body's reaction caused by events that persons find sinister and difficult to overcome. Stressors are divided into three groups of factors: physical, social and psychological. Stress increases physical and mental health risks and reduces resistance to environmental stress. Often stress coping strategies are divided to problems and emotion oriented ways of overcoming. Most students (90 percent) from university of Mykolas Romeris experience stress, women significantly more than men. Main students stressors are exams and evaluations, heavy work-load, forced rush, lack of sleep and tiredness. Respondents who subjectively assess their health as very good and good are affected by stress less frequently than those who perceived their health as average and bad. Stress often gives the symptoms of irritability, moodiness, nervous tension and headaches. Statistically significant relationship between the frequency of stress and studies undetermined. Physically active, abiding proper nutrition and sleep mode is affected less stress than those who do not comply with a healthy lifestyle. Respondents stress prefer problem - focused ways of overcoming stress (solved through the problems, listen to music, looking for friends or family support, engage pleasant activity), in emotion - oriented ways of overcoming (change the attitude towards the situation, drink soothing tea, interacting with the animals) and less adaptive ways of overcoming stress (smoke, eat, sleep, drink alcohol).

PRIEDAS

ANKETA

Esu Edita Besekirskaitė, Mykolo Romerio universiteto Verslumo edukologijos (Sveikatos ugdymo specializacijos) programos magistrantūros II kurso studentė. Šiuo metu rašau baigiamąjį darbą apie Mykolo Romerio universiteto studentų streso įveikimo strategijas. Sutikdami atsakyti į pateiktus klausimus, suteiktumėte vertingų duomenų, reikalingų tiriamajam darbui. Duomenys bus analizuojami tik apibendrinus visų apklaustųjų atsakymus ir naudojami tik moksliniais tikslais. Garantuojame visišką atsakymų anonimiškumą. Tyrimo vadovė MRU Edukologijos katedros doc. dr. Stasė Ustilaitė.

Dėkojame už dalyvavimą tyrime !

Pažymėkite ženklą „X“ labiausiai priimtino atsakymo variantą tam tikslui skirtoje vietoje.

1. Jūsų lytis:

- Vyras (1)
- Moteris (2)

2. Amžius..... (įrašykite)

3. Šeiminė padėtis:

- Nevedęs / netekėjusi (1)
- Vedęs / ištekejusi (2)
- Išsiskyres / išsiskyrusi (3)
- Našlys / našlė (4)
- Gyvenate neregistruotoje santuokoje (5)

4. Kokioje šeimoje Jūs užaugote?

- Pilnoje šeimoje (1)

- Su mama (2)
- Su tėvu (3)
- Su seneliais (4)
- Su globėjais (5)
- Kita.....(įrašykite)

5. Kokioje studijų programoje studijuojate? (įrašykite)

.....

6. Kurio kurso studentė /as esate?

- Bakalauro studijų programos I kurso (1)
- Bakalauro studijų programos II kurso (2)
- Bakalauro studijų programos III kurso (3)
- Bakalauro studijų programos IV kurso (4)
- Magistrantūros studijų programos I kurso (5)
- Magistrantūros studijų programos II kurso (6)

7. Koks Jūsų mokymosi pasiekimų vidurkis? (įrašykite)

.....

8. Jūs savo mokymosi pasiekimais esate:

- Visiškai patenkinta/s (1)
- Patenkinta/s (2)
- Nei patenkinta/s, nei nepatenkinta/s (3)
- Nepatenkinta/s (4)
- Visiškai nepatenkinta/s (5)

9. Iš kur atvykote studijuoti?

- Didmiesčio: Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys. (1)
- Miestelio /miesto tipo gyvenvietės (2)
- Kaimo (3)

10. Ar Jūs dirbate apmokamą darbą?

- Taip (1)
- Ne (2)

11. Kaip Jūs šiuo metu įvertintumėte savo sveikatą?

- Labai gera (1)
- Gera (2)
- Vidutiniška (3)
- Bloga (4)
- Labai bloga (5)

12. Jūsų fizinis aktyvumas šiuo metu. Pažymėkite vieną atsakymo variantą.

	Kasdien (1)	Beveik kasdien (2)	3-5 kartus per savaitę (3)	1-2 kartus per savaitę(4)	Beveik niekada (5)	Niekada (6)
Lankote sporto klubą, sportuojate, šokate, važinėjate dviračiu ar atliekate raumenų jėgos ir lankstumo pratimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Kiek kartų per dieną valgote?

