

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SOCIALINĖS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Socialinės pedagogikos magistrantūros studijų programa

Romos Piktornaitės

**SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ, SOCIALINIŲ DARBUOTOJŲ
IŠGYVENAMO NERIMO YPATUMAI**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė
Doc. Daiva Alifanovienė*

2007

TURINYS

ĮVADAS.....	7
1. Socialinio pedagogo profesija, kvalifikacija, asmenybės struktūra.....	10
1.1. Mokykloje dirbančio socialinio pedagogo funkcijos.....	11
2. Asmenybė humanistinėje ir egzistencializmo psichologijoje.....	14
2.1. Asmenybės brandos kriterijai.....	14
3. Streso samprata.....	17
3.1. Objektyvūs (situaciniai) ir subjektyvūs (psichologiniai) streso komponentai ir veiksniai.....	22
3.2. Emocinės reakcijos į stresą.....	23
3.3. Kognityvinių reakcijų (minčių) valdymas.....	24
3.4. Iracionalūs įsitikinimai, provokuojantys stresą. Jų perstruktūravimas.....	25
4. Nerimo būsenos samprata	26
4.1. Išgyvenamos nerimo būsenos ir pasekmės.....	28
4.2. Nerimo būsenas sudarančios emocijos.	38
5. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo tyrimas.....	41
5.1. Tyrimo metodika.....	41
5.2. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų nerimo tyrimo duomenų analizė.....	43
5.2.1. Demografinių duomenų bloko analizė.....	43
5.2.2. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų asmeninio ir reaktyvaus nerimo būsenas sudarančios emocijos.....	47
5.2.3. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų nerimo ypatybių tyrimas.....	50
IŠVADOS.....	63
REKOMENDACIJOS.....	65
LITERATŪRA.....	67
SUMMARY.....	68
PRIEDAI.....	72

SANTRAUKA

Gyvenimo kokybės vertinimas priklauso nuo daugelio išorinių veiksnių, t.y. nuo žmogaus asmenybės, amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savęs vertinimo ir t.t. Tai yra prizmės, pro kurias žmogus žvelgdamas vertina objektyvios tikrovės įvykius. Juos individas įtraukia ir į gyvenimo kokybės sąvoką.

Savęs vertinimui turi įtakos ir aplinkinių nuomonė. Asmenybė sprendžia apie save ne tik iš aplinkinių nuomonės, bet ir lygindama save su kitais žmonėmis. Saviraiška ar savirealizacija vyksta tada, kai pats save įvertini individualiais kriterijais ir emociškai patiprini.

Savęs vertinimas – tai tikrosios savo vertės ir svarbos suvokimas, leidžiantis būti atsakingam už save ir atsakingai elgtis su kitais.

Tyrimo aktualumas ir naujumas. Kadangi socialinis pedagogas, socialinis darbuotojas yra profesionalas teikiantis pagalbą ugdytiniui, suaugusiam asmeniui, jo savęs vertinimas yra labai svarbus ir norint sėkmingai suprasti, įvertinti ugdytinio, suaugusio asmens problemas ir suplanuoti pagalbos procesą. Tai labai priklauso nuo pagrindinių asmeninių socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo savybių: atvirumo, altruizmo, tolerancijos, kantrumo, nuoširdumo, gebėjimo suprasti savo ir ugdytinio, suaugusio asmens jausmus bei juos priimti ir palaikyti. Būtent aukštas nerimo lygis gali trukdyti pasireikšti geriausioms asmenybės savybėms, kurios reikalingos ir būtinos sėkmingoje socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo profesinėje veikloje.

Analizuojant įvairią literatūrą streso, nerimo tema, nebuvo aptikta, kad kur nors būtų paminėta būtent apie socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamą nerimą, kas jį įtakoja ar kaip šį nerimą įveikti. Šis tyrimas, kuris atskleidžia socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo būsenas, yra naujas, nes nėra duomenų, kad buvo atlikti panašūs tyrimai šia tema.

2006 m.lapkričio –gruodžio mėnesiais atliktas tyrimas, kuriuo buvo siekiama išsiaiškinti socialinių pedagogų patiriamą profesinį nerimą, iširti išgyvenamo nerimo būsenų lygius, bei patikrinti ar demografiniai duomenys įtakoja patiriamą profesinį nerimą. Kadangi nerimo būseną sudaro ir tam tikros emocijos ar jų kombinacijos, pabandyta atskleisti kokios emocijos vyrauja socialiniam pedagogui patiriant reaktyvų ir asmeninį nerimą.

Šiam tyrimui atlikti buvo naudojamas dviejų dalių instrumentas - anketa: pirmoji dalis buvo standartizuota anketa, kurioje pateikti 9 klausimai, demografiniams duomenims sužinoti. Ir antroji, kurioje pateiktas Spielberg, Chanin Savęs vertinimo diagnostikos testas. Šis testas yra patikimas ir

informatyvus savęs vertinimo būdas esamuoju momentu, padedantis iširti išgyvenamo nerimo būsenas.

Tyrimo objektas – socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių socialinę pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims, išgyvenamo nerimo būsenų lygmenys.

Tyrimo hipotezės:

– Galima daryti prielaidą, kad yra ryšys tarp demografinių duomenų (lyties, amžiaus, išsilavinimo, darbo pagal specialybę ir t.t.) ir socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų patiriamo nerimo lygio, kuris sąlygoja socialinės pagalbos teikimo efektyvumą.

– Tikėtina, kad kai kurie demografiniai duomenys, tokie, kaip darbas mieste, kaime ar miestelyje ir darbo stažas neturi reikšmės patiriamam nerimui.

– Tikėtina, kad socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo profesijos formuoja pakankamai aukštą asmeninio nerimo lygį.

Tikslas – iširti socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių socialinę pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims išgyvenamo nerimo būsenų lygius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti socialinio pedagogo profesinius ypatumus.
2. Apibūdinti nerimo būsenos sampratą, nerimo lygius bei nerimo rūšis sudarančias emocijas.
3. Naudojantis Spilberg, Chanin savęs vertinimo diagnostikos testu iširti socialinių pedagogų išgyvenamo nerimo būsenų lygius.
4. Pateikti išvadas apie socialinių pedagogų išgyvenamo nerimo būsenų lygius.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros apie socialinę pedagoginę pagalbą bei asmenybės brandą analizė.
2. Mokslinės literatūros apie nerimą, nerimo būsenos struktūrą sudarančias emocijas analizė.
3. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims anketinė apklausa.
4. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims, anketinių duomenų statistinė analizė SPSS.

Tyrimo imtis

Tyrimo dalyvavo 153 (n=153 - tyrimo imties didumas) socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai (133 moterys ir 20 vyrų) iš Lietuvos miestų ir apskričių, dirbantys ne tik mokykloje (vidurinėje, gimnazijoje, jaunimo ar profesinėje), bet ir vaikų globos namuose, specialiosiose internatinėse mokyklose, vaikų dienos centruose ir kt.

Tyrimo duomenų analizė atskleidė kad:

- Socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai dirbantys keliose įstaigose daugiau yra pusiausvyros žmonės, lengviau išgyvena nesėkmes bei nusivylimą.
- Reaktyvaus ir asmeninio nerimo vidurkiai statistiškai patikimai reikšmingai skiriasi tarp dirbančių pagal savo specialybę ir ne pagal savo specialybę. Tačiau dirbantys pagal specialybę socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai patiria didesnę ir asmeninį nerimą. Tai susiję su socialiniam pedagogui profesionalui keliamais atitinkamais aukštesniais reikalavimais.
- Socialiniai pedagogai, kurie dirba tiesioginį savo darbą, t.y. teikia pagalbą ugdytiniui bei asmenims su juo susijusiems, patiria didesnę asmeninį nerimą nei tie, kurie papildomai dar kažką ir dėsto. Tai rodo, kad nedėstančių specialistų asmeninio nerimo lygis linksta daugiau prie aukšto nerimo lygio, tuo tarpu dėstančiųjų nerimo lygis yra vidutinis, kas vėlgi gali būti šiek tiek naudina, nes paskatina asmenybę veikti, rodo, kad ji aktyvi.
- Išsilavinimas daugiau ar mažiau sąlygoja patiriamo nerimo būsenų lygį.
- Mokykloje dirbančių socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų nerimas yra mažesnis nei kitose įstaigose (vaikų dienos centras, vaikų globos namai, pensionatai it kt.) dirbančių specialistų.
- Ne mokykloje dirbančių socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų aukštas asmeninio nerimo lygis rodo, kad jie vertindami savo kompetenciją, linkę išgyventi nerimo būseną. O tai savo ruožtu formuoja nepasitikėjimo savimi jausmą ir turi neigiamų pasekmių profesinėje veikloje.
- Kai kurie demografiniai duomenys, t.y. darbas mieste, kaime ar miestelyje ir darbo stažas neturi reikšmės patiriamam nerimui. Asmeninio nerimo ir reaktyvaus nerimo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp dirbančiųjų skirtingose gyvenvietėse.
- Vyraujanti yra baimės emocija ir ji dominuoja nerimo būsenoje. Toliau svarbi nerimo būsenoje yra intereso-susijaudinimo emocija. Interesas – susijaudinimas yra viena iš vedančiųjų emocijų žmogaus gyvenime. Intereso – susijaudinimo emocija kartu su baimės emocija sudaro nerimo būsenos pagrindą.
- Tarp socialinių pedagogų vyraujantis aukštas asmeninis nerimas, skatina žemą savęs ir netik kaip specialisto vertinimą, nesugebėjimą atsispirti ir išvengti įtampos, streso. Toks specialistas, kovodamas su savimi, negali suteikti ir kvalifikuotos pagalbos.
- Išgyvenamas reaktyvaus nerimo lygis svyruoja nuo žemo, vidutinio iki aukšto. Dauguma respondentų (net 109) tyrimo metu išgyveno žemą reaktyvaus nerimo lygį. 34 respondentai patyrė vidutinį reaktyvaus nerimo lygį ir tik 10 respondentų išgyveno aukštą reaktyvų nerimą.

- Asmeninio nerimo būsenos tyrimas rodo, kad didžioji dalis socialinių pedagogų patiria vidutinį AN lygį – 81, 72 – respondentų asmeninis nerimas yra aukštas. Tokių, kurie savo gyvenime, darbe, kasdieninėje veikloje nejaustų jokie ar patirtų žemą asmeninio nerimo lygį nebuvo visai.

Įvadas

Gyvenimo kokybės vertinimas priklauso nuo daugelio išorinių veiksnių, t.y. nuo žmogaus asmenybės, amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savęs vertinimo ir t.t. Tai yra prizmės, pro kurias žmogus žvelgdamas vertina objektyvios tikrovės įvykius. Juos individas įtraukia ir į gyvenimo kokybės sąvoką.

Į socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo veiklos akiratį patenka žmogus, turintis problemų, kurios trukdo jam būti pilnateisiu, naudingu visuomenės nariu ir gyventi normalų gyvenimą. Įvairių problemų iškyla faktiškai kiekvienam žmogui. Jos gali būti įvairiai charakterizuojamos: psichologiniu, medicininu, teisiniu aspektais, gali būti susijusios su išoriniais, nuo žmogaus nepriklausančiais veiksniais (ekologiniai, socialiniai, tarptautiniai ir kiti kataklizmai), vidiniais (ligos, fizinio ir psichinio vystymosi sutrikimai). Socialiniam darbui svarbu tai, kad pats žmogus savarankiškai tų problemų išspręsti negali, todėl jam reikalinga profesionali pagalba.

Socialinis pedagogas, socialinis darbuotojas yra profesionaliai parengtas specialistas pedagoginių santykių sociume srityje (šeimoje, šeimos-kaimynų bendrijoje, kaimo aplinkoje, įmonėje bei įstaigoje, bendrojo lavinimo ir profesinio rengimo mokykloje, ligoninėje, slaugos namuose bei pensionatuose, perauklėjimo įstaigose, kalėjimuose), kurio pareiga – įtakoti ugdomuosius ir humanistinius santykius tokiaime kontekste: asmenybė – šeima – visuomenė. Tai atlikti reikia stiprinant dorovinę ir fizinę ugdytinių sveikatą.

Vadinasi, visus pedagogus galima laikyti socialiniais darbuotojais, bet ne visus socialinius darbuotojus galima laikyti pedagogais profesionalais (pvz., gailestingosios seserys nėra pedagogės) (Kučinskas, 2000).

Kaip padėti į bėdą pakliuvusiam mūsų jaunajam klientui – berniukui, mergaitei, kaip atvesti jį į teisingą gyvenimo pasirinkimo kelią, kaip atpažinti ir laiku nuvyti tą „juodos negandos paukštį“, skraidantį virš nepatyrusio, socialiai nesubrendusio nepilnamečio galvos? Kaip ugdyti jaunų žmonių garbės ir orumo jausmus? Štai tik keli klausimai, kurie kasdien neduoda ramybės daugeliui socialinių pedagogų. Dažno specialisto galvoje sukasi mintys „ar sugebėsiu padėti, ar užteks pasitikėjimo savo jėgomis, ar užteks žinių, ar galėsiu prakalbinti vaiką ir šeimą ir pan.“ Šis nerimas dažnai trukdo apgalvoti ir tikslingai suplanuoti pagalbą ugdytiniui. Nuo ko tai priklauso? Kas tai įtakoja?

Savęs vertinimui turi įtakos ir aplinkinių nuomonė. Asmenybė sprendžia apie save ne tik iš aplinkinių nuomonės, bet ir lygindama save su kitais žmonėmis. Saviraiška ar savirealizacija vyksta tada, kai pats save įvertini individualiais kriterijais ir emociškai pastiprini.

Savęs vertinimas – tai tikrosios savo vertės ir svarbos suvokimas, leidžiantis būti atsakingam už save ir atsakingai elgtis su kitais.

Tyrimo aktualumas ir naujumas. Kadangi socialinis pedagogas, socialinis darbuotojas yra profesionalas teikiantis pagalbą ugdytiniui, suaugusiam asmeniui, jo savęs vertinimas yra labai svarbus ir norint sėkmingai suprasti, įvertinti ugdytinio, suaugusio asmens problemas ir suplanuoti pagalbos procesą. Tai labai priklauso nuo pagrindinių asmeninių socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo savybių: atvirumo, altruizmo, tolerancijos, kantrumo, nuoširdumo, gebėjimo suprasti savo ir ugdytinio, suaugusio asmens jausmus bei juos priimti ir palaikyti. Būtent aukštas nerimo lygis gali trukdyti pasireikšti geriausioms asmenybės savybėms, kurios reikalingos ir būtinos sėkmingoje socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo profesinėje veikloje.

Analizuojant įvairią literatūrą streso, nerimo tema, nebuvo aptikta, kad kur nors būtų paminėta būtent apie socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamą nerimą, kas jį įtakoja ar kaip šį nerimą įveikti. Šis tyrimas, kuris atskleidžia socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo būsenas, yra naujas, nes nėra duomenų, kad buvo atlikti panašūs tyrimai šia tema.

Tyrimo objektas – socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių socialinę pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims, išgyvenamo nerimo būsenų lygmenys.

Tyrimo hipotezės:

- Galima daryti prielaidą, kad yra ryšys tarp demografinių duomenų (lyties, amžiaus, išsilavinimo, darbo pagal specialybę ir t.t.) ir socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų patiriamo nerimo lygio, kuris sąlygoja socialinės pagalbos teikimo efektyvumą.
- Tikėtina, kad kai kurie demografiniai duomenys, tokie, kaip darbas mieste, kaime ar miestelyje ir darbo stažas neturi reikšmės patiriamam nerimui.
- Tikėtina, kad socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo profesijos formuoja pakankamai aukštą asmeninio nerimo lygį.

Tikslas – ištirti socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių socialinę pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims išgyvenamo nerimo būsenų lygius.

Tyrimo uždaviniai:

5. Atskleisti socialinio pedagogo profesinius ypatumus.
6. Apibūdinti nerimo būsenos sampratą, nerimo lygius bei nerimo rūšis sudarančias emocijas.
7. Naudojantis Spielberg, Chanin savęs vertinimo diagnostikos testu ištirti socialinių pedagogų išgyvenamo nerimo būsenų lygius.

8. Pateikti išvadas apie socialinių pedagogų išgyvenamo nerimo būsenų lygius.

Tyrimo metodai:

5. Mokslinės literatūros apie socialinę pedagoginę pagalbą bei asmenybės brandą analizė.
6. Mokslinės literatūros apie nerimą, nerimo būsenos struktūrą sudarančias emocijas analizė.
7. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims anketinė apklausa.
8. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų, teikiančių pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims, anketinių duomenų statistinė analizė SPSS.

Tyrimo imtis

Tyrimė dalyvavo 153 (n=153 - tyrimo imties didumas) socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai (133 moterys ir 20 vyrų) iš Lietuvos miestų ir apskričių, dirbantys ne tik mokykloje (vidurinėje, gimnazijoje, jaunimo ar profesinėje), bet ir vaikų globos namuose, specialiosiose internatinėse mokyklose, vaikų dienos centruose ir kt.

1. Socialinio pedagogo profesija, kvalifikacija, asmenybės struktūra.

Socialinis pedagogas kaip socialinio darbo subjektas, yra pagalbos teikėjas vaikams, paaugliams, jų šeimai, pagal galimybes ginantis jų teises bei primenantis pareigas, padedantis jiems augti, mokytis, tobulėti asmenybiškai ir socialiai.

Apskritai paėmus, socialinio pedagogo **profesija** – tai atitinkamomis žiniomis, mokėjimais, sugebėjimais ir įgūdžiais pagrįstos žmonių veiklos kombinacijos, teikiančios jiems materialinio apsirūpinimo ir aktyvaus įsijungimo į visuomeninio gyvenimo struktūras prielaidas (Kučinskas, 2000).

Socialinio pedagogo profesija- veiklos sritis, kurioje skirtingų charakterių ir polinkių žmonės realizuoja savo gabumus, interesus ir sėkmingai dirba: susipažįsta su savo globotinių socialinėmis problemomis, tampa “savu” tam tikram šeimų skaičiui, informuoja juos apie būtinausių valstybinių ar komercinių tarnybų, sprendžiančių socialines problemas, veiklą (Leliūgienė, 1997).

Praktika rodo, kad socialiniai pedagogai savo darbe susiduria su daugybe problemų, iš kurių svarbiausios yra:

- prasta socialinės apsaugos tarnybų finansinė padėtis ir materialinės sąlygos;
- žinių stoka, ribotas prieinamumas prie informacijos šaltinių;
- per didelė psichinė įtampa, nenormuotadarbo krūvis;
- valdžios struktūrų, dalies visuomenės abejingumas ir t.t.

Kad socialinis pedagogas galėtų profesionaliai spręsti paminėtas problemas, jis turi įgyti tam tikrą statusą ir užimti atitinkamą pareigybę.

Statusas nusako socialinio pedagogo teisinę padėtį socialinio darbo organizacijoje (mokykloje), o pareigybė – formaliąją kompetenciją, t.y. vietą organizacijos struktūroje su reglamentuotomis teisėmis, pareigomis, atsakomybe ir veikla.

Svarbiausias socialinio pedagogo profesines savybes nusako:

- profesinis išprusimas, išsilavinimas ir aukšta vidinė kultūra ir kompetencija;
- geranoriški santykiai su žmonėmis: meilė žmonėms, gerumas ir jautrumas, užuojauta, kilniaširdiškumas, altruizmas;
- organizaciniai – komunikaciniai sugebėjimai, mokėjimas įgyti pasitikėjimą;
- aukšta moralė: nesavanaudiškumas, garbingumas, atsakomybė, padorumas, sąžiningumas, principingumas, darbštumas;

- sugebėjimas pakelti nervinius – psichinius krūvius, energingumas, iniciatyvumas, ištvermė, atkaklumas siekiant tikslo ir pasiruošimas psichiniam diskomfortui.

Socialinio pedagogo profesionalumą nusako jo **kvalifikacija**, t.y. jo tinkamumo, pasirengimo darbui laipsnis. Konkrečiau kalbant – tai tam tikrų žinių, mokėjimų, įgūdžių ir patyrimo visuma, kurią įgyjęs specialistas gali kompetetingai atlikti kompleksinį ir sudėtingą socialinį darbą.

Socialinio pedagogo **asmenybės struktūros** terminu suprantama jo profesinių, idėjinių ir asmenybinių savybių visuma, t.y. sistema. Detalizuojant socialinio pedagogo asmenybės struktūrą, remtasi Lietuvos socialinių darbuotojų asociacijos kodeksu ir Lietuvos socialinių darbuotojų etikos normų pagrindais, aprašytais I.Leliūgienės (1997).

Socialinio darbuotojo struktūrą lemia jo profesinės savybės ir ypatybės. Labai svarbus socialinio pedagogo idėjiškumas, kuris nusako siekį tarnauti visuomenės gerovei.

Svarbiausias asmenybines socialinio pedagogo savybes sudaro:

- artimo meilė;
- kantrumas, viltis, tikėjimas;
- atlaidumas, tolerancija;
- bendrumo jausmas;
- susivaldymas, ištvermingumas;
- teisingumas, tiesos siekimas;
- uolumas, darbštumas, pareigingumas.

Paminėtos ir nepaminėtos socialinio pedagogo asmenybės savybės ir ypatybės reiškiasi kompleksiskai ir jų išskyrimas yra grynai santykinis. Tikroji šio specialisto vertė atsiskleidžia tiesiogiai atliekant savo pareigas, t.y. santykiuose su savo globotiniu.

1.1. Mokykloje dirbančio socialinio pedagogo funkcijos

Socialinis darbas yra profesionali veikla, kurios tikslas – padėti žmogui spręsti socialines problemas. Socialinės vaikų problemos ypatingai sudėtingos ir skaudžios, jos neatskiriama suaugusiųjų gyvenimo dalis ir susijusios su vaiko prigimtimi, vystymusi, veikiamos tiesioginių ir šalutinių veiksmų.

Pagrindinė vaiko problema – bendravimas ir santykiai. Todėl reikalingas suderintas, organizuotas prevencinis darbas, įvairių globos, teisinių, švietimo institucijų socialinių pedagogų (darbuotojų) vieningas požiūris į vaiko problemas.

Mokyklos aspektu socialinis darbas – tai ugdymo visumos dalis. Sudėtingėjant visuomenės kaitos procesams, vaiko problemos auga. Jų sprendimas negali būti atidėliojamas siekiant išvengti galimų dar didesnių problemų. Socialines problemas sunku atskirti nuo pedagoginių. Jos išryškėja tik gilinantis į jas.

I. Atutienė apžvelgia problemas gyvuojančias ugdymo įstaigoje, kurios labai trukdo mokiniams ir mokytojams sėkmingai bendrauti ir bendradarbiauti. Tai patvirtina socialinio pedagogo vaidmens svarbą mokymo įstaigose, nes kartais mokytojai tiesiog nekompetentingi jas išspręsti.

Pagal mokykloje dirbančio socialinio pedagogo pareigybes ir kvalifikacijos charakteristiką, apibūdinamas kaip teikiantis socialinę bei pedagoginę pagalbą ugdytiniams ir jų tėvams asmenybės raidos probleminėse situacijose. Šiuo aspektu jis mato ugdytinį kaip asmenybę, funkcionuojančią konkrečiomis socialinėmis sąlygomis, ižiūri jo dvasinius, socialinius, fizinius poreikius ir padeda ugdytiniui rasti jų tenkinimo būdus.

Mokykloje dirbantis socialinis pedagogas dirba sistemingą darbą su mokinių grupėmis, individualų darbą su to reikalaujančiais mokiniais, bendradarbiauja su tėvais, vaikų ir jaunimo organizacijomis bei kitais ugdytinių auklėtojais, mokytojais ir teikia jiems socialinę - psichologinę pagalbą, dalyvauja planuojant ir organizuojant socialinį ugdymą bendruomenėje. Dirbdamas su visų šių grupių asmenimis, socialinis pedagogas atlieka tokias funkcijas:

- Šviečiamąją (informuoja, aiškina);
- Konsultacinę (pataria, padeda, konsultuoja);
- Diagnostinę (renka informaciją, analizuoja, daro išvadas);
- Psichoterapinę (skatina, įteigia, aktyvina);
- Pedagoginę (moko, lavina, auklėja);
- Vadybinę (organizuoja, telkia, planuoja, valdo).

Savo darbe, mokykloje, socialinis pedagogas vadovaujasi pedagoginės bei socialinio darbuotojo etikos reikalavimais, kurie grindžiami šiais principais:

- **humaniškumas**: ugdymo turinyje pabrėžiama žmogaus vertė, stengiamasi ugdyti pakantumą bet kokiems žmonėms ar jų grupėms, pedagoginiai santykiai su mokiniu grindžiami pagarbos ir reiklumo vienove;
- **individualizavimas**: remiamasi mokinių poreikiais, ugdymo būdai parenkami atsižvelgus į jų individualius ypatumus;
- **atsakingumas**: ugdytojo veikla grindžiama atsakomybe už ugdytinį.

“Socialinis pedagogas privalo sugebėti užtikrinti psichologinę – socialinę paramą socializuojant, t.y. gražinant į visuomenę iš jos išklydusius žmones, kuriems reikalinga psichologinė – socialinė pagalba.” (VPU, 1999) Vadinasi socialinis pedagogas turi būti tarpininkas tarp į keblią padėtį patekusio mokinio ir mokyklos, vaiko ir šeimos. Mokykloje dirbantis socialinis pedagogas, nors jo objektas – vaikas, dirba su įvairaus amžiaus, įvairių socialinių sluoksnių ir grupių žmonėmis. Todėl jam privalu sugebėti pažinti žmogų, mokėti rasti su kiekvienu bendrą kalbą, organizuoti grupinę veiklą, siekiant bendro tikslo.

2. Asmenybė humanistinėje ir egzistencializmo psichologijoje.

2.1. Asmenybės brandos kriterijai.

Asmenybė (persona) – asmens ypatybės, kurias jis įgyja gyvendamas, pastovi jų sistema, nusakanti asmens vietą žmonių bendrijoje (Kepalaitė ir kt., 1996).

Asmuo tampa asmenybe, kai jis aktyviai veikia ir reiškiasi kaip visybė, jungianti aplinkos pažinimą su išgyvenimais. Vieningo asmenybės struktūros supratimo nėra, todėl, norint atskleisti jos esmę, tikslinga atsakyti į tris klausimus: 1) ką asmenybė vertina ir ko ji siekia; 2) ką ji sugeba; 3) kas ji yra. Į juos atsakius, aiškėja, kad psichologinę asmenybės struktūrą sąlygiškai galima suskirstyti į šias dalis: kryptingumą, temperamentą, charakterį, sugebėjimus, jausmus ir valią.

Taigi, asmenybei būdinga aktyvumas (pastangos veikti plačiau, negu to reikalauja situacija ir veikiančiojo padėtis), kryptingumas (pastovi vyraujančių poreikių, tikslų, motyvų, mokymų, interesų, problemų ir įsitikinimų visuma), giluminiai prasminiai procesai, per kuriuos išsikristalizuoja žmogaus sąmoningas santykis su tikrove ir kt. Svarbiausia asmenybės dalis yra kryptingumas.

Asmuo savo asmenybę suvokia per kaip savąjį Aš. Tai žmogaus savęs vertinimas, savigarba, siekimai, savęs įsivaizdavimas dabar ir ateityje.

Brandaus gyvenimo kelio etapas (pirmasis – 22-35 metų, antrasis - 36-60 metų) iš tikrųjų yra labai sudėtingas. Žmogus tuo metu būna pačiame gyvenimo reiškinių centre, visų problemų sankryžoje. Jis bendrauja su vaikais, suaugusiais ir seneliais. Jis yra ne tik jų tarpininkas, bet ir ramstis – tiek šeimoje, tiek už jos ribų. Jis turi rasti savo vietą tarp daugybės žmonių, realiai įvertinti savo teigiamas ypatybes ir trūkumus, kuo objektyviau pažvelgti į save ne tik šią dieną, bet ir numatyti ateitį. Taigi, šiuo laikotarpiu rutuliojasi dauguma svarbiausių gyvenimo įvykių, už kuriuos žmogus sąmoningai jaučiasi esąs atsakingas.

Tačiau kai kurie žmonės, praėję paauglystės, jaunystės, o kartais net ir pilnametystės amžių, visiškos asmenybės brandos dar nepasiekia (Butkienė ir kt., 1996).

Brandžiam žmogui lengva būti linksmam ir žaismingam. Brandus intelektas aprėpia gausias žinias, gyvenimo patirtį. Tačiau svarbiausias veiksnys, lemiantis brandą, - mąstymo būdas ir apsisprendimų pagrįstumas. Subrendęs žmogus reisykiais gali atitolti nuo savęs, lyg iš šalies pasižiūrėti į save, savo žodžius, veiksmus, elgesį ir jausmus, gali juos įsisąmoninti ir įvardyti. Vis labiau pažindamas save, žmogus darosi pakantesnis kitiems, jis nenori visų aplinkinių perdaryti pagal save. Brandus žmogus yra tas, kuris sugeba pripažinti savo jausmų prieštarumą- priima

savę su klaidomis, neapsimetinėja ir turi drąsos jas įvardyti. Taigi, jis gali savę stebėti, atsakingiau elgtis, išmintingiau pasirinkti. Tai ką nuslepame nuo savęs, tarsi slysta iš rankų ir gali sukelti nelauktą emocinį efektą, sproginimą, nunešti pasroviui.

Brandas turi savo moralinių aspektų. Vyresnio amžiaus žmogus kankinasi, galvodamas, „ką apie mane kalba kiti?“ Brandus žmogus pirmiausia atsiskaito sau ir klauso savo vidinio sąžinės balso. Nesubrendėlis amžinai kaltina aplinką, teisinga savę, atsisako pasirinkimo ir sprendimo atsakomybės. Brandžiam žmogui būdinga esminės vertybės ir įsisaugojimas gyvenimo principų bei atsakomybė sau pačiam.

