

**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS**  
**VIEŠOJO VALDYMO FAKULTETAS**  
**LYDERYSTĖS IR STRATEGINIO VALDYMO INSTITUTAS**

**ERIKA JAROŠ**

**STRESAS IR JO ĮTAKA PEDAGOGINIAM DARBUI**

**Magistro baigiamasis darbas**

**Vadovas**

**dr. Birutė Aleksandravičiūtė**

**VILNIUS**

**2020**

**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS**  
**VIEŠOJO VALDYMO FAKULTETAS**  
**LYDERYSTĖS IR STRATEGINIO VALDYMO INSTITUTAS**

**STRESAS IR JO ĮTAKA PEDAGOGINIAM DARBUI**

**Lyderystės ir pokyčių vadybos magistro baigiamasis darbas**

**Studijų programa 180510**

Vadovas

\_\_\_\_\_ dr. Birutė Aleksandravičiūtė

2020 - -

Recenzentas

\_\_\_\_\_

2020

Atliko

\_\_\_\_\_ stud. Erika Jaroš

2020 - -

**VILNIUS**

**2020**

## SAVOKŲ ŽODYNĖLIS

**Stresas** – organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę individo gerovei, sveikatai ar gyvybei ir sutrikdančius įprastinę psichofizinę pusiausvyrą. (Holmes T.H, Rahe R. H., 1967)

**Emocinis išsekimas** – tai jausmas, kai žmogus, bendraudamas su kitais žmonėmis, nepajėgia vykdyti keliamų reikalavimų ir pasijunta nualintas. (Volmer H, 1998)

**Sudegimo sindromas** – atsiranda dėl emocinio išsekimo, depersonalizacijos, (savo identiškumo nesuvokimo, taip pat susvetimėjimo), dėl asmeninio pajėgumo sumažėjimo – ypač dirbantiems su žmonėmis. (Volmer H, 1998)

**Mokymas** – universali mokytojo ir jo vadovaujamų mokinių bendra ir kryptinga veikla, su kurio pagalba realizuojami lavinimo ir auklėjimo tikslai (ugdoma). (Pukelis K., 1998)

**Ugdymas** – kryptinga ugdytojo ir ugdytinių bendra veikla, vykdoma dabartyje, bet orientuota į ateitį, kurios metu perteikiama specifiskai apibendrinta žmonijos istorinė patirtis. (Pukelis K., 1998)

**Mokytojas** (pedagogas) - asmuo, atliekantis ugdytojo funkcijas auklėtinio asmenybės tobulinimo procese (Pukelis K., 1998)

## LENTELIŲ SĄRAŠAS

1. lentelė. Streso požymiai
- 2 lentelė. Anketos struktūrinis pagrindimas
3. lentelė. Kas padeda mokytojams įveikti stresą?

## PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

- 1 pav. „Kibiro“ modelis
- 2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių
- 3 pav. Respondentų išsilavinimas
- 4 pav. Respondentų kvalifikacinė kategorija
- 5 pav. Respondentų darbo stažas
- 6 pav. Respondentų darbo krūvis per savaitę
- 7 pav. Respondentų darbo aplinkos vertinimas
- 8 pav. Respondentų žinios apie stresą ir jo požymius
- 9 pav. Respondentų streso įveikos būdų taikymas
- 10 pav. Respondentų patiriamais stresas
- 11 pav. Respondentų patiriamais stresas
- 12 pav. Su kokias streso požymiais dažniausiai susiduria mokytojai
- 13 pav. Dažna mokytojų stresinės situacijos atsiradimo priežastis
- 14 pav. Veiksniai, kurie neigiamai veikia mokytojų veiklą
- 15 pav. Kiek mokytojų patiriamas stresas turi įtakos ugdymo kokybei
- 16 pav. Mokytojų bandymas įveikti stresą
- 17 pav. Mokytojų streso valdymai metodai

## **PRIEDŲ SĄRAŠAS**

1 PRIEDAS. Anketa mokytojams

2 PRIEDAS. Patvirtinimas apie atlikto darbo savarankiškumą

# TURINYS

LENTELIŲ SĄRAŠAS.....	4
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....	5
PRIEDŲ SĄRAŠAS .....	6
ĮVADAS.....	8
1. STRESO SĄVOKOS SAMPRATA, STRESO FAKTORIAI BEI STRESO ĮTAKA .....	11
1.1. Streso samprata ir jo požymiai .....	11
1.2. Stresą sukeltantys veiksniai (stresoriai).....	14
1.3 Streso poveikis sveikatai .....	16
1.4 Pedagogų darbe patiriamo streso lemiantys veiksniai .....	18
1.5 Streso šaltiniai mokytojų darbe .....	21
1.6 Mokytojų streso valdymo galimybės.....	23
1.7 Streso darbe rizikos įvertinimas ir prevencija .....	24
1.8 Profesinis perdegimas mokytojų darbe.....	25
1.9 Teorinės dalies apibendrinimas .....	27
2.1. TYRIMO METODOLOGIJA .....	29
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ .....	35
3.1 Pedagogų patiriamo streso dažnis ir priežastys .....	38
3.2 Mokytojų patiriamo streso pasireiškimas .....	42
3.3 Mokytojų patiriamo streso priežastys (veiksniai).....	42
3.4 Mokytojų streso įveikimo veiksniai .....	45
TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS .....	48
IŠVADOS.....	50
REKOMENDACIJOS.....	51
LITERATŪRA.....	52
SANTRAUKA .....	57
SUMMARY .....	59
PRIEDAI .....	61

## IVADAS

### Tyrimo aktualumas

Šiandien pedagogo darbas pasikeitė iš esmės. Atsirandančios naujos komunikacinės informacinės technologijos, vis didesnis gyvenimo tempas pirmiausia švietimo sistemoje įtakoja intensyvią kaitą. Paskutinį dešimtmetį vykstančios reformos į švietimo sistemą įnešė daugiau nerimo, įtampos nei gerovės (Bubelienė, 2010). Socialinio pedagogo pareigybės įtvirtinimas Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose žymi naują socialinio ugdymo raidos etapą. Socialinės pagalbos vaikams organizavimas ir koordinavimas yra ypač sunkus ir alinantis darbas (Leliūgienė, Baršauskienė, Mertinkaitė, 2008) Psichologinę ir fiziologinę įtampą patiria devyni iš dešimties šalies gyventojų, o kas penktas suaugęs Lietuvos žmogus tikina, kad streso būsenoje atsiduria dažnai. Tokius rezultatus parodė atliktas sociologinis tyrimas, kurį vykdė bendra Lietuvos ir Didžiosios Britanijos rinkos ir viešosios nuomonės tyrimų kompanija „Baltijos Tyrimai“<sup>1</sup>. ETUCE projekto apklausa "Stresas darbe", kurią koordinavo Lietuvos švietimo profesinė Sąjunga, pateikė duomenis, kad iš 500 Europos mokyklų (tarp jų 15 Lietuvos mokyklų) 54 % Lietuvos mokytojų gyvena jausdami įtampą, jaučiasi nesaugiai. 59 % pedagogų teigia, kad jų krūvis per didelis, o 74 % pedagogų mano, kad per didelis emocinis krūvis (ES aukščiausias rodiklis 67 %). Lietuva viršija ES rodiklius. Per didelis darbo krūvis daugiausiai sukelia stresą ir daro neigiamą įtaką pedagogo asmeniniam gyvenimui ir ugdymui.

Lietuvos ir Didžiosios Britanijos vykdytame tyrime Keturakis (2011), pabrėžia, jog Lietuvių streso lygis yra rimtas signalas, kad žmogiškieji šalies resursai yra atsidūrę gana pavojingoje padėtyje. Svarbu nustatyti ne tik nerimo lygius, tačiau ir surasti tinkamiausias streso įveikos strategijas, kurios užtikrintų produktyvų gyvenimą, bei darbą.

JAV psichologų asociacijos duomenimis, didžiausią stresą patiria šių profesijų atstovai: viešųjų profesijų (aktoriai, politikai ir t.t.); kūrybinių profesijų (dailininkai, rašytojai ir t.t.); švietėjiškų profesijų (pedagogai, socialiniai pedagogai ir socialiniai darbuotojai ir t.t.); globojančių profesijų (slaugės, auklėtojos ir t.t.); aptarnaujančių profesijų. Į darbą su žmonėmis orientuotos profesijos, pvz. pedagogai, socialiniai pedagogai, socialiniai darbuotojai susiduria su nemenku stresu. Socialiniams darbuotojams ir socialiniams pedagogams stresą kelia nesaugi darbo aplinka, atsakomybė už savo klientą (Baršauskienė, Almonaitienė, Lekavičienė, Antinienė 2010, p. 369). Pedagogo profesija identifikuota kaip viena stresiškiausių (Lambert, McCarthy, O'Donnell, Melendres, 2007). Daugelis mokslininkų (Montgomery, Rupp, Pearson, Moomo cit. Bubelienė, 2010) pažymi, kad pedagogo profesijos atstovai yra vieni iš labiausiai patiriančių profesinį stresą. Pedagogai išgyvena stresą dėl didelio darbo krūvio, mokymui reikalingų priemonių stokos, biurokratijos ir atgalinio ryšio trūkumo (Baršauskienė ir kt. 2010). Socialinių pokyčių ir švietimo reformų peripetijose mokytojų darbas



atsidūrė nuolatinio kaitos proceso sukuryje. Tai įtakoja pedagogo profesinę veiklą, veiklos kokybę, darbo efektyvumą. Pedagogas turi nuolatos prisitaikyti prie jam keliamų iššūkių.

Streso sampratą bei įveikos strategijas nagrinėja vienas žinomiausių streso tyrimų klasikų Lazarus (2006), įveikos klausimynus taip pat paruošę yra Folkman and Moskowitz (2004), Parker and Endler (1992), Carvel et al. (1989) (cit. Grakauskas, Valickas, 2006). Psichologijos moksle plačiai paplitusi streso sąvoka nėra tokia vienareikšmė, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. 1931 m. kanadiečių mokslininko H. Selje paskelbta streso, kaip organizmo reakcijos į nepalankias ar net pavojingas gyvybei aplinkybes, teorija nuolat tiriama ir plėtojama. Konkrečios priežastys, sukeliančios stresą, dažnai vadinamos stresoriais. Pastarieji gali būti tiek fiziologinio (skausmas, alkis, troškulys, didžiuliai fiziniai krūviai, labai aukšta ar žema temperatūra ir pan.), tiek psichologinio (pavojus, grėsmė, netektis, skriauda, didžiulis informacijos perteklius, milžiniškas psichinis krūvis ir pan.) pobūdžio. Organizmas, reaguodamas į stresorius, sutelkia turimus išteklius (beje, dėl to asmuo streso metu jaučia vidinę įtampą) ir siekia prisitaikyti prie pokyčių savo aplinkoje. Amerikiečių mokslininkai sudarė stresinių situacijų skalę; joje kasdienybės įvykiai išdėstyti pagal tai, kokio stiprumo įtampą sukelia konkretaus žmogaus gyvenime.

Lietuvišką streso įveikos strategijos klausimyno variantą parengė Domanskaitė-Gota ir Gailienė (cit. Grakauskas ir kt., 2006). Nuolatinis susidūrimas su stresu, sunkumais atspindi realų žmogaus elgesio sudėtingumą stresinėje situacijoje. Ypatinga žmogaus socialinio elgesio forma, užtikrinanti jo sveikatą ir gerovę. Tai padaryti galime nustačius įveikos elgesį, kuris leidžia subjektui sąmoningais veiksmais, adekvačioms asmeninėms savybėms ir būdais susidoroti su stresu arba sunkia gyvenimo situacija (Крюкова, 2010).

Darbas žmogaus gyvenime tapo itin svarbus ir reikšmingas. Pabrėžiama darbinio gyvenimo kokybė, kaip neatsiejama gyvenimo kokybės dalis. Pedagogo ar socialinio pedagogo stiprus streso ir nerimo išgyvenimas gali lemti specialisto nedėmesingumą klientui (mokiniui), specialisto suteikiamos pagalbos stoką, sprendžiant kliento (mokinio) problemas, bendravimo problematiškumą palaikant profesinius santykius. Darbuotojai, kurie patiria stresą, žymiai dažniau serga, mažiau motyvuoti ar patenkinti savo darbu. Todėl svarbu ištirti, kokios įveikimo strategijos yra veiksmingos ir pasireiškia tarp pedagogų ir socialinių pedagogų. Šį tyrimą gali padėti atlikti L. K. Kriukovos įveikos skalė.

Probleminiai klausimai - Kokie veiksmai lemia streso būsenas pedagogų darbe. Kokios streso įveikos strategijos dažniausiai pasitaiko tarp pedagogų.

Tyrimo objektas – patiriamo streso įveikos strategijos pedagogų nuomonės aspektu.

Tyrimo hipotezė: Pedagogai dažniausiai stresą įveikia orientuodamiesi į problemos sprendimą.

Tikslas – atskleisti patiriamo streso įveikos strategijas pedagogų nuomonės aspektu ir palyginti stresinių situacijų skirtumus priklausomai nuo demografinių kintamųjų

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą, atskleidžiant streso sampratą ir poveikį pedagogų profesinės veiklos kontekste.

2. Naudojant matematinės statistikos metodus, palyginti stresinių situacijų skirtumus priklausomai nuo demografinių kintamųjų (lyties, amžiaus, pedagogo kvalifikacinės kategorijos, darbo vietos, profesijos).

3. Ištirti pedagogų išgyvenamo streso įveikos strategijas palyginant jas su kitų šalių nustatytais normomis, nuokrypiais.

4. Parengti rekomendacinio pobūdžio projektą pedagogų streso įveikai.

# 1. STRESO SĄVOKOS SAMPRATA, STRESO FAKTORIAI BEI STRESO ĮTAKA

## 1.1. Streso samprata ir jo požymiai

Literatūroje galima rasti įvairių streso sampratų. Enciklopedijos ir žodynai stresą apibrėžia taip: Stresas – netikėtų, dažniausiai neigiamų aplinkybių sukelti organizmo funkcijų ir žmogaus veiklos sutrikimai (Vaitkevičiūtė, 2007, p. 1045). Stresas – žmogaus ir gyvūnų psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, kylanti dėl išorinių sąlygų pokyčio arba vidinių sutrikimų (stresorių) (Visuotinė lietuvių enciklopedija, XXII, 2012, p. 592). Stresas- organizmo reakcija, veikiant nepalankiems faktoriams, įtampa (Lietuvių kalbos žodynas, XIII, 1984, p. 953).

Bendriausiai stresą galima apibūdinti, kaip tam tikrų įvykių, mūsų laikomų grėsmingais bei sunkiais, suvokimą bei reagavimą į juos (Myers, 2008).

Mokslininkų teigimu, šiandien stresą galime vadinti civilizacijos problema. Nėra nei vieno žmogaus, kuris nesusidurtų su reiškiniu, vadinamu stresu. Jį patiria visi nepriklausomai nuo amžiaus: vaikai, jaunuoliai, suaugę ar senyvi žmonės. Pastaruoju metu kasdieninėje kalboje, žiniasklaidoje, mokslinėje literatūroje „streso“ sąvoka vartojama nusakant pačius įvairiausius žmogaus gyvenimo įvykius bei išgyvenimus. Šiuolaikinio žmogaus gyvenimo tempas yra greitas, jam keliami aukšti reikalavimai, dažnai tenka veikti esant sudėtingoms situacijoms. Tačiau negalima teigti, kad žmogus nuolat patiria stresą (Miniauskienė, Urnikienė, 2006).

Anot Millis (cit. Pikūnas, Palujanskienė, 2005), stresas yra tam tikras pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kurioje atsiduriame, sutrikimo pasireiškimas. Stresą galima apibrėžti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus grėsmę ar iššūkius keliančius įvykius, vadinamus stresoriais. Vienas svarbiausių veiksnių, dėl kurių galime patirti ar nepatirti stresą yra žmogaus suvokimas ir jo gebėjimas įvertinti tam tikrą situaciją. Jei situacija jam atrodo bloga, neigiama, kelianti grėsmę jam ar jo saugumui bei savęs vertinimui – tokia situacija sukels stresą. Apibendrinant galima teigti, kad stresas kyla tuomet, kai žmogus mano, kad iškelti reikalavimai yra didesni nei jo galimybės susidoroti. Kitaip vertinant situaciją, pažiūrint į ją iš kitos pusės, streso gali nebelikti (Miniauskienė ir kt., 2006).

Pasak Ivabceвич ir Matteson (cit. Baršauskienė ir kt., 2010) daugybę streso apibrėžimų galima suskirstyti į tris grupes: pabrėžiančius stresą sukeliančius dirgiklius; pabrėžiančius streso reakcijas; pabrėžiančius ryšį tarp dirgiklio ir reakcijos.

Streso reakciją akcentuojantys apibrėžimai nusako daugybę įvairių įmanomų reakcijos formų į stresą; nuo betarpiškų, refleksiškų fiziologinių reakcijų iki chroniškų elgesio ir sveikatos sąveikų.

Stresas apibrėžiamas kaip nemalonus emocinis patyrimas, susijęs su nerimo, pykčio, nusivylimo ir įtampos jausmais (Kyriacou, 2001). H. Selje nuomone, stresas yra žalingas, nes jis sekina organizmą, sukelia įvairių ligų. Tačiau saikinga nervinė įtampa, pasak jo, grūdina oorganizmą, skatina gyvybinę veiklą, taigi “stresas – gyvenimo prieskonis”. Stresas arba šios būsenos vidinės reakcijos yra vadinamos „bėgimu ar kova“. Šia bėgimo ar kovos reakcija gamta apsaugo iškilus pavojui. Ta pati reakcija taip pat padeda susidoroti su sunkiu uždaviniu ir pasiekti užsibrėžtą tikslą (pvz., prieš svarbias rungtynes nedidelė įtampa padeda komandai pasirengti psichologiškai bei fiziškai ir įgyti gerą formą). Stresas pasireiškia mokytojo darbe ir daro didelę įtaką jų darbo veiksmingumui, pasitenkinimui, perdegimu, atsitraukimu (Shernoff, Mehta, Atkins, Torf ir Spencer, 2011). Neseniai Greenberg, Brown ir Abenavoli (2016) ištyrė keturis pagrindinius mokytojo streso šaltinius. Šie šaltiniai yra: a) mokyklos organizavimas (pvz., Mokyklos administracinė parama ir organizacinė struktūra, neigiamos mokyklos darbo sąlygos; Ingersoll, 2012); b) darbo reikalavimai (pvz., pernelyg dideli dokumentai, didelės mokymo apkrovos, nepakankamas laikas; Shernoff ir kt., 2011); c) darbo išteklius (pvz., ribotas mokytojų savarankiškumo ir sprendimų priėmimo galios jausmas; Frank & McKenzie, 1993 m. Miller, Brownell & Smith, 1999; Wisniewski & Gargiulo, 1997); ir d) socialinė ir emocinė kompetencija (pvz., kolegialios sąveikos stoka; Schlichte ir kt., 2005). Landers, Servillio, Tuttle, Alter ir Haydon (2011) nustatė, kad stresas ir nusivylimas, reaguojant į chronišką sudėtingą elgesį klasėje, pasireiškia mokytojuose kaip mažas savęs veiksmingumas ir mažas pasitenkinimas darbu. Aukštas streso lygis yra vienas iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių 25% - 50% mokytojų išeina iš profesinio darbo per pirmuosius 5 mokymo metus (Algozzine, Wang, & Violette, 2011).

## 1 lentelė. Streso požymiai

Emocijos	Kognityviniai faktoriai	Psichofiziologiniai faktoriai	Elgsena
Nerimas, baimė, depresija, pyktis, įtampa, irzlumas, drovumas, negebėjimas pailsėti, entuziazmo praradimas.	Nedėmesingumas, blaškymasis, padidėjusi savikritika, sulėtėjęs mąstymas, neigiamos mintys.	Padidėjęs kraujospūdis, prakaitavimas, padažnėjęs kvėpavimas, spaudimas ir skausmas krūtinkaulio srityje, širdies ritmo sutrikimas, galvos skausmas, silpnumas, nuovargis, pykinimas, apetito praradimas, nemiga, rankų ir kojų dilgčiojimas, seksualinės problemos, virškinimo ir kvėpavimo sistemų sutrikimai, alergijos, nesiorientavimas aplinkoje.	Neproduktyvus darbas, polinkis į alkoholį, kofeiną, nikotiną, medikamentus ir tam tikrų produktų vartojimas; žmonių vengimas, intensyvus gestikuliacija arba nerangumas; stereotipiniai judesiai, koordinacijos sutrikimas; drebulys, kalbėjimas pakeltu tonu arba nekalbėjimas.

Sudaryta pagal Erasmus plus projekto „Mokytojai be streso - streso prevencija mokytojo darbe“ (2017-1-PT01-KA201-035812) leidinį 2017, p. 4.

Streso požymiai labiausiai matomi emocinėse, fizinėse, elgsenos reakcijose, taip pat kognityviniuose ir motyvaciniuose procesuose. Neigiami streso padariniai veda prie neadekvačios elgsenos, energijos trūkumo, sumažėjusio darbo efektyvumo, pašlijusios fizinės ir psichinės sveikatos būklės. Stresas gali būti siejamas su gyvenimo būdo pokyčiais, nuotaikų kaita, socialiniu nerimu, agresija, negebėjimu kontroliuoti jausmų, tokių kaip pyktis, liūdesys, baimė, kaltė, susijaudinimas t.t., alkoholio, tabako ar narkotikų vartojimu, miego sutrikimu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu. Tipinės ligos, kurios yra iššaukiamos įvairių stresorių - hipertenzija, skrandžio ligos, migrena, miokardo infarktas, tam tikros imuninės, alerginės ligos bei psichologiniai sutrikimai.

