

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
MENŲ FAKULTETAS
MUZIKOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

JURGITA NORUTYTĖ

Muzikos pedagogikos
magistrantūros studentė

**DARBINIO STRESO RAIŠKOS TENDENCIJOS
PRAKTINĖJE MUZIKOS PEDAGOGO VEIKLOJE**

MAGISTRO DARBAS

Mokslinė vadovė
prof. dr. Diana Strakšienė

Šiauliai, 2011

SANTRAUKA

DARBINIO STRESO RAIŠKOS TENDENCIJOS PRAKTINĖJE MUZIKOS PEDAGOGŲ VEIKLOJE. Tyrimą atliko: muzikos pedagogikos studijų programos II kurso studentė JURGITA NORUTYTĖ.

Magistro darbe siekiama atskleisti, kaip pasireiškia darbinis stresas muzikos pedagogų praktinėje veikloje, aptariant veiksnius, padedančius identifikuoti darbinio streso raiškos tendencijas. Remiantis tuo, kad Lietuvoje visai nėra empirinių apibendrinimų, atskleidžiančių streso apraiškas muzikos pedagogų darbe, šiame darbe empiriniais tyrimais sukaupti reikšmingi faktai apie aktualią šiandienos problemą – darbinio streso raiškos tendencijas muzikos pedagogo praktinėje veikloje.

Tyrimo objektas – darbinio streso raiškos tendencijos praktinėje muzikos pedagogų veikloje.

Tyrimo tikslas – atskleisti darbinio streso raiškos tendencijas praktinėje muzikos pedagogų veikloje.

Tyrimo uždaviniai: 1) remiantis mokslinės (psichologinės, pedagoginės, medicininės ir kt.) literatūros šaltinių analize, atskleisti sąvokos „darbinis stresas“ turinį ir sampratą; 2) aptarti reikalavimus muzikos pedagogo profesijai darbinio streso kontekste; 3) išanalizuoti muzikos pedagogų darbinį stresą sąlygojančius veiksnius; 4) empiriškai ištirti darbinio streso raiškos tendencijas muzikos pedagogų praktinėje veikloje.

Atlikto tyrimo rezultatai, kuriame dalyvavo 87 muzikos mokytojai, atskleidė, kad svarbiausi veiksniai sukeliantys darbinį stresą praktinėje veikloje yra: santykiai su administracija, scenos baimė, mokyklos techninė bazė, santykiai su kolegomis, mokinių charakteristikos. Administracija pedagogams nesuteikia finansinių galimybių tobulėti, pedagogai patiria stresą dėl vadovo spaudimo, kontrolės, per didelio darbo krūvio, muzikos pedagogus slegia užduočių įvykdymo terminai, skubėjimas, kurie neigiamai veikia mokytojų emocinį stabilumą, kelia įtampą, bei sukelia nuolatinio nerimo jausmą, dėl to net poilsio metu muzikos mokytojai galvoja apie darbą, jaučiasi prislėgti, juos kankina nemiga, nerimauja dėl mokinių koncertinės veiklos. Muzikos pedagogai jaudinasi prieš pasirodymus, kuriuose turi muzikuoti, dėl to padidėja širdies dažnis, prakaituoja rankos. Dauguma muzikos pedagogų nepatenkinti mokykloje esančių muzikos instrumentų kokybe, pusė respondentų mano, kad pasiektų geresnių rezultatų, jei kabinete būtų daugiau mokymo priemonių. Mokiniai pamokų metu triukšmingi, jų elgesys ir požiūris į muzikos pamokas turi įtakos pedagogų patiriamam stresui. Mokytojams rūpi kolegų nuomonė apie atliekamą veiklą – jie jaučia konkurenciją, kuri yra streso šaltinis.

SUMMARY

TENDENCIES OF EXPRESSION OF STRESS AT WORK IN THE ACTIVITY OF MUSIC TEACHERS. The analysis was performed by JURGITA NORUTYTĖ the student of II course of music pedagogy.

The purpose of this master thesis is to determine how stress at work reveals in practise of the music teachers by discussing the factors allowing to identify the tendencies of expression of stress at work. There are no empirical generalisations in Lithuania revealing the phenomena of stress at work of musical teachers; therefore, this work consists of significant facts about the relevant contemporary problem – the tendencies of expression of stress at work in the field of music teachers – that are discovered through the empirical researches.

The object of the study is the tendencies of stress at work in the practical activity of music teachers.

The aim of this study is to discover the tendencies of stress at work in the practical activity of the music teacher. **The tasks of the study** are as follows: 1) to reveal the content and conception of the concept “stress at work” based on the analysis of the sources of scientific literature (psychological, pedagogical, medical, etc.); 2) to discuss the requirements for the profession of music teachers in the context of stress at work; 3) to analyse the factors causing stress at work in the activity of the music teachers; 4) to empirically explore the tendencies of expression of stress at work in the practical activity of the music teachers.

87 teachers took place in the research and the results of this study discovered that the main factors causing stress at work in the practical activity are as follows: relationship with the administration, stage-fright, technical school base, relationship with the colleagues, and characteristics of the school pupil. The administration does not provide financial opportunities to improve. In addition, the pedagogues experience stress because of the pressure, control, too big workload of their superior. Furthermore, music teachers are pressed by the terms of accomplishment of the tasks and rush, which negatively affect the emotional stability, cause tension and constant feeling of concern, therefore even during the leisure time music teachers think about their work, they feel depressed, insomniac, worried about the concerts of their pupils. Music teachers are nervous before the shows where they must perform, therefore their heart rate increases, their hands get sweaty. The majority of the music teachers are not satisfied with the quality of the musical instruments at their schools, half of the respondents think that they would achieve better results if

there were more teaching instruments. The schoolchildren are noisy during the lessons; their behaviour and attitude towards the musical lessons have influence on the stress that the pedagogues experience. The teachers care about the opinion of the colleagues about their activity – they feel competition which is the source of stress.

TURINYS

ĮVADAS.....	6
1. TEORINIAI DARBINIO STRESO ASPEKTAI.....	10
1.1. Streso samprata.....	10
1.2. Streso rūšys.....	13
1.3. Darbinio streso pasireiškimo priežastys profesinėje veikloje.....	19
2. MUZIKOS PEDAGOGŲ PROFESINĖS VEIKLOS IR DARBINIO STRESO SĄRYŠIAI.....	27
2.1. Pedagogų profesinės veiklos ypatumai.....	27
2.2. Reikalavimai muzikos pedagogo profesijai darbinio streso kontekste.....	28
2.2.1. Kvalifikacija.....	29
2.2.2. Kompetencijos.....	30
2.2.3. Muzikos pedagogų gebėjimų specifika.....	32
2.2.4. Muzikos pedagogų asmeninių savybių bruožai.....	37
3. MUZIKOS PEDAGOGŲ DARBINĮ STRESĄ ĮTAKOJANTYS VEIKSNIAI.....	42
4. DARBINIO STRESO APRAIŠKŲ PEDAGOGINĖJE VEIKLOJE DIAGNOSTINIS TYRIMAS.....	50
4.1. Diagnostinio tyrimo organizavimas.....	50
4.2. Tyrimo imtis ir demografiniai kintamieji.....	51
4.3. Tyrimo rezultatai.....	53
IŠVADOS.....	73
LITERATŪRA.....	75
PRIEDAI.....	79

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas

Dabartiniu metu sparčiai keičiantis gyvenimo būdai bei sąlygoms, ekonominiams bei politiniams pokyčiams, išsivystymo lygiui, streso priežasčių visuomenėje yra gerokai daugiau nei šimtmečiu atgal. Iš darbuotojų reikalaujama aukštos darbo kokybės, kūrybiškumo, iniciatyvumo, lankstumo, atsiranda nauja aplinka, orientuota į bendradarbiavimą, tarpasmeninę sąveiką (Jucevičienė, 1996).

Nuo pat bendruomenių atsiradimo darbas tapo ne tik pagrindine gyvenimo sritimi, bet ir, svarbiausia, žmogaus kaip asmenybės formavimosi ir vystymosi sritimi. Greta nusistovėjusių vertybių, tokių kaip šeima, darbas užima vis svarbesnę vietą kiekvieno individo gyvenime. Maslow (2006) nuomone, darbas ir profesija gali būti daugelio psichologinių poreikių (saugumo, savigarbos, pažinimo) realizacijos priemonė. Per profesinę veiklą žmogus tenkina ir aukščiausią savo poreikį – realizuoti vidines potencines galias. Darbas yra tikslinga ir sąmoninga žmogaus veikla, jos egzistencijos šaltinis bei labai svarbi sąlyga ir priemonė ugdanti visapusišką asmenybę. Šiandienos vartotojiškoje visuomenėje darbas yra ta vieta, kur žmogus gali gauti ne tik materialinį, bet ir emocinį pasitenkinimą, realizuoti bei išreikšti save. Mainydamas savo darbą į materialų uždarbį asmuo gali tenkinti savo individualius poreikius, išmaitinti šeimą. Taigi, darbas tampa esmine žmogaus charakteristika.

Mokslinėje literatūroje apibūdinant darbo sąvoką pabrėžiama, kad bet kokia darbinė veikla reikalauja fiziologinės ir psichologinės įtampos. Psichologiniu atžvilgiu darbas pasireiškia sąmoningais poelgiais, kuriais žmogus kontroliuoja ir sąlygoja savo veiklą, kreipdamas ją norima linkme. Nors fiziniame darbe dominuoja raumenų veikla, o protiniame – nervų sistemos, šis skirstymas yra sąlygiškas. Psichologiniu požiūriu ir fizinis, ir protinis darbas reikalauja sąmoningos veiklos, paremtos mąstymu ir jausmais, protu, pojūčiais ir energija. Todėl visuomenėje vis didėjanti konkurencinė kova ir darbo krūvis verčia darbuotojus nuolat patirti stresą (Rugevičius, 1987).

Būtina pabrėžti, jog pats savaimė darbinis stresas nėra nei geras, nei blogas, tačiau problemos kyla dėl skirtingų žmonių reakcijų. Vieni žmonės stresinėse situacijose puikiai susikaupia ir maksimaliai išnaudoja savo jėgas, nes juos įtampa ir didelis darbo krūvis, veikia teigiamai, verčia siekti geresnių rezultatų. Jei darbą pavyksta atlikti per trumpesnę, nei buvo planuota, laiką, tai pakelia jų savęs vertinimo jausmą ir suteikia pasitenkinimą savo jėgomis bei darbu. Kiti, priešingai, negali dirbti, nes stresas susijęs su reikalavimais ir suvaržymais, tampa kliūtimi gerai ir laiku atlikti užsibrėžtą tikslą. Reikia atsižvelgti ir į tai, jog stresas turi svarbią ypatybę – jis formuojasi.

Kiekvienas pastovus stresą sukeliantis veiksnys, pavyzdžiui santykiai su mokiniais ar administracija, darbo krūvis, nerimas dėl profesinės veiklos, darbo kontrolė, reikalavimai, didina streso lygį. Jei būtų žvelgiama į stresą sukiantį veiksnį individualiai, jis nebūtų toks svarbus, tačiau atsidūręs šalia kitų stresą keliančių veiksnių, gali virsti lemiamu. (Pikūnas, Palujanskienė, 2005).

Lietuvoje, kaip ir kitose Centrinės Europos šalyse, tiek jauni, tiek suaugę ar seni gyventojai kenčia dėl didelės tarpasmeninių ir darbinių santykių kaitos, netikrumo, vertybių sumaišties, dorovės nuosmukio. Pastaruoju metu pasiekta pavojinga riba, kai darbuotojų streso apraiškas tampa įmanoma identifikuoti bene kiekvienoje įstaigoje ar organizacijoje. Darbuotojų patiriamo streso priežastys labai įvairios: baimė prarasti darbą, likti neįvertintu, kompetencijų stoka, darbo monotoniškumas, prasta darbovietės mikroklimato atmosfera ar didelis darbo krūvis bei pačios įvairiausios kitos priežastys, kurios verčia patirti nuolatinę frustracijos jausmą, sukelia neigiamas emocijas, lydimas irzlumo, nerimo ir depresijos.

M. Clarkson (2005) teigia, jog labiausiai įtempti darbai yra prezidento, policijos pareigūno, biržos maklerio, sekretoriaus, nekvalifikuoto darbininko, skrydžių dispečerio, inspektoriaus, įstaigos vadovo, administratoriaus, gydytojo ir mokytojo. Tatarnikovos (2006) teigimu, pedagoginis darbas, mokytojavimas, yra istoriškai užkoduotas kaip padidintas sveikatos rizikos veiksnys (žr. Pileckaitė – Markovienė, Verkys 2009). L. Bulatovaitės ir V. Lepeškieienės (2006) atlikti tyrimai parodė, kad didžiausias streso šaltinis mokytojams – jiems keliami reikalavimai (didelė atsakomybė, mokytojų vaidmenų gausa, ataskaitų ir kitų „popierių“ gausa, mokinių egzaminai). Anot A. Bagdono (2004), mokytojas privalo atlikti ne tik ugdomąsias, auklėjamąsias, vadybines veiklos funkcijas, bet susiduria su visuomenės, organizacijos reikalavimais, kuriems įgyvendinti reikalingos papildomos kompetencijos.

Muzikos pedagogai turi mokyti tiek teorinių tiek praktinių dalykų, kuriems reikia įvairių įgūdžių. Muzikos pedagogai daugiau nei kitų profesijų mokytojai nuolat turi demonstruoti savo atlikėjiškus gebėjimus, todėl muzikos mokytojams susidaro galimybės nuolat jausti įtampą, kuri mokslinėje literatūroje apibūdinama kaip stresas – žmogaus fiziologinis ir psichologinis atsakas į užduotis ir išbandymus.

Kadangi darbinis stresas ir jį sąlygojantys veiksniai tampa itin aktualia šiandienos visuomenės problema, vis daugiau užsienio autorių į ją gilinasi ir ieško teisingų sprendimo būdų. Įvairiais aspektais su stresu susijusias problemas tyrinėjo H. Vollmer (1998); R. S. Lazarus (1990); B. O'Hanlon (1999). Lietuvoje vienas iš pirmųjų autorių nagrinėjusių darbo psichologijos aspektus buvo J. Lapė (1980). Stresą lemiančius veiksnius ir kitas ypatybes tyrinėjo P. Jucevičienė (1994); J. Pikūnas (1998); A. Pajarskienė (1995); A. Palujanskienė (2003). Mokytojų patiriamą stresą

nagrinėjo A. Bagdonas (2004), L. Bulatovaitė, V. Lapeškienė (2006), V. Gudonis, E. Šeipūnaitė (2008). Vis dėlto, nepaisant minėto pozityvaus darbinio streso aspektų tyrinėjimų įdirbio, tenka konstatuoti, kad Lietuvoje apie darbinio streso apraiškas pedagoginėje veikloje duomenų vis dar nepakanka, be to, visai neteko rasti empirinių apibendrinimų, atskleidžiančių streso apraiškas muzikos pedagogų darbe.

Darbo **mokslinį problemišumą** atspindi konkretūs klausimai, reikalaujantys specialaus tyrimo:

- 1) kaip pasireiškia darbinis stresas muzikos pedagogų praktinėje veikloje?
- 2) kokie veiksniai leidžia identifikuoti darbinio streso apraiškas praktinėje muzikos pedagogo veikloje?
- 3) kaip stipriai (arba silpnai) darbinis stresas yra paplitęs muzikos pedagogų praktinėje veikloje?

Tyrimo objektas – darbinio streso raiškos tendencijos praktinėje muzikos pedagogų veikloje.

Tyrimo hipotetinė prielaida. Tikėtina, kad muzikos pedagogai praktinėje veikloje (grodami, vadovaudami kolektyvui, vesdami pamokas, ruošdami vaikus koncertams, konkursams ir pan.) patiria stresą.

Tyrimo tikslas – atskleisti darbinio streso raiškos tendencijas praktinėje muzikos pedagogų veikloje.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) remiantis mokslinės (psichologinės, pedagoginės, medicininės ir kt.) literatūros šaltinių analize, atskleisti sąvokos „darbinis stresas“ turinį ir sampratą.
- 2) aptarti reikalavimus muzikos pedagogo profesijai darbinio streso kontekste.
- 3) išanalizuoti muzikos pedagogų darbinį stresą sąlygojančius veiksnius.
- 4) empiriškai ištirti darbinio streso raiškos tendencijas muzikos pedagogų praktinėje veikloje.

Tyrimo metodai. Teorinė literatūros šaltinių analizė, kiekybinis tyrimas atliktas naudojant uždaro tipo klausimyną. Duomenys apdoroti naudojant SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) statistinės analizės programą.

Tyrimo etapai

Pirmajame etape (2009m.) buvo analizuojama vadybinė, psichologinė, pedagoginė literatūra, atlikta paieška interneto duomenų bazėse. Literatūros studijos ir analizė leido tiksliau suformuluoti tyrimo problemą, tikslus ir uždavinius.

Antrajame etape (2009 – 2010m.) toliau vykdoma literatūros paieška ir analizė. Rengiamasi apklausai, organizuojamas tyrimas.

Trečiajame etape (2010 - 2011m.) atlikta gautų duomenų statistinė analizė bei interpretacija.

Darbo naujumas/ reikšmingumas

Naujumas ir reikšmingumas akcentuojamas tuo, kad šiame darbe empiriniais tyrimais sukaupti reikšmingi faktai apie aktualią šiandienos problemą – darbinio streso raiškos tendencijas muzikos pedagogo praktinėje veikloje.

Darbo struktūra

Magistro darbą sudaro įvadas, keturios dalys (mokslinės literatūros analizė, tyrimų rezultatai ir jų analizė), išvados, literatūros sąrašas bei priedai. Darbe pateikta 13 lentelių ir 6 paveikslai. Panaudoti 69 literatūros šaltiniai.

1. TEORINIAI DARBINIO STRESO ASPEKTAI

1.1. Streso samprata

Streso sąvoka pakankamai populiari šiuolaikiniame moksle. Ši sąvoka dažnai naudojama ir kasdieniame gyvenime, nes stresas yra neišvengiama jo dalis. Tačiau žinios apie stresą ir jo sukeltas sveikatos problemas yra gana paviršutiniškos. Galima teigti, jog pastaruoju metu stresu laikoma viskas, kas vyksta su žmogumi, kai jis nemiega. Įvairaus amžiaus žmonės, o pastaruoju metu net ir vaikai, nuolat skundžiasi patiriamo streso apraiškomis. Žodis „stresas“ dažnai naudojamas sielvarto, nuovargio ar jausmų, kuriuos sunku įveikti, apibūdinimui. Todėl tikslinga išsiaiškinti sąvokas „stresas“ ir „stresas darbe“.

Stresas [lot. *estrictia*] yra daugiareikšmė sąvoka, kuri mokslinėje literatūroje apibūdinama skirtingai. Kadangi dėl tikslaus „streso“ apibrėžimo nesutariama, nėra ir bendrosios streso teorijos. Viena pagrindinių nesutarimo priežasčių yra ta, kad stresą, kaip reiškinį, tyrinėja daug skirtingų mokslų, pavyzdžiui, biologija, medicina, psichologija, sociologija ir kt. (Buunk ir kt., 1998). Dauguma mokslininkų sutaria, jog galima išskirti tris šio termino prasmes: *stresas kaip stimulus*, *stresas kaip reakcija* ir *stresas kaip tarpinis procesas*.

Streso sąvoką XX amžiaus viduryje į mokslą įvedė kanadietis mokslininkas, endokrinologas ir fiziologas Hans Selye. Atlikęs tyrimus su pelėmis, gautus duomenis jis pristatė Monrealio universitetui Kanadoje 1936 metais. Tada jis pirmą kartą pavartojo šį terminą, o vėliau sukūrė ir streso teoriją, kuri aktuali ir šiandien. Jis apibūdino stresą, kaip žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, atsirandančią dėl išorinių ir vidinių dirgiklių, kitaip stresorių, poveikio (Selye, 1967). Autorius įsitikinęs, kad netgi visiškai atsipalaidavęs žmogus patiria tam tikro laipsnio stresą. Visa esmė glūdi žodžiuose „tam tikro laipsnio“. Akivaizdu, kad streso sąvokos autorius yra teisus teigdamas, jog „sužeistas kautynėse kareivis ir juo besirūpinanti motina, arklių lenktynes stebintis lošėjas ir lenktynininkas, badą kenčiantis ir persivalgėlis, nuolatinės baimės apimtas krautuvininkas ir besistengiantis dar vieną milijoną gauti pirklys – visi jie patiria stresą“ (Koganas, 1981, p. 32). H. Selye pareiškė, kad stresas yra būtina gyvenimo sąlyga, nes nestimuliuojamas organizmas miršta. Iš pradžių šis terminas buvo vartojamas tik fiziologijoje ir reiškė pažeisto organizmo būklę, kai jo pusiausvyra yra pažeista kokio nors dirgiklio. H. Selye teigė, jog stresas – bendrasis adaptacinis sindromas, nespecifinė organizmo reakcija į kiekvieną nepalankų poveikį (Pikūnas, Palujanskienė, 2005; Atkinson ir kt., 1990).

H. Selye, remdamasis sveikatos kriterijumi išskyrė *eustresą* ir *distresą*. *Eustresas* – susijęs su maloniais jausmais, teigiamai suaktyvinantis veiklą. Tuo tarpu *distresas* yra destruktivus, nemalonus ir kenksmingas, susijęs su neigiamais jausmais ir organizmo funkcijų sutrikimais, turi neigiamą poveikį ir trikdo veiklą, ypač, kai pereinama į išsekimo stadiją. Trumpas, pozityvus stresas naudingas, nes mobilizuoja psichines ir fizines galias bei padeda nugalėti sunkumus. Labai stipri ar užsitęsusi stresinė būseną gali sukelti nemalonius fizinius ir emocinius simptomus, silpninti adaptacinius sugebėjimus, mažinti atsparumą ligoms, stiprinti kitų rizikos veiksnių žalingą poveikį. Tačiau konkrečiu atveju yra sudėtinga vienareikšmiškai nuspręsti, ar stresas daro teigiamą, ar neigiamą poveikį. Riba tarp žmogui naudingo ir žalingo streso nėra tiksliai nustatyta. Ji priklauso ir nuo individualaus žmogaus sugebėjimo adaptuotis bei įveikti stresines situacijas (Atkinson ir kt., 1990).

Psichologijos žodyne sąvoka „stresas“ apibūdinamas kaip žmogaus būseną, kylanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t.y. stresą sukeliančių dirgiklių - stresorių (Psichologijos žodynas, 1993).

Tarptautinių žodžių žodyne ši sąvoka apibūdinama kaip įtampos būseną – visuma apsauginių fiziologinių reakcijų atsirandančių žmogaus organizme kaip atsakas į nepalankių veiksnių (stresorių), pavyzdžiui šalčio, traumų, poveikį. Tai vidinio spaudimo, įtampos būseną, pasireiškianti įvairiais emociniais kognityviniais, fiziologiniais, elgesio pokyčiais (Tarptautinių žodžių žodynas, 2004).

Lietuviškoje Medicinos enciklopedijoje streso sąvoka (angl. stress – įtampa) apibrėžiama kaip psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ir vidaus veiksniai, visuma (Medicinos enciklopedija, 1993).

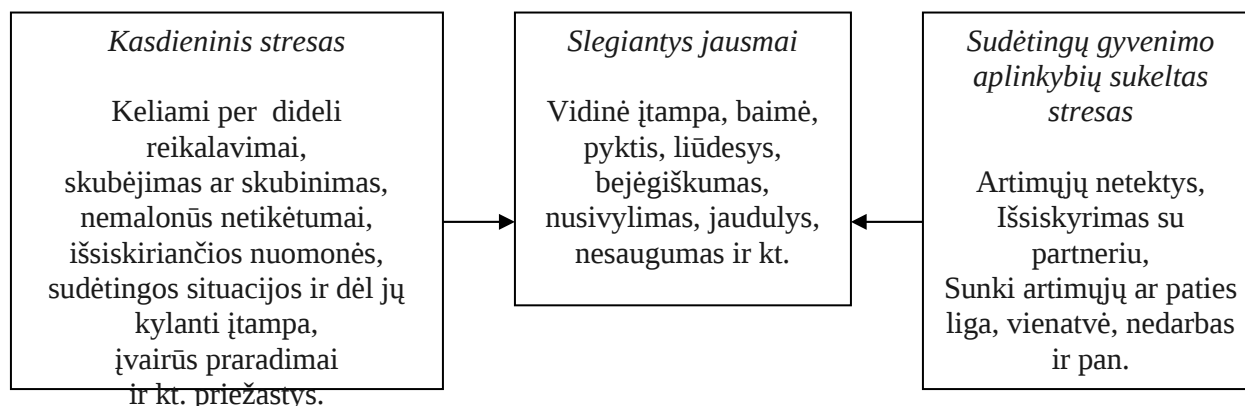
Stresą galima apibrėžti ir kaip bendrą procesą, kuriuo įvertinama ir reaguojama į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius, vadinamuosius stresorius. Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus arba kelia grėsmę visuomeninei padėčiai, saugumui darbe, sveikatai ir gerovei, asmeniniams įsitikinimams bei savivaizdžiui (Hobfoll, 1989, žr. Myers 2000).

B. Pajarskienė (1995) pateikia keletą užsienio autorių sąvokos „stresas“ sampratų, kaip antai, G. Davidson (1989) teigia, jog stresas yra priverstinė fizinė, emocinė ar protinė įtampa. R. Atkinson (1990) teigia, jog stresas, tai būseną, atsirandanti žmogui susidūrus su tokiomis psichologinėmis ar socialinėmis aplinkybėmis, kurias jis suvokia kaip pavojingas ir nėra tikras, jog sugebės jas įveikti (žr. Pajarskienė, 1995, p. 7).

Stresas – tai sanakaupa jaasmų, kurie kyla individui dėl psichinio ir fizinio pobūdžio apribojimų, nusivylimų, praradimų ir pernelyg didelių reikalavimų (Vollmer, 1998).

H. Vollmer (1998) pateikia tokį medicinos terminų žodyne „Pschyrembel“ esantį „streso“ apibrėžimą: stresas – tai organizmo būseną, kuri pasižymi specifiniu sindromu (simpatinų suaktyvėjimas, didesnis katecholaminų išsiskyrimas, padidėjęs kraujospūdis ir kt.), bet gali būti sukelta ir įvairių nespecifinių dirgiklių (infekcijų, sužeidimų, nudegimų, spinduliavimo, taip pat pykčio, džiaugsmo, pajėgumo didinimo ir kitų streso faktorių). Stresą galima suvokti ir kaip tam tikrą išorinį poveikį, prie kurio organizmas nepakankamai prisitaikė, pvz., po operacijos, apsinuodijimo, nėštumo. Psichinis stresas atsiranda dėl specifinių reikalavimų ir subjektyvių įveikimo galimybių neatitikimo (Vollmer, 1998, p. 77).

Žemiau esančiame 1 paveiksle pateikiama keletas pagrindinių stresorių ir pagrindinės organizmo reakcijos, kuriuos jie sukelia.



1 pav. Organizmo reakcijos, kurias sukelia pagrindiniai stresoriai (Lazarus, 1990).

Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis arba užsitęsęs (chroniškas) stresas gali paskatinti įvairių ligų atsiradimą. Kasdieniniai pykčiai gali būti svarbiausia streso priežastis (Lazarus, 1990; Weinberger ir kt., 1987). Kaip teigia D. Myers (2000), daugelis žmonių nelabai žino, kokį pavojingą poveikį gali turėti ilgalaikis stresas. Dažnai nuo žmonių elgesio priklauso, ar jie taps keturių, šiai dienai labiausiai paplitusių ligų (širdies, vėžio, insulto ir nelaimingų atsitikimų) aukomis (Myers, 2000).

Pastaraisiais metais, ypač užsienio šalyse, streso mokslinis tyrinėjimas žymiai suaktyvėjo. Ypač aktuali tapo darbinio streso problema. Nuo užsienio šalių stengiasi neatsilikti ir Lietuvos mokslininkai, nes darbinis stresas tampa opia problema ir mūsų šalyje.

Apibendrinant galima teigti, jog bendriausiu atveju stresą galima apibūdinti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus grėsmę ir iššūkius keliančius įvykius, vadinamuosius stresorius.

1.2. Streso rūšys

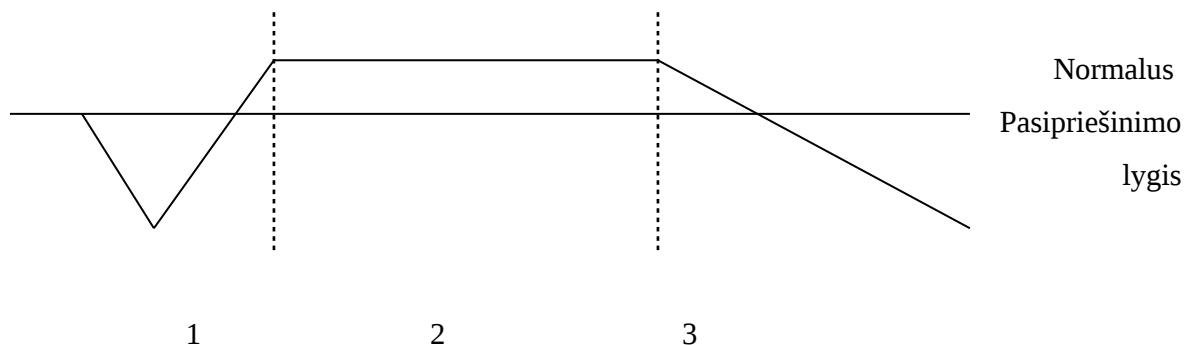
Priklausomai nuo stresoriaus rūšies ir jo poveikio pobūdžio skiriamos skirtingos streso rūšys. Pati bendriausia klasifikacija yra *fiziologinis* ir *psichinis* stresas.