Brandus žmogus – stipri asmenybė. Kasdieniniame gyvenime išryškėja trys svabūs jo bruožai:

- 1) gali kantriai laukti;
- 2) gali atidėti savo norų patenkinimą;
- 3) tvirtai laikosi savo tikslų ir prireikus suranda aplinkinius kelius.

Aplinkinių kelių pirmiausia ieškoma, kai norai ir siekimai atsiremia į kliūtis. Brandus žmogus kenčia tą smūgį, kad tikslo pasiekimas nusikėlė toliau. Jis ilgai laikosi savo tikslų, jeigu jie iš tikrųjų yra savrūs, atkakliai ieško ir suranda, kaip visuomenei priimtiniu būdu realizuoti savo troškimus.

Anot J. Pikūno (1994), brandus žmogus sugeba nusileisti, nenusižengdamas savo esminiams principams ir aukščiausioms vertybėms.

Skirtingų kryptių psichologai išvelgė skirtingus asmenybės brandos požymius:

- Sugebėjimas mylėti ir dirbti (S.Freud)
- Savisklaida individualizacijos ir transcendencijos būdu naudojant sąsąmonės gelmes (C.Jung)
- Socialinių uždavinių atradimas. Savojo gyvenimo stiliaus plėtotė (A.Adler)
- Sugebėjimas intymiai bendrauti su kitais asmenimis ir didelis produktyvumas (E.Erikso)
- Vadovavimasis sąžine ir universaliais etniniais principais (L.Kohlberg)
- Tapimas autentišku žmogumi. Prasmingo gyvenimo būdo sukūrimas (A. Binswanger)
- Gyvenimo prasmė ir misijos atsiradimas (V.Frankl)
- Norint būti visapusiškai subrendusiam, reikia įgyti kompetenciją ne vienoje, o daugelyje sričių.

- Visiškas savęs aktualizavimas ir tapimas gerai funkcionuojančiu asmeniu.
Besąlyginis savęs priėmimas ir atvirumas išgyvenimui (C.Rogers)

Asmenybės atsiskleidimas daug priklauso nuo žmogaus žinių apie save patį, jo prigimtį ir gyvenimo prasmę; sugebėjimo įsisąmoninti savo asmenišką patyrimą ir save dabarties momentu; nuo savarankiškų pasirinkimų ir apsisprendimų, meilės ir atsakomybės.

3. Streso samprata.

Kiekvienas mūsų kasdien patiriame didesnę ar mažesnę stresą. Visiškai jo išvengti neįmanoma. Nepaisant to, mūsų žinios apie stresą ir jo priežastis yra gana paviršutiniškos. Žodis “stresas” dažnai yra vartojamas sielvarto, nuovargio ar jausmų, kurių nesugebame įveikti, apibūdinimui. Stresas yra sudėtingas reiškinys, determinuojamas įvairių veiksnių: kultūrinių, biologinių, psichologinių, situacinių. Šių veiksnių įvairovė nulėmė skirtingus streso apibrėžimo būdus.

Dauguma autorių apie stresą kalba kaip apie aplinkos ir individo sąveikos rezultata, tačiau akcentuoja skirtingus aspektus. Vis dėlto, dauguma autorių laikosi nuomonės, kad stresas yra vientisa integruota organizmo ir psichikos reakcija į subjektyviai svarbų pokytį. Galima išskirti šiuos pagrindinius streso požymius:

- psichofiziologiniai – raumenys įsitempę, galimas nervnis tikas raumenyse, neramios rankos, atsikosėjimas – gerklės pravalymas, dažnas šalčio jausmas, skausmas, prakaitavimas, įvairios odos problemos arba niežulys, galvos skausmai, aukštas kraujospūdis, širdies ligos...
- elgesiniai – emociniai požymiai. Hiperaktyvumas, greitas kalbėjimas ar vaikščiojimas, susierzinimas dėl vėlavimo, žmonių vengimas, nerviniai įpročiai, įpročių pasikeitimas, prastesnė atmintis, sumišimas, išsiblaškyimas, pastovus jaudinimasis, susirūpinimas dėl kokios nors situacijos, susierzinimas, verkimas, obsesinės mintys, kompulsiniai veiksmai, ryškios ir staigiai sukylančios emocijos, nemalonūs sapnai, apatija...
- nuovargis ir bendras energijos trūkumas – susidomėjimo nebuvimas, nuobodulys, užmigimas prie televizoriaus, jūmoro jausmo nebuvimas, miego sutrikimai, nenoras judėti.... Natūralu, kad nė vienas patiriantis stresą, nepasižymi visais šiais požymiais iš karto. Keletos požymių buvimas gali nieko nereiškėti, tačiau jei nors vienas pasireiškia labai ryškiai, tuomet tai jau gali būti streso požymis.

STRESAS – anglų kalbos žodis, reiškiantis padidintą įtampą. Šis terminas kiek skirtingai suprantamas kasdieniame gyvenime, biologijoje, medicinoje ir psichologijoje. Svarbu, kad stresas – vidinė būseną, pasižyminti tuo, kad visada sukelia padidintus reikalavimus adaptaciniams organizmo sugebėjimams ir jį aktyvuoja (pvz. tuo, kas sustiprina organizmo hormonų – kortikosteroidų, katecholaminų ir kt.- gamybą) (Bandzevičienė, 1994).

„Streso tėvu“ laikomas kanadiečių mokslininkas Hansas Seljė (Hans Selye). Tyrinėdamas žmogaus reakciją į įvairius aplinkos veiksnius, jis nustatė, kad šiuolaikinis žmogus nuolatos arba labai dažnai patiria nervinę, psichinę ir emocinę įtampą.

Organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, neįprastas situacijas, keliančias grėsmę žmogaus gerovei, sveikatai ar gyvybei, ir yra vadinama stresu.

(Šulienė, <http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=psicholog&lid=2&rodyti=str&strid=3156&subtema=63>).

Stresoriai

Stresoriai – tai stresą sukeltantys dirgikliai.

Stresorius – nėra absoliuti sąvoka – tą patį dirgiklį skirtingi asmenys interpretuoja skirtingai. Kas sukelia stresą vienam, kitam gali jo visiškai nesukelti. Tai priklauso nuo individualių savybių – viena jų – mokėjimas kontroliuoti stresą.

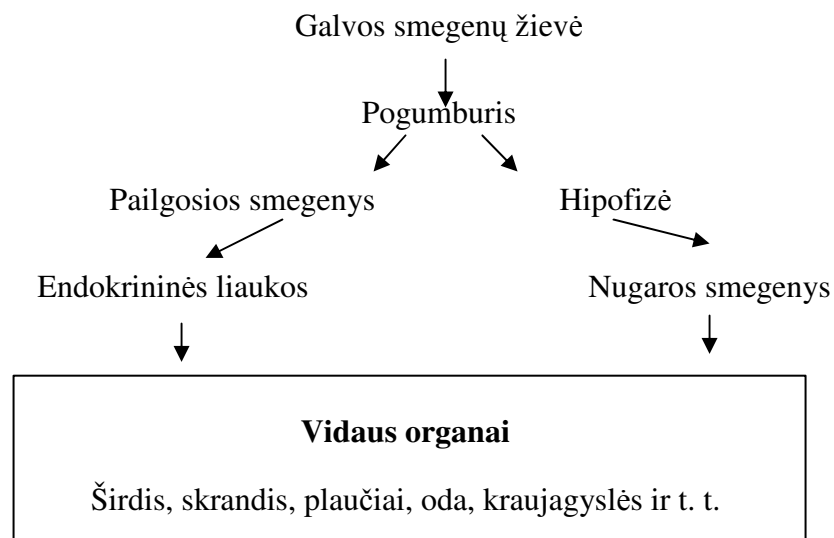
Tiek vyrai, tiek moterys dažniausia kenčia nuo šių stresorių:

- Šeimos skrybos
- Konfliktai darbe
- Padidėję darbų mastai
- Finansinės problemos
- Konfliktai šeimoje (Bagdonavičius, <http://www.imunitetas.lt/?mgid=3&aid=302>).

Ūmus, šokinis, arba lėtinis emocinis išgyvenimas, daugiausia patiriamas dėl emocijų, gali sukelti įvairias liguistas būsenas: sutrikdyti širdies bei kraujagyslių sistemą, sukelti odos ligas (egzema, žvynelinę), skrandžio opą ar dvylikapirštės žarnos sutrikimus.

Stresorių poveikis organizmui.

Psichogeniniai poveikiai



Beveik visi pokyčiai mūsų gyvenime yra stresoriai, nes atsiranda poreikis susidoroti su nauja situacija. Kaip jau yra žinoma, stresas gali turėti ir neigiamą ir teigiamą poveikį. Konstruktyvus stresas (eustresas) teigiamai veikia individo ar grupės veiklos rezultatus. Destruktyvus stresas (distresas) yra disfunkcinis individui ar grupei (<http://sportdiscus.lkka.lt/lt/stresas1>).

Štai keletas galimų distreso pavyzdžių:

- sutuoktinio mirtis (100%),
- skyrybos (73%),
- rimta liga (53%),
- darbo praradimas (47%),
- profesijos pakeitimas (36%),
- ginčai su sutuoktiniu (35%),

Taip pat pateiksiu keletą eustreso pavyzdžių:

- galime įsimylėti ir susituokti (50%),
- susitaikymas po išsiskyrimo (45%),
- išėjimas į pensiją (45%),
- kūdikio turėjimas (39%),
- namo pirkimas (31%),
- paaukštinimas (29%),
- netikėta sėkmė (28%),
- mokslų baigimas (26%),
- naujų draugų suradimas (18%),
- atstogavimas (13%).

Mokslininkai V. Miasiščėvas ir B. Kavarskis iš 1000 pacientų ligos istorijų išsirinko 643 ligonius, sirgusius grynomis neurozėmis. Pasirodė, kad 71% iš jų neurozė kilo daugiausia dėl šeimyninių - buitinių konfliktų, o 29 % - dėl gamybinių konfliktų ar sąlygų. Iš šeimyninių buitinių - konfliktų priežasčių tik 6,5 % stresorių susiję su materialiniais sunkumais. Dažniausios stresinės situacijos, sukėlusios neurozines būsenas, buvo sutuoktinių ar jų tėvų kivirčiai (30 %). Iš gamybinių stresorių dažniausia buvo per didelė įtampa, kurią sąlygojo darbo pobūdis (Koganas, 1981).

Psichikos srityje stresas pasireiškia įtampa, susierzinimu, baime, nerimu, pykčiu ar kitomis emocijomis, subjektyviai suvokiamomis kaip vidinis diskomfortas ir vidinės pusiausvyros

praradimas. Tokioje būsenoje gali mažėti dėmesingumas, mąstymo lankstumas, logiškumas, valia ir sąmoninga elgsenos kontrolė. Todėl ir streso būsenoje esančio žmogaus elgesys dažnai tampa kitoks, nei jam įprastas: vangesnis arba, priešingai, aktyvesnis.

Stiprus ilgalaikis arba chroniškai pasikartojantis stresas gali sukelti kai kuriuos psichosomatinius susirgimus arba pagreitinti jų vystymąsi (pvz., miokardo infarktą, skrandžio ir žarnyno opas, kraujospūdžio padidėjimą ir pan.). Mažėja žmogaus darbingumas, kūrybiškumas, blogėja santykiai su aplinkiniais.

Lazarus and Folkman (1984) manė, kad maži kasdieniniai sunkumai labiau nei dideli gyvenimo įvykiai mus kankina labiausiai, sukeldami psichines ir fizines problemas. Stresas gali atsirasti iš pastovios, nuolatinės įtampos santykiuose, draugų trūkume, kai nėra jaudinančių įvykių diena po dienos, kai nesugeba rasti prasmės gyvenime... Taip pat maži netikėti įvykiai ir įprasto gyvenimo sutrukdymai, tokie kaip nuleista padanga, nelauktas svečias, ilga anketa, taip pat sukelia stresą. Maži nemalonumai yra labiau susiję su fizine sveikata nei dideli gyvenimo įvykiai. Taigi, dideli ir maži gyvenimo įvykiai sukelia stresą (<http://sportdiscus.lkka.lt/lt/stresas1>).

Streso pasekmės. Dažnai stresinėse situacijose žmogaus mintys būna nukreiptos į tuo metu iškilusias problemas, todėl anksčiau išvardintos fizinės organizmo reakcijos gali likti nepastebėtos. Tačiau nežiūrint to, jos gali pakenkti organizmui ir ilgainiui tapti ligų priežastimi. Streso hormonų (adrenalino ir kortizolio) perteklius gali slopinti smegenų funkcijas, reguliuojančias vegetatyvinę nervų sistemą, sutrikdyti medžiagų apykaitą ir suardyti „atminties neuronus“. Streso pasekmės gali pasireikšti bet kuriame organe. JAV mokslininkai įrodė, kad dažniausia širdies, diabeto, išsėtinės sklerozės, imuniteto bei sanarių ligų, ar net vėžio priežastis yra stresas.

Tipiškos streso sukeltos ligos yra aukšto kraujospūdžio liga (hipertenzija), širdies (miokardo) infarktas, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, migrena, kai kurios imuninės alerginės ligos. Tyrimai itinai rodo, kad žmonių, kuriuos ilgą laiką veikia intensyvus stresas, sergamumo ir mirtingumo nuo minėtų ligų rodikliai yra daugiau nei dvigubai aukštesni.

Kaip atsispirti stresui. Streso, kaip natūralaus gyvenimo reiškinių, neišvengti, nes niekas negali apsaugoti žmogaus nuo jaudinančių įvykių, nemalonumų, įtampos ir pavojų. Kita vertus, neigiamų pasekmių sveikatai galima išvengti ar bent jas sumažinti, padidinus organizmo atsparumą stresui. Rekomenduojama daugiau sportuoti, nes fizinė veikla (pvz., mankšta, fizinis darbas, bėgiojimas) yra natūraliausias būdas „sudeginti“ streso metu organizme susikaupusias kenksmingas medžiagas, sustiprinti organizmą, nervų sistemą, pagerinti nuotaiką. (<http://www.bioformule.lt/stresas.php>).

Daugelis autorių mini įvairius streso įveikimo būdus, kuriuos galima būtų taikyti ir pataisos darbų įstaigų darbe. “Aš rūpinuosi savimi, mano gerovė labai svarbi man. Aš noriu sau visko tik paties geriausio. Aš noriu palaikyti save ir padaryti viską kuo geriau. Aš visada savojoje pusėje.” Taip dr. Šraineris siūlo pradėti įveikinti stresą. Labai efektyvu šiuos teiginius - gerąsias savo savybes ir norus rašyti ant popieriaus lapo ir turėti sau prieš akis.

Žmonės, sugebantys atsipalaiduoti, žymiai rečiau patiria stresą. Atsipalaidavimas taip pat yra ir streso įveikimo metodas. Norint išmokti atsipalaiduoti streso metu taip jį įveikiant, būtina pradėti praktikuotis nestresinėje būklėje. Reikia patogiai atsisėsti ir pabandyti pamiršti tai, kas šiuo metu aplink. Geriausia pabandyti išsivaizduoti save kokioje nors poilsio vietoje, kur žmogus jaučiasi atitrūkęs nuo visų savo rūpesčių. Dr. Šraineris siūlo pabandyti nuimti stresą vertinant tai procentais. T. y. žmogus pagal save įvertina savo stresą procentais ir po stengiasi įsitempti mažiau, mažiau ir t. t. Pvz., “Aš dabar esu įsitempęs 95 %. Dabar stengiuosi sumažinti įtampą iki 85 %....., dabar iki 70 %....., dabar iki... ir t. t... “ Po kiekvieno “procento” būtina daryti nedideles pauzes. Tai ypač efektyvu žmonėms, mėgstantiems viską matuoti skaičiais.

Streso įveikimas atsipalaidavimu priimtinas ne visiems žmonėms. Paprastai agresyviems žmonėms, geriausias būdas įveikti stresą - kur nors išlieti susikaupusį pyktį. Kai kur Japonijoje netoli darbo vietų yra įrengti vadinamieji “išsiliejimo kambariai”(“Neliūdėk!” 96’14). Sumokėjęs 600 dolerių darbuotojas gali į šipulius sudaužyti visą savo darbo vietos maketą, padarytą iš faneros. Tai specifinis streso įveikimo būdas ir Lietuvoje dar netaikomas (Шрайнер, 1993).

Visiškai išvengti streso neįmanoma ir nėra reikalo, nes, pasak pirmojo streso tyrinėtojo H. Selje, gyvenimas be streso – tolygus mirčiai. Kiekvienas žmogus ne tik pajėgia išverti tam tikrus stresinius poveikius, bet ir jaučia jiems natūralų poreikį. (Bandzevičienė, 1994).

Kiekviena stresinė situacija reikalauja tam tikro lygio fizinių ir psichinių jėgų sutelkimo, tad yra naudinga savireguliacijos treniruotė. Tačiau adaptacinė žmogaus energija nėra beribė, o prigimtiniai prisitaikymo mechanizmai dažnai nepakankami šiuolaikinėms gyvenimo sąlygoms. Fizinės ir psichinės sveikatos požiūriu naudingiau mokytis išvengti nebūtinų stresinių situacijų, ir valdyti savo psichinę reakciją bei fiziologinės gynybos mobilizaciją, nei griebtis bent laikinai įtampą mažinančių priemonių – cigarečių, alkoholio, narkotikų.

Stresas yra neatskiriama mūsų gyvenimo dalis, tad vienintelis būdas su juo “susidraugauti” – išmokti jį panaudoti kaip jėgą, kuri motyvuoja ir skatina mūsų visų kūrybiškumą.

3.1. Objektyvūs (situaciniai) ir subjektyvūs (psichologiniai) streso komponentai ir veiksniai.

Stresinės situacijos, kurias žmonės išgyvena praeityje, yra labai įvairios. Be to, kai kurios situacijos, iššaukusios stresą vieniems, atrodo visai neutralios kitiems. Bendras visų stresinių situacijų požymis yra tai, kad žmogui jos atrodo sudėtingos, pavojingos, sunkios, keblios. Tai yra subjektyvus jų vertinimas.

Pagal objektyvias aplinkybes tipiškas stresines situacijas galima suskirstyti į tokias grupes:

- *laiko stresas* – kyla situacijose, kai trūksta laiko svarbioms užduotims atlikti,
- *atsakomybės stresas* – kyla situacijose, kuriose nuo mūsų sprendimo labai daug kas priklauso, esame priversti rizikuoti ir pan.,
- *socialinis-psichologinis stresas* – kyla įvairiose bendravimo situacijose (tarpasmeninių konfliktų, blogų santykių, vedybų, nevedybinių intymių ryšių ir pan.),
- *vidinių prieštaravimų stresas* – kyla psichologinių konfliktų situacijose (esant motyvų konfliktui, jausmų nesuderinamumui, racionalių sprendimų ir impulsyvių ketinimų prieštarai ir pan.),
- *fizinis stresas* – kyla nepalankiose fizinėse sąlygose (esant dideliam triukšmui, nenormaliai aplinkos temperatūrai, vibracijai ir pan.). (Bandzevičienė, 1994).

Ta pati situacija iššaukia skirtingas žmonių reakcijas. Ar situacija iššauks stresą, priklauso nuo to, kaip asmuo ją vertina ir kaip ją išgyvena. Kiekvieno žmogaus asmeninis požiūris ir vertinimas lemia jo reakciją. Pavyzdžiui, kritika individo adresu iššaukia stresinę reakciją, jeigu jis laiko ją neteisinga ar netinkama, viršininko nurodymas jį sutrikdo, jeigu suvokia, kad šis neprotingas, pasisakymas prieš grupę sukelia nerimą, jeigu jis suvokiamas kaip savo sugebėjimų išbandymas. Be to, kiekvienoje situacijoje žmogus suvokia ir įvertina (nebūtinai teisingai), savo paties galimybes pakeisti situaciją arba tinkamai su ja susidoroti. Nuo šio subjektyvaus savo galimybių įvertinimo taip pat priklauso žmogaus savijauta ir elgesys.

Kalbėdami apie savo patyrimą stresinėje situacijoje, asmenys mini pyktį, baimę, susierzinimą, tai, kad dreba rankos, spaudžia širdį, džiūna burna ir pan.

Visas su stresu susijusias reakcijas galima suskirstyti į 4 pagrindines grupes:

1 lentelė

Su stresu susijusių reakcijų grupės	Būdingos reakcijos
Psichinės (emocinės- jausminės) reakcijos	Pyktis, susierzinimas, baimė, įtampa ir kt.
Fizinės (fiziologinės) reakcijos	Padažnėja pulsas, išpila prakaitas, įsitempia raumenys, sudrėksta delnai (specialūs matavimai parodytų aukštesnį nei įprasta kraujospūdį bei padidėjusį hormonų ir cukraus kiekį kraujyje)
Elgesio reakcijos	Daugiau gestikuluojama arba sustingstama, atliekami stereotipiški nervingi judesiai, šaukiama arba nenatūraliai tylima ir t.t.
Mąstymo pokyčiai	Mintys stringa, sukasi apie vieną ir tą patį, įkyriai kartojasi, tampa sunkiai valdomos ir pan.

Paprastai žmogui sunku pastebėti fizinius streso požymius. Viena to priežasčių – fizinės reakcijos vystosi spontaniškai (automatiškai), vyksta organizmo viduje, išoriškai gali būti nepastebimos. Antra priežastis – įprastas sveiko žmogaus nejautrumas savo kūnui. Kol asmuo nejaučia skausmo, jis mažai tekreipia dėmesį į savo kūno jautimus.

3.2. Emocinės reakcijos į stresą.

Stresinėje būsenoje žmogui būdinga:

- tai, kad nebegali sąmoningai kontroliuoti savo mąstymo, jį „pasiglemžia“ streso aplinkybės, todėl mintys kyla chaotiškai, „automatiškai“;
- stipri psichinė reakcija, lydima stiprių neigiamų jausmų, kuriuos taip pat sunku kontroliuoti;
- nebegali reguliuoti norimu lygiu savo elgsenos, spontaniškai prasiveržia toks elgesys, dėl kurio vėliau gali apgailestauti;
- kyla specifinės fiziologinės reakcijos.

Visos šios reakcijos yra susijusios tarpusavyje, įtakoja viena kitą ir reiškiasi kartu. Vienas iš tokią bendrą stresinę reakciją „paleidžiančių“ mechanizmų yra jausmai, t.y. tai, kaip asmuo subjektyviai reaguoja į stresinę situaciją. Dauguma stresinių situacijų sukelia skirtingo stiprumo pyktį arba baimę.

Norint valdyti stresą, reikia išmokti reguliuoti savo emocinę įtampą. Tai – vienas sunkiausių žingsnių.

Savo tikrųjų jausmų ir minčių išsakymas yra reagavimo būdas, kuris iš tiesų padeda sumažinti įtampą. Kiekvienas žmogus yra patyręs tai, kad pasakęs kam nors apie tai, kaip esamu momentu jaučiasi, nusiramina, pajunta palengvėjimą. Natūraliai savo jausmus žmonės reiškia ne tik žodžiais, bet ir gestais, mimika, judesiais (t.y. kūno kalba). Bet kokia stiprių jausmų raiška yra naudingesnė juos išgyvenančiam žmogui, negu jų slopinimas, užgniaužimas. Kad nekiltų naujų keblumų, nesusipratimų, problemų, jausmus išreikšti reiktų tinkama forma. Tuo atveju, kai nėra šalia realaus pašnekovo, emociinę įtampą „iškrauti“ padeda įsivaizduojami partneriai arba tokie natūralūs veiksmai, kaip verkimas, riksmas, žiovilys ir kt. (Bandzevičienė, 1994).

Taigi, keisti savo psichinės įtampos intensyvumą, ją mažinti žmogus gali sutelkdamas dėmesį į tai, ką jaučia ir sau (tyliai) arba partneriui garsiai įvardindamas pastebėtą jausmą. Garsiai įvardindamas (verbalizuodamas) savo jausmus, žmogus turi pasirinkti ir tinkamą formą, t.y. daryti tai taktiškai neįžeidžiant, neprovokuojant kitų pykčio.

3.3. Kognityvinių reakcijų (minčių) valdymas.

Mintys ir jausmai – du vidiniai faktoriai, sąlygojantys stresinės būsenos ir stresinės reakcijos intensyvumą. Mintys gali stiprinti jausmus arba juos silpninti, nes psichinės reakcijos tiesiogiai priklauso nuo to, ką žmogus galvoja apie įvykį ar situaciją, kaip juos vertina, koks jo požiūris ir situacijos (ar įvykio) interpretacija. Tokį vidinės būsenos priklausymą nuo minčių galima iliustruoti daugybe pavyzdžių. (Pavyzdžiui, istorija apie šachą, susapnavusį, kad jam iškrito visi dantys. Kai sapnų aiškintojas pasakė, kad sapnas reiškia tai, jog visi šacho giminaičiai išmirs, šachas patyrė stresą, išsigando, supyko ir liepė nukirsti aiškintojui galvą. Kitas aiškintojas sapną interpretavo kitaip, esą, jis reiškia, jog valdovas gyvensiąs ilgiau už visus savo giminaičius. Šachas džiūgavo ir pranašautoją gausiai apdovanojo). Ne tiek išorinė situacija, kiek jos interpretacija ir netgi žodinis aprašymas įtakoja žmogaus jauseną ir elgseną: tarp objektyvaus įvykio ir žmogaus reakcijos įsiterpia jo mintys apie tą įvykį, dažnai paremtos subjektyviomis, iki galo neįsisąmonintomis prielaidomis.

Taigi, vienos mintys skatina streso kilimą, kitos – palaiko jį ir stiprina. Ir kyla jos automatiškai (spontaniškai). Savo ruožtu, stiprėjantis stresas apsunkina mąstymo lankstumą, produktyvų sprendimų priėmimą. Susiformuoja „užburtas ratas“: emociinę įtampą stiprina neproduktyvus mąstymas, o jos įtakoje mąstymas tampa rigidišku, alogišku. Todėl streso įveikimo procese ypatingai svarbus žingsnis – išmokti reguliuoti savo mintinius procesus. (Bandzevičienė, 1994).

Susidūrus su tam tikra sudėtinga, komplikuoata, grėsminga situacija, gali kilti ir pozityvios, palankios mintys, kurios veikia kitaip, nei negatyvios. Jos skatina pasitikėjimą, viltį, pristabdo neigiamą reakciją („Nesu kvailesnis už kitus, kad to nesuprasčiau“, „Svarbiausia – neprarasti vilties“, „Geriau nurimsiu ir ramiai pasvarstysiu“, kt.).

Taigi, beveik nuolat, o ypač susidūręs su sunkumais, žmogus „šnekučiuojasi“ pats su savimi, įsisąmonina savo mintis ar vertinimus ir diskutuoja su jais, instruktuoja save ir pan. Toks polinkis vidiniam dialogui su savimi yra puiki prielaida mokytis racionaliai, išmintingai tartis ir diskutuoti su pačiu savimi.

3.4. Iracionalūs įsitikinimai, provokuojantys stresą. Jų perstruktūravimas.

Dar Epiktetas yra sakęs, kad „žmogus kenčia ne dėl įvykių, o dėl požiūrio į juos“. Iš tiesų, žmogaus jausmus ir emocines reakcijas dažnai nukreipia vidinis monologas, t.y. mintys, kuriomis jis vertina ir interpretuoja susiklosčiusią situaciją, įvykį, savo ir kitų poelgius. Kai tokie vidiniai pokalbiai su savimi yra iracionalūs, neteisingų prielaidų padiktuoti, kyla nereikalingas nerimas, įniršis, bejėgiškumas, kaltė. A.Ellis, racionalios- emocinės terapijos kūrėjas, iracionalias mintis ir įsitikinimus pavadinęs „masturbacijos ideologija“, yra pagrindęs mintį, kad žmogus nėra nei prigimties, nei sąlygų auka, todėl potencialiai kiekvienas gali suprasti savo ribotumus ir keisti klaidingus įsitikinimus racionaliais (Bandzevičienė, 1994).

Kelias pavyzdžių iracionalių įsitikinimų:

- veikloje, kurios imiesi, privalai būti idealiai kompetetingu ir neturi teisės suklysti;
- kad jaustumėsi laimingu, privalai būtinai siekti tau savrbių žmonių meilės ir pritarimo;
- praeitis visad nulemia dabartį;
- viskas ir visada turi klostytis taip, kaip sumanei;
- vienatvė yra blogybė;
- blogus jausmus būtina slėpti;
- kai kurie žmonės yra apsigimę niekšai ir kenkėjai, todėl būtina juos bausti ir t.t.

Iracionalūs isitikinimai dažnai nėra iki galo įsisąmoninti. Asmeninio patyrimo ir nekritiškai perimtų kitų vertybių ir nuostatų pagrindu susiformuoja tam tikras polinkis galvoti ir jausti tam tikru būdu, net jeigu tokio reagavimo pasekmės yra žalojančios asmens savigarbą, santykius, jo veiklos produktyvumą.

Konkrečiose stresinėse situacijose neracionalus ir rigidiškas galvojimas yra gana įprastas reiškinys. Ypatingai žalingos yra negatyvios, neigiamų emocijų paskatintos mintys, slopinančios žmogaus aktyvumą ir pasitikėjimą savo jėgomis. Dažnai jos turi agresyvumo atspalvį. Tas agresyvumas gali būti nukreiptas tiek į save (save kaltinančios mintys), tiek į aplinkinius (kitus kaltinančios mintys)(http://www.sveikata.su.lt/psichine_sveikata/stresas.html).

4. Nerimo būsenos samprata.

Literatūroje nerimo sąvoka dažnai tapatinama su baimės, streso, vidinės disharmonijos, psichinės įtampos sąvokomis. Šios būsenos gali sudaryti sąlygas nerimui atsirasti arba atvirkščiai – nerimo jausena gali sukelti minėtas reakcijas, būsenas.

Nerimas paprastai kyla dėl vidinių žmogų draskančių konfliktų. Dažnai nerimo apskritai neįmanoma suvokti. Žmogus paprasčiausiai nežino, kodėl jį kankina nerimas. Jis sako neramu ir tiek!“ . Tai iš pasamonės gelmių kylantis nerimas. Jį paprastai išgyvena savojo vidinio konflikto nepajėgiantis suvokti žmogus. Tokį nerimą galima apibūdinti, kaip savotiška nerimastingą laukimą. Nerimas – tai labiau neapibrėžtas grėsmės jausmas, nuo baimės besiskirtianti pavojaus neapibrėžtumu (http://www.moku.lt/darbai/moku.lt_nerimas_baime_fobijos).