Administracija gali apsaugoti mokytojus nuo streso taip pat yra ne mokymosi atsakomybės mažinimas pakankamai laiko mokyti. Administratoriai gali stengtis steigti teigiamos sąveikos tarp mokytojų (Crockett, 2002). Nors mokytojai dažnai dirba atskirai nuo jų studentai, administratoriai gali ieškoti būdų, kaip sukurti galimybes mokytojams bendradarbiauti ir bendrauti tiek profesiniu, tiek socialiniu lygiu. Administratoriai gali skatinti ir sustiprinti mokytojus būti viena kita paremti ir, jei įmanoma, mokamas laikas bendradarbiauti. Galima pasiūlyti profesinio tobulėjimo veiklą ugdyti mokytojų socialinę ir emocinę kompetenciją. Administratoriai gali suteikti profesionalų mokytojų mokymosi galimybes stresui (Correa & Wagner, 2011). Dauguma mokyklų ir rajonuose yra naujų mokytojų įvadinių programų ir jie galėtų būti panaudoti naujiems mokytojams žinoti, kaip jų suvokimas didėja arba sumažėja stresą. Galiausiai, administratoriai galėtų ieškoti ir įgyvendinti sveikatingumo programas darbo vietoje padidinti sveikatos ir gerovės pastangas. Šios pastangos galėtų sumažinti sveikatos riziką, sveikatos priežiūros išlaidas ir mokytojų nebuvimą (Katz et al., 2016).

## 1.2. Stresą sukeliantys veiksniai (stresoriai)

Stresą gali sukelti daug priežasčių, ir kiekvienam iš mūsų jos gali būti skirtingos. Tai, kas žmogui sukelia stresą, lemia jo asmenybė, požiūris į gyvenimą, gebėjimas spręsti problemas. Tai, kas vienam žmogui kelia stresą, kitam gali pasirodyti visai nesvarbu ar net malonu. Veiksniai, sukeliantys stresą, vadinami stresoriais (Vidžiūnaitė, 2008).

Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga (2011) stresorius įvardija, kad tai bet kokie stimulai, reikalavimai, situacijos ar aplinkybės, kurios pažeidžia mūsų pusiausvyrą, homeostazę ir verčia vienaip ar kitaip reaguoti. Paprastai manoma, kad tai – neigiami veiksniai, tačiau ir iš esmės malonūs pokyčiai gali sukelti stresą (pvz.: paaukštinimas, vedybos). Nesvarbu, pokytis yra malonus ar ne, tačiau būtinybė prisitaikyti, keisti įprastą gyvenimo ritmą, reikalauja papildomų jėgų, vargina organizmą (Vidžiūnaitė, 2008). Tik nuo paties žmogaus priklauso, kokį stresą (distresą ar eustresą) jie sukels. Distresą (neigiamą stresą) sukelia išoriniai dirgikliai, kurie atsiranda slegiančiose situacijose ir kurie per stipriai veikia organizmą ir psichiką (Pikūnas ir kt., 2005).

Stresą gali sukelti svarbūs gyvenimo pokyčiai: skyrybos, persikraustymas, vaiko išsikraustymas iš namų, nėštumas, darbo pakeitimas, darbo vietos praradimas, mokyklos baigimas, sunkios ligos diagnozė ir t.t. Kuo pokyčiai labiau netikėti, svarbesni, kuo daugiau jų vyksta vienu metu, tuo didesnį stresą patiriame. Vidžiūnaitė (2008) kasdien veikiančius stresorius skirsto į: aplinkos (užterštumas, triukšmas, prastos gyvenimo sąlygos). Albavičiūtė, Vaitkaitienė, Stašaitis, Vaitkaitis (2008, p. 749) taip pat pritaria šiai kategorijai įvardindami, kad tai fiziniai–aplinkos veiksniai: vaistai, chemikalai, maistas, infekciniai mikroorganizmai, temperatūros pokyčiai ir kiti. Šiai kategorijai priskiriamas ir stresas, susijęs su trauma. Vidžiūnaitė (2008) kitą kategoriją išskiria – su artimais žmonėmis susijusius (nesutarimai su šeima, draugais, mylimuoju, artimųjų ligos), darbinis (nepasitenkinimas savo darbu, per mažas darbo užmokestis, nemaloni darbo aplinka, per didelis darbo krūvis, nesutarimai su kolegomis) ir socialinius (neturtas, rasinė ar seksualinė diskriminacija, priekabiavimas, nedarbas, socialinės paramos trūkumas). Albavičiūtė ir kt. (2008, p. 749) taip pat išskiria socialinius stresorius, kuriuos įvardija, kaip neplanuotus ar nenumatytus, paprastai neišvengiamus traumuojančius įvykius, kuriems iš anksto nėra kaip pasiruošti, kurių atsiranda dėl žmogaus santykių su kitais žmonėmis ir aplinka (artimo žmogaus netektis, skyrybos, darbo netekimas, gyvenamosios vietos pakeitimas, neigiami pokyčiai). Taip pat šie autoriai pažymi ir psichologinius: stiprios ir paprastai neigiamos emocijos: baimė, nerimas, panika, jaudinimasis, nepasitenkinimas,

priešiškumas. Šie veiksniai gali būti sukelti žinių ar socialinių veiksnių, dažnai skatinti ir paties asmens.

Albavičiūtė ir kt. (2008), Vidžiūnaitė (2008) teigia, kad stresą gali sukelti ir vidinės priežastys: nepasitikėjimas savimi, pesimistiškas požiūris į gyvenimą, savikritiškumas, nerealūs lūkesčiai, nuolatinis tobulumo siekimas, slopinamas pyktis ir kt.

Vidiniai stresoriai – tai nervų sistemos ypatumai, atsiskleidžiantys per reakcijų, tame tarpe ir psichinių, greitį, dirginimo ir slopinimo reiškinius, galų gale per tam tikrą elgesio būdą, kuris pats savaime sukelia psichinę įtampą, adekvačiai didina susidariusios situacijos įveikimui reikalingą įtampą iki nenormalios. Tai gali būti per dideli reikalavimai sau (Pikūnas ir kt., 2005).

Stresą sukeliančių veiksnių yra daug, kiekvienam žmogui skirtingai. Vieni įvardija vienokius veiksnius, kiti kitokius. Tačiau išanalizavus literatūrą galima visus veiksnius suskirstyti į tokias grupes:

- Universalūs veiksniai, galintys kelti stresą darbe: veiksniai, susiję su darbo užduotimi (pvz. veiksniai, kurie trukdo atlikti užduotis, pernelyg trumpas terminas darbams atlikti, pernelyg įvairios arba per daug užduočių); veiksniai, susiję su darbuotojo vaidmeniu (pvz. asmens pareigos organizacijoje arba pavaldumo struktūra nėra aiški, asmuo gauna skirtingus nurodymus iš dviejų viršininkų ir turi nuspręsti, kurį vykdyti); bendravimo veiksniai (pvz. dėl prastų ar menkų santykių su viršininku, pavaldiniais ar bendradarbiais); organizacijos struktūra ir mikroklimatas (pvz. darbuotojas negali atlikti vienu ar kitu darbu dėl darbams skirto biudžeto ribotumo).

- Individualūs veiksniai gali daryti įtaką, išgyvenamo streso lygiui: Sunkumai šeimoje (pvz. žmonės tuokiasi, skiriasi, turi sunkumų su vaikais, tėvais); ekonominiai sunkumai (pvz. žmonės gali išleisti daugiau, nei leidžia jų finansinės galimybės, dėl to gali kilti nerimas); asmenybė (kai kurie žmonės iš prigimties yra linkę pabrėžti neigiamus aplinkos aspektus).

- Darbo patirtis. Žmonės, kurie linkę dažnai keisti darbovietes, taip daro dėl stipraus išgyvenamo streso.

- Bendravimas. Darbuotojai, palaikantys gerus ir draugiškus santykius su bendradarbiais turi galimybę išlieti neigiamus išgyvenimus net aukštos įtampos darbe

- Gebėjimas kontroliuoti padėtį. Žmonės, kurie įsitikinę, kad patys gali kontroliuoti situaciją ir kad jų likimas priklauso nuo jų pačių, ramiau išgyvena stresines situacijas nei tie, kurie įsitikinę, kad nuo jų menkai kas priklauso

□ Pasitikėjimas savo jėgomis. Darbuotojai, kurie tiki savo galimybėmis, ne taip neigiamai reaguoja į įtampą, kilusią dėl ilgų darbo valandų ar didelio darbo krūvio nei tie, kurie nepakankamai pasitiki savo jėgomis (Aleksandravičienė, 2004).

### **1.3 Streso poveikis sveikatai**

Streso poveikis sveikatai tyrinėjamas jau keletą dešimtmečių. Moksliniai tyrimai rodo, kad visus streso simptomus galime suskirstyti į keturias grupes:

1. Emocinės reakcijos: depresija, susirūpinimas, susierzinimas, pyktis, nerimas, baimė, nusivylimas, pasimetimas ir kt.
2. Mąstymo reakcijos: padidėjusi savikritika, įkyrios/neigiamos mintys, nedėmesingumas, išsiblaškyimas, nesugebėjimas susikaupti, sulėtėjusi mąstysena.
3. Psichofiziologinės reakcijos: padažnėjęs pulsas, padidėjęs prakaitavimas, galvos, širdies arba skrandžio skausmai, silpnumas, pykinimas, specialūs matavimai parodytų kūno skysčių sudėties ir medžiagų apykaitos pokyčius (padidėjusį cukraus, leukocitų kiekį, sumažėjusį kraujo krešėjimą ir kt.).
4. Elgesio reakcijos: polinkis į alkoholizmą, polinkis į intensyvią gestikuliaciją arba sustingimą ir kt.

Visi šie požymiai yra tarpusavyje susiję ir parodo aktyvią („kovoti“) arba pasyvią („pabėgti“) reagavimo į vidinius arba išorinius dirgiklius (stresorius) strategiją (Freking, 2007). Pastaruoju metu mokslininkus ypatingai domina streso poveikis imuninei sistemai. Nustatyta, kad stresas gali veikti imuninę sistemą netiesiogiai (sveikatai žalingu elgesiu, pavyzdžiui, rūkymu arba alkoholio vartojimu) ir tiesiogiai (imuninės ląstelės turi įvairių hormonų ir neurotransmiterių receptorių; streso metu pasigaminę medžiagos, pavyzdžiui, katecholaminas ar kortizolis gali iškart paveikti imuninės sistemos funkcijas). Daugelis tyrimų yra patvirtinę galimą streso įtaką imuninės sistemos veiklai, bet empiriniai ir teoriniai duomenys yra prieštaringi. Stresas gali susilpninti imunitetą, bet jis gali veikti ir stimuliuojančiai. Tas pats stresorius gali ir susilpninti, ir sustiprinti, poveikis priklauso nuo stresoriaus savybių: trukmės, intensyvumo ir t.t.

Gregory ir Milner (2009), tyrinėdami darbo ir poilsio pusiausvyrą, atkreipė dėmesį į tai, kad ir senovėje buvo kalbama, kad viena iš laimės sąlygų yra kuo mažesnė atskirtis tarp darbo ir laisvalaikio, t.y., taip suderinti šiuos du polius, kad jie kuo mažiau kirstųsi ir konfliktuotų tarpusavyje. Jie atkreipė dėmesį į Pagalbos darbuotojų profesionalų asociacijos (angl. Employee Assistance Professionals Association) duomenis: tarp amerikiečių padvigubėjo skaičius neįgalumų, kurie buvo sąlygoti streso, ir į Amerikos Streso Instituto duomenis, kad iki 90 proc. vizitų pas terapeutus yra susiję su stresu ir kad stebimas neurologinių sutrikimų padaugėjimas, kuriuos sukelia stresas.



Kenexa tyrimų instituto atliktas tyrimas (2008) atskleidė, kad 64 proc. darbuotojų jaučia psichologinį spaudimą darbe ir teigia, jog tai turi poveikį jų sveikatai. 70 proc. respondentų iš JAV ir 81 proc. iš viso pasaulio teigia, kad darbas įtakoja sveikatos būklę. 46 proc. moterų ir 59 proc. vyrų darbuotojų jaučia, kad stresas veikia bendravimo ir seksualines sferas, keturi iš dešimties darbuotojų teigia, jog jų darbai yra „labai“ ar „ypatingai“ keliantys stresą. Tyrimas atskleidžia, kad tie, kurie dirba aukštu streso lygiu pasižymintį darbą, yra tris kartus labiau linkę kentėti nuo susijusių su stresu medicininių problemų ir yra labiau linkę išeiti iš darbo. Tyrimas konstatuoja, kad ypatingai moterys jaučia stresą, susijusį su konfliktu tarp darbo ir šeimos.

Nuolatinis stresas gali sukelti kardiovaskuliarinius sutrikimus, seksualines problemas, silpnina imuninę sistemą ir sukelia dažnus galvos, nugaros skausmus, raumenų mėšlungį, taip pat susikaupimo stoką, susierzinimą, staigius nuotaikos svyravimus, nesaugumo jausmą, išsekimą ir nesugebėjimą susikoncentruoti. Stresas gali tęstis nepaliaujamai ir vesti prie nesaikingo valgymo, rūkymo ir alkoholio vartojimo (Fisk, 2007). Pasak I. Gailienės (2002), stresas darbe yra vienas iš keturių faktorių (nepalankių genų įtaka, traumos, asmeninis spaudimas bei stresas darbe), kuris gali įtakoti psichinės sveikatos pusiausvyros nebuvimą. Daugelis žmonių jaučiasi nesaugiai darbinėje sferoje, kadangi visuomenėje vyrauja gero darbuotojo stereotipas. Gero darbuotojo vardas suteikia žmogui aukštą statusą, dėl to tai yra daugelio žmonių siekiamybė. Tačiau yra pastebima, kad šalia pripažinimo darbe siekimo daugėja pareigų ir kitose gyvenimiškose sferose, pvz. namų ruošoje, buityje, finansiniame išlaikyme savanoriškoje veikloje ir t.t. Visa tai sukelia nuolatinę laiko stoką ir, ko pasekoje, žmonės pradeda jausti nuovargį, įtampą, stresą (Clark, 2007).

Psichoanalitikai taip pat pastebi vis didėjančio psichologinio spaudimo pasekmes: daugėja žmonių jaučiančių netikrumą, nerimą bei baimę. Šie jausmai kyla ne tik iš baimės, kad nepasiseks darbinėje sferoje, bet ir dėl žemo savęs vertinimo, nepasitikėjimo savo jėgomis bei gabumais. Dėl nuolatinės konkurencijos tarpusavyje, žmonės bijo nepasiekti to, ko tikisi iš jų visuomenė, ypač artima socialinė aplinka. Toks spaudimas kelia frustraciją ir neigiamai veikia asmens psichinę sveikatą (Anderson, 2007).

O'Bannon (2007) gilindamasis į pusiausvyros būtinybę žmogaus gyvenime, atkreipė dėmesį į sunkų išsekimą, kitaip vadinamą „perdegimu“ (angl. „burnout“). Jis pastebi, kad šis išsekimas gali paversti žmogų laikinai nedarbingu. Pasak specialistų, ypač sunkiai dirbantys idealistai bei vienišiai linkę sirgti perdegimo sindromu. Tyrimo duomenys rodo, jog keturi iš penkių vokiečių skundžiasi dėl pernelyg didelio streso. Vienas iš šešių vokiečių iki 60 metų amžiaus bent kartą per savaitę vartoja vaistus: nuo nemigos, depresijos ar net be aiškios priežasties. Kaip pastebi autorius, Vokietijoje depresija yra vyraujanti savižudybių priežastis, per 15 metų daugiau nei dvigubai padaugėjo ankstyvų pensijų, kurias įtakojo protinės ligos bei žymiai padaugėjo praleistų darbo dienų.

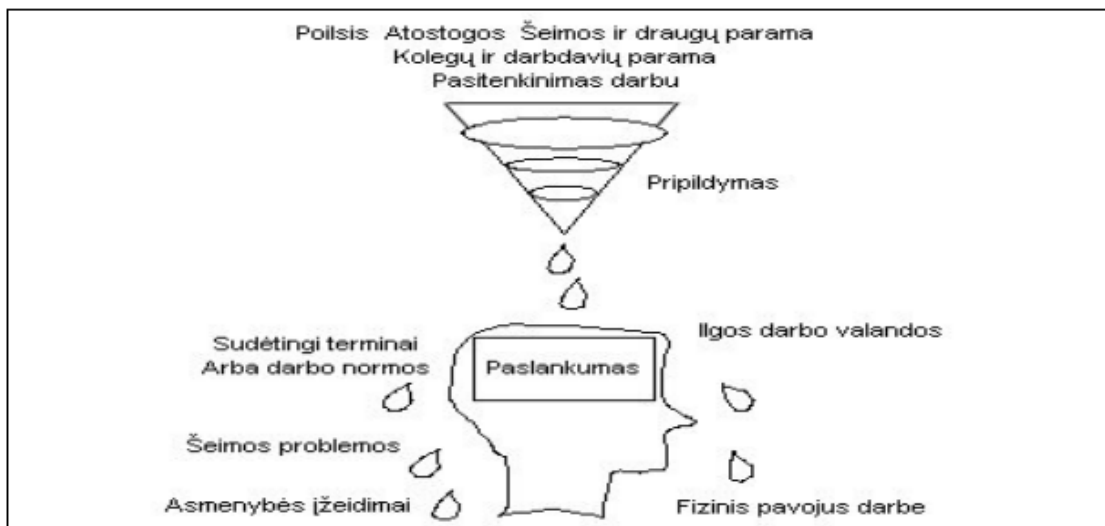
Perdegimas yra fizinio, emocinio ir protinio išsekimo būklė, kurią sukelia didelės emocinės įtampos situacijos, lydimos nusivylimo ir neigiamų jausmų. Perdegimas vyksta palaipsniui. Ankstyvose stadijose perdegimas pasireiškia nežymiais sutrikimais: žmogus gali dažniau sirgti peršalimo ligomis, greitai supykti, jausti dažną nuovargį, padidėjusius slepiamus vidinius konfliktus, daugiau negatyvizmo, gali turėti mažiau energijos, ir reikia daugiau pastangų susidoroti su kasdieniniu spaudimu. Vėlesnėse stadijose kyla rimtesnės sveikatos problemos: sąstingis, nusivylimas, apatija, dėmesio sutrikimai, kai žmogus jaučiasi nepajėgus atlikti kasdieninių darbų ir įsipareigojimų. Ilgalaikės pasekmės: sumažėjusi empatija ir asmeninio saugumo jausmas, savikontrolės trūkumas, beviltiškumas, veiklos vengimas ir chroniškas persivalgymas, narkotikų, alkoholio vartojimas ("Effects of Stress." 2007). Poveikis darbui: žemesnė moralė, absenteizmas, įvertinimo trūkumas, užduočių vengimas, žema motyvacija, apatija.

### **1.4 Pedagogų darbe patiriamo streso lemiantys veiksniai**

Pokyčiai visuomenėje kelia naujus iššūkius mokyklai, kaip organizacijai, ir pedagogo profesinei veiklai. Švietimo ir ugdymo turinio modernėjimas rodo tai, kad mokykla išgyvena nuolatinę kaitą. Mokykla, atsidūrus postmodernistiniame pasaulyje, išgyvena itin prieštarinę laiką, tačiau, norėdama ir toliau atlikti socializacijos funkciją, turi keistis taip, kaip kinta ją supanti aplinka (Želvys, Būdienė, Zabulionis, 2003). Simonaitienė (2003) pabrėžia, kad visuomenės požiūriu mokykla, pedagogas yra atsakingas už visa, kas siejasi su vaiku ir jo ugdymu. Pedagogo profesija yra viena iš tų, kuri verčia gyventi ypač greitu tempu. Šiandieninė žinių visuomenė kelia naujus iššūkius pedagogo profesinę karjerą pasirinkusiam pedagogui: ugdymo institucijoms ir pedagogams keliamas uždavinys – atlikti moralinę misiją, ugdant nuolat ieškoti prasmės, ugdymą grįsti vertybėmis, priimti atsakomybę; pedagogui keliamas iššūkis prisiimti pareigą, puoselėti ugdytinio tapatumo, tautinio identiteto jausmą; prisidėti prie visuomenės darnios plėtros tendencijų; puoselėti ugdytinio informacinį ir technologinį raštingumą; ugdyti vaikus pagal maksimalias jų galimybes; stiprinti prevencinį ugdymą (Monkevičienė, Stankevičienė, 2008).