Fiziologinio streso teoriją sukūrė žymus Kanados mokslininkas H. Selye. Jo atlikti tyrimai parodė, jog reakcijos ir padariniai į įvairius skirtingus stresorius fiziologiškai yra panašūs. Todėl bendrąją organizmo reakciją mokslininkas pavadino bendruoju adaptaciniu sindromu (BAS) ir suskirstė organizmo prisitaikymo prie streso sukėlėjo procesą į tris fazes (1 pav.) (Kasiulis, Barvydienė, 2004; Myers, 2000; Rugevičius, 1987):

1. Aliarmas – pirminė reakciją į stresorių; širdies ritmo pagreitėjimas, pakilęs kraujospūdis, įsitempia raumenys – organizmas pasiruošia pasipriešinimui. Nei vienas organizmas negali pastoviai būti aliarmo būsenoje. Jei dirgiklis labai stiprus, organizmas žūva pirmosiomis poveikio valandomis arba dienomis. Jei organizmas išgyvena, aliarmo fazę pakeičia pasipriešinimo fazė.

2. Priešinimasis – organizmas išskiria daugiau hormonų, pagreitėja kvėpavimas, pakyla organizmo temperatūra. Šioje fazėje mobilizuojamos visos organizmą reguliuoti padedančios jėgos ir jos dažniausiai laimi. Tačiau jei stresas tęsiasi labai ilgai, neįmanoma išvengti žalos organizmo audiniams, galimas visiškas išsekimas.

3. Išsekimas – kaip ir pirmojoje fazėje, kyla signalai apie pavojų, tačiau aliarmo fazėje šie signalai sukėlė rezervinių organizmo galimybių funkcionavimą, o trečiojoje fazėje šių galimybių jau nebėra. Hormoninė sistema išsenka. Dabar organizmas nustoja gintis. Dėl to dažniausiai susergama ar net mirštama (žr. 2 pav.).



2 pav. Bendrasis adaptacinis sindromas (Kasiulis, Barvydienė, 2004).

Nors vėlesni tyrimai parodė, jog organizmas skirtingai reaguoja į įvairius stresorius, dauguma medicinos specialistų sutinka su pagrindiniu H. Selye teiginiu, jog ilgai trunkantis stresas gali sužlugdyti organizmą. Neigiamas pasekmes sveikatai galima sumažinti ar visai jų išvengti, padidinus atsparumą stresui.

Mokslinėje literatūroje nesutariama, ar stresą sukelia ir teigiami, ir neigiami, ar tik neigiami dirgikliai, ar dirgiklis turi būti stiprus, ar gali būti bet kokio intensyvumo. Daugelis autorių mano, kad stresas kyla tik veikiant stipriems, neįprastiems dirgikliams, todėl ypač daug prieštaravimų sukelia H. Selye teiginys, kad stresas – tai organizmo reakcija į bet kokį dirgiklį. (Rugevičius, 1987, p. 17). Tačiau diskusija dėl stresą sukeliančių dirgiklių intensyvumo yra beprasmė, kadangi streso kilimą lemia ne absoliutus dirgiklio dydis, o tai, ar jis pažeidžia organizmo pusiausvyrą ir sukelia poreikį prisitaikyti. Stresą galima apibūdinti kaip organizmo reakciją į bet kokį poveikį, sukeltą poveikį prisitaikyti prie jo.

Stresas dažniausiai pasireiškia fiziologiniais simptomais – širdies dažnio padidėjimas, padidėjęs kvėpavimo gylis ir dažnumas, padidėjęs kraujospūdis, kojų ir rankų šalimas, virpančios rankos, prakaitavimas, nuovargis, oro trūkumas, sustingimas, lydymas nestiprių skausmų, ypač nugaros, kaklo ir pečių srityje, nemalonūs pojūčiai skrandyje ir žarnyne, galvos skausmai. Dėl suaktyvėjusios sekrecinės funkcijos kraujyje ir paros šlapime net 1,5 – 2 kartus padidėja katecholaminų (adrenalino) koncentracija. Dėl nuolat patiriamos streso padidėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių bei psichinėmis ligomis, patirti organizmo išsekimą. Stresas sukelia ir nepasitenkinimo jausmą, kuris gali pasireikšti padidėjusiu nerimu, įtampa, dirglumu, nuoboduliu bei apatiškumu aplinkai. Ilgą laiką besitęsianti tokia būseną daro poveikį darbuotojų psichologinei būsenai ir elgesiui (Chmiel, 2005; Ovčivikovienė, 2004).

Psichiniai stresai skirstomi į *informacinius* ir *emocinius*, kai kurioje literatūroje minimas ir *psichosocialinis* stresas. *Informacinį* stresą sukelia tokia situacija, kai dėl pernelyg gausios informacijos žmogus nepajėgia atlikti užduočių, nespėja reikiamu spartumu priimti teisingų sprendimų, ypač jei už tų sprendimų padarinius jam tenka didžiausia atsakomybė. *Emocinį* stresą sukelia ne bet koks dirgiklis, o tik tas, kurį individas įvertina kaip jam grėsmingą, o jei jis tokiu nelaikomas, negali būti emociniu stresoriumi. Jei žmogus tiksliai žino, kaip pavojaus išvengti, tai objektyviai pavojinga situacija nebus vertinama kaip grėsminga ir nesukels emocinio streso (Psichologijos žodynas, 1993). *Psichosocialinį* stresą sukelia konfliktai, nesėkmės, nelaimės, problemos šeimoje ar darbe.

Būtina pažymėti dar vieną esminį skirtumą tarp fiziologinio ir emocinio streso teorijų. Fiziologai neretai tiria tik vegetacines organizmo reakcija į stresorius, ignoruodami emocinį stresinių

reakcijų komponentą. Veikiant emocinio pobūdžio dirgikliams, kartu su fiziologiniais pokyčiais ryškiai pasireiškia emocinės reakcijos (pyktis, depresija ir pan.) bei daugelis kitų psichinės veiklos pokyčių: pablogėja dėmesio perkėlimas ir paskirstymas, pailgėja reakcijų laikas, gali pasunkėti suvokimo, atminties, mąstymo bei kitų psichinių procesų tėkmė. Streso poveikis atsispindi žmogaus elgsenoje, veikloje: galimos neadekvačios reakcijos į dirgiklius ir net visiška veiklos dezorganizacija. Spręsti apie emocinio streso intensyvumą, jo įtaką organizmui galima tik kompleksiskai nagrinėjant visas šias reakcijas. Psichinės veiklos pokyčius emocinio streso metu galima laikyti svarbiausiais, darančiais didžiausią įtaką žmogaus prisitaikymui. Šie pokyčiai leidžia prognozuoti žmogaus reakcijas bei veiklos sėkmę panašiose situacijose. Todėl emocinis stresas ir priskiriamas emocinių būsenų grupei, o įvairius fiziologinius pokyčius emocinio streso metu galima vertinti kaip šią būseną lydintias reakcijas. (Rugevičius, 1987, p. 21).

Psichiniai požymiai pasireiškia prislėgta savijauta, nuotaikos kaita, kamuojančiu nerimu, įtampa, pablogėjusia atmintimi. Taip pat sustiprėja jausmai - susijaudinimas, nekantrumas, baimė, pyktis, įniršis, sudirgimas, įtūžis, nusivylimas, abejojimas, liūdnumas, bejėgiškumas. Jei stresorių intensyvumas darbo metu didelis, informacijos apdorojimo greitis sumažėja net 30 - 50 procentų. Žmogų pradeda kamuoti įvairios neigiamos, įkyrios mintys: „Ar aš susidorosiu?“, „Aš nesusidorosiu!“, „Tai per sunku!“, „Aš jam parodysiu!“, „Ką man daryti?“, „Negaliu to atlikti!“, „Kaip tai siaubinga!“, „Kaip tai niekšiška iš jų pusės!“, „Nemėgstu šio žmogaus!“, „Aš kai ką svarbaus prarandu!“, „Negaliu apsiginti!“, „Aš to nenoriu!“, „Jis nori mane sunaikinti!“, „Tai blogai baigsis!“, „Kodėl taip nutiko?“, „Aš nevykėlis!“, „Niekas man nepadeda!“ (Vollmer, 1998; Myers, 2000; Gailienė, 2003).

Darbinis stresas. Nuo pat bendruomenių atsiradimo darbas tapo ne tik pagrindine gyvenimo sritimi, bet ir svarbiausia žmogaus, kaip asmenybės formavimosi ir vystymosi sritimi. Darbas – labai svarbus veiksnys, turintis įtakos suaugusiojo žmogaus gyvenimui. Jis yra esminė žmogaus charakteristika. Darbas yra vienas reikšmingiausių asmens tapatumo šaltinių, pagrindas įgijus profesiją apibūdinant savąjį „Aš“ (aš-gydytojas, aš-inžinierius, aš-mokytojas). Profesija – istoriškai atsiradusio darbo pasidalinimo rezultatas (Jovaiša, 1999).

Profesijos statusas apjungia:

- mokslinių žinių pagrindą;
- tvirtų ir formaliai įvertinamų studijų laikotarpį;
- tarnavimo visuomenei prasmę;
- aukštus profesinės elgsenos standartus;

- gebėjimą atlikti specifines, didelę paklausą turinčias ir socialiai vertingas užduotis ir įrodyti, kad jas gali atlikti kompetentingai.

Sudėtingas uždavinys rasti žmogų, kuris darbe nebūtų patyręs įtampos. Įtampa būna įvairi ir pasireiškia nevienodai: žmogus gali jausti fizinę, emocinę ar dvasinę įtampą, gali būti įsitempęs, irzlus ar neproduktyvus. Kai kurie žmonės, ypač dirbantys paslaugų sferoje, darbe išsenka, nes yra priversti nuolat rūpintis kitais ir nebeskiria pakankamai laiko sau. Kita vertus, tam tikra įtampa, jeigu ji nėra labai didelė, gali turėti ir teigiamą poveikį: skatina dirbti su didesniu entuziazmu ir našiau, geriau panaudoti fizinius ir protinius gebėjimus (Clarkson, 2005).

Stresas darbe yra emocinė būseną, kurios priežastis – prieštaravimas tarp darbe keliamų reikalavimų ir asmens sugebėjimo juos atlikti (Pajarskienė, 1995, p. 7-8). Darbinis stresas priklauso nuo pusiausvyros tarp keliamų reikalavimų ir darbe sukurtų aplinkos sąlygų bei asmeninių sugebėjimų ir norų. Darbinis stresas yra ne tik darbuotojų, kuriuos jis paliečia, bet ir organizacijos bei visos visuomenės rūpestis. Gausybė duomenų byloja, jog darbinis stresas yra sparčiai plintantis reiškinys. Apklausus 16000 darbuotojų Europoje paaiškėjo, jog 29 procentai mano, kad jų darbas daro poveikį sveikatai (Paoli, 1997).

Stresas darbe patiriamas, kai darbo užduotys viršija darbuotojo gebėjimą jas įvykdyti (arba kontroliuoti). Stresas darbe sukelia daugiau nei ketvirtadalį visų su darbu susijusių sveikatos sutrikimų, dėl kurių netenkama darbingumo dviem ar daugiau savaitėms. 1999 m. statistika rodo, kad Europos Sąjungos valstybėms kasmet stresas darbe kainuoja mažiausiai 20 milijardų eurų. Stresas darbe gali sukelti depresiją, nerimą, nervingumą, nuovargį ir širdies ligas. Jis taip pat labai ženkliai įtakoja darbo našumą, kūrybingumą ir konkurencingumą. Nepriklausomai nuo įmonės ar įstaigos dydžio stresas darbe gali paveikti *bet kurį* darbuotoją. (Streso darbe tyrimas, Luxembourg, 2000).

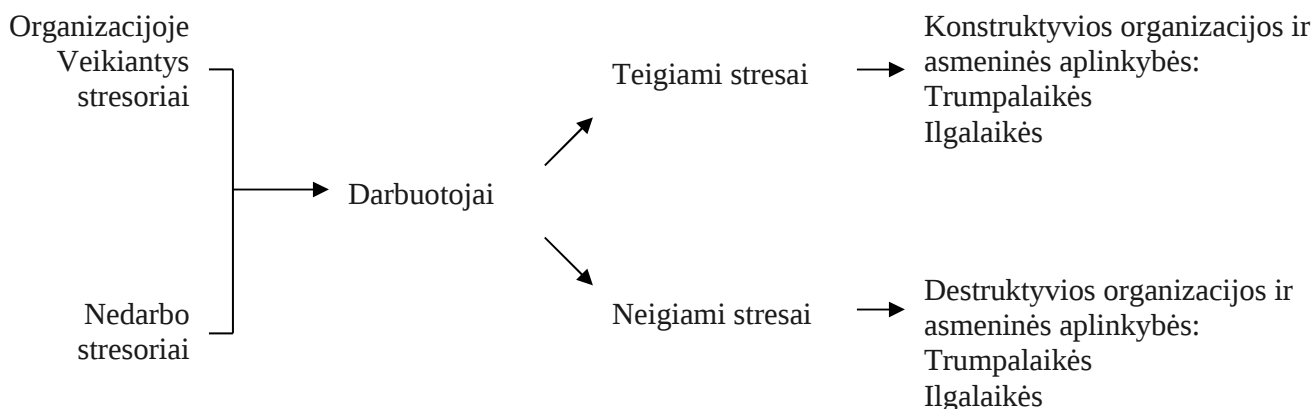
Stresas darbe ne vien tik Lietuvoje, bet ir visoje Europoje vyraujantis reiškinys. Milijonai darbuotojų visame pasaulyje susiduria su psichologine įtampa savo darbe. Ją gali sąlygoti blogas darbo organizavimas, planavimas, smurtas, ar žodinis bauginimas. Blogas darbo organizavimas ar planavimas apima reikalavimus dirbti greitu tempu, vaidmenų neapibrėžtumą, per didelę reguliavimą ar vadovavimo stoką bei prastą pasikeitimų vadybą. Stresą darbe galima būtų apibrėžti kaip organizmo būseną, kylančią dėl nepalankių stresorių, kurie dezorganizuoja darbinę veiklą.

Tapo taisyklė dirbti „ilgas“ valandas, nes už jas gaunamas didesnis uždarbis. Vadovams ar tam tikros srities specialistams be didesnio užmokesčio prisideda saugumo jausmas bei galimybė būti paaukštintam. *Ilgos* darbo valandos daugumą žmonių vargina, net tuos kurie laiko save stipriais. Didelė įtampa kurią laiką gali veikti teigiamai, tačiau jos neįmanoma kęsti ilgai (Tom, 2005).

Manoma, kad daugelis psichosocialinių darbo veiksnių, darbo sąlygos ar jų tarpusavio sąveika gali sukelti stresą – tam tikrą permainą prie kurios tenka prisitaikyti. Pagrindinė streso priežastis – tai konfliktas tarp žmogaus poreikių bei vilčių ir realybės. Tokio konflikto priežastis gali būti neteisinga informacija apie tikrovę, nerealius lūkesčius ar nepakankamo dėmesio kito žmogaus poreikiams ir viltims (Pajarskienė, 1995).

Pasaulinė praktika rodo, kad efektyviausias dirbančiųjų sveikatos išsaugojimo būdas – kenksmingų darbo veiksnių kontrolė. Tam reikia patikimų, mokliškai pagrįstų, streso veiksnių registravimo ir įvertinimo metodų. Užsienio mokslininkai, tiriantys stresą darbe, teigia, jog per paskutiniuosius 100 tūkstančių metų biologine prasme žmogus keitėsi labai nežymiai, tuo tarpu aplinka, ypač darbo, kito labai sparčiai (Pajarskienė, 1995).

Stresą sukeliančių priežasčių – stresorių – poveikį atskirai nustatyti sunku, nes jie paprastai veikia kompleksiskai. Tai matyti 3 paveiksle.



3 pav. Stresų, jų priežasčių bei aplinkybių tarpusavio ryšys (Jucevičienė, 1996).

Paveiksle matoma, jog darbuotojus veikia darbo ir kiti stresoriai, kurie sukelia teigiamus, padedančius formuoti konstruktyvias veiklos aplinkybes, ir neigiamus, sukeliančius destruktivias aplinkybes, stresorius (Jucevičienė, 1996).

Kaip jau buvo minėta, dauguma mokslininkų sutaria, jog galima išskirti tris termino „stresas“ prasmes: stresas kaip stimulus, stresas kaip reakcija ir stresas kaip tarpinis procesas. Pirmuoju atveju, kai stresas suprantamas kaip stimulus, kalbant apie darbinį stresą, stimulus galima suskirstyti į keturias kategorijas: *darbo turinio*, *darbo sąlygų*, *įdarbinimo sąlygų* ir *socialinių santykių darbe* (žr. 1 lentelė), (Chmiel, 2005).

Su darbu susijusių stresorių kategorijos

KATEGORIJA	STRESORIUS
Darbo turinys	Per didelis arba per mažas darbo krūvis Sudėtingas darbas Monotoniškas darbas Per didelė atsakomybė Pavojingas darbas Prieštaringi arba neaiškūs reikalavimai
Darbo sąlygos	Nuodingos medžiagos Kenksmingos sąlygos (triukšmas, blogas apšvietimas ir kt.) Kūno laikysena darbo metu Fiziškai sunkus darbas Pavojingos situacijos Nepakankama higiena Apsauginių priemonių trūkumas
Įdarbinimo sąlygos	Pamaininis darbas Mažas atlyginimas Menkos karjeros galimybės Lanksti darbo sutartis Netikrumas dėl darbo
Socialiniai santykiai darbe	Nevykęs vadovavimas Menka socialinė parama Menkos galimybės dalyvauti priimant sprendimus Familiarumas Diskriminavimas

Antruoju atveju, kai stresas vertinamas kaip reakcija, sąvokos traktuotė grindžiama H. Selye bendrosios adaptacijos sindromu (BAS). Tai stresas susijęs su darbine įtampa. Tą pačią, nespecifinę reakcijų struktūrą sužadina skirtingi stresiniai stimulai ir tai reiškia, kad žmogaus mintys bei emocijos neturi įtakos reakcijos tipui. Tačiau paaiškėjo, jog šios prielaidos yra nepagrįstos, nes daugelio tyrimų metu buvo įrodyta, kad pagal stimulų pobūdį bei interpretavimą, taip pat pagal juos lydinčias emocijas gali vykti skirtingų rūšių fiziologinės ir harmoninės reakcijos. Remiantis tyrimų rezultatais, galima teigti, jog stresas, kurį rodė adrenalino ir noradrenalino išsiskyrimas buvo didžiausias tuomet, kai darbas būdavo monotoniškas, kai dirbti reikėdavo toje pačioje padėtyje, kai darbo tempas priklausydavo nuo įrengimų. Signalu galima būtų laikyti ir tai, jog tyrime dalyvavę darbuotojai buvo padarę nemažai pravaikštų, skundėsi negalintys atsipalaiduoti po darbo, be to, pastebėta, jog dauguma skundėsi pasireiškiančiais psychosomatiniiais simptomais (Chmiel, 2005).

Trečiuoju atveju, kai stresas laikomas tarpiniu procesu. Tai požiūris į stresą, kaip į tarpinį procesą, sutelkiant dėmesį į kognityvinius, vertinimo ir motyvacinčius procesus, įsiterpiančius tarp stresinių stimulų ir reakcijų (atsako). Pagal šį požiūrį stresinės reakcijos yra žmogaus ir aplinkos sąveikos rezultatas. Potencialiai stresiniai stimulai skirtingiems žmonėms gali sukelti skirtingas stresines reakcijas priklausomai nuo to, kaip žmogus kognityviai vertina situaciją. Svarbiausias šio metodo trūkumas yra tas, kad visi tyrimai, atlikti vadovaujantis šiuo požiūriu, išimtinai remiasi pačių tiriamųjų stresinių stimulų bei reakcijų į stresą aprašymais. Todėl labai sunku atskirti įvykio atsiradimą, jo kognityvinį vertinimą nuo individo reakcijos į jį (Chmiel, 2005).

1.3. Darbinio streso pasireiškimo priežastys profesinėje veikloje

Žmogus kasdien turi atlikti tam tikras pareigas, socialinius vaidmenis, dalyvauti skirtingose situacijose, kurios kelia įvairias emocijas ir jausmus. Jis yra veikiamas aplinkos, asmeninių išgyvenimų, santykių su kitais žmonėmis, sprendžia problemas ne tik šeimos, asmeninėje, bet ir darbinėje aplinkoje. Būtent šios priežastys sudaro sąlygas stresinėms būsenoms atsirasti.

Streso priežastis – darbo organizavimo bei asmeninio gyvenimo įvykiai. Kiekvienas žmogus yra skirtingas, todėl ir reakcija į stresorius yra nevienoda. Vieną individą labiausiai veikia saviraiškos trūkumas, kitą – pernelyg didelis darbo krūvis, trečias didžiausią stresą patiria gavęs griežtą vadovo pastabą. Viena didžiausių streso darbe priežasčių – darbuotojų perkrovimas darbu arba nepakankamas krūvis (Kasiulis, Barvydienė, 2004). Natūralu, kad žmogus, nespėjantis įvykdyti jam paskirto darbo dėl pernelyg didelio krūvio, jaučia spaudimą. Jis supranta, jog tai gali privesti prie vadovo nepasitenkinimo darbuotoju, o tai asocijuojasi su papeikimu, finansinėmis nuobaudomis (pvz. premijos anuliavimas) ar net atleidimu iš darbo. Gavęs darbą ne pagal kvalifikaciją ar savo galimybes, žmogus lygiai taip pat patiria frustraciją, jaučiasi esąs neįvertintas, ne savo vietoje. Būtina, kad darbuotojas suprastų savo vietą organizacijoje, žinotų ko iš jo yra tikimasi. Nekonkretumas ir neapibrėžtumas sukelia stresinę situaciją. Žmogui būtini teisingi ir tikslūs vadovų lūkesčių vaizdiniai: ką jis turi daryti, kaip turi daryti ir kaip tai bus vertinama.

Veikiamų streso žmonių pasaulio suvokimas keičiasi, nes visi jų pojūčiai nukreipti į stresą sukėlusį objektą (Obrazcovas, 1998, p. 114). Žmogus, patiriantis nuolatinę įtampą ir stresą gali patirti įvairių fizinių, emocinių – mentalinių bei elgsenos sutrikimų. Fiziniai streso simptomai būna labai įvairūs, neretai atrodo nesusiję su patiriamu stresu. Patiriamam emociniam – mentaliniam stresui būdingi neigiami simptomai yra šie: *įtampa, nervingumas, baimė, iniciatyvos nebuvimas, nuolatos pasireiškiantis ciniškas ir netinkamas humoras, susvetimėjimo aplinkai pojūtis,*

nepasitenkinimas gyvenimu bei darbu, motyvacijos stoka, nepasitikėjimas savimi, sumenkėjęs savo vertės jausmas, aplinkos agresyvumo pojūtis ir t.t. (O'Hanlon,1999).

Reakcijos į emocinį stresą gali pasireikšti įvairiomis psichologinėmis problemomis, iš kurių rimčiausios yra nerimas, panikos priepuoliai ir depresija, kurią neretai papildo polinkis į savižudybę. Patiriamą stresą liudijantys elgsenos požymiai gali būti asocialus elgesys, nuolatinis užimtumas, nesuteikiant sau jokio poilsio, prastas vairavimas, skubus valgymas, seksualinio potraukio netekimas, žemas veiklos produktyvumas, nesugebėjimas paskirstyti laiko ir kt. (O'Hanlon, 1999).

Emocinis stresas traktuojamas kaip vienas labiausiai nepageidaujamų reiškinių darbinėje veikloje. R. Lazarus (Lapė, 1980, 178-208 p.) nurodo, jog ši streso rūšis susijusi su tokiais psichologiniais procesais kaip:

a) grėsmės įvertinimas (grėsmė – tai žmogaus iš anksto numatytas susidūrimas su kokia jam nepalankia, pavojinga situacija);

b) tos grėsmės sukeltas gynimasis.

Emocinio streso priežastimi dažniausiai būna ištarti ar parašyti žodžiai. Tai gali sukelti ryškius fiziologinių reakcijų pakitimus. Žodis – be galo stiprus stresorius. Žodžių stresinis poveikis išlieka ilgai, nes žodinių dirgiklių pasekmės atgyja vidinės kalbos pavidalu. Prisimindamas įžeidimą ar grasinimą, žmogus patiria ilgalaikį emocinį stresą, sukeltą neurozes, kurių pagrindiniai simptomai pasireiškiantis nerimas, sumažėjęs darbingumas ir kt. (Kasiulis, Barvydienė, 2004).

Stresą taip pat gali sukelti staigios, netikėtos ar ilgalaikės situacijos. L. Levi (žr. Lapė, 1980) išskyrė tokias *trumpalaikių* stresorių kategorijas susijusias su sudėtingomis darbo sąlygomis:

- *nesėkmės stresoriai* (žmogui primenamos ankstesnės jo nesėkmės, patirtos atliekant užduotis, ir siūloma dar kartą tas užduotis atlikti);
- *dėmesį atitraukiantys stresoriai* (užduotį atliekančiojo dėmesį blaško prasmingi garsai, beprasmis triukšmas, šviesos blyksniai ir pan.);
- *stresoriai, sukeltantys baimę* (baimė būti kritikuojamam, atleistam iš darbo, nežinia ir pan.);
- *stresoriai, sukeltantys nemalonius fizinius pojūčius* (šilumos, šalčio ar kiti stiprūs poveikiai);
- *tempo arba greičio stresoriai* (reikalaujama suvokti daugiau informacijos, nei asmuo pajėgia, atlikti darbą per neįtikėtinai trumpą laiką ir pan.).

Iš *ilgalaikių* stresorių L. Levi (žr. Lapė, 1980) pateikia:

- 1) *pavojingo darbo stresoriai* (narų, elektrikų darbe ir pan.);
- 2) *izoliacijos stresoriai* (kai dirbama uždaroje, izoliuotuose patalpose, atskirai nuo kitų žmonių);
- 3) *ilgo darbo stresoriai*, sukeltantys protinį ir/ arba fizinį nuovargį.

K. Briunerio (1980) nuomone, stresas neretai būna pasekmė tokių reiškinių, kaip:

- darbo jėgos kaita, kuri lemia ne tik didžiulius materialinius nuostolius, bet ir silpnina darbuotojo ryšius su kolektyvu bei turi įtakos santykiams šeimoje;
- pravaikštos, kurios kaip manoma yra stresinių būsenų, psichologinių pergyvenimų pasekmė;
- nelaimingi atsitikimai, kurie dažniausiai įvyksta dėl stresinių pergyvenimų, susijusių su asmenybės savybėmis bei aplinkos sąlygomis;
- darbo našumo mažėjimas – neefektyvus darbo laiko panaudojimas. K. Briunerio nuomone, nepasitenkinimas darbu, reikalavimų ir asmens sugebėjimų neatitikimas bei kiti socialiniai ir psichologiniai veiksniai (pvz. blogas vadovavimas) taip pat turi įtakos darbo efektyvumui. Mažas darbo efektyvumas gali paveikti dirbančiojo psichinę sveikatą;
- klaidos, dėl kurių sumažėja pasitenkinimas darbu, nusiviliama savimi. Sumažėjęs atlyginimas ir pavojus netekti darbo sukelia nerimą ir nuolatinį jaudulį;
- naujovių vengimas. Technikos tobulėjimas neišvengiamai susijęs su įvairiais pertvarkymais ir perkėlimais darbe, o tai lemia padidėjusį nerimą bei socialinio vaidmens konfliktus;
- bendravimo sunkumai, kurie gali kilti dėl dviprasmiškumo: neaiškių pareigų, nekonkretaus vadovavimo, netikrumo, vienpusiško savo karjeros suvokimo;
- psichoneurozės, psichosomatiniai sutrikimai, kurie gali pasireikšti neigiamu požiūriu į socialinius ryšius, perdėtu rūpinimusi savo prestižu ir statusu, neigiamu organizacijos interesų vertinimu.