Nerimas laikomas ne tik universalia emocija, bet ir žmogaus žmogiškumo ženklu. Kas nėra patyręs aštraus siaubo, kai brangiam žmogui iškyla pavojus, arba nesiliaujančio streso, kai tenka laukti nemalonaus ginčio?

Nerimo, negalėtume pavadinti nauja sąvoka, jis vaizduojamas ir senoviniuose Egipto hieroglifuose. Viduramžių rašytojai, pavyzdžiui arabų filosofas Ala ibn Chazmas iš Kordobos, tvirtino, kad visur esantis nerimas yra esminė žmogaus egzistencijos sąlyga.

Nerimo temos skverbimąsi į literatūrą, meną, muziką, filosofiją ir religiją išsamiai aptarė Rollo May (1950) knygoje „Nerimo prasmė“ (The Meaning of Anxiety). Psichologai ir psichiatrai vienbalsiai paripažino, kad nerimas yra ir neurozės priežastis, ir simptomas. (Beck, 2005, p.112).

Psichologijos žodyne nurodoma, kad nerimas – tai žmogaus emocinė būseną – neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus (Psichologijos žodynas, 1993, p.181).

Pasak Izardo (1999), žmonės dažnai naudojami sąvoka „nerimas“, norėdami nusakyti savo emocinę būseną. Bet tuo pačiu autorius pabrėžia, kad galimas dalykas, daugelis iš jų vartodami šį terminą net nesusimąsto, ką iš tiesų jis reiškia. Nerimo būsenoje žmogus, kaip taisyklė, išgyvena ne vieną emociją, bet keletą jų ir netgi įvairias kombinacijas. Taigi nerimo būseną sudaro kelios išgyvenamos bazinės emocijos kartu, pavyzdžiui: baimė, interesas, kaltė, liūdesys, gėda. Nerimo būseną sudarančios emocijos gali varijuoti pagal skirtingus intensyvumo lygius: pasireikšti silpnai, vidutiniškai arba stipriai. Kiekviena emocija iš nerimo būseną sudarančių emocijų kombinacijos daro poveikį socialiniams santykiams, somatinei organizmo būklei, suvokimui, mintims, elgesiui (Изард, 1999, p.321, 323).

Greenberger (2000) teigia, kad nerimas – tai viena iš nemaloniausių emocijų. Kartais ją dar vadina baime arba nervingumu. Žodžiu „nerimas“ taip pat apibūdiname trumpus nervingumo ar baimės laikotarpius, kuriuos išgyvename susidūrę su sunkiais gyvenimo išbandymais (Greenberger, Padesky, 2000, p.106).

4.1. Išgyvenamos nerimo būsenos ir pasekmės.

Žodis „nerimas“ apima daugelį sutrikimų:

- fobijas (tam tikrų dalykų ar situacijų, pavyzdžiui, aukščio, liftų, vabzdžių, skridimo lėktuvu, baimė);
- panikos priepuolius (stiprus nerimo jutimas, kurio apimtiems žmonėms atrodo, kad tuoj mirs ar išprotės);
- potrauminius stresinius sutrikimus (vis apimantys didžiulės kančios lydimi baisių traumų prisiminimai);
- obsesinius – kompulsinius sutrikimus arba įkrius būsenas (galvojimas apie tą patį arba tų pačių veiksmų kartojimas);
- bendrąjį nerimastingumą (didžiumą laiko juntamų rūpesčių ir nerimo simptomų mišinys).

Daugumas nerimastingų žmonių puikiai pažįsta fizinius nerimo simptomus – tai susierzinimas, įtampa, prakaituoti delnai, galvos svaigimas, kvėpavimo sutrikimas, dažnesnis širdies plakimas, įraudę skruostai. Nerimas tuo panašus į depresiją, kad jo simptomus juntame visose keturiose srityse: fizinėse reakcijose, mintyse, nuotaikoje, elgesyje (Greenberger, Padesky, 2000, p.106).

NERIMO POBŪDIS

2 lentelė

Fizinės reakcijos	Mintys
Prakaituoja delnai Įsitempia raumenys Greitai plaka širdis Įrausta skruostai Svaigsta galva	Pavojaus perversinimas Nepakankamas sugebėjimo įveikti vertinimas Nepakankamas pagalbos įmanomumo vertinimas Nerimas ir katastrofiškos mintys
Elgesys	Nuotaikos
Vengimas su nerimu susijusių situacijų Pasitraukimas, vos tik ima rasti nerimas Stengimasis viską padaryti tobulai arba mėginimas kontroliuoti įvykius, siekiant išvengti pavojaus	Nervinga Irzli Nerimastinga Paniška

Nerimą kartais didina svarbūs gyvenimo įvykiai (aplinka). Štai keletas svarbių įvykių pavyzdžių: trauma (pvz., fizinis ar seksualinis išnaudojimas, automobilio avarija, dalyvavimas karo veiksmuose), liga ar mirtis, tai, ko mus moko („Iškas gyvatė“, „Jeigu susupurvinsi, susirgsi“), tai, ką stebime (straipsnis laikraštyje apie lėktuvo avariją, „Mano širdis sustojo“), sunkiai suvaldomi dalykai (kalbėjimas viešai, tarnybinis paaukštinimas arba atleidimas iš darbo).

Visi fiziniai, elgesio ir mąstymo pokyčiai, kuriuos juntame, kai apima nerimas, sudaro tam tikrą nerimo reakcijų dalį. Jos vadinamos „kovok, bėk arba suakmenėk“ reakcijomis. Kai susiduriame su pavojumi, tos trys reakcijos gali būti adaptyvios (Greenberger, Padesky, 2000, p.106).

Jei žmogus mano, jog jam gresia nuolatinis pavojus, jis paprastai jaučia nerimą. Iš karto ateina į galvą tipiškos nerimą sukeliančios situacijos – fizinis sužalojimas, sunki liga, ekonominė neganda arba socialinis atmetimas. Be to, nesunku pastebėti, kad grėsmė (reali ar įsivaizduojama) bet kurio asmens asmeninės srities saugumui, sveikatai arba psichologinei būsenai irgi sukelia nerimą. Žmogus taip pat gali patirti nerimą, jei suvokia pavojų institucijai ar principui, kuri vertina. Asmuo gali patirti nerimą, jei jam gresia prarasti pinigus ar materialinį turtą. Nerimą taip pat sukelia numatomas draugo ar giminaičio praradimas dėl geografinio atstumo, ligos ar kito asmens mirties. Nerimas reaguojant į psichosocialinį stresą (tokį kaip būsima kritika, pažeminimas ar pametimas) yra toks pat stiprus kaip ir krintimasis dėl grėsmės susirgti ar susižaloti.

Žalos laukimą mes vadiname baime, o nemalonų emocijų išgyvenimą – nerimu. Jei asmuo pasitiki savo gebėjimu įveikti arba atremti grėsmę, nerimas susilpnėja. Nerimą gali dar labiau sustiprinti nežinia, kada laukti būsimos žalos (Greenberger, Padesky, 2000, p.55-56).

Prasmės svarbą susijaudinimui rodo daugelis situacijų, sukeliančių šį emocijų atsaką, ir tas laipsnis, kuriuo nerimas pasireiškia skirtingiems žmonėms toje pačioje situacijoje. Žmogų, kuris labai bijo kitų nepritrimo, gali apimti panika, atsidūrus padėtyje, kurioje jo trūkumai netruks išryškėti; pavyzdžiui, kalbėjimą prieš auditoriją jis gali laikyti potencialia katastrofa. Kitas žmogus toje pačioje situacijoje patirs minimalų nerimą arba visai jo nepajus.

Neįprastos nerimo reakcijos į situacijas ar objektus, kuriuos paprastai laikome nepavojingais, dažnai siejamos su asmeninėmis išskirtinėmis prasmėmis.

Nekontroliuojamas nerimas yra nemalonus, bauginantis patyrimas. Asmuo gali patirti nerimą dėl iškilusios nesėkmės arba pažeminimo grėsmės, pavyzdžiui, rengdamasis kalbėti prieš auditoriją arba laikyti egzaminą. Tačiau iš patirties asmuo žino, kad jam teks grumtis ne tik su galimomis kančiomis, jei prastai pasisesks, bet ir įvyks. Kankinančio nerimo baimė padidina nepatogumus, kuriuos tiesiogiai sukelia grėsminga situacija.

Nerimas kaupiasi ir tais atvejais, kai asmuo bijo visuomenės paniekos dėl atvirai rodomų baimės ženklų.

Nepaliaujamas nerimo ciklas gali įsisukti ir kitaip. Žmogui galimi sunkumai gali atrodyti dar grėsmingesni ir pasitikėjimas savo jėgomis labai sumenkėti. Nykstant pasitikėjimui savo gebėjimais, sunkumai rodosi vis didesni. Kiekvieną kartą, žmogui lyginant savo gebėjimus ir įsivaizduojamus sunkumus, nerimas darosi vis stipresnis.

Kitas nerimo stiprėjimo veiksnys yra būdas, kuriuo asmuo interpretuoja nemalonią emocinę nerimo patirtį. Jis detaliai tikrina emocinę reakciją, interpretuoja ją ir suteikia jai išorinio įvykio prasmę. Siedamas nerimą su pavojumi, asmuo laiko jį pavojaus ženklu. Taip atsiranda kitas užburtas ratas: mintys apie grėsmę sukelia nerimą, o šis toliau skatina nerimą keliančias mintis. Asmuo galvoja : „Jaučiu nerimą; taigi situacija turėtų būti iš tikrųjų grėsminga“.

Kai kurie nerimo požymiai, pavyzdžiui, negalėjimas prisiminti žodžių ar trumpalaikės atminties sutrikimai, paviršutiniškai gali būti aiškinami valingos dėmesio kontrolės nutrūkimu.

Asmenys, kuriems nerimas nebūdingas, dažniausiai prisitaiko („pripranta“) prie besikartojančių šiek tiek bauginančių stimulų. Tačiau labai nerimastingi asmenys neprisitaiko. Reaguodami į kiekvieną stimulą, jie patiria dar stipresnį nerimą.

Nerimą sukelia grėsminga, neįveikiama situacija, neįsisąmoninti konfliktai, priešingi motyvai. Dažnai nerimo šaltinis – iš sąmonės į pasąmonę išstumti impulsai ir afektai. Fiziologiškai nerimas reiškiasi kvėpavimo ir širdies plakimo padažnėjimu, kraujotakos pagreitėjimu, arterinio kraujospūdžio padidėjimu. Žemesni būna pojūčių slenksčiai. Psichiškai nerimas reiškiasi tuo, kad sunkiau ką nors nuspręsti, kankina jausmų dvilypumas. Sutrinka judesių koordinacija. Būna adaptyvios ir dezadaptyvios nerimo reakcijos. Adaptyviosios nerimo reakcijos skatina vaisingą veiklą. Nedidelio nerimo reikia asmenybės saviraiškai, gyvenimo tikslams kelti ir įgyvendinti. Dezadaptyviosios nerimo reakcijos trukdo veikti, trikdo ryšius su aplinkiniais. Jos gali sukelti neurozę ar būti jos simptomu. Dar skiriamas situacinis arba laikinas nerimas ir nuolatinis nerimas, kuris virsta asmenybės bruožu – nerimastingumu (http://www.moku.lt/darbai/moku.lt_nerimas_baime_fobijos).

GENERALIZUOTAS NERIMO SUTRIKIMAS.

Generalizuotas nerimo sutrikimas – tai lėtinis susirgimas, kuriam būdingas nuolatinis jaudinimasis ar spontaniškai atsirandantis nerimas dėl ateities, sutrikdantis ligonio savijautą.

Žinoma, kad stimuliuojant vegetacinę nervų sistemą, pradeda greičiau plakti širdis, padažnėja kvėpavimas, išsiplečia vyzdžiai, dažniau prakaituojama ir pan. Šiuos pokyčius sąlygoja adrenalino išsiskyrimas. Buvo iškelta hipotezė, kad nerimas atsiranda kaip atsakas į šiuos organizmo

funkcionavimo pokyčius. Tačiau dabar manoma, kad pirmiau atsiranda nerimas, o tik vėliau pakinta organizmo funkcijos. Nerimas siejamas su kai kuriomis galvos smegenų cheminėmis medžiagomis: noradrenalinu, gama amino sviesto rūgštimi, serotoninu. Išorinės aplinkos dirgikliai transformuojami į nervinį impulsą, plinta į galvos smegenų struktūras, kur susikaupę noradrenerginiai neuronai. Iš čia sujaudinimas išplinta į kitas galvos smegenų struktūras.

Kita teorija teigia, kad nerimas signalizuoja apie suintensyvėjusius pašamonėje glūdinčius impulsus, jei nerimas viršija adaptacines organizmo galimybes, vystosi generalizuotas nerimo sutrikimas, kiti neurotiniai susirgimai. Kai kurie mokslininkai teigia, kad vaikas išmoksta jausti nerimą kopijuodamas nerimastingas tėvų reakcijas. Genetiniai tyrimai rodo padidėjusį generalizuoto nerimo dažnumą sergančių šiuo susirgimu giminių tarpe, dažniau sega moterys, tuo tarpu vyrai labiau linkę piktnaudžiauti alkoholiu.

Simptomai:

- Dėmesio koncentracijos pablogėjimas
- Dirglumas
- Sutrikęs miegas
- Dažnesnis pulsas
- Padažnėjęs kvėpavimas
- Greitas nuovargis
- Nuolatinis nerimas
- Bloga nuojauta
- Drebulys

Pasak gydytojų, pacientai, sergantys generalizuotu nerimo sutrikimu, skundžiasi neramumu, nuovargiu, jiems sunku susikaupti, sukcentruoti dėmesį, sutrinka miegas, įsitempia raumenys. Kartais ligoniai skundžiasi vien tik tai nuovargiu ar įtampa. Kamuoja bloga nuotaika, nuogaustaujama dėl dalykų, kurie yra mažai tikėtini. Vaikams ir paaugliams pasidaro sunku mokytis, sutrinka santykiai su bendraamžiais. Padidėja vegetacinės nervų sistemos aktyvumas, susijaudinus greitai pradeda plakti širdis, padažnėja kvėpavimas, atsiranda galvos, silpnumas, pykinimas, kt. Ligoniai neranda sau vietos, jaučia įtampą, skausmą raumenyse, greitai pavargsta, tampa dirglūs, nervingi, nesugeba jausti malonumo. Sutrinka miegas, vakare sunkiai užmiega, naktį miegas būna jautrus, ryte nubundama anksti ir nebeužmiegame. Tačiau tik mažiau kaip 20 proc. ligonių pripažįsta psichologines problemas.

Generalizuoto nerimo sutrikimo pradžia dažniausiai vėlyva, prasideda sulaukus 35-45 metų

amžiaus. Susirgimas lėtinis, jam būdingi pagerėjimai ir pablogėjimai, kartais gali tęstis visą gyvenimą (http://www.sveikas.lt/ligos_placiau2.asp?IID=227&id=&id2=&linkID=).

Nerimas, pasireiškiantis psichologiniu ir somatiniu sutrikimu, dėl savo istorinio ryšio su neurozės koncepcija sukelia nemažai diagnostikos problemų, o tuo pačiu ir gydymo sunkumų. Iš tikrųjų nerimo priežastys ne visada sutampa su traumuojančiais psichologiniais veiksniais. Dažnai pasitaikantys mišrūs nerimo ir depresijos simptomai rodo neurobiologinių pakitimų galimybę.

Kalbant apie nerimą medicininio aspektu reikėtų paminėti, kad dabartinė nerimo, kaip sutrikimo klasifikacija yra gana sudėtinga, ja galima tik santykinai naudotis nustatant diagnostinį kodą. Klasifikacijoje pagal TLK-10 (1992 m.) skirta speciali vieta organiniam nerimui (F06.4), fobiniams nerimo sutrikimams (F40), kitiems nerimo sutrikimams (paroksizminis, generalizuotas, mišrus) (F41). Fobiniai nerimo sutrikimai pasireiškia kartu su ar be panikos sutrikimų, tačiau ir gali būti organinių sutrikimų nulemtu nerimo paroksizminis paūmėjimas. Praktiniame darbe sunkiausiai sekasi atskirti nerimą ir nerimastingumą esant somatoforminei ligai, ypač vegetacines somatoformines disfunkcijas (F45.3) bei neurozinius sutrikimus (F48.0).

Sunkumų sukelia ir nerimo sapnų bei miego paroksizminių sutrikimų sindromų diagnostika (pvz., paradoksinio miego elgesiniai sutrikimai) (Gydymo menas. <http://www.ligos.lt/straipsniai.asp?StrID=36&TurID1=1&TurID2=3>).

Taigi ar nerimas, kaip psichologinis simptomas, yra ribinis sutrikimas, ar liga? Iš tikrųjų daug autorių pažymi, kad nerimo būseną gali būti normali. Nerimas, susijęs su objektyviomis priežastimis, atitinka dėmesio vertą, asmenybei svarbią problemą. Kai nerimas tęsiasi kelias valandas, mėnesius arba ir trumpiau, bet yra ekstremalus, pereina į panikos priepuolius - tai jau patologinis nerimas. Jei asmuo visą gyvenimą nerimauja be pagrindo dėl smulkmenų, tai - nerimastingos asmenybės bruožas. Gydytojas visada turi labai atidžiai vertinti nerimo požymius.

Apskritai nerimo ir somatoforminių ligų gydymo tikslas yra sumažinti darbingumo sutrikimus, nepagrįstą medicinos įstaigų lankymą, o tai gali net bloginti ligonio situaciją. Nerimas kaip liga yra lėtinis ir banguojančios eigos, todėl pagrindinis gydytojų uždavinys yra valdyti situaciją glaudžiai bendradarbiaujant visiems specialistams (patarimai, vaistai, psichoterapija, jatrogenijos taikymas). Laiku negydomas nerimas gali tapti lėtinis ir sutrikdyti ryšį su pacientu, o pastarajam sukelti socialinę dezadaptaciją. JAV socialinių tyrimų duomenimis, 1998-1999 m. išlaidos dėl nerimo sukulto protinio produktyvumo pablogėjimo sudarė 25,6 mlrd. JAV dolerių. Didžiausia šių išlaidų dalis tenka generalizuoto nerimo gydymui (13,9 mlrd. dolerių). Medicininis gydymas (ne psichiatrinis) esant nerimo sutrikimams sudaro 54 proc. lėšų, skirtų sveikatos apsaugai.

JAV nacionalinio sveikatos instituto duomenimis, per gyvenimą nerimas pasireiškia 25 proc. asmenų, iš jų - generalizuotas nerimas atsiranda 5,1 proc. atvejų ir vienodai pasireiškia tarp vyrų ir moterų.

Nerimo paplitimo duomenys Prancūzijoje: 17,3 proc. vyrų ir 36 proc. moterų. Dėl šių ligų 25 proc. lankosi psichikos sutrikimo centruose, 15 proc. - pas bendrosios praktikos gydytojus. Tuo tarpu jaunesnių žmonių (tarp jų ir paauglių) nerimas vienodai paplitęs tarp abiejų lyčių. Generalizuoto ir paroksizminio nerimo (panikos priepuolio) pradžia dažniausiai pasireiškia 14-15 m. amžiuje. Yra aprašyta ankstyva tėvų netektis kaip viena iš nerimo priežasčių. Tai psichologinės nerimo kilmės šalininkų požiūris. Biologinės psichiatrijos šalininkai teigia, kad yra įgimtas nervinių sistemų jaudrumo pakitimas ir ypač CNS mediatorinių sistemų nepilnavertiškumas.

Epidemiologiniai tyrimai parodė dažnai esamus mišrius pakitimus - nerimo sutrikimus su panikos priepuoliais. 70 proc. asmenų, kuriems pasireiškia panikos priepuoliai, kenčia dėl generalizuoto nerimo, 50-70 proc. sergančiųjų depresija buvo gydyti nuo nerimo nors kartą gyvenime. Nurodoma, kad esant depresijai per 4 metus pasireiškia nerimo sutrikimų. Iš kitos pusės, įvairių autorių duomenimis, sergant generalizuotu nerimu daugiau nei 6 mėn., 23-73 proc. atvejų prisideda depresija. Manoma, kad šių dviejų sutrikimų dažnumas toks įvairus dėl nepakankamai įvertinamo nuotaikos pablogėjimo diagnozuojant nerimo sutrikimus. Epidemiologiniai tyrimai rodo statistinį ryšį tarp nenuspėjamų gyvenimo įvykių, neigiamų situacijų ir generalizuoto nerimo sutrikimo (Gydymo menas.<http://www.ligos.lt/straipsniai.asp?StrID=36&TurID1=1&TurID2=3>).

Moderni nerimo koncepcija siūlo šešis principinius sutrikimų atsiradimo mechanizmus.

1. Biologinis nepakankamumas ir nervinių sistemų jaudrumas (galbūt paveldimas, idiopatinis).
2. Sąlyginio reflekso išsivystymas krizių metu.
3. Fobijų (baimių) įgijimas generalizuojantis stimuliui.
4. Simptomų atsiradimas dėl interorecepcijos sąlyginio sustiprėjimo.
5. Simptomų išsivystymas dėl operantinio reflekso išsivystymo.
6. Organizmo regresija iki ekstremalaus budrumo būsenos (CNS ekstremali aktyvacija).

Biologinis požiūris į nerimo patologiją remiasi anatominių ir neurobiologinių struktūrų, dalyvaujančių elgesio reguliacijoje, atradimais. Biologiniai veiksniai, dalyvaujantys emocijų reguliavime, buvo aprašyti daugelio eksperimentų metu. Jie gali genetiškai nulemti elgesio

ypatumus įvairiose situacijose (kova, bėgimas, situacijų vengimas), sukeliančiose nerimą. Tokiais atvejais pirmieji nerimo bei panikos priepuoliai pasireiškia jau 7-8 m. amžiuje (baimė kalbėti prieš klasę, atminties duobės).

Emocinio elgesio ir nerimo reguliacijoje dalyvauja kelios nervinių funkcinių struktūrų grupės. Smilkininės ir limbinės struktūros ir migdolinis branduolys vaidina pagrindinį vaidmenį motyvacijos ir afekto reakcijose į įvairius stimulus. Žmogui suardžius priefrontalines sritis ar juostinį vingį (gyrus cingulum) neurochirurginių intervencijų metu, aiškiai sumažinamas nerimas. Lobotomija, leukotomija dar kartais naudojamos kaip kraštutinės intervencijos esant įkyrioms nerimo būklėms su obsesijomis.

Kitos struktūros, iširtos su farmakologiniais modeliais, ypač reguliuojančios "nerimo elgesį" yra limbinės sistemos dariniai - septum ir hipocampus. Jos dalyvauja kaip atminties struktūros, įnešdamos praeities patyrimą į elgesio reakcijas.

Bene centrinis vaidmuo nerimo reguliacijoje priskiriamas žydram branduoliui (locus coeruleus), kuris gamina daugiau nei 50 proc. viso CNS esamo noradrenalino ir turi greitus monosinapsinius ryšius su daugybe nervinių struktūrų. Buvo įrodyta, kad šis branduolys dalyvauja aliarmo, baimės ir CNS prabudimo (aktyvacijos) reakcijose. Patologijos esmė yra noradrenerginių receptorių jaudrumo pakitimai. Tai gali būti įgytas ar įgimtas noradrenerginių 1 sistemų padidėjęs jaudrumas stimului arba dar dažniau - 2 autoreguliacinių receptorių nejautra ar mažas jų kiekis. Taigi reakcijos į stimulą tampa neadekvačios, užsitęsios, su visais nerimo aktyvacijos psichologiniais ir neurovegetaciniais simptomais, vadinamos "masyvia simpatine aktyvacija".

Manoma, kad nerimo patogenezėje dalyvauja ir kitos CNS struktūros su savo neuromediatoriumi noradrenalinu, serotoninu bei dofaminu. Literatūroje aptariama keletas hipotezių ir apie kitų CNS chemoreceptorių jaudrumo pakitimus bei hemotoencefalinio barjero pralaidumo padidėjimą Amonijaus rago limbinių struktūrų vietose. Šiais atvejais kliniškai nerimą galėtų sukelti įvairios medžiagos ar net padidėjęs laktatų kiekis kraujyje fizinio krūvio metu.

Farmakologiniai modeliai patvirtino neurocheminių pakitimų buvimą esant nerimui. Kai kurie autoriai siūlo (naudoja ir klinikose) farmakoprovokacinius testus nustatant nerimo kilmę. Įtarimas esant 2 noradrenerginių receptorių silpnumui gali būti patvirtintas yohimbino testu. Yohimbinas, kaip 2 noradrenerginių receptorių blokatorius, gali sukelti kliniškai panašius nerimo ir panikos priepuolius. Kavos puodelis, sukeliantis nerimą, patvirtins GABA sistemos silpnumą (slopinamosios, mediatorių sistemos), hiperventiliacija - chemoreceptorių jautrumo pakitimus PCO₂ ir pH kitimui.

Neurobiologinių sistemų nepilnavertiškumas ir elgesio reguliacijos sutrikimai kliniškai siūlomi testuoti įvairiomis psichoterapinėmis medžiagomis. Tuo būdu objektyvūs biologiniai pakitimai gali rodyti disfunkcijos tipą ir tuo pačiu padėti parinkti tinkamą gydymą.

Neuropsichologiniu požiūriu nerimo psychopatogenezės esmė yra "viršribinio rūpesčio" buvimas. Psychosocialiniai konfliktai gali sukelti daugelio biologinių sistemų pakitimus. Tokio tipo nerimas dažniau būna kaip somatizacijos pasekmė ir požymis. Vadinasi, kilus nerimui vyksta kognityvinės reakcijos - atmintyje kyla nerami įsiskverbianti mintis dėl išorinio pavojaus. Pagal A.Sauterand, tai suvokimo nerimastingumas, kai asmuo vertina aplinką kaip pavojingą ir reaguoja taip, kad apsaugotų nuo grėsmės. Jei nerimo realumas nesuvokiamas, rūpestis tampa viršribinis. Tokių asmenų nerimastingas rūpestis yra mažai kontroliuojamas, vadinasi, pažeita yra ne tik emocinė atmintis, bet ir savikontrolės sistema bei ilgalaikės atminties nerviniai tinklai. Tokie pakitimai gali išsivystyti kartojantis krizėms, neigiamiems viršribiniams stimulams. Jie galėtų paaiškinti fobinio nerimo mechanizmą.

Psychologiniu požiūriu nerimas suprantamas kaip informacijos vertinimo anomalija. Atmintyje surandami anksigeniniai stimulai ir situacija vertinama kaip nerimastinga. Dėmesys automatiškai nukreipiamas į anksigeninius stimulus. Nesąmoningą, automatinę-procedūrinę atmintį aktyvina grėsmės jautimas. Tai gali vykti net be realaus stimulo, spontaniškai, dėl pastovaus emocinių atminties struktūrų hiperjautrumo. Šie spėjimai buvo patvirtinti pozitronų emisijos tyrimo metu, pastebėtu migdolinio branduolio aktyvinimu, prisimenant emociniu požiūriu svarbias situacijas.

Remiantis išdėstyta nerimo koncepcija ir galimais jo atsiradimo mechanizmais, siūloma anksti pradėti gydyti b adrenoblokatoriais, siekiant užkirsti kelią jo atsiradimui. Esant noradrenerginės receptijos įgimtam ar įgytam nestabilumui, to nepakanka ir siūloma anksti pridėti benzodiazepinų grupės preparato leksotanilio, kuris mažomis dozėmis (1,5 mg) turi pakankamą anksiolitinį poveikį, gali sustabdyti nerimo sutrikimų atsiradimą be nepageidaujamų poveikių pasireiškimo.

Nerimo sutrikimų klinika yra labai sudėtinga ir sunkiai aprašoma iš dalies todėl, kad paciento skundai kinta dėl pačių simptomų nepastovumo ir dėl jo pateikimo svarbumo sugrupavimo. Pacientas sunkiai atskiria ir nusako spontaninius ar situacinius nerimo priepuolius, nes kartojantis simptomams, atsiranda jų laukimo nerimas. Kilus laukimo nerimui pacientas yra įsitempęs, jį kamuoja mintys apie priepuolio pasikartojimą ir dirglumas bet kokiam dirgikliui yra perdėtas. Esant tokiai būsenai, reikia pradėti gydyti. Šiuo metu pradėtas gydymas padeda labiau nei gydymas esant užsitęsusiems simptomams.

Generalizuoto nerimo, panikos priepuoliai, agorafobijos bei nerimo dėl somatizacijos diagnostikos kriterijai yra aprašyti Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10), išleistoje lietuvių kalba, bei G.Daubaro knygelėse "Nerimo sutrikimai" (1999), "Nerimas ir somatinės ligos" (1997). Užsienio autoriai (B.Amies, J.Boulenger) pateikia įdomius duomenis apie simptomų dažnumą, kurie yra svarbūs praktikoje.

Pagrindines baimes (tarp socialinių fobijų), dažniausiai sutinkamas sergant šia liga, galima sugrupuoti taip (klinikiniai stebėjimai 2017 asmenų pagal Amies ir kt., 1993): baimė: būti pristatytam nepažįstamam žmogui; sutikti autoritetinę žmogų; naudotis telefonu; priimti svečius namuose; būti stebimam dirbant; būti pajuokų objektu; valgyti matant kitiems žmonėms; rašyti matant kitiems asmenims; kalbėti viešai.

Asmenys, kuriems pasireiškia generalizuotas nerimas (pagal J.Boulenger ir kt., 1986 m. duomenis), dažniausiai bijo: vairuoti automobilį - 54 proc.; būti dideliuose komercijos centruose - 43 proc.; būti vieni - 37 proc.; būti minioje arba stovėti eilėje - 34 proc.; išeiti iš namų arba atsitolinti nuo jų - 34 proc.; būti restoranuose - 34 proc.; lifto, judančių laiptų - 29 proc.; gydytojo, stomatologo - 29 proc.; būti uždarytam (klaustrofobija) - 23 proc.; tiltų, tunelių - 20 proc.; susirinkimų, susitikimų su nepažįstamais - 20 proc.; viešojo transporto - 17 proc.; skrydžio lėktuvu - 14 proc.; aukščio - 14 proc.; atvirų erdvių, tuštumos - 6 proc.;

Nerimo priepuolio metu pasireiškia mišrūs somatiniai ir psichosensoriniai simptomai.