Viena dažniausių streso darbe priežasčių yra darbuotojų perkrovimas darbu tiek darbo vietoje, tiek už jo ribų (Lambert ir kt, 2007). Arba, atvirkščiai – nepakankamas krūvis. Kai darbų per daug, kyla nerimas, beviltiškumo jausmas. Gavęs darbą ne pagal kvalifikaciją ir savo galimybes, žmogus patiria abejones dėl savo padėties socialinėje terpėje, jaučiasi neįvertintas. Stresiniu faktoriumi tampa ir žmogui neįdomus darbas. Įdomus darbas mažina įtampą, net fizinius negalavimus. Stresoriais tampa ir blogos fizinės darbo sąlygos: netvarka darbo vietoje, triukšmas, prastas apšvietimas ir pan. Dažną stresinę situaciją darbe sukelia būtinumas apdoroti greičiau ar daugiau gaunamos informacijos (Kasiulis ir kt., 2005). Tačiau įvairios profesijos, atliekamos veiklos pobūdis, užimamos pareigos yra

susijusios su skirtingo streso lygmenimis. Pedagogai išgyvena stresą dėl didelio darbo krūvio, mokymui reikalingų priemonių stokos, biurokratijos. Kai kurie tyrėjai yra nustatę, kad pedagogų stresas siejasi ir su mokinių elgesiu – vandalizmu, smurtu, patyčiomis, pagarbos pedagogams stoka. (Baršauskienė ir kt., 2010). Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad didžiausią stresą šalies pedagogams kelia darbo aspektai, kurie nėra tiesiogiai susiję su mokymu, pedagogine veikla (tai įvairios ataskaitos, planai, vaidmenų gausa) (Bulotaitė, Lepeškieienė, 2006). Galima spėti, kad tai nėra vieninteliai veiksniai pedagogams keliantys stresą. Stresą sukelia ir maži atlyginimai, nuolatinės reformos ir diegiamos novacijos, kontrolė ir aukšti reikalavimai iš tėvų bei administracijos. K. Hurellmann (cit. Bagdonas, 2007) apibrėžia Hamburgo mokykloje atlikto tyrimo rezultatus: psichologinį stresą lemia griežtai apibrėžtas laikas, per kurį privaloma įvykdyti nustatytą ugdymo planą, didelis moksleivių skaičius klasėse, didėjanti jaunimo bei visuomenės agresija. Mokytojams trūksta teigiamų emocijų, pozityvių išgyvenimų. Mokytojai jaučia baimę prarasti kontrolę pamokose, neįvykdyti administracijos reikalavimų, netinkamai paruošti egzaminams. Mokytojai pabrėžė, kad stresas jiems susijęs su dideliu triukšmu pamokose, tiek pertraukų metu. Australijos mokslininkai Jongeling ir Lock (cit. Bubelienė, 2010) išskiria šiuos pedagogų streso veiksnius: mokykloje vyraujanti įtampa; problemų iškėlimas už mokyklos ribų; laiko stoka; moksleivių tarpusavio santykiai; darbuotojų emocinė būklė; darbo veiklos nestabilumas.



1 pav. „Kibiro“ modelis Šaltinis: <http://www.osh.govt.nz/hazards/sress/managestress.pdf>

Šis „Kibiro“ modelis rodo, kad stresas ir nuovargis atsiranda, kai asmenybės prisitaikymo atsargos išsenka greičiau, nei pripildo. Tokie dalykai kaip įdomus darbas, šilti santykiai, gera sveikata ir kiti, pripildo kibirą. Sunkios darbo sąlygos, konfliktai darbe, emociškai, fiziškai, sekinantis darbas, darbo perteklius ar nepakankamas krūvis bei sunkumai namuose gali išdžiovinti kibirą. Todėl, labai svarbu surasti pusiausvyrą tarp šių faktorių, mat esamų stresorių kontroliavimas yra reikalingas, norint užpildyti skyles arba bent jau sumažinti, kad neaugtų stresas.

Mokytojo stresas yra ypatinga darbo streso rūšis. Mokytojo profesija laikoma psichologiškai įtempta profesija. Mokytojai patiria stresą dėl disbalanso tarp jų institucijų išteklių ir poreikių. Stresas, susijęs su psichinės sveikatos problemomis, pradedant nuo depresijos, nerimo, miego sutrikimų ir polinkio į savižudybę. Siekdamas sumažinti stresą mokytojams, kitų šalių vyriausybės, taip pat mokyklų administracijos vykdo streso valdymo programas ir sąmoningumo didinimo programas, tokias kaip joga, meditacija, mankšta, žaidimai ir kt. Tautos ateitis priklauso nuo mokinių mokymo kokybės. Kokybiška ir įvairiapusė mokinių raida priklauso nuo mokytojų, nepatiriančių streso, kokybės.

Remiantis Greenberg (2016) atliktu tyrimu - keturiasdešimt šeši procentai mokytojų praneša apie didelį kasdienį stresą, kuris kenkia jų sveikatai, miegui, gyvenimo kokybei ir mokymo rezultatams.

Kai mokytojai patiria didelę įtampą, mokiniai demonstruoja žemesnį socialinio prisitaikymo ir akademinį pasiekimų lygį.

Įrodyta, kad mentorystės, sveikatingumo darbo vietoje, socialinio emocinio mokymosi ir sąmoningumo ugdymo programos pagerina mokytojų savijautą ir mokinių rezultatus.

Remiantis Thirupathi M. (2018) atliktu tyrimu - tinkamas atlyginimas galėtų padėti mokytojams įveikiant stresą. Speciali išmoka už papildomas klases taip pat padeda į darbą žiūrėti kaip į pareigą. Kitos pastangos, tokios kaip pikniko, streso valdymo užsiėmimų organizavimas, susirinkimas į neformalų susitikimą, nemokamos vietos savo vaikams ir kitos privilegijos, tokios kaip paskola mažesnėms palūkanoms, atgaivintų jų stresą.

Racionalaus emocinio elgesio terapijos specialistai mano, kad stresas yra neracionalaus žmogaus įsitikinimų, susijusių su padėtimi jų aplinkoje, rezultatas. Šiuo tikslu mokytojo stresą įtakoja keli veiksniai: aplinkos situacijos (ankstesni); tarpininkaujantys kintamieji (pažintiniai veiksniai); ir mokytojų reakcija į ankstesnius dalykus (pasekmės). Mokytojų suvokimas apie jų su darbu susijusias milžiniškas užduotis ir nesugebėjimas atlikti šių užduočių gali pakeisti jų psichinę ir (arba) fizinę sveikatą. Iš esmės, mokytojų požiūris į jų nesugebėjimą veikti pagal savo darbo reikalavimus gali padaryti juos pažeidžiamus neracionalių minčių ir įsitikinimų apie save, savo darbą, darbo aplinką, kolegas ir mokinius.

Racionalaus emocinio elgesio terapijos požiūriu su stresu susiję sutrikimai kyla iš neracionalių įsitikinimų ir save žalojančios filosofijos bei požiūrio. Streso paveikti asmenys skiriasi nuo asmenų, turinčių neurotinių problemų, daugiausia dėl to, kad stresą patiriantys žmonės neracionaliai tiki konkrečiais, trumpalaikiais ar lengviau atpažįstamais įvykiais.

Mokytojų patiriamas stresas pagal Popovo 2015 m. atliktą tyrimą yra daugiausia „diskomfortas“, bet ne „ego“ pobūdis, nors abu trikdžių tipai yra glaudžiai susiję.

## 1.5 Streso šaltiniai mokytojų darbe

Pasak S. C. Ackerley (cit. Gudonis, Šeipūnaitė, 2008) pedagogų patiriamo streso šaltinius galima suskirstyti į šešias kategorijas:

- Švietimo sistemos ir socialiniai pokyčiai.
- Vaidmenų konfliktai ir vaidmenų sumaištis.
- Blogos fizinės ir socialinės sąlygos.
- Probleminiai mokiniai.
- Prasti profesiniai santykiai ir bendradarbiavimas su kolegomis.
- Probleminiai mokytojai. Tai pedagogai, kurie nenori keistis informacija, nenori permainų, kurių žemesnė kvalifikacija, blogesnis pasirengimas.

Pasak Ackerley (cit. Gudonis ir kt., 2008) pabrėžia, kad stresą lemia blogo darbo organizavimas, reikalavimai dirbti greitu tempu, reguliarumo stoka arba tiesiog per dideli reikalavimai, mokytojo vaidmuo organizacijoje, pedagoginė kompetencija, gebėjimai spręsti konfliktus. Visi šie pedagogų patiriamo streso aspektai formuoja mokytojų mokyklos baimės būseną. Kaip teigia A. Bagdonas (2007), mokyklos stresas ir baimė neigiamai veikia mokytojų fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą. Bulotaitės ir Lepeškienės (2006) atlikti tyrimai patvirtino, kad didžiausias streso šaltinis pedagogams – jiems keliami reikalavimai (didelė atsakomybė, pedagogų vaidmenų gausa, ataskaitų gausa). Anot Bagdono, mokytojas privalo atlikti ne tik ugdomasias, auklėjamasias, vadybines veiklos funkcijas, bet susiduria su visuomenės, organizacijos reikalavimais, kuriems įgyvendinti reikalingos papildomos kompetencijos (Klizas, Šulnienė, 2012). Būtina pažymėti ir ugdymo įstaigų tinklo pertvarkymo procesus, kurie jau daugiau kaip dešimt metų sąlygoja visų švietimo subjektų interesus. Įvairios vykstančios proceso interpretacijos, baimės neigiamai veikia pedagoginę sąveiką švietimo organizacijoje, įneša laikinumo, laukimo ir abejonių būseną. Įstatymų keitimas nesudaro realių galimybių pabaigti pradėtus ugdymo įstaigų tinklo pertvarkos procesus (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010).

Administraciniai stresoriai pagal Rao, R., Bhuvaneshwara, L. (2017):

a) Organizacinės problemos: Tai reiškia blogą administravimą, ryšius su kolegomis, ryšius su aukštesniais pareigūnais, palaikymą vertybės, dalyvavimas priimant sprendimus, išteklių trūkumas, nepakankamas novatoriškos veiklos vertinimas, valdžios institucijų požiūris į mokytojus yra streso priežastys.

b) Neakademinės atsakomybės: Mokytojas vaidina svarbų vaidmenį vykdydamas akademinės ir administracinės pareigas. Mokytojai yra atsakingi už kitas, ne akademinės, valdžios paskirtas pareigas tvarkaraščio sudarymas, bendrojo ugdymo programos vykdymas, egzaminų darbai, susiję su budėjimu, pažymių įkėlimas ir mokinių pasiekimų analizė, mokinių priėmimas, įvairios klubinės veiklos, programų vedimas, svarbių švenčių minėjimas dienos ir kt. yra streso priežastys.

3. Finansiniai streso šaltiniai: mokytojai dirba daugiau darbo laiko ir gauna mažą atlyginimą, taip pat mažiau mokosi. Dėl to, asmeniniame gyvenime jų reikalavimai nėra tenkinami. Finansinės problemos gali būti laikomos pagrindiniu streso šaltiniu.

4. Asmeninės problemos: Mokytojas neturi išimties dėl asmeninių problemų. Asmeninės problemos, tokios kaip sveikatos problemos, santykiai su kolegomis, artimaisiais ir draugais, streso priežastis yra vertybių stoka ir pan.

5. Aplinkosaugos veiksniai: Tai nurodo mokyklos aplinką, šeimą, visuomenę, taršą, eismą, orą, saugą ir šeimos saugumą narių, nusikalstamumas sukelia mokytojams stresą.

6. Socialiniai stresoriai: tai socializacija, skirtingų socialinių taisyklių reikalavimai, santykiai su kaimynais, socialinė padėtis ir vertybių trūkumas visuomenėje, konkurencija su naujais profesijos atstovais, profesinis augimas, atsidavimas darbui, mokytojų stresą sukelia sprendimai, tėvų - mokytojų susitikimai ir šeimos problemos.

7. Fiziologiniai stresoriai: Tai reiškia mokytojų stresą dėl nepasitenkinimo darbu, pyktį, nusivylimą, bejėgiškumą.

8. Psichologiniai stresoriai: Tai fobijos, kompulsyvus elgesys, prisitaikymo problemos, konfliktai, spaudimas, psichinės ligos, interesai, ego ir nesveikas gyvenimo būdas sukelia mokytojams stresą.

9. Laiko valdymo trūkumas: Dėl didesnio darbo krūvio mokykloje mokytojai turi disbalansą tarp profesinio darbo ir asmeninio gyvenimo. Dėl didesnio darbo laiko mokytojai nesugeba valdyti laiko. Dauguma mokytojų nesugeba laiku atlikti savo asmeninių darbų, nes mokytojai yra užsiėmę mokykla, dirba baigus mokyklinės darbo valandas. Laiko valdymo įgūdžių stoka sukelia mokytojams stresą.

Apibendrinant galima išskirti pagrindinius kriterijus kurie lemia pedagogų nerimą darbe: darbo praradimas; darbo funkcijų pasikeitimas; didesnis darbo krūvis nei jis gali pakelti, laiko stoka, laiko terminai, iki kada turi būti atliktos pavestos užduotys, neaiškūs lūkesčiai, išaugę lūkesčiai; santykiai su vadovu; santykiai su kolegomis; tarpasmeniniai konfliktai, nepakankami mokymai, ėjimas

koja kojon su naujomis technologijomis, nepakankamos galimybės (Carnegie, 2013), mokymas moksleivių kurie stokoja motyvacijos, drausmės palaikymas, kolegų vertinimas, reputacija (Bubelienė, 2010).

## **1.6 Mokytojų streso valdymo galimybės**

Kaip rašė Kyriacou (2000), „Mokytojo stresas gali būti apibrėžiamas kaip nemalonių neigiamų emocijų mokytojo patirtis, pvz. pyktis, nusivylimas, nerimas, depresija ir nervingumas“ , tuomet mokytojai gali būti pabrėžti kasdien. Stresoriai kiekvienam mokytojui skiriasi, priklausomai nuo jų karjeros etapo ir darbo vietos aplinkos. Pradedantysis mokytojas nerimauja dėl naujo darbo ir išlikimo darbe, klausdamas savęs, ar jis pasirinko tinkamą profesiją. Vidutinio amžiaus mokytojas gali susidurti su sunkumais dėl darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros, jaudindamasis dėl šeimos ir senstančių tėvų. Vyresnio amžiaus mokytojai jaučia besikeičiančios mokymo programos ir atskaitomybės stresą, abejodami dar vienos naujovės ar standartizuoto testo pagrįstumu. Šimtai straipsnių siūlo patarimų dėl streso, taip pat patarimų apie sąmoningumą, pratimus, miegą (Bozzone . 2016 m.) gali padėti kai kuriems mokytojams susidoroti su sunkia mokymo praktika. Rasti prasmingus pomėgius, keliones ir tvirtą šeimos įsitraukimą daugeliui mokytojų teikia stresą. Kai kuriems pedagogams giliau įsitraukiantiems į savo profesiją, jie tampa stipresni. Šie mokytojai randa atsparumą per profesinių asociacijų darbą, leidybą, konsultavimo ir vadovavimo vaidmenis mokyklose.

Mokytojai gali rasti asmenines streso valdymo būdus. Tačiau, siekiant gerokai sumažinti mokytojų stresą, mokykloje, kaip darbo vietoje, reikia daugiau nuveikti, o ne išeiti kiekvieną streso mažinimo atsakomybę atskiram mokytojui. Kai streso lygis tampa per didelis, mokytojai gali išeiti iš darbo arba pasilikti darbe, kuriam būdingas tik minimalus našumas. Mokytojų trūkumas, ypač matematikos ir gamtos mokslų mokytojams, iškyla klausimai, todėl mokyklos rajonas turi būti laikomas prioritetu. Tam tikru mastu kova su aukštu mokytojų stresu gali būti svarbi išlaikymo pastangų dalis. Mokytojų stresas gali būti sumažintas tik tada, kai visi švietimo procese dalyvaujantys asmenys pripažįsta sunkumus ir siekia sumažinti kai kuriuos mokytojams daromus spaudimus. Nors atskiri mokytojai turi visada stengtis surasti sveiką gyvenimo pusiausvyrą, daug ką galima padaryti, kad padėtų mokytojams, administratoriams ir bendruomenėms (dažnai vadinamiems streso priešais). Visiškai remiami mokytojai vis dar patiria stresą, bet normaliu lygiu, kuris nekenkia jų darbui, gerovei ir išlaikymui profesijoje.

## 1.7 Streso darbe rizikos įvertinimas ir prevencija

Tokios sąvokos kaip lyderystė, sprendimų priėmimas, komandinis darbas, motyvacija, pasitenkinimas darbu ir stresas yra vienas iš organizacinės elgsenos ir valdymo atsakomybės dalių. Organizacinis elgesys taip pat turi didelę įtaką kultūroms, kurios yra labai glaudžiai susijusios su narių veikla (Cole, 2005). Malaizijoje Nacionalinės mokytojų profesinės sąjungos (NUTP) tyrimas parodė, kad 70% 9000 mokytojų visoje Malaizijoje patyrė darbo spaudimą. Be vis sudėtingesnių užduočių naštos, mokytojai yra prislėgti, nes jie nuolat susiduria su vadovu, tėvų ir mokinių galvos skausmais (Siti Nor Afzan, 2009). Pradinių mokyklų mokytojai patiria stresą darbo vietoje, visų pirma dėl mokinių nusižengimo. Be to, mokytojo psichinę gerovę taip pat įtakoja pareigos ir lytis. Nustatyta, kad moterys mokytojai, turintys didelę pareigą, turi mažesnę psichikos sveikatos būklę (Nurul Izzah Abdul Samad ir Zailina Hashim, 2010; Klassen, 2010). Iš tiesų, mokinio nusižengimo veiksnys yra pagrindinis veiksnys, lemiantis mokytoją darbo spaudimas ir jam seka užduoties apkrova (Collie, Shapka, & Perry, 2012; Ferguson ir kt., 2012), laiko apribojimai ir ištekliai; atlygiai (Saad ir kt., 2012) ir tarpasmeniniai santykiai (Hong & Aziah Ismail, 2015). Jei veiksniai prisideda prie mokytojo spaudimo („Steinhardt“, „Jaggars“, „Faulk“ ir „Gloria“, 2011 m.) nėra sprendžiami nedelsiant, gali kilti rimtų neigiamų pasekmių ir mokytojai bus labiau linkę į daugelį su stresu susijusių darbų, o tai savo ruožtu lemia tai, kad mokytojai negali teikti kokybės ugdymą mokiniams (Pheng, 2015). Atsižvelgiant į tai, sakoma, kad pagrindinė vadovybė gali nustatyti mokyklos modelį, mokymosi klimatą, mokytojų profesionalumo lygį ir moralę bei susirūpinimą dėl mokinių nelygybės (Agezo, 2010). Manoma, kad vadovavimo įtaka daro įtaką mokyklos akademinio pasiekimo pokyčiams, darant poveikį mokytojams, mokymo kokybei ir mokyklos klimatui bei kultūrai (Sammons, Gu, Day, & Ko, 2011). Bet kuris lyderystės stilius gali sumažinti mokytojų darbo spaudimą? Tikimasi, kad autentiškas vadovavimo stilius daro teigiamą poveikį mokytojams, nes lyderiai, kurie praktikuoja šį stilių, visada išreiškia save atvirai ir sąžiningai, o tai lems teigiamo ir etinio darbo (Bankai, McCauley, Gardner ir Guler, 2016). Autentiška vadovybė įkvepia ir skatina pozityvius psichologinius gebėjimus, sutelkdama dėmesį į moralinio ir etinio elgesio perspektyvą, taip pat užtikrindama skaidrumą ir sąžiningumą darbuotojų atžvilgiu. Taigi, iš esmės autentiškas vadovavimas yra naujas lyderystės kūrinys, kurį empiriškai pritraukė bandymas įveikti lyderių pasitikėjimo krizę (Gardner, Coglisier, Davis, & Dickens, 2011) ir gali padėti išspręsti mokytojų streso problemą.

Šiandien stresas tampa problema tarp mokytojų, kad jie vis dažniau susiduria su darbo krūvio ir streso, galinčio turėti įtakos darbo rezultatams, rizikai ir galbūt dar labiau pablogindami socialinius santykius tarp kolegų, mokinių ir tėvų. Iš tiesų, stresas mokyme buvo vienas veiksnių, turinčių įtakos mokytojų darbui. Stresas turėjo įtakos mokytojams, kurie galiausiai paveiks mokinius



pasiekimus (Ashikia, 2010; Tahir, 2011). Mokytojai buvo labiau veikiami dėl su darbu susijusių stresų. Taigi, veiksniai, prisidėję prie mokytojo streso ir išsekimo, jei ne iš karto įveikti, gali sukelti rimtų neigiamų pasekmių (Steinhardt, Jaggars, Faulk, & Gloria, 2011). Veiksmingi ir sistemingi karjeros mokymo ir plėtros galimybės, mokytojų dalyvavimas priimant sprendimus ir geresnės darbo sąlygos yra veiksniai, padedantys mokytojams dirbti, gerinant pasitenkinimą darbu ir mažinant emocinį stresą (Anastasiou & Papakonstantinou, 2014).

Daugelis mokytojų mano, kad darbo stresas reikšmingai paveiks fizinius ir asmeninius santykius, tačiau mokytojai nustato žmogiškųjų išteklių ir medžiagų svarbą mažinant su darbu susijusį stresą (Shernoff, Mehta, Atkins, Torf, & Spencer, 2011), taip pat atkreipia dėmesį į neigiamą poveikį ir didelį stresą mokant profesionalumą, nes stresas mokytojams yra vienas iš veiksnių, turinčių įtakos mokinių pasiekimams ir mokyklos veikimui (Ashikia, 2010; Tahir, 2011).

Mokinių elgesys yra svarbiausias streso veiksnys mokykloje. Tarp veiksnių, kurie daro įtaką ir yra pagrindiniai mokytojų darbo streso nuspėjamieji veiksniai, yra elgesio trikdantis elgesys, prisidėjęs prie aukščiausio lygio koreliacijos vertė (Karaj, 2012; Schaubman, Stetson, & Plog, 2011; Boyle ir kt., 1995, Abdul Said Ambotang, Norazizah Pilus & Andin, 2014; Kamarulzaman Kamaruddin, 2007) įtempiai ir darbo krūviai (Boyle ir kt., 1995), santykiai su mokyklų administratoriais, tačiau neapima santykių tarp kolegų (Karaj, 2012) ir mokytojų patirtis (Azizi Yahaya, Jamaludin Ramli, ir Mazeni Ismail, 2010). Be to, lyčių ir darbo krūvis taip pat labai prisidėjo prie mokytojų psichikos sveikatos būklės. Iš tikrųjų mokytojai, turintys didelį darbo krūvį, turi mažesnę psichinę sveikatą (Nurul Izzah Abdul Samad & Zailina Hashim, 2010).