- 1-2 (1)
- 3-4 (2)
- >5 (3)

14. Ar laikotės šių sveikos mitybos taisyklių? Kiekvienoje eilutėje pasirinkite ir pažymėkite po vieną atsakymą.

	Taip (1)	Ne (2)
Valgote įvairų maistą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Išlaikote normalų kūno svorį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valgote maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų, ir cholesterolio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valgote daug daržovių, vaisių ir grūdinių produktų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valgote nedaug saldumynų ir cukraus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ribojate druskos vartojimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Kiek dažniausiai valandų miegate per parą?

- Mažiau nei 7 h. (1)
 7-8 h. (2)
 Daugiau nei 8 h. (3)

16. Kaip dažnai jaučiate stresą?

- Labai dažnai (1)
 Dažnai (2)
 Kartais (3)
 Retai (4)
 Niekada (5)

Jeigu į 16 klausimą atsakėte „Niekada“ į sekančius klausimus Jums atsakyti nereikia. Nuoširdžiai dėkojame už atsakymus !

17. Kur dažniausiai patiriate stresą?

- Namuose (1)
 Universitete (2)
 Darbe (3)
 Kita.....(rašykite)

18. Kas Jums sukelia stresą? Kiekvienoje eilutėje pasirinkite ir pažymėkite po vieną atsakymą.

	Labai dažnai (1)	Dažnai (2)	Kartais (3)	Retai (4)	Niekada (5)
Didelis mokymosi krūvis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egzaminai arba atsiskaitymai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konkurencija tarp studentų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nesutarimai su dėstytojais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sunkumai bendraujant su savo vaikinų / mergina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nesutarimai šeimoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nesutarimai su draugais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patirta emocinė prievarta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patirta fizinė prievarta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patirta seksualinė prievarta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patyčios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miego trūkumas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuovargis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasdienė rutina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuolatinė įtampa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Priverstinis skubėjimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finansinės problemos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sunkios ligos ar nelaimingi atsitikimai šeimoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artimo draugo sunki liga bloga sveikatos būklė arba nelaimingas atsitikimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemų susijusių su policija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kita.....(įrašykite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

19. Kokį neigiamą simptomą dažniausiai patiriate streso būsenoje? Kiekvienoje eilutėje pasirinkite ir pažymėkite po vieną atsakymą.

	Labai dažnai (1)	Dažnai (2)	Kartais (3)	Retai (4)	Niekada (5)
Galvos skausmą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Galvos svaigimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Silpnumą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Greitą nuovargį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuovargį iš ryto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pilvo ar skrandžio skausmą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blogą apetitą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padidintą apetitą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervinę įtampą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irzlumą, blogą nuotaiką	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemigą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kita.....(įrašykite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Esant stresinei situacijai Jūs:

- įvykį suvokiate kaip kontroliuojamą ir keičiamą, nagrinėjate savo klaidas, kurios lėmė problemos atsiradimą ir ieškote sprendimo galimybių; (1)
- įvykį suvokiate kaip nekontroliuojamą ir laukiate nesėkmės. (2)

21. Kokius streso įveikimo būdus Jūs pasirenkate? Kiekvienoje eilutėje pasirinkite ir pažymėkite po vieną atsakymą.

Streso įveikimo būdai	Labai dažnai (1)	Dažnai (2)	Kartais (3)	Retai (4)	Niekada (5)
Einate miegoti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Užsiimate kokia nors malonia veikla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ieškote draugų arba artimųjų paramos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valgote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rūkote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vartojate alkoholį	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vartojate narkotines medžiagas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Užsiimate fizine veikla (darote mankštą, sportuojate)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geriate vaistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geriate raminančią arbatą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skaitote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klausotės muzikos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naudojatės psichologo ar psichoterapeuto paslaugomis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Šokate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meldžiatės	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bendraujate su gyvūnais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keičiate požiūrį į situaciją	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einate pasivaikščioti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medituojate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stengiatės spręsti iškilusias problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bandote iškilusią situaciją įvertinti teigiamai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kita.....(įrašykite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dėkojame už dalyvavimą tyrime !

Edita Besekirskaitė

besekirskaitė@gmail.com

Darbas baigtas: 2013-04-30

Darbas pristatytas: 2013-05-02