1. Somatiniai nerimo simptomai pagal pasikartojimų dažnumą:

- Svaigulys ir pykinimas - 83 proc.
- Tachikardija - 74 proc.
- Drebulys - 72 proc.
- Prakaitavimas - 65 proc.
- Kvėpavimo sutrikimai - 50 proc.
- Krūtinės skausmas - 43 proc.
- Parestezijos - 15 proc.

2. Psichosensoriniai nerimo simptomai:

- Derealicija (jamais vu) - 60 proc.
- Šviesos jautrumo pokyčiai - 56 proc.
- Klausos jautrumo pokyčiai - 54 proc.
- Jutimai epigastriume - 41 proc.

- Depersonalizacija - 39 proc.
- Vestibuliniai sutrikimai - 31 proc.
- Minčių pagreitėjimas - 30 proc.
- Atstumo suvokimo kitimai - 20 proc.
- Laiko sustojimas - 10 proc.

Antrinį nerimą sukelia kai kurios ligos. Nerimo priepuoliai pasireiškia esant: temporalinei epilepsijai; koronarų patologijai; širdies ritmo sutrikimams; skydliaukės hiper- ir hipofunkcijai; feochromocitomai; pirminiam svaigimui; alkoholio nutraukimo metu (arba opiatų ar kt. medikamentų); apsinuodijus amfetaminu ar kitais stimulatoriais; kofeino pertekliui. Pastaraisiais metais tarptautinėse konferencijose apie nerimą nebekalbama kaip apie patologiją, nerimas neteko savo identiškumo ir vadinamas "nerimo sutrikimais", net "generalizuotais nerimo sutrikimais".

1994 m. amerikiečių klasifikacijose buvo įvesta pataisa: nerimo generalizacija vadinti tada, kai subjektas nebegali kontroliuoti savo nerimastingumo. Buvo pasiūlyta nustatant diagnozę konstatuoti būtinus 3 simptomus iš 6 žemiau pateiktųjų (vietoje 6 iš 18 arba 4 iš 13 TLK-10), jei jie trunka iki 6 mėnesių.

Siūloma skirti gydymo kursą, esant žemiau išvardintiems pakitimams.

1. Sujaudinimas ar jausmas, kad "pasiektas dugnas".
2. Išvermingumo stoka (greitas išsekimas).
3. Dėmesio sukaupimo sunkumai ar atminties "skylės".
4. Dirglumas.
5. Raumenų įtampa.
6. Miego sutrikimai (užmigimo sunkumas, neramus miegas, nepakankamas miegas).

Europos mokykla siūlo nerimą diagnozuoti, jei yra aukščiau aprašyti neurovegetaciniai (somatiniai ir psichosensoriniai) nerimo požymiai, jei juos sunku kontroliuoti ir jei simptomai yra dažni (pasireiškia beveik kasdien ne mažiau nei kelias savaites) ar retesni, bet pasireiškia net keletą mėnesių iš eilės (6 mėn.). Taigi nerimą Europos mokykloje siūloma diagnozuoti anksčiau, vadinasi, ir gydyti anksčiau. Tai yra ypač aktualu, nes nerimą gydyti gana sudėtinga. Apie 27 proc. gydytų asmenų būklė kliniškai pagerėja, 73 proc. gydymas nepadeda dėl neaiškios gydymo taktikos.

4.2. Nerimo būsenas sudarančios emocijos.

Kuo nerimas skiriasi nuo baimės? Ar šios sąvokos nėra tapačios? Ne, nėra. Nerimas – tai labiau neapibrėžtas grėsmės jausmas, nuo baimės besiskirtianti pavojaus neapibrėžtumu. Nerimo priežastys dažniausiai slypi vidiniame žmogaus konflikte, o baimės priežasčių reikia ieškoti realybėje. Baimė – natūrali žmogaus reakcija į tai, kas nauja, nežinoma, grėsminga. Baimė nėra silpnumo požymis (kaikam atrodo, kad bailus, vadinasi, silpnas). Vis dėl to, koks gi žmogus yra silpnas? Ogi tas, kuris bijo savo baimės, kuris bijo tą baimę parodyti. Juk ir drąsa – tai ne baimės neturėjimas, o greičiau tam tikras sugebėjimas (nepaisant baimės!) išbūti (ir atlikti deramus veiksmus!) tam tikroje nemalonioje, ar net siaubingoje situacijoje. Drąsus žmogus yra tas, kuris bijo ir stengiasi įveikti savo baimę. Baimės šaltinis paprastai yra išoriniame pasaulyje. http://www.moku.lt/darbai/moku.lt_nerimas_baime_fobijos

Baimė – emocija, kylanti biologiniam ar socialiniam individo gyvavimui pavojingose situacijose, susijusiose su tikru ar įsivaizduojamu pavojaus šaltiniu. Nuo skausmo ir kitų kančių, kurias sukelia realus gyvavimui pavojingų veiksnių poveikis baimės skiriasi tuo, kad atsiranda juos nujaučiant, jų tikintis. Baimės išgyvenimo stiprumas ir specifika priklauso nuo pavojaus pobūdžio ir yra įvairaus diapazono (baiminimasis, būgštavimas, išgąstis, siaubas). Gali padažnėti kvėpavimas, pulsas, pakilti kraujospūdis, padidėti raumenų tonusas, džiūti burna. Būseną, kylanti kai pavojaus šaltinis neaiškus arba nesuprantamas, vadiname nerimu. Baimė perspėja subjektą apie grėsiantį pavojų leidžia sutelkti dėmesį į šaltinį, skatina ieškoti būdų pavojui išvengti. Kai baimė išauga iki afekto (paniška baimė, siaubas), ji gali nulemti elgesio stereotipus (sprukimas, abstulbimas, apsauginė agresija). Socialinėje žmogaus raidoje baimė reiškėsi kaip viena iš auklėjimo priemonių, pavyzdžiui: baimė būti pasmerktam yra elgesio reguliavimo veiksnys. Neretai savo baimę vaikui perduoda tėvai arba sukelia ją gąsdindami, nepadėdami nugalėti vaikiškos baimės. Žmogus gimdamas turi tik dvi baimes: atramos netekimo ir triukšmo. Visos kitos yra išmokstamos. J.B. Watsonas ir Rayneris 1920 metais būdami ligoninėje eksperimentavo su vienuolikos mėnesių berniuku. Tyrė kaip susidaro refleksai. Vaikas buvo nebaikštus ir kontrolinėse situacijose neišsigąsdavo. Jis mėgo žaisti su balta žiurke ir kiškiu. Paskui kiekvieną kartą, kai tik berniukas ištiesdavo ranką į žiurkę už jo nugaros pasigirdavo bausius triukšmas. Galiausiai pamatęs žiurkę, vaikas pravirko ir išsigandęs nuropojo šalin. Netrukus paaiškėjo, kad ir į baltą kiškį jis reaguoja taip pat. Staiga berniukas pradėjo bijoti visko, kas pūkuota: išsigando net ir mamos kailinių. Watsonas ir Rayneris rašo, kad tą dieną, kai buvo atlikti šie eksperimentai, berniuką, deja, išrašė iš ligoninės.

“Todėl mes neturėjome galimybės sukurti sąlyginės emocinės reakcijos panaikinimo metodo”. Kai visuomenėje individą gina teisė ir kiti visuomeniniai institutai, per didelis žmogaus polinkis bijoti praranda prisitaikymo reikšmę ir tradiciškai vertinamas neigiamai. Susidariusios baimės reakcijos yra palyginti pastovios ir gali išlikti netgi suvokiant jų beprasmiškumą. Todėl paprastai stengimasi išugdyti žmogaus sugebėjimą tvardyti apėmus baimei, o ne apsaugoti žmogų nuo jos. Neadekvačių baimės reakcijų kyla sergant įvairiomis psichinėmis ligomis (pvz. : fobijos). Į ilgesnį stresorių poveikį kūna atsako savigynos reakcija.

Skiriamos trys pagrindinės adaptacijos sindromo fazės : **Nerimo fazė.** Organizmas bando prisitaikyti prie naujos situacijos; iš pradžių tai “pasyvi” šoko fazė, kurioje nukrinta kūno temperatūra, sumažėja kraujospūdis ir išsiskiria adrenalinas; toliau seka “aktyvi” antišoko fazė, kurioje išsiskiria antinksčių hormonas, padidėja kraujospūdis ir cukraus kiekis kraujyje. **Priešinimosi fazė.** Organizmas prisitaiko prie stresoriaus poveikio, kartu sumažėja jo atsparumas kitiems stresoriams. **Išsekimo fazė.** Prisitaikymo mechanizmai nebepajėgia veikti, dėl to , kaip ir nerimo fazėje, gali atsirasti negrįžtamų simptomų.
http://www.moku.lt/darbai/moku.lt_nerimas_baime_fobijos

Įkyriosios būsenos. Liguistos psichikos būsenos – žmogų kamuoja įkyrios mintys, abejonės, vaizdiniai, prisiminimai, baimės, potraukiai, kurių jis negali atsikratyti, nors ir supranta, kad jie nepagrįsti ir beprasmiški. Panaši būseną kartais gali pasitaikyti ir sveikam jautrios psichikos žmogui. Jis abejoja įprastais veismais(pavyzdžiui, vis tikrina, ar užrakintos durys, išjungti prietaisai), taria nereikšmingus žodžius(pavyzdžiui, “vadinasi”, “vienu žodžiu”), tačiau jam tai netrukdo. Įkyriosios būsenos atsiranda sergantiems neuroze arba kita psichikos liga. Kartais į įkyriasias būsenas pastūmėja atsitiktinis negalavimas, nelaimingas atsitikimas. Ypač įkyrios ir kamuojančios būna nepagrįstos baimės arba fobijos. Ligonį apima didelis nerimas, jam svaigsta galva, smarkai plaka širdis, pila prakaitas ; jis daro įkyrius beprasmiškus veiksmus, bijo likti vienas, negali dirbti, nenori bendrauti. Kuo labiau ligonis stengiasi šių būsenų atsikratyti, tuo labiau jos trukdo jam ilsėtis, susikaupti, dirbti. Sergančiam įkyriomis būsenomis geriausiai gali padėti psichiatras. Tik reikia į jį kuo anksčiau kreiptis . gydoma vaistais, psichoterapija. Ypač svarbu, kad aplinkiniai būtų tolerantiški ligoniui, nepašieptų jo, paragintų, kad jis laikytųsi gydomojo režimo.

Liūdesys, skausmas tvirtina socialinius santykius. Skausmas leidžia žmogui susigyventi su netektimi, adaptuotis joje. Skausmo išgyvenimą visada lydi stresas ir jis skatina asmenybę atstatyti

asmeninę autonomiją. Skausmas ir liūdesys gali apimti pyktį. C.Izard nuomone, nerimo būsenos kompozicijoje liūdesio emocija kartais gali būti iššaukiama baimės emocijos (Изард, 1999).

Interesas – susijaudinimas yra viena iš vedančiųjų emocijų žmogaus gyvenime. Pasak C.Izard, asmens socializacijos procesą didele dalimi lemia intereso emocija. Ryškiausiai ji pasireiškia žaidime ir socialinėje komunikacijoje. Intereso – susijaudinimo emocija kartu su baimės emocija sudaro nerimo būsenos pagrindą. (Изард, 1999).

Pasak C.Izardo, biologinės ir psichosocialinės gėdos emocijos funkcijos beveik sutampa. Taigi gėdos emocija pagal autorių atlieka šias funkcijas (Изард, 1999, p.354):

1. Gėdos emocija skatina kelti savivertę.
2. Paaštrina ataskaitą sau, padidina sąmoningumą.
3. Gėdos emocija apnuogina Aš.
4. Gėdos jausmas kyla kaip atsakas į kitų žmonių pasisakymus ir poelgius.
5. Gėdos jausmas padidina savojo kūno įsisąmoninimą.
6. Gėdos jausmas labiau iracionalus, primityvus.
7. Gėdos jausmą gimdo kritiškumas Aš atžvilgiu ir trumpalaikė nekompetencija.
8. Sugebėjimas išgyventi gėdos jausmą sąlygoja asmeninės autonomijos ir identiškumo augimą.

Šalia gėdos emocijos egzistuoja sumišimo arba suglumimo emocija. Pasak C.Izard sumišimo emociją dažniausiai lydi baimės ir intereso emocija.

Aprašydami nerimo būseną, kai kurie žmonės mini gėdos ir kaltės jausmus. Gėdos ir kaltės emocijos viena su kita glaudžiai susijusios. Kaltės emocija labiau nei baimės daro įtaką sąžinei.

Kaltės emocija kyla situacijose susijusiose su atsakomybe. Kaltės jausmas paprastai kyla dėl beprasmės agresijos arba palaido seksualinio gyvenimo. Kaltės jausmo ypatybė slypi tame, kad jis skatina ištaisyti klaidą ir normalizuoti įvykių eigą (Изард, 1999).

5. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo tyrimas.

5.1. Tyrimo metodika

Šiuo tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti socialinių pedagogų patiriamą profesinį nerimą, ištirti išgyvenamo nerimo būsenų lygius, bei patikrinti ar demografiniai duomenys įtakoja patiriamą profesinį nerimą. Kadangi nerimo būseną sudaro ir tam tikros emocijos ar jų kombinacijos, pabandyta atskleisti kokios emocijos vyrauja socialiniam pedagogui patiriant reaktyvų ir asmeninį nerimą.

Tyrimui naudoti metodai.

Šiam tyrimui atlikti buvo naudojamas dviejų dalių instrumentas - anketa: pirmoji dalis buvo standartizuota anketa, kurioje pateikti 9 klausimai, demografiniams duomenims sužinoti. Ir antroji, kurioje pateiktas Spielberg, Chanin Savęs vertinimo diagnostikos testas. Šis testas yra patikimas ir informatyvus savęs vertinimo būdas esamuoju momentu, padedantis ištirti išgyvenamo nerimo būsenas.

Tyrimas atskleidė, kad išgyvenamas reaktyvaus nerimo lygis svyruoja nuo žemo, vidutinio iki aukšto. Dauguma respondentų (net 109) tyrimo metu išgyveno žemą reaktyvaus nerimo lygį. 34 respondentai patyrė vidutinį reaktyvaus nerimo lygį ir tik 10 respondentų išgyveno aukštą reaktyvų nerimą.

Asmeninio nerimo būsenos tyrimas rodo, kad didžioji dalis socialinių pedagogų patiria vidutinį AN lygį – 81, 72 – respondentų asmeninis nerimas yra aukštas. Tokių, kurie savo gyvenime, darbe, kasdieninėje veikloje nejaustų jokie ar patirtų žemą nerimo lygį nebuvo visai.

Duomenų apdorojimas.

Taikant statistinę tyrimo analizę SPSS (angl. – Statistical Package for Social Science) paketu buvo atliekama statistinė tyrimo duomenų analizė. Tikrinant hipotezes ir koreliacijas buvo naudojami neparamestriniai kriterijai, kadangi tiriami kintamieji nėra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį. Tikrinant hipotezes ir koreliacijas patikimumo lygmuo (P) buvo pasirinktas 0,05. Tokiu būdu statistiškai reikšmingas ryšys yra fiksuojamas tada, kai patikimumo lygmuo mažesnis už 0,05.

Hipotezėms apie vidurkių lygybę buvo pasirinkti: Kruskalo-Voliso testas – trijų ir daugiau nepriklausomų imčių lyginimui. Pateikiant testų rezultatus lentelėse yra nurodomi grupių vidurkiai, standartinis nuokrypis, vidutiniai rangai (kurie parodo, kurioje grupėje buvo didesnių reikšmių) bei p reikšmė.

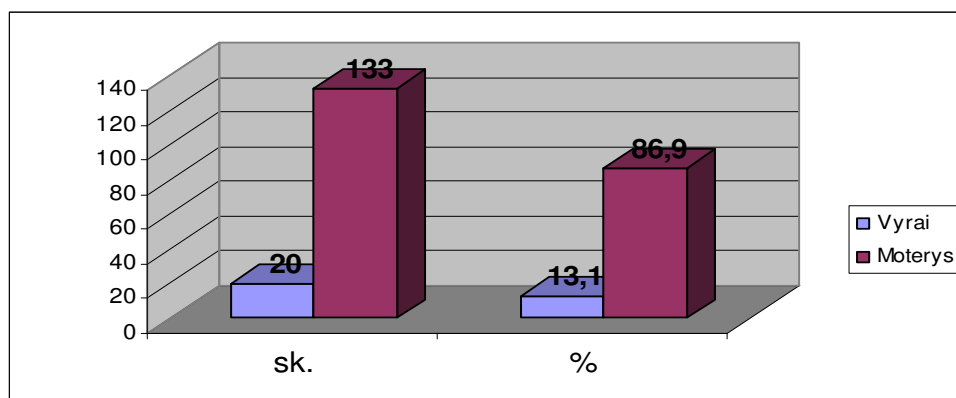
Tyrimo imtis

Tyrimė dalyvavo 153 (n=153 - tyrimo imties didumas) socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai (133 moterys ir 20 vyrų) iš Lietuvos miestų ir apskričių, dirbantys ne tik mokykloje (vidurinėje, gimnazijoje, jaunimo ar profesinėje), bet ir vaikų globos namuose, specialiosiose internatinėse mokyklose, vaikų dienos centruose ir kt.

5.2. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų nerimo tyrimo duomenų analizė.

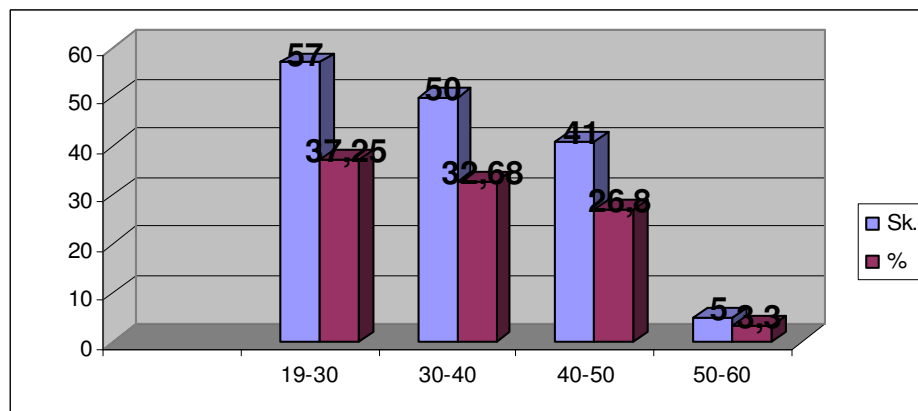
5.2.1. Demografinių duomenų bloko analizė.

Tyrimo duomenys leidžia išsiaiškinti socialinių pedagogų patiriamo nerimo būsenų lygius bei pagrįsti arba paneigti tyrimo pradžioje iškeltą hipotezę, kad yra ryšys tarp demografinių duomenų ir socialinių pedagogų patiriamo nerimo lygio, kuris sąlygoja socialinės pagalbos efektyvumą.



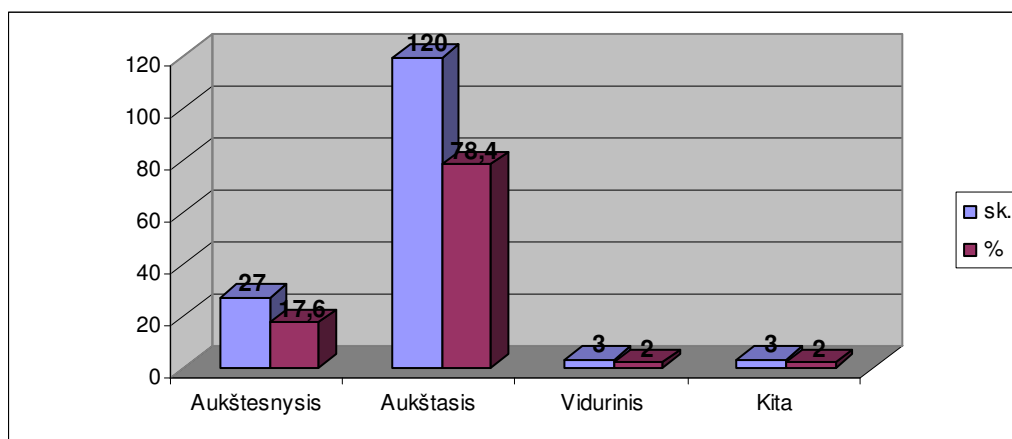
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

Kaip matome iš paveikslėlyje pateiktų duomenų, iš 153 - jų tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų, vyrų buvo vos 20, tuo tarpu moterų dauguma – 133. Galima daryti prielaidą, kad tai susiję su tuo, jog švietimo sistemoje dirba daugumoje moterys. Juk akivaizdu, kad šiandieninėje mokykloje trūksta vyriškos lyties pedagogų, galime pamatyti tik vieną kitą specialistą. Socialinės pagalbos teikimo procese taip pat labai reikalinga „vyriška ranka“, tačiau deja toli gražu taip nėra. Jei vyrų socialinių darbuotojų dar galima surasti, tai socialinių pedagogų yra tik vienas kitas.



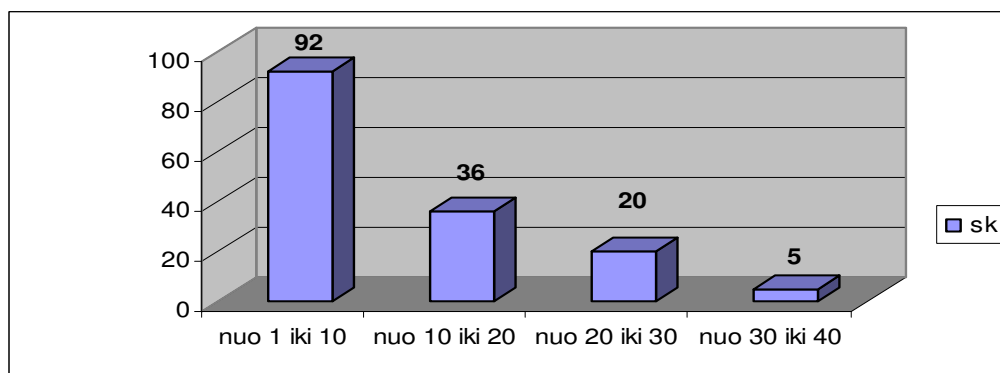
2 pav. Respondentų pasiskirstymas amžiaus grupėse

57 socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai, kurių amžius svyravo nuo 19 iki 30 metų sudarė didžiąją respondentų dalį (37,25 %). Nedaug atsilieka amžiaus grupė nuo 30 iki 40 metų. Šių specialistų tyrime dalyvavo 50, o tai yra 32, 68 % visų tyrime dalyvavusiųjų. Kadangi socialinio pedagogo profesija yra dar gana jauna, tai ir specialistų amžius jaunesnis, o dauguma respondentų nuo 19 iki 40 metų amžiaus, įvairiais būdais dar mokosi šios specialybės. Tačiau kai kurie vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonės, dirbantys socialiniais pedagogais, nėra šios srities specialistai. Jie tiesiog jau ilgesnį laiką dirba socialinės pagalbos teikimo procese ir yra daugiau praktikai, kuriems galbūt, reikėtų tik patobulinti savo žinias, t.y. įgyti socialinio pedagogo kavalifikaciją.



3 pav. Socialinių pedagogų įgytas išsilavinimas.

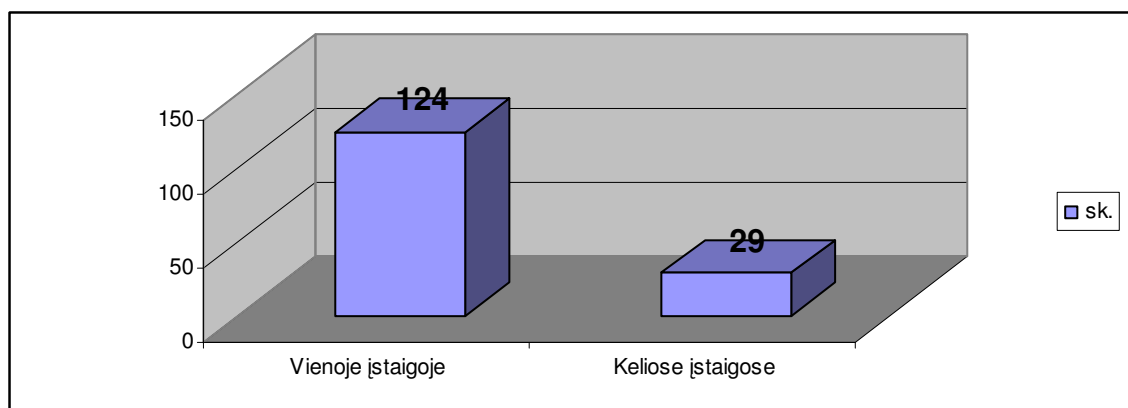
Šis paveikslas susijęs su prieš tai buvusiu (2 pav.). Jis kaip tik parodo, koks respondentų išsilavinimas. Taigi, aukštąjį išsilavinimą turi 120 tyrime dalyvavusių respondentų (78,4 %), 27 respondentai įgyję aukštesnįjį išsilavinimą (17,6 %) ir tik trys dirba bei pirmus metus studijuoja socialinę pedagogiką.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo stažą

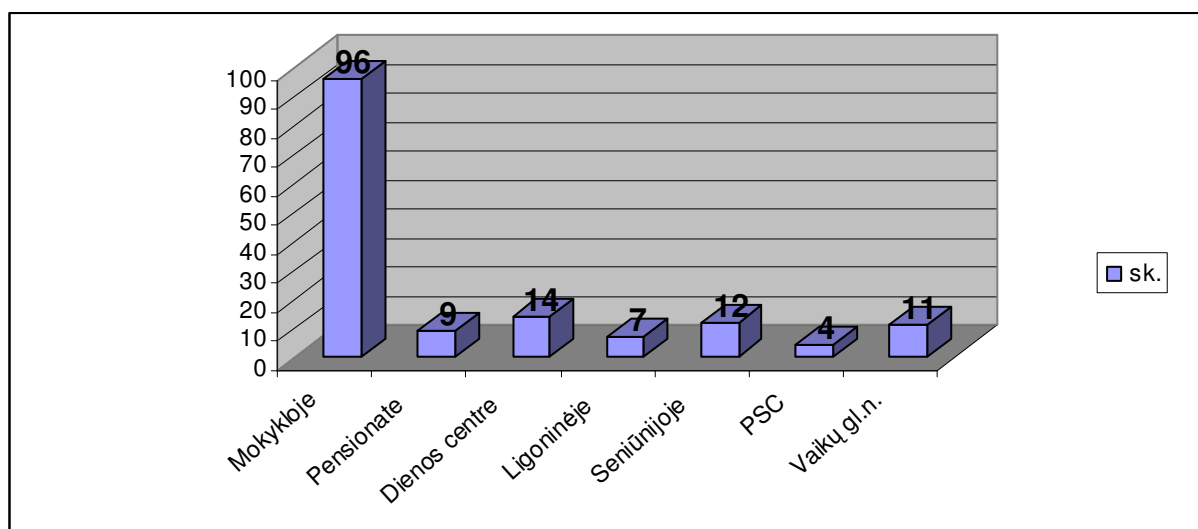
Tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų buvo paprašyta nurodyti bendrą pedagoginio darbo stažą, todėl matome, kad stažo trukmė labai svyruoja. Buvo specialistų, kurie pedagogikoje išdirbę

jau gerokai virš dvidešimt metų (25 respondentai iš 153), tačiau socialinio pedagogo profesinėje veikloje skaičiuoja tik kelis ar keliatą metų. Taigi, socialinių pedagogų nedidelis profesinis stažas (vieneri ar keliari metai), nepriklauso nuo amžiaus ir bendro pedagoginio darbo stažo. Jaunas žmogus gali būti sėkmingai išdirbęs socialinės pagalbos srityje gerokai ilgesnį laiką ir įgyjęs praktinės patirties daugiau nei didesnę stažą turintis pedagogas (net 92 socialiniai pedagogai iš 153 turi darbo stažą nuo 1 iki 10, būtent šioje veikloje).



5 pav. Socialinių pedagogų darbas vienoje ar keliose įstaigose.

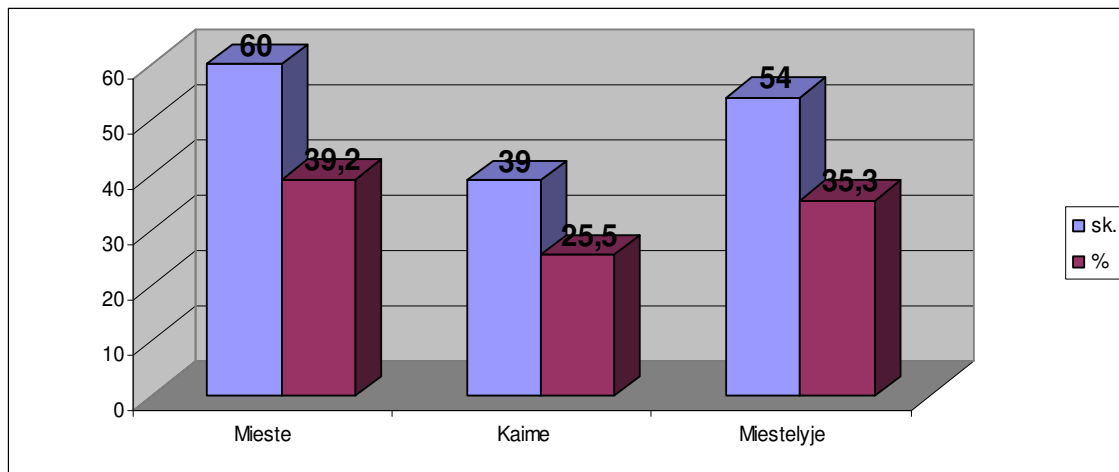
124 tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai dirba vienoje įstaigoje ir daugiausiai miesto ir miestelio mokyklose, bei pensionatuose ir vaikų globos namuose. Keliose įstaigose dirbantys socialiniai pedagogai daugiausiai dirba rajone, nedidelėse kaimo mokyklose, kur darbo krūvis nedidelis ir yra galimybė dirbti ir kitoje mokykloje.