### **1.8 Profesinis perdegimas mokytojų darbe**

Profesinio perdegimo sąvoka vis dažniau aptinkama moksliniuose tyrimuose, kurių objektas – švietimo įstaigų darbuotojai. Autorių Stočkus (2014); Ingersoll, Merrill (2011); Chang (2009); McLaine (2005); Cheek ir kt. (2003); Surtherland (2008); Želgienė (2015); atlikti tyrimai, kurių rezultatai teigia, kad mokytojo profesija neatsiejama nuo perdegimo sindromo. Mokytojo profesija įvardijama kaip viena iš pažeidžiamiausių profesijų, kitaip tariant mokytojo profesija yra rizikos veiksnys kalbant apie profesinio perdegimo sąvoką. Mokytojo profesijos sąsajos su didesniu stresu buvo atpažintos gerokai anksčiau nei profesinio perdegimo sindromas aprašytas moksliniuose tyrimuose (Merkys, Bubelienė, 2013). Autoriai teigia, kad supratimas apie mokytojo profesijos sudėtingumą tradiciškai atsispindi teisės aktuose, reglamentuojančiuose pedagogo profesinę veiklą, darbo santykius, darbo krūvį. Būtent dėl šios profesijos sunkumo ne vienoje šalyje yra pailgintos mokytojų atostogos, paankstintas išėjimas į pensiją, formaliai sutrumpintos darbo valandos, valstybės ar regioninės administracijos dotacijos, skirtos mokytojo buitiniams gyvenimo sąlygoms gerinti.

Įvairiose valstybėse šios lengvatinės sąlygos vienaip ar kitaip skiriasi, tačiau įvairūs bandymai palengvinti mokytojo darbą yra tarpkultūriškai universalus reiškinys. Ingersoll ir Merrill (2011) pritaria autoriams ir teigia, kad šiomis lengvatomis siekiama padidinti mokytojo profesijos patrauklumą darbo rinkoje ir tokiu būdu bent kiek kompensuoti mokytojui už sunkų ir psichoemociškai alinantį darbą. Ankstyvieji profesinio perdegimo darbe tyrimai esmine mokytojo profesinio perdegimo priežastimi laikė mokytojų darbo krūvį (Chang, 2009). Laikui bėgant pastebėta, kad toks požiūris yra siauras ir pradėti platesni tyrimai apimantys įvairesnius mokytojo aplinkos aspektus. Stočkus (2014) analizuoja kokie mokytojo aplinkos aspektai buvo tiriami. Autorius teigia, kad galima išskirti dvi kategorijas. Pirmoji tai individualūs kintamieji tokie, kaip įvairūs sociodemografiniai asmens duomenys, mokytojo asmenybės savybės ir pan., antroji – organizaciniai kintamieji: darbo sąlygos, krūvis, ryšys su bendradarbiais, santykiai su vadovais ir pan.).

Šiuolaikiniai tyrimai stengiasi apjungti šias dvi kategorijas kintamųjų ir yra orientuoti į kintamųjų sąveiką profesinio perdegimo kontekste. Akivaizdu, kad profesinis perdegimas vienaip ar kitaip įtakoja mokytojo profesinį ir asmeninį gyvenimą. Literatūroje (McLaine, 2005) nurodoma, kad perdegimą patiriančio sporto pedagogo darbas tampa paviršutiniškas. Tyrime atskleidžiami ir pagrindiniai perdegimo šaltiniai: per didelis darbo krūvis; daugybė darbo reikalavimų, įskaitant rūpinimąsi sveikata, mokymą ir administravimą; riboti personalo ir finansiniai išteklių tinkamai priežiūrai suteikti; emocinis kitų asmenų (trenerių, sportininkų šeimų atstovų) spaudimas; konfliktai su kolegomis ar administracija. Kalbant apie sporto pedagogus, tyrimai rodo, kad perdegimas gali pagilėti (pasunkėti), jei sporto treneris nejaučia, kad jo darbo pastangos yra pripažintos, įvertintos ar nesulaukia tinkamo atlygio už jas (Cheek ir kt., 2003; Malinauskas, 2008). Patyrę perdegimą pedagogai pradeda klysti, užmiršti pačių sutartus susitikimus, jiems sunku atsipalaiduoti, todėl, kad išsivaduoti iš streso, gali pradėti vartoti alkoholį ar narkotikus (Cheek ir kt., 2003).

Atlikę tyrimus, mokslininkai (McLaine, 2005) nustatė tokius perdegimo simptomus: nuolatinis nuovargis, nemiga, padažnėjusios pravaikštos, raumenų ir kaulų skausmas, migrena, virškinimo problemos, pasikartojantys peršalimo ir gripo priepuoliai, atsakomybės dėl ugdytinių, šeimos narių, bendradarbių ir draugų praradimas, dažnas nuobodžiavimas, sumažėjęs savęs vertinimas, nuotaikos sutrikimai, vertybių pervertinimas, emocinis atsiribojimas nuo kitų, padidėjęs nerimas. Taip pat teigiama, kad profesinio perdegimo sindromas susiformuoja tiems darbuotojams, kurie turi 3 – 10 metų darbo stažą, lyginant su tais, kurie turi mažesnę ar didesnę darbo stažą (Pacevičius, 2008). Sutherlandas su bendraautoriais (2008) atskleidė, kad mokytojus, dirbančius su vaikais, turinčiais elgesio ir emocijų problemų, lydi neigiami jausmai, teigiamo dėmesio stoka. Thijs ir kt. (2008) tyrimo išvados liudija, kad mokytojai dažniau konfliktuoja, jaučia didesnę psichologinę atstumą bendraudami su socialiai uždariais ir hiperaktyviais vaikais, tačiau kartu jie bando megzti teigiamus santykius, ieško

veiksnių, padedančių juos išlaikyti. Nasvytienės ir Balčiatytės (2009) atlikta mokytojų patirties analizė parodė, kad mokytojai, ugdydami emocijų ir elgesio turinčius vaikus, susiduria su rimtu ir vidinius išteklius sekinančiu iššūkiu, artimu kitų autorių įvardijamam perdegimo sindromui. Želgienė (2015) savo magistriniame darbe teigia, kad net ketvirtadalis mokytojų savo darbe patiria perdegimą. Taigi, matomas problemos aktualumas ir mastas.

## 1.9 Teorinės dalies apibendrinimas

Apibendrinant teorinės dalies medžiagą, galima teigti, kad stresas yra būdingas kiekvienam žmogui, o ypač dažnai sutinkamas pedagoginiame darbe. Darbuotojai, kurie patiria stresą, žymiai dažniau serga, mažiau motyvuoti ar patenkinti savo darbu. Todėl svarbu iširti, kokios įveikimo strategijos yra veiksmingos ir pasireiškia tarp pedagogų. Stresą gali sukelti daug priežasčių, ir kiekvienam iš mūsų jos gali būti skirtingos. Tai, kas žmogui sukelia stresą, lemia jo asmenybė, požiūris į gyvenimą, gebėjimas spręsti problemas. Tai, kas vienam žmogui kelia stresą, kitam gali pasirodyti visai nesvarbu ar net malonu.

Streso poveikis sveikatai tyrinėjamas jau keletą dešimtmečių. Stresas darbe yra vienas iš keturių faktorių (nepalankių genų įtaka, traumos, asmeninis spaudimas bei stresas darbe), kuris gali įtakoti psichinės sveikatos pusiausvyros nebuvimą. Daugelis žmonių jaučiasi nesaugiai darbinėje sferoje, kadangi visuomenėje vyrauja gero darbuotojo stereotipas.

Perdegimas yra fizinio, emocinio ir protinio išsekimo būklė, kurią sukelia didelės emocinės įtampos situacijos, lydimos nusivylimo ir neigiamų jausmų. Perdegimas vyksta palaipsniui. Ankstyvose stadijose perdegimas pasireiškia nežymiais sutrikimais: žmogus gali dažniau sirgti peršalimo ligomis, greitai supykti, jausti dažną nuovargį, padidėjusius slepiamus vidinius konfliktus, daugiau negatyvizmo, gali turėti mažiau energijos, ir reikia daugiau pastangų susidoroti su kasdieniniu spaudimu. Vėlesnėse stadijose kyla rimtesnės sveikatos problemos: sąstingis, nusivylimas, apatija, dėmesio sutrikimai, kai žmogus jaučiasi nepajėgus atlikti kasdieninių darbų ir įsipareigojimų.

Šiandieninė žinių visuomenė kelia naujus iššūkius pedagogo profesinę karjerą pasirinkusiam pedagogui: ugdymo institucijoms ir pedagogams keliamas uždavinys – atlikti moralinę misiją, ugdant nuolat ieškoti prasmės, ugdymą grįsti vertybėmis, priimti atsakomybę; pedagogui keliamas iššūkis prisiimti pareigą, puoselėti ugdytinio tapatumo, tautinio identiteto jausmą; prisidėti prie visuomenės darnios plėtros tendencijų; puoselėti ugdytinio informacinį ir technologinį raštingumą; ugdyti vaikus pagal maksimalias jų galimybes; stiprinti prevencinį ugdymą (Monkevičienė, Stankevičienė, 2008).

Viena dažniausių streso darbe priežasčių yra darbuotojų perkrovimas darbu tiek darbo vietoje, tiek už jo ribų (Lambert ir kt, 2007). Arba, atvirkščiai – nepakankamas krūvis. Kai darbų per daug, kyla nerimas, beviltiškumo jausmas. Gavęs darbą ne pagal kvalifikaciją ir savo galimybes, žmogus patiria abejones dėl savo padėties socialinėje terpėje, jaučiasi neįvertintas.

Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad didžiausią stresą šalies pedagogams kelia darbo aspektai, kurie nėra tiesiogiai susiję su mokymu, pedagogine veikla (tai įvairios ataskaitos, planai, vaidmenų gausa) (Bulotaitė, Lepeškieienė, 2006). Galima spėti, kad tai nėra vieninteliai veiksniai pedagogams keliantys stresą. Stresą sukelia ir maži atlyginimai, nuolatinės reformos ir diegiamos novacijos, kontrolė ir aukšti reikalavimai iš tėvų bei administracijos.

Remiantis Greenberg (2016) atliktu tyrimu - keturiasdešimt šeši procentai mokytojų praneša apie didelį kasdienį stresą, kuris kenkia jų sveikatai, miegui, gyvenimo kokybei ir mokymo rezultatams. Kai mokytojai patiria didelę įtampą, mokiniai demonstruoja žemesnį socialinio prisitaikymo ir akademinį pasiekimų lygį.

Apibendrinant galima išskirti pagrindinius kriterijus kurie lemia pedagogų nerimą darbe: darbo praradimas; darbo funkcijų pasikeitimas; didesnis darbo krūvis nei jis gali pakelti, laiko stoka, laiko terminai, iki kada turi būti atliktos pavestos užduotys, neaiškūs lūkesčiai, išaugę lūkesčiai; santykiai su vadovu; santykiai su kolegomis; tarpasmeniniai konfliktai, nepakankami mokymai,ėjimas koja kojon su naujomis technologijomis, nepakankamos galimybės, mokinių motyvacijos trūkumas.

## 2.1. TYRIMO METODOLOGIJA

Šiuo tyrimu siekiama atskleisti mokytojo darbo kokybę griaunančias streso priežastis, ypatumus, streso valdymo metodus. Analizuojant respondentų nuomonę, buvo gilintasi į streso valdymo metodų tinkamumą, efektingumą tiriamojo ir visos ugdymo kokybės atžvilgiu, ieškoma alternatyvių problemos sprendimo būdų.

TYRIMO TIKSLAS – Įvertinti mokytojų streso valdymo metodų ypatumus darbo veiklos aspektu.

TYRIMO UŽDAVINIAI:

1. Įvertinti pedagogų streso dažnį.
2. Įvertinti mokytojų streso veiksnius.
3. Įvertinti mokytojų streso įveikimo būdus.
4. Įvertinti mokytojų psichologinį atsparumą.

TYRIMO PROBLEMA - Lietuvoje vis daugėja mokytojų patiriančių ilgalaikio distreso pasekmes, tokias kaip profesinis „perdegimas“, išsekimas, nuovargis. Be abejo tą skatina įvairių, tiek vidinių tiek išorinių, veiksnių gausa. Todėl reikia ištirti esamus mokytojų streso valdymo metodus, jų efektyvumą tiriamojo atžvilgiu. Šiuo metu vis dar trūksta tyrimų paaiškinančių, kaip stresas paveikia pedagogo asmenybę, darbo eigą, tarpasmeninius santykius, taip pat nėra žinoma ir apie taikomą mokytojų streso valdymo prevenciją organizaciniu lygmeniu.

TYRIMO METODŲ PAGRĮSTUMAS

Empirinėje tyrimo dalyje buvo taikomi šie metodai: Kiekybinis anketinis metodas. Kiekybinio tyrimo pagrindinis instrumentas, anketa. Pasak Tidikio R. (2003) kiekybinis tyrimo metodas tarnauja gilesnei kiekybės ir kokybės, socialinių reiškinių didaktinei sampratai, padeda giliau ir tiksliau nagrinėti dinامينius ir statistinius dėsningumus, suteikia socialinių žinių formą, kuri skatina juos naudoti socialinių procesų valdyme ir organizavime. Kiekybinis streso valdymo metodų tyrimas leido nustatyti bendrus šio fenomeno dėsningumus, numatyti veiksmingiausius sprendimus.

Kiekybinis empirinio tyrimo tipas pasirinktas todėl, kad suteikia lengvai prieinamus ir patikimus objektyvius duomenis apie mokytojų stresinius išgyvenimus ir streso valdymo metodus, leidžia atsekti loginius priežastinius ryšius tarp kintamųjų (streso ir streso valdymo metodų), padeda matematiškai klasifikuoti rezultatus (pateikti logines klausimyno diagramas), grafiškai sisteminti apklausos rezultatus ir daryti išvadas naudojantis dedukcijos metodu nuo atskirų faktų prie teorinio

apibendrinimo patvirtinimo, kaip rekomenduoja R. Tidikis (2003). Atliekant kiekybinį tyrimą, anketoje buvo registruojami ir apibendrinami tik realūs faktai (respondentų atsakymai, išgyvenimai) apie darbo aplinką, veiklą (streso valdymo metodai) įveikiant stresą.

## TYRIMO INSTRUMENTO SUDARYMAS

Anketa buvo sudaroma remiantis darbo problema, uždaviniais. Buvo išnagrinėta teorinė darbo dalis, pagal kurią buvo konstruojami anketos klausimai. Buvo atsižvelgta į anketos respondentus – mokytojus, jų anketos pildymo anonimiškumą, galimybes, patogumus, aiškumą. Pateiktos instrukcijos, kurios palengvina anketos klausimų suvokimą ir pildymą. Sudarius klausimus, buvo įvertinti kiekvieno klausimo esmės, apmąstytas kiekvieno klausimo išdėstymas anketoje. Taip pat anketa buvo išbandoma, apklausiant keletą žmonių. Pastarieji vėliau pateikė komentarus apie anketą bendrai, apie atskirus jos klausimus, esamus ir trūkstamus atsakymus. Anketos pradžioje yra prisistatymas, paaiškinimas, kodėl kviečiame jus dalyvauti apklausoje ir kuo jų atsakymai yra reikšmingi, kur respondentai gali kreiptis kylant neaiškumams ar pastebėjimams. Padėkojama už bendradarbiavimą ir nuoširdžius atsakymus.

2 lentelė. Anketos struktūrinis pagrindimas

<b>Klausimų blokas</b>	<b>Nr.</b>	<b>Klausimas</b>	<b>Klausimo teorinis pagrindimas</b>
<b>SOCIOLDEMOGRAFINIS</b>	1.	Jūsų išsilavinimas.	Klausimu siekiama išsiaiškinti mokytojų išsilavinimą.
	2.	Jūsų kvalifikacija.	Klausimu siekiama išsiaiškinti mokytojų turimą kvalifikaciją.
	3.	Jūsų darbo stažas.	Klausimu siekiama išsiaiškinti, kiek metų mokytojai dirba mokyklose pagal profesiją, kiek šioje srityje turi patirties.
	4.	Jūsų išsilavinimas.	Klausimu siekiama išsiaiškinti darbuotojų išsilavinimą.
	17.	Jūsų amžius	Klausimu siekiama išsiaiškinti darbuotojų pasiskirstymą pagal amžių.
	18.	Jūsų lytis	Klausimu siekiama išsiaiškinti darbuotojų pasiskirstymą pagal lytis.

ŽINIOS APIE STRESĄ	5.	Jūsų darbo aplinkos vertinimas.	Klausimu siekiama išsiaiškinti, kokia yra mokytojų darbo aplinka.
	6.	Ar turite pakankamai žinių apie stresą ir jo požymius?	Klausimu siekiama išsiaiškinti, kiek mokytojai turi žinių apie stresą ir jo pasireiškimo požymius.
	7.	Ar darbe taikote streso įveikos būdus?	Klausimu siekiama išsiaiškinti, ar mokytojai savo darbe taiko streso įveikos būdus.
	8.	Su koku stresu dažniau susiduriate?	Klausimu siekiama išsiaiškinti, su koku stresu savo darbo aplinkoje dažniausiai susiduria mokytojai.
	9.	Kokį stresą savo darbe patiriate dažniausiai?	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra. Žr. 1.5. poskyrį (Bhuvanewara, 2017).
STRESO POŽYMIAI IR ĮVEIKOS BŪDAI	10.	Dažniausiai patiriami streso požymiai	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra. Žr. 1.1. poskyrį (Erasmus plus projektas „Mokytojai be streso - streso prevencija mokytojo darbe“ 2017, p. 4.).
	11.	Ką laikytumėte dažna Jūsų stresinės situacijos atsiradimo priežastimi?	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra. Žr. 1.4. poskyrį (Jongeling ir Lock (cit. Bubelienė, 2010)).
	12.	Kokie 3 veiksniai neigiamai veikia Jūsų veiklą?	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra Žr. 1.5. poskyrį (S. C. Ackerley (cit. Gudonis, Šeipūnaitė, 2008)).
	13.	Ar Jūsų patiriamas stresas turi įtakos	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra. Žr. 1.6.

		ugdymo kokybei?	poskyrį (Bozzone, 2016).
	14.	Ar bandote įveikti stresą?	Klausimu siekiama nustatyti ar mokytojai žino būdų ir ar bando patys įveikti stresą.
	15.	Kas padeda Jums įveikti stresą?	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra. Žr. 1.7. poskyrį (Stočkus, 2014)
	16.	Kokį streso valdymo metodą, savo pamokoje, išskirtumėte kaip efektyviausią?	Klausimas sudarytas remiantis nagrinėta literatūra. Žr. 1.4. poskyrį (Thirupathi, 2018).

Anketą sudaro šie blokai:

**1. Socialdemografinis** – šioje dalyje siekiama išsiaiškinti pagrindinius respondentų duomenis: lytį, amžių, išsilavinimą, profesiją ir stažą.

**2. Žinios apie stresą** – šioje dalyje siekiama išsiaiškinti mokytojų žinias apie stresą, kaip dažnai susiduria su stresu ir jo požymiais, su koku stresu dažniausiai susiduria ir kt.

**3. Streso požymiai ir įveikos būdai** – šioje dalyje siekiama išsiaiškinti, su kokiais streso požymiais susiduria mokytojai, kas yra dažniausia mokytojų streso atsiradimo priežastis, kas padeda mokytojams įveikti stresą.

**Tyrimo imtis.** Tyrimas atliktas Vilniaus miesto mokyklose. Tyrimu metu apklausti Vilniaus pedagogai. Pagrindiniai reikalavimai respondentams – jie turi turėti pedagogo kvalifikaciją. Anketa respondentams buvo nusiųsta į mokyklų el. paštus. Respondentai labai noriai atsakinėjo į apklausą.

Tyrimo imtis nustatyta remiantis Paniotto formule (Valackienė, 2004):

$$n = \frac{1}{\Delta^2 + \frac{1}{N}}$$

kur :

n – imties dydis;

Δ – imties paklaidos dydis ( =0,05; kadangi šiuo tyrimu tiriama mokytojų nuomonė, o ne tam tikri kiekybiniai parametrai, tad paklaidą galima didinti iki 5%).

N – generalinis visumos dydis.



$$n = \frac{1}{(\Delta^2 + \frac{1}{2})} = \frac{1}{0,05^2 + \frac{1}{494}} = 222$$

Apklausoje dalyvavo 494 respondentai, todėl galima teigti, kad atlikto tyrimo rezultatai yra tikslūs.

Tyrimas buvo atliekamas pildant interneto svetainėje [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt) esančią klausimyno formą. Anketa buvo sukurta 2020 m. vasario 2 d., tyrimas vyko nuo 2020 m. vasario 11 d. iki 2020 m. vasario 25 d. Anketos pildymas vidutiniškai užtrunka 10-15 minučių.

## TYRIMO ETIKA

Tyrimas pagrįstas geranorišku bendravimu ir nešališku vertinimu. Tyrimo duomenys buvo naudojami etiškai. (Respondentai buvo išsamiai informuoti apie tyrimą, žinojo tyrimo temą, tikslą, buvo paaiškinta apie duomenų panaudojimą, akcentuotas sąžiningumo ir konfidencialumo principo laikymasis). Tyrimo duomenys konfidencialūs, naudojamos tik apibendrintos tiriamųjų mintys. Rezultatai prasmingi, teikiantys vilčių, mokytojų darbo aplinkos gerinimui ir streso mažinimui.