Tyrimais pagrįsta, jog stresinės situacijos kyla dėl tokių priežasčių, kaip neaiškiai apibrėžtos tarnybinės pareigos ir įgaliojimai, sudėtingai formuluojamos užduotys ir pan. Darbuotojui tenka atsisakyti jau nusistovėjusių elgesio tipų, nutrūksta socialiniai ryšiai, kyla abejonės dėl darbo sėkmės, imama nepasitikėti savimi ir vadovais, prarandama iniciatyva, imama nerimauti, nusiviliama darbu. Net ir tokius asmenis, kuriems būdinga emocinė pusiausvyra, konfliktinė situacija, per didelį darbo krūvį ar nepalankios aplinkos sąlygas, gali paveikti neigiamai, sukelti nemalonias emocijas bei stresines būsenas. Dėl nesugebėjimo išvengti nesėkmių, kyla naujos problemos, susijusios su didesne įtampa, padidėjusiu jautrumu net menkiausiai kritikai. Viena dažniausių darbinio streso priežasčių yra prastas darbo suregulavimas, kai darbuotojai jaučia perkrovą arba turi per daug laisvo laiko ir pilnavertiškai savęs nerealizuoja. Kai darbas neįdomus, taip pat išgyvenama streso būseną, tuo pačiu stresinė būklė sukelia ir tai, kai per trumpą laiką reikia apdoroti per daug informacijos. Vadovo lyderio užduotis darbo krūvį ir atliekamą veiklą sureguliuoti taip, jog neigiamos streso įtakos būtų išvengiama (Lapé, 1980).

Anot A. Palujanskienės (2003), pagrindiniai streso požymiai (emociniai, kognityviniai, fiziologiniai bei elgesio) gali sumažėti, kai vadovas tinkamai organizuoja darbo procesą ir teisingai reguliuoja darbinius santykius. Mažinti stresą rekomenduojama trimis lygiais:

- 1) *Individualaus poveikio lygiu* (fiziniai pratimai, sugebėjimas jausti laiką, relaksacijos darbe ir pan.).
- 2) *Individualaus / organizacinio poveikio lygiu* (darbinės aplinkos pritaikymas konkrečiam žmogui, darbinių santykių reguliavimas, darbuotojų skatinimas dalyvauti priimant sprendimus).
- 3) *Organizacinio lygio poveikiu* (organizacinės struktūros gerinimas, darbuotojų atrankos ir tinkamumo įvertinimo atlikimas, rūpinimasis sveikatos apsauga bei darbuotojų mokymas).

Tipiškas stresines situacijas darbe galima suskirstyti į:

- *laiko stresą* – kylantį situacijose, kai trūksta laiko užduotims atlikti;
- *atsakomybės stresą* – kylantį situacijose, kuriose nuo priimto sprendimo daug kas priklauso, kai žmogus yra priverstas rizikuoti ir pan.;
- *socialinį psichologinį stresą* – kylantį įvairiose bendravimo situacijose;
- *fizinį stresą* – kylantį nepalankiose fizinėse sąlygose;
- *vidinių prieštaravimų stresą* – kylantį vidinių psichologinių konfliktų situacijose.

Tam, kad asmuo jaustų stiprėjantį stresą, reikalingos dvi sąlygos:

- 1) asmuo turi abejoti dėl rezultato;
- 2) rezultatas turi būti jam labai svarbus.

Didesnį stresą jaučia asmenys, kurie nėra įsitikinę, kad laimės ar pralaimės, pasieks ar nepasieks tuos rezultatus, kurie yra numatyti. Tuo tarpu mažesnį stresą jaučia tie, kurie yra įsitikinę, kad laimės, arba priešingai – yra įsitikinę, jog nelaimės. Tie darbuotojai, kuriems rezultatas neturi reikšmės (pvz., yra įsitikinę, jog kad ir kaip bus atliktas darbas, jų atlyginimas išliks stabilus), streso dažniausiai nepatiria.

Mokslininkai yra išskyrę pagrindinius veiksnius įtakančius stresą darbe. Tai gali būti pernelyg reiklus ir nejautrus vadovas, nemieli bendradarbiai, per didelis darbo krūvis, ribotas užduočių atlikimo laikas, spaudimas siekiant išvengti klaidų ir kt. J. Pikūnas, A. Palujanskienė (2005), išskiria šiuos veiksnius, kurie gali būti darbinio streso priežastimi.

Universalūs veiksniai:

- *Bendravimo veiksniai.* Paprastai žmonės darbe praleidžia nemažą savo laiko dalį, todėl yra priversti bendrauti vieni su kitais. Geri santykiai su personalu lemia geresnę darbuotojo savijautą. Stresas gali kilti dėl prastų santykių su viršininku, pavaldiniais ar kolegomis. Be abejo, visi vadovai turi būti stiprios asmenybės, kad įtvirtintų savo įtaką ir funkcijas. Kai kurie broožai yra vidiniai, tokie kaip vaizduotė, tačiau jie visuomet turi būti papildomi išoriniais. Vadovas turi būti kūrybiškas, padėti ir įkvėpti, nes darbuotojai laukia pagalbos priimant sprendimus ir paramos (Heller, 2000). Tačiau jei vadovas pernelyg griežtas ir reiklus, normalus bendravimas nevyksta, o pavaldiniai jaučia baimę ir stresą. Erzinantis bendradarbių elgesys, trukdymas dirbti, konkurencija, skundai ir pan. gali tapti streso šaltiniu. Tuo tarpu esant geriems santykiams, darbuotojas gali pasidalinti iškilusiomis problemomis su bendradarbiais, žmonėmis kurie geriausiai žino pačią įmonės struktūrą ir konkrečius darbus ir taip sumažinti darbinę įtampą.
- *Veiksniai, susiję su darbo užduotimi.* Tai gali būti pernelyg sunkios užduotys, per trumpas užduoties atlikimo laikas, pavojus sveikatai ar kiti veiksniai trukdantys atlikti darbą.
- *Organizacijos struktūra ir mikroklimatas.* Žmogaus ir organizacijos santykiai labai daugiapusiai, organizacijos tikslai nesutampa su į ją įeinančių žmonių tikslais, nereti ir interesų susidūrimai, galintys atnešti žalos tiek organizacijai, tiek jos nariams. Todėl personalo valdyme reikalingas darbo ginčų sprendimas (Butkus, 2003). Mikroklimatas organizacijoje labai priklauso nuo įmonės vadovo, kuris gali sukurti atmosferą, paremtą įtampa, baimė ir nerimu. Pernelyg didelė kontrolė, bauginimai atleisti iš darbo, kelia darbuotojų baimę ir šie linkę labiau išgyventi stresą.
- *Veiksniai, susiję su darbuotojo vaidmeniu.* Jei pareigos nėra aiškiai apibrėžtos arba pavaldumo struktūra nėra aiški, tai darbuotojas patiria nestabilumo ir abejingumo jausmą. Dėl konkretumo stokos taip pat kyla įtampa, kuri neretai pasireiškia stresu darbe.

Individualūs veiksniai, kurie gali ženkliai įtakoti darbuotojų išgyvenamo streso lygmenį. Būtent šie, individualūs veiksniai, lemia skirtingas darbuotojų reakcijas ir streso lygį identiškose situacijose.

- *Problemos šeimoje.* Svarbūs įvykiai, nenumatytos bėdos, konfliktai tarp sutuoktinių, vaikų, tėvų ir pan. Šeimoje iškilę sunkumai turi ryškų atspindį žmonių darbinėje veikloje.
- *Ekonominiai sunkumai.* Neplanuotos išlaidos, nesugebėjimas reikiamai paskirstyti pajamų kelia žmonėms nerimo jausmą. Tyrimais įrodyta, jog kuo didesnės žmonių pajamos, tuo didesnis stresas gali kilti planuojant asmeninį biudžetą. Darbuotojai, uždirbantys mažesnes pajamas, paprastai apsiriboja mažesniais išlaidomis, nėra linkę įsipareigoti bankams, todėl patiria mažesnę stresą.

- *Asmenybė.* Žmogus yra sudėtinga, gyva sistema, sudaryta iš daugybės somatinių, fiziologinių ir psichinių savybių. Visos tos savybės kiekviename žmoguje sudaro skirtingą visumą, savitai kontaktuojančią su gamtine ir visuomenine aplinka (Jacikevičius, 1995). Žmonės tarpusavyje skiriasi individualiais bruožais, būdo ir elgesio ypatumais. Streso išgyvenimas labiau priklauso ne nuo veiksnių, keliančių stresą, bet nuo žmonių streso suvokimo. Tyrimais yra įrodyta, jog kai kurie žmonės iš prigimties linkę labiau pabrėžti neigiamus aplinkos aspektus. Natūralu, jog tie asmenys, kurie aplinkoje įžvelgia didesnę grėsmę, patiria ir didesnį stresą.

Ilgamečiai streso darbe tyrimai išskyrė keletą aspektų, kurie lemia tai, kaip žmonėms gali sektis dirbti stresinėse situacijose (Pikūnas, Palujanskienė, 2005).

- *Kontrolės lokusas.* Kadangi žmonės skiriasi vieni nuo kitų savo individualiomis savybėmis, atsakomybę už savo likimą jie taip pat priskiria skirtingai. Asmenys, kurie mano, kad savo likimą kontroliuoja patys, lengviau išgyvena stresines situacijas. Tuo tarpu tie, kurie galvoja, kad kažkas kitas atsakingas už jų gyvenimą, stresą pergyvena kur kas stipriau.
- *Bendravimas darbe.* Darbuotojai, kurie palaiko draugiškus santykius su savo bendradarbiais, stresą darbe išgyvena lengviau.
- *Darbo patirtis.* Yra tikimybė, jog žmonės, kurie dažnai keičia darbovietes, taip elgiasi dėl stipraus išgyvenamo streso. Asmenys organizacijose išliekantys ilgiau, prisitaiko prie tos organizacijos stresą keliančių veiksnių ir tampa jiems atsparesni.
- *Pyktis.* Žmonės, kurie yra pernelyg įtarūs ir nepasitikintys kitais, turi savyje aukštą priešiškumo ir pykčio lygį. Tyrimais įrodyta, jog tokie žmonės turi padidėjusią riziką susirgti širdies ligomis ir išgyventi stresą.
- *Savo efektyvumo jutimas.* Darbuotojai, kurie tiki savo galimybėmis, ne taip neigiamai reaguoja į įtampą, kilusią dėl ilgų darbo valandų ir didelio krūvio, nei tie, kurie nepakankamai pasitiki savo jėgomis.

Sparti socialinio bei kultūrinio gyvenimo sparta, informacinės visuomenės plėtra, globalizacija kelia Lietuvos švietimui naujus iššūkius, kurie lemia jau antrą dešimtmetį vykstančius pokyčius. Kinta mokymosi kultūra, kuriasi naujos mokymosi aplinkos, mokymasis visą gyvenimą tampa pagrindine atsinaujinančio švietimo paradigma. Tolesnė Lietuvos švietimo pažanga ir ugdymo kokybė priklausys nuo mokytojų pasirengimo dirbti naujomis sąlygomis. (Pileckaitė – Markovienė, Verkys, 2009).

Pastaraisiais metais įvairūs mokytojų darbo psichologiniai aspektai atsidūrė daugelio tyrinėtojų dėmesio centre. Greta mokytojų asmenybės ypatumų, įvairių jo profesionalumo aspektų tyrinėjimų, padaugėjo ir mokytojų streso tyrimų. Daugelyje šalių atlikti tyrimai byloja apie tai, kad

šios profesijos atstovai ypač dažnai patiria stresą, nuo jo kenčia mokytojų sveikata, jie patiria nepasitenkinimą darbu ir dažnai jį keičia. Pavyzdžiui, Suomijoje atlikti tyrimai parodė, kad net 27 proc. mokytojų kenčia nuo rimtų išsekimo simptomų. Švedijoje C. Jacobssono, A. Pousette'o, I. Thyleforso (2001) atlikto tyrimo duomenimis, mokytojavimas – pati stresiškiausia specialybė. Anglijoje atliktų mokytojų paklausų rezultatai rodo, kad trečdalis mokytojų kenčia nuo stipraus streso. (žr. Bulotaitė, Lepeškienė, 2006).

H. Ipfling, H. Bruch, B. Weidenmann ir kt. autoriai tyrė mokytojų patiriamą stresą, mokytojų patiriamą būseną traktuoja kaip bejėgišką, nesaugią, įtakojančią grėsmę bei atsirandantį agresyvumą. Specifinis mokytojo darbo pobūdis, sąlygojamas griežtai nustatytų programinių reikalavimų, tėvų bei moksleivių mokymosi motyvacijos stoka, mokyklos administracijos bei visuomenės reikalavimų, sudaro palankias sąlygas atsirasti mokytojų nesaugumui organizacijoje. (žr. Bagdonas, 2004).

Negalima išskirti vienintelio mokytojų darbe dominuojančio streso šaltinio. Streso šaltinių yra daug ir jie keičiasi. L. Bulatovaitė ir V. Lepeškienė (2006) išskiria šias kategorijas:

1. Švietimo sistemos ir socialiniai pokyčiai.
2. Vaidmenų konfliktai ir vaidmenų sumaištis.
3. Blogos fizinės ir socialinės darbo sąlygos.
4. Probleminiai mokiniai.
5. Prasti profesiniai santykiai ir bendradarbiavimas su kolegomis.
6. Probleminiai mokytojai. Šis streso šaltinis susijęs su mokytojais, kurie nenori keistis, nenori permainų, kurių žemesnė kvalifikacija, blogesnis pasirengimas ir kt. (Bulotaitė, Lepeškienė, 2006).

K. Hurrelmann (2000), tyręs mokytojų situaciją, mano, kad tai, jog pensinio amžiaus sulaukiau vos 3 proc. pedagogų (visi kiti išėjimo iš darbo priežastį nurodo taip: „Mokykla susargdina mokytojus“), lemia tokios priežastys:

- Psichologinis stresas. Jį lemia griežtai apibrėžtas laikas, per kurį privaloma įvykdyti nustatytą ugdymo planą, didelis moksleivių skaičius klasėse, didėjanti jaunimo bei visuomenės agresija. Mokytojams trūksta teigiamų emocijų, pozityvių išgyvenimų.
- Baimė. Mokytojai pripažįsta jaučią baimę prarasti kontrolę pamokoje, neįvykdyti administracijos reikalavimų, netinkamai paruošti moksleivius egzaminams (taigi egzaminų baimė aktuali tiek moksleiviams, tiek pedagogams).
- Mokytojai pabrėžia, kad streso ir baimės jausmai jiems susiję su dideliu triukšmu tiek pamokos, tiek pertraukų metu, infekcijomis, nes mokyklose mokosi šimtai mokinių, ir jie

dažnai serga įvairiausiomis ligomis, kartais pavojingomis ir mokytojams. (žr. Bagdonas, 2004).

Didelis emociingumas – mokytojų darbo priešas. Natūralu, kad tada, kai vaikas neįvertina mokytojo nuolatinio rūpesčio, mokytojui sunku suvaldyti emocijas. Tuomet ima abejonės savo saviverte, tuomet mokytojams gali kilti minčių pakeisti darbą į mažiau varginantį. Apie emocijų pavojų mokytojo darbe rašo Sue Cowley (2006): „Emocinga reakcija labai sekina patį mokytoją, ne tik kaip asmenį, bet ir dėl kaltės jausmo, kad nesugebate kontroliuoti situacijos“.

Atskleidžiant įvairių lygmenų faktorių įtaką mokyklos baimės raiškai tarp mokinių, A. Bagdono (2006) atlikto tyrimo duomenimis, išryškėjo, kad didžiausią įtaką mokyklos baimės raiškai turi mokytojų kompetencijos, asmeninės savybės ir kt. (Bagdonas, 2006). Manoma, kad būtent šios savybės turi įtakos ir mokytojų patiriamam darbiniam stresui.

Apibendrintai galima teigti, jog analogiškos situacijos gali sukelti skirtingo stiprumo darbinį stresą. Reakcija pirmiausiai priklauso nuo asmenybės savybių, aplinkos sąlygų bei situacijos konteksto.

2. MUZIKOS PEDAGOGŲ PROFESINĖS VEIKLOS IR DARBINIO STRESO SĄRYŠIAI

2.1. Pedagogų profesinės veiklos ypatumai

M. Clarkson teigia, jog labiausiai įtempti darbai yra mokytojo, prezidento, policijos pareigūno, biržos maklerio, sekretoriaus, nekvalifikuoto darbininko, skrydžių dispečerio, inspektoriaus, įstaigos vadovo, administratoriaus, kelnerio, fermerio, gydytojo. Tuo tarpu prie mažiau įtemptų darbų šis autorius priskiria mokslininko, architekto, programuotojo, bibliotekininko, civilinės statybos specialisto, profesoriaus (Clarkson, 2005). Pastebėta, jog būtent prie įtemptų profesijų atstovų, tokių kaip gydytojo, pastoviai susiduriančio su ligoniais, dėl kurių priimami sudėtingi sprendimai, nes tie sprendimai lemia žmogaus sveikatos būklę ir savijautą, taip pat policijos pareigūno, kurio darbas kupinas netikėtumų, įtampos, pastovaus susidūrimo su taisyklių pažeidinėtojais, nenusėjamais nusikaltėliais, gaujomis ir pan., greta atsiduria ir pedagogo profesija.

Dažnai galima išgirsti visuomenėje pasitaikančias nuomones apie pedagogų darbą, kad ši profesija ypač privilegijuota – tai pusės dienos darbas, užtikrinantis atlyginimas ir daugeliui nepasiekiamos pailgintos atostogos. Tačiau, pasak Bagdono (2004), įvairiuose šalyse atlikti tyrimai akcentuoja pedagogus kankinantį profesinį „sudegimą“, nuovargį, išsekimą. R. Kretschmann tyrimais mokytojų pamokos metu patiriamas stresas, padidėjęs kraujospūdis palyginamas su Formulės – I varžybų dalyvių patiriamais pojūčiais. Nepaisant ilgesnių atostogų, mokytojų darbo savaitė trunka iki 50 valandų (įskaitant visus neapmokamus darbus). W.Winkler Vokietijoje atliktų tyrimų duomenimis, 10 proc. vokiečių mokytojų yra visiško išsekimo, streso būsenos, 40 proc. patiria vidutinį profesinio „sudegimo“ laipsnį, 56 proc. mokytojų mielai keistų profesiją arba pageidautų išeiti į išankstinę pensiją, jeigu tai būtų įmanoma. Mokslininkų manymu, po dešimties metų Vokietijoje bus 10000 laisvų mokytojų darbo vietų, nes nebus norinčių ir galinčių dirbti šią profesiją.

Mokytojas privalo atlikti ne tik ugdomąsias, auklėjamąsias, vadybines veiklos funkcijas, bet susiduria su visuomenės, organizacijos reikalavimais, kuriems įgyvendinti reikalingos papildomos kompetencijos. (Bagdonas, 2004). Muzikos pedagogai turi mokyti tiek teorinių tiek praktinių dalykų, kuriems reikia įvairių įgūdžių. Muzikos pedagogai daugiau nei kitų profesijų mokytojai nuolat turi demonstruoti savo atlikėjiškus gebėjimus, mokytojas kaip muzikantas, privalo nepriekaištingai valdyti vieną ar keletą muzikos instrumentų, demonstruoti savo gebėjimus prieš

mokinių klasę, švenčių metu muzikuoti ar akompanuoti mokinių pasirodymams prieš didelę klausytojų auditoriją, tokie veiksniai kaip scenos baimė, muzikinis pedagogo pasirengimas, muzikos pedagogui gali sudaryti sąlygas jausti įtampą, stresą. Mokyklos technikos bazė (pilnai įrengtas muzikos kabinas, tvarkingi instrumentai, aparatūra, įrašai ir t.t.), taip pat santykiai su mokiniais, kolegomis, administracija turi įtakos muzikos pedagogo sėkmingai veiklai, nuo kurios priklauso pedagogo emocinė būseną.

Apibendrinant galima teigti, kad muzikos mokytojo veiklos raiška siejama su muzikos teorijos dėstymu ir praktiniais pedagogo gebėjimais. Muzikos pedagogo profesija neatsiejama nuo to, jog mokytojas kiekvienoje pamokoje turi demonstruoti savo atlikėjiškus gebėjimus.

2.2. Reikalavimai muzikos pedagogo profesijai darbinio streso kontekste

Kokybišką pedagoginę veiklą nulemia muzikos pedagogo profesinė kompetencija. Mokytojų rengimo ir kvalifikacijos tobulinimo kriterijus, reikalingus profesinėje veikloje, nustato Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas (2007). Jis sukonkretina ir suvienodina reikalavimus visiems pedagogams.

Pedagoginių gebėjimų reikšmingumas priklauso nuo pedagoginės veiklos specializacijos. Be profesinių kompetencijų, muzikos mokytojo profesinėje veikloje reikšminga mokytojo – menininko individualybė, jo asmenybės savybės. Labai svarbu ar muzikos mokytojas yra ne tik geras atlikėjas, bet ar turi pedagoginį pašaukimą. Kokia pedagogo muzikinė kultūra, meistriškumas, pedagoginis mąstymas.

Z. Rinkevičius ir R. Rinkevičienė teigia, kad „kūrybiškumas, drąsa mąstyti, gebėjimas meniškai ir prasmingai interpretuoti, demonstruoti ugdytiniams savąjį muzikos ir kultūros vertybių supratimą, matyt, turėtų tapti generaline muzikinio ir dvasinio ugdymo idėja rengiant ne tik atlikėją, bet ir muzikos mokytoją“. (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 346).

Visi muzikos pedagogo profesijai keliami reikalavimai turi reikšmės muzikos pedagogo praktinei veiklai. Tikėtina, kad tam tikros muzikos pedagogo profesinių reikalavimų spragos, jų trūkumas sudaro sąlygas mokytojams patirti darbinį stresą.

2.2.1. Kvalifikacija

Kvalifikacija (lot. *Qualificatio* <*qualis* – koks, kokios kokybės + *facio* – darau): ko nors kokybės nustatymas, ko nors įvertinimas; žmogaus tinkamumo, pasirengimo tam tikram darbui laipsnis; žmogaus tinkamumo tam tikram darbui nustatymas; darbo rūšies charakteristika, nustatoma pagal darbo sudėtingumą, tikslumą, atsakingumą; profesija, specialybė (Tarptautinių žodžių žodynas, 2004, p. 420). L. Jovaiša (2007), enciklopediniame edukologijos žodyne kvalifikacijos terminą apibrėžia: „Kvalifikacija – profesinio ugdymo įgyvendinimo kokybė; veiklos specializacijos kokybė, suteikiama baigus atitinkamos pakopos nuosekliąsias studijas ar profesines mokyklas“ (Jovaiša, 2007, p. 129).

Muzikos mokytojams, kaip ir kitiems švietimo ir kultūros darbuotojams, tenka svarbi užduotis – ugdyti išsilavinusį, kultūringą pilietį, saugoti ir puoselėti Lietuvos kultūrą, rengti aukštos kvalifikacijos menininkus, kurie garsintų Lietuvos vardą (Juodelienė, 2008). Todėl labai svarbus ir atsakingas momentas – ugdytojo kvalifikacija. Lietuvoje vis didesnis dėmesys skiriamas mokymuisi visą gyvenimą, muzikos mokytojų kvalifikacijos tobulinimui.

2006 – 2008 m. Lietuvos muzikos ir teatro akademija su partneriais – Šiaulių, Klaipėdos ir Kauno technologijos universitetais – įgyvendino Europos sąjungos struktūrinių fondų, Europos socialinio fondo, bei Lietuvos Respublikos bendrojo finansavimo lėšomis remiamą projektą *Muzikos mokytojų kvalifikacijos tobulinimo sistemos plėtra, įgyvendinant mokymo (si) visą gyvenimą inovatyviais metodais ir formomis galimybes*. Šiuo projektu buvo siekiama sukurti šiuolaikiškas sąlygas muzikos mokytojų kvalifikacijai tobulinti, parengti naujas, aktualias ir kokybiškas mokytojų poreikius bei švietimo raidos reikalavimus atitinkančias kvalifikacijos tobulinimosi programas, sudaryti lygias galimybes mokytojams tobulintis arčiau namų, neatsitraukiant nuo darbo. (Juodelienė, 2008).

Muzikos mokytojų kvalifikacijos tobulinimo programos plėtoja muzikos mokytojų kompetencijas, o sukurtos palankios sąlygos muzikos mokytojų kvalifikacijos tobulinimo poreikiams tenkinti užtikrina aukštą mokymo kokybę ir ugdo švietimo, profesinio ugdymo bei praktinio mokymo sistemos žmogiškąjį kapitalą. Aukštesnė muzikos mokytojų kvalifikacija daro teigiamą įtaką jų teikiamų paslaugų kokybei, muzikos, bendrojo lavinimo, meno mokyklų, konservatorijų mokiniai turi galimybę gauti aukštesnės kokybės mokymo paslaugas.

Lietuvos Respublikos profesinio mokymo įstatymo, trečio skirsnio, 10 straipsnis nurodo, kad „kvalifikacija yra grindžiama kompetencijomis. Kvalifikacijai įgyti reikalingas kompetencijas

nustato profesinis standartas. Kvalifikacija suteikiama asmeniui, įgijusiam atitinkamo profesinio standarto nustatytas kompetencijas“ (Lietuvos Respublikos profesinio mokymo įstatymas, 2007).

Apibendrinant galima teigti, jog kvalifikacijos sąvoka vartotina tada, kai kalbama apie tai, ką žmogus rengiasi įgyti arba įgyja švietimo sistemoje. Manoma, kad pedagogams profesines žinias gilinti ir tobulinti kvalifikaciją reikia visą gyvenimą, kad ugdymas būtų kokybiškas ir pedagogai susidurdami su naujovėmis, keldami savo kvalifikaciją, tobulindami savo žinias bei įgūdžius mažiau patirtų darbinės įtampos.

2.2.2. Kompetencija

Kompetencija (lot. *Competentia* – atlikimas, gebėjimas) – 1. gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius gerai atlikti veiklą; 2) įgaliojimų turėjimas ką nors daryti. (Jovaiša, 2007, p.121). Tarptautinių žodžių žodyne kompetencija traktuojama, kaip: 1. klausimų ar reiškinių sritis, su kuria kas gerai susipažinęs; 2. visuma kurio nors organo arba pareigūno teisių ir pareigų, nustatytų to organo statuto ar nuostatų“ (Tarptautinių žodžių žodynas, 2004, p. 386). Kompetencijos sąvoka pagal psichologijos žodyną – „tai funkcinis sugebėjimas adekvačiai atlikti tam tikrą veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos“ (Psichologijos žodynas, 1993, p. 143).

R. Adamonienė ir kt. apibūdina profesinę pedagoginę kompetenciją kaip profesinių pozicijų valdymą ir jų sustiprinimą priemonėmis ir technika. Autorė nurodo pedagogo profesinės kvalifikacijos tiesioginę sąsają su jo darbu: tobulėjant pedagoginei kompetencijai, auga profesionalumas, atsiranda aukštesnio lygmens kompetencija ir kaip rezultatas – naujas savo profesinės veiklos vertinimas. Taip pedagogas, siekdamas vis aukštesnės kvalifikacijos, įgydamas naujausią informaciją, kūrybiškai dirbdamas šios srities darbą ir taikydamas ugdymo technologijų naujoves, savo profesinį tobulinimą paverčia permanentiniu tikslu (Adamonienė ir kt., 2002).

Muzikos mokytojai, baigę pedagogines studijas, įgyja „Mokytojo profesijos kompetencijos apraše“ pateiktas kompetencijas:

- *Bendrakultūrinė kompetencija* – tam tikri žinių, mokėjimų bei įgūdžių, vertybinių nuostatų bei asmeninių savybių dariniai, kurie sąlygoja sėkmingą žmogaus veiklą konkrečioje kultūroje. Tai Lietuvos kultūros saugojimas ir plėtojimas; švietimo demokratizavimo, decentralizavimo procesų suvokimas; gebėjimas mokyti mokinius vadovaujantis bendražmogiškais vertybėmis ir pan.
- *Profesinės pedagoginės kompetencijos* – mokytojo žinios, įgūdžiai, gebėjimai, vertybinės nuostatos, požiūriai ir kitos asmeninės savybės, užtikrinančios sėkmingą bendrąją ugdymo

veiklą, jos neklasifikuojant pagal ugdymo turinio sritis. Profesinės kompetencijos numato ne tik ugdymo(si) aplinkų kūrimą, mokymo(si) proceso valdymą, bet ir informacinių technologijų naudojimą bei profesinį tobulėjimą (objektyviai vertinti savo galias profesinėje veikloje išlaikant savigarbą ir pasitikint savimi; projektuoti karjerą: planuoti, sistemingai tobulinti savo profesinę veiklą) ir t.t.

- *Bendrosios kompetencijos* – tam tikri žinių, mokėjimų bei įgūdžių, taip pat asmeninių savybių dariniai, reikalingi sėkmingai mokytojo veiklai ne kurioje nors vienoje, o daugelio rūšių veikloje. Bendrosioms kompetencijoms priklauso reflektavimo ir mokymosi mokytis; komunikacinė, bendravimo ir bendradarbiavimo ir pan.
- *Specialiosios kompetencijos* – gebėjimas taikyti žinias, įgūdžius, vertybines nuostatas, požiūrius ir kitas asmenines savybes, sąlygojančias sėkmingą veiklą konkrečiame savo dalyko ugdyme (Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007).