6 pav. Socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų skaičius įv.įstaigose

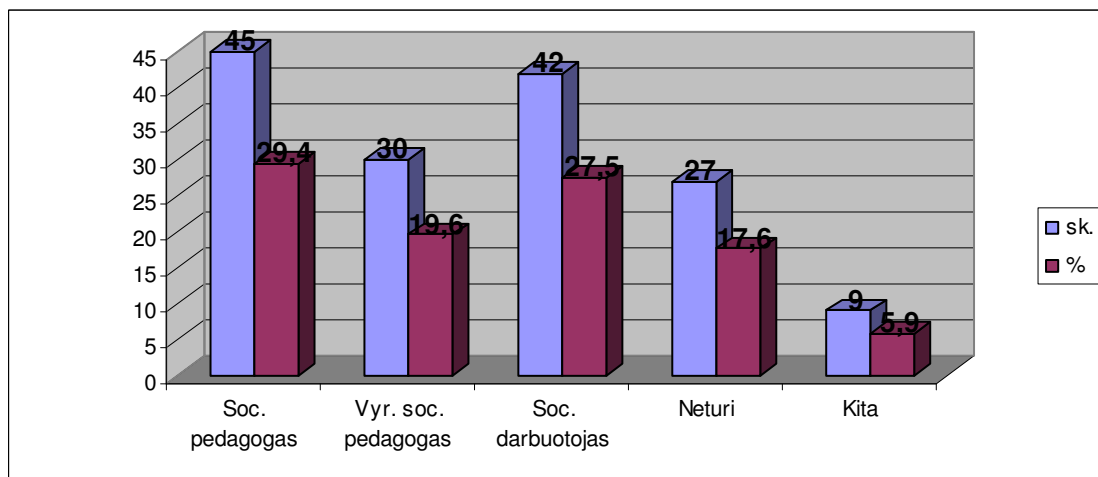
Šios lentelės duomenys rodo, kad būtent dauguma, t.y. 96 socialiniai pedagogai dirba mokyklose ir tiesiogiai pagal išsilavinimą. Taip pat socialiniai pedagogai dirba ir vaikų dienos centruose, vaikų

globos namuose. Ligoninėje, seniūnijoje bei įvairiuose pensionatuose šiuo atveju dirba socialiniai darbuotojai.



7 pav. **Specialistų pasiskirstymas pagal darbą skirtingose vietovėse.**

Dauguma specialistų dirba miestuose 39,2 % ir miesteliuose 35,3 %. Tačiau nemažai ir kaimuose. Dalis socialinių pedagogų dažnai turi vienoje įstaigoje tik pusę etato, todėl dirba keliose institucijose. Taigi dirbdamas miestelyje, specialistas gali tuo pačiu dirbti ir kaime. Juolab, kad kaimo mokyklėlėse socialinis pedagogas reikalingas, tačiau jose mokosi nedidelis vaikų skaičius palyginus su rajono mokyklomis.



8 pav. **Respondentų pasiskirstymas pagal kvalifikaciją**

Socialinis pedagogas, siekdamas suteikti kompetetingesnę ir kvalifikuotesnę pagalbą, turėtų siekti ir savo, kaip specialisto tobulėjimo. Tyrimo metu dauguma respondentų turėjo socialinio pedagogo kvalifikaciją (45), net 30 apsigynę vyresniojo socialinio pedagogo kvalifikaciją, tačiau beveik tiek pat dirba socialiniais pedagogais kol kas be kvalifikacijos, nes dar studijuoja ar dėl kitų priežasčių.

5.2.2. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų asmeninio ir reaktyvaus nerimo būsenas sudarančios emocijos.

Kadangi teorinėje dalyje buvo minimos nerimo būseną sudarančios emocijos, atliekant Spilberg ir Chanin savęs vertinimo diagnostikos testo interpretacijas, buvo pabandyta susieti testo teiginius su konkrečiomis emocijomis (žiūr. priedą nr).

Socialinių pedagogų teiginiai, atspindintys nerimo būseną sudarančias emocijas.

1 lentelė

Teiginiai	Emocijos	Ne	T.T.	T.	T.T.	Iš viso
3 Aš esu įsitempęs	Baimė	105	20	24	4	153
4 Aš gailiuosi	Kaltė	123	16	12	2	153
6 Aš susikrimtęs	Kaltė	124	13	13	3	153
7 Mane jaudina galimos nesekmes	Baimė, susijaudinimas	50	43	49	12	153
9 Aš susijaudinęs	Susijaudinimas	118	20	15	-	153
10 Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	Džiaugsmas	32	58	54	9	153
12 Aš nervinuosi	Baimė	120	13	19	1	153
13 Aš nerandu sau vietos	Baimė	134	12	7	-	153
14 Aš labai susijaudinęs	Susijaudinimas	139	8	5	1	153
16 Aš patenkintas	Džiaugsmas	17	53	62	21	153
17 Aš susirūpinęs	Baimė	81	39	28	5	153
18 Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	Susijaudinimas, baimė, sumišimas	128	9	16	-	153
19 Man smagu	Džiaugsmas	34	57	44	18	153
20 Man malonu	Džiaugsmas	20	69	47	17	153
		B.N.	Kartais	Dažnai	B.V.	
21 Aš jaučiu pasitenkinimą	Džiaugsmas	-	61	83	9	153
23 Aš lengvai pravirkstu	Liūdesys	49	80	24	-	153
24 Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	Liūdesys, kaltė	29	64	45	15	153
25 Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	Liūdesys, kaltė, gėda	72	75	4	2	153
28 Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	Baimė	23	69	46	15	153
29 Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	Susijaudinimas, baimė	33	84	26	10	153
30 Aš laimingas	Džiaugsmas	7	51	79	16	153
31 Aš perdaug imu viską į širdį	Liūdesys	18	56	52	27	153
32 Man neužtenka pasitikėjimo savimi	Kaltė, gėda, liūdesys	4	46	76	27	153
34 Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	Baimė	6	49	72	26	153
35 Man būdinga melancholija	Liūdesys	62	65	24	2	153
36 Aš patenkintas	Džiaugsmas	9	46	76	22	153
37 Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	Susijaudinimas	43	77	27	6	153
38 Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	Liūdesys	43	70	28	12	153
40 Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	Susijaudinimas	16	92	34	11	153

Pirmoje dvidešimtyje teiginių: T.T. žymi tikriausiai taip, T-taip, T.T.- tikrai taip.

Antroje dvidešimtyje teiginių: B.N. žymi atsakymą beveik niekada, B.V. - beveik visada.

Nerimo sąvoka dažnai tapatinama su baimės, streso, vidinės disharmonijos, psichinės įtampos sąvokomis. Šios būsenos gali sudaryti sąlygas nerimui atsirasti arba atvirkščiai – nerimo jausena gali sukelti minėtas reakcijas, būsenas.

Spilberg, Chanin Savęs vertinimo diagnostikos metodikoje akcentuojama, kad labai aukštas asmeninis nerimas tiesiogiai koreliuoja su neurotinio konflikto buvimu, emociniais, neurotiniais „sprogimais“ ir psichosomatinėmis ligomis.

Baimė – natūrali žmogaus reakcija į tai, kas nauja, nežinoma, grėsminga. Baimė nėra silpnumo požymis (kaikam atrodo, kad bailus, vadinasi, silpnas).

Interesas – susijaudinimas yra viena iš vedančiųjų emocijų žmogaus gyvenime. Intereso – susijaudinimo emocija kartu su baimės emocija sudaro nerimo būsenos pagrindą.

Liūdesys, skausmas. C.Izard abejojo dėl liūdesio emocijos dalyvavimo nerimo būsenoje ir teigė, jog ši emocija iššaukia kitas strategijas nei nerimo būseną.

Aprašydami nerimo būseną, kai kurie žmonės mini gėdos ir kaltės jausmus.

Džiaugsmas. Džiaugsmo emocijos padeda žmogui lengviau reaguoti į sunkumus, padeda pasitikėti savimi ir visai kitaip pažiūrėti į problemas ir aplinką. Pasitikėdamas savimi ir savo jėgomis, žmogus lengviau bendrauja su kitais, aplinkiniai palankiau į jį žiūri. Taip sumažinamas nerimas ar įtampa.

Taigi, Spilberg ir Chanin Savęs vertinimo diagnostikos teste, skaičiuojant pasikartojančius klausimus, kurie atspindi vieną ar kitą emociją, buvo gauti tokie pasikartojimai

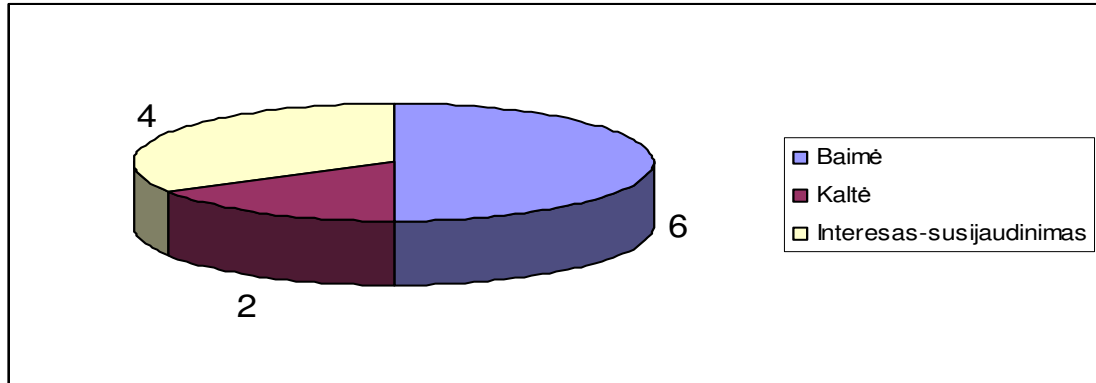
Nerimo būseną sudarančių emocijų pasikartojimai Spilberg ir Chanin Savęs vertinimo diagnostikos testo teiginiuose.

2 lentelė

Emocijos	Pasikartojimai
Baimė	8
Kaltė	5
Interesas-susijaudinimas	7
Džiaugsmas	7
Gėda	2
Liūdesys	6

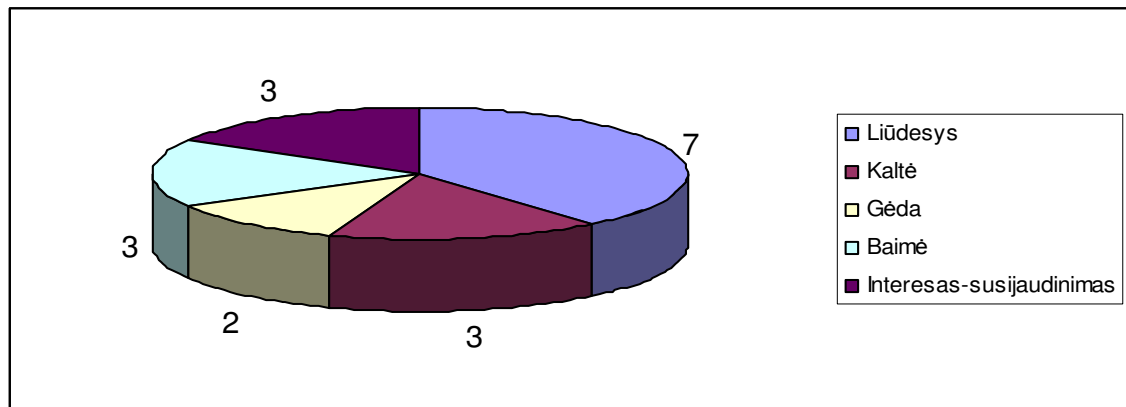
Lentelė rodo, kad vyraujanti yra baimės emocija ir ji dominuoja nerimo būsenoje. Toliau svarbi nerimo būsenoje yra intereso-susijaudinimo emocija. Tolygiai būtų galima išskirti džiaugsmo emociją, tačiau ji nėra svarbi sudedamoji nerimo būsenos emocija. Trečią ir ketvirtą vietas užima liūdesys bei kaltės emocija. Paskutinėje vietoje lieka gėdos emocija.

Buvo pabandyta išskirti emocijų vyrovimą reaktyvaus ir asmeninio nerimo būsenose.



9 pav. **Reaktyvaus nerimo būseną sudarančios emocijos.**

Reakcinio nerimo būsenoje vyrauja baimės emocija, antroje vietoje intereso-susijaudinimo emocija, o toliau – kaltė. Dar vyrauja ir džiaugsmo(3) emocija, bet kadangi ji nėra reikšminga nerimo būsenas sudarančių emocijų vyrovime, tai plačiau jos ir nepaminėta (9 pav.)



10 pav. **Asmeninio nerimo būseną sudarančios emocijos.**

Asmeninio nerimo būsenoje vyrauja liūdesio emocija. Lygiaverčiai pasiskirsto kaltės, baimės ir intereso-susijaudinimo emocijos. Paskutinėje vietoje liko gėdos emocija.

Lyginant asmeninio nerimo būseną su reaktyvaus nerimo būseną, silpnėja baimės emocijos įtaka, tačiau nežymiai didėja kaltės emocijos įtaka. Asmeninio nerimo būsenoje atsiranda gėdos ir liūdesio emocijos. Priešingai nei reaktyvaus nerimo būsenoje asmeniniame nerime vyrauja ne baimės emocija, bet liūdesio nustelbdama visas kitas. Intereso – susijaudinimo emocijos įtaka, galima sakyti, išlieka stabili. Džiaugsmo emocija vyrauja ir asmeninio nerimo būsenoje (3), tačiau ji taip pat, kaip ir reaktyvaus nerimo būsenoje, neturi didesnės įtakos.

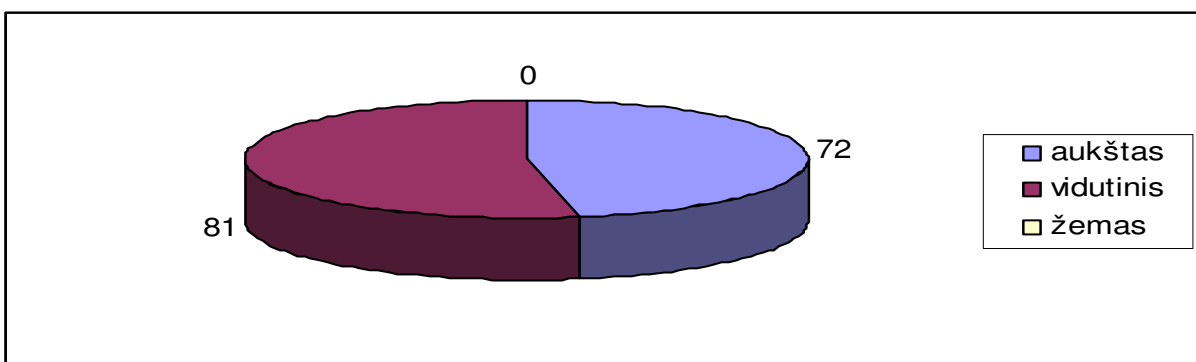
5.2.3. Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų nerimo ypatybių tyrimas.

Socialinių pedagogų (darbuotojų) patiriamo nerimo ypatybėms iširti buvo panaudotas Spielberg, Chanin Savęs vertinimo diagnostikos testas. Šis testas yra patikimas ir informatyvus savęs vertinimo būdas esamuoju momentu, padedantis iširti išgyvenamo nerimo būsenas.

Testo interpretacijoje teigiama, kad nerimas nėra iš prigimties negatyvus bruožas. Tam tikras nerimo lygis – tai natūrali ir būtina aktyvios asmenybės ypatybė. Egzistuoja tam tikras „naudingas“ nerimo lygis. Vidutinis nerimas kaip tik ir sudarytų naudingą, būtiną nerimo lygį, užtikrinantį vysibišką asmens funkcionavimą.

Žemas nerimo lygis reikalauja sutelkti dėmesį į veiklos motyvus ir kelti atsakomybės jausmą.

Aukštas nerimo lygis rodo, kad vertinant žmogaus kompetenciją, jis yra linkęs išgyventi nerimo būseną. Šį nerimo lygį išgyvenančiam respondentui reikėtų sumažinti subjektyvų situacijos reikšmingumą, perkelti akcentą į veiklos apmąstymą ir formuoti pasitikėjimo savimi jausmą.

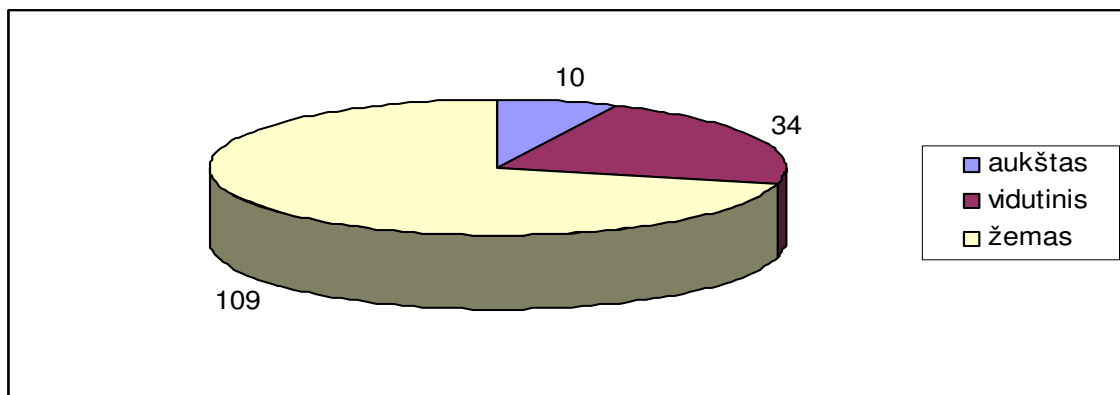


9 pav. Socialinių pedagogų (darbuotojų), išgyvenamo asmeninio nerimo pasiskirstymas pagal nerimo laipsnius

Asmeninio nerimo būsenos tyrimas rodo, kad didžioji dalis socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų patiria vidutinį AN lygį – 81, 72 – respondentų asmeninis nerimas yra aukštas (9 pav.). Tokių, kurie savo gyvenime, darbe, kasdieninėje veikloje nejaustų jokio nerimo nebuvo visai. Tai rodo, kad socialiniai pedagogai, socialiniai darbuotojai visgi patiria profesinį nerimą, tik vieniems jis yra optimaliai „naudingas“ (vidutinis nerimas), padedantis ieškoti naujovių, „nestovėti vietoje“, funkcionuoti kaip asmenybei. Kitų – turinčių aukštą asmeninį nerimo lygį, būseną kelia susirūpinimą. Toks socialinis pedagogas, socialinis darbuotojas dažniau turėtų būti nervingas, nerimastingas, o gal būt net ir irzlus. Šie darbuotojai per menkai vertina savo kompetenciją,

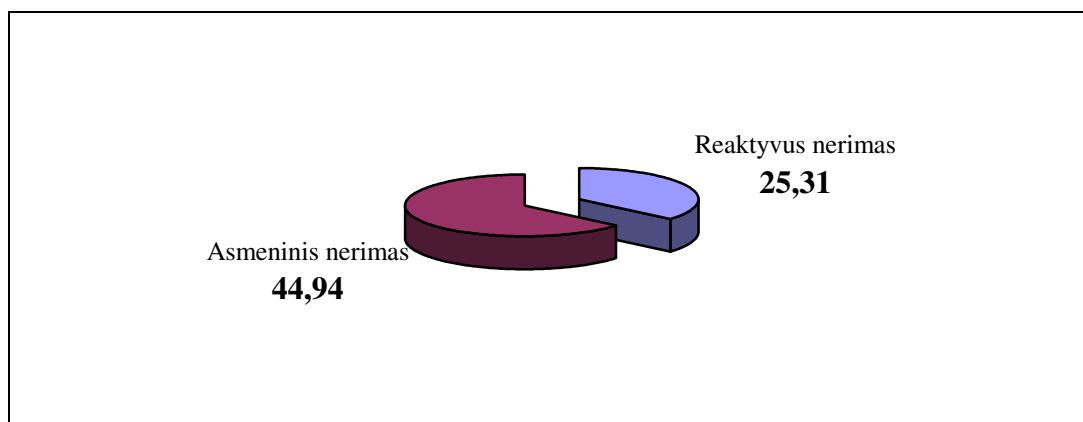
atliekamo darbo rezultatus. Jiems reikėtų ugdytis pasitikėjimo savimi jausmą, sumažinti subjektyvų situacijų reikšmingumą.

Visos šios nuotaikos neatitinka socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo, kaip profesionalo savybių. Pasak I.Leliugienės socialinis pedagogas, socialinis darbuotojas būtent ir turėtų pasižymėti aukšta morale (nesavanaudiškumas, garbingumas, atsakomybė, padorumas, sąžiningumas, principingumas, darbštumas) bei sugebėjimu pakelti nervinius – psichinius krūvius, iniciatyvumu, ištvėrme, atkaklumu siekiant tikslo ir pasiruošimu psichiniam diskomfortui.



10 pav. **Socialinių pedagogų (darbuotojų), išgyvenamo reaktyvaus nerimo pasiskirstymas pagal nerimo laipsnius.**

Reaktyvaus nerimo būseną rodo išgyvenamą nerimą esamuoju momentu. 10 pav. rodo, kad dauguma respondentų (net 109) tyrimo metu išgyveno žemą reaktyvaus nerimo lygį. Jiems pats tyrimas tuo metu nesukėlė jokių emocijų. 34 respondentai patyrė vidutinį reaktyvaus nerimo lygį ir buvo tik iš dalies susidomėję pačiu tyrimu. Tik 10 respondentų išgyveno aukštą reaktyvų nerimą. Tai rodo, kad jie tyrimo metu buvo neramūs, jiems rūpėjo kam visa tai daroma, kokia bus iš to nauda. Gali būti, kad tam įtakos turėjo ir tuo metu patirti išpūdžiai, susijaudinimas darbe ir pan.



11 pav. Asmeninio ir reaktyvaus nerimo vidurkių palyginimas visoje imtyje (n=153)

Šios paveikslo duomenys parodo asmeninio ir reaktyvaus nerimo vidurkius iš visų 153 apklaustųjų. Taigi, visų tiriamųjų asmeninio nerimo (kuris yra pastovus asmenybės polinkis suvokti daugumą jo gyvenimo situacijų kaip pavojingas, reaguoti į tokias situacijas nerimo būseną) vidurkis yra 44,94. Jis parodo, kad respondentai dažniausiai išgyvena vidutinį nerimo lygį. Reaktyvaus nerimo (jis apibūdina savijautą esamuoju momentu, pasireiškia įtampa, nervingumu, nenustygimu vietoje) vidurkis 25,31. Tai atitiktų žemą reaktyvaus nerimo lygį.

1 lentelė

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas pagal amžių.

Reaktyvaus nerimo teiginiai	nuo 19 iki 30	nuo 30 iki 40	nuo 40 iki 50	nuo 50 iki 60	P*
	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	0≤0,05
1. Aš nervinuosi	1,61	1,29	1,15	1,09	0,016
2. Aš labai susijaudinęs	1,25	1,10	1,06	1,00	0,050
3. Aš nejaučiu įtampos	1,93	2,41	2,32	1,45	0,005
Asmeninio nerimo teiginiai					
4. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,19	2,51	2,68	2,45	0,021
5. Aš per daug nervinuosi dėl niekų	2,25	1,92	2,18	2,64	0,028
6. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,40	2,06	2,26	2,45	0,047

Su amžiumi žmogus darosi brandesnis, įgyja tiek neigiamos, tiek teigiamos patirties, į daugelį dalykų pradeda žiūrėti kitaip. Tapatant brandžia asmenybe, reikia įgyti kompetencijų ne vienoje, o daugelyje sričių. Šios lentelės duomenys parodo, kad vyraujantis amžius, kuriame jaučiamas didesnis ramumas bei sąlyginai mažesnis nerimas yra nuo 40 iki 50 metų. Šio amžiaus specialistai dažniau yra susikaupę ir išlieka ramesni nei jaunesnio amžiaus pedagogai ir darbuotojai (p=0,021). Tai gali būti susiję su tuo, kad žmogus, žengdamas brandumo link, yra tvirtai stovintis ant savo kojų, mąstantis ir savarankiškai sprendžiantis bei atsakingai veikiantis.

Nuo 30 iki 40 metų tyrime dalyvavusius socialinius pedagogus rečiau apima stipresnis jaudulys, kai jie galvoja apie savo reikalus ir rūpesčius, nei vyresnio amžiaus žmonės ($p=0,047$). Vyresnio amžiaus specialistai (nuo 50 iki 60 metų) dažniau jaudinasi dėl niekų, tuo tarpu jaunesnieji reaguoja ramiau ir dėl niekų beveik nesijaudina ($p=0,028$).

Tyrimo metu buvo išskirti ir RN bei AN lygiai amžiaus grupėse (žiūrėti į priedą nr.). Atsakymai pasiskirstė sekančiai: amžiaus grupėje 19-30 metų RN žemą lygį turi 36 respondentai; vidutinį lygį išgyveno 16 ir tik 5 respondentai patyrė aukštą reaktyvų nerimą. Amžiaus grupėje 30-40 metų žemą RN turi 41 respondentas, vidutinį -7 ir aukštą RN lygį 3 respondentai. 40-50 m. 28 respondentai išgyveno žemą nerimo lygį, ir tolygiai pasiskirstė vidutinį ir aukštą RN patiriantys, t.y. po 3 respondentus. 50-60 m. specialistams aukštas RN nepasireiškė, tuo tarpu 9 RN buvo žemas, o 2 – vidutinis.

Kiek kitokia situacija pasirodė asmeninio nerimo būsenoje. Čia visgi dominavo aukštas nerimo lygis. Amžiaus grupėje 19-30 metų vidutinį nerimą išgyvena 28 respondentai, 29 – patiria aukštą asmeninį nerimą. 30-40 m. respondentai daugiau patiria vidutinį nerimą – 28 ir 23- aukštą AN. 40-50 metų amžiaus 20 darbuotojų patiria vidutinį asmeninį nerimą, o 14 – aukštą AN. Amžiaus grupėje 50-60 metų tyrime dalyvavo 11 respondentų. Iš jų 3 nuolat patiria vidutinį AN, o 8 – aukštą AN.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas pagal išsilavinimą.

2 lentelė

Reaktyvaus nerimo teiginiai	Aukštesnysis	Aukštasis	Vidutinis	Kita	P* 0≤0,05
	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	
1. Aš gailiuosi	1,30	1,28	1,00	2,33	0,007
2. Aš susikrimtęs	1,26	1,31	1,00	2,33	0,007
3. Aš nervinuosi	1,30	1,36	1,00	2,67	0,010
4. Aš nerandu sau vietos	1,11	1,15	1,00	2,67	0,001
5. Aš labai susijaudinęs	1,00	1,14	1,00	2,33	0,001
6. Aš per daug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,15	1,27	1,00	2,67	0,001
Asmeninio nerimo teiginiai					
7. Aš labai greitai pavargstu	1,93	2,13	2,33	4,00	0,001
8. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,19	2,29	1,67	4,00	0,020
9. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,67	1,54	1,00	3,00	0,003
10. Paprastai esu budrus	2,81	2,92	3,00	1,67	0,038
11. Aš laimingas	2,78	2,65	3,67	2,00	0,025
12. Man užtenka pasitikėjimo savimi	3,07	2,78	2,67	2,00	0,050
13. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,70	2,61	3,00	1,00	0,013

Kaip rodo tyrimo rezultatai, išsilavinimas daugiau ar mažiau sąlygoja patiriamo nerimo būsenų lygį. Iš tyrime dalyvavusių 153 įvairaus amžiaus respondentų, dauguma įgyję aukštąjį

išsilavinimą. Šioje lentelėje pateikti duomenys tik patvirtina, kad dominuoja ir yra reikšmingesnis asmeninis nerimas. Reaktyvus nerimas (reaktyvi būseną) pasireiškia įtampa, nervingumu, nenustygimu vietoje. Tai savęs vertinimas esamuoju momentu. Reaktyvus nerimas ryškiausias respondentų, turinčių kitą išsilavinimą ir daugiau dirbančių ne pagal savo įgytą specialybę. Šie žmonės tyrimo metu daugiau nervinosi ($p=0,010$), nerado sau vietos ($p=0,001$), buvo susijaudinę ir blogai jautėsi ($p=0,001$).

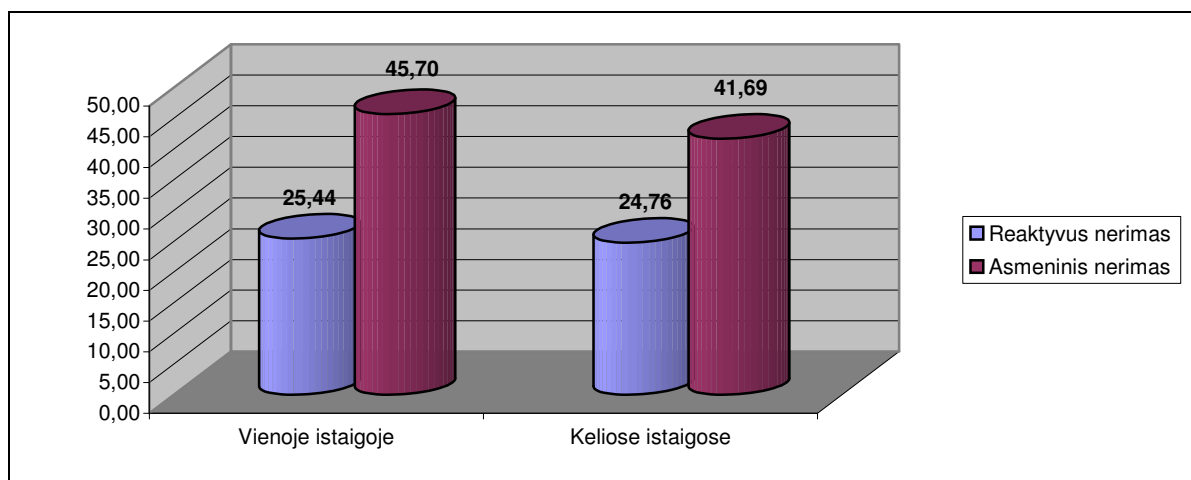
Asmeninis nerimas yra kaip pastovi asmenybės charakterio ypatybė, tai pastovus asmenybės polinkis suvokti daugumą jo gyvenimo situacijų kaip pavojingas, reaguoti į tokias situacijas nerimo būseną.