## TYRIMO ORGANIZAVIMAS

Tyrimas buvo vykdomas trimis etapais:

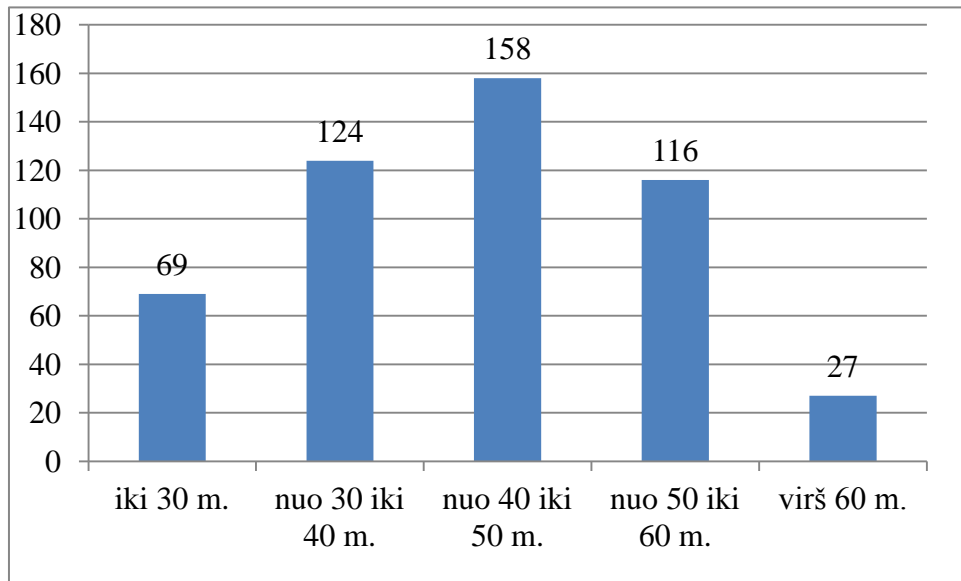
1. Teorinis tyrimo pagrindimas: tyrimo lauko stebėjimas, problemos nustatymas, literatūros analizė, tyrimo temos pasirinkimas, tyrimo plano schemos parengimas, žvalgomoji anketa buvusių mokytojų ir draugų rate, respondentų pasirinkimas.
2. Empirinės medžiagos apdorojimo etapas: Klausimyno sudarymas, koregavimas ir anketinė apklausa, rezultatu matematinis apdorojimas: skaičiavimas, klasifikavimas, lentelių, diagramų sudarymas
3. Gautų duomenų mokslinė interpretacija, išvados, rekomendacijos.

**Duomenų apdorojimo metodai:** Gautiems tyrimo duomenims apdoroti naudojamos Microsoft Word ir Microsoft Excel kompiuterinės programos. Microsoft Excel programa buvo naudojama taip pat kuriant grafinius surinktų duomenų vaizdus.

### **Tyrimo dalyviai**

Tyrimo dalyvavo 494 mokytojai. Iš jų 485 (98,2 %) moterys ir 9 (1,8 %) vyrai.

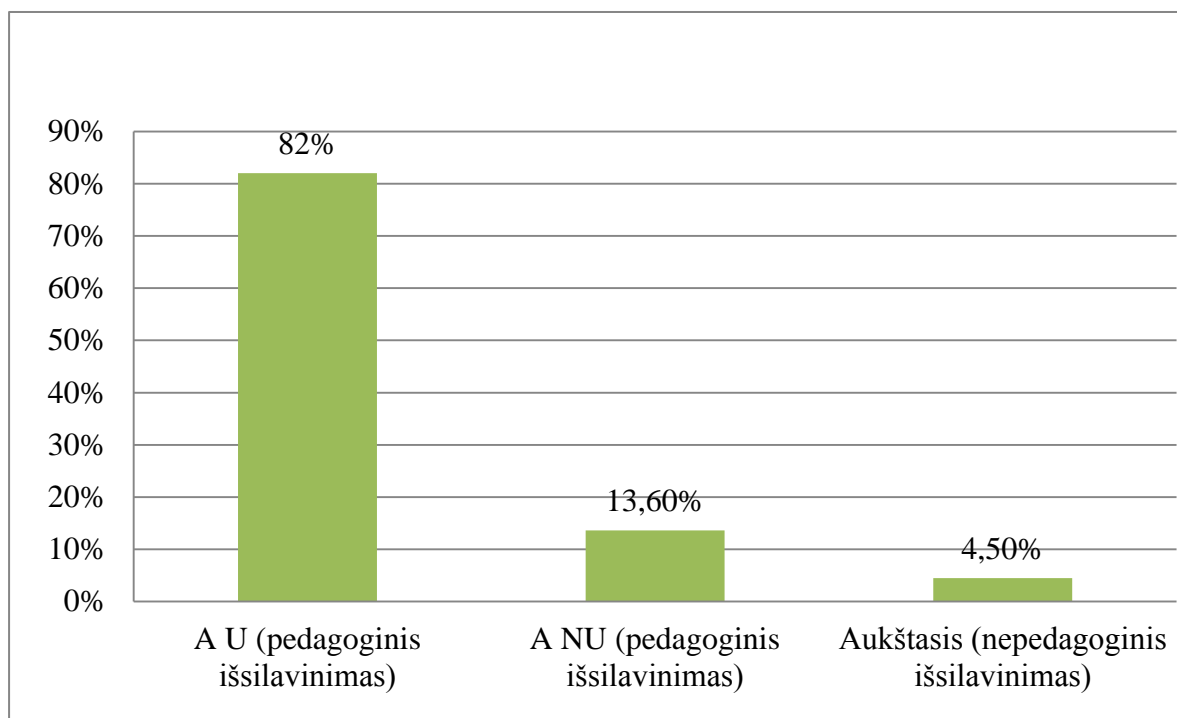
Didžioji dalis apklaustųjų t. y. 32,0% sudarė mokytojai nuo 40 iki 50 metų. 25,1% - mokytojai, kurių amžius siekia nuo 30 iki 40 metų. 23,5% - amžius nuo 50 iki 60 metų. 14% mokytojų amžius yra iki 30 metų, o 5,5% apklaustųjų amžius siekia virš 60 metų (žr. 2 pav.)



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių

### 3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą (3 pav.) rodo, kad didžioji dauguma respondentų turi aukštąjį (universitetinį) išsilavinimą – 82%. Aukštąjį (neuniversitetinį)- išsilavinimą turi 13,6% mokytojų, o 4,5% respondentų turi aukštąjį (nepedagoginį) išsilavinimą.

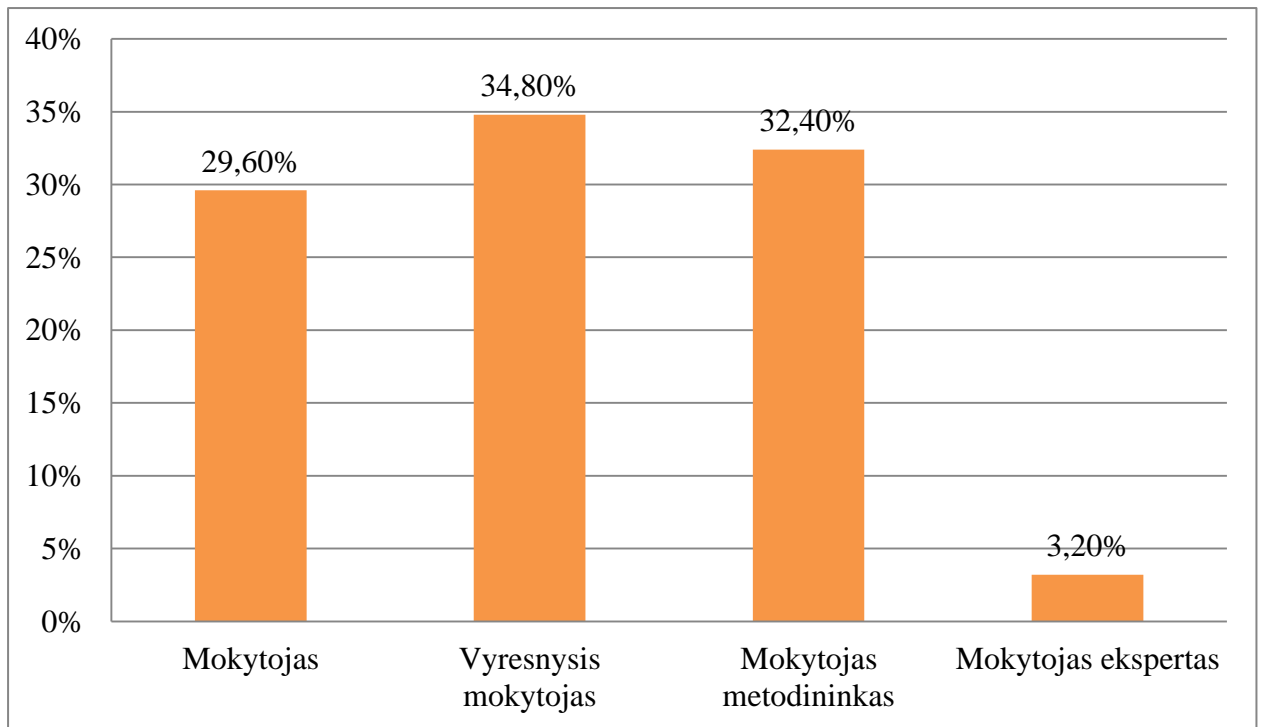


U – aukštasis universitetinis, A NU- aukštasis neuniversitetinis

#### 3 pav. Respondentų išsilavinimas

Tai rodo, kad didžioji dalis mokytojų dirbančių mokyklose turi aukštuosius universitetinius išsilavinimus, iš ko, iš dalies, galima spręsti apie ugdymo kokybę.

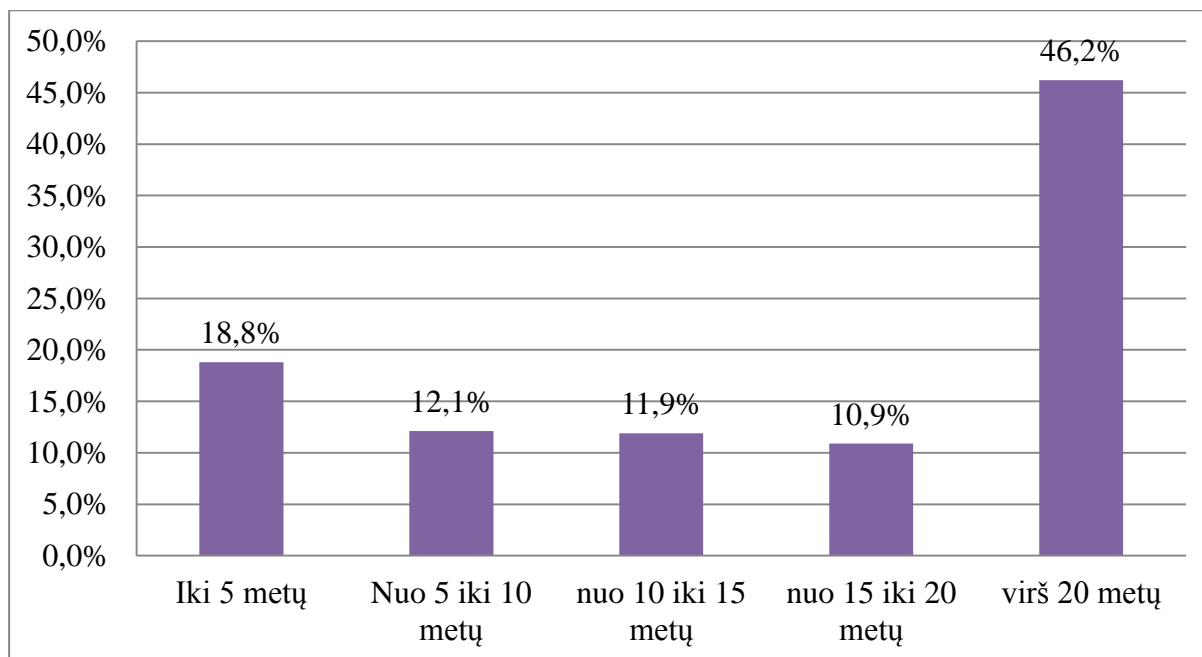
Taip pat svarbus rodiklis yra švietimo darbuotojų įgyta kvalifikacinė kategorija. Kaip pasiskirstė mokytojų atsakymai rodo 4 pav.



4 pav. Respondentų kvalifikacinė kategorija

4 pav. pateikti duomenys rodo, kad didžioji dalis mokytojų turi vyresniojo mokytojo (34.8%) ir mokytojo metodininko (32.4%) kvalifikacines kategorijas, taip pat reikia pabrėžti, kad 29.6% respondentų pažymėjo, kad turi mokytojo kvalifikacinę kategoriją ir tik 3.2% mokytojai ekspertai (aukščiausia kategorija). Nors tyrime dalyvavo ne visų mokyklų mokytojai, o 494 pedagogai iš Lietuvos šie apklausos rezultatai visgi atspindi Lietuvos statistinius duomenis. Iš 4 pav. duomenų galime daryti išvadą, kad įvairių miestų mokyklose dirba daugiau vyresniojo mokytojo ir mokytojo metodininko kvalifikacijos laipsnį turintys pedagogai.

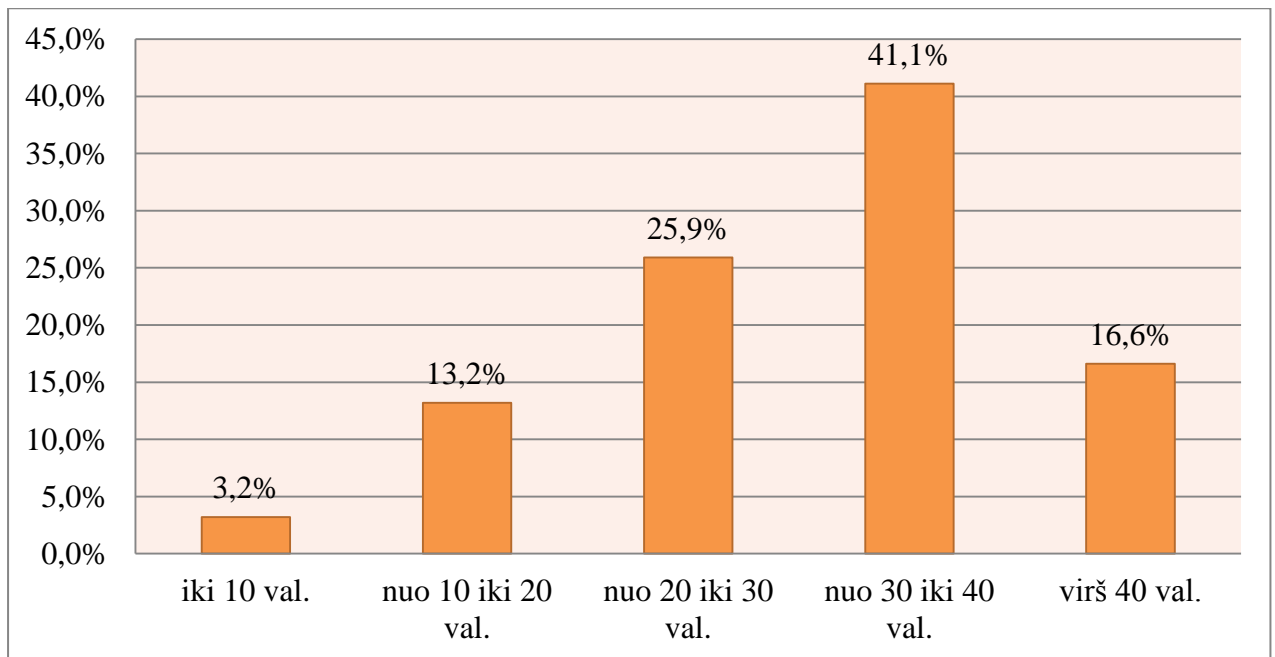
Taip pat didelę įtaką streso reikšmei turi pedagogo darbo stažas. Kaip matome iš 3 diagramos respondentų atsakymų, kad net 46,2% pedagogų dirba mokyklose virš 20 metų. Iki 5 metų darbo stažą turi 18,8% respondentų, 5-10 metų – 12,1%, 10-15 – 11,9%, 15-20 – 10,9%.



5 pav. Respondentų darbo stažas

Iš 5 pav. pateiktų duomenų galima daryti išvadą, kad tyrime dalyvavo beveik 50% pedagogų, kurie dirba pedagoginį darbą virš 20 metų, dėl to į tai reikia atsižvelgti nagrinėjant streso įtaką pedagogų darbe.

Šiandien mokytojo savaitė yra gerokai ilgesnė nei 36 valandos, nors tokios trukmės darbo savaitę numato LRV nutarimas 2017 m. birželio 28 d. nutarimas Nr. 534 „Dėl Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2017 m. birželio 21 d. nutarimo Nr. 496 „Dėl Lietuvos Respublikos darbo kodekso įgyvendinimo“ pakeitimo“ (TAR, 2017-06-30, Nr. 2017-11190). Šios apklausos rezultatai rodo, jog oficialiai kontaktinių valandų normos per savaitę neviršija apie pusę apklausoje dalyvavusių respondentų, t.y. 41,1% mokykloje dirbančių pedagogų. Mažesnę dalis - apie 25,9% mokytojų, darbo valandos nesiekia nustatytos kontaktinių valandų normos – dirba nuo 20 iki 30 val. į savaitę. Taip pat nuo 10 iki 20 val. per savaitę dirba 13,2% ir iki 10 val. per savaitę dirba 3,2% respondentų. Viršvalandžius, t.y. daugiau nei 40 val., teigia dirbantys apie 16,6% visų mokytojų.

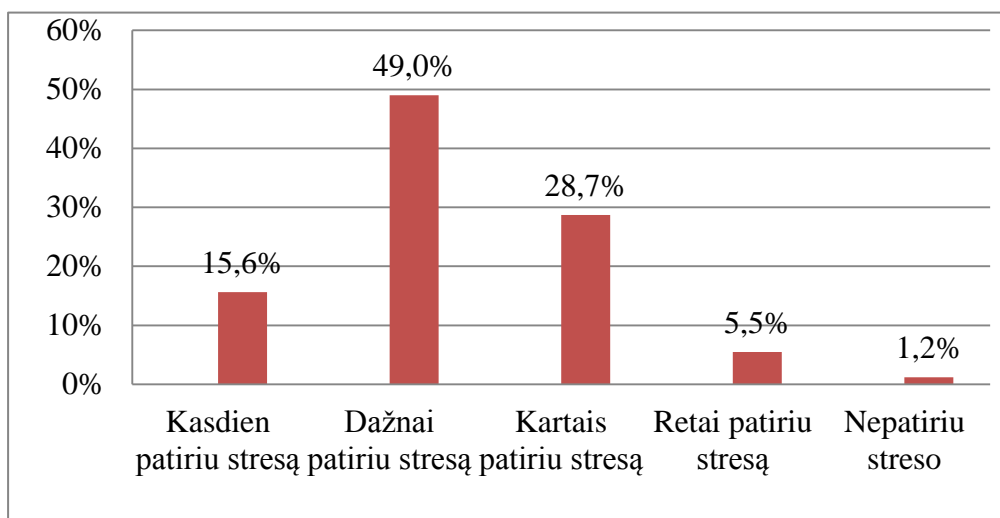


6 pav. Respondentų darbo krūvis per savaitę

Išanalizavus 6 pav. pateiktus duomenis, taip pat verta paminėti, kad didžioji dalis respondentų dirba neviršijant kontaktinių valandų normos per savaitę, iš to galima daryti išvadą, kad dirba ne daugiau nei etatu.

### 3.1 Pedagogų patiriamo streso dažnis ir priežastys

Nors pedagogai pažymėjo, kad neturi pakankamai žinių stresą, jo pasireiškimą bei valdymo būdus, tačiau empirinis tyrimas patvirtino, kad daugiau nei pusė (64,6%) respondentų, stresą darbe patiria dažnai (3-4 kartus per savaitę) arba labai dažnai (kiekvieną dieną). Kartais ir retai stresą patiria 34,2% pedagogų, o streso darbe nepatiria tik 1,2% pedagogų.



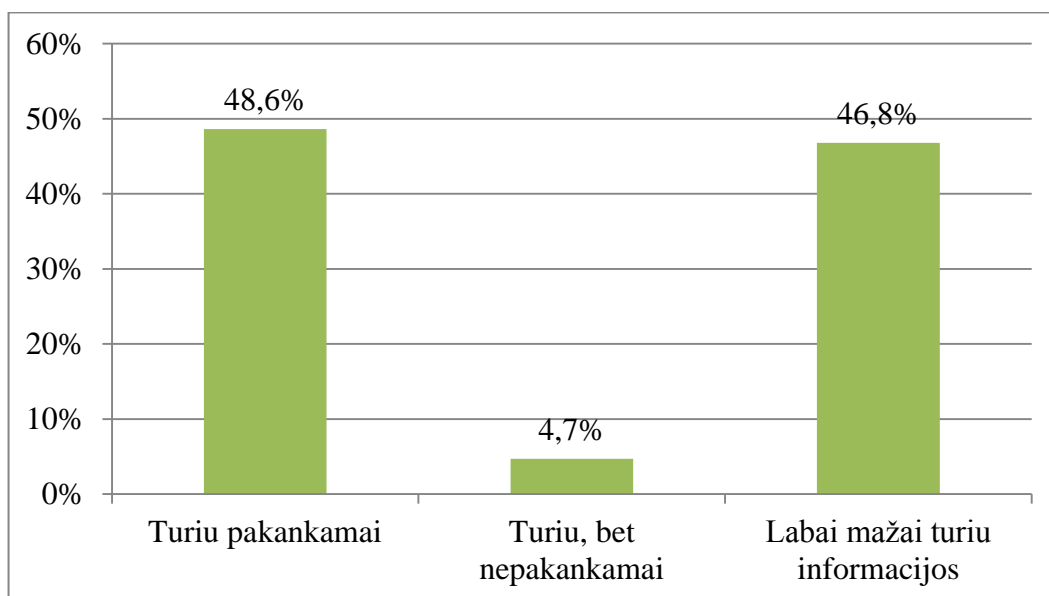
7 pav. Respondentų darbo aplinkos vertinimas

Streso darbe aplinkos vertinimui iš dalies įtakos turi ir respondentų amžius. Darbuotojų amžius, stresą darbe įtakoja netiesiogiai, per patirtį. Mokslininkai (Petronis M. 2006) išskiria du amžiaus tarpsnius, kada darbuotojai jaučia didžiausią stresą – tai vadinamoji „vidurio amžiaus krizė“, kai puoselėti karjeros planai neišsipildė, o organizmas jau rodo pirmuosius senėjimo požymius, ir priešpensinis amžius. Tuo tarpu Bamber (2006) teigia, kad jaunesni darbuotojai yra labiau veikiami streso, o vyresni ir daugiau patirties įgiję darbuotojai mažiau kenčia nuo streso.