Esminės pedagogų kompetencijos ir gebėjimai yra įvardinti ir Lietuvos pedagogų profesijos apraše. Jame numatomos šios muzikos pedagogo kompetencijos:

- *Tarpasmeninė kompetencija* – tai gebėjimas sukurti draugišką ir bendradarbiavimo atmosferą, skatinančia atvirą bendravimą ir mokinių savarankiškumą.
- *Pedagoginė kompetencija* – mokinių ugdymas nepriklausomais ir atsakingais asmenimis, kurie pakankamai suvokia savo siekius ir galimybes.
- *Dalyko mokėjimas ir metodologinė kompetencija* – gebėjimas ne tik perteikti mokiniams savo dalyko žinias, bet ir supažindinti mokinius su žinių pritaikymo galimybėmis realiame gyvenime.
- *Organizacinė kompetencija* – tai mokėjimas planuoti savo ir kitų laiką, atrinkti bei tikslingai pritaikyti mokomąją medžiagą, kryptingai organizuoti mokinių veiklą bei jai vadovauti.
- *Kompetencija bendradarbiauti su kolegomis* – gero mokymosi klimato sukūrimo mokykloje, gero mokyklos veiklos organizavimo gebėjimai.
- *Kompetencija bendradarbiauti su darbo aplinka* – gebėjimas palaikyti ryšius su mokinių tėvais arba globėjais, darbdaviais ir kolegomis iš institucijų bendradarbiaujančių su mokykla.
- *Tobulinimosi ir apmąstymo kompetencija* – mokytojas turi visą laiką rūpintis savo asmeniniu ir profesiniu tobulėjimu, nuolat apmąstydamas savo profesinį požiūrį ir kompetenciją. Tai žinojimas savo kompetencijos stiprybes ir silpnybes bei gebėjimas sistemiškai profesionaliai tobulėti (Saulėnienė ir kt., 2008).

Hautzingerio manymu, pagrindinis mokyklos baimės mažinimo būdas įmanomas akcentuojant kompetencijas: kompetencijų įgijimas, tobulinimas bei gebėjimas mokytis visą gyvenimą yra ta galimybė, kuri sumažina išbandymų baimę. (Gudonis, Šeipūnaitė, 2008).

2.2.3. Muzikos pedagogų gebėjimų specifika

Pedagoginiai sugebėjimai - tai individualios sąlygos, įgalinančios lengvai, greitai ir gerai atlikti pedagoginę veiklą. Jų yra daug ir įvairių, tačiau išskirtini tokie, kurie yra susiję su pedagogine veikla ir leidžia ją sėkmingai valdyti. L. Jovaiša (1993) ir Z. Rinkevičius (2005) išskiria šiuos gebėjimus: pastabumas, komunikatyvumas, organizuotumas, kūrybiniai sugebėjimai, išraiškos sugebėjimai. L. Jovaiša dar išskirai ir intelektualius gebėjimus. Jie palengvina, naujos informacijos suvokimą, o vėliau reikiamu momentu įgalina šias žinias pritaikyti. (Jovaiša, 1993).

Pedagoginiai sugebėjimai priklauso nuo individo charakterio, temperamento, mąstymo tipo. Z. Rinkevičius apibrėžia šiuos sugebėjimus:

- *Ekspresiniai (išraiškos) sugebėjimai* yra labai artimi muzikos mokytojui kaip menininkui: jis sugeba ne tik logiškai, protingai pateikti savo dalyką, bet ir pabrėžti meninių vertybių emocinį turinį, jį išgyventi ir kartu įteigti mokiniams. Šie sugebėjimai negali būti išmolti (arba suvaidinti), jie iš esmės yra prigimtiniai, kaip ir muzikalumas. Tačiau tam tikras artistiškas gali būti ilgainiui išvystytas. Išraiškos sugebėjimai geriausiai pasireiškia atliekant muziką (dainuojant, grojant), tačiau labai daug reikšmės turi ir emocija kalba, veido išraiška, akys, pantomimika ir kt.
- *Kūrybiniai sugebėjimai* – naujumo šaltinis. Menas, muzika savo prigimtimi visada yra *naujo* kūrimas, naujoviškas atkūrimas, perkūrimas. Muzikos mokytojas, kaip menininkas įvaldęs savo dalyką, visada savitai, originaliai žvelgia ir į mokymo dalyką, ir į jo pateikimo metodus. Jis, kaip kūrybinga asmenybė, sugeba dainoje ar instrumentiniame kūrinyje išžvelgti ne tik kompozicinę, stilistinę logiką, bet – ir tai svarbiausia – estetinę ir kultūrinę, dvasinę vertybę, kuri nėra duota galutiniu pavidalu; jis tai gerai supranta ir tuo pagrindu bendradarbiauja su mokiniais, provokuoja jų kūrybinį mąstymą ir tobulina meninį skonį, žmogiškumo, dorovinių ryšių kultūrą.
- *Mokytojo organizuotumas* – tai sugebėjimas optimaliai planuoti ir realizuoti uždavinius, atskirti pagrindinius dalykus nuo antraeilį. Šis sugebėjimas svarbus ne tik vedant pamokas. Muzikos mokytojas privalo rūpintis, įsitraukti į mokyklos vidinės drausmės, estetinio tvarkymo, švaros, kalbos ir elgesio kultūros išlaikymo organizavimo darbus.

- *Diagnostiniai sugebėjimai (pastabumas)* – savybė, kuria remiantis greitai išvelgiama situacijos esmė, mokinio elgesys ir jo motyvai. Mokytojas turi sinchroniškai matyti, girdėti, mąstyti ir veikti pamokoje vadovaudamas meninei veiklai (visiems ir individualiai), palaikyti mokinių dėmesį bei kontroliuoti jų pasiekimus iki t. Svarbu laiku pastebėti neeilinius gabius vaikus ir tuos, kuriems reikia daugiau dėmesio, specialių pastangų.
- *Komunikatyvumas* – sugebėjimas lengvai užmegzti tarpasmeninius santykius, dialogą, sukurti pasitikėjimo atmosferą. Be šios savybės neįmanomas pedagoginis darbas. Didžiausių pasiekimų tikimybė yra tada, kai muzikos mokytojas, šalia kitų savybių, pasižymi komunikabilumu. Komunikacija yra žodinė ir nežodinė. Manoma, kad 86% atvejų komunikuojama ne žodžiais. Tai itin akivaizdu muzikos pamokose, choro repeticijose. Mokytojo rankų gestai (manualinė technika), žvilgsnio, mimikos, išvaizdos įtaiga esti informatyvi, intuityviai ir lengvai suvokiama. Išvalgus ir jautrus mokytojas lengvai „skaito“ dainuoti ir pan.), tad gali tuoj pat norima linkme keisti bendravimo pobūdį, rasti reikiamą žodį, savalaikę pastabą, klausimą ir pan. (Rinkevičius. 2005).

Muzikos mokytojas, siekdamas muzikinio ugdymo tikslo, privalo turėti gerą profesinį pasirengimą, t.y. jis turi pasižymėti plačia ir visapusiška kultūra. Šios kultūros pagrindinis požymis – meninis (muzikinis) intelektas. H. Gardneris (1993), muzikinį intelektą supranta kaip tam tikrą muzikinių gabumų sistemą (Gage, Berliner. 1994, p.70). Tačiau Z. Rinkevičius teigia, muzikinis intelektas pasireiškia galia muzikos intonacinėje tikrovėje išvelgti svarbias estetines ir etines vertybes, asmeniškai ir visuomeniškai aktualų žmogaus ir žmonijos, būties dvasinį gyvenimą. Muzikiniu mąstymu paremta visa mokytojo, kaip muziko, veikla, jis turi išugdyti ir savo mokinių panašius mąstymo sugebėjimus (Rinkevičius. 2005, p. 66).

Muzikinio ugdymo tikslas mokykloje – ugdytinio muzikinės kultūros ugdymas. „Muzikinė kultūra yra svarbi kultūros dalis“. (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 99). Kultūra (lot. Cultura – apdirbimas, ugdymas, auklėjimas, lavinimas, tobulinimas, vystymas, garbinimas) – 1. žmogaus veiklos produktai, jos formos ir sistemos, kurių funkcionavimas leidžia kurti, panaudoti ir perteikti materialines bei dvasines vertybes; 2. tobulumo laipsnis kokioje nors veiklos srityje; išprusimas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2004, p. 416).

Kultūra bendriausia prasme – tai žmogaus dvasinių santykių, veiklos bei vertybių kultivavimas ir kokybė, daiktų, formų, simbolių pasaulis. Kultūra – tai žmogų, kaip protingą ir dvasingą būtybę įtvirtinanti ir turtinanti visuma, pasireiškianti materialiuoju ir dvasiniu objektu, žmogaus veiklos bei santykiu su jais sistema. Techninė kultūra rūpinasi materialųjų vertybių gausa, humanitarė – žmogaus dvasinės kultūros tobulinimu. Ugdytume, švietime abi šios kultūros pusės

pasireiškia integruotai: mokslinis žinojimas, techniniai veikimo įgūdžiai tobulėja kartu su dvasinės kultūros raida. (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 99).

Z. Rinkevičius mini, kad muzikinė kultūra pasireiškia pakankamai plačiu mokytojo muzikiniu akiračiu. Muzikos mokytojas turi pasižymėti tobulu meniniu skoniu, muzikos išmanymu nuo tautinių ištakų iki šiuolaikinių modernistinių krypčių, aiškiu meno vertinimu. Išvardintų kriterijų stoka pasižymintis muzikos mokytojas negali kryptingai formuoti mokinių vidinės muzikinės, dvasinės kultūros, nes „mokiniai mokytojo asmenyje nemato aiškaus muzikinės kultūros turėtojo pavyzdžio, atspindinčio ir atskleidžiančio muzikos menines ir žmoniškąsias dvasines vertybes“ (Rinkevičius, 2002, p. 383). J. Kievišas, pabrėždamas meninės kompetencijos svarbą, apibūdino ją kaip gebėjimą įgytą meninę kultūrą vertinti ir skleisti visuomenėje (Kievišas ir kt., 2008).

Nėra didesnės muzikinės veiklos vertybės už kultūros kokybę: grožį, prasmę, žmogaus jausmų ir intelekto sudvasinimą, idealų, dorovės pozicijų, tautinio identiteto, tikėjimo vertybių, meilės jausmo išaukštinimą, už nuolatinio poreikio šiems dalykams įvertinimą ir puoselėjimą. Šių vertybių intuityvi, sąmoninė ir vėliau – sąmoninga patirtis, pajauta, įprasminimai kinta sulig vaiko amžiumi, tačiau tai aktualu kiekviename žmogaus amžiaus tarpsnyje. Z. Rinkevičius ir R. Rinkevičienė teigia, kad „svarbiausias muzikinės kultūros požymis – dvasinis poveikis ir to poveikio pasekmė – poreikis rinktis, priimti ir suprasti muzikoje koduojamą žmogaus dvasinį gyvenimą – jausmų pasaulį, siekius, idealus. (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 101).

Asmens muzikinė kultūra yra jo muzikinio intelekto, muzikinės sąmonės veiklos išvada ir būtinoji sąlyga. Muzikinė kultūra formuojasi ir bręsta muzikinėje veikloje jos dėka. „Muzikinę kultūrą suformuoja ilgalaikė išorinė, muzikinius sugebėjimus ir žinias turtinanti muzikinė veikla“. (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 102).

Muzikos mokytojo meninė, muzikinė kultūra determinuoja kitus jo asmenybės prioritetinius bruožus: muzikalumą, meilę vaikams, empatiškumą, artistiškumą, meninę ir pedagoginę intuityvą, savimonę ir pedagoginį mąstymą, profesinę, pedagoginę asmenybės poziciją. (Rinkevičius, 2005, p. 67).

Mokytojo – menininko individualybė – tai mokytojo asmenybės reikšmingos savybės. Šiuolaikiniuose pedagoginiuose veikaluose daug rašoma apie mokytojo asmenybės savybių reikšmę ir svarbą profesinėje veikloje. Šiandien jau niekam nekelia abejonių, kad sėkmingai pedagoginei veiklai nepakanka turėti tik muzikos dalyko ir pedagogikos bei psichologijos žinių, bet būtinas asmenybės visapusiškas tobulėjimas.

L. Jovaiša individualybę apibrėžia kaip individo savybių, kuriomis jis skiriasi nuo kitų individų, visumą, nulemiančią individo nepakartojamumą. Kiekvienas organizmas yra tam tikra

individualybė, bet išugdyta žmogaus individualybė, produktyviai veikianti sau ir visuomenei, tampa aukščiausia asmenybės vystymosi pakopa (Jovaiša, 2007, p. 93). Vieni meninės individualybės savitumai yra įgimti, kitus veikia aplinka, ugdymas(is), asmeninė patirtis. Tad ir muzikos pedagogo gabumai, emocijos, mąstymo ir praktinės veiklos sugebėjimai, valia, elgesys ir charakteris yra saviti bei nepakartojami. (Tavoras, 2007).

S. Šalkauskis, neneigdamas mokytojo protinių (intelektualinių) bei moralinių (dorinių) savybių svarbos, pagrindė fizinių savybių (fizinę prigimtį ir išorę) reikšmę ugdymo procese. Jo manymu, žmogus be sveikatos, be tvirtų nervų, be patrauklios išvaizdos (su ryškiu fiziniu defektu) turi mažiau galimybių sėkmingai dirbti ugdomąjį darbą negu tas, kuris šitų trūkumų neturi. S. Šalkauskis pripažino, kad fizinės savybės turi mažesnės reikšmės nei dorinės ir intelektualinės, tačiau atkreipė dėmesį į tai, kad „esant lygioms visoms kitoms sąlygoms, daugiau autoritetingumo įgis mokinių akyse tas mokytojas, kuris neturi jokio luošumo, pasižymi malonia išvaizda, parodo tvirtumą ir ryžtingumą savo elgsena, kukliai, bet švariai ir tvarkingai apsirengęs, turi malonų ir sugestyvų balsą ir taisyklingą tarseną. Tačiau vieną kitą trūkumą galima visai greitai užlopyti dorinėmis ir protinėmis savybėmis“ (Šalkauskis, 1992, p. 39).

Muzikos mokytojo individualybė, pedagoginis poveikis yra pagrindinis pedagoginis gebėjimas. Optimalų pedagoginį poveikį lemia tiek įgimtos, tiek ir įgytos asmenybės savybės. Tai gali būti gabumų lavinimo rezultatas. Pedagoginis poveikis neįmanomas be asmenybės emocijų: be empatijos, pusiausvyros, mąstymo ir poelgių lankstumo, pasitikėjimo savimi, savireguliacijos, emocijų valdymo (Adamonienė ir kt., 2002).

Meno pasaulyje nepakartojama mokytojo – menininko individualybė, kurios meninės raiškos pagrindas yra meniniai išgyvenimai, jo asmenybės žavesys, pasak A. Piličiausko, akivaizdžiai reikšmingas veiksnys, kuris išplečia muzikos mokytojo profesinių reikalavimų skalę. A. Piličiauskas mano, kad kiekvienas pedagogas, nuoširdžiai puoselėjantis humanistines vertybes, ugdymo procese turėtų remtis nuosekliai ir kryptingai sukurta asmenine ugdymo koncepcija, kurią pavadino „unikaliai individualus ugdytojo pedagoginis veidas“. Ji apimtų 7 struktūrinius komponentus: paveldėti psichofiziologiniai gabumai ir savybės; įgimtos savybės ir gebėjimai; šeimos pedagogikos įtaka; stebėtų pamokų poveikis; pedagoginių studijų įtaka; žymiausių muzikinio ugdymo sistemų principai; filosofinių ugdymo sistemų principai (Piličiauskas, 2007).

Pasak Pukelio (1995), pedagoginėje veikloje mokytojo asmenybė turi daug svarbesnę reikšmę negu jo kvalifikacija. Vaikams būdinga ypatinga savybė: jie ne visada sugeba atskirti asmenybę nuo idėjos. Jeigu vaikui nepatinka mokytojas, jo asmenybė, tai nepatinka ir visi to

mokytojo ugdomieji veiksmai, juos paprastai slapta ar atvirai ignoruoja. K. Pukelis išskiria savybes, kurios lemia mokytojo turiningumą, tinkamumo pedagoginei veiklai ženklą:

1. *Mąstymo idėjinis lygis* – svarbu kokiomis vertybių kategorijomis pedagogas mąsto, koks idėjų, svajonių turinio lygmuo. Norint kilniai gyventi, reikia kilniai mąstyti. Šis mąstymo idealinio turinio lygmuo turėtų atitikti keturis reikalavimus: 1) asmenybės pirmenybė prieš daiktą; 2) etikos pirmenybė prieš techniką; 3) daugiau būti negu turėti; 4) gailestingumas viršesnis už teisingumą.
2. *Empatijos jausmas* – intelektinis ir emocinis jautrumas sau ir kitiems, sugebėjimas įsijausti į savo ir kito žmogaus mintis bei jausmus. Be šio jausmo negali vystytis ir tobulėti pedagoginis meistriškumas, svarbiausiai pedagoginiai sugebėjimai.
3. *Asmenybės vertybinė saviraiška* – sugebėjimas ne tik deklaruoti ugdomasias vertybes, bet ir patvirtinti jas savo kasdieniu elgesiu, pačiu gyvenimu. Muzikos mokytojas turi pasižymėti dorinėmis savybėmis, kurios sąlygoja jo autoritetą – tai žodžių ir darbų vienovės principas.
4. *Kūrybiškumas* – sugebėjimas originaliai, netradiciškai mąstyti, spręsti ir praktiškai veikti. Norint kurti (ugdyti) kitą kaip kūrėją, reikia pačiam būti kūrėju. Kūrybiškumas neatsiejamas nuo mąstymo.
5. *Meilė vaikams* suvokiama kaip pozityvus nusistatymas aukščiausių vertybių – tiesos, gėrio, šventumo – atžvilgiu ir siekimas į jas orientuoti auklėtinius. Kas myli – tas reikalauja, bet reikalaudamas gerbia.
6. *Laisva valia*. Laisvė yra pagrindinė kūrybos sąlyga. Ugdymo tikslas – laisvas žmogus, gyvenantis pagal savo sąžinės sprendimus.
7. *Tolerancijos pradmenys* – turi pasireikšti pakantumu vaikų specifiniams charakterio bruožams, polinkiams, interesams, gyvenimo tikslams. Tačiau pedagogas neturi toleruoti niekšybės, ydų, melo ir kitų nedorybių.

Atsižvelgiant į pateiktas asmenybės savybes, kuriomis turi pasižymėti pedagogas, galima teigti, kad labiausiai tinkantys mokytojo profesijai yra pedagogai turintys pašaukimą pedagoginei veiklai. (Pukelis, 1995, p. 99 - 101).

Apibendrinant galima teigti, kad muzikos mokytojo profesinėje veikloje itin reikalingi išvardinti gebėjimai. Muzikos pedagogui ir kaip menininkui yra labai artimi *ekspresiniai* (išraiškos) gebėjimai - muzikos mokytojo gebėjimo emociškai atlikti ar pristatyti muzikos kūrinį. *Kūrybingumas* gali ugdymo procesą padaryti džiaugsmingu ir įdomiu. *Diagnostiniai* (pastabumo) gebėjimai sąlygoja sėkmingą pedagoginės veiklos plėtojimą greitai išžvelgiant situacijos esmę, laiku pastebint neeilinių gabumų vaikus. Siekdamas aukštesnio pedagoginio meistriškumo, pedagogai

nuolat tobulinasi, todėl kiekvienam muzikos mokytojui ypač svarbūs *intelektiniai* gebėjimai, kurie palengvina naujos informacijos suvokimą, o vėliau reikiamu momentu įgalina šias žinias pritaikyti. Taip pat svarbūs intelektiniai, organizaciniai, komunikaciniai gebėjimai. Muzikos mokytojo individualybė, pedagoginis poveikis yra pagrindinis pedagoginis gebėjimas. Nuo visų sugebėjimų didžia dalimi priklauso pedagoginės veiklos sėkmė, kuri įtakoja pedagogo savijautą.

2.2.4. Muzikos pedagogų asmeninių savybių bruožai

Pašaukimas – asmenybės santykis su konkrečia darbo rūšimi, pasireiškiantis siekiu visą gyvenimą dirbti tą darbą. Šį santykį sąlygoja motyvacijos, sugebėjimų ir charakterio bruožų vienovė, kurią žmogus suvokia kaip tinkamumą sėkmingai dirbti tam tikrą darbą, teikiantį asmeninę laimę. (Jovaiša, 1993 (b), p. 158). Pašaukimas – lemiamas profesijos rinkimosi motyvas. (Jovaiša, 1999, p. 80).

Psichologine prasme pašaukimas apibūdinamas kaip aukščiausias tikslas, kuriam žmogus paskiria visą gyvenimą ir kuris žmogui padeda maksimaliai išreikšti savo individualybę. Pašaukimas sudaro ilgalaikės produktyvios veiklos pamatą, padeda įveikti sunkumus ir nesėkmes, skatina tobulėti. Suteikia prasmę darbui, darbas ir poilsis glaudžiai susisieja – visas gyvenimas iš esmės skiriamas darbui ir tas darbas kelia džiugesį ir pasitenkinimą. Norą dirbti lemia ne kitų vertinimas, atlygis ir pan. (Psichologijos žodynas, 1993, p. 205).

Mokytojams keliama daug reikalavimų. L. Jovaiša pateikia reikalavimus grindžiamus pedagoginiu pašaukimu. Pedagoginį pašaukimą jis apibūdina kaip „motyvacijų, potencialinių ir charakterologinių asmenybės bruožų derinį, įgalinantį rinktis ugdymo darbą, jausti pasitenkinimą savo darbo rezultatais ir gyvenimo prasme. Todėl pedagoginį darbą dirbti be pašaukimo yra neetiška savo ir kitų atžvilgiu“. (Rinkevičius. 1998, p. 54).

Kalbėdamas apie pašaukimo kilmę, Jovaiša (1999) teigia, kad žmogų tam tikrai veiklai gali „šaukti“: prigimtis, aplinkos reikalavimai, subjektyvūs gyvenimo tikslai, idealai. Jovaiša išryškina dirbančiųjų iš pašaukimo ypatumus: *myli savo veiklos barą; veržiasi prie darbo; kruopščiai dirba; negaili jėgų ir laiko; džiaugiasi darbo sėkme ir ištvėringai pakelia nesėkmes; jų darbas dažniausiai būna sėkmingas, nors ir sunkus; atkakliai vengia darbo nesėkmių; stengiasi tobulinti darbo kokybę, savo kvalifikacijas; negalvoja apie savo profesijos keitimą; gina savo profesijos asmenį ir socialinį prestižą; laikosi profesinės etikos*. Svarbiausias jų gyvenimo filosofijos komponentas – darbas šalies klestėjimui. (Jovaiša, 1999, p. 71).

Anot Jovaišos (1993), pedagoginis pašaukimas pasižymi šiais bruožais:

- Stiprus dvasinių vertybių poreikis. Autorius teigia, kad nuolatinis pedagogo interesas filosofijai, mokslui, menui, dorovinėms, sielinėms vertybėms užtikrina ugdytojo vidinį turtingumą, teikia energijos įvairiausiems jo interesams, padeda filosofiškai įprasmingai tikrovės reiškinius.
- Siekimas savo dvasios vertybes perduoti kitiems. Autoriaus įsitikinimu, pedagogas yra laimingas ne tik tenkindamas savo dvasinių vertybių poreikius, bet ir siekdamas realizuoti savo dvasinio pašaukimo uždavinius: siekti, kad ugdytiniai taptų gražesni iš vidaus ir iš išorės, kad jie perimtų vertybes, jomis vadovautųsi ir kurtų savo bei kitų laimingą gyvenimą;
- Empatija, intelektualinis ir emocinis jautrumas individualybei. Kaip teigia autorius, be tokių asmenybės bruožų kaip empatija, teisingumas, tolerancija, pasirengimas padėti, tvirtumas – pedagoginis veikimas neįmanomas.
- Specialūs pedagoginiai sugebėjimai. Kaip nurodo autorius, „pedagoginį sugebėjimą“ apibūdina įvairūs skirtingų sugebėjimų – diagnostinių, komunikacinių, organizacinių, ekspresinių, akademinų, kūrybinių – darniai, skirtingai dominuojantys įvairiuose pedagoginės veiklos srityse.
- Asmenybės vertybinės išraiškos. Šis pedagogo asmenybės bruožas pasireiškia pedagogo poreikiu gyventi tokiomis vertybėmis, jas realizuoti savo mąstymu ir elgesiu. Čia pedagogo elgesys tampa ugdomąją vertybe (Jovaiša, 1993, p. 49).

Pasak Pukelio (1995), mokytojo asmenybės savybės yra svarbus pašaukimo mokytojo profesijai kriterijus. Pašaukimas glūdi prigimtyje ir iš jos kyla, skatindamas žmogų veržtis į tam tikrą veiklos sritį ir siekti jos rezultatų, kita vertus – pašaukimas yra išugdomas, norint realizuoti savo pašaukimą, reikia savo prigimtį pertvarkyti pagal jo reikalavimus. K. Pukelis teigia: „Pašaukimą mes suprantame daugiau kaip ugdymo išvadą, tačiau pripažįstame, kad norint išugdyti kurią nors savybę, reikia, kad ir jis turėtų įgimtus pradmenis“ (Pukelis, 1995, p. 101).

J. Komenskis viena iš būtiniausių mokytojo gerųjų savybių laikė mokytojo pašaukimą ir meilę savo profesijai. Tai pasireiškia mokytojo asmenybės veikla pagal dorovės normas. Ji reiškiasi rimtu, sąžiningu darbu. Taip pat siekimu mokyti ir išmokyti vaiką per jo laisvės ir pareigos ryšio sampratą, mokyti nenaudojant prievartos. Meile savo darbui, asmenybės galių plėtojimu stengiantis lavinti savo intelektualinius ir praktinius sugebėjimus, išminties siekimu, charakterio bruožais – padorumu, mandagumu, bei visa savo išore – eisena, akių išraiška ir kt. (Komenskis, 1986, p. 60-61).

Pasak Dystervėgo (1988), „mokytojo pašaukimas“ yra vidinė pedagoginio darbo pusė, nukreipta į dvasinių ir socialinių vertybių kūrimą. Tai siekimas, didelis noras darbuotis pasirinktoje srityje visą gyvenimą. Jo keliami klausimai mokytojui: „Ar atiduosi tai profesijai visas jėgas?“, „Ar būsi jai ištikimas ir smulkmenose, ir dideliuose dalykuose?“, „Ar skirsi jai visas mintis ir jausmus?“, „Ar dirbdamas savo darbą užmirši visa kitą?“, „Ar susiliesi su savo profesija?“, „Ar įkūnysi mokytojo profesiją, jo siekimus, jo dvasią? – tai pašaukimo esmės atskleidimas, pasitikrinimas to, ar renkiesi tą profesiją „iš pašaukimo“ ar „pašaukimas užvaldys tave visiškai iki galo ir visiems laikams“ (Dystervėgas, 1988, p. 346-350).

Anot Rinkevičiaus (1998), muzikos mokytojas kaip ugdymo veikėjas, ne tik tenkina savo dvasinių vertybių poreikius, tobulėja patirtimi ir žiniomis. Jis nuolat siekia tas vertybes teikti kitiems, kad jo ugdytinių gyvenimas būtų gražesnis, doresnis, teisingesnis, laimingesnis. Šis siekimas – svarbiausias jo pedagoginio pašaukimo dalykas. Mokytojas dirba žmonėms, jų dabarčiai ir ateičiai. Svarbiausia ateities perspektyva. J. Vabalas – Gudaitis (1983, p. 141), teigia, kad „pirmoji pedagoginio pašaukimo žymė – „širdies veržimasis“ mažinti vaikų psichofizines negeroves, jų gyvenimą padaryti humaniškesnį.“ Jis būtent ateities meilę laikė svarbiausiu, aukščiausiu mokymo tikslu. Muzikinio ugdymo aspektu tai asmens ir kartu visuomenės kultūra. Šio tikslo siekimas yra svarbiausias muzikos mokytojo veiklos motyvas.

Mokytojo pedagoginio pašaukimo gelmėje glūdi emocinis ir intelektualinis atidumas vaikui, tikėjimas jo tobulėjimo galimybe ir noras jam padėti, bendrauti ir bendradarbiauti. Visi iškilieji pedagogai pasižymėjo jautrumu vaikui. H. Pestalockis sakė: „Tik per savo širdį aš pasidariau tuo, kas esu“. Nuostabia empatija – sugebėjimu įsijausti į vaiko jausmus ir mintis, jo motyvaciją ir vertybines orientacijas – pasižymėjo K. Ušinskis, V. Suchomlinskis, J. Korčakas ir kiti žymūs pedagogai. Beje, visi didieji pedagogai nuo seniausių laikų vertino muziką, joje matė ir priemonę, išskirtinai parankią jausminei ir dvasinei sąveikai tarp ugdytojo ir ugdytinio užmegzti. Muzikos mokytojas gyvena šio meno vertybėmis ir vadovaudamasis jomis bendradarbiauja su mokiniais, tuo nejučia darydamas jiems didelę įtaką. Jo asmeninis pavyzdys – svarbi ugdymo vertybė, ja intuityviai seka ugdytiniai (Rinkevičius. 2005, p. 61–62).