RN ir AN nerimo lygiai svyruoja nuo žemo, vidutinio iki aukšto. Tačiau nė vienas respondentas nepatiria žemo asmeninio nerimo. Jis pasireiškia vidutiniu bei aukštu asmeninio nerimo lygiu (žiūrėti priedą nr.)

Respondentų, turinčių aukštesnį išsilavinimą RN lygiai pasiskirstė sekančiai: žemą nerimo lygį patyrė 21 respondentas, 6- vidutinį. Aukšto AN šioje grupėje nepatyrė niekas. Aukštą išsilavinimą turintys specialistai taip pat daugiausiai patyrė žemą RN lygį- 91. 21- tyrimo metu išgyveno vidutinį reaktyvų nerimą ir tik 8 respondentai patyrė aukštą asmeninį nerimą. Vidutinį išsilavinimą turintys tyrime dalyvavo tik 3 respondentai, ir jie visi patyrė žemą reaktyvų nerimą.

Kiek kitokia situacija yra asmeninio nerimo situacijoje. Čia visgi dominuoja vidutinis asmeninio nerimo lygis, jį patiria 89 respondentai. Aukštą asmeninį nerimą nuolat jaučia 64 respondentai, iš visų tyrime dalyvavusiųjų. Aukštesnį išsilavinimą turintys respondentai patiria daugiau vidutinį asmeninį nerimą – 20 ir tik 7 nuolat jaučiasi nerimastingi ir išgyvena aukštą asmeninį nerimą. Aukštą išsilavinimą turintys specialistai patiria vidutinį asmeninį nerimą -67. Tačiau kelia susirūpinimą, kad net 53 respondentai šioje grupėje išgyvena aukštą asmeninį nerimą.

Respondentai, turintys kitą išsilavinimą (arba jo neturintys) beveik visada jaučiasi pavargę ar greičiau pavargsta nei aukštesnį ar aukštą išsilavinimą turintys ($p=0,001$). Jie nesijaučia laimingi, save realizavę, kažkur įprasminę, todėl labai dažnai jaučiasi nelaimingi ir norėtų būti tokie laimingi, kaip ir kiti ($p=0,020$). Labai žemą savęs vertinimą, nepasitikėjimą savo veiksmais parodo ir šių respondentų pasisakymas, jog jiems nesiseka, nes per greit priima sprendimus ($p=0,003$). Nors kai kuriais atvejais kaip tik ir reikalingas greitas mąstymas, situacijos suvokimas ir greito sprendimo priėmimas ir tai gali būti būtent didelis privalumas, tačiau šie respondentai taip nemano. Tuo tarpu kai specialistai, turintys aukštesnį ir aukštą išsilavinimą dažniau yra budrūs ($p=0,038$) ir jaučia pasitikėjimą savimi ($p=0,050$).



12 pav. Reaktyvus ir asmeninio nerimo vidurkių palyginimas tarp vienoje ir keliuose įstaigose dirbančiųjų

Kaip matome, vienoje įstaigoje dirbančiųjų reaktyvus nerimo vidurkis yra nežymiai didesnis (25,44) nei dirbančiųjų keliuose įstaigose (24,76). Asmeninio nerimo vidurkis taip pat didesnis dirbančiųjų vienoje įstaigoje (45,70) nei dirbančiųjų keliuose įstaigose (41,69). Tačiau reaktyvus nerimo vidurkis nėra statistiškai patikimai reikšmingas ($p=0,565$), o asmeninio nerimo vidurkis - statistiškai patikimai reikšmingas ($p=0,015$).

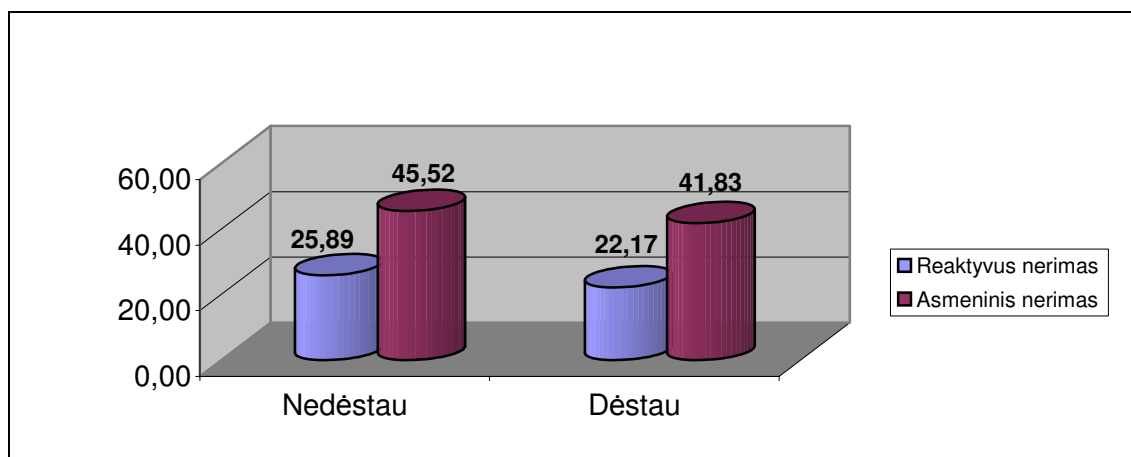
3 lentelė

Reaktyvus ir asmeninio nerimo palyginimas vienoje ir keliuose įstaigose dirbančiųjų.

Reaktyvus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Viena įstaiga		Kelios įstaigos		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	2,23	0,784	1,83	0,966	0,007
2. Aš laimingas	2,62	0,739	2,93	0,593	0,036
3. Aš patenkintas	2,66	0,753	3,00	0,845	0,041
4. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	2,13	0,865	1,79	0,978	0,035
5. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,53	0,801	2,90	0,724	0,038

Kaip rodo šios lentelės duomenys, socialiniai pedagogai bei darbuotojai dirbantys keliuose įstaigose daugiau yra pusiausvyros žmonės ($p=0,038$), lengviau išgyvena nesėkmes bei nusivylimą ($p=0,035$). Tai gali būti susiję su tuo, kad keliuose įstaigose dirbantis socialinis pedagogas vienoje iš jų jaučiasi įvertintas, gali save labiau realizuoti, atsiskleisti, gauna didesnę atlyginimą, tokiu būdu ir mažiau nerimaudamas. Tuo tarpu vienoje įstaigoje dirbantis specialistas daugiau išgyvena dėl mažiausios nesėkmės, daugiau jaudinasi dėl vienokio ar kitokio nereikšmingo dalyko ($p=0,007$), tačiau šie darbuotojai taip pat kartais jaučiasi ir beveik tokie pat laimingi, kaip jų kolegės, dirbantys

keliose įstaigose ($p=0,036$). Šių specialistų atsakymų vidurkiai atskleidė daugiau asmeninio nerimo lygį, kuris yra didesnis būtent vienoje įstaigoje dirbančių (45,70) lyginant su keliose įstaigose dirbančių (41,69). Tai rodo, kad tiek vieni, tiek kiti specialistai dažnai kasdieninėje veikloje patiria nerimą, tik vienu jis yra aukštas (45,70) ir tai trukdo atliekamo darbo kokybei, įvertinti save kaip gerą specialistą, asmenybę, didina nepasitikėjimą savimi bei nepasitenkinimą darbu ir pan. Tuo tarpu kitų – asmeninis nerimas yra vidutinis, o tai sąlygoja pilnavertiškesnę savęs įprasminimą, įvertinimą bei kokybiškesnę pagalbą kitiems. Juolab, kad tam tikras nerimo lygis – natūrali ir būtina aktyvios amenybės ypatybė.



13 pav. **Reaktyvaus ir asmeninio nerimo vidurkių palyginimas tarp dėstančiųjų ir nedėstančiųjų.**

Socialiniai pedagogai, kurie dirba tiesioginį savo darbą, t.y. teikia pagalbą ugdytiniui bei asmenims su juo susijusiems, patiria didesnę asmeninį nerimą (45,52) nei tie, kurie papildomai dar kažką ir dėsto (41,83). Tai rodo, kad nedėstančių specialistų asmeninio nerimo lygis linksta daugiau prie aukšto nerimo lygio, tuo tarpu dėstančiųjų nerimo lygis yra vidutinis, kas vėlgi gali būti ir šiek tiek naudina, nes paskatina asmenybę veikti, rodo, kad ji aktyvi. Žemas nerimo lygis taip pat būtų negerai, nes parodytų, kad asmenybė vėlgi susiduria su problemom, stokoja atsakomybės jausmo ir pan.

15 specialistų, kurie dėsto papildomai, patiria vidutinį AN lygį, aukštą asmeninį nerimą išgyvena 9 respondantai. Tuo tarpu, kaip ir buvo minėta anksčiau nedėstantys specialistai patiria ryškų AN. Jų patiriamas vidutinis ir aukštas AN pasiskirstė maždaug tolygiai, 64 respondantai patiria vidutinį, 65 - aukštą AN.

Respondantai, kurie be savo tiesioginio socialinio pedagogo darbo dar papildomai dėsto vieną ar kitą dalyką, patyrė žemą reaktyvų nerimą – 22 ir tik po 1 jų patyrė vidutinį ir aukštą RN. Tuo

tarpu tie, kurie dirba tik tiesioginį darbą ir nieko papildomai nedėsto taip pat daugiausiai patyrė žemą RN – 91. 28 specialistai patyrė vidutinį RN, o aukštą RN patyrė 10 respondentų.

4 lentelė

Reaktyvus ir asmeninio nerimo palyginimas tarp dėstančių ir nedėstančių.

Reaktyvus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Dėsto		Nedėsto		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš nervinuosi	1,04	0,204	1,43	0,778	0,018
2. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	1,83	0,917	2,21	0,807	0,022
3. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	3,17	0,637	2,80	0,764	0,029
4. Aš patenkintas	3,08	0,654	2,66	0,786	0,015
5. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,58	0,717	2,03	0,760	0,004

Šioje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad tarp specialistų vėlgi dominuoja asmeninis nerimas, reaktyvus nerimas šiuo atveju nėra toks reikšmingas. Reaktyvus nerimas pasireiškia nervingumu, įtampa ir pan. Dauguma specialistų tiek dėstančių, tiek dirbančių tik savo darbą, kaip rodo rezultatai, tyrimo metu nesinervino ($p=0,018$) ir daugiau reikšmingų įvertinimų, atspindičių reaktyvų nerimą, nėra. O asmenybei atsiskleisti padeda būtent sugebėjimas įsisąmoninti savo asmenišką patyrimą ir save dabarties momentu.

Dėl niekų dėstantys specialistai (kurie turi pamokų) nervinasi mažiau, tuo tarpu nedėstantys kartais dėl niekų nervinasi ($p=0,022$). Nors atrodytų, turėtų būti atvirkščiai, juk dėstantiems reikia pasirengti pamokai, o tai reikalauja didesnio dėmesio ir atsakomybės. Tačiau šie socialiniai pedagogai dirbdami ir pedagoginį darbą, turi didesnę galimybę pažinti kuo daugiau ugdytinių, turi daugiau įgūdžių sutelkti dėmesį jiems reikiama linkme, į esamą situaciją, ir pašaliniai dalykai juos mažiau blaško bei jaudina nei nedėstančius ($p=0,004$). Tačiau gali būti ir taip, kad šie pedagogai didesnę dėmesį skiria pamokai ir dėl to gali nukentėti tiesioginis, t.y. socialinio pedagogo darbas.

Tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad dėstantys soc.pedagogai jaučiasi dažniau lyg ir saugesni nei nedėstantys ($p=0,029$) ir dažniau būna patenkinti ($p=0,015$).

5 lentelė

Reaktyvus ir asmeninis nerimas dirbant skirtingose istaigose.

Reaktyvus nerimo teiginiai	Mokykla	Pensi onat.	Dien. centr.	Ligo linė	Seniū -nija	PSC	Vaikų gl.n.	P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	
1. Aš gailiuosi	1,20	1,44	1,50	1,71	1,25	2,00	1,36	0,015
2. Aš jaučiuosi laisvai	2,63	2,89	2,79	1,43	2,17	2,50	2,00	0,024
3. Aš susijaudinęs	1,30	1,33	1,29	2,29	1,33	1,50	1,36	0,010
4. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,34	2,44	2,21	1,14	2,33	2,00	2,18	0,033
5. Aš nerandu sau vietos	1,15	1,33	1,21	1,57	1,00	1,00	1,18	0,022
6. Aš patenkintas	2,70	2,67	2,43	1,57	2,17	2,75	2,55	0,019

7. Aš susirūpinęs	1,58	1,56	2,29	2,43	1,67	2,00	1,82	0,050
8. Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,19	1,56	1,07	2,14	1,33	1,25	1,36	0,003
Asmeninio nerimo teiginiai								
9. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,51	2,00	1,86	1,14	1,50	1,50	1,91	0,048
10. Aš laimingas	2,81	2,78	2,64	1,29	2,33	2,75	2,73	0,001
11. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,95	2,89	3,14	2,43	2,67	2,00	2,45	0,025
12. Aš patenkintas	2,88	2,78	2,57	1,57	2,42	2,50	2,73	0,003
13. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,94	2,00	1,64	2,71	1,83	1,75	2,27	0,052
14. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,66	2,56	2,21	2,00	2,92	2,00	2,91	0,043

Ligoninėje dirbantys socialiniai darbuotojai jaučiasi mažiau laisvi, daugiau susikaustę nei mokyklose, vaikų dienos centruose ar pensionatuose dirbantys socialiniai pedagogai bei darbuotojai ($p=0,024$) ir yra susijaudinęs ($p=0,010$). Mokykloje dirbančių socialinių pedagogų reaktyvaus nerimo lygis svyruoja nuo žemo iki vidutinio.

Socialiniai pedagogai dirbantys mokyklose dažniau jaučiasi laimingesni ir jaučia mažiau įtampos ($p=0,010$). Tai gali būti susiję su tuo, kad kai kuriose įstaigose dirbantiems specialistams tenka rūpintis vaikais (ir ne tik) didžiąją jų dienos dalį, o kai kuriems net ir jų ateitimi. Tuo tarpu mokyklų socialiniams pedagogams daugiau vaikas matomas tik tol, kol jis mokosi toje mokykloje, ir dėmesys keipiamas truputėlį į kitokius dalykus. Tačiau saugumo atžvilgiu šie specialistai jaučiasi beveik panašiai ($p=0,025$).

Pagal specialistų darbą įvairiose įstatigose RN ir AN lygiai pasiskirstė sekančiai (žiūrėti priedą nr.). Mokykloje dirbantys 79 socialiniai pedagogai daugiausiai patyrė žemą RN lygį, 12 tyrimo metu išgyveno vidutinį ir 5 – aukštą RN. Šie specialistai patiria ir ryškų asmeninį nerimą. Nuolat patiria vidutinį AN - 56 socialiniai pedagogai, ir net 40 išgyvena aukštą asmeninį nerimą.

Pensionatuose dirbantys socialiniai pedagogai ir socialiniai darbuotojai tyrimo metu jautė: vidutinį reaktyvų nerimą – 3 respondentai, žemą RN – 6 respondentai. Tačiau iš tyrime dalyvavusių 9 darbuotojų, net 5 nuolat išgyvena aukštą AN ir 4 išgyvena vidutinį AN.

Iš 14 tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų (darbuotojų) dirbančių vaikų dienos centruose - 10 patyrė žemą RN, 3- vidutinį RN ir tik 1 patyrė aukštą RN. Asmeninį nerimą išgyvena visi šios įstaigos darbuotojai, dalyvavę tyrime. Vidutinį AN lygį išgyvena 4 respondentai, aukštą AN – 5.

Ligoninėje dirba 7 tyrime dalyvaujantys socialiniai darbuotojai. Įdomu tai, kad žemą ir aukštą RN išgyveno vienodas skaičius darbuotojų, t.y. po 3, ir tik 1 asmuo patyrė vidutinį reaktyvaus nerimo lygį. Tuo tarpu AN šie specialistai išgyvena skirtingai: vidutinį AN nuolat išgyvena 2, o aukštą AN nuolat patiria 5 socialiniai darbuotojai, dirbantys ligoninėje.

Seniūnijoje dirba daugiausiai socialiniai darbuotojai ir jie taip pat išgyvena RN ir AN. Žemą reaktyvų nerimą tyrimo metu jautė 9 iš 12 dalyvavusių socialinių darbuotojų, tik 3 patyrė vidutinį RN. Žinoma, dirbant socialinį darbą neapseinama be vienokio ar kitokio nerimo, streso. Todėl ir šie seniūnijoje dirbantys specialistai, kaip taisyklė, išgyvena asmeninį nerimą. Tai rodo ir gauti rezultatai: 5 socialiniai darbuotojai patiria vidutinį AN ir net 7 – aukštą AN.

6 lentelė

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas tarp dirbančių mieste, kaime ir miestelyje.

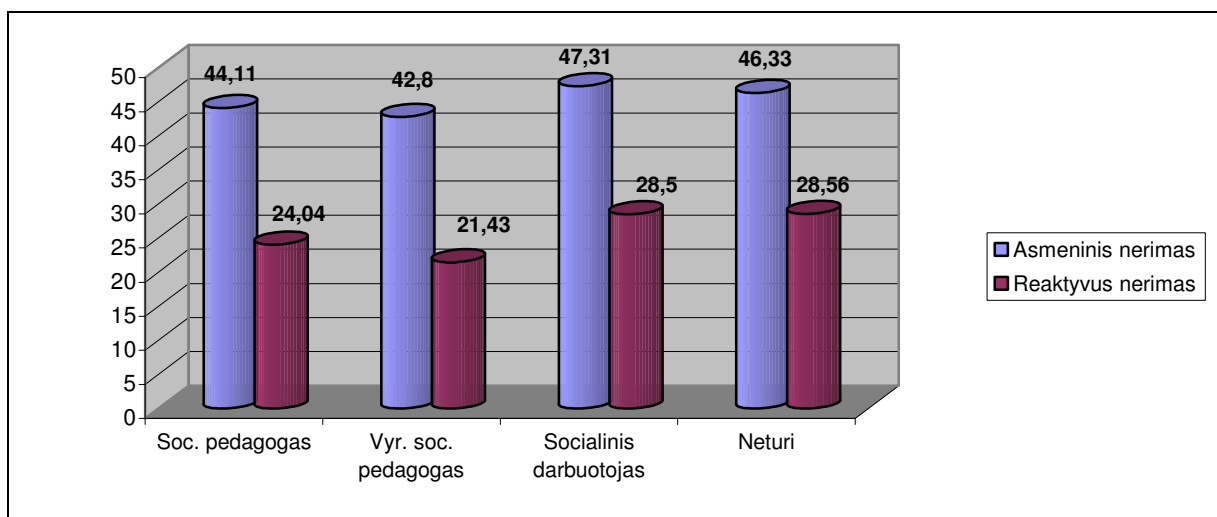
Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	mieste		kaime		miestelyje		P* 0≤0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus,šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,27	0,880	2,82	0,854	2,31	0,820	0,007

Tyrimo rezultatai rodo, kad asmeninio nerimo ir reaktyvaus nerimo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp dirbančiųjų skirtingose gyvenvietėse ($P = 0,348$; $P = 0,746$).

Tačiau kaime ir miestelyje dirbantys socialiniai pedagogai bei darbuotojai patiria asmeninį (43,46; 45,00) ir reaktyvų (24,77; 24,63) nerimą, kuris yra žemo lygio ir nėra statistiškai labai reikšmingas. Jie dažniau būna ramesni ir susikaupę ($p=0,007$) nei miestiečiai. Tuo tarpu mieste dirbantys specialistai patiria aukštesnio lygio asmeninį nerimą ir rečiau išlieka ramūs ir susikaupę (0,007).

Kadangi patiriamas RN yra žemo lygio ir nėra statistiškai labai reikšmingas, gautų rezultatų neaptarinėjama ir pereinama prie asmeninio nerimo rezultatų.

Mieste dirbantys specialistai daugiausiai patiria aukštą asmeninį nerimą - 35 respondentai, vidutinį AN patiria 25 respondentai. Kaime dirbantys skirtingai nei miestiečiai, patiria vidutinį AN – 23 respondentai ir 16 išgyvena aukštą AN lygį. Miestelyje dirbančiųjų specialistų AN lygiai pasiskirstę panašiai, kaip ir kaime dirbančiųjų: 31 respondentas išgyvena vidutinį AN, kas nėra labai blogai ir 23 išgyvena aukštą AN.



14 pav. Reaktyvaus ir asmeninio nerimo vidurkių palyginimas pagal kvalifikaciją

Pagal pateiktus duomenis matome, kad reaktyvus nerimas yra statistiškai patikimai skirtingas analizuojamose grupėse ($p = 0,011$). Tuo tarpu asmeninis nerimas statistiškai patikimai nesiskiria ($p=0,139$).

Socialinių darbuotojų patiriamas nerimo lygis (47,31 ir 28,5) ir neturinčių kvalifikacijos respondentų nerimo lygis (46,33 ir 28,58) yra didžiausias ir pagal rezultatų interpretaciją jau yra aukštas. O tai rodo, kad vertindami save, savo darbo kokybę, kompetenciją, šie žmonės linkę išgyventi nerimo būseną. Jiems reikia formuoti pasitikėjimo savimi jausmą, apmąstyti savo veiklos planus ir kt. Tuo tarpu socialiniai ir vyr. socialiniai pedagogai patiria vidutinį nerimą. Tai rodo, kad į kai kurias gyvenimo situacijas jie reaguoja mažiau stresuodami, nerymaudami, nei jų bendraminčiai. Tam tikras nerimo lygis yra natūrali aktyvios asmenybės ypatybė.

7 lentelė

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas pagal kvalifikaciją.

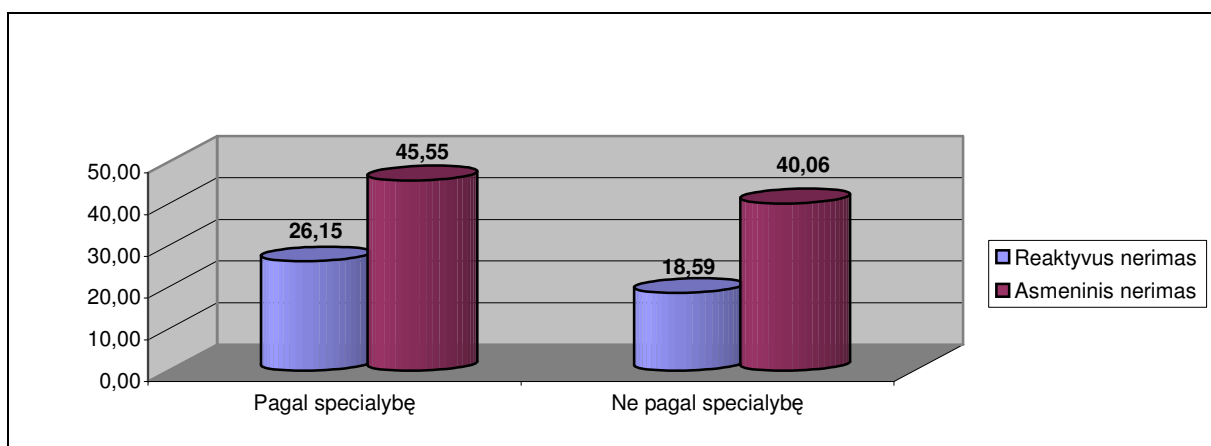
	Soc. pedagogas		Vyr. soc. pedagogas		Socialinis darbuotojas		Neturi		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš jaučiuosi pailsėjęs	2,13	0,991	2,40	0,968	1,81	0,917	1,70	0,775	0,018
2. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,42	0,690	2,50	0,900	1,93	0,947	2,07	0,730	0,008
3. Aš pasitikiu savimi	2,89	0,745	2,90	0,960	2,69	0,924	2,22	0,698	0,006
4. Aš nervinuosi	1,42	0,812	1,07	0,365	1,45	0,739	1,56	0,892	0,040
5. Aš nerandu sau vietos	1,07	0,330	1,10	0,403	1,26	0,587	1,33	0,620	0,031
6. Aš nejaučiu įtampos	2,40	0,863	2,43	1,073	1,90	0,983	1,63	0,792	0,001
7. Aš susirūpinęs	1,62	0,886	1,43	0,728	1,95	0,987	1,93	0,781	0,027
8. Man smagu	2,49	0,944	2,70	0,988	2,02	0,841	2,04	0,898	0,005
9. Man malonu	2,56	0,785	2,73	0,980	2,19	0,804	2,19	0,736	0,013

10. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,76	0,529	2,90	0,662	2,50	0,552	2,48	0,580	0,010
11. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,22	0,823	2,10	0,885	3,07	4,485	2,78	0,801	0,019
12. Aš laimingas	2,80	0,694	2,77	0,568	2,38	0,795	2,81	0,736	0,025
13. Aš patenkintas	2,91	0,848	2,83	0,699	2,40	0,734	2,63	0,742	0,011

Štai grupės, tarp kurių nerimas reikšmingai skiriasi: soc. pedagogų ir socialinių darbuotojų (reaktyvus nerimas – $P=0,027$); vyr. soc. pedagogų ir neturinčių kvalifikacijos (reaktyvus nerimas $P=0,022$); vyr. soc. pedagogų ir socialinių darbuotojų (reaktyvus nerimas $P=0,006$, asmeninis nerimas $P=0,022$);

Tyrimo atlikimo metu socialiniai darbuotojai jautėsi mažiau pailsėję nei socialiniai pedagogai ($P=0,018$), buvo mažiau savimi patenkinti ($P=0,008$), jautė didesnę įtampą ($P=0,001$). Tačiau pasitkėjimą savimi labai panašiai įvertino abi grupės ($P=0,006$). Socialiniai darbuotojai dažnai jaudinasi ir dėl laukiamų sunkumų ($P=0,019$).

Socialiniai pedagogai dirbantys pagal savo specialybę ir turintys vyr. socialinio pedagogo kvalifikaciją daugiau pasitiki savimi ($P=0,006$), jaučia didesnę vidinę pasitenkinimą, nei dirbantys šį darbą, bet neturintys kvalifikacijos ($P=0,008$). Tai gali būti dėl geresnių darbo santykių su kolegomis, pozityvesnio savęs vertinimo, aukštesnio savęs kaip specialisto suvokimo. Neturintys kvalifikacijos darbuotojai dažniau nervinasi ir jaučia įtampą ($P=0,001$), juos jaudina laukiami sunkumai ($P=0,019$). Tačiau šie darbuotojai dažniau jaučiasi laimingi nei vyr. socialiniai pedagogai ($P=0,025$).



15 pav. Reaktyvaus ir asmeninio nerimo vidurkių palyginimas tarp dirbančiųjų pagal savo specialybę ir ne pagal savo specialybę

Kaip matome iš gautų tyrimo rezultatų, pagal specialybę dirbančių reaktyvaus nerimo vidurkis yra didesnis (26,15) nei dirbančių ne pagal specialybę (18,59). Asmeninio nerimo vidurkis taip pat didesnis pagal specialybę dirbančių (45,55), nei ne pagal specialybę dirbančių (40,06). Šie reaktyvaus ir asmeninio nerimo vidurkiai statistiškai patikimai reikšmingai skiriasi tarp dirbančių pagal savo specialybę ir ne pagal savo specialybę (reaktyvaus $p=0,003$ asmeninio $p=0,00$). Pagal specialybę, įgytą kvalifikaciją dirbantys socialiniai pedagogai (darbuotojai) patiria aukštą asmeninio nerimo lygį, tuo tarpu ne pagal specialybę dirbantys patiria vidutinį nerimą.

8 lentelė

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas tarp dirbančių pagal specialybę ir ne pagal specialybę.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Pagal specialybę		Ne pagal specialybę		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus	2,44	0,941	3,12	0,600	0,040
2. Aš esu įsitempęs	1,56	0,867	1,12	0,485	0,025
3. Aš jaučiuosi laisvai	2,44	1,031	3,12	0,857	0,013
4. Aš jaučiuosi pailsėjęs	1,98	0,954	2,53	0,874	0,019
5. Aš susijaudinęs	1,40	0,714	1,00	0,000	0,013
6. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,18	0,845	2,88	0,697	0,002
7. Aš patenkintas	2,49	0,861	3,18	0,636	0,002
8. Man smagu	2,24	0,923	2,76	1,033	0,044
9. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,63	0,583	2,94	0,556	0,036
10. Aš lengvai pravirkstu	1,90	0,670	1,35	0,493	0,001
11. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,34	0,863	3,12	0,697	0,001
12. Man užtenka pasitikėjimo savimi	2,77	0,760	3,18	0,393	0,023
13. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,78	0,747	3,47	0,514	0,001
14. Man būdinga melancholija	1,85	0,794	1,41	0,618	0,024
15. Aš patenkintas	2,68	0,797	3,12	0,485	0,021
16. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,54	0,778	3,06	0,827	0,022

Tyrimo duomenys padėjo išsiaiškinti socialinių pedagogų patiriamo nerimo būsenų lygius, kokios emocijos dominuoja nerimo būsenoje bei parodė, kad tyrimo pradžioje iškelta hipotezė, jog yra ryšys tarp demografinių duomenų ir socialinių pedagogų patiriamo nerimo lygio, kuris sąlygoja socialinės pagalbos efektyvumą, pasitvirtino iš dalies. Tyrimo rezultatas parodė, kad kai kurie demografiniai duomenys, t.y. darbas mieste, kaime ar miestelyje ir darbo stažas neturi reikšmės patiriamam nerimui.