Iš gautų respondentų atsakymų 7 pav., matyti, kad vis tik didžioji dalis, daugiau nei pusė, mokytojų stresą darbe patiria labai dažnai. Dėl to streso įtaką mokytojo darbe yra aktualus klausimas, kurį reikėtų nagrinėti ir spręsti jo pasekmes.

Į klausimą ar mokytojai turi pakankamai žinių apie stresą ir jo požymius, pedagogai atsakė taip: 48,6% apklaustųjų atsakė, kad turi pakankami žinių apie stresą, šiek tiek mažiau – 46,8% atsakė, kad turi žinių, bet nepakankamai, o 4,7% pedagogų atsakė, kad turi labai mažai informacijos ir žinių. Respondentų atsakymų pasiskirstymą rodo 8 pav..

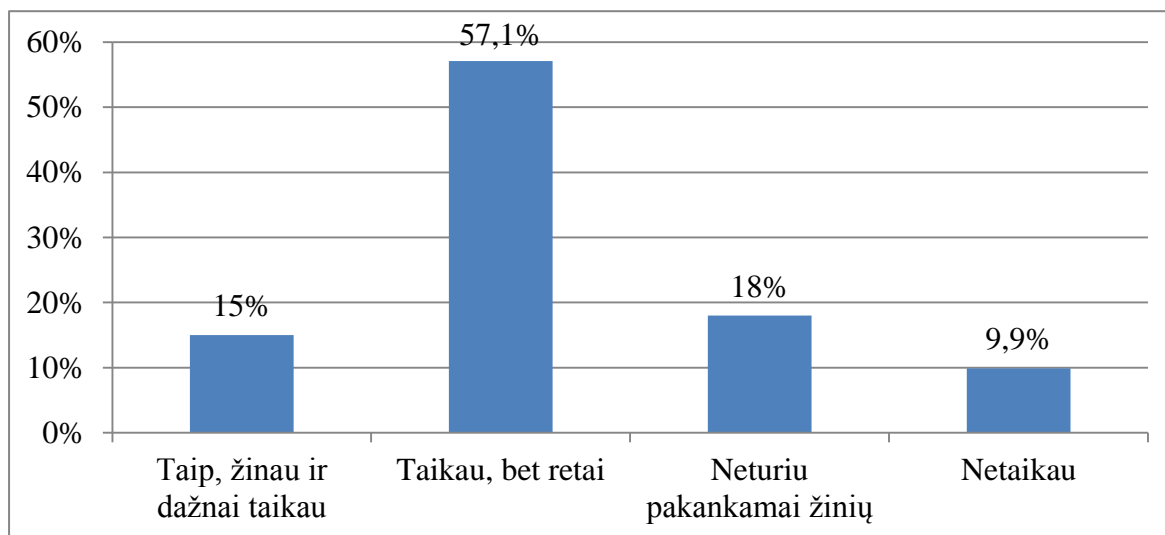
Nors nemaža dalis mokytojų, teigia apie stresą žinių turi pakankamai, visgi sutinka, kad tos žinios nepadeda išvengti streso darbo aplinkoje. Žinoti ir taikyti yra du gan skirtingi ir sudėtingi dalykai.



8 pav. Respondentų žinios apie stresą ir jo požymius

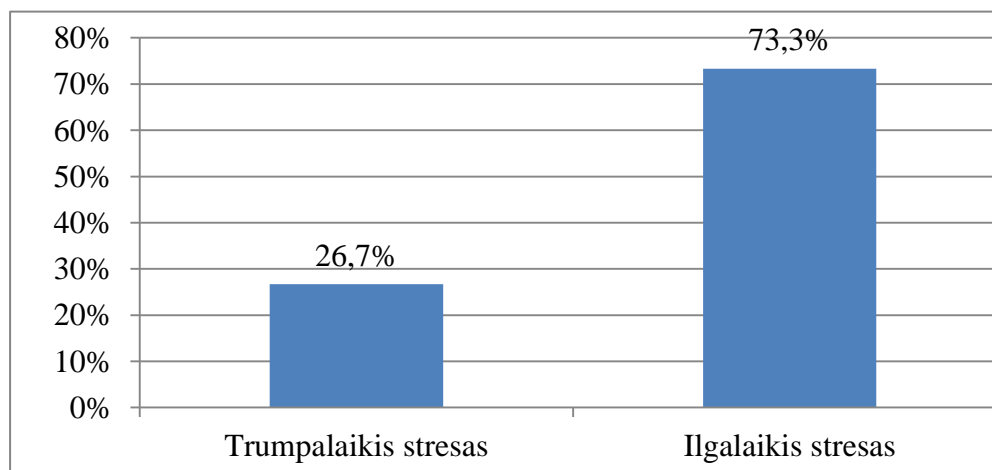
Iš 8 pav. pateiktų atsakymų matyti, kad praktiškai pusė apklaustųjų mokytojų turi žinių apie stresą, jo požymius, valdymą, iš ko galima daryti išvadą, kad tai yra aktualus klausimas mokytojams, apie jį dažnai kalbama ne tik mokytojų tarpe, bet ir visuomenėje. O tuo tarpu kita pusė respondentų turi labai mažai informacijos apie stresą ir jo požymius, valdymo būdus.

Turima informacija nebūtinai gali reikšti, kad ji yra taikoma, tai įrodo mokytojų atsakymai į klausimą: Ar darbe taikote streso įveikus būdus? Kaip galima matyti iš 9 pav. pateiktų duomenų, 57,1% t.y. daugiau nei pusė pedagogų teigia, kad pavyksta taikyti streso įveikos būdus, tačiau retai. 15% respondentų pažymėjo, kad žino kaip ir dažnai taiko streso valdymo metodus, 18% pažymėjo, kad neturi tam pakankamai žinių, o 9,9% mokytojų nevaldo streso.



9 pav. Respondentų streso įveikos būdų taikymas

Mokytojo darbe darbo ir psichologinis krūvis pakankamai didelis, kadangi mokytojas atlieka krūvą įvairiausių darbų, tiek pagrindinių, tiek ir visokių pašalinių. Taip pat šį darbą lydi pedagoginė atsakomybė visų pirma, už vaikų saugumą ir sveikatą mokykloje, antra – vaikų ugdymą, tarpusavio santykius, trečia – vaikų tobulėjimą ir akiračio plėtimą ir t.t. Kaip matyti iš ankstesnių atsakymų, mokytojai stresą patiria labai dažnai. Atsakymai į klausimą: su koku stresu mokytojai darbe susiduria dažniausiai, didžioji dalis, 73,3% mokytojų atsakė, kad susiduria su trumpalaikiu stresu, o o likusieji 26,7% susiduria su ilgalaikiu stresu.

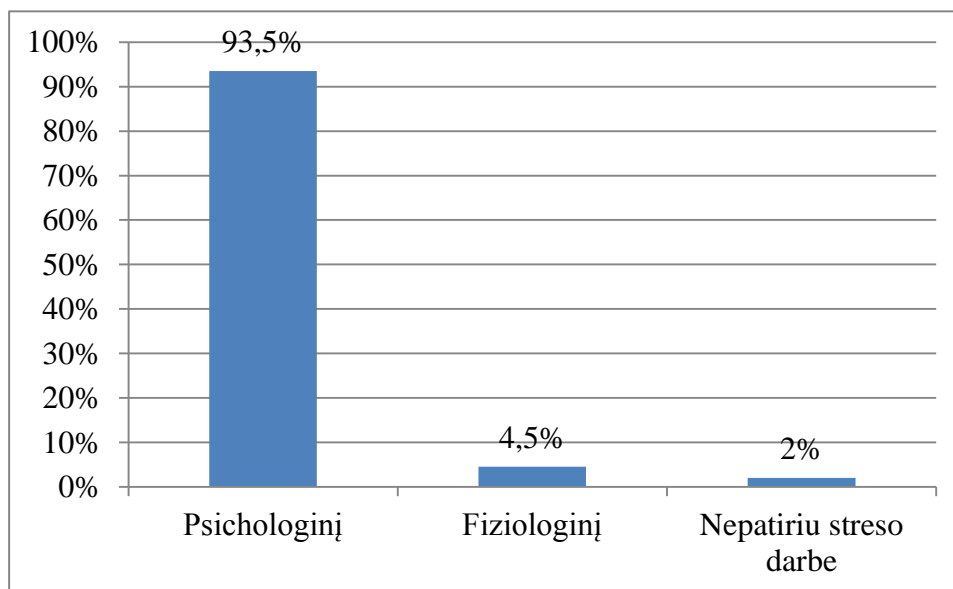


10 pav. Respondentų patiriamais stresas



Trumpalaikis kasdieninis stresas trunka nuo kelių minučių iki valandos. Tačiau šie trumpalaikiai įvykiai, sukeliantys stresą, gali būti tokie pat arba dar intensyvesni nei ilgalaikiai ar dideli stresą sukeliantys sunkumai. Dažnai patiriant kasdieninį stresą, kartais net keletą kartų per dieną, problemos kaupiasi ir gerokai pakenkia darbo ir gyvenimo kokybei, padaro žalos ir organizme vykstantiems fiziniams procesams. Kaip matome iš rezultatų, pateiktų 8 lentelėje, pedagogai patiria trumpalaikį stresą labai dažnai. Dėl to galima daryti išvadą, kad trumpalaikis stresas yra lygiai toks pats pavojingas kaip ir ilgalaikis stresas.

Stresas gali būti fizinis (apsinuodijimas maistu, dėl užteršto oro, spinduliavimo ir kt.), psichologinis (stiprios ir neigiamos emocijos, pvz., baimė, nerimas, panika, jaudinimasis, nepasitenkinimas ir t.t.). Apklaustos metu buvo siekiama nustatyti, su kokių stresu pedagogai savo darbe susiduria dažniausiai – fiziniu ar psichologiniu. Kaip pasiskirstė respondentų atsakymai matoma 11 pav.

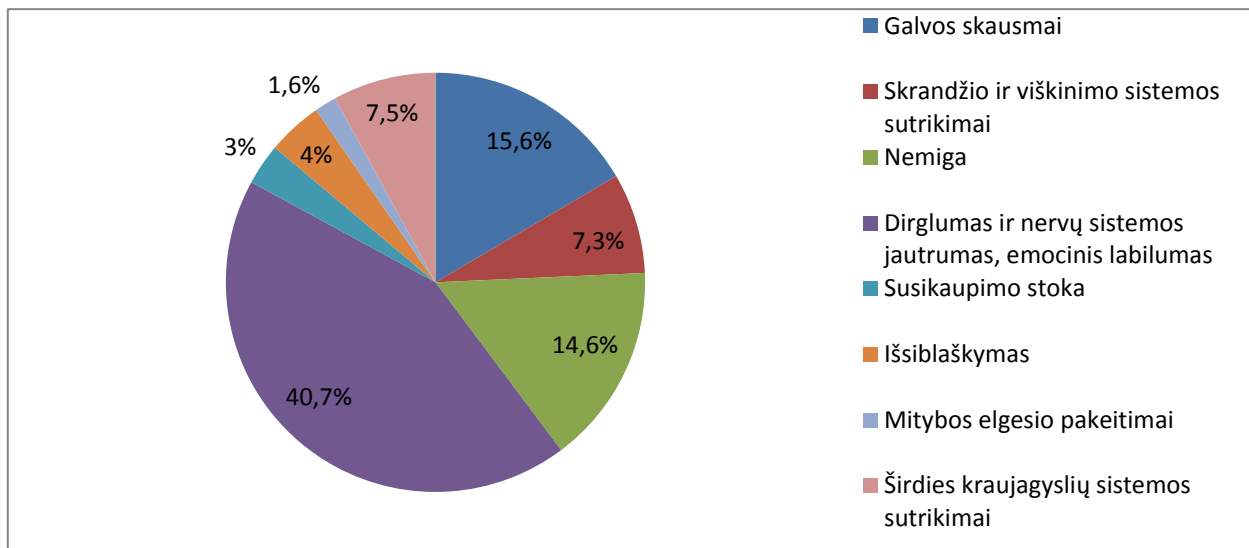


11 pav. Respondentų patiriamais stresas

Iš lentelės rezultatų matome, kad mokytojai darbe patiria dažniausiai psichologinį stresą, taip atsakė net 93,5% respondentų. Fizinį / fiziologinį stresą patiria 4,5% respondentų, o nepatiria streso darbe tik 2% apklaustųjų. Galima daryti išvadą, kad mokytojai pedagoginiame darbe susiduria su psichologiniu stresu, tai reiškia, kad jiems dažnai yra būdingos stiprios ir neigiamos emocijos, pvz., baimė, nerimas, panika, jaudinimasis. Iš to matome ir sekančius rezultatus.

### 3.2 Mokytojų patiriamo streso pasireiškimas

Su kokias streso požymiais dažniausiai susiduria mokytojai, rodo apklausos duomenys pateikti 12 pav.

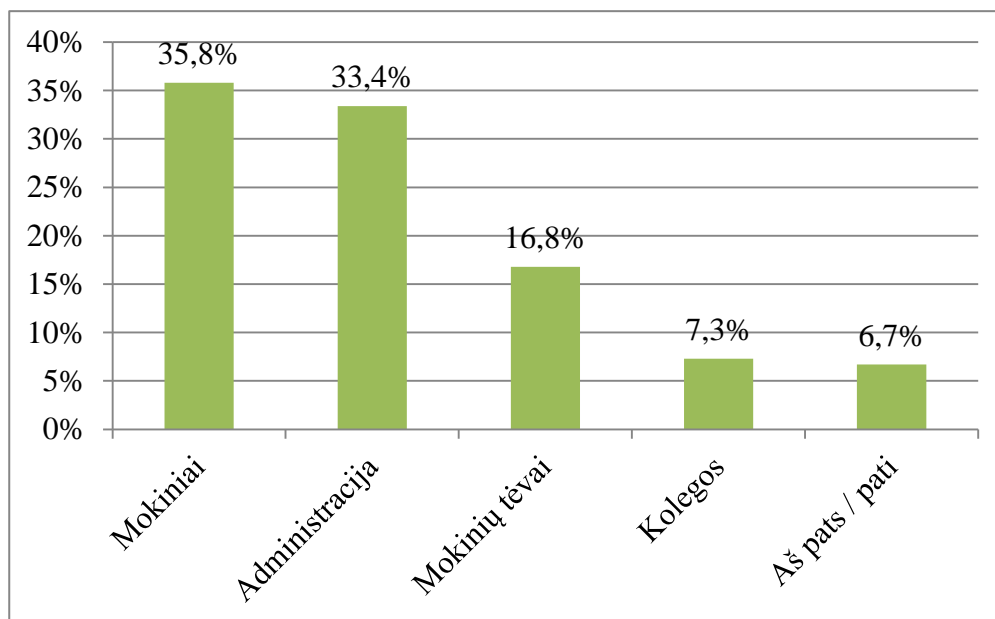


12 pav. Su kokias streso požymiais dažniausiai susiduria mokytojai

Iš 12 pav. pateiktų duomenų matoma, kad 40.7% mokytojų nurodė, kad patiria dirglumą, emocinį labilumą, nervų sistemos jautrumą, iš to galima daryti išvadą, kad šie mokytojai patiria psichologinį stresą. Taip pat 15.6% respondentų pažymėjo, kad susiduria su galvos skausmais, o 14.6% kankina nemiga. Tarp mokytojų pateiktų atsakymų taip pat buvo manėti tokie požymiai: skrandžio ir virškinimo sistemos sutrikimai, susikaupimo stoka, išsiblaškymas, mitybos elgesio pakeitimai, širdies kraujagyslių sistemos sutrikimai. Visi šie požymiai yra būdingi psichologiniam stresui. Psichologiniai streso valdymo metodai apima savęs suvokimo ir pažinimo gilinimą, „Ego“ stiprinimo būdus, aiškių ir lanksčių ribų sau nustatymą, leidimą sau būti geram ir blogam, gebėjimus atsiverti patirčiai ir ją integruoti, atsakomybės prisiėmimą, paramos šaltinių savo viduje suradimą, streso perkeitimą sukuriant teigiamą Aš vaizdą.

### 3.3 Mokytojų patiriamo streso priežastys (veiksniai)

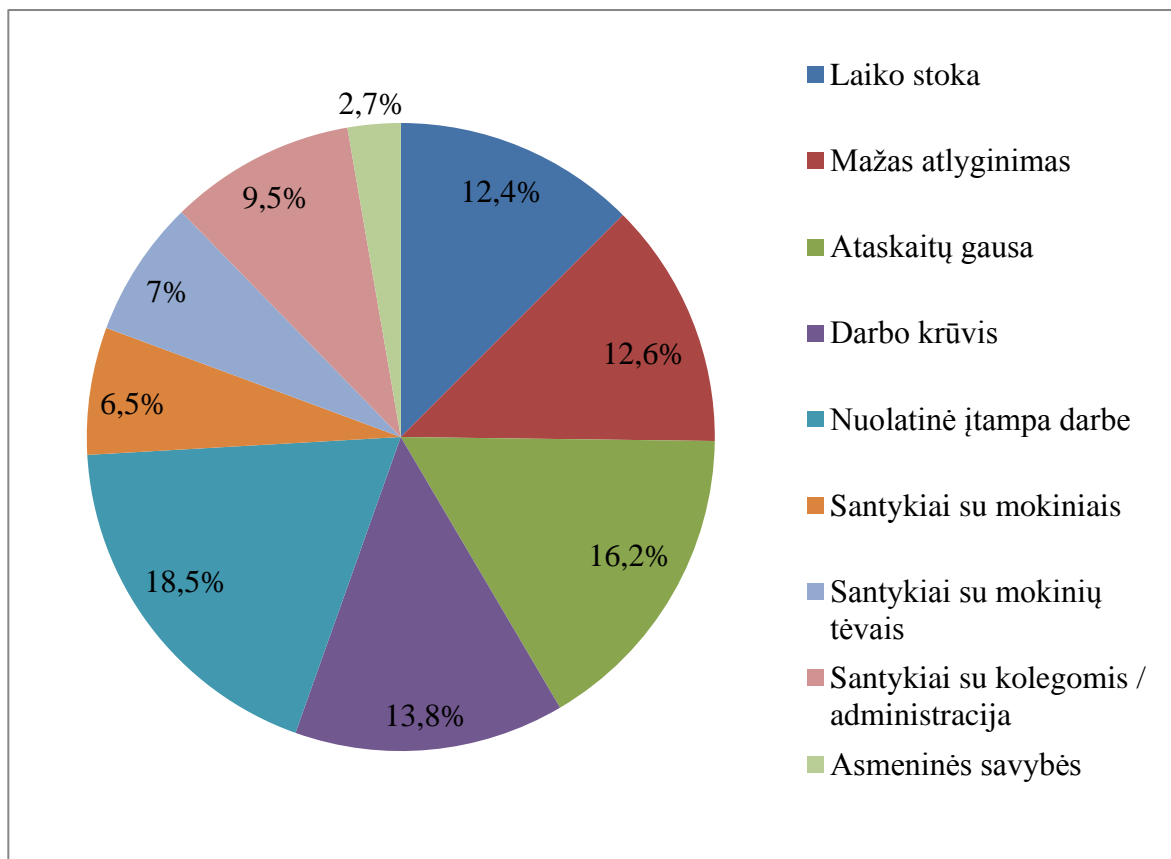
Mokytojai taip pat apklausos metu nurodė, kas jiems dažniausia kelia stresą. Kaip pasiskirstė mokytojų atsakymai vaizduojama 13 pav.



13 pav. Dažna mokytojų stresinės situacijos atsiradimo priežastis

Iš 13 pav. pateiktų duomenų matome, kad 35,8% mokytojų pažymėjo, kad mokiniai dažniausiai kelia stresą mokytojams, taip pat svarbu paminėti, kad ir švietimo įstaigos administracija kelia mokytojams stresą, taip atsakė 33,4% apklaustųjų. Taip pat tarp pateiktų atsakymų buvo paminėti mokinių tėvai – 16,8%, kolegos 7,3% ir pati mokytoja 6,7%. Iš to galima daryti išvadą, kad mokytojai stresą patiria dažnai arba kasdien, nes kasdien susiduria su mokiniais ir mokyklos administracija. Mokiniai nesupranta mokytojų, administracija nesupranta pedagogų ir atvirkščiai, dėl to ir kyla stresinės situacijos – dėl nenoro suprasti vieni kitus.