Pasak Šalkauskio (1991), kiekvienam žmogui renkantis profesiją yra svarbu išsitiirti savo gabumus ir psichologinius polinkius, tačiau renkantis pedagogo profesiją tai ypač aktualu. Jo įsitikinimu pedagogo profesiją gali pasirinkti tik tie žmonės, kurie iš prigimties turi tam pašaukimą. Tiems, kurie tokių polinkių neturi, nėra ko ir bandyti savo jėgų. Jei apskritai sunku dirbti bet kokią darbą be reikiamo pašaukimo, tai dirbti pedagoginį darbą be pašaukimo yra tikras vargas, niekam nereikalingas ir niekam nenaudingas (Šalkauskis, 1992, p. 32–33).

Pedagoginis pašaukimas yra susijęs su individo savimone, pasireiškiančia savęs pažinimu, savo santykio su pedagogo profesija suvokimu ir vertinimu, atveriančiu galimybes kryptingai, tikslingai veikti, tobulėti bei kurti save. Todėl apibendrinant galima sakyti, jog pedagoginio pašaukimo esmė – tai individo tinkamumo pedagoginei profesijai savimonė ir siekimas ją realizuoti (Kavaliauskienė, 2001, p. 36).

Psichologijos žodyne (1993), aiškinant pašaukimo sampratą, pabrėžiama, kad „dažnai keliami nepasiekiami, asmenybę pranokstantys tikslai“. (Psichologijos žodynas, 1993, p. 205). Manoma, kad pedagogų, turinčių pašaukimą, pedagoginė veikla sėkminga, jie mažiau patiria įtampos, tačiau jeigu pedagogai kelia nepasiekiamus tikslus – tai padidėja tikimybė, kad jie darbinėje veikloje gali patirti įtampą, stresines situacijas.

Muzikos mokytojo pedagoginis pašaukimas, pedagoginiai sugebėjimai, jo bendroji ir muzikinė kultūra, pedagoginių priedermių laikymasis padeda pasiekti pedagoginį meistriškumą. Tai gebėjimas labai gerai dirbti pedagoginį darbą: sudominti, sužavėti mokinius muzika, sudėtingus muzikos meno dalykus padaryti paprastus, suprantamus ir neprofesionalui, užmegzti glaudų dialogą su ugdytiniais muzikos vertybių pagrindu, greitai ir tiksliai išvelgti mokinių emocines būsenas, jas nukreipti intelekto ir praktinės – atlikimo bei kūrybos – veiklos linkme. (Rinkevičius, 2005, p.67).

Pedagoginio meistriškumo bruožai:

- *Meninė branda.* Būtinoji pedagoginio meistriškumo sąlyga – pedagoginis meniškumas. Tai ne dvi paralelinės profesinio rengimo kryptys, ne atskiri, specialiai siekiami tikslai, o profesinio rengimo požiūriu viena kokybė. J. Kievišas pedagoginio meistriškumo esmę suvokia kaip gebėjimą „veikti vaiko brandos sąlygomis, transformuojant savo meninę sampratą jam aktualiomis veiklos formomis, turiniu, priemonėmis, ištisa pedagogine būtimi“ (Kievišas, 1996, p. 254);
- *Siekis tobulinti ugdomąją veiklą.* M. Fullan šiuolaikinį mokytoją išivaizduoja kaip asmenybę, kuri turi savo viziją ir yra atvira naujovėms. Kurti viziją – reiškia nuolat iš naujo peržiūrėti ir stengtis sau pačiam išsiaiškinti priežastis, dėl kurių pasirinkai mokytojo darbą. Tai siejama su moraliniu tikslu, kuriame jungiami asmeniniai ir visuomeniniai siekiai. Pastangos realizuoti viziją galiausiai veda į mokytojo, kaip pokyčių tarpininko, tapsmą. Na, o su pokyčių įsisąmoninimu labai glaudžiai siejama ir meistriškumo samprata (Fullan, 1998);
- *Psichologijos išmanymas.* Pedagoginis meistriškumas – tai profesionalumo lygis, reikalaujantis iš pedagogo humanistinės orientacijos. Jis prasideda tada, kai pedagogas mokinių nesėkmingos veiklos priežasčių ieško savyje. Meistriškumas daugiau priklauso nuo pedagogo pašaukimo, motyvacijos, nei nuo pedagogo darbo stažo (Adamonienė ir kt., 2002).

Pasak Z. Rinkevičiaus ir R. Rinkevičienės, svarbiausias muzikos mokytojo pedagoginio meistriškumo požymis – gebėjimas muzika kūrybiškai ugdyti visavertę asmenybę. Gebėjimas pažinti ugdytinius ir muziką, įvaldyti jos meninę raišką, gerai suprasti bendrojo ugdymo tikslą, principus, muzikinio ugdymo strategiją bei didaktinę taktiką, įvaldyti didaktinę technologiją, t.y. atrinkti tinkamą mokymo turinį ir kūrybiškai taikyti mokymo ir auklėjimo metodus. (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006).

Pedagoginis meistriškumas – tai išugdyti gebėjimai ir įgūdžiai labai gerai dirbti pedagoginį darbą ir bendrauti su ugdytiniais. Jis įgyjamas pedagogo valios pastangomis, kruopščiu darbu įveikiant sunkumus, teoriją siejant su praktika, kūrybingai tvarkant bei tobulinant savo pedagoginę veiklą ir santykius su mokiniais. (Jovaiša, 2007, p. 217).

Apibendrinant galima teigti, kad mokytojo asmenybės savybės yra svarbus pašaukimo mokytojo profesijai kriterijus. Pašaukimas sudaro ilgalaikės produktyvios veiklos pamatą, padeda įveikti sunkumus praktinėje muzikos pedagogų veikloje, bei skatina tobulėti. Muzikos mokytojams neturintiems pedagoginio pašaukimo, bei stokojantiems pedagoginio meistriškumo, susidaro galimybės praktinėje veikloje patirti didesnę stresą.

3. MUZIKOS PEDAGOGŲ DARBINĮ STRESĄ ĮTAKOJANTYS VEIKSNIAI

Muzikos mokymas mokykloje yra sudėtinga užduotis. Muzikos pedagogas turi mokyti tiek teorinių tiek praktinių dalykų, kuriems reikia įvairių įgūdžių. Muzikos mokytojų profesija reikalauja atlikti daug užduočių, todėl ši profesija kelia daug stresinių situacijų. (Jan, Jamaludin, 2010)

Muzikos mokytojams, kaip ir kitiems pedagogams, beviltiška išvengti darbinio streso ir įtampos. Mokant muzikos, pedagogai daugiausia susiduria su praktine veikla, todėl muzikos mokytojai, labiau nei kitų profesijų mokytojai patiria įtampą. Muzikos pedagogai turi daug pareigų, ne tik tikslingai organizuoti muzikinio ugdymo pamokas, bet ruošti mokinius egzaminams, koncertams, dainų dainelės šventėms, konkursams ir pan. Nekalbant apie tai, kad reikia rasti laiko šeimai ir draugams.

Pedagogų ruošiami mokiniai konkursams, šventėms – tai ne tik proga pademonstruoti mokinių talentus ir kad tėvai bei administracijos darbuotojai pamatytų muzikos mokymosi svarbą, mokinių pasirodymas šventėse gali būti traktuojamas kaip mokytojo įvertinimas. O kai koncerto metu ne viskas vyksta sklandžiai kaip per repeticijas, mokytojai gali nuleisti rankas, jie patiria įtampą, kitaip vadinamą stresu, nes buvo įdėta daug pastangų ir darbo, išskvota daug mokytojo laiko mokinių paruošimui. (Allsup, 2005).

Su pedagogų darbu susijusius veiksnius tyrinėjo Hamann, Daugherfy and Mills (1987), autorių analizuoti veiksniai, tokie kaip darbo krūvis, terminai tikslui pasiekti, pasitenkinimas karjera, santykis su administracija, pripažinimas profesinėje veikloje ir pan. Streso priežastimi gali būti prastas instrumentų valdymas. Mokytojas, kuris turi silpnus gebėjimus groti instrumentais, gali dažniau patirti stresą. Reikšmingi veiksniai yra pasitikėjimo stoka, darbo sąlygos, tvarkingi muzikos instrumentai, įrengtas kabinetas, muzikiniai įrašai. (Jan, Jamaludin, 2010).

Pasak, Allsup (2005), mokytojų streso lygis kyla proporcingai su darbo reikalavimais. Ypatingai jeigu muzikos pedagogas kelia sau didelius lūkesčius ir jam labai svarbūs rezultatai, tuomet kai nepavyksta jų pateisinti, dažniausiai nesėkmės sukelia stresą. Muzikos pedagogai, ką tik pradėję dirbti mokykloje, taip pat gali patirti stresą. Svarbu būtų išsiaiškinti ko iš jo tikisi vadovas. Tačiau kūrybiškam, turinčiam pašaukimą mokytojui lengviau prisitaikyti. (Allsup, 2005).

Atliktais tyrimais (Suseela, 1994; Mokthar, 1998) nustatyta, kad atsižvelgiant į demografinius kintamuosius, patiriamo streso darbe skirtumų tarp moterų ir vyrų nėra, Rohani Sharifo (1991) duomenys atskleidė, kad daugiau praktinės patirties turinys mokytojai patiria daugiau streso, nei mažą darbo stažą turintys muzikos pedagogai. Priešingai, Mokthar Ahmad (1998)

nustatė, kad mokytojų, turinčių daugiau kaip 21 metų patirtį, darbinė veikla mažiau įtempta lyginant su mokytojais naujokais. (Jan, Jamaludin, 2010).

Medicininiais tyrimais įrodyta, kad stresas ir sveikata yra susiję. Autoriai pedagogams duoda panašius patarimus kaip išvengti streso: mankšta, gera mityba, laisvalaikis, miegas, organizuotumas. Visi išvardinti dalykai yra žinomi ir suprantami, bet tam dažniausiai nerandama laiko. Atrodo, kad vasaros atostogos yra geriausias laikas, kad būtų išvengta mokytojų streso. (Allsup, 2005).

Chan Cheong Jan and Juriani Jamaludin (2010), įvardija stresorius, kurie veikia muzikos pedagogus:

- *Mokinių charakteristikos:*
 - Mokiniai nesutelkia dėmesio;
 - Muzikos pamoka vaikams nesvarbi;
 - Mokiniai negerbia muzikos instrumentų, jais nesidomi;
 - Teorijos įsisavinimui reikia skirti daugiau laiko, nei muzikavimui;
 - Per daug mokinių klasėje;
 - Mokiniai pamokų metu triukšmingi.
- *Mokytojų savybės:*
 - Trūksta įgūdžių groti muzikos instrumentais;
 - Patirties trūkumas vadovaujant kolektyvui;
 - Pasitikėjimo trūkumas mokant muzikos;
 - Pedagogo kompetencijų trūkumas.
- *Įranga ir įrengimai:*
 - Prastos būklės muzikos instrumentai;
 - Nepakanka pinigų naujiems muzikos instrumentams;
 - Nepakanka mokymo priemonių (įrašų, knygų ir kt.);
 - Patalpos nepritaikytos muzikos pamokoms.
- *Santykiai su administracija:*
 - Per didelis darbo krūvis;
 - Nepakanka laiko mokinius paruošti koncertams ir kt.;
 - Administracija neskiria lėšų įsigyti reikalingiems kostiumams;
 - Trūksta paramos ir bendradarbiavimo su mokyklos direktoriumi, kolegom, mokiniais ir tėvais.
 - Nesuteiktos galimybės dalyvauti tobulinimosi kursuose.
- *Mokymo turinys:*

- Sunku realizuoti muzikinio ugdymo tikslus;
- Programa nėra patraukli mokiniams (pvz. dainos);
- Sunku dirbti pagal pateiktas temas.

Iškirtini tokie veiksniai kaip scenos baimė, muzikos pedagogų profesinis pasirengimas, mokyklos techninė bazė bei pedagogų santykiai su mokiniais, kolegomis ir administracija.

Scenos baimė. Baimė – emocija, kylanti biologiniam ar socialiniam individo gyvavimui pavojinguose situacijose, susijusi su tikru ar įsivaizduojamu pavojaus šaltiniu. Nuo skausmo ar kitų kančių, kurias sukelia realaus gyvavimui pavojingų veiksnių poveikis, baimė skiriasi tuo, kad atsiranda juos nujaučiant, jų tikintis. (Psichologijos žodynas, 1993). Baimė yra įgimta, instinktyvi, bet ją gali lemti ir charakterio silpnumas. Valingas žmogus sugeba valdyti baimę, ją slopinti. Pasitikėjimo savimi ugdymas, savitvarda padeda valdyti ir ją įveikti. (Žemaitis, 2005).

Muzikos pedagogai kiekvieną pamoką turi demonstruoti savo atlikėjiškus gebėjimus – skambinti pianinu ar muzikuoti kitais muzikos instrumentais. Taip pat neapšėinama be koncertų, švenčių, pasirodymų viešumoje, kuriuose muzikos pedagogas turi atlikti muzikinius kūrinius, akompanuoti mokiniams. Pasirodymų metu visi atlikėjai patiria tam tikrą būseną. Sceninė būsena, tai pojūčiai, kuriuos pedagogas jaučia muzikuodamas mokinių klasei ar didesnei auditorijai. Pasak Kirliauskienės (2000), emocijos – tai viso organizmo reakcija, kuri reiškiasi fiziologiniu sužadiniu, išraiškos veiksmais ir sąmoningu išgyvenimu. Žmogus jaučia baimę, liūdesį, pyktį, o būdamas scenoje išgyvena įvairias emocijas, nes buvimą scenoje galima laikyti kaip ekstremalia situacija, todėl visas žmogaus organizmas pasirengia veiklai ekstremalioje situacijoje. Suaktyvėja viso organizmo veikla: padažnėja pulsas, džiūsta burna, stiprėja prakaitavimas. Organizmo sužadavimo lygis priklauso nuo atliekamų užduočių sudėtingumo ir individualybės.

Viena iš pasireiškiančių „scenos“ baimių yra nerimas. Jį gali įtakoti anksčiau patirtos nesėkmės. Išankstinį nerimą skatina sudėtinga technika, kuri ne visada atitinka realias muzikos pedagogo galimybes. Rizikingą nerimą jaučiantys pedagogai, sunkiai gali įsijausti į atliekamo kūrinio vaizdą, nes jaučiama baimė nesuklysti, neapsijuokti prieš klasės mokinius ar klausytojus. Nerimo kontrolė yra vienas iš svarbiausių žmogaus pusiausvyros ir brandumo požymių. Ji atskleidžia žmogų, kuris save valdo, kuris stebi savo emocijas, moka priversti jas pailsėti. (Kirliauskienė, 2000).

Muzikos pedagogams būtina formuoti atitinkamus įgūdžius, bei įgyti savireguliacijos žinių. Psichologijos žodyne (1993), apibrėžiama, kad psichinė savireguliacija, tikslingas individo savo paties aktyvumo reguliavimas. Apima valingo aktyvumo tikslo iškėlimą, veiklos sėkmingumo kriterijų nustatymą. Individualią savireguliaciją lemia asmenybės psichinės veiklos ypatybės,

asmeninės savybės, jos veiklos stilius ir konkrečios veiklos aplinkybės. Savireguliacijos terminas vartojamas kaip mokėjimas atsipalaiduoti, sumažinti psichinę įtampą, valdyti savo psichinius procesus. Taigi norint sumažinti nerimą, vidinę įtampą, reikia išmokti valdyti save ir savo kūną, todėl labai svarbu, kad muzikos pedagogai turėtų žinių apie savireguliaciją.

Muzikos pedagogų muzikinis pasirengimas. Rengiant muzikos pedagogus ypatinga reikšmė tenka jų muzikinės kultūros plėtotei, nes, muzikos mokytojų pedagoginis meistriškumas priklauso nuo pedagoginio pašaukimo, pedagoginių sugebėjimų, pedagoginių priedermių laikymosi, tačiau gerą profesinį pasirengimą, dalykinę kompetenciją lemia jo bendroji ir muzikinė kultūra (Rinkevičius, 2005).

E. Balčytis (2004), atlikęs muzikos mokytojų rengimo Lietuvos aukštosiose mokyklose studijų programų lyginamąją analizę, pastebi, jog studijuojamų muzikos dalykų įvairovė yra didelė ir visose mokyklose muzikos mokytojai rengiami panašia kryptimi – vyrauja fortepijonas, dirigavimas, solinis dainavimas, choro studija, muzikos literatūra ir istorija, solfedžio, muzikos pedagogika, pedagoginė praktika. Tačiau nemaža dalis muzikos mokytojui reikalingų dalykų dėstomi tik kai kuriose aukštosiose mokyklose, nedėstomi arba dėstomi nepakankamai (tai priklauso nuo specializacijos ruošiant mokytojus bendrojo lavinimo, muzikos mokyklai ar net muzikos atlikėją). Pagrindinės priežastys, kurias nurodo tyrimo autorius, tai apribojimai, atsirandantys dėl bendrųjų studijų programų rengimo struktūros reikalavimų, kurie netenkina plataus profilio muzikos mokytojų rengimą ir jį komplikuoja iš esmės bei vienos krypties dalykų dominavimas, ribojantis kitų muzikos mokytojo darbe būtinų dalykų mokymą, iš kurių paminėtini - instrumentinis muzikavimas, etninės muzikinės kultūros pažinimas, meno istorija, neįgaliųjų meninis ugdymas, šiuolaikinės muzikos technologijos (Balčytis, 2004).

Anot Piličiausko (2003), profesiniame rengime pirmenybė teikiama specifinėms žinioms bei įgūdžiams, pamirštant estetinę meno funkciją - teikti estetinį pasitenkinimą, skatinti žmogaus jausmų išraišką. Pagrindinė menko muzikos dalyko prestižo ir mokytojo autoriteto priežastis – mokytojų nekompetentingumas, kurį jis gavo aukštojoje mokykloje. Mokytojai, išugdyti su pakeista meno esmės samprata šią sampratą perduos ir ugdytiniams, todėl, “paritetinis dėmesys meninėms emocijoms sudarytų prielaidas būsimiems menų mokytojams puoselėti moksleivių vertybines orientacijas, ugdytų individualumą ir kūrybiškumą“ (Piličiauskas, 2003, p.165).

Rengiant muzikos mokytojus svarbus ne tik jų dalykinis bet ir pedagoginis bei psichologinis parengimas. Z. Rinkevičiaus (2002) teigimu, psichologijos, pedagogikos dalykai nesusieti su meno, muzikos psichologija bei pedagogika yra mažai naudingi būsimam muzikos mokytojui. Todėl

studijuojant psichologiją, pedagogiką, filosofiją reikia šiuos mokslus sieti su muzikinio ugdymo poreikiais ir tikslais.

Pasak Z. Rinkevičius (2002), rengiant muzikos mokytojus egzistuoja dvi tendencijos. Pirmoji – tradicinė – profesionalaus muzikanto rengimo modelis, kuriame akcentuojamas specialisto, gebančio kuo geriau atlikti muziką, rengimas. Jis susijęs su tradiciška muzikinio ugdymo mokykloje samprata: mokyti muzikos reiškia mokyti ją atlikti. Antroji tendencija – rengiant muzikos mokytoją kaip atlikėją labiau vertinami techniniai įgūdžiai, nei meninė dvasinė raiška ir dėl šios priežasties muzikos atlikimas praranda didesnę meninę vertę ir kultūrinę reikšmę asmenybei. Todėl muzikos mokytojų rengimas muzikiniu požiūriu turėtų būti ne tiek muzikanto, kiek muzikuojančio muziko rengimas, “plataus profilio muzikuojantis muzikas, nors ir ne virtuosas, tačiau pasižymintis aukšta muzikine kultūra, yra vertingesnis mokytojas už mokytoją, įgijusį siaurą, techniškai tobulesnę atlikėjo kvalifikaciją” (Rinkevičius, 2002, p. 354 - 355).

R. Vitkausko (2003) muzikos mokytojų profesinės saviraiškos tyrimo rezultatai atskleidė, jog daugelis mokytojų stokoja muzikinės kultūros, abejoja savo noru dirbti pedagoginį darbą, nedaug muzikos mokytojų įsitikinę savo meile mokiniams, pastebima mokytojų partnerystės su ugdytiniais stoka, dėl to patiriama bendradarbiavimo sunkumų. Taip pat per mažai vertinama būtinybė muzika ugdyti mokinius tautiškumo dvasia, labai sunku mokytojams muzikos mene išvelgti dvasinį žmogiškąjį turinį, todėl pamokose vengiama tai daryti ir kt. Remiantis šiais duomenimis galima teigti, jog muzikos mokytojo profesinis pasirengimas yra gana problematiškas ir sąlygojantis muzikinio ugdymo kokybiškumą. (Strakšienė, 2008).

Mokyklos technikos bazė. Muzikos mokymui reikia specialaus kabineto, bei mokymo priemonių. Šiuolaikinė muzikos pamoka neįsivaizduojama be muzikos kabineto, kurį sudaro visas įrenginių kompleksas: pianinas, audio aparatūra, speciali lenta su penkline, klaviatūros, solfedžiavimo pratyboms skirtos kopėtėlės, muzikiniai plakatai, muzikiniai instrumentai, įrašai ir kt.

Balčytis (1986) nurodo, kaip turėtų atrodyti muzikos kabinetas. Kabinetui reikia specialios lentos, kurioje būtų penklinė, virš lentos kabinama didelė, visas oktavas apimanti klaviatūra. Virš klaviatūros kabinamas ekranas skaidrėms, video įrašams žiūrėti, kitokių rūšių vaizdo kopijoms demonstruoti. Virš jo – šviestuvai lentai apšviesti. Po lenta – dėžė muzikos plakatams laikyti. Netoli lentos kabiname stambesnę, tačiau trumpą penklinę (ji reikalinga solfedžiavimui). Taip pat reikalingos *do* mažorinė ir *re* minorinė tonacijos kopėtėlės. Akustinę aparatūrą geriausia pastatyti ant stalo prieš klasę, arba kur nors šone esančioje sekcijoje. Kolonėles siūloma kabinti iš abiejų lentos pusių. Fortepijono vieta – netoli langų mokytojui iš dešinės, prieš klasę, kad mokytojui būtų patogiau juo groti. Kabinete reikia turėti specialų padėklą, ant kurio būtų galima dėti smulkias

vaizdines bei mokymo priemonės: ritminės, melodinės lentelės, iliustracijas, kompozitorių nuotraukas ir pan. Šoninėje kabineto sienoje kabinami kompozitorių portretai, stendas, kuriame gali būti keičiama muzikinių aktualijų informacija. Jei kabinetas didelis, prie galinės sienos siūloma statyti sekciją, ar lentynas, kuriuose būtų laikomi muzikos instrumentai, vadovėliai, metodinė literatūra, bei kitos mokymo priemonės. (Balčytis, 1986, p. 193 – 195).

Muzikos kabinete reikia turėti įvairių muzikos instrumentų. E. Balčytis rekomenduoja mokyklos bazėje turėti fortepijoną arba pianiną, mokymą galima pajvairinti elektriniais vargonais. Taip pat reikėtų turėti akordeoną ir, jei įmanoma visus instrumentų pavyzdžius. Vaikams muzikuoti reikalingi skudučių komplektai, mokyklinės dėdelės, tamburiniai, trikampiai, lėkštutės, žvangučiai, mokinukai, kastanjetės, marakas, lazdelės. Reikėtų komplektuoti ir lietuvių liaudies instrumentų pavyzdžius. (Balčytis, 1986).

Muzikos pedagogai, neturintys muzikos kabinete mokymo priemonių, reikalingų praktinei veiklai, gali sunkiau realizuoti savo tikslus. Nepakankama technikos bazė gali virsti kasdienine problema, o atsidūrusi prie kitų stresorių, gali būti lemiamą ir paveikti pedagogo būseną.

Santykiai su mokiniais, kolegomis ir administracija. Pedagogų gera savijauta mokykloje siejama su santykiais. Enciklopediame edukologijos žodyne (2007) rašoma, kad santykiai – tai reikšmės, kurią individui turi aplinka (daiktai, žmonės), išgyvenimas. Jie pirmiausia yra subjektyvi tos reikšmės apraška, todėl atspindi individo patirtį, interesus, polinkius, pažiūras. Nuo pastarųjų priklauso refleksija – tai, kaip individas santykiauja su aplinka. Tarpasmeniniuose santykiuose svarbią vietą užima visa, kas subjektui patrauklu, priimtina, malonu. Patrauklumas reguliuoja santykius. Jeigu mokytojui patrauklūs gerai besimokantys mokiniai, tai ir jo santykiai su jais geresni. Jeigu mokiniams patrauklūs griežti mokytojai, tai jų santykiai taip pat gražūs, korektiški ir pan. Kad būtų galima reguliuoti, derinti santykius, svarbu žinoti, kas patrauklu, kas atstumia. (Jovaiša, 2007).

Santykiai yra ne vien subjektyvūs. Juos taip pat lemia individo objektyvios vertybės – dorovinės normos, estetiškos koncepcijos, pasaulėžiūros, įsitikinimai. Šios vertybės tampa etalonais, pagal juos vertinami aplinkos, taip pat žmonių veiklos, elgesio reiškiniai. Šie vertinimai ir yra santykių su aplinka ir jų reguliavimo pagrindas.

Martišauskienės (2009), atlikto tyrimo „mokytojų vertybinių nuostatų skleidimasis ugdymo procese“ duomenimis, labiausiai išplėtotą santykių kategoriją. Vieni pedagogai pristato apibendrintai, išskiria bendrą atmosferą, kiti nurodo konkretesnes santykių su mokiniais bei kolegomis, bendravimo, sąveikos subkategorijas, darančias poveikį jų savijautai mokykloje. E. Martišauskienė išskiria šias santykių subkategorijas:

- *Atmosfera* mokykloje apibūdinama kaip puikus bendras mikroklimatas ar kaip gera atmosfera klasėje, kai vyrauja maloni atmosfera tarp mokytojų ir mokinių, kai pedagogai, administracija, tėvai ir vaikai randa bendrą kalbą, ar kai nejaučia įtampos ir nesukelia jos kitiems, kai mokiniai kultūringi, o mokytojai dvasingi ir pan.
- *Santykiai su mokiniais ir kolegom.* Dažniau nurodomi santykiai su mokiniais nei su kolegom. Greta apibendrintų pasakymų „geri“, „šilti santykiai“, randasi ir gilesnių išvalgų, jog pedagogai jaučia dvasinį ryšį su mokiniais ir mokyklos bendruomene, jog santykiai draugiški ir tolerantiški.
- *Sąveika.* Pedagogai pabrėžia ne tik jaučiamą abipusį, draugišką ryšį su mokiniais, bet ir momentus, kai užmezgus kontaktą pavyksta perteikti vertybines nuostatas. Pedagogai užmezgę ryšį su mokiniais supranta jų rūpesčius, gali spręsti jų problemas, gali kartu siekti užsibrėžto tikslo.
- *Bendravimas* dažnai apipinamas epitetais („kūrybiškas“, „geranoriškas“, „nuoširdus“, „malonus“), kurie išreiškia palankius santykius su ugdytiniais. Kai kurie pedagogai bendravimą išplečia iki mokyklos bendruomenės (geras nuoširdus bendravimas su klase ir valdžia, kolegomis, bendruomene) ar susiaurina tik iki klasės rėmų (vyksta nuoširdus bendravimas ir darbinė atmosfera su mokiniais pamokoje), ar net drausmės (bendraujama, laikomasi disciplinos).
- *Mokinių džiaugsmas* plėtojamas nuo apibendrinto „mokiniai ir mokytojai jaučiasi laimingi“ iki „matau besišypsančius veidus“. Džiaugsmo pojūtis dažniausiai siejamas su grįžtamuju ryšiu, dažniausiai kai mokiniai džiaugiasi savo pasiekimais, sėkme.
- *Supratimas.* Nurodomas pedagogo ar jo dėstomo dalyko suvokimas, kai ugdytiniai supranta pedagogą, kai jaučiamas ryšys ir yra bendradarbiavimas, kai mokiniai pasitiki pedagogu.
- *Pagarba* tapatinama su mokinių ir mokyklos bendruomenės pripažinimu: mokiniai ir jų tėvai gerbia pedagogą, pedagogas jaučiasi reikalingas, mylimas mokinių, pastebėtas ir įvertintas kolegų, paskatintas. Vieni pedagogai nurodo mokinių pagarbą, kiti ją išplečia į mikroerdvę, vieni konstatuoja patį pagarbos faktą, kiti jį susieja su bendra veikla (mokiniai gerbia, gerai mokosi).
- *Dėkingumas.* Mokinių dėkingumas nurodomas kaip geros savijautos šaltinis, atskleidžiantis gilesnį santykių mastą. Mokiniai dėkoja už įdomią pamoką, suteiktas žinias.
- *Atvirumas* kaip santykių, bendravimo esminis momentas svarbus pedagogams pačiu atsivėrimo pažadinimu, kai mokiniai atsiveria pedagogui, kai tiesiog prieina ir užkalbina

pedagogą. Bet taip pat gali būti siejamas su pasiekimais, kai ugdytiniai džiaugiasi rezultatais ir būna atviri.