IŠVADOS

Tyrimo metu gauti duomenys patvirtina hipotezę, **kad yra ryšys tarp demografinių duomenų ir socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo būsenų lygių.**

Todėl galima daryti tokias išvadas:

1. Vienoje įstaigoje dirbančių specialistų reaktyvaus nerimo vidurkis yra nežymiai didesnis (25,44) nei dirbančių keliose įstaigose (24,76). Asmeninio nerimo vidurkis taip pat didesnis dirbančių vienoje įstaigoje (45,70) nei dirbančių keliose įstaigose (41,69). Tačiau reaktyvaus nerimo vidurkis nėra statistiškai patikimai reikšmingas, o asmeninio nerimo vidurkis - statistiškai patikimai reikšmingas. Socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai dirbantys keliose įstaigose daugiau yra pusiausvyros žmonės, lengviau išgyvena nesėkmes bei nusivylimą.
2. Dauguma socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų dirba pagal įgytą specialybę, nors yra ir tokių, kurie socialinę pagalbą teikia neturėdami tam reikalingo išsilavinimo (dar studijuoja aukštojoje mokykloje, baigę tik aukštesniąją mokyklą (kolegiją), turi kitą kvalifikaciją ar lanko persikvalifikavimo kursus). Reaktyvaus ir asmeninio nerimo vidurkiai statistiškai patikimai reikšmingai skiriasi tarp dirbančių pagal savo specialybę ir ne pagal savo specialybę. Tačiau dirbantys pagal specialybę socialiniai pedagogai bei socialiniai darbuotojai patiria didesnę ir asmeninę nerimą. Tai susiję su socialiniam pedagogui profesionalui keliamais atitinkamais aukštesniais reikalavimais.
3. Mokykloje dirbantys socialiniai pedagogai specialistai pagal bendruosius reikalavimus negali dirbti jiems nepriklausančio darbo. Tačiau rajone, o ypač mažose kaimo mokyklose, šie darbuotojai dar dėsto vieną ar kitą dalyką, turi papildomų funkcijų. Šie socialiniai pedagogai vis gi patiria mažesnę profesinį nerimastingumą nei tiesiogiai tik pagal specialybę dirbantys. „Dėl niekų“ dėstantys specialistai (kurie turi pamokų) nervinasi mažiau, tuo tarpu nedėstantys kartais „dėl niekų“ nervinasi. Socialiniai pedagogai, kurie dirba tiesioginį savo darbą, t.y. teikia pagalbą ugdytiniui bei asmenims su juo susijusiems, patiria didesnę asmeninę nerimą (45,52) nei tie, kurie papildomai dar kažką ir dėsto (41,83). Tai rodo, kad nedėstančių specialistų asmeninio nerimo lygis linksta daugiau prie aukšto nerimo lygio, tuo tarpu dėstančiųjų nerimo lygis yra vidutinis, kas vėlgi gali būti šiek tiek naudinga, nes paskatina asmenybę veikti, rodo, kad ji aktyvi.
4. Tyrimo rezultatai parodė, kad išsilavinimas daugiau ar mažiau sąlygoja patiriamo nerimo būsenų lygį. Iš tyrime dalyvavusių 153 įvairaus amžiaus respondentų, dauguma įgyję

aukštą išsilavinimą Reaktyvus nerimas (reaktyvi būseną) pasireiškia įtampa, nervingumu, nenustygimu vietoje. Tai savęs vertinimas esamuoju momentu. Reaktyvus nerimas ryškiausias respondentų, turinčių kitą išsilavinimą ir daugiau dirbančių ne pagal savo įgytą specialybę. Šie žmonės tyrimo metu daugiau nervinosi, nerado sau vietos, buvo susijaudinę ir blogai jautėsi.

5. Mokykloje dirbančių socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų nerimas yra mažesnis nei kitose įstaigose (vaikų dienos centras, vaikų globos namai, pensionatai it kt.) dirbančių specialistų.
6. Ne mokykloje dirbančių socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų aukštas asmeninio nerimo lygis rodo, kad jie vertindami savo kompetenciją, linkę išgyventi nerimo būseną. O tai savo ruožtu formuoja nepasitikėjimo savimi jausmą ir turi neigiamų pasekmių profesinėje veikloje.

Antroji tyrimo hipotezė: tikėtina, kad kai kurie demografiniai duomenys, tokie, kaip darbas mieste, kaime ar miestelyje ir darbo stažas neturi reikšmės patiriamam nerimui. Šią hipotezę patvirtina ir išvada:

1. Kai kurie demografiniai duomenys, t.y. darbas mieste, kaime ar miestelyje ir darbo stažas neturi reikšmės patiriamam nerimui. Asmeninio nerimo ir reaktyvaus nerimo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp dirbančiųjų skirtingose gyvenvietėse.

Tyrimo metu buvo pabandyta atskleisti ir kokios emocijos dominuoja socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo būsenoje. Remiantis duomenų analize galima daryti tokią išvadą:

1. Vyraujanti yra baimės emocija ir ji dominuoja nerimo būsenoje. Toliau svarbi nerimo būsenoje yra intereso-susijaudinimo emocija. Interesas – susijaudinimas yra viena iš vedančiųjų emocijų žmogaus gyvenime. Intereso – susijaudinimo emocija kartu su baimės emocija sudaro nerimo būsenos pagrindą. Tolygiai būtų galima išskirti džiaugsmo emociją, tačiau ji nėra svarbi sudedamoji nerimo būsenos emocija. Trečią ir ketvirtą vietas užima liūdesys bei kaltės emocija. Paskutinėje vietoje lieka gėdos emocija.

Trečioji tyrimo hipotezė : tikėtina, kad socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo profesijos formuoja pakankamai aukštą asmeninio nerimo lygį, pasitvirtino iš dalies. Šios hipotezės pilnam patvirtinimui reikalingi papildomi, išsamūs tyrimai. Tyrimo metu buvo gautos išvados, kurios iš dalies patvirtina hipotezę:

1. Tarp socialinių pedagogų vyraujantis aukštas asmeninis nerimas, skatina žemą savęs ir netik kaip specialisto vertinimą, nesugebėjimą atsispirti ir išvengti įtampos, streso. Toks specialistas, kovodamas su savimi, negali suteikti kvalifikuotos pagalbos.

2. Tyrimas atskleidė, kad išgyvenamas reaktyvaus nerimo lygis svyruoja nuo žemo, vidutinio iki aukšto. Dauguma respondentų (net 109) tyrimo metu išgyveno žemą reaktyvaus nerimo lygį. 34 respondentai patyrė vidutinį reaktyvaus nerimo lygį ir tik 10 respondentų išgyveno aukštą reaktyvų nerimą.

3. Asmeninio nerimo būsenos tyrimas rodo, kad didžioji dalis socialinių pedagogų patiria vidutinį AN lygį – 81, 72 – respondentų asmeninis nerimas yra aukštas. Tokių, kurie savo gyvenime, darbe, kasdieninėje veikloje nejaustų jokie ar patirtų žemą asmeninio nerimo lygį nebuvo visai.

Socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų, teikiančių socialinę pagalbą ugdytiniams, suaugusiems asmenims, patiriamas nerimas sąlygoja pagalbos proceso efektyvumą.

REKOMENDACIJOS

1. Socialinio pedagogo, socialinio darbuotojo veiklos rezultatai dažnai yra nenuspėjami, netikėti, o pati veikla nuolatos besikeičianti. Visų tiriamųjų patiriamas aukštas ir vidutinis asmeninio nerimo lygis rodo, kad administracijos darbuotojai turėtų labiau vertinti socialinį pedagogą, socialinį darbuotoją, pagirti net mažiausios sėkmės atveju, ieškoti būdų, kaip supažindinti su šių specialistų veiklos pobūdžiu ir pristatyti veiklos efektyvumą.
2. Skatinti socialinius pedagogus bei socialinius darbuotojus, dirbančius ne mokykloje (vaikų dienos centruose, pensionatuose, vaikų globos namuose ir pan.) kelti kvalifikaciją, jungtis į metodinius ratelius, kad galėtų pasidalinti patirtimi, problemomis.
3. Viena iš galimybių pagerinti situaciją, galėtų būti pastoviai sekama socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo būseną.
4. Reikėtų atlikti daugiau tyrimų, kuriuose būtų tiriamos ir analizuojamos nerimo priežastys, kylančios socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams, kad būtų galima kažką keisti jų veikloje, darbo aplinkoje ir pan.
5. Rekomendacija socialiniams pedagogams bei socialiniams darbuotojams. Siekiant pagalbos įveikiant stresą, nerimą darbe, profesinį „perdegimą“, susiburti į profesijos psichologines savipagalbos grupes. Šių grupių veikla Lietuvoje dar nėra išvystyta, tačiau socialiniams pedagogams bei socialiniams darbuotojams reikia rodyti iniciatyvą, kad tokios grupės būtų suburtos, įteisintos.
6. Rekomendacija įstatymų leidėjams. Leidžiant įstatymus, susijusius su socialine pagalba bei gerove, atsižvelgti į socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų prašymus, pasiūlymus dėl profesijos savipagalbos grupių įkūrimo, įteisinimo; sistemingiau ir atsakingiau priimti sprendimus, susijusius su socialinių darbuotojų bei socialinių pedagogų veikla, jos reglamentavimu.
7. Rekomendacijos būsimiems tyrėjams. Atlikti kuo daugiau išsamesnių tyrimų apie socialinio pedagogo bei socialinio darbuotojo profesijos ypatumus, darbo specifiką, išgyvenamą nerimą bei pagalbos šiems specialistams galimybes.

LITERATŪRA

1. Bagdonavičius, T. Stresas ir jo poveikis. [žiūrėta: kovo 25 d.]. Prieiga per internetą <http://www.imunitetas.lt/?mgid=3&aid=302>
2. Bandzevičienė, R. (1994). Savireguliacija ir streso įveikimas. Vilnius.
3. Beck, A.T. (2005). Kognityvinė terapija ir emociniai sutrikimai. Vilnius: Via recta.
4. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius.
5. Dobranskienė, R. (1997). Socialinis darbas mokykloje. Klaipėda.
6. Greenberger, D., Padesky, Christine A. (2000). Nuotaika paklūsta protui. VU
7. Generalizuotas nerimo sutrikimas. [žiūrėta: kovo 25 d.]. Prieiga per internetą http://www.sveikas.lt/ligos_placiau2.asp?IID=227&id=&id2=&linkID
8. Изард, С. (1999). Психология эмоций. Санкт- Петербург: Питер.
9. Kučinskas, V., Kučinskienė, R. (2000). Socialinis darbas švietimo sistemoje. Klaipėda.
10. Koganas, B. (1981). Stresas ir adaptacija. Vilnius..
11. Leliūgienė, I. (2002). Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas. Kaunas.
12. Leliūgienė, I. (1997). Žmogus ir socialinė aplinka. Kaunas.
13. Nerimas, baimė, fobijos. [žiūrėta: kovo 25 d.]. Prieiga per internetą http://www.moku.lt/darbai/moku.lt_nerimas_baime_fobijos
14. Pikūnas, J. (1994). Asmenybės vystymasis. Kaunas
15. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2001). Asmenybės vystymasis. Kaunas.
16. Pukėnas, K. (2005). Sportinių tyrimų duomenų analizė SPSS programa. Kaunas.
17. Psichologijos žodynas. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
18. Šulienė, D. Stresas mūsų gyvenime. [žiūrėta: balandžio 2 d.]. Prieiga per internetą <http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=psicholog&lid=2&rodyti=str&strid=3156&subtema=63>
19. Шрайнер, К. (1993). Как снять стресс. Москва, “Прогресс” и “Универс”,
20. Stresas. [žiūrėta: balandžio 2 d.]. Prieiga per internetą <http://www.bioformule.lt/stresas.php>
21. Stresas ir jo samprata. [žiūrėta: balandžio 2 d.]. Prieiga per internetą <http://sportdiscus.lkka.lt/lt/stresas1>
22. Stresas ir jo pasekmės. http://www.sveikata.su.lt/psichine_sveikata/stresas.html
23. Žukauskienė, R. (1996). Raidos psichologija. Vilnius.
24. Vilniaus pedagoginis universitetas. (1999). Socialinis ugdymas I dalis. Vilnius.

SUMMARY

Peculiarities of Anxiety Experienced by Social Pedagogues and Social Workers Master's Work

The evaluation of the quality of life depends on many exterior factors, i.e. on the individuality of person, on his/her age, gender, state of health, self-assessment, etc. These are prisms, looking through which one evaluates the events of outside. An individual includes them into the notion of the quality of life.

The opinion of the people round about is also influential for the self-assessment. The individuality measures him/herself not only from the opinion of the people round about, but also in comparison with others. Self-expression or self-realization happen, when one evaluates him/herself according to the individual criterions and emotionally reinforces him/herself.

Self-assessment is a perception of true value and significance of oneself that allows being responsible for oneself and behave with others responsibly.

The relevance and novelty of the research Whereas a social educator or social worker is the professional rendering the assistance for adult person, which is educated, his/her self-assessment is also very important in order to successfully perceive and evaluate the problems of the adult person under education and to schedule the process of assistance. All this is very dependent on the basic personal features of social educator or social worker: openness, altruism, tolerance, patience, sincerity, ability to appreciate the feelings of his/her own and the adult person's under education, to accept and support them. Namely, the high level of anxiety can hinder to assert the best personal internals that are required and essential for the successful practice of social educator or social worker.

The theme of anxiety in the analysis of various literatures was not found; there were no references about the anxiety experienced exactly by social educators and social workers, about the influences on this anxiety and how to overcome it. This research, which reveals the forms of anxiety experienced by the social educators and social workers, is new because there are no data that the similar researches analyzing this theme had accomplished.

In November – December of 2006 was accomplished the research, which aim was the evaluation of professional anxiety experienced by the social educators and social workers, the analysis of the levels of the experienced anxiety and the survey, whether demographic data has an influence on the experienced professional anxiety. Whereas the special emotions or their

combinations constituted the state of anxiety, we attempted to reveal, what emotions predominate, when social educator experienced responsive and personal anxiety.

The two-part instrument was applied for this analysis – the questionnaire: the first part was standardized questionnaire with 9 questions about demographic data; the second part was the diagnostic test of self-assessment introduced by Spilberg and Chanin. This test is currently a reliable and informative way of self-assessment, which allows investigating the states of experienced anxiety.

The subject of the research – the levels of anxiety experienced by social educators and social workers rendering their assistance for adult persons, which are being educated.

The hypotheses of the research:

- We can make an assumption that there is a relation between the demographic data (i.e. gender, age, education, employment according to speciality, etc.) and the level of anxiety experienced by social educators and social workers, which determines the effectiveness of the provided social assistance.
- It is presumable that some demographic data, such as employment in town, village or borough, and record of service have no influence on the experienced anxiety.
- It is presumable that the professions of social educator and social worker form adequately the high level of personal anxiety.

The aim of the research – to analyze the levels of anxiety experienced by social educators and social workers rendering the assistance for adult persons, which are being educated.

The objectives of the research:

1. To reveal the professional peculiarities of social educator.
2. To define the notion of the state of anxiety and the emotions constituting the levels and kinds of anxiety.
3. Applying the diagnostic test of self-assessment introduced by Spilberg and Chanin, to investigate the levels of anxiety experienced by social educators and social workers.
4. To provide the conclusions about the levels of anxiety experienced by social educators and social workers.

The methods of the research:

1. The analysis of the scientific literature about social-pedagogical assistance and maturity of individuality.
2. The analysis of the scientific literature about anxiety and emotions constituting the structure of state of anxiety.

3. The questionnaire form for social educators and social workers rendering their assistance for adult persons, which are being educated.
4. The statistical analysis of the results of the questionnaire forms for social educators and social workers rendering the assistance for adult persons, which are being educated.

The scope of the research

153 (n = 153 - the extent of the research scope) social educators and social workers (133 women and 20 men) from Lithuanian cities and districts that work not only in schools (secondary, gymnasium, junior or professional schools) but also in children foster homes, specialized boarding-schools, children day-centers, etc. participated in this investigation.

The analysis of the research data revealed that:

- The social educators and social workers that are working in several institutions are more balanced people and they outlive failures and disappointments more easy.
- Statistically, the averages of responsive and personal anxiety reliably differ between those, who work according to their speciality, and those, who do not. However, those social educators and social workers, who work according to their speciality, also experience the greater personal anxiety. This is coherent with the respective higher requirements raised for a professional social educator.
- The social educators, who work in accordance with their direct activity, i.e. render the assistance for the person being educated and the people related to him/her, experience the higher level of personal anxiety rather than those, who additionally lecture about something. This demonstrates that the level of personal anxiety of those, who are not involved in lecturing, is tend to become of the high level, whereas the level of anxiety of those, who are involved in lecturing, is medium, what also can be rather useful because it encourages the individuality to take actions and shows that the individuality is active.
- The education more or less determines the level of the experienced anxiety.
- The anxiety of the social educators and social workers employed in schools is less than of those professionals, who work in other institutions (children day-centers, children foster-homes, boarding-homes, etc.).
- The high level of personal anxiety of the social educators and social workers not working at schools demonstrates that they are subject to experience the state of anxiety, while evaluating their capacity. This, in turn, forms the feeling of dissatisfaction in oneself and has the negative after-effects for professional activity.

- Some demographical data, i.e. working in town, village or borough and record of service, does not have any influence on the experienced anxiety. Statistically, the averages of the responsive and personal anxiety do not differ significantly between those, who work in discrepant settlements.
- The emotion of fear is predominant and it dominates in the state of anxiety. Further, the emotion of concern-excitement is important in the state of anxiety. The concern-excitement is one of the leading emotions in human's life. The emotion of concern-excitement together with the emotion of fear composes the basis for the state of anxiety.
- **The high level of personal anxiety predominant among social educators stimulates a low self-assessment not only as a professional, and an inability to resist and avoid tenseness and stress. Such professional can not provide qualified assistance because of the contention with him/herself.**
- The level of the experienced responsive anxiety fluctuates between low, medium and high. The majority of respondents (actually 109) experienced the low level of anxiety during the investigation. 34 respondents experienced the medium level of the responsive anxiety and only 10 respondents underwent the anxiety of the high level.
- The research of the state of the personal anxiety demonstrates that the biggest part of social educators experience medium level of PA (personal anxiety) – 81; the personal anxiety of 72 respondents is high. The respondents, who did not experience any anxiety in their life, occupation or ordinary activities, were absolutely absent.

P R I E D A I

Tiriamųjų RN ir AN lygių palyginimas

Eil.nr.	Reaktyvus nerimas RN	Asmeninis nerimas AN
1.	44 (vidutinis)	53 (aukštas)
2.	45 (aukštas)	61(aukštas)
3.	30 (vidutinis)	44(vidutinis)
4.	25 (žemas)	44(vidutinis)
5.	21 (žemas)	39(vidutinis)
6.	17(žemas)	31(vidutinis)
7.	49(aukštas)	44(vidutinis)
8.	37(vidutinis)	45(vidutinis)
9.	6(žemas)	36(vidutinis)
10.	34(vidutinis)	50(aukštas)
11.	17(žemas)	43(vidutinis)
12.	26(žemas)	47(aukštas)
13.	21(žemas)	40(vidutinis)
14.	22(žemas)	44(vidutinis)
15.	22(žemas)	46(aukštas)
16.	32(vidutinis)	46(aukštas)
17.	26(žemas)	45(aukštas)
18.	24(žemas)	55(aukštas)
19.	30(vidutinis)	53(aukštas)
20.	8(žemas)	33(vidutinis)
21.	23(žemas)	44(vidutinis)
22.	17(žemas)	42(vidutinis)
23.	34(vidutinis)	45(vidutinis)
24.	11(žemas)	37(vidutinis)
25.	48(aukštas)	53(aukštas)
26.	21(žemas)	39(vidutinis)
27.	28(žemas)	49(aukštas)
28.	25(žemas)	42(vidutinis)
29.	21(žemas)	32(vidutinis)
30.	44(vidutinis)	59(aukštas)
31.	40(vidutinis)	61(aukštas)
32.	23(žemas)	41(vidutinis)
33.	22(žemas)	41(vidutinis)
34.	44(vidutinis)	62(aukštas)
35.	21(žemas)	33(vidutinis)
36.	45(aukštas)	53(aukštas)
37.	26(žemas)	45(aukštas)
38.	32(vidutinis)	35(vidutinis)
39.	22(žemas)	42(vidutinis)
40.	15(žemas)	40(vidutinis)
41.	18(žemas)	36(vidutinis)
42.	22(žemas)	38(vidutinis)
43.	23(žemas)	51(aukštas)
44.	40(vidutinis)	41(vidutinis)
45.	15(žemas)	40(vidutinis)
46.	34(vidutinis)	53(aukštas)
47.	28(žemas)	51(aukštas)
48.	33(vidutinis)	54(aukštas)
49.	24(žemas)	54(aukštas)
50.	14(žemas)	40(vidutinis)
51.	46(aukštas)	49(aukštas)
52.	45(aukštas)	48(aukštas)
53.	36(vidutinis)	53(aukštas)

54.	19(žemas)	42(vidutinis)
55.	26(žemas)	39(vidutinis)
56.	21(žemas)	43(vidutinis)
57.	17(žemas)	45(aukštas)
58.	30(vidutinis)	41(vidutinis)
59.	10(žemas)	37(vidutinis)
60.	18(žemas)	52(aukštas)
61.	26(žemas)	49(aukštas)
62.	30(vidutinis)	45(aukštas)
63.	15(žemas)	46(aukštas)
64.	33(vidutinis)	55(aukštas)
65.	14(žemas)	43(vidutinis)
66.	32(vidutinis)	48(aukštas)
67.	7(žemas)	41(vidutinis)
68.	22(žemas)	44(vidutinis)
69.	26(žemas)	48(aukštas)
70.	22(žemas)	57(aukštas)
71.	23(žemas)	37(vidutinis)
72.	18(žemas)	41(vidutinis)
73.	16(žemas)	33(vidutinis)
74.	21(žemas)	45(aukštas)
75.	19(žemas)	52(aukštas)
76.	17(žemas)	33(vidutinis)
77.	28(žemas)	45(aukštas)
78.	11(žemas)	39(vidutinis)
79.	17(žemas)	37(vidutinis)
80.	12(žemas)	39(vidutinis)
81.	17(žemas)	35(vidutinis)
82.	28(žemas)	59(aukštas)
83.	27(žemas)	42(vidutinis)
84.	20(žemas)	43(vidutinis)
85.	27(žemas)	48(aukštas)
86.	47(aukštas)	48(aukštas)
87.	20(žemas)	42(vidutinis)
88.	10(žemas)	32(vidutinis)
89.	26(žemas)	47(aukštas)
90.	13(žemas)	37(vidutinis)
91.	25(žemas)	45(aukštas)
92.	19(žemas)	41(vidutinis)
93.	15(žemas)	32(vidutinis)
94.	38(vidutinis)	49(aukštas)
95.	29(žemas)	52(aukštas)
96.	10(žemas)	34(vidutinis)
97.	23(žemas)	57(aukštas)
98.	12(žemas)	33(vidutinis)
99.	29(žemas)	47(aukštas)
100.	44(vidutinis)	59(aukštas)
101.	22(žemas)	42(vidutinis)
102.	21(žemas)	39(vidutinis)
103.	17(žemas)	31(vidutinis)
104.	48(aukštas)	53(aukštas)
105.	21(žemas)	40(vidutinis)
106.	48(vidutinis)	53(aukštas)
107.	21(žemas)	39(vidutinis)
108.	22(žemas)	41(vidutinis)
109.	44(vidutinis)	62(aukštas)

110.	30(vidutinis)	44(vidutinis)
111.	25(žemas)	44(vidutinis)
112.	21(žemas)	39(vidutinis)
113.	17(žemas)	31(vidutinis)
114.	49(aukštas)	44(vidutinis)
115.	37(vidutinis)	45(aukštas)
116.	6(žemas)	36(vidutinis)
117.	19(žemas)	39(vidutinis)
118.	6(žemas)	46(aukštas)
119.	36(vidutinis)	54(aukštas)
120.	22(žemas)	56(aukštas)
121.	52(aukštas)	57(aukštas)
122.	21(žemas)	41(vidutinis)
123.	26(žemas)	48(aukštas)
124.	42(vidutinis)	44(vidutinis)
125.	22(žemas)	48(aukštas)
126.	14(žemas)	50(aukštas)
127.	14(žemas)	52(aukštas)
128.	16(žemas)	44(vidutinis)
129.	17(žemas)	46(aukštas)
130.	29(žemas)	49(aukštas)
131.	26(žemas)	47(aukštas)
132.	23(žemas)	39(vidutinis)
133.	26(žemas)	48(aukštas)
134.	35(vidutinis)	31(vidutinis)
135.	13(žemas)	50(aukštas)
136.	27(žemas)	49(aukštas)
137.	16(žemas)	41(vidutinis)
138.	20(žemas)	43(vidutinis)
139.	34(vidutinis)	47(aukštas)
140.	24(žemas)	46(aukštas)
141.	30(vidutinis)	43(vidutinis)
142.	35(vidutinis)	44(vidutinis)
143.	12(žemas)	40(vidutinis)
144.	38(vidutinis)	49(aukštas)
145.	19(žemas)	40(vidutinis)
146.	29(žemas)	35(vidutinis)
147.	31(vidutinis)	54(aukštas)
148.	11(žemas)	40(vidutinis)
149.	34(vidutinis)	48(aukštas)
150.	25(žemas)	44(vidutinis)
151.	18(žemas)	78(aukštas)
152.	31(vidutinis)	51(aukštas)
153.	25(žemas)	52(aukštas)

Socialinių pedagogų teiginiai, atspindintys nerimo būseną sudarančias emocijas.

Teiginiai	Emocijos	Balai (1,2,3,4)				Iš viso
1 Aš ramus	Homeostazė					
2 Man niekas negresia	Homeostazė					
3 Aš esu išitemęs	Baimė	105	20	24	4	153
4 Aš gailiuosi	Kaltė	123	16	12	2	153
5 Aš jaučiuosi laisvai	Homeostazė					
6 Aš susikrimtęs	Kaltė	124	13	13	3	153
7 Mane jaudina galimos nesekmes	Baimė, susijaudinimas	50	43	49	12	153
8 Aš jaučiuosi pailsėjęs	Homeostazė					
9 Aš susijaudinęs	Susijaudinimas	118	20	15	-	153
10 Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	Džiaugsmas	32	58	54	9	153
11 Aš pasitikiu savimi	Homeostazė					
12 Aš nervinuosi	Baimė	120	13	19	1	153
13 Aš nerandu sau vietos	Baimė	134	12	7	-	153
14 Aš labai susijaudinęs	Susijaudinimas	139	8	5	1	153
15 Aš nejaučiu įtampos	Homeostazė					
16 Aš patenkintas	Džiaugsmas	17	53	62	21	153
17 Aš susirūpinęs	Baimė	81	39	28	5	153
18 Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	Susijaudinimas, baimė, sumišimas	128	9	16	-	153
19 Man smagu	Džiaugsmas	34	57	44	18	153
20 Man malonu	Džiaugsmas	20	69	47	17	153
21 Aš jaučiu pasitenkinimą	Džiaugsmas	-	61	83	9	153
22 Aš labai greitai pavargstu						
23 Aš lengvai pravirkstu	Liūdesys	49	80	24	-	153
24 Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	Liūdesys,kaltė	29	64	45	15	153
25 Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	Liūdesys,kaltė, gėda	72	75	4	2	153
26 Paprastai esu budrus						
27 Aš ramus,šaltakraujiškas ir susikaupęs	Homeostazė					
28 Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	Baimė	23	69	46	15	153
29 Aš perdaug nervinuosi dėl nieku	Susijaudinimas, baimė	33	84	26	10	153
30 Aš laimingas	Džiaugsmas	7	51	79	16	153
31 Aš perdaug imu viską į širdį	Liūdesys	18	56	52	27	153
32 Man neužtenka pasitikėjimo savimi	Kaltė, gėda, liūdesys	4	46	76	27	153
33 Paprastai aš jaučiuosi saugiai	Homeostazė					
34 Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	Baimė	6	49	72	26	153
35 Man būdinga melancholija	Liūdesys	62	65	24	2	153
36 Aš patenkintas	Džiaugsmas	9	46	76	22	153
37 Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	Susijaudinimas	43	77	27	6	153
38 Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	Liūdesys	43	70	28	12	153
39 Aš esu pusiausvyros žmogus	Homeostazė					
40 Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	Susijaudinimas	16	92	34	11	153

Pirmoje dvidešimtyje teiginių: 1 žymi atsakymą NE, 2-tikriausiai taip, 3-taip, 4- tikrai taip.

Antroje dvidešimtyje teiginių: 1 žymi atsakymą beveik niekada,2-kartais, 3-dažnai, 4- beveik vidada

Patiriami nerimo lygiai ir atsakymų skaičius.

Priedas

Pagal lytį	RN lygiai			AN lygiai		
	žemas	vidutin.	aukštas	žemas	vidutin.	aukštas
Moterys	117	12	4	0	76	57
Vyrai	14	2	4	0	11	9
Amžiaus grupėse						
19-30 m	36	16	5	0	28	29
30-40 m	41	7	3	0	28	23
40-50 m	28	3	3	0	20	14
50-60 m	9	2	0	0	3	8
Išsilavinimas						
Aukštesnysis	21	6	0	0	20	7
Aukštasis	91	21	8	0	67	53
Vidurinis	3	0	0	0	2	1
Kita	0	3	0	0	0	3
Darbo stažas						
nuo liki 10	67	20	7	0	54	40
nuo 10 iki 20	31	4	2	0	24	13
nuo 20 iki 30	12	5	0	0	9	8
31 ir daugiau	5	0	0	0	2	3
Ištaigos						
Vienoje įstaigoje	95	22	7	0	69	55
Keliose įstaigose	21	7	1	0	19	10
Pagal dėstymą						
Dėsto	22	1	1	0	15	9
Nedėsto	91	28	10	0	64	65
Kokioje įstaigoje dirba						
mokykla	79	12	5	0	56	40
pensionatas	6	3	0	0	4	5
dienos centras	10	3	1	0	6	8
ligonine	3	1	3	0	2	5
seniūnija	9	3	0	0	5	7
psichikos sveik. centras	2	1	1	0	0	4
vaiku globos namai	6	5	0	0	6	5
Kur dirba						
Mieste	41	13	6	0	25	35
Kaime	30	8	1	0	23	16
Miestelyje	42	8	4	0	31	23
Kvalifikacija						
soc. pedagogas	35	8	2	0	25	20
vyr. soc. pedagogas	26	2	2	0	17	13
socialinis darbuotojas	28	11	5	0	16	26
neturiu	18	7	2	0	15	12
kita	9	0	0	0	6	3
Pagal specialybę						
Taip	97	28	11	0	66	70
Ne	17	0	0	0	13	4

RN ir AN teiginių atsakymų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes.