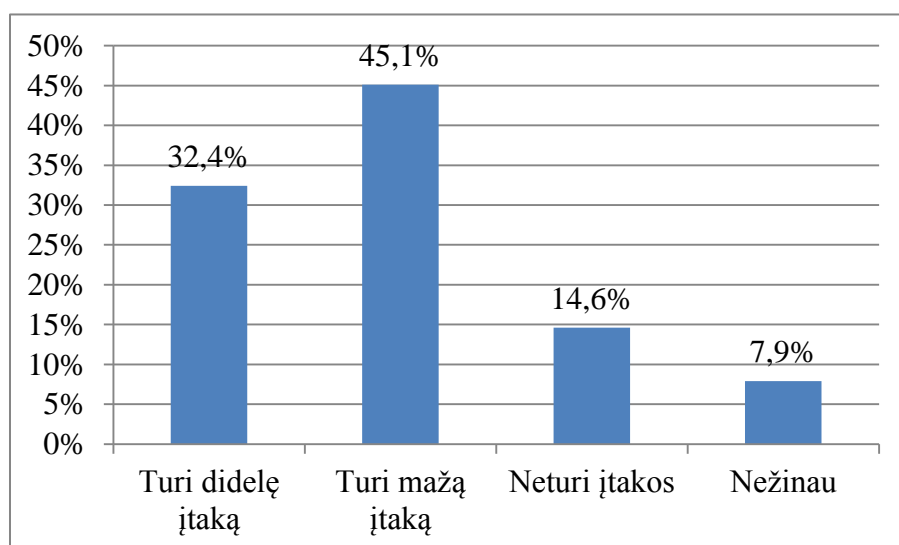
Į klausimą: „Kokie 3 veiksniai neigiamai veikia Jūsų veiklą?“ mokytojų atsakymai pasiskirstė taip (žiūrėti 14 pav.):



14 pav. Veiksniai, kurie neigiamai veikia mokytojų veiklą

Dauguma mokytojų nurodė, kad neigiamai jų veiklą / darbą veikia: nuolatinė įtampa darbe (18.5%), ataskaitų gausa (16.2%), per didelis darbo krūvis (13.8%). Taip pat mokytojai nurodė mažą atlyginimą (12,6%) ir laiko stoką 12,4%).

Kiek mokytojų patiriamas stresas turi įtakos ugdymo kokybei? Į šį klausimą mokytojų atsakymai pasiskirstė tokiu būdu (žr. 15 pav.)

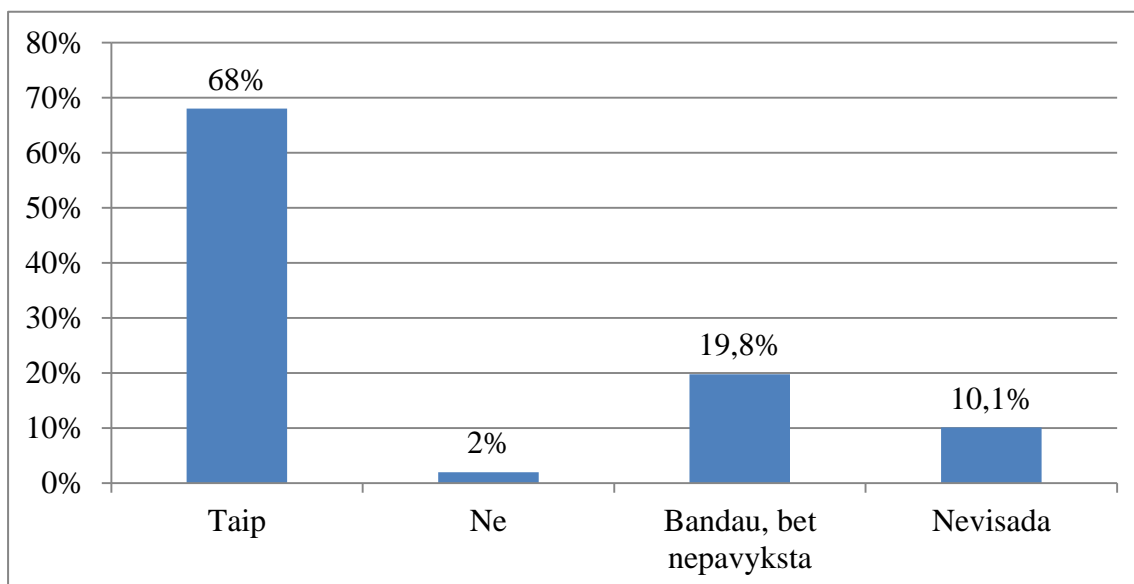


15 pav. Kiek mokytojų patiriamas stresas turi įtakos ugdymo kokybei

Mokytojai nurodė, kad jų patiriamas stresas turi mažai įtakos ugdymo kokybei, ugdymo procesui (45.1%), 32.4% apklaustųjų nurodė, kad vis dėlto stresas turi didelę įtaką ugdymo kokybei. 14.6% mokytojų mano, kad stresas neturi įtakos ugdymui, o 7.9% respondentų pasakė nežinantys ar stresas turi įtakos ugdymo kokybei. Tačiau stresas, jeigu jis turi neigiamą poveikį žmogui, turi įtakos ugdymo proceso kokybei. E. M. Skaalvik ir S. Skaalvik (2007), atlikdami tyrimą nustatė, kad mokytojų patiriamas stresas dažniausiai siejamas su neigiamomis emocijomis jų pačių darbe. Ilgalaikis stresas ne tik veikia neigiamai, trukdo darbo našumui, bet gali būti daugelio ligų priežastis. L. Bulotaitė, V. Lepeškienė (2006) atlikusios mokslinę studiją nustatė, kad mokytojai savo darbe nuolat jaučia įtampą.

### 3.4 Mokytojų streso įveikimo veiksniai

Kaip mokytojams sekasi įveikti stresą vaizduojama 16 pav.



16 pav. Mokytojų bandymas įveikti stresą

Kaip galima pastebėti iš 16 pav. pateiktų duomenų, matome, kad didžioji dalis mokytojų, 68%, bando įveikti stresą. 19,8% apklaustųjų nurodė, kad bando įveikti, bet nepavyksta, arba pavyksta, bet ne visada. 10% mokytojų nurodė, kad nevisada bando įveikti stresą, o tik 2 % respondentų atsakė, kad net ir nebando, nesistengia įveikti streso. Iš pateiktų rezultatų matome, kad vis tik didžioji dalis mokytojų bando, stengiasi įveikti stresą, tai rodo, kad mokytojai turi pakankamai žinių apie stresą ir jo įveikimą, jo valdymo ypatumus. Džiugina tai, kad mokytojai bando kovoti su stresu, tokiu būdu gerindami savo psichologinę būklę. Taip pat tai rodo, kad mokytojai dirba ties savo darbu, dirba su patiriamu stresu, tai gali reikšti, kad ateityje susidūrus su stresu tokioje pačioje situacijoje žinos, kaip elgtis, kad sau nepakenkti psichologiniu aspektu.

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 alkoholį 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)

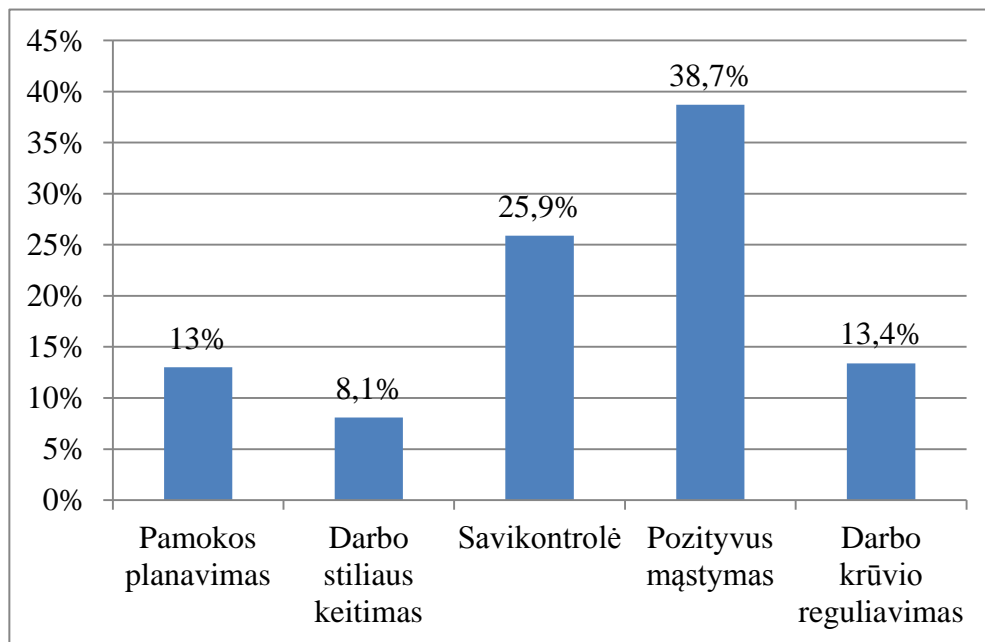
Kaip mokytojai įveikia stresą, kas padeda jiems įveikti nerimą vaizduoja 3 lentelė.

3 lentelė. Kas padeda mokytojams įveikti stresą?

<b>Respondentų sk.</b>	<b>Dažniausiai pasikartojantys atsakymai</b>
80	Pokalbiai su kolegomis, draugais, šeima
99	Pasivaikščiojimas gryname ore, fizinė veikla, joga, meditacija
72	Poilsis, miegas, ramybė
40	Laiko planavimas
60	Koncertai, teatrai, filmai, knygos (aplinkos pakeitimas)
20	Raminamieji vaistai
38	Pozityvus mąstymas
30	Dar neatradau streso įveikimo būdų
55	Kiti atsakymai

Iš mokytojų atsakymų matyti, kad vis tik didesnė dalis mokytojų žino kaip ar stengiasi numalšinti stresą, bando įvairius būdus ir metodus. Matoma, kad 99 mokytojai pasirinko fizinę veiklą, gryną orą kaip streso mažinimo būdą. Taip pat 80 mokytojų paminėjo, kad jiems padeda įveikti stresą pokalbiai su kolegomis, artimaisiais, šeimos nariais. 72 respondentai paminėjo, kad poilsis, miegas ir ramybė jiems padeda sumažinti stresą. 60 pedagogų pasirinko koncertus, filmus ir kt. aplinkos pakeitimo būdus. 38 mokytojai mano, kad jiems padeda įveikti streso būseną pozityvus mąstymas, mintys. Taip pat 40 pedagogų pažymėjo, kad svarbus streso įveikimo būdas – laiko, veiklų planavimas. 20 mokytojų pažymėjo, kad vartoja raminamuosius vaistus, geria raminamąsias arbatas, kas gali reikšti ilgalaikį stresą, kuris gali būti slopinamas ir ties tuo nebedirbama. Tarp kitų respondentų atsakymų galima pastebėti rūkymą, susitvardymą, jausmų slėpimą, kvėpavimo pratimai, savęs kontroliavimas.

„Kokį streso valdymo metodą, savo pamokoje, išskirtumėte kaip efektyviausią?“ – į šį klausimą mokytojų atsakymai pasiskirstė taip: (žr. 17 pav.)



17 pav. Mokytojų streso valdymai metodai

Iš pateiktų atsakymų, matomų 15 lentelėje, galima daryti išvadą, kad mokytojai bando ir dirba ties tuo, kad kaip įmanoma geriau suvaldyti savo stresą. 38.7% apklaustųjų nurodė, kad jiems suvaldyti stresą darbe padeda pozityvus mąstymas. 25.9% mokytojų nurodė savikontrolės būdą. Darbo krūvio reguliavimas (13.4%) , pamokos planavimas (13%), 8.1% nurodė darbo stiliaus keitimą.

## TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Dauguma tyrimų, analizuojančių, kaip streso įveikimo būdai nulemia individo prisitaikymą prie aplinkos bei jo psichinius, emocinius ir somatinius sutrikimus, pabrėžia, kad naudojamos streso įveikos yra svarbus kintamasis, lemiantis gerą individo savijautą.

Lyties įtaka streso įveikos procesams dar nėra pakankamai išaiškinta, nors išskirti tam tikri su lytimi susiję įveikos būdų pasirinkimo dėsningumai. Moterys probleminėse situacijose yra linkusios nukreipti dėmesį, o vyrams labiau būdinga į problemą orientuota įveika ir jie renkasi šį būdą net tada, kai tai nepadedą išspręsti problemos; moterys labiau linkusios rinktis į emocijas nukreiptus įveikos būdus (Cunningham, 2000). Tačiau kitų tyrimų rezultatai yra priešingi: jie atskleidė, jog vyrai labiau linkę naudoti vengimo streso įveikos strategiją (Bulotaitė, L. Lepeškienė, V. 2006).

Tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos pedagogai stresą patiria dažnai (3 – 4 kartus per savaitę), kas įrodo pedagoginio darbo stresiškumą. Stresas darbe ne tik sukelia sveikatos sutrikimus, bet ir turi poveikį darbo rezultatams. Nustatyta, kad depresuojančių darbuotojų darbo rezultatai septynis kartus mažesni nei nedeprimuojančių (Kulvinskienė, Bandzienė, 2008).

Tyrimo rezultatai parodė, kad praktiškai pusė apklaustųjų mokytojų turi žinių apie stresą, jo požymius, valdymą, iš ko galima daryti išvadą, kad tai yra aktualus klausimas mokytojams, apie jį dažnai kalbama ne tik mokytojų tarpe, bet ir visuomenėje. O tuo tarpu kita pusė respondentų turi labai mažai informacijos apie stresą ir jo požymius, valdymo būdus. Šiuolaikinėje visuomenėje pakankamai dažnai ir daug kalbama apie stresą, o poveikį fizinei ir psichologinei sveikatai, tačiau vis tiek yra pakankamai daug mokytojų, kurie nežino arba žino nepakankamai, kad galėtų valdyti stresą. Mokytojų stresas gali būti sumažintas tik tada, kai visi švietimo procese dalyvaujantys asmenys pripažįsta sunkumus ir siekia sumažinti mokytojams daromus spaudimus. Nors atskiri mokytojai turi visada stengtis surasti sveiką gyvenimo pusiausvyrą, daug ką galima padaryti, kad padėti mokytojams, administracijai ir bendruomenei (dažnai vadinamiems streso priešais). Visiškai remiami mokytojai vis dar patiria stresą, bet normaliu lygiu, kuris nekenkia jų darbui, gerovei.

Tyrimo rezultatai parodė, kad neigiamai jų veiklą / darbą veikia: nuolatinė įtampa darbe (18.5%), ataskaitų gausa (16.2%), per didelis darbo krūvis (13.8%). Taip pat mokytojai nurodė mažą atlyginimą (12,6%) ir laiko stoką 12,4%). Galima išskirti pagrindinius kriterijus kurie lemia pedagogų nerimą darbe: darbo praradimas; darbo funkcijų pasikeitimas; didesnis darbo krūvis nei jis gali pakelti, laiko stoka, laiko terminai, iki kada turi būti atliktos pavestos užduotys, neaiškūs lūkesčiai, išaugę lūkesčiai; santykiai su vadovu; santykiai su kolegomis; tarpasmeniniai konfliktai, nepakankami mokymai, ėjimas koja kojon su naujomis technologijomis, nepakankamos galimybės (Carnegie, 2013),



mokymas moksleivių kurie stokoja motyvacijos, drausmės palaikymas, kolegų vertinimas, reputacija (Bubelienė, 2010).

Tyrimo rezultatai parodė, kad vis tik didesnė dalis mokytojų žino kaip ar stengiasi numalšinti stresą, bando įvairius būdus ir metodus. Mokytojai pasirinko fizinę veiklą, gryną orą kaip streso mažinimo būdą. Taip pat paminėjo, kad jiems padeda įveikti stresą pokalbiai su kolegomis, artimaisiais, šeimos nariais. Poilsis, miegas ir ramybė jiems padeda sumažinti stresą. Dalis pedagogų pasirinko koncertus, filmus ir kt. aplinkos pakeitimo būdus. Mokytojai mano, kad jiems padeda įveikti streso būseną pozityvus mąstymas, mintys. Taip pat pedagogai pažymėjo, kad svarbus streso įveikimo būdas – laiko, veiklų planavimas. Sveikatai palankus elgesys (rūpinimasis savimi) yra visi veiksmai, kuriuos žmonės atlieka, kad būtų ir išliktų fiziškai ir protiška sveiki (Whaples, 2007). Tai yra mankšta, gera nuotaika, vaistų vartojimas, higiena ir sveikatai žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas ir alkoholio vartojimas, prevencija. Iš tyrimo duomenų matome, kad laisvalaikio ir paaukštinimo, laisvalaikio ir bendradarbių, laisvalaikio ir darbo pobūdžio laisvalaikio bei papildomų lengvatų ryšiai yra statistiškai reikšmingi. Rūpinimosi sveikata ir atlyginimo, rūpinimosi sveikata ir paaukštinimo, rūpinimosi sveikata ir galimų apdovanojimų, rūpinimosi sveikata ir bendradarbių, rūpinimosi sveikata ir darbo pobūdžio, rūpinimosi sveikata ir papildomų lengvatų ryšiai taip pat yra statistiškai reikšmingi. Taigi, pedagogų sveikatai palankus elgesys yra statistiškai reikšmingai susijęs su pasitenkinimu darbu.

## 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 mokytojų (93,3 proc.) patiria stresą. Dėl darbo ypatumų, pedagogai nuolat patiria psichinę, fizinę, emocinę įtampą, kuri griauja socialinio gyvenimo pamatus, sveikatą, bei mažina ugdymo proceso kokybę.

3. Tyrimo metu mokytojai nurodė, kad jų patiriamas stresas turi mažai įtakos ugdymo kokybei, ugdymo procesui (45.1%), 32.4% apklaustųjų nurodė, kad vis dėlto stresas turi didelę įtaką ugdymo kokybei. 14.6% mokytojų mano, kad stresas neturi įtakos ugdymui, o 7.9% respondentų pasakė nežinantys ar stresas turi įtakos ugdymo kokybei. Tačiau stresas, jeigu jis turi neigiamą poveikį žmogui, turi įtakos ugdymo proceso kokybei. E. M. Skaalvik ir S. Skaalvik (2007), atlikdami tyrimą nustatė, kad mokytojų patiriamas stresas dažniausiai siejamas su neigiamomis emocijomis jų pačių darbe. Matoma, kad stresas mažiau ar daugiau turi įtakos ugdymo kokybei.

4. 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. Mokytojai nurodė, kad streso metu dažniausiai jaučia šiuos simptomus: irzlumą, blogą nuotaiką, nervinę įtampą ir galvos skausmą.

## REKOMENDACIJOS

1. Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai rekomenduotina inicijuoti įstatymų projektų rengimą dėl streso prevencijos mokytojų darbe.
2. Pedagogus rengiančioms institucijoms rekomenduojama daugiau dėmesio atkreipti į pedagogų kvalifikacijos programas, tobulinimosi seminarus įtraukti mokytojų streso valdymo klausimus. Jų metu mokytojai turėtų galimybę išmokti identifikuoti streso šaltinius bei pritaikyti optimalias streso valdymo strategijas. Daugiau viešinti ir skatinti mokytojus rinktis seminarus, kuriuose yra kreipiamas dėmesys streso valdymo problemoms spręsti.
3. Savivaldybių švietimo skyriams rekomenduojama rengti mokytojams paskaitas apie streso poveikį darbui, žalą sveikatai ir gyvensenai, teikti metodines rekomendacijas dėl patiriamo streso sumažinimo.
4. Mokyklų administracijoms rekomenduojama labiau skatinti socialinį dialogą mokykloje. Taip pat rekomenduojama skleisti į darbą orientuotą profilaktinių priemonių panaudojimą sprendžiant su stresu susijusias problemas.
5. Pedagogų profesinei bendruomenei, tikėtina, tikslinga taikyti konkrečias sveikatos ir socialinės politikos priemones: ankstesnę išleidimą į pensiją, specifinį darbo krūvio normavimą ir ilgesnę atostogų trukmę ir kt.