- Kai kurie pedagogai santykius konkretizuoja tiesiog *buvimu su vaikais*, neatskleisdami kodėl jie yra malonūs.
- *Mokinių elgesys*. (Martišauskienė, 2009).

Objektyvių santykių, kurie klostosi žmonėms bendraujant, dirbant bendrą darbą, pagrindu susiformuoja ir subjektyvūs santykiai, priklausomai nuo to, kaip individas juos vertina. Pvz., jeigu objektyvūs santykiai, susiklostę mokymosi procese, vertinami kaip neteisingi, žalojantys individo gyvenimą, kyla ne tik vidinis konfliktas, bet pradeda plėtotis ir objektyvus tarpasmeninis arba net kolektyvinis antagonizmas*. [gr. *Antagonisma* – ginčas, kova]. (Jovaiša, 2007, p. 252-253).

Apibendrinant, galima teigti, jog visi stresą sukeltantys veiksniai gali įtakoti muzikos pedagogo praktinę veiklą. Kiekvienas pastovus stresą sukeliantis veiksnys (pedagogų muzikinis pasirėngimas, kompetencijos, santykiai su administracija, mokiniais, darbo sąlygos, scenos baimė ir kt.) didina streso lygį. Jei būtų žvelgiama į stresą sukeltantį veiksnį individualiai, jis nebūtų toks svarbus, tačiau atsidūręs šalia kitų stresą keliančių veiksnių, gali virsti lemiamu.

4. DARBINIO STRESO APRAIŠKŲ PEDAGOGINĖJE VEIKLOJE DIAGNOSTINIS TYRIMAS

4.1. Diagnostinio tyrimo organizavimas

Norint išsiaiškinti darbinio streso raiškos tendencijas muzikos pedagogų praktinėje veikloje buvo atliktas diagnostinis tyrimas. Muzikos mokytojams buvo sudarytas klausimynas (žr. 1 priedą), kurį sudarė trys struktūriniai dariniai:

1) instrukcija (atmintinė), kurioje trumpai apibūdinamas tyrimo tikslas, pabrėžiamas apklausos anonimiškumas;

2) demografinių kintamųjų (klausimų) blokas: lytis, amžius, išsilavinimas, pedagoginio darbo stažas, kvalifikacinė kategorija ir darbo pobūdis.

3) 6 diagnostinių kintamųjų (teiginių) blokai:

Pirmasis klausimyno diagnostinis blokas „Muzikos pedagogų veiklos formos praktinėje veikloje“ buvo sudarytas siekiant išsiaiškinti kokios veiklos formos praktinėje veikloje pedagogams užima svarbiausią poziciją, kokioms muzikinės veiklos formoms pedagogai skiria daugiausiai dėmesio. Šiam blokui parinktos 5 veiklos formos (teiginiai): repertuaro sudarymas, pasiruošimas mokyklos koncertams, pasiruošimas Dainų šventėms, mokinių paruošimas Dainų dainelės konkursui, mokinių paruošimas egzaminams.

Antrame bloke „Pedagoginis pašaukimas“ pateiktais septyniais teiginiais buvo siekiama išsiaiškinti pedagogų tinkamumą sėkmingai dirbti muzikos mokytojo darbą, ar mokytojai jaučia pasitenkinimą dirbdami savo darbą.

Trečiąjį bloką „Muzikos pedagogo kompetencijos“ sudarė šeši teiginiai, akcentuojantys pedagogų gebėjimus: sudominti moksleivius ugdomuoju turiniu, suburti moksleivių kolektyvą, valdyti muzikos instrumentus. Buvo siekiama išsiaiškinti ar muzikos pedagogams metodinis pasirengimas padeda praktinėje veikloje, ar jie jaučia poreikį tobulėti ir lanko kvalifikacijos tobulinimosi kursus.

Ketvirtąjį bloką „Profesinės veiklos sąlygų apibūdinimas“ sudarė devyni teiginiai, kuriais buvo siekiama nustatyti kokie stresą sukeltantys veiksniai – darbo krūvis, vadovo spaudimas, kontrolė, laiko stresorius, darbo sąlygos, įtakoja muzikos pedagogų patiriamą darbinį stresą.

Penktąjį bloką „Pedagogų profesinė atsakomybė“ sudarė keturi teiginiai, kurie turėjo atskleisti ar pedagogų nuotaikų kaita turi įtakos mokinių vertinimui, ar pasitaiko, jog mokiniai

vertinami pagal simpatijas, ar pedagogai atsakingai dirba savo darbą, stengiasi nepaleisti mokinių iš pamokos arba likus keliolikai minučių iki pamokos pabaigos.

Šeštuoju bloku „Darbinio streso veiksniai“ siekiama išsiaiškinti, kaip pasireiškia darbinis stresas. Kaip pedagogų emocinė savijauta praktinėje veikloje, darbinės aplinkos sąlygos, santykiai su mokiniais, kolegomis, administracija, įtakoja muzikos pedagogų patiriamą stresą.

Tyrimo duomenų patikslinimui buvo pasitelktas Spearman'o koreliacijos koeficientas, kuris turėjo atskleisti demografinių ir diagnostinių klausimų/teiginių ryšį. Kadangi atliekant duomenų analizę bus vartojamos statistinių rodiklių santrumpos, 2 lentelėje pateikti šių rodiklių paaiškinimai.

2 lentelė

Naudojamų statistinių rodiklių paaiškinimas

Rodiklio žymėjimas	Rodiklio pavadinimas	Rodiklio paaiškinimas ir prasmė
r	Koreliacijos koeficientas	Koreliacija nusako ryšį tarp dviejų ar daugiau duomenų grupių. Koreliacijos koeficientas (r) yra ryšio tarp dviejų ir daugiau kintamųjų stiprumo dydžio skaičių raiška. Jo dydis svyruoja nuo 0 (nėra koreliacijos) iki 1 (tobula koreliacija); teigiama (tiesioginis funkcinis ryšys) ir neigiama (atvirkštinis funkcinis ryšys).
$P \leq 0.05$	Statistinės paklaidos tikimybė	Statistinės paklaidos tikimybės p kritinė riba parodo, koks leistinas statistinių sprendimų paklaidos dydis. Visi statistiniai sprendimai, netenkinantys sąlygos $P < 0,05$, šiame tyrime buvo traktuojami kaip nepagrįsti.

4.2. Tyrimo imtis ir demografiniai kintamieji

Tyrime dalyvavo Šiaulių miesto ir rajono muzikos pedagogai. Buvo apklausti 87 muzikos mokytojai. Imtyje akivaizdžiai dominuoja moterys (84%), vyrai sudaro tik 16% visų respondentų. Tyrime dalyvavo įvairaus amžiaus muzikos pedagogai (žr. 3 lentelę).

Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (N=87)

Amžius	Tiriamųjų skaičius	Procentai
20 – 25	3	3,4
26 – 30	5	5,7
31 – 35	10	11,5
36 – 40	23	26,4
41 – 45	13	14,9
46 – 50	13	14,9
51 – 55	15	17,2
56 – 60	5	5,7

Dauguma apklausoje dalyvavusių pedagogų yra įgiję aukštąjį universitetinį išsilavinimą – 82%, 11,5% pedagogų turi aukštąjį neuniversitetinį išsilavinimą. Turintys aukštesnį išsilavinimą dirba 2,3% muzikos pedagogų ir 1,1% turi tik spec. vidurinį išsilavinimą. Tarp apklaustųjų respondentų buvo 3,4% mokytojų, kurie nebaigę aukštosios mokyklos, galima manyti, jog tai pagal specialybę dirbantys studentai.

Mokytojai įvairiai pasiskirstę ir pagal pedagoginio darbo stažą (žr. 4 lentelę). Didžiausias apklausoje dalyvavusio mokytojo pedagoginis darbo stažas – 36 metai, o trumpiausiai dirbančio mokytojo darbo stažas – 2 metai.

Respondentų pasiskirstymas pagal pedagoginio darbo stažą (N=87)

Stažas	Tiriamųjų skaičius	Procentai
1 - 5	8	9,2
6 – 10	9	10,3
11 – 15	13	14,9
16 – 20	19	21,8
21 – 25	16	18,4
26 – 30	14	16,1
31 – 36	8	9,2

Daugumai anketinėje apklausoje dalyvavusių pedagogų suteikta mokytojo metodinio kvalifikacija – 46%, bei vyresniojo mokytojo kvalifikacija – 42%. Mokytojo kvalifikacinė kategorija suteikta 10,3% muzikos pedagogų. Tarp apklaustųjų respondentų 1,1% turi mokytojo eksperto kvalifikacinę kategoriją.

Apklausoje dalyvavę pedagogai dirba su įvairaus amžiaus mokinių grupėmis. Daugiausiai pedagogų 26,4% dirba su mokiniais besimokančiais 1 – 10 klasėse, 17,2% - su 5 – 10 klasėm. 12,6% apklausoje dalyvavusių respondentų - pradinių klasių muzikos mokytojai. Vienu procentu

mažiau, 11,5% Šiaulių miesto ir rajono muzikos pedagogų dirba su visom klasėm, nuo 1 iki 12 klasės. 9,2% pedagogų dirba su 5 – 12 klasėm, bei tiek pat procentų pedagogų pasiskirstė dirbantys su 1 – 8 klasių mokiniais, kai kurie šiai kategorijai priskirti pedagogai pažymėjo, kad dirba ir su ikimokyklinio amžiaus vaikais. 6,9% apklausoje dalyvavusių respondentų dirba gimnazijose (9 – 12 klasės), 4,6% nurodė, jog ugdytinių grupė prasideda nuo ikimokyklinio amžiaus iki 10 klasės ir tik 2,3% dirba su 11 – 12 klasėse.

4.3. Tyrimo rezultatai

Tyrimo pradžioje muzikos pedagogų buvo pasiteirauta kurioms profesinės veiklos formoms skiria daugiausiai dėmesio. (žr. 5 lentelę).

5 lentelė

Profesinės veiklos formos (N=87)

Veikla	Tiriamųjų skaičius	Procentai
1. Repertuaro sudarymui	81	93.1
2. Pasiruošimui mokyklos koncertams	78	89.7
3. Pasiruošimui Dainų šventėms	19	21.8
4. Pasiruošimui Dainų dainelės konkursui	15	17.2
5. Mokinių paruošimui egzaminams	42	48.3

Paaikškėjo, kad 93,1% muzikos pedagogų labai didelį dėmesį skiria repertuaro sudarymui ir 89,7% mokinių pasiruošimui mokyklos koncertams. Mokinių paruošimas egzaminams aktualus tik 48,3% respondentų, galima manyti, kad šiuos rezultatus įtakoja mokykla, kurioje pedagogai dirba ir su kokio amžiaus grupėmis ar klasėmis dirbama. Gauti demografinio bloko duomenys atskleidė, kad vaikų amžiaus grupės, su kuriomis muzikos pedagogai dirba – labai įvairios, tačiau galima konstatuoti, jog su dvyliktokais dirba tik apie 30% respondentų. Pastebėta, kad pasiruošimui ne mokyklos šventėms pedagogai skiria mažiau dėmesio, „Dainų šventėms“ – 21,8% respondentų, „Dainų dainelės“ konkursui – 17,2% mokytojų. Galima manyti, kad šios pedagoginės veiklos formos, repertuaro parinkimas, pasiruošimas šventėms, egzaminams, atsižvelgiant į tai, kiek pedagogams yra svarbios, gali turėti įtakos jų patiriamam stresui darbe.

Siekiant išsiaiškinti muzikos pedagogų patiriamo streso intensyvumą ir pobūdį, respondentams pateikti teiginiai susiję su pedagogų savijauta, fiziniu nuovargiu, vidine įtampa, nerimu, muzikos kabineto technikos baze, scenos baime, santykiais su mokiniais, jų tėvais, bei administracija. Rezultatai atspindintys pedagogų savijautą pateikti 6 lentelėje.

Respondentų darbinio streso pasireiškimas (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Netgi poilsio metu galvoja apie darbą	84	96.6	2	2.3	1	1.1
2. Pastaruoju metu jaučiuosi prislėgti	63	72.4	13	14.9	11	12.6
3. Norėdami atsikratyti įtampos piknaudžiauja svaigalais	16	18.3	69	79.3	2	2.3
4. Pastaruoju metu jaučiasi išsiblaškę	62	71.2	19	21.8	6	6.9
5. Naktį analizuoja darbe susikaupusias problemas	66	75.8	17	19.5	4	5.6
6. Pastebi, kad padidėjęs įtampai darbe kinta svoris	36	41.3	32	36.8	19	21.8
7. Pamokų metu jaučia nerimą, baimę	31	35.6	52	59.8	4	4.6
8. Nerimauja kai mokiniai muzikuoja koncerte/ konkurse/ egzamine	86	98.9	1	1.1	-	-

Iš pateiktų rezultatų matome, kad dauguma muzikos pedagogų (96,6%) net laisvalaikio metu nesugeba atsipalaiduoti, nuolat galvoja apie darbą. Šis požymis leidžia hipotetiškai interpretuoti, jog muzikos pedagogai savo darbinėje veikloje jaučia įtampą. Ši pedagogų būseną gali kilti dėl įvairių stresą sukeliančių dirgiklių – stresorių, su kuriais muzikos pedagogai susiduria darbe. Tik 2,3% apklaustų respondentų poilsio metu gali atsipalaiduoti, pamiršti darbo rūpesčius.

Slegiantys jausmai – tai stresoriai, kurie sukelia neigiamas organizmo reakcijas. Todėl pedagogų buvo pasiteirauta ar pastaruoju metu jie jaučiasi prislėgti. Pastebėta, kad didžioji dalis pedagogų, net 72,4% atsakė teigiamai. Muzikos pedagogai jaučia asmeninę įtampą, kai jie jaučiasi prislėgti, vadinasi gali būti nelaimingi, irzlūs, darbe gali netinkamai reaguoti į situacijas, į kurias anksčiau nekreipdavo dėmesio. Kai pedagogas prislėgtas, gali nukentėti ir pedagoginė veikla. Pastebėtas statistiškai reikšmingas ryšys tarp muzikos pedagogų kvalifikacinės kategorijos ir pedagogų savijautos. Kuo didesnė respondentų kvalifikacinė kategorija, tuo mažiau jie jaučiasi prislėgti ($r=0.229$, $p<0.033$). Galima manyti, jog muzikos pedagogai turintys aukštesnę kvalifikacinę kategoriją ne taip stipriai reaguoja į įvairius darbinėje veikloje kylančius stresorius.

Iš gautų rezultatų, pateiktų 6 lentelėje, matome, jog beveik tiek pat procentų respondentų (71,2%) pastaruoju metu jaučiasi ir išsiblaškę. Šis požymis taip pat gali būti interpretuojamas kaip reakcija į stresines situacijas darbe. Galima manyti, jog muzikos pedagogams, susidūrusiems su stresinėmis situacijomis praktinėje veikloje sunku sukonzentruoti dėmesį, todėl jie jaučiasi išsiblaškę.

Net 60% muzikos pedagogų praktinėje veikloje – pamokų metu, nejaučia nei baimės, nei nerimo, galima manyti šiuo aspektu jų vidinė būseną neutrali. Kai kurie, muzikos pedagogai pakomentavo, jog nerimą jie kartais jaučia, tačiau to jausmo negali pavadinti baime. Tačiau

pasiteiravus ar jie nerimauja dėl mokinių koncertinės veiklos, paaiškėjo, kad 98,9% muzikos pedagogų jaudinasi dėl savo mokinių. Pedagogams svarbu, kad mokiniai gerai pasirodytų koncertuose, išlaikytų egzaminus. Galima manyti, kad šis pedagogų nerimas gali pasireikšti ir dėl to, jog tokie vaikų pasirodymai dažniausiai atspindi ir pedagogo praktinę veiklą, kaip jis sugeba atlikti savo darbą – paruošti mokinius.

Siekiant išsiaiškinti pedagogų savijautą, buvo pasiteirauta apie fizinį nuovargį. Nuolatinė įtampa bei stresas sekina organizmą, todėl padidėja nuovargis, atsiranda bendras silpnumas, nervingumas, miego sutrikimai, nesugebėjimas sutelkti minčių, atsipalaiduoti. Nemiga dažniausiai būna susijusi su nerimu, kai išgyvenama dėl nemalonaus įvykio pasekmių. Kiekvienas į patirtus dienos įvykius reaguoja skirtingai. Remiantis apklaustųjų duomenimis, 75,8% muzikos mokytojų naktį analizuoja darbe susikaupusias problemas. Aukšti teigiami įverčiai rodo, kad kartais pedagogų savijauta dėl darbinės veiklos išties prasta, nes juos kankina miego sutrikimai. Galima manyti, jog pedagogai negali ramiai miegoti dėl juos neraminančių, slegiančių situacijų, iškilusių problemų darbe.

Muzikos pedagogų buvo pasiteirauta apie piktnaudžiuojamą alkoholiniais gėrimais, iš gautų rezultatų matome, kad net 79,3% respondentų atsakymų buvo neigiami. Galima manyti, kad pedagogai pagalvoja apie pasekmes. Džiugu, kad dauguma nesigriebia žalingo įpročio, kad įveiktų stresines situacijas darbe. Duomenų patikslinimui buvo pasitelktas Spearman'o koreliacijos koeficientas ir nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp piktnaudžiavimo svaigalais ir pedagogų lyties. Nustatyta, kad vyrai dažniau nei moterys, norėdami atsikratyti įtampos, piktnaudžiauja alkoholiniais gėrimais ($r=0,256$, $p<0,017$).

Siekiant išsiaiškinti ar pedagogus veikia stresoriai, susiję su atlikėjiška veikla, buvo pateikti 4 teiginiai. (žr. 7 lentelę).

7 lentelė

Respondentų streso raiška susijusi su scenos baime (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Prieš koncertą, kuriame turi muzikuoti, prakaituoja rankos	70	80.4	14	16.1	3	3.4
2. Per pasirodymus viešoje vietoje padidėja širdies dažnis	79	90.8	4	4.6	4	4.6
3. Jaudinasi, kai reikia viešai atlikti muzikinį kūrinį	80	91.9	5	5.7	2	2.3
4. Renginio metu džiūsta burna	66	75.8	18	20.7	3	3.4

Iš pateiktų duomenų matyti, kad muzikos pedagogus įtakoja streso veiksniai susiję su atlikėjiška veikla. Muzikuodami didesnei auditorijai, visiškai nesijaudina tik 5,7% muzikos pedagogų. Vadinasi dauguma pedagogų dažnai būdami scenoje išgyvena tam tikras emocijas, nes buvimą scenoje galima laikyti tam tikra ekstremalia situacija. Visas žmogaus organizmas pasirengia veiklai tokioje situacijoje, taigi suaktyvėja viso organizmo veikla: padažnėja pulsas, džiūsta burna, stiprėja prakaitavimas. Todėl pateiktas teiginys „Prieš koncertą, kuriame turiu muzikuoti, prakaituoja rankos“. Atsižvelgiant į tai, kad dauguma muzikos pedagogų jaudinasi viešai atlikdami kūrinį, visiškai natūralu, kad dauguma pedagogų atsakė teigiamai (80,4%). Kita organizmo reakcija į stresą – širdies dažnio padidėjimas, muzikos pedagogams pasireiškia dažniau, nes į teiginį „Per pasirodymus viešoje vietoje padidėja širdies dažnis“ teigiamai atsakė net 91,9% respondentų. Šie faktai patvirtina prieš tai buvusių rezultatus, jog muzikos pedagogai prieš pasirodymus jaudinasi. Tyrimo duomenų patikslinimui buvo pasitelktas Spearman'o koreliacijos koeficientas, kuris atskleidė demografinių ir diagnostinių klausimų, susijusių su organizmo reakcijomis, ryšius. Pastebėta, kad moterims dažniau nei vyrams padidėja širdies dažnis ($r=2.67$, $p<0.012$). Galima manyti, jog tokį ryšį gali įtakoti tai, jog moterys emocingesnės, prieš koncertus linkusios labiau nerimauti, jaudintis nei vyrai. Taip pat nustatytas ryšys tarp pedagogų kvalifikacinės kategorijos ir padažnėjusio širdies pulso, kuo aukštesnė muzikos pedagogų kvalifikacinė kategorija, tuo mažiau jiems padidėja širdies dažnis per pasirodymus koncertuose ($r=0.253$, $p<0.018$). Galima teigti, jog muzikos pedagogai turinys daugiau patirties profesinėje veikloje mažiau jaudinasi. Į teiginį „Renginio metu džiūsta burna“ teigiamai atsakė truputi mažiau respondentų (75.8%), tačiau teigiami įverčiai pakankamai aukšti, todėl galime teigti, jog šis streso pasireiškimo veiksnys taip pat turi įtakos muzikos pedagogų patiriamam stresui praktinėje veikloje.

Mokyklos muzikos kabineto techninė bazė taip pat gali turėti įtakos muzikos pedagogo praktinei veiklai. Įvairiausiom priemonėm aprūpintas pedagogas, gali įdomiau, įvairiapusiškiau pasiruošti pamokoms, muzikuoti su vaikais. Todėl buvo pateikta keletas teiginių apie mokymosi priemones. (žr. 8 lentelę).

8 lentelė

Respondentų streso raiška susijusi su mokymo priemonėmis (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Pasiektų norimą rezultatą, jeigu kabinete būtų daugiau mokymo priemonių	46	52.9	5	5.7	36	41.4
2. Mokyklos instrumentai yra prastos būklės	68	78.1	13	14.9	6	6.9

Atsakant į pateiktą teiginį „Pasiiekčiau norimą rezultatą, jeigu kabinete būtų daugiau mokymo priemonių“, net 41% muzikos pedagogų neturėjo nuomonės, tai pirmasis klausimas dėl kurio pedagogai daugiausiai dvejojo. Ir vis dėl to daugiau nei pusė, net 52.9% mokytojų mano, kad jeigu kabinete būtų daugiau priemonių, jie pasiektų geresnių rezultatų. Pastebėta statistiškai reikšminga koreliacija tarp muzikos pedagogų kvalifikacinės kategorijos ir geresnių rezultatų dėl mokymo priemonių. Kuo aukštesnė muzikos mokytojų kvalifikacinė kategorija, tuo mažiau jiems reikia papildomų mokymo priemonių, kad būtų pasiekti geresni rezultatai ($r=0.245$, $p<0.022$). Atsižvelgiant į šiuos rezultatus galima manyti, kad aukštesnė muzikos mokytojų kvalifikacija daro teigiamą įtaką jų pedagoginei veiklai, mokytojai turi daugiau įgūdžių organizuoti sėkmingą veiklą, jų neįtakoja mokymo priemonių stoka. Todėl galima manyti, jog muzikos pedagogai turintys aukštesnę kvalifikacinę kategoriją dėl mokymosi priemonių patiria mažiau streso.

Teiginio „Mokyklos instrumentai yra prastos būklės“ įvertiniai rodo, kad net 78,1% muzikos pedagogų mano, kad instrumentai galėtų būti geresnės kokybės. Nepakankama ir prastos kokybės muzikos kabineto techninė bazė gali virsti kasdienine problema, papildanti kitus stresorius, bei gali būti lemiamą ir paveikti pedagogo būseną.

Pedagogų gera savijauta profesinėje veikloje siejama su santykiais. Buvo smalsu išsiaiškinti, kokie muzikos pedagogų santykiai su administracija, vadovu, kolegomis, mokiniais. (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

Respondentų streso raiška santykiuose su mokiniais, kolegomis, administracija (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Darbe jaučia nuoširdų bendravimą su bendruomene, valdžia	79	90.8	4	4.6	4	4.6
2. Labai svarbi kolegų nuomonė apie atliekamą veiklą	81	93.1	2	2.3	4	4.6
3. Trūksta bendradarbiavimo su administracija, vadovu	49	56.3	32	36.8	6	6.9
4. Išmuša iš "vėžių" vaikų požiūris į muzikos pamokas	73	83.9	11	12.6	3	3.4
5. Supranta mokinių rūpesčius ir padeda spręsti jų problemas	85	97.7	-	-	2	2.3
6. Randa bendrą kalbą su mokiniais ir jų tėvais	83	95.4	-	-	4	4.6
7. Administracija geranoriškai skiria lėšų inventoriui įsigyti	69	79.3	9	10.3	9	10.3
8. Keliasi kvalifikaciją iš asmeninių lėšų	78	89.7	7	8.0	2	2.3
9. Mokiniai dėkoja už įdomią pamoką, suteiktas žinias	79	90.8	4	4.6	4	4.6
10. Mokiniai triukšmingi, nesutelkia dėmesio	75	86.2	11	12.6	1	1.1

Žmonės darbe praleidžia nemažą savo laiko dalį, todėl yra priversti bendrauti vieni su kitais. Kolektyvas mokykloje sukuria savitą psichologinį klimatą. Geri santykiai lemia geresnę darbuotojų savijautą. Darniame kolektyve turėtų vyruoti tarpusavio supratimas, pagarba, tačiau jei viso to nėra, kyla konfliktai, įtampa, nepasitenkinimas darbu, kuris gali lemti nenorą dirbti, bendradarbiauti tarpusavyje, kelti nerimą, įtampą. Iš gautų duomenų, kurie pateikti 9 lentelėje, matome, kad net 56,3% respondentų teigia, jog trūksta bendradarbiavimo su administracija, vadovu. Galima manyti, kad daugumai pedagogų prastai savijauta darbe turi įtakos santykiai su administracija, nes darbuotojai, kurie palaiko draugiškus santykius su savo bendradarbiais, stresą darbe išgyvena lengviau. Tačiau iš gautų rezultatų pastebime, jog muzikos pedagogai darbe jaučia nuoširdų bendravimą su bendruomene ir valdžia. Galima manyti, kad su savo kolegomis, muzikos pedagogai bendradarbiauja nuoširdžiau, nei su administracija. Tyrimo duomenų patikslinimui buvo pasitelktas Spearman'o koreliacijos koeficientas, kuris atskleidė keletą su santykiniais susijusių ryšių. Paašškėjo, jog kuo labiau muzikos pedagogams trūksta bendradarbiavimo su vadovu, tuo mažiau jie jaučia nuoširdų bendravimą su bendruomene ($r=-0.481$, $p<0.001$). Atsižvelgiant į statistiškai reikšmingą ryšį, galime manyti, kad ne visi respondentai buvo nuoširdūs atsakydami į klausimus apie santykius su bendruomene, nes pagal gautus atsakymus (žr. 8 lentelę) matome, jog pusė respondentų teigia, jog trūksta bendradarbiavimo, o 90% nurodo nuoširdžius santykius su bendruomene.

Pastebėta, jog kuo labiau trūksta bendradarbiavimo su administracija, tuo mažiau administracija skiria lėšų inventoriui įsigyti ($r=-0.478$, $p<0.001$). Tačiau iš 9 lentelės duomenų matome, kad net 79,3% mokytojų sutinka, jog vis dėl to administracija dažniausiai geranoriškai skiria lėšų inventoriui įsigyti. Galima manyti, jog nuo tarpusavio santykių tarp darbuotojų ir valdžios priklauso darbo sąlygos. Tačiau labai keista, jog administracija tik 8% pedagogų suteikia finansines galimybes dalyvauti tobulinimosi kursuose. Net 89,7% muzikos mokytojų už kvalifikacijos tobulinimosi kursus moka iš asmeninių lėšų. Galbūt tokius atsakymus įtakoja ir mokyklų finansavimas, netinkamas pinigų paskirstymas. Bet, kita vertus, tokie mokytojų atsakymai džiugina, nes tai parodo pedagogų siekį tobulėti, nepaisant nesuteiktų galimybių iš administracijos. Tačiau neplanuotos išlaidos pedagogams gali sukelti nerimo jausmą, nepasitenkinimą, be to gali įtakoti ir pačius santykius su administracija. Jeigu pedagogams nesuteikiamos galimybės tobulėti, gerinti savo profesinės veiklos galimybes, nenuostabu, jog pedagogai gali jausti priešišumą valdžiai, o tai gali sukelti nepalankias emocines būsenas, kurios gali įtakoti nenorą eiti į darbą, kelti įtampą.

Žmonėms, kuriems labai svarbu ką kiti galvoja apie jų atliekamą darbą, didesnė rizika darbe jausti įtampą, nerimą. Net 93,1% respondentų labai svarbi kolegų nuomonė apie jų atliekamą veiklą.