Priedas

Reaktyvaus nerimo testo teiginiai	nuo 19 iki 30 x				nuo 30 iki 40 x				nuo 40 iki 50 x				nuo 50 iki 60 x			
	NE	T	T	TT	NE	TT	T	TT	NE	TT	T	T	NE	T	T	TT
1. Aš ramus	13	21	16	7	6	12	24	9	4	10	14	6	1	6	3	1
2. Man niekas negresia	9	22	19	7	2	20	20	9	6	13	8	7	2	5	2	2
3. Aš esu įsitempęs	34	13	7	3	36	3	11	1	29	2	3	-	7	2	2	-
4. Aš gailiuosi	42	8	7	-	42	6	2	1	30	1	3	-	9	1	-	1
5. Aš jaučiuosi laisvai	13	16	20	8	11	13	15	12	7	6	12	9	1	5	4	1
6. Aš susikrimtęs	41	8	7	1	42	3	4	2	30	2	2	-	11	-	-	-
7. Mane jaudina galimos nesekmes	16	17	16	8	16	11	22	2	14	10	9	1	3	4	2	2
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	24	17	14	2	15	18	11	7	12	5	16	1	6	3	2	-
9. Aš susijaudinęs	37	12	7	1	41	4	6	-	29	4	1	-	8	2	1	-
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	3	24	19	11	4	19	18	10	2	6	17	9	1	4	3	3
11. Aš pasitikiu savimi	37	6	13	1	42	3	6	-	30	3	1	-	10	1	-	-
12. Aš nervinuosi	47	6	4	-	45	5	1	-	31	1	2	-	11	-	-	-
13. Aš nerandu sau vietos	47	7	2	1	48	1	2	-	33	-	1	-	11	-	-	-
14. Aš labai susijaudunęs	25	13	17	2	10	16	19	6	10	8	11	5	6	5	-	-
15. Aš nejaučiu įtamos	13	23	19	2	10	20	17	4	6	12	13	3	3	3	5	-
16. Aš patenkintas	6	25	23	3	6	14	20	11	4	9	15	6	1	5	4	1
17. Aš susirūpinęs	26	17	13	1	27	14	7	3	21	7	5	1	7	1	3	-
18. Aš per daug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	44	4	9	-	46	2	3	-	29	3	2	-	9	-	2	-
19. Man smagu	16	21	17	3	9	19	14	9	7	11	10	6	2	6	3	-
20. Man malonu	8	29	16	4	6	21	17	7	4	13	11	6	2	6	3	-
Asmeninio nerimo testo teiginiai	Beveik niekada	Kartais	Dažnai	Beveik vis	Beveik niekada	Kartais	Dažnai	Beveik vis	Beveik niekada	Kartais	Dažnai	Beveik	Beveik niekada	Kartais	Dažnai	Beveik vis
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	-	26	29	2	-	19	27	5	-	12	21	1	-	4	6	1
22. Aš labai greitai pavargstu	8	33	10	6	4	43	4	-	4	23	7	-	-	8	2	1
23. Aš lengvai pravirkstu	15	26	16	-	17	29	5	-	13	19	2	-	4	6	1	-
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	14	20	16	7	8	21	16	6	6	20	7	1	1	4	5	1
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	26	28	3	-	22	28	-	1	19	13	1	1	5	6	-	-
26. Paprastai esu budrus	2	15	35	5	3	8	29	11	1	6	21	6	-	1	9	1
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	10	32	9	6	7	15	25	4	5	5	20	4	2	4	3	2
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	5	25	20	7	10	26	11	4	7	17	7	3	1	2	8	-
29. Aš per daug nervinuosi dėl niekų	10	25	20	2	16	26	6	3	7	17	7	3	-	6	3	2
30. Aš laimingas	1	17	31	8	4	18	24	5	2	12	17	3	-	4	7	-
31. Aš per daug imu viską į širdį	7	17	23	10	8	23	8	12	3	15	13	3	-	4	5	2
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	1	23	25	8	2	14	25	10	1	7	19	7	-	2	8	1
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	3	19	27	8	2	9	27	13	-	10	19	5	-	3	5	3
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	-	18	30	9	4	16	19	12	2	13	17	2	-	2	6	3
35. Man būdinga melancholija	18	27	9	3	22	19	9	1	18	12	4	-	3	7	1	-
36. Aš patenkintas	4	15	29	9	3	17	23	8	2	10	17	5	-	4	7	-
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	14	29	14	-	18	23	9	1	10	19	2	3	1	7	2	1
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	16	25	11	5	15	24	8	4	10	16	5	3	2	5	3	1
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	5	19	28	5	4	20	20	7	3	11	16	4	-	5	4	2
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	4	30	19	4	8	35	5	3	3	21	8	2	1	6	2	2

x – pateikti atsakymai išreikšti skaičiais

TT- tikriausiai taip

T- taip

TT- tikrai taip

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas pagal išsilavinimą.
1 priedas

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Aukštes- nysis	Aukšta- sis	Vidu- rinis	Kita	P* 0≤0,05
	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	
41. Aš ramus	2,30	2,56	3,33	2,00	0,115
42. Man niekas negresia	2,41	2,54	3,33	2,00	0,229
43. Aš esu įsitempęs	1,59	1,49	1,33	1,67	0,908
44. Aš gailiuosi	1,30	1,28	1,00	2,33	0,007
45. Aš jaučiuosi laisvai	2,63	2,52	2,67	1,33	0,234
46. Aš susikrimtęs	1,26	1,31	1,00	2,33	0,007
47. Mane jaudina galimos nesekmės	2,26	2,14	1,67	3,00	0,303
48. Aš jaučiuosi pailsėjęs	2,22	2,02	2,33	1,00	0,121
49. Aš susijaudinęs	1,30	1,37	1,00	2,00	0,054
50. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,15	2,30	2,67	1,33	0,184
51. Aš pasitikiu savimi	2,81	2,74	2,67	2,00	0,386
52. Aš nervinuosi	1,30	1,36	1,00	2,67	0,010
53. Aš nerandu sau vietos	1,11	1,15	1,00	2,67	0,001
54. Aš labai susijaudinęs	1,00	1,14	1,00	2,33	0,001
55. Aš nejaučiu įtamos	2,07	2,19	1,67	1,33	0,365
56. Aš patenkintas	2,59	2,58	2,67	2,00	0,583
57. Aš susirūpinęs	1,70	1,72	1,33	2,33	0,397
58. Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,15	1,27	1,00	2,67	0,001
59. Man smagu	2,19	2,34	2,67	1,33	0,211
60. Man malonu	2,26	2,42	3,00	2,00	0,280
61. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,52	2,71	2,67	2,00	0,084
62. Aš labai greitai pavargstu	1,93	2,13	2,33	4,00	0,001
63. Aš lengvai pravirkstu	1,67	1,87	1,67	2,33	0,351
64. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,19	2,29	1,67	4,00	0,020
65. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,67	1,54	1,00	3,00	0,003
66. Paprastai esu budrus	2,81	2,92	3,00	1,67	0,038
67. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,30	2,49	2,00	1,33	0,064
68. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,26	2,58	2,00	3,33	0,166
69. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	1,89	2,19	2,00	3,00	0,062
70. Aš laimingas	2,78	2,65	3,67	2,00	0,025
71. Aš perdaug imu viską į širdį	2,26	2,62	2,00	3,33	0,067
72. Man užtenka pasitikėjimo savimi	3,07	2,78	2,67	2,00	0,050
73. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,93	2,85	3,00	2,33	0,564
74. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,89	2,73	3,33	2,67	0,453
75. Man būdinga melancholija	1,63	1,85	1,33	2,00	0,419
76. Aš patenkintas	2,70	2,73	3,33	2,00	0,164
77. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,78	2,00	1,67	2,33	0,252
78. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	1,74	2,14	1,67	2,33	0,132
79. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,70	2,61	3,00	1,00	0,013
80. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,22□	2,26□	2,33□	2,67□	0,623

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas vienoje ir keliuose įstaigose dirbančiųjų.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Viena įstaiga		Kelios įstaigos		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus	2,51	0,958	2,55	0,827	0,710
2. Man niekas negresia	2,53	0,906	2,48	0,949	0,885
3. Aš esu įsitempęs	1,55	0,868	1,34	0,721	0,213
4. Aš gailiuosi	1,29	0,647	1,34	0,769	0,835
5. Aš jaučiuosi laisvai	2,52	1,016	2,48	1,122	0,839
6. Aš susikrimtęs	1,31	0,725	1,31	0,660	0,841
7. Mane jaudina galimos nesekmės	2,14	0,982	2,31	0,967	0,350
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	1,96	0,914	2,38	1,083	0,055
9. Aš susijaudinęs	1,35	0,665	1,38	0,775	0,770
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,24	0,878	2,34	0,769	0,641
11. Aš pasitikiu savimi	2,72	0,870	2,83	0,889	0,611
12. Aš nervinuosi	1,35	0,735	1,41	0,733	0,517
13. Aš nerandu sau vietos	1,14	0,429	1,31	0,660	0,120
14. Aš labai susijaudinęs	1,10	0,419	1,28	0,649	0,087
15. Aš nejaučiu įtampos	2,14	0,999	2,17	0,928	0,772
16. Aš patenkintas	2,54	0,840	2,69	0,967	0,356
17. Aš susirūpinęs	1,73	0,896	1,69	0,806	0,988
18. Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,28	0,657	1,21	0,559	0,646
19. Man smagu	2,27	0,929	2,45	1,021	0,372
20. Man malonu	2,39	0,853	2,45	0,870	0,647
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,63	0,591	2,79	0,559	0,154
22. Aš labai greitai pavargstu	2,15	0,695	2,10	0,409	0,979
23. Aš lengvai pravirkstu	1,86	0,679	1,72	0,649	0,326
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,32	0,888	2,17	0,889	0,343
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,59	0,625	1,55	0,572	0,864
26. paprastai esu budrus	2,89	0,653	2,83	0,889	0,955
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,36	0,859	2,69	0,930	0,058
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,61	2,698	2,17	0,889	0,218
29. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	2,23	0,784	1,83	0,966	0,007
30. Aš laimingas	2,62	0,739	2,93	0,593	0,036
31. Aš perdaug imu viską į širdį	2,62	,898	2,28	0,960	0,088
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	2,79	0,724	2,93	0,799	0,227
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,82	0,733	3,00	0,845	0,245
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,81	0,725	2,59	0,946	0,246
35. Man būdinga melancholija	1,83	0,804	1,69	0,712	0,451
36. aš patenkintas	2,66	0,753	3,00	0,845	0,041
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,98	0,727	1,90	0,939	0,396
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	2,13	0,865	1,79	0,978	0,035
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,53	0,801	2,90	0,724	0,038
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,30	0,710	2,10	0,860	0,186

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas tarp dėstančių ir nedėstančių.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Dėsto		Nedėsto		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus	2,75	0,608	2,47	0,977	0,133
2. Man niekas negresia	2,42	0,929	2,54	0,910	0,570
3. Aš esu įsitempęs	1,33	0,702	1,54	0,866	0,255
4. Aš gailiuosi	1,17	0,482	1,33	0,698	0,319
5. Aš jaučiuosi laisvai	2,67	1,129	2,49	1,016	0,427
6. Aš susikrimtęs	1,13	0,448	1,35	0,746	0,146
7. Mane jaudina galimos nesekmės	2,13	0,797	2,18	1,011	0,918
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	2,29	1,160	1,99	0,914	0,267
9. Aš susijaudinęs	1,21	0,588	1,39	0,699	0,157
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,50	0,659	2,22	0,884	0,128
11. Aš pasitikiu savimi	2,83	0,963	2,72	0,857	0,535
12. Aš nervinuosi	1,04	0,204	1,43	0,778	0,018
13. Aš nerandu sau vietos	1,08	0,408	1,19	0,496	0,202
14. Aš labai susijaudinęs	1,13	0,448	1,14	0,480	0,884
15. Aš nejaučiu įtampos	2,46	0,884	2,09	0,992	0,070
16. Aš patenkintas	2,75	0,989	2,53	0,839	0,253
17. Aš susirūpinęs	1,46	0,721	1,77	0,897	0,118
18. Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,08	0,408	1,30	0,669	0,087
19. Man smagu	2,50	0,885	2,26	0,956	0,234
20. Man malonu	2,42	0,776	2,40	0,870	0,885
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,63	0,495	2,67	0,604	0,891
22. Aš labai greitai pavargstu	2,00	0,511	2,16	0,671	0,328
23. Aš lengvai pravirkstu	1,67	0,637	1,87	0,678	0,182
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,38	0,824	2,28	0,901	0,708
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,46	0,509	1,60	0,630	0,352
26. paprastai esu budrus	2,96	0,751	2,86	0,693	0,333
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,75	0,897	2,36	0,865	0,055
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,17	0,868	2,60	2,653	0,303
29. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	1,83	0,917	2,21	0,807	0,022
30. Aš laimingas	2,79	0,509	2,66	0,755	0,372
31. Aš perdaug imu viską į širdį	2,42	1,018	2,58	0,899	0,452
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	3,00	0,659	2,78	0,750	0,120
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	3,17	0,637	2,80	0,764	0,029
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,75	0,847	2,78	0,763	0,831
35. Man būdinga melancholija	1,63	0,770	1,84	0,788	0,181
36. Aš patenkintas	3,08	0,654	2,66	0,786	0,015
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,58	0,717	2,03	0,760	0,004
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	1,96	1,042	2,09	0,866	0,340
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,67	0,702	2,59	0,816	0,827
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,04	0,806	2,30	0,725	0,121

Reaktyvus ir asmeninis nerimas dirbant skirtingose istaigose.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Mokykla	Pensi onat.	Dien. centr.	Ligo ninė	Seniū -nija	PSC	Vaikų gl.n.	P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	Vid.	
1. Aš ramus	2,65	2,56	2,43	2,14	2,17	2,00	2,27	0,349
2. Man niekas negresia	2,63	2,89	2,36	2,29	2,17	2,50	2,09	0,233
3. Aš esu įsitempęs	1,40	1,78	1,64	1,86	1,33	1,50	2,09	0,115
4. Aš gailiuosi	1,20	1,44	1,50	1,71	1,25	2,00	1,36	0,015
5. Aš jaučiuosi laisvai	2,63	2,89	2,79	1,43	2,17	2,50	2,00	0,024
6. Aš susikrimtęs	1,22	1,78	1,86	1,29	1,00	1,25	1,45	0,076
7. Mane jaudina galimos nesekmės	2,06	2,11	2,36	2,57	2,42	2,25	2,36	0,745
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	2,06	2,11	2,21	1,14	2,00	2,25	2,09	0,288
9. Aš susijaudinęs	1,30	1,33	1,29	2,29	1,33	1,50	1,36	0,010
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,34	2,44	2,21	1,14	2,33	2,00	2,18	0,033
11. Aš pasitikiu savimi	2,71	3,00	3,21	2,43	2,75	2,25	2,55	0,274
12. Aš nervinuosi	1,31	1,44	1,36	2,00	1,08	1,50	1,64	0,106
13. Aš nerandu sau vietos	1,15	1,33	1,21	1,57	1,00	1,00	1,18	0,022
14. Aš labai susijaudinęs	1,20	1,22	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,319
15. Aš nejučiu įtampos	2,26	2,00	2,00	1,29	2,00	1,75	2,27	0,179
16. Aš patenkintas	2,70	2,67	2,43	1,57	2,17	2,75	2,55	0,019
17. Aš susirūpinęs	1,58	1,56	2,29	2,43	1,67	2,00	1,82	0,050
18. Aš per daug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,19 □	1,56	1,07	2,14	1,33	1,25	1,36	0,003
19. Man smagu	2,41	2,00	2,07	1,29	2,50	2,50	2,27	0,074
20. Man malonu	2,49	2,11	2,21	1,57	2,58	2,75	2,27	0,100
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,73	2,56	2,43	2,14	2,67	2,75	2,73	0,109
22. Aš labai greitai pavargstu	2,16	2,22	2,07	1,71	2,17	2,25	2,18	0,603
23. Aš lengvai pravirkstu	1,86	1,56	1,86	1,57	1,92	2,25	1,73	0,470
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,27	2,44	2,29	2,86	1,83	3,00	2,27	0,154
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,51	2,00	1,86	1,14	1,50	1,50	1,91	0,048
26. Paprastai esu budrus	2,92	3,11	2,36	2,86	2,83	3,00	3,00	0,186
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,42	2,44	2,14	2,57	2,58	2,00	2,73	0,566
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,32	2,11	2,29	2,14	5,00	3,00	2,36	0,290
29. Aš per daug nervinuosi dėl niekų	2,02	2,56	2,21	2,43	2,58	2,25	2,18	0,260
30. Aš laimingas	2,81	2,78	2,64	1,29	2,33	2,75	2,73	0,001
31. Aš per daug imu viską į širdį	2,46	2,89	2,50	3,29	2,67	3,00	2,45	0,264
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	2,77 □	2,89	3,14	2,57	2,92	2,75	2,82	0,712
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,95	2,89	3,14	2,43	2,67	2,00	2,45	0,025
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,80	2,44	2,64	2,71	2,75	3,00	2,91	0,727
35. Man būdinga melancholija	1,80	1,67	1,64	2,14	1,92	2,25	1,64	0,479
36. Aš patenkintas	2,88	2,78	2,57	1,57	2,42	2,50	2,73	0,003
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,94	2,00	1,64	2,71	1,83	1,75	2,27	0,052
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	1,98	2,22	2,07	2,86	2,17	2,00	2,09	0,272
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,66	2,56	2,21	2,00	2,92	2,00	2,91	0,043
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,21 □	2,56 □	2,07 □	2,86 □	2,33 □	2,50 □	2,18 □	0,206

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas tarp dirbančių mieste, kaime ir miestelyje.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	mieste		kaime		miestelyje		P* 0<0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus	2,42	0,907	2,46	0,822	2,67	1,028	0,360
2. Man niekas negresia	2,50	0,834	2,46	0,969	2,59	0,962	0,783
3. Aš esu įsitempęs	1,52	0,833	1,51	0,914	1,50	0,818	0,970
4. Aš gailiuosi	1,40	0,718	1,18	0,506	1,28	0,712	0,191
5. Aš jaučiuosi laisvai	2,55	1,016	2,28	0,999	2,65	1,067	0,219
6. Aš susikrimtęs	1,30	0,646	1,31	0,731	1,33	0,777	0,982
7. Mane jaudina galimos nesekmės	2,28	1,027	2,21	0,894	2,02	0,981	0,365
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	1,97	0,956	2,13	1,005	2,06	0,940	0,742
9. Aš susijaudinęs	1,42	0,743	1,28	0,605	1,35	0,677	0,660
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,18	0,930	2,36	0,743	2,28	0,856	0,557
11. Aš pasitikiu savimi	2,87	0,791	2,72	0,793	2,61	0,998	0,370
12. Aš nervinuosi	1,45	0,811	1,33	0,662	1,30	0,690	0,472
13. Aš nerandu sau vietos	1,23	0,563	1,10	0,384	1,15	0,452	0,385
14. Aš labai susijaudinęs	1,12	0,524	1,10	0,384	1,19	0,479	0,218
15. Aš nejaučiu įtampos	2,07	0,972	2,13	0,894	2,24	1,063	0,718
16. Aš patenkintas	2,52	0,792	2,62	0,907	2,59	0,922	0,851
17. Aš susirūpinęs	1,82	0,948	1,72	0,826	1,61	0,834	0,489
18. Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,25	0,628	1,26	0,637	1,30	0,662	0,879
19. Man smagu	2,15	0,880	2,59	0,966	2,26	0,975	0,093
20. Man malonu	2,30	0,850	2,49	0,756	2,44	0,925	0,430
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,62	0,585	2,69	0,569	2,69	0,609	0,755
22. Aš labai greitai pavargstu	2,08	0,720	2,13	0,469	2,20	0,683	0,615
23. Aš lengvai pravirkstu	1,88	0,691	1,85	0,779	1,78	0,572	0,769
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,23	0,963	2,28	0,826	2,37	0,853	0,588
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,68	0,651	1,59	0,498	1,46	0,636	0,098
26. paprastai esu budrus	2,80	0,684	2,95	0,647	2,91	0,759	0,453
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,27	0,880	2,82	0,854	2,31	0,820	0,007
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,83	3,787	2,44	0,882	2,26	0,828	0,550
29. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	2,30	0,850	2,05	0,826	2,06	0,811	0,188
30. Aš laimingas	2,63	0,736	2,90	0,641	2,57	0,742	0,106
31. Aš perdaug imu viską į širdį	2,47	0,892	2,44	0,940	2,74	0,915	0,198
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	2,82	0,792	2,90	0,598	2,76	0,775	0,581
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,73	0,841	3,00	0,725	2,89	0,664	0,237
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,72	0,783	2,67	0,772	2,91	0,759	0,217
35. Man būdinga melancholija	1,85	0,777	1,74	0,785	1,80	0,810	0,746
36. aš patenkintas	2,62	0,865	2,97	0,707	2,67	0,700	0,092
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,83	0,693	2,00	0,795	2,07	0,821	0,317
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	2,02	0,813	2,15	0,961	2,06	0,940	0,850
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,43	0,851	2,77	0,810	2,67	0,700	0,081
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,23	0,673	2,33	0,869	2,24	0,725	0,752

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas pagal kvalifikaciją.

6 priedas

	Soc. pedagogas		Vyr. soc. pedagog		Socialinis darbuotojas		Neturi		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus	2,56	0,893	2,70	0,952	2,21	0,951	2,44	0,892	0,114
2. Man niekas negresia	2,36	0,908	2,77	0,898	2,43	0,831	2,56	0,974	0,252
3. Aš esu įsitempęs	1,64	0,981	1,33	0,661	1,62	0,909	1,41	0,694	0,493
4. Aš gailiuosi	1,24	0,570	1,37	0,850	1,38	0,661	1,19	0,483	0,506
5. Aš jaučiuosi laisvai	2,51	0,944	2,83	0,950	2,29	1,066	2,22	1,050	0,077
6. Aš susikrimtęs	1,27	0,751	1,27	0,583	1,40	0,828	1,41	0,694	0,512
7. Mane jaudina galimos nesekmės	2,13	0,968	1,97	0,928	2,31	1,024	2,19	1,001	0,581
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	2,13	0,991	2,40	0,968	1,81	0,917	1,70	0,775	0,018
9. Aš susijaudinęs	1,33	0,707	1,23	0,626	1,52	0,740	1,41	0,694	0,155
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,42	0,690	2,50	0,900	1,93	0,947	2,07	0,730	0,008
11. Aš pasitikiu savimi	2,89	0,745	2,90	0,960	2,69	0,924	2,22	0,698	0,006
12. Aš nervinuosi	1,42	0,812	1,07	0,365	1,45	0,739	1,56	0,892	0,040
13. Aš nerandu sau vietos	1,07	0,330	1,10	0,403	1,26	0,587	1,33	0,620	0,031
14. Aš labai susijaudinęs	1,16	0,520	1,13	0,507	1,05	0,309	1,30	0,609	0,061
15. Aš nejaučiu įtampos	2,40	0,863	2,43	1,073	1,90	0,983	1,63	0,792	0,001
16. Aš patenkintas	2,76	0,908	2,67	0,994	2,31	0,811	2,44	0,641	0,067
17. Aš susirūpinęs	1,62	0,886	1,43	0,728	1,95	0,987	1,93	0,781	0,027
18. Aš per daug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,22	0,599	1,17	0,531	1,33	0,687	1,37	0,742	0,477
19. Man smagu	2,49	0,944	2,70	0,988	2,02	0,841	2,04	0,898	0,005
20. Man malonu	2,56	0,785	2,73	0,980	2,19	0,804	2,19	0,736	0,013
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,76	0,529	2,90	0,662	2,50	0,552	2,48	0,580	0,010
22. Aš labai greitai pavargstu	2,07	0,539	2,10	0,481	2,12	0,633	2,41	0,971	0,429
23. Aš lengvai pravirkstu	1,96	0,737	1,90	0,548	1,81	0,671	1,67	0,679	0,322
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,36	0,802	2,10	0,712	2,26	0,885	2,52	1,189	0,358
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,49	0,549	1,53	0,507	1,67	0,721	1,63	0,688	0,744
26. Paprastai esu budrus	2,89	0,745	2,90	0,803	2,76	0,576	2,89	0,698	0,539
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,40	0,915	2,67	0,802	2,31	0,811	2,19	0,962	0,125
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,22	0,823	2,10	0,885	3,07	4,485	2,78	0,801	0,019
29. Aš per daug nervinuosi dėl niekų	2,11	0,804	1,97	0,809	2,31	0,869	2,15	0,864	0,451
30. Aš laimingas	2,80	0,694	2,77	0,568	2,38	0,795	2,81	0,736	0,025
31. Aš per daug imu viską į širdį	2,67	0,953	2,30	0,750	2,62	0,936	2,48	0,975	0,337
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	2,84	0,796	2,83	0,747	2,90	0,726	2,48	0,643	0,104
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,96	0,706	2,90	0,759	2,69	0,749	2,74	0,859	0,301
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,69	0,821	2,90	0,712	2,71	0,673	2,93	0,917	0,431
35. Man būdinga melancholija	1,80	0,726	1,70	0,702	1,81	0,773	2,11	0,974	0,427
36. Aš patenkintas	2,91	0,848	2,83	0,699	2,40	0,734	2,63	0,742	0,011
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį	2,04	0,796	1,93	0,785	2,00	0,855	1,93	0,616	0,934
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	2,02	0,917	1,93	0,944	2,19	0,862	2,19	0,879	0,420
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,64	0,830	2,67	0,606	2,50	0,804	2,56	0,974	0,874
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,20	0,786	2,13	0,730	2,38	0,661	2,37	0,742	0,400

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo palyginimas tarp dirbančių pagal savo specialybę ir ne pagal savo specialybę.

Reaktyvaus ir asmeninio nerimo testo teiginiai	Pagal specialybę		Ne pagal specialybę		P* 0 ≤ 0,05
	Vid.	St.n.	Vid.	St.n.	
1. Aš ramus	2,44	0,941	3,12	0,600	0,04
2. Man niekas negresia	2,48	0,886	2,88	1,054	0,093
3. Aš esu įsitęsęs	1,56	0,867	1,12	0,485	0,025
4. Aš gailiuosi	1,32	0,663	1,18	0,728	0,168
5. Aš jaučiuosi laisvai	2,44	1,031	3,12	0,857	0,013
6. Aš susikrimtęs	1,35	0,744	1,06	0,243	0,113
7. Mane jaudina galimos nesekmės	2,18	0,983	2,06	0,966	0,629
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	1,98	0,954	2,53	0,874	0,019
9. Aš susijaudinęs	1,40	0,714	1,00	0,000	0,013
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	2,18	0,845	2,88	0,697	0,002
11. Aš patikiu savimi	2,70	0,872	3,06	0,827	0,125
12. Aš nervinuosi	1,40	0,764	1,06	0,243	0,074
13. Aš nerandu sau vietos	1,19	0,509	1,00	0,000	0,101
14. Aš labai susijaudinęs	1,15	0,500	1,00	0,000	0,167
15. Aš nejaučiu įtampos	2,12	0,959	2,35	1,169	0,457
16. Aš patenkintas	2,49	0,861	3,18	0,636	0,002
17. Aš susirūpinęs	1,74	0,886	1,53	0,800	0,334
18. Aš perdaug susijaudinęs ir blogai jaučiuosi	1,29	0,654	1,12	0,485	0,235
19. Man smagu	2,24	0,923	2,76	1,033	0,044
20. Man malonu	2,37	0,833	2,65	0,996	0,246
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	2,63	0,583	2,94	0,556	0,036
22. Aš labai greitai pavargstu	2,15	0,665	2,00	0,500	0,421
23. Aš lengvai pravirkstu	1,90	0,670	1,35	0,493	0,001
24. Aš norėčiau būti toks pats laimingas, kaip kiti	2,31	0,899	2,18	0,809	0,563
25. Aš dažnai pralaimiu todėl, kad pakankamai greitai priimu sprendimus	1,58	0,627	1,59	0,507	0,760
26. paprastai esu budrus	2,84	0,702	3,18	0,636	0,063
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	2,34	0,863	3,12	0,697	0,001
28. Laukiami sunkumai paprastai mane labai jaudina	2,56	2,601	2,29	0,686	0,721
29. Aš perdaug nervinuosi dėl niekų	2,18	0,836	1,88	0,781	0,126
30. Aš laimingas	2,65	0,736	2,94	0,556	0,100
31. Aš perdaug imu viską į širdį	2,60	0,930	2,24	0,752	0,073
32. Man užtenka pasitikėjimo savimi	2,77	0,760	3,18	0,393	0,023
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	2,78	0,747	3,47	0,514	0,001
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	2,76	0,772	2,82	0,809	0,691
35. Man būdinga melancholija	1,85	0,794	1,41	0,618	0,024
36. aš patenkintas	2,68	0,797	3,12	0,485	0,021
37. Visokie niekai blaško mano dėmesį ir jaudina	1,97	0,769	1,88	0,781	0,577
38. Aš taip ilgai išgyvenu nusivylimą, negaliu jo ilgai pamiršti	2,11	0,900	1,71	0,772	0,081
39. Aš esu pusiausvyros žmogus	2,54	0,778	3,06	0,827	0,022
40. Mane apima stiprus jaudulys, kai aš galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	2,25	0,728	2,35	0,862	0,650