## LITERATŪRA

1. Abdullah, Anis and Ismail Bakal. 2019. A Structural Equation Model Describes Factors Contributing Teachers' Job Stress in Primary.
2. Alam, M. T., & Farid, S. 2011. Factors affecting teachers motivation. *International Journal of Business and Social Science*, 2(1), 298–304.
3. Aleksandravičienė, Irena. 2004. Stresas darbe. Kaip jį valdyti? *Vadovo pasaulis*, 6, 21–23.
4. Algozzine, B., Wang, Ch., Violette, A. 2011. Reexamining the relationship between academic achievement and social behavior. (*Journal of Positive Behavior Interventions*, 2011)
5. Anastasiou, S., Papakonstantinou, G. 2014. Factors affecting job satisfaction, stress and work performance of secondary education teachers in Epirus, NW Greece. (*Int. J. Management in Education*, Vol. 8, No. 1, 2014)
6. Bagdonas, Albinas. 2004. Mokyklos stresas ir mokyklos baimė: Mokytojų nuomonės tyrimas. (Kauno Technologijos Universitetas, 2004)
7. Bagdonas, Albinas. 2007. Mokyklos baimės raiška ir jos įveikimo edukaciniai veiksniai. (Daktaro disertacija, Kauno Technologijos Universitetas, 2007)
8. Blyžienė, Aldona. 2008. Mokytojų stresas ir jo valdymo metodų reikšmė ugdymo procesui. *Socialinių mokslų, magistro darbas*. Kaunas.
9. Baršauskienė, Viktorija, Junona Almonaitienė, Rosita Lekavičienė ir Dalia Antinienė. 2010. Žmonių santykiai organizacijose. KTU leidykla Technologija.
10. Bozzone, Meg. 2016. Stress-busting tips from teachers.  
<http://www.scholastic.com/teachers/article/15-stress-busting-tips-teachers>
11. Brunsting, N.C., Sreckovic, M.A., & Lane, K.L. 2014. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. (*Education and Treatment of Children*, 37, 681–712)
12. Bubelienė, Daiva. 2010. Mokytojų profesinis stresas ir jo redukavimo prielaidos švietimo vadybos bei edukacinėmis priemonėmis: Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07 S). Šiauliai
13. Bubelienė, Daiva ir Gediminas Merkys. 2010. Pedagogų streso socialinis konstravimas ir jo atspindžiai profesinėje spaudoje.
14. Bulotaitė, Laima ir Vitalija Lapeškienė. 2006. Mokytojų stresas ir jo įveikos startegijos. *Pedagogika*, 2006, t. 84, p. 48–52.
15. Chen, H., Wong, Y., Ran, MS., Gilson, Ch. 2009. Stress among Shanghai university students. The need for social work support. (*Journal of Social Work*, 2009)
16. Clement, Mary C. 2016. *Retaining effective teachers: A guide for hiring, induction, and support*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

17. Clement, Mary C. 2017. Why Combatting Teachers' Stress is Everyone's Job. (A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas, 2017)
18. Erasmus plus projektas „Mokytojai be streso - streso prevencija mokytojo darbe“. 2017. Prieiga per internetą: <http://www.stressfreeteachers.eu/docs/lt.pdf>
19. Freking, K. 2007. Study Links Life Style Balance to Self Care Behavior. Prieiga per internetą: <[http://www.who.int/whr/2004/en/report04\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2004/en/report04_en.pdf)>
20. Greenberg, Mark, Joshua Brown and Rachael Abenavoli. 2016. Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools. Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University. Retrieved from <http://prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf>.
21. Gudonis, Vytautas ir Ramunė Steponavičienė. 2008. Specialiojo pedagogo tarpasmeniniai santykiai. Jaunųjų mokslininkų darbai. 2008, Nr. 4 (20), p. 140-144. ISSN 1648-8776.
22. Harris, A. R., Jennings, P.A., Katz, D.A., Abenavoli, R.M., & Greenberg, M.T. 2015. Promoting stress management and wellbeing in educators: Feasibility and efficacy of a school-based yoga and mindfulness intervention. Mindfulness, DOI 10.1007/s12671-015-0451-2
23. Haydon, T., Stevens, O., Melinda, M. (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. (University of Cincinnati, Hughes High School. University of Wisconsin-Madison, 2018)
24. Herman, Keith, Jal'et Hickmon-Rosa and Wendy Reinke. 2018. Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy and coping and associated student outcomes. (Journal Of Positive Behavior Interventions, 2018)
25. Herman, Keith C. and Wendy Reinke. 2015. Stress management for teachers: A proactive guide. (New York: Guilford Press)
26. Hoerr, Thomas. 2015. When teachers feel beaten down. Educational Leadership 72 (5): 85–86.
27. Hoglund, W. L. G., Klinge, K. E. and Hosan, N. E. 2015. Classroom risks and resources: Teacher burnout, classroom quality and children's adjustment in high needs elementary schools. Journal of School Psychology, 53(5), 337-357.
28. Holman, EA., Silver, RC., Mogle, JA., Scott, SB. 2016. Adversity, time, and well-being: a longitudinal analysis of time perspective in adulthood. (Psychology and Aging, 2016)
29. Holmes, Thomas H. and Richard H. Rahe. 1967. The social readjustment rating scale. (Journal of psychosomatic research, 1967)
30. Ingersoll R., Merrill, E. 2011. The Status of Teaching as a Profession. In J. Ballantine and J. Spade (Eds.), Schools and Society: A Sociological Approach to Education 4:185- 61 189
31. Ismail, Siti Noor, Anis Salwa Abdullah and Abdul Ghani Kanesan. 2019. The Effect of School Leaders' Authentic Leadership on Teachers' Job Stress in the Eastern part of Peninsular Malaysia.
32. Jusienė Roma ir Vaida Platkevičiūtė. 2003. Motinų streso įveikimo būdai ir vaikų emocijų bei elgesio sunkumai // Psichologija. Nr. 27, p.1-12. – ISSN 1392-0359

33. Kardelis, Kęstutis. 2002. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai (edukologija ir kiti socialiniai mokslai): vadovėlis. Kaunas: Judex.
34. Kasiulis, Juozas ir Violeta Barvydienė. 2005. Vadovavimo psichologija.
35. Katz, D.A., Greenberg, M.T., Klein, L.C. & Jennings, P.A. 2016. Associations between salivary  $\alpha$ -amylase, cortisol and self-report indicators of health and wellbeing among educators. *Teacher and Teacher Education*, 54, 98-106.
36. Kauno valstybinė kolegija. 2014. Streso valdymas. (Kvalifikacijos tobulinimo programa „Svetingumo akademija” Vp1-2.2-šmm-04-v-6-005)
37. Klizas, Šarūnas ir Rasa Šulnienė. 2012. Stresas pedagogų darbe priklausomai nuo ugdymo įstaigos.
38. Lambert, Richard G., McCarthy, Ch., O'Donnell, M., Melendres, L. 2007. Teacher Stress and Classroom Structural Characteristics in Elementary Settings. *Emerging Thought and Research on Student, Teacher, and Administrator Stress and Coping*. (p. 109-130). Charlotte: Information Age Publishing.
39. Lietuvių kalbos žodynas, XIII, 1984, p. 953
40. Lietuvos švietimo profesinė Sąjunga 2012. Stresas darbe. Prieiga per internetą: <http://www.svietimoprofsajunga.lt>.
41. McLeskey, James, Nancy L. Waldron and Lacy Redd. 2014. A case study of a highly effective inclusive elementary school. (*Journal of Special Education*, 48, 59–70)
42. Mehdinezhad, Vali and Masoumeh Mansouri. 2016. School Principals ' Leadership Behaviours and its Relation with Teachers ' Sense of Self-Efficacy. *International Journal of Instruction*, 9(2), 51–60. <http://doi.org/10.12973/iji.2016.924a>
43. Merrill, Ray and James LeCheminant. 2016. Medical Cost Analysis of a School District Worksite Wellness Program, *Preventive Medicine Reports*, doi: 10.1016/j.pmedr.2016.01.002
44. Merkys, Gediminas ir Daiva Bubelienė. 2009. Profesinis stresas pedagogų akimis: grupinių interviu rezultatai. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, Nr. 2 (9), p. 115–134.
45. Merkys Gediminas ir Daiva Bubelienė. 2013. Profesinio perdegimo įveika ir hobis, *Acta pedagogica Vilnesia* 31: 110-125.
46. Miniauskienė, Dalia ir Janina Urnikienė. 2006. Stresą galime valdyti: metodinė priemonė. Šiauliai : Šiaulių universiteto leidykla, 2006.
47. Monkevičienė Ona ir Kristina Stankevičienė. 2008. Pedagogo kompetencijos: mentoriaus rengimo vadovėlis: dėstytojo knyga. Kaunas: Technologija.
48. Myers, David G. 2008. Psichologija. Kaunas. Poligrafija ir informatika.
49. Navickienė, Lijana, Eglė Stasiūnaitienė, Ilona Kupčikienė ir Donatas Misiūnas. 2018. Stressors in teacher's work. (Kauno Kolegija, Vytauto Didžiojo universitetas, 2018)

50. Pacevičius Jonas. 2008. Profesinio „perdegimo“ sindromas ir jo raiška banko darbuotojų veikloje, *Ekonomika ir vadyba*. Prieiga per internetą: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.vpu.lt/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=53cb326ee39d-4b89-b4aa-5087b5a7c22b%40sessionmgr4009&vid=0&hid=4112>
51. Pikūnas, Justinas ir Aldona Palujanskienė. 2005. Stresas. Atpažinimas ir įveikimas. (Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras)
52. Popov, Stanislava ir Boris Popov. 2015. The role of stressors at work and irrational beliefs in the prediction of teacher stress. *Primenjena Psihologija*, 8, 5–23.
53. Pukelis, Kęstutis. 1998. Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos. Kaunas: Versmė. 68
54. Rao, Rao and Lakshmi Bhuvanewara. 2017. Stress Management for Teachers. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*.
55. Samad, Nurul and Zailina Hashim. 2010. Assessment of Stress and Its Risk Factors among Primary School Teachers in the Klang Valley, Malaysia
56. Sapranavičiūtė Laura ir kt. Universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra // *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 2011, Nr. 8, p. 9-28
57. Simonaitienė, Birutė. 2003. Mokykla – besimokanti organizacija. Kaunas: Technologija.
58. Thirupathi, M., Sudha, M., Gopalakrishnan, S. 2018. Stress management of private school teachers.
59. Turner, Cory. 2016. Teachers are stressed, and that should stress us all  
<http://www.npr.org/sections/ed/2016/12/30/505432203/teachers-are-stressed-and-that-should-stress-us-all>
60. Tusconi, Massimo. 2018. Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools.
61. Valackienė, Asta. 2004. Sociologinis tyrimas. Kaunas: Technologija.
62. Vidžiūnaitė, Aistė. 2008. Stresas. Prieiga per internetą: [http://www.infomed.lt/lt/2/Infomed\\_plius/Ligu\\_katalogas.id/stresas](http://www.infomed.lt/lt/2/Infomed_plius/Ligu_katalogas.id/stresas).
63. Visuotinė lietuvių enciklopedija, XXII, 2012, p. 592
64. Vollmer, H. 1998. Jaučiuosi visiškai išsekusi: „sudegimo“ sindromas. Vilnius: Alma litera
65. Želgienė Justina. 2015. Kauno miesto vidurinio ugdymo mokyklų mokytojų profesinis perdegimas ir sąsajos su psichosocialiniais veiksniais darbe. Magistro darbas.
66. Želvys, Rimantas, Virginija Būdienė ir Algirdas Zabulionis. 2003. Švietimo politika ir monitoringas. Leidykla "Garnelis"
67. Žemaitienė, Nida, Laima Bulotaitė, Roma Jusienė ir Aurelijus Veryga. 2011. Sveikatos psichologija.
68. Крюкова, Т. Л. 2010. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. КГУ им. Н.А. Некрасова.

69. Крюкова, Т. Л. 2010. Методы изучения совладающего поведения: три копингшкалы.  
Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.



## SANTRAUKA

**Raktiniai žodžiai: stresas, pedagoginis darbas, stresas darbe, sveikata, mokytojai.**

Psichologinę ir fiziologinę įtampą patiria devyni iš dešimties šalies gyventojų, o kas penktas suaugęs Lietuvos žmogus tikina, kad streso būsenoje atsiduria dažnai. Tokius rezultatus parodė atliktas sociologinis tyrimas, kurį vykdė bendra Lietuvos ir Didžiosios Britanijos rinkos ir viešosios nuomonės tyrimų kompanija „Baltijos Tyrimai“<sup>1</sup>. ETUCE projekto apklausa "Stresas darbe", kurią koordinavo Lietuvos švietimo profesinė Sąjunga, pateikė duomenis, kad iš 500 Europos mokyklų (tarp jų 15 Lietuvos mokyklų) 54 % Lietuvos mokytojų gyvena jausdami įtampą, jaučiasi nesaugiai. 59 % pedagogų teigia, kad jų krūvis per didelis, o 74 % pedagogų mano, kad per didelis emocinis krūvis (ES aukščiausias rodiklis 67 %). Lietuva viršija ES rodiklius. Per didelis darbo krūvis daugiausiai sukelia stresą ir daro neigiamą įtaką pedagogo asmeniniam gyvenimui ir ugdymui.

Lietuvos ir Didžiosios Britanijos vykdytame tyrime Keturakis (2011), pabrėžia, jog Lietuvių streso lygis yra rimtas signalas, kad žmogiškieji šalies resursai yra atsidūrę gana pavojingose padėtyje. Svarbu nustatyti ne tik nerimo lygius, tačiau ir surasti tinkamiausias streso įveikos strategijas, kurios užtikrintų produktyvų gyvenimą, bei darbą.

Probleminiai klausimai - Kokie veiksmai lemia streso būsenas pedagogų darbe. Kokios streso įveikos strategijos dažniausiai pasitaiko tarp pedagogų.

Tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos pedagogai stresą patiria dažnai (3 – 4 kartus per savaitę), kas įrodo pedagoginio darbo stresiškumą. Stresas darbe ne tik sukelia sveikatos sutrikimus, bet ir turi poveikį darbo rezultatams. Nustatyta, kad depresuojančių darbuotojų darbo rezultatai septynis kartus mažesni nei nedeprasuojančių (Kulvinskienė, Bandzienė, 2008).

Tyrimo rezultatai parodė, kad vis tik didesnė dalis mokytojų žino kaip ar stengiasi numalšinti stresą, bando įvairius būdus ir metodus. Mokytojai pasirinko fizinę veiklą, gryną orą kaip streso mažinimo būdą. Taip pat paminėjo, kad jiems padeda įveikti stresą pokalbiai su kolegomis, artimaisiais, šeimos nariais. Poilsis, miegas ir ramybė jiems padeda sumažinti stresą. Dalis pedagogų pasirinko koncertus, filmus ir kt. aplinkos pakeitimo būdus. Mokytojai mano, kad jiems padeda įveikti streso būseną pozityvus mąstymas, mintys. Taip pat pedagogai pažymėjo, kad svarbus streso įveikimo būdas – laiko, veiklų planavimas.

Tyrimo rezultatai parodė, kad 40.7% mokytojų nurodė, kad patiria dirglumą, emocinį labilumą, nervų sistemos jautrumą, iš to galima daryti išvadą, kad šie mokytojai patiria psichologinį stresą. Taip pat 15.6% respondentų pažymėjo, kad susiduria su galvos skausmais, o 14.6% kankina

nemiga. Tarp mokytojų pateiktų atsakymų taip pat buvo manėti tokie požymiai: skrandžio ir virškinimo sistemos sutrikimai, susikaupimo stoka, išsiblaškymas, mitybos elgesio pakeitimai, širdies kraujagyslių sistemos sutrikimai. Visi šie požymiai yra būdingi psichologiniam stresui.

## **SUMMARY**

### **STRESS AND ITS INFLUENCE ON PEDAGOGICAL WORK**

**Key words: stress, pedagogical work, stress in work, health, teachers.**

Nine out of ten people in the country experience psychological and physiological stress, and every fifth adult in Lithuania believes that they often find themselves in a state of stress. These results were demonstrated by a sociological survey conducted by the joint Lithuanian-British market and public opinion research company Baltijos Tyrimai.<sup>1</sup> The ETUCE project survey "Stress at Work", coordinated by the Lithuanian Education Trade Union, provided data from 500 European schools ( 54 Lithuanian teachers live in a feeling of tension, feel insecure, 59% of teachers say that their workload is too high, and 74% of teachers think that their emotional load is too high (the highest rate in the EU is 67%). Excessive workload is mainly stressful and has a negative impact on the educator's personal life and education.

In a study conducted by Lithuania and Great Britain, Keturakis (2011) emphasizes that the level of stress in Lithuanians is a serious signal that the country's human resources are in a rather dangerous situation. It is important not only to determine anxiety levels, but also to find the most appropriate coping strategies to ensure a productive life and work.

The results of the research showed that Lithuanian teachers experience stress frequently (3-4 times a week), which proves the stress of pedagogical work. Stress at work not only causes health problems but also has an impact on job performance. It was found that the work results of depressed employees are seven times lower than those of non-depressed employees (Kulvinskienė, Bandzienė, 2008).

The results of the study showed that more and more teachers still know how to try to relieve stress, trying different ways and methods. Teachers chose physical activity, fresh air as a way to reduce stress. He also mentioned that conversations with colleagues, relatives and family members help them to overcome stress. Rest, sleep, and peace of mind help them reduce stress. Some educators chose concerts, films, etc. ways to change the environment. Teachers believe that positive thinking and thoughts help them to overcome their stressful state. Educators also noted that an important way to overcome stress is to plan time and activities.

The results of the study showed that 40.7% of teachers indicated that they experience irritability, emotional lability, sensitivity of the nervous system, from which it can be concluded that these teachers experience psychological stress. Also, 15.6% of respondents indicated that they experience headaches and 14.6% suffer from insomnia. Among the responses provided by teachers, the

following symptoms were also considered: gastrointestinal disorders, lack of concentration, distraction, changes in eating behavior, cardiovascular disorders. All of these symptoms are characteristic of psychological stress.

## **PRIEDAI**

## 1 PRIEDAS

Sveiki! Esu Mykolo Romerio universiteto lyderystės ir pokyčių vadybos II kurso studentė Erika Jaroš. Šiuo metu atlieku tyrimą apie mokytojų patiriamą stresą darbe. Jei sutinkate dalyvauti tyrime prašau Jūsų užpildyti žemiau pateiktus klausimus. Ši anketa yra anoniminė, Jums nereikia nurodyti savo vardo bei pavardės, gauti duomenys bus analizuojami ir pristatomi apibendrintai, nesiejant jų su individualių asmenų atsakymais. Anketoje nėra teisingų/klaidingų atsakymų, todėl labai svarbi Jūsų asmeninė nuomonė.

Iškilius klausimams galite kreiptis el. paštu: [erjaros@stud.mruni.eu](mailto:erjaros@stud.mruni.eu)

### 1. Jūsų išsilavinimas 🇺🇸

- Aukštasis universitetinis (pedagoginis išsilavinimas)
- Aukštasis neuniversitetinis (pedagoginis išsilavinimas)
- Aukštasis universitetinis / neuniversitetinis (nepedagoginis išsilavinimas)

### 2. Jūsų kvalifikacija 🇺🇸

- Mokytojas
- Vyresnysis mokytojas
- Mokytojas metodininkas
- Mokytojas ekspertas

### 3. Jūsų darbo stažas 🇺🇸

- iki 5 metų
- nuo 5 iki 10 metų
- nuo 10 iki 15 metų
- nuo 15 iki 20 metų
- virš 20 metų

### 4. Darbo valandų skaičius per savaitę 🇺🇸

- iki 10 val.
- nuo 10 iki 20 val.
- nuo 20 iki 30 val.
- nuo 30 iki 40 val.
- virš 40 val.

### 5. Jūsų darbo aplinkos vertinimas 🇺🇸

- labai dažnai (kasdien) patiriu stresą
- dažnai patiriu stresą
- kartais patiriu stresą

- retai patiriu stresą
- nepatiriu streso

**6. Ar turite pakankamai žinių apie stresą ir jo požymius?★**

- Turiu pakankamai
- Turiu, bet nepakankamai
- Labai mažai apie tai turiu informacijos

**7. Ar darbe taikote streso įveikos būdus?★**

- Taip, žinau ir dažnai taikau
- Taikau, bet retai
- Neturiu pakankamai žinių
- Netaikau

**8. Su koku stresu dažniau susiduriate?★**

- Dažniausiai patiriu trumpalaikį stresą
- Dažniausiai patiriu ilgalaikį stresą

**9. Kokį stresą savo darbe patiriate dažniausiai?★**

- Psichologinį
- Fiziologinį
- Nepatiriu streso darbe

**10. Dažniausiai patiriami streso požymiai★**

*Pasirinkite 3 atsakymus*

- Galvos skausmai
- Skrandžio ir virškinimo sistemos sutrikimai
- Nemiga
- Dirglumas ir nervų sistemos jautrumas, emocinis labilumas
- Susikaupimo stoka
- Išsiblaškymas
- Mitybos elgesio paikeitimai
- Širdies kraujagyslių sistemos sutrikimai
- 

**11. Ką laikytumėte dažna Jūsų stresinės situacijos atsiradimo priežastimi?★**

- Mokiniai
- Administracija
- Mokinių tėvai
- Kolegos

Aš pats / pati

**12. Kokie 3 veiksniai neigiamai veikia Jūsų veiklą?\***

- Laiko stoka
- Mažas atlyginimas
- Ataskaitų gausa
- Darbo krūvis
- Nuolatinė įtampa darbe
- Santykiai su mokiniais
- Santykiai su mokinių tėvais
- Santykiai su kolegomis / administracija
- Asmeninės savybės
- 

**13. Ar Jūsų patiriamas stresas turi įtakos ugdymo kokybei?\***

- Turi didelę įtaką
- Turi mažą įtaką
- Neturi įtakos
- Nežinau

**14. Ar bandote įveikti stresą?\***

- Taip
- Ne
- Bandau, bet nepavyksta
- Nevisada

**15. Kas padeda Jums įveikti stresą?\***

**16. Kokį streso valdymo metodą, savo pamokoje, išskirtumėte kaip efektyviausią?\***

*Pasirinkite 2 atsakymus*

- Pamokos planavimas
- Darbo stiliaus keitimas
- Savikontrolė
- Pozityvus mąstymas
- Darbo krūvio reguliavimas
-



**17. Jūsų amžius** 🇺🇸

- iki 30 m.
- nuo 30 m. iki 40 m.
- nuo 40 m. iki 50 m.
- nuo 50 m. iki 60 m.
- Virš 60 m.

**18. Jūsų lytis** 🇺🇸

- Moteris
- Vyras

Forma patvirtinta Mykolo  
Romerio universiteto  
Senato 2012 m. lapkričio  
20 d. nutarimu Nr.1SN-10

**PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ**

2020-04-28  
Vilnius

Aš, Mykolo Romerio universiteto (toliau – Universitetas),

**VIEŠOJO VALDYMO FAKULTETO, LYDERYSTĖS IR STRATEGINIO VALDYMO  
INSTITUTO, LYDERYSTĖS IR POKYČIŲ VADYBOS PROGRAMOS**

\_\_\_\_\_  
(*fakulteto / instituto, programos pavadinimas*)

**ERIKA JAROŠ**

Studentas (-ė) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(*vardas, pavardė*)

patvirtinu, kad šis rašto darbas / bakalauro / **magistro baigiamasis darbas**

**„STRESAS IR JO ĮTAKA PEDAGOGINIAM DARBUI“:**

1. Yra atliktas savarankiškai ir sąžiningai;
2. Nebuvo pristatytas ir gintas kitoje mokslo įstaigoje Lietuvoje ar užsienyje;
3. Yra parašytas remiantis akademinio rašymo principais ir susipažinus su rašto darbų metodiniais nurodymais.

Man žinoma, kad už sąžiningos konkurencijos principo pažeidimą – plagijavimą studentas gali būti šalinamas iš Universiteto kaip už akademinės etikos pažeidimą.

  
\_\_\_\_\_  
(*parašas*)

**ERIKA JAROŠ**

\_\_\_\_\_  
(*vardas, pavardė*)