Galima teigti, kad daugumai pedagogų dėl to praktinėje veikloje susidaro galimybės jausti įtampą. Tai gali būti konkurencijos požymis, pedagogams svarbu pasirodyti geriau už kitus. Kiekviena organizacija susiduria su konkurencija. Konkurencija mokykloje sietina su moksleivių pažangumu, mokymosi rezultatais bei laimėjimais kitų mokyklų atžvilgiu. Tokioje situacijoje streso poveikis gali būti ir teigiamas, jis motyvuoja geriau atlikti savo darbinę veiklą. Pavyzdžiui, pedagogams gali būti labai svarbu, jog jų mokiniai geriau už kitus pasirodytų koncertuose, renginiuose, išlaikytų egzaminus. Pastebėtas statistiškai reikšmingas ryšys tarp kolegų nuomonės ir lyties. Moterims dažniau nei vyrams rūpi kolegų nuomonė apie jų atliekamą veiklą ($r=0.220$, $p<0.041$). Atsižvelgiant į šiuos duomenis, galima manyti, jog moterys jaučia didesnę konkurenciją nei vyrai, todėl jos gali patirti didesnę įtampą ruošdamos mokinius koncertams, egzaminams.

Pedagogai savo veikloje daugiausia bendrauja su mokiniais. Siekiant išsiaiškinti ar muzikos pedagogai jaučia abipusį ryšį su mokiniais buvo pateiktas teiginys „Randu bendrą kalbą su mokiniais ir jų tėvais“. Džiuginantys rezultatai – visi atsakymai teigiami, tik 5% mokytojų neturėjo nuomonės. Galima teigti, kad pedagogai bendradarbiauja su mokiniais, bei jų tėvais, supranta mokinių rūpesčius ir padeda spręsti jų problemas. Atvirumas kaip santykių, bendravimo esminis momentas svarbus pedagogams pačiu atsivėrimo pažadinimu, kai mokiniai atsiveria pedagogui. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp mokinių supratimo ir lyties. Moterys dažniau nei vyrai supranta mokinių rūpesčius ir padeda spręsti jų problemas ($r=0.216$, $p<0.045$). Galima manyti, jog moterys dažniau nei vyrai užmezga artimesnius santykius su mokiniais. Pedagogams užmezgus kontaktą lengviau pavyksta perteikti vertybines nuostatas. Susidaro galimybės pajusti mokinių dėkingumą, nes mokiniai dėkoja už įdomias pamokas, suteiktas žinias. Reikėtų atkreipti dėmesį, jog mokinių dėkingumas – geros savijautos šaltinis pedagogams. Kai pedagogai užmezgę ryšį su mokiniais supranta jų rūpesčius, gali spręsti jų problemas, gali kartu siekti užsibrėžto tikslo ir mokytojams lengviau dirbti, bei jų savijauta darbe būna geresnė.

Bendra klasės atmosfera taip pat turi įtakos mokytojų savijautai. Vienas iš mokytojo darbe pasitaikančių darbinio pobūdžio situacijų – probleminiai mokiniai. Į teiginį „Mokiniai triukšmingi, nesutelkia dėmesio“ teigiamai atsakė 86,2% muzikos pedagogų. Galima teigti, jog triukšmingi mokiniai, viena iš priežasčių, kuri sukelia tikimybę muzikos pedagogams patirti stresą. Dažniausiai triukšmingi mokiniai nesutelkia dėmesio, kai kurių mokinių nerimtas požiūris į muzikos pamokas „išmuša iš vėžių“ net 83,9% muzikos mokytojų. Vadovaujantis gautais rezultatai galime teigti, kad mokiniai muzikos užsiėmimams pagal svarbą neteikia prioritetingos vietos, vis dar išlieka požiūris, kad muzikos pamoka nėra svarbi. Todėl mokiniai stokoja mokymosi motyvacijos. Toks mokinių požiūris menkina muzikos pedagogų darbą, bei jų savijautą.

Kasdien žmonės atlieka tam tikras pareigas, dalyvauja skirtingose situacijose, kurios kelia įvairias emocijas ir jausmus. Jie yra veikiami aplinkos, asmeninių išgyvenimų, santykių su kitais žmonėmis, sprendžia įvairias problemas ne tik asmeninėje, bet ir darbinėje aplinkoje. Šios sąlygos sudaro stresinėms būsenoms atsirasti. Norint įvertinti muzikos pedagogų profesinės veiklos sąlygas buvo pateikti 9 teiginiai (žr. 10 lentelę).

10 lentelė

Respondentų profesinės veiklos sąlygų vertinimai (N=87)

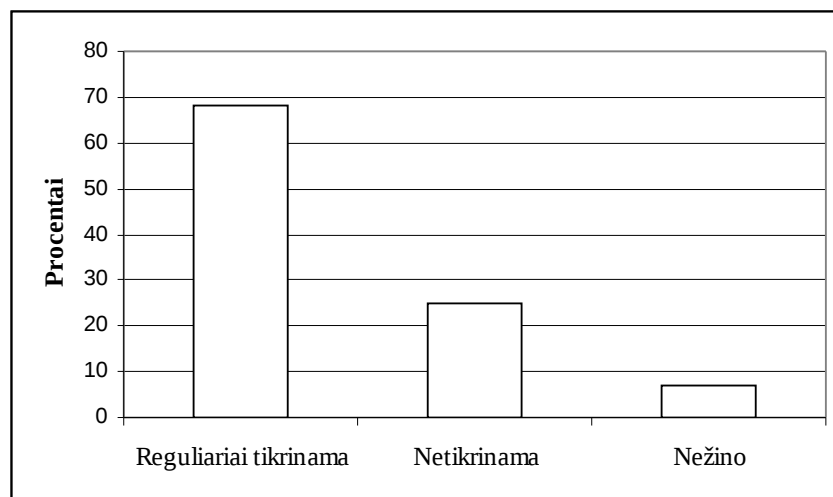
Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Akivaizdu, kad mano darbo krūvis didėja	65	55.2	36	41.3	3	3.4
2. Mano darbinei veiklai keliami per dideli reikalavimai	30	34.5	47	54.0	10	11.5
3. Pastebėjau, kad po įtemptos darbo dienos man reikia daugiau laiko asmeninių problemų sprendimui	45	51.7	36	41.3	6	6.9
4. Jaučiu vadovo spaudimą gerai paruošti mokinius egzaminui/ koncertams	45	51.7	38	43.7	4	4.6
5. Dažniausiai per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą	53	60.9	31	35.6	3	3.4
6. Mano darbo kokybė reguliariai tikrinama	59	67.8	22	25.3	6	6.9
7. Dirbu per daug triukšmingomis sąlygomis	28	32.2	53	60.9	6	6.9
8. Darbe dažnokai būna per šalta	19	21.8	65	74.7	3	3.4
9. Nuo per didelio darbo krūviu dažnai pykstuosi su artimiausiais man žmonėmis	22	25.3	58	66.7	7	8.0

Vienas didžiausių streso darbe priežasčių – darbuotojų perkrovimas darbu, todėl pedagogams pateiktas teiginys „Akivaizdu, kad mano darbo krūvis didėja“. Su teiginiu sutiko 55,2% muzikos pedagogų, jie mano, kad jų darbo krūvis per didelis. Natūralu, kad žmogus nespėjantis įvykdyti jam paskirto darbo dėl per ne lyg didelio darbo krūvio, jaučia spaudimą. Pastebėtas statistiškai reikšmingas ryšys tarp mokytojų pedagoginio darbo stažo ir darbo krūvio didėjimo. Paaiškėjo, jog kuo didesnis respondentų pedagoginio darbo stažas, tuo labiau jie jaučia, jog darbo krūvis akivaizdžiai didėja ($r=0.228$, $p<0.034$).

Nuolatinė įstaigos vadovo kontrolė, vertinimas ir spaudimas lemia patiriamą įtampą, nerimą, stresą darbe. Muzikos pedagogų buvo pasiteirauta dėl vadovo spaudimo atliekant profesinės veiklos darbus, buvo įdomu išsiaiškinti ar muzikos mokytojai jaučia vadovo spaudimą gerai paruošti

mokinius egzaminams, koncertams. Paaiškėjo, kad 51,7% respondentų jaučia spaudimą. Galima manyti, kad pedagogai supranta, jog tai gali privesti prie vadovo nepasitenkinimo, papeikimo, todėl padidėja sąlygos atsirasti stresinėms būsenoms. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys, kuo labiau muzikos pedagogai jaučia vadovo spaudimą, tuo mažiau jaučiamas nuoširdus bendravimas su bendruomene, valdžia ($r=0.534$, $p<0.01$), tuo labiau trūksta bendradarbiavimo su administracija, vadovu ($r=0.492$, $p<0.01$). Galima manyti, jog per didelis vadovo spaudimas muzikos pedagogams dėl praktinės veiklos kenkia tarpusavio santykiams su bendruomene, administracija.

Mikroklimatas mokykloje labai priklauso nuo vadovo, kuris gali sukurti atmosferą, paremtą įtampa, baime, nerimu. Pernelyg didelė kontrolė kelia darbuotojų baimę ir šie linkę labiau išgyventi stresą. Teiginio „Mano darbo kokybė reguliariai tikrinama“ atsakymų variantai pateikti 4 paveiksle.



4 pav. Muzikos pedagogų darbo kokybės kontrolė (N=87)

Duomenys atskleidė, kad dauguma muzikos pedagogų yra nuolat kontroliuojami, net 67,8% respondentų į klausimą atsakė teigiamai. Nuolatiniai praktinės veiklos tikrinimai, kontrolė – tai stresorius, kuris, kai kuriems muzikos pedagogams, gali sukelti baimės jausmą būti kritikuojamam bei gali turėti įtakos pedagogo emocinei savijautai. Tačiau kiekvienas žmogus yra skirtingas, todėl ir reakcija į stresorius gali būti nevienoda. Jeigu vieniems muzikos pedagogams kontrolė sukelia baimės jausmą, kitus gali motyvuoti geriau atlikti savo praktinę veiklą. Svarbu kaip pedagogai vertina situaciją. Tyrimo duomenų patikslinimui buvo nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai. Kuo dažniau darbo kokybė tikrinama, tuo labiau trūksta bendradarbiavimo su administracija, valdžia ($r=0.340$, $p<0.01$). Ir analogiškai nustatytas ryšys tarp darbo kokybės kontrolės ir nuoširdaus bendravimo su bendruomene, valdžia. Kuo rečiau tikrinama darbo kokybė, tuo labiau muzikos pedagogai jaučia nuoširdesnį bendravimą su bendruomene ir valdžia ($r=-0.354$, $p<0,01$). Nustatyta ir daugiau statistiškai reikšmingų ryšių su šiuo teiginiu: kuo dažniau darbo kokybė tikrinama, tuo

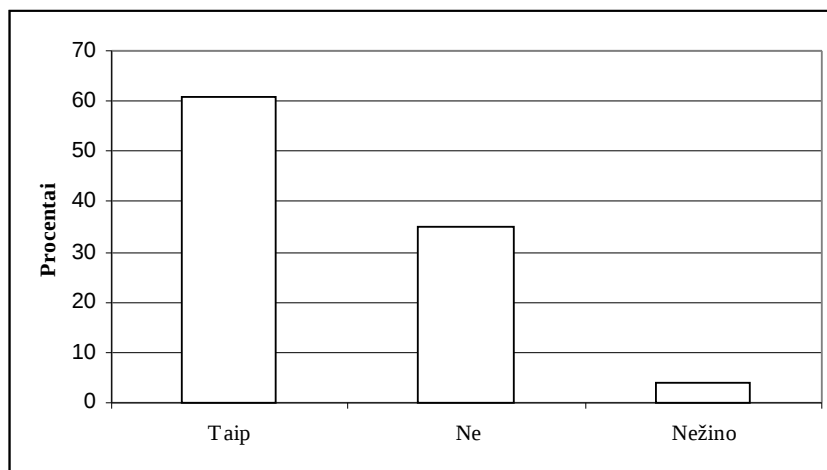
dažniau pedagogai naktį analizuoja darbe susikaupusias problemas ($r=0.229$, $p<0.03$), kuo mažiau darbo kokybė tikrinama, tuo rečiau muzikos mokytojai pamokų metu jaučia nerimą, baimę ($r=0.277$, $p<0.04$).

Darbo sąlygos turi reikšmės žmogaus savijautai. Mokymo įstaigose, kur daug vaikų, neišvengiama triukšmo. Dažnai pasitaikanti nuomonė, kad mokytojams streso ir baimės jausmai susiję su dideliu triukšmu tiek pamokų, tiek pertraukų metu. Siekiant išsiaiškinti ar profesinės veiklos sąlygos turi įtakos muzikos pedagogų savijautai darbe, buvo pateiktas teiginys „Dirbu per daug triukšmingomis sąlygomis“. Tačiau rezultatai nustebino, nes tik trečdalis muzikos pedagogų mano, jog dirba per daug triukšmingomis sąlygomis. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp triukšmingų darbo sąlygų bei triukšmingų mokinių, kurie nesutelkia dėmesio. Kuo dažniau pedagogai mano, jog dirba triukšmingomis sąlygomis, tuo labiau mokiniai triukšmingi, nesutelkia dėmesio ($r=0.447$, $p<0.001$).

Viena iš priežasčių, kuri priverčia pedagogus patirti stresą yra baimė, kuri pasireiškia keliamais reikalavimais. Muzikos pedagogų buvo pasiteirauta ar jų darbinei veiklai keliami per dideli reikalavimai. Iš gautų rezultatų matome, jog net pusė respondentų (54%) mano, jog jų darbinei veiklai vadovai nekelia per didelių reikalavimų. Atsižvelgiant į tai, jog vienas iš streso šaltinių pedagogams – keliami reikalavimai: mokinių egzaminai, koncertinė veikla, didelė atsakomybė, mokytojų vaidmenų gausa, ataskaitų ir kitų „popierių“ gausa, galima teigti, jog truputį daugiau nei pusė apklaustų muzikos pedagogų nejaučia baimės, galima manyti, jog patiria mažiau streso. Tyrimo duomenis patvirtina nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai. Paaiškėjo, jog kuo dažniau muzikos pedagogų darbinei veiklai keliami reikalavimai, tuo mažiau darbe jaučiasi nuoširdus bendravimas su bendruomene ir valdžia ($r=0.459$, $p<0.001$), labiau trūksta bendradarbiavimo su administracija ir vadovu ($r=0.401$, $p<0.001$), dažniau muzikos pedagogus išmuša iš „vėžių“ vaikų požiūris į muzikos pamokas ($r=0.272$, $p<0.011$), muzikos pedagogai dažniau jaučia nerimą, baimę pamokų metu ($r=0.313$, $p<0.003$). Kuo didesni reikalavimai, tuo labiau muzikos pedagogai jaučiasi prislėgti ($r=0.253$, $p<0.018$), dažniau poilsio metu galvoja apie darbą ($r=0.232$, $p<0.031$), dažniau norėdami atsikratyti įtampos piktnaudžiauja svaigalais ($r=0.286$, $p<0.005$), naktį analizuoja darbe susikaupusias problemas ($r=0.297$, $p<0.005$), dažniau padidėja įtampa darbe ir kinta muzikos pedagogų svoris ($r=0.266$, $p<0.013$), mokytojai labiau jaučiasi išsiblaškę ($r=0.292$, $p<0.006$). Iš šių sąveikų galima matyti, kad reikalavimai turi ryšį su daugeliu darbinio streso pasireiškimo būdų pedagogo praktinėje veikloje.

Blogas darbo planavimas apima reikalavimus dirbti greitu tempu. Buvo siekiama išsiaiškinti ar muzikos pedagogai patenka į stresines situacijas dėl laiko stresoriaus, kylančio situacijose, kai

trūksta laiko užduotims atlikti. Pedagogams pateiktas teiginys „Dažniausiai per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą“, rezultatų pasiskirstymas pateiktas 5 paveiksle.



5 pav. Laiko stresorius – per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą (N=87)

Iš gautų rezultatų matome, kad net 61,9% muzikos pedagogų sutinka, kad užduotims atlikti skiriama nedaug laiko. Galima manyti, jog muzikos pedagogai turinys per trumpą laiką paruošti mokinius koncertui, šventei, patiria didesnę stresą. Akivaizdu, kad veikia nerimo dėl atliekamos veiklos stresorius, kuris gali trukdyti pasiekti norimą rezultatą. Muzikos pedagogams susidaro galimybės abejoti dėl darbo rezultato sėkmės. O jeigu rezultatas pedagogui labai svarbus, tai pedagogas jaučia padidėjusią įtampą. Panagrinėjus išsamiau, nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp laiko stresoriaus ir nemigos. Paaiškėjo, jog kuo dažniau per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą, tuo labiau muzikos pedagogai naktimis analizuoja darbe susikaupusias problemas ($r=0.355$, $p<0.001$). Nustatyta ir daugiau statistiškai reikšmingų ryšių su šiuo teiginiu: kuo dažniau per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą, tuo labiau poilsio metu pedagogai galvoja apie darbą ($r=0.293$, $p<0.006$), labiau jaučiasi prislėgti ($r=0.227$, $p<0.035$), pastebi, kad kinta jų svoris ($r=0.373$, $p<0.001$), labiau nerimauja kai mokiniai muzikuoja koncerte/ konkurse/ egzamine ($r=0.241$, $p<0.025$). Griežtai apibrėžtas laikas skatina mokytojus patirti psichologinį stresą.

Veikiant emocinio pobūdžio dirgikliams, kartu su fiziologiniais pokyčiais ryškiai pasireiškia emocinės reakcijos: pyktis, depresija ir pan. Muzikos pedagogų darbe patiriamas stresas gali lemti kylančius konfliktus šeimoje. Pedagogų buvo pasiteirauta, ar jie nuo per didelio krūvio dažnai pykstasi su artimiausiais žmonėmis. Iš gautų atsakymų paaiškėjo, jog emocinę reakciją – pyktį, artimiems žmonėms po įtemptos darbo dienos jaučia 25,3% muzikos pedagogų. Galima daryti prielaidą, kad iš dalies muzikos pedagogų darbe egzistuoja įtampa, kurios metu sunku kontroliuoti savo emocijas, objektyviai įvertinti kylančius konfliktus ir tinkamai juos neutralizuoti. 51,7%

muzikos pedagogų patiria stresą darbe, jiems po įtemptos darbo dienos reikia daugiau laiko asmeninių problemų sprendimui. Pastebėti statistiškai reikšmingi ryšiai, kuo daugiau muzikos pedagogai skiria laiko asmeninių problemų sprendimui, tuo dažniau jie jaučiasi prislėgti ($r=0.324$, $p<0.002$), išsiblaškę ($r=0.286$, $p<0.007$). Pastebėta, jog kuo dažniau pamokų metu pedagogai jaučia baimę, nerimą ($r=0.382$, $p<0.001$), kuo dažniau jiems trūksta bendradarbiavimo su administracija, vadovu ($r=0.345$, $p<0.001$), bei kuo dažniau juos išmuša iš „vėžių“ vaiko požiūris į muzikos pamokas ($r=0.224$, $p<0.037$), tuo daugiau jiems reikia laiko asmeninių problemų sprendimui. Galima teigti, kad dauguma muzikos pedagogų darbe jaučia įtampą, kuri susijusi su santykiais tarp mokinių ir administracijos. Dėl šių veiksnių respondentams sunkiau sekasi spręsti asmenines problemas, jų sprendimui reikia daugiau laiko.

Siekiant nustatyti prioritetinius reikalavimus muzikos pedagogo profesijai ir patiriamo streso ryšį, mokytojų buvo pasiteirauta apie profesinės veiklos prioritetus. Pedagogo profesijai keliami reikalavimai – pedagoginiai gebėjimai, kvalifikacija, kompetencijos, pedagoginis pašaukimas, pedagogo muzikinė kultūra, mokytojo – menininko individualybė, pedagoginis meistriškumas, pedagoginis mąstymas – visi svarbūs, kai kuriuos būtų galima išskirti kaip lygiareikšmius, jie tiesiog vienas kitą papildo. Tačiau tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kuriems muzikos pedagogo profesijai keliamiems reikalavimams, mokytojai teikia prioritetus. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, jog mokytojai svarbiausiu išrinko *pedagoginį pašaukimą*. Antroje vietoje išrinkti *pedagoginiai gebėjimai*, trečioje – *pedagoginis meistriškumas*, ketvirtoje vietoje – *muzikos pedagogo kompetencijos*, penktoje vietoje – *pedagogo muzikinė kultūra*, šeštoje vietoje – *mokytojo – menininko individualybė*, septintoje vietoje – *kvalifikacija*, aštuntoje – *pedagoginis mąstymas*. Kai kurie pedagogai parašė komentarus, jog jie visi svarbūs, kiti skyrė vienodą balų skaičių, buvo ir tokių nuomonių, kad kai kuriems pedagogams keliami reikalavimai nereikšmingi.

Nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp muzikos pedagogams keliamo reikalavimo – gebėjimų ir santykių su mokiniais. Kuo svarbesniais laikomi pedagoginiai gebėjimai, tuo mokytojai labiau supranta mokinių rūpesčius ir padeda spręsti jų problemas ($r=0.247$, $p<0.021$), dažniau randa bendrą kalbą su mokiniais ir jų tėvais ($r=0.225$, $p<0.036$). Atsižvelgiant į gautus statistiškai reikšmingus ryšius galima manyti, jog pedagogams labai svarbus komunikatyvumas – sugebėjimas lengvai užmegzti santykius, sukurti pasitikėjimo atmosferą. Be šios savybės neįmanomas pedagoginis darbas. Galima teigti, jog kuo aukštesnio lygio muzikos pedagogų gebėjimai, tuo lengviau pedagogams išvengti darbinės įtampos santykiuose su mokiniais, jų tėvais.

Pedagogai kompetencijoms pagal svarbumą skyrė ketvirtąją vietą. Kompetencija tai gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius gerai atlikti veiklą. Tyrimo metu nustatyta, kad

pedagogų svarbiomis išskirtos kompetencijos turi ryšį su fiziologiniu streso požymiu – širdies dažnio padidėjimu. Paaiškėjo, kuo muzikos pedagogams svarbesnės kompetencijoms, tuo rečiau per pasirodymus koncertuose jiems padidėja širdies dažnis ($r=-0.250$, $p<0.019$). Galima manyti, jog kompetencijos, tai sugebėjimas atlikti tam tikrą veiklą, kuriai turima pakankamai žinių bei įgūdžių, todėl sumažėja vienas iš pasireiškiančių fiziologinių streso požymių – širdies dažnio padidėjimas. Galima manyti, jog pedagogai turėdami daugiau praktinių įgūdžių mažiau jaudinasi prieš pasirodymus koncertuose, bei praktinėje veikloje. Kompetencijų įgijimas, tobulinimas bei gebėjimas mokytis visą gyvenimą suteikia galimybę sumažinti išbandymų baimę praktinėje veikloje.

Muzikinė kultūra pasireiškia plačiu mokytojo muzikiniu akiračiu. Paaiškėjo, kuo mokytojams svarbesnė pedagogo muzikinė kultūra, tuo mažiau jiems rūpi kolegų nuomonė apie jų atliekamą veiklą ($r=-0.248$, $p<0.021$). Panašus statistiškai reikšmingas ryšys, tik šiek tiek stipresnis, nustatytas ir tarp mokytojo-menininko individualybės: kuo pedagogams svarbesnė mokytojo-menininko individualybė, tuo mažiau jiems rūpi ką kolegų mano apie jų atliekamą veiklą ($r=-0.458$, $p<0.001$). Galima manyti, jog muzikos pedagogai, pasižymintys plačia muzikine kultūra, bei teikiantys pirmenybę mokytojo – menininko individualumui, jaučia mažesnę konkurenciją, jiems nesvarbi kolegų nuomonė, nes jų gabumai, emocijos, mąstymo ir praktinės veiklos sugebėjimai yra saviti. Atižvelgiant į statistiškai reikšmingą ryšį, galima manyti, jeigu muzikos pedagogai ir sulaukia kritikos iš kolegų, tai jos nesureikšmina iki tokio lygio, kad atsirastų sąlygos pasireikšti stresui.

Mokytojams, kurie prioritetiniu išskiria pedagoginį meistriškumą, dažniau mokiniai dėkoja už įdomias pamokas, suteiktas žinias ($r=0.278$, $p<0.009$) ir mažiau jaudinasi kai reikia viešai atlikti muzikinį kūrinį ($r=-0.243$, $p<0.023$). Galima teigti, jog tokius duomenis įtakojo tai, jog pedagoginis meistriškumas tai gebėjimas labai gerai dirbti pedagoginį darbą. Pedagoginio meistriškumo padeda pasiekti mokytojo bendroji ir muzikinė kultūra, pedagoginiai gebėjimai, pedagoginis pašaukimas.

Siekiant palyginti muzikos pedagogų pašaukimo lygį ir patiriamą stresą, buvo pateikti 7 teiginiai susiję su pedagoginiu pašaukimu (žr. 11 lentelę)

Respondentų pasiskirstymas pagal pedagoginį pašaukimą (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Darbui negaili jėgų ir laiko dirba kruopščiai	84	96.6	1	1.1	2	2.3
2. Mintyse pagalvoja apie profesijos keitimą, nes nemato galimybės tobulėti	12	13.8	69	79.3	6	6.9
3. Patenkinti savo veikla	79	90.8	4	4.6	4	4.6
4. Ilgainiui pedagoginė veikla tapo „šablonu“ nuobodžia veikla	9	10.3	72	82.7	6	6.9
5. Esant labai gerai finansinei situacijai – „mestų“ savo darbą	16	18.4	39	44.8	32	36.8
6. Darbas yra įdomus ir įkvepiantis	71	81.6	4	4.6	12	13.8
7. Sugebėtų dirbti ir kitokį darbą nei dabar	62	71.3	8	9.1	17	19.5

Apžvelgus gautus duomenis, galima manyti, jog dauguma muzikos pedagogų turi pedagoginį pašaukimą, nes išryškėja tokie ypatumai kaip pasitenkinimas savo darbu, pedagogai kruopščiai dirba, darbui negaili jėgų ir laiko, dauguma pedagogų negalvoja apie profesijos keitimą, tik 18,4% respondentų pagerėjus finansinei situacijai nebenorėtų dirbti muzikos pedagogo darbo. Tačiau labai nustebino faktas, kad net 71,3% respondentų, mano, kad sugebėtų dirbti ir kitokį darbą. Darbe žmogus siekia patirti pasitenkinimą savo darbo rezultatais, tačiau kai visa tai netenkina, imamasi net kardinalių sprendimų – keisti darbą.

Gautus duomenis patvirtino statistiškai reikšmingi ryšiai tarp gebėjimo dirbti kitokį darbą ir santykių su mokiniais bei administracija. Paaiškėjo, jog kuo dažniau pedagogus išmuša iš „vėžių“ vaikų požiūris į muzikos pamokas, tuo dažniau jie mano, jog sugebėtų dirbti ir kitokį darbą nei dabar ($r=0.360$, $p<0.001$). Pastebėta, jog kuo dažniau pedagogams trūksta bendradarbiavimo su administracija ir vadovu bei kuo rečiau administracija geranoriškai skiria lėšų inventoriui įsigyti, tuo dažniau pedagogai mano, kad sugebėtų dirbti kitokį darbą ($r=0.223$, $p<0.038$; $r=-0,342$, $p<0.001$). Galima manyti, jog prasti santykiai su administracija ir vadovu turi įtakos pedagogų savijautai darbe. Taip pat reikšmingi santykiai su mokiniais. Jeigu mokiniai nemotyvuoti, jų požiūris į muzikos pamokas nereikšmingas, muzikos pamoka jiems nesvarbi, pedagogams gali kilti minčių pakeisti savo darbą.

Atidžiau panagrinėjus paaiškėjo, jog rasti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp profesijos keitimo ir santykių su administracija bei mokiniais, jų tėvais, pastebėta koreliacija su pedagogų emocinėmis būsenomis. Kuo dažniau muzikos pedagogai pagalvoja apie profesijos keitimą, nes nemato galimybės tobulėti, tuo rečiau darbe jaučia nuoširdų bendradarbiavimą su bendruomene, valdžia ($r=-0.372$, $p<0.001$), rečiau supranta mokinių rūpesčius ir padeda spręsti problemas ($r=-0.323$, $p<0.002$), rečiau randa bendrą kalbą su mokiniais ir jų tėvais ($r=-0.267$, $p<0.012$). Kuo dažniau pedagogai pamokų metu jaučia nerimą, baimę, tuo dažniau pagalvoja ir apie profesijos keitimą ($r=0.296$, $p<0.005$), o esant gerai finansinei situacijai „mestų“ savo darbą ($r=0.399$, $p<0.001$).

Rasti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp muzikos pedagogų pašaukimo ir darbinių santykių. Paaiškėjo, kuo daugiau muzikos pedagogai negaili jėgų ir laiko bei dirba kruopščiai, tuo labiau pedagogams rūpi kolegų nuomonė apie jų atliekamą veiklą ($r=0.260$, $p<0.015$). Galime teigti, jog muzikos pedagogai, kurie į savo darbą žiūri atsakingai, jaučia kolegų konkurenciją, kuri sietina su mokinių pažangumu, puikiais pasirodymais koncertų metu. Galime daryti prielaidą, kad muzikos pedagogai turinys pašaukimą savo veiklai patiria stresą.

Norint palyginti muzikos pedagogų profesinės atsakomybės ryšį su patiriamu stresu praktinėje veikloje, pateikti 4 teiginiai susiję su profesine atsakomybe. (žr. 12 lentelę).

12 lentelė

Muzikos pedagogų pasiskirstymas pagal profesinę atsakomybę (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Nuotaikų kaita turi įtakos vertinimui	46	52.9	31	35.6	10	11.5
2. Esant galimybei mokiniai paleidžiami iš pamokos	31	35.6	55	63.2	1	1.1
3. Mokinius vertina pagal simpatijas	26	29.9	56	64.4	5	5.7
4. Užsiėmimas baigiamas likus keliolikai minučių iki pamokos pabaigos	36	41.3	50	57.5	1	1.1

Iš gautų duomenų, kurie pateikti muzikos pedagogų profesinės atsakomybės lentelėje, matome, kad daugiau nei pusė respondentų sutinka, jog nuotaikų kaita turi įtakos vertinimui. Galima manyti, jog tokiems rezultatams turi įtakos patiriamas stresas praktinėje veikloje. Todėl buvo siekiama nustatyti statistiškai reikšmingus ryšius tarp nuotaikų kaitos, kuri turi įtakos mokinių vertinimui ir streso pasireiškimo būdų. Nustatyti ryšiai su nuotaikų kaita ir pedagogų fiziniu nuovargiu, pedagogų savijauta, scenos baimė, santykiais su mokiniais, bendruomene, administracija ir vadovu. Tačiau stipriausias ryšys pastebėtas tarp pedagogų nuotaikų kaitos ir mokinių elgesio pamokų metu. Paaiškėjo, jog kuo dažniau mokiniai pamokų metu triukšmingi, nesutelkia dėmesio, tuo dažniau muzikos pedagogų nuotaikų kaita turi įtakos vertinimui ($r=0.456$, $p<0.001$). Kuo labiau

muzikos pedagogus išmuša iš „vėžių“ mokinių požiūris į muzikos pamokas, tuo dažniau mokinių vertinimui turi įtakos mokytojo nuotaikų kaita ($r=0.423$, $p<0.006$). Galima teigti, jog mokinių drausmingumas, bei motyvacija mokytis turi įtakos pedagogo emocinei savijautai, bei mokinių vertinimui.

Trečdalis pedagogų pasitaikius galimybei paleidžia mokinius iš pamokos. Atidžiau panagrinėjus rasti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp šio teiginio ir santykių su mokiniais. Paaiškėjo, jog kuo dažniau pedagogai neranda bendros klabos su mokiniais, tuo dažniau pedagogai linkę pasitaikius progai mokinius paleisti iš savo pamokų ($r=-0.240$, $p<0.025$). Taip pat kuo mažiau pedagogai supranta mokinių rūpesčius, tuo dažniau pedagogai juos paleidžia iš pamokų ($r=-0.317$, $p<0.003$). Ir kuo mažiau mokiniai dėkoja už įdomias pamokas, tuo labiau pedagogai vengia profesinės atsakomybės ir išleidžia mokinius iš muzikos pamokų ($r=-0.257$, $p<0.016$). Truputį didesnė pedagogų dalis nurodė, jog paleidžia mokinius iš pamokos likus keliolikai minučių iki jos pabaigos. Rasta statistiškai reikšmingų ryšių su pedagogų prasta savijauta, jie jaučiasi prislėgti, juos kankina nemiga, tačiau didesnio stiprumo ryšiai nustatyti tarp santykių su mokiniais. Kuo labiau muzikos pedagogus išmuša iš „vėžių“ mokinių požiūris į muzikos pamokas, tuo dažniau jie likus keliolikai minučių iki pamokos galo paleidžia mokinius ($r=0.414$, $p<0.001$). Galima manyti, jog šie pedagogai nejaučia profesinės atsakomybės, tai gali įtakoti neigiamas mokinių požiūris į muzikos pamokas.

Mokinių vertinimas pagal simpatijas – neteisingas, nes neatspindi realių mokinių gebėjimų. Trečdalis pedagogų neatsižvelgia į mokinių gebėjimus, žinias ir mokinius vertina pagal išankstines nuostatas. Nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp mokinių vertinimo pagal simpatijas ir pasireiškiančio darbinio streso. Paaiškėjo, jog kuo rečiau muzikos pedagogai randa bendrą kalbą su mokiniais ir kuo rečiau supranta jų rūpesčius, tuo dažniau mokinius vertina pagal simpatijas ($r=-0.395$, $p<0.001$; $r=-0.468$, $p<0.001$). Galima teigti, kad mokytojų profesinė atsakomybė dažniausiai turi ryšį su mokinių ir pedagogų tarpusavio santykiais.

Siekiant išanalizuoti muzikos pedagogų turimų kompetencijų ir patiriamo darbinio streso sąsajas, mokytojams buvo pateikti 6 teiginiai (žr. 13 lentelę).

Muzikos pedagogų pasiskirstymas pagal turimas kompetencijas (N=87)

Teiginiai	Taip		Ne		Nežino	
	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%	Tir.sk.	%
1. Geba suburti moksleivių kolektyvą	78	89.7	1	1.1	8	9.2
2. Metodinis pasirengimas padeda praktinėje veikloje	77	89.5	1	1.1	8	9.2
3. Jaučia poreikį tobulėti	81	93.1	1	1.1	5	5.7
4. Sugeba sudominti moksleivius ugdomuoju turiniu	76	87.4	-	-	11	12.6
5. Puikiai valdo muzikos instrumentus	72	82.8	6	6.8	9	10.3
6. Lanko kvalifikacijos tobulinimosi kursus	78	89.7	8	9.2	1	1.1

Iš gautų duomenų matome, kad dauguma muzikos pedagogų teigiamai vertina savo turimus įgūdžius, gebėjimus, žinias. Net 93% respondentų jaučia poreikį tobulėti ir keletą procentų mažiau pedagogų lanko kvalifikacijos tobulinimosi kursus. Kompetencijų įgijimas, tobulinimas bei gebėjimas mokytis visą gyvenimą yra ta galimybė, kuri mažina išbandymų baimę, pedagogai labiau pasitiki savimi, o kai yra pasitikėjimas, sumažėja galimybės praktinėje veikloje patirti stresines situacijas.

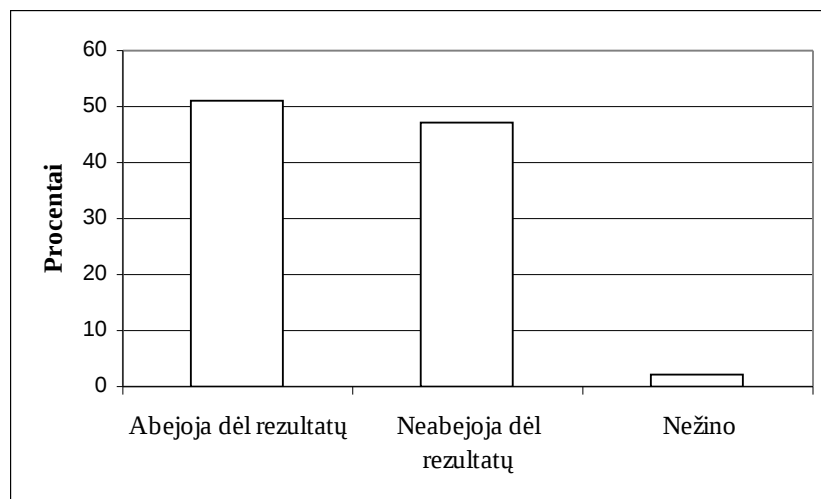
Nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp gebėjimo sudominti moksleivius ugdomuoju turiniu ir santykių su mokiniais. Paaiškėjo, kuo labiau muzikos pedagogams sekasi sudominti mokinius, tuo dažniau mokiniai dėkoja už įdomias pamokas, suteiktas žinias ($r=0,381$, $p<0,001$), muzikos pedagogus rečiau išmuša iš „vėžių“ mokinių požiūris į muzikos pamokas ($r=-0.306$, $p<0.004$), pedagogai dažniau randa bendrą kalbą su mokiniais ir jų tėvais ($r=0,383$, $p<0,008$), dažniau supranta mokinių rūpesčius ir padeda spręsti problemas ($r=0,383$, $p<0,001$). Galima manyti, jog muzikos pedagogų kompetentingumas, kurio dėka mokytojai sugeba sudominti mokinius savo veikla, padeda išlaikyti gerus santykius su mokiniais.

Išsiaiškinus, jog dauguma pedagogų lankosi kvalifikacijos tobulinimosi kursuose, buvo siekiama surasti statistiškai reikšmingų ryšių tarp pedagogų tobulinimosi ir streso pasireiškimo darbe. Paaiškėjo, jog kuo dažniau pedagogai lankosi kvalifikacijos tobulinimosi kursuose, mokiniai dažniau dėkoja už įdomias pamokas ($r=0.214$, $p<0.046$), pedagogai dažniau randa bendrą kalbą su mokiniais ($r=0.348$, $p<0.001$), dažniau pastebi mokinių rūpesčius ir padeda spręsti problemas ($r=0.379$, $p<0.001$), o administracija dažniau geranoriškai skiria lėšų įsigyti inventoriui ($r=0.304$, $p<0.004$). Vadovaujantis statistiškai reikšmingais duomenimis galime manyti, jog pedagogų siekis tobulėti, gilinti žinias, bei įgūdžius teigiamai įtakoja santykius su mokiniais, bei administracija.

Galime teigti, jog kompetencijų įgijimas sumažina išbandymų baimę, mokytojams rečiau pasireiškia stresas, susijęs su darbiniais santykiais.

Apibendrinant galime teigti, kad muzikos pedagogai savo gebėjimus vertina teigiamai, įgūdžių, žinių jiems netrūksta. Jie siekia gilinti savo žinias bei gebėjimus, dauguma lankosi kvalifikacijos tobulinimosi kursuose, rūpinasi savo asmeniniu ir profesiniu tobulėjimu. Iš nustatytų statistiškai reikšmingų ryšių matome, jog kuo pedagogai kompetentingesni, tuo mažiau susidaro galimybės praktinėje veikloje jausti įtampą – stresą.

Tyrimo pabaigoje, muzikos pedagogams buvo užduotas klausimas „Ar pasitaiko, kad Jūs abejojate dėl būsimų savo profesinės veiklos rezultatų?“. Respondentų atsakymai pateikti 6 paveiksle.



6 pav. Muzikos pedagogų abejonės dėl būsimų profesinės veiklos rezultatų (N=87)

Iš gautų duomenų matome, jog didesnę dalis pedagogų nėra įsitikinę dėl savo būsimų profesinės veiklos rezultatų (mokinių koncertinės veiklos, egzaminų, veiklos pamokų metu ir pan.) Tam, kad asmuo jaustų stiprėjančią stresą, pirmiausia asmuo turi abejoti dėl rezultato, kuris jam yra labai svarbus. Galima teigti, kad daugiau nei pusė muzikos pedagogų nėra įsitikinę ar pasieks tuos rezultatus, kurie yra numatyti, šie pedagogai jaučia didesnę stresą. Tuo tarpu 47% respondentų jaučia mažesnę stresą, nes jie numato, jog mokiniai gerai pasirodys koncertuose, puikiai išlaikys egzaminus arba atvirkščiai – prastai pasirodys ir pan. Tačiau, jeigu pedagogai nežino kokie bus pasiekti rezultatai – tai abejonės gali sukelti įtampą.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, jog muzikos pedagogai praktinėje veikloje iš dalies patiria stresą. Pedagogai dažnai jaudinasi prieš pasirodymus, kuriuose reikia muzikuoti. Darbinis stresas susijęs su atlikėjiška veikla pasireiškia fiziologiniais simptomais – rankų

prakaitavimu, širdies dažnio padidėjimu. Darbinis stresas pasireiškia fiziniu nuovargiu – pedagogus kankina nemiga. Dauguma mokytojų net poilsio metu galvoja apie darbą, jaučiasi prislėgti ir išsiblaškę. Dažniausiai pedagogai nerimauja dėl mokinių koncertinės veiklos, bei egzaminų. Labiausiai muzikos pedagogus veikiantys stresoriai – tai vadovo nuolatinė kontrolė, spaudimas gerai paruošti mokinius koncertams, egzaminams, bei laiko stresorius, nes dažniausiai per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą.

IŠVADOS

1. Mokslinės litartūros analizė parodė, kad stresą galima apibrėžti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertinama ir reaguojama į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius, vadinamuosius stresorius. Darbinis stresas priklauso nuo pusiausvyros tarp muzikos pedagogams keliamų reikalavimų ir darbe sukurtų aplinkos sąlygų bei asmeninių sugebėjimų ir norų.
2. Kokybišką pedagoginę veiklą nulemia muzikos pedagogo profesinė kompetencija. Be profesinių kompetencijų, muzikos mokytojo veikloje reikšmingi ir specifiniai atlikėjiški gebėjimai bei asmeninių savybių bruožai (pedagoginis pašaukimas, organizaciniai sugebėjimai, mokinių rengimas koncertams, dainų dainelės šventėms ir pan.). Muzikos pedagogo profesijai keliami reikalavimai turi reikšmės muzikos pedagogo praktinei veiklai. Tam tikros muzikos pedagogo profesinių reikalavimų spragos, sudaro sąlygas mokytojams patirti darbinį stresą.
3. Išanalizavus mokslinę literatūrą buvo išskirti muzikos pedagogų darbinį stresą įtakojantys veiksniai: darbo krūvis, terminai tikslui pasiekti, pasitenkinimas karjera, santykiai su administracija, mokinių charakteristikos, mokytojų savybės, profesinis pasirengimas, scenos baimė, mokyklos techninė bazė bei pedagogų santykiai su kolegomis.
4. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog svarbiausiu pedagogų profesijai keliamu reikalavimu mokytojai nurodė pedagoginį pašaukimą, kuris susijęs su atsakingu požiūriu į savo darbą. Muzikos mokytojai, kurie negaili jėgų ir laiko bei dirba kruopščiai, jaučia konkurenciją. Galime daryti prielaidą, kad muzikos pedagogai turinys pašaukimą savo veiklai vis dėlto patiria stresą, nes konkurencija yra streso šaltinis. Tačiau galima manyti, jog tokio pobūdžio stresas skatina motyvaciją pedagogams siekti geresnių rezultatų.
5. Anketinė apklausa parodė, kad muzikos pedagogai pakankamai kompetentingi, gerai vertina savo muzikinius gebėjimus ir įgūdžius. Statistiškai reikšmingi tyrimo rezultatai parodė, jog kuo labiau pedagogai kompetentesni, tuo mažiau susidaro galimybės praktinėje veikloje jausti įtampą – stresą.
6. Tyrimas atskleidė, jog dalis pedagogų vengia profesinės atsakomybės – daugiau nei pusės respondentų nuotaikų kaita turi įtakos vertinimui, trečdalis pedagogų pasitaikius galimybei paleidžia mokinius iš pamokos, dalis pedagogų neatsižvelgia į mokinių gebėjimus ir žinias, o mokinius vertina pagal išankstines nuostatas. Nustatyta, jog mokytojų profesinė atsakomybė dažniausiai turi ryšį su mokinių ir pedagogų santykiais.
7. Statistinėmis priemonėmis apdorojus tyrimo rezultatus buvo išskirtos šios darbinio streso raiškos tendencijos muzikos pedagogų praktinėje veikloje:

- Scenos baimė. Pedagogai jaudinasi, kai viešai reikia atlikti muzikos kūrinį, dėl to labai dažnai padidėja širdies dažnis, prakaituoja rankos.
- Mokyklos techninė bazė. Muzikos pedagogai nepatenkinti muzikos instrumentų kokybe, daugelis mokytojų mano, kad pasiektų geresnių rezultatų, jei kabinete būtų daugiau mokymo priemonių.
- Santykiai su kolegomis. Pedagogams rūpi kolegų nuomonė apie atliekamą veiklą – jie jaučia konkurenciją, kuri yra streso šaltinis.
- Mokinių charakteristikos. Dauguma pedagogų sutinka, kad mokiniai pamokų metu triukšmingi, jų elgesys ir požiūris į muzikos pamokas dažnai pedagogus išmuša iš „vėžių“.
- Santykiai su administracija. Administracija pedagogams nesuteikia finansinių galimybių tobulėti, pedagogai patiria stresą dėl vadovo spaudimo, kontrolės, per didelio darbo krūvio, muzikos pedagogus slegia užduočių įvygdymo terminai, skubėjimas. Visa tai neigiamai veikia mokytojų emocinį stabilumą, kelia įtampą, bei sukelia nuolatinio nerimo jausmą, dėl to net poilsio metu muzikos mokytojai galvoja apie darbą, jaučiasi prislėgti, juos kankina nemiga, jie nerimauja dėl mokinių koncertinės veiklos.

8. Tyrimo pradžioje suformuluota hipotetinė prielaida, pasitvirtino – muzikos pedagogai praktinėje veikloje patiria darbinį stresą.

LITERATŪRA

1. Adamonienė R., Daukilas S., Krikščiūnas B. ir kt. (2002). Profesinio ugdymo pagrindai. Vadovėlis aukštųjų mokyklų pedagoginio kryptingumo studentams, magistrantams, profesijos pedagogams. Vilnius: Petro Ofsetas.
2. Allsup R. E. (2005). Stress and the Music Teacher: Preventing Burnout. *Teaching Music*. Issue 5, p. 50 – 53.
3. Atkinson R. L., Atkinson R. C., Smith E. E., Bem D. J. (1990). *Introduction to Psychology*. Geneva: Cosmopress.
4. Bagdonas A. (2004). Mokyklos stresas ir mokyklos baimė: mokytojų nuomonių tyrimas / *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 70, p. 26–31.
5. Bagdonas, A. (2006). Mokyklos baimės raiška ir jos įveikimo edukaciniai veiksniai / *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 84, p. 153–159.
6. Balčytis E. (2004). Muzikos mokytojų rengimo Lietuvos aukštosiose mokyklose studijų programų lyginamoji analizė / *Muzikinis ugdymas mokykloje: tradicijos ir novacijos. Tiltai. Priedas: Mokslo darbai 2004, Nr. 20, Klaipėda*.
7. Buunk B. P., de Jonge J., Ybema J. F., de Wolff Ch. J. (1998). Psychosocial aspects of occupational stress. *Handbook of Work and Organizational Psychology, volume 2: Work Psychology*, 2nd edn. Hove: Psychology Press.
8. Bulatovaitė L., Lapeškienė V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos / *Pedagogika. Mokslo darbai*. P. 48–52.
9. Butkus S. (1990). *Valdymo pradžiamokslis*. Vilnius: Mintis.
10. Chmiel N. (2005). *Darbo ir organizacinė psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
11. Clarkson M. (2005). *Kaip įveikti baimes*. Vilnius: Alma littera.
12. Cowley S. (2006). *Mokymo klinika*. Vilniu: Tyto alba.
13. Dystervėgas A. (1988). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
14. Fullan M. (1998). *Pokyčių jėgos. Skverbimasis į ugdymo reformos gelmes*. Vilnius: Tyto Alba.
15. Gage N. L., Berliner D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alna litera.
16. Gailienė D., Kazlauskas E. (2003). Politinių represijų metu patirto sunkaus ilgalaikio traumavimo psichologinių padarinių kompleksiškumas / *Psichologija. Mokslo darbai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.

17. Gudonis V., Šeipūnaitė E. (2008). Pedagogų mokyklos baimė / Pedagogika. Mokslo darbai. Nr. 92. p. 14–23.
18. Jacikevičius, A. (1995). Žmonių grupių (socialinė) psichologija. Vilnius: Žodynas.
19. Jan C. C., Jamaludin J. (2010). Stress in Music Teaching: Identifying the Level and Sources of Stress in the Context of Malaysian National Primary Schools. *Pertanika Journal of Social Science & Humanities*.
20. Jovaiša L. (1993 a). Edukologijos pradmenys. Vilnius.
21. Jovaiša L. (1993 b). Pedagogikos terminai. Kaunas: Šviesa.
22. Jovaiša L. (1999). Profesinio konsultavimo psichologija. Vilnius: Agora.
23. Jovaiša L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis.
24. Jucevičienė P. (1996). Organizacijos elgsena. Kaunas: Technologija.
25. Juodelienė A. (2008). Muzikos mokytojų mokymo (si) visą gyvenimą galimybių plėtra: projekto rezultatų ir patirties aspektu / Pranešimų rinkinys: Mokymosi visą gyvenimą svarba ir įgyvendinimo strategija muzikos mokytojų kvalifikacijos tobulinimo kontekste. Vilnius: Lietuvos muzikos ir teatro akademija. P. 5–8.
26. Kasiulis J., Barvydienė V. (2004). Vadovavimo psichologija. Kaunas: Technologija.
27. Kavaliauskienė V. (2001). Pedagoginis pašaukimas ir jo ugdymas. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
28. Kievišas J. (1996). Muzikinė pradinių klasių mokytojo specializacija / Muzikos kultūros situacija nepriklausomoje Lietuvoje. Tarptautinės mokslinės praktinės konferencijos (1996 m. lapkričio 29 d.) medžiaga. Vilnius: Lietuvos muzikos akademija. P. 252–256.
29. Kievišas J., Kievišas A. (2008). Meninis ugdymas švietimo institucijoje (II). Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
30. Kirliauskienė R. (2000). Emocinės įtampos poveikis ugdant atlikėją. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
31. Koganas B. (1981). Stresas ir adaptacija. Vilnius: Mokslas.
32. Komenskis J. A. (1986). Pedagoginiai raštai. Kaunas: Šviesa.
33. Lapė J. (1980). Darbo psichologija. Vilnius: Mokslas.
34. Lazarus R. S. (1990). Theory –based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1.
35. Lietuvos Respublikos profesinio mokymo įstatymas (2007). Patvirtintas LR švietimo ir mokslo ministro 2007 m. balandžio 3 d. įsakymu Nr. X-1065 [žiūrėta 2010-12-04]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_bin?p_id=295954
36. Maslow H. A. (2006). Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: Apostrofa.

37. Martišauskienė E. (2009). Mokytojų vertybinių nuostatų įkūnijimas ugdymo procese / Pedagogika. Mokslo darbai. Nr. 93, p. 25–35.
38. Medicinos enciklopedija (1994). Vilnius: mokslo ir enciklopedijų leidykla.
39. Myers D. G. (2000). Psichologija. Vilnius: poligrafija ir informatika.
40. Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas (2007). Patvirtintas LR švietimo ir mokslo ministro 2007 m. sausio 15 d. įsakymu Nr. ISAK-54 [žiūrėta 2010-12-03]. Prieiga per internetą:[http://209.85.129.132/search?q=cache:xZYZjg2rOGMJ:www.smm.lt/teisine_baze/docs/isakymai/2007-01-15-ISAK-54\(2\).doc+&hl=lt&ct=clnk&cd=1&gl=lt](http://209.85.129.132/search?q=cache:xZYZjg2rOGMJ:www.smm.lt/teisine_baze/docs/isakymai/2007-01-15-ISAK-54(2).doc+&hl=lt&ct=clnk&cd=1&gl=lt)
41. Obrazcovas V. (1998). Ar valdai? Vilnius: Vaga.
42. O'Hanlon B. (1999). Stresas. Vilnius: Gaivata.
43. Ovčikovienė R., (2004). Paprastai apie stresą / Slauga. Nr. 5. Vilnius: Mokslo ir praktika.
44. Pajarskienė B. (1995). Stresas darbe ir sveikata. Vilnius: Higienos institutas.
45. Palujanskienė A. (2003). Darbo ir karjeros psichologija. Kaunas: Akademija.
46. Paoli P. (1997). Second European Survey on the Work Environment 1995. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
47. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2005). Stresas: atpažinimas ir įveikimas. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
48. Pileckaitė – Markovienė M., Verkys V. (2009). Pedagogų gyvenimo būdas, vidinė darna ir subjektyvus savo sveikatos vertinimas. / Pedagogika. Mokslo darbai. Nr. 94, p. 9–14.
49. Piličiauskas A. (2003). Meninis moksleivių ugdymas: grupinio darbo ir projektų metodai taikant kompiuterines technologijas: mokslinės metodinės konferencijos pranešimų medžiaga (Vilnius, 2002 m. balandžio 18–19 d.) / Vilnius: Lietuvos alternatyvaus meninio ugdymo centras.
50. Piličiauskas A. (2007). Asmeninė ugdymo koncepcija (AUK) – pedagogo sėkmingos profesinės veiklos prielaida / Meninio ugdymo aktualijos 4: tarptautinės mokslinės konferencijos „Dvasingumo sklaida meninio ugdymo realybėje“, įvykusios 2006 m. balandžio 20 – 21 d., medžiaga. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla. P. 63–75.
51. Psichologijos žodynas (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
52. Pukelis K. (1995). Mokytojų rengimas ir tautos kultūra. Kaunas: Aušra.
53. Pukelis K. (2004). Mokytojų rengimo idealinio modelio parametrai. Monografija. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.

54. Rinkevičius Z. (2002). Muzikinis mąstymas ir jo ugdymas mokykloje (psichopedagoginiai ir filosofiniai aspektai). Mokslinė monografija. Klaipėda: „Klaipėdos“ laikraščio redakcija.
55. Rinkevičius Z. (2005). Muzikos pedagogika. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
56. Rinkevičius Z., Rinkevičienė R. (2006). Žmogaus ugdymas muzika. Monografija. Klaipėda: S. Jokudžio leidykla – spaustuvė.
57. Rugevičius M. (1987). Emocinės būsenos: paskaitų konspektas. Šiauliai: Titnagas.
58. Saulėnienė S., Žydžiūnaitė V., Adomavičienė G. ir kt. (2008). Aiškinamoji metodinė medžiaga apie pedagogo profesijos standarto gairių taikymą rengiant studijų programas. Mokomoji knyga. Vilnius: Mokytojų kompetencijos centras.
59. Selye H. (1967). Stress in health and disease. Woburn, MA Butter –woth.
60. Streso darbe tyrimas. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, 2000. Liuksemburgas, 2000. (Research on work – related stress. European Agency for Safety and Health at Work, 2000. Luxembourg, 2000).
61. Strakšienė D. (2008). Muzikos pedagogų rengimo ir kvalifikacijos tobulinimo ypatumai / Pranešimų rinkinys: Mokymosi visą gyvenimą svarba ir įgyvendinimo strategija muzikos mokytojų kvalifikacijos tobulinimo kontekste. Vilnius: Lietuvos muzikos ir teatro akademija. P. 25–29.
62. Šalkauskis S. (1992). Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos. II knyga. Vilnius: Leidybos centras.
63. Tarptautinių žodžių žodynas (2004). Vilnius: Alma Littera.
64. Tavoras V. (2007). Būsimojo muzikos mokytojo meninė individualybė: ugdymo galimybės ir ypatumai / Pedagogika. Mokslo darbai. Nr. 85, p. 98–103.
65. Tom D. (2005). Rask pusiausvyrą. Vilnius: Alma littera.
66. Vabalas – Gudaitis J. (1983). Psichologijos ir pedagogikos straipsniai. Vilnius: Mokslo.
67. Vollmer H. (1998). Jaučiuosi visiškai išsekusi. Sudegimo sindromas. Vilnius: Alma littera.
68. Žemaitis V. (2005). Etikos žodynas. Vilnius: Rosma.
69. Weinberger M., Hiner S. L., Tierney W. M. (1987). In support of hassles as a measure of stress in predicting health out–comes. Journal of Behavioral Medicine, 10.

PRIEDAI

MUZIKOS PEDAGOGŲ APKLAUSA

Muzikos pedagogai daugiau nei kitų profesijų mokytojai nuolat turi demonstruoti savo atlikėjiškus gebėjimus, todėl muzikos mokytojams susidaro galimybės nuolat jausti įtampą, kuri mokslinėje literatūroje apibūdinama kaip *stresas* – žmogaus fiziologinis ir psichologinis atsakas į užduotis ir išbandymus. Šioje anketoje pateikti klausimai yra susiję su darbinio streso apraiškomis praktinėje muzikos pedagogo veikloje. Mums labai svarbi ir reikalinga JŪSŲ nuomonė, nes JŪS, MUZIKOS MOKYTOJAI, dirbantys praktinį darbą, dažniausiai susiduriate ir patiriate įtampą savo veikloje.

Apklausa yra ANONIMINĖ nei PAVARDĖS, nei MOKYKLOS nurodyti NEREIKIA
Mums tiesiog rūpi Jūsų nuomonė!

ATMINTINĖ

Anketoje pateikti klausimai su galimais atsakymais į juos. Jums reikėtų išsirinkti ir pažymėti „X” ženklu tą atsakymo variantą, kuris tiksliausiai atspindi Jūsų nuomonę.

1. Lytis: (pažymėkite langelį)	<input type="checkbox"/> moteris <input type="checkbox"/> vyras
2. Amžius: (įrašykite)	manmetai(-ų)
3. Išsilavinimas: (pažymėkite langelį)	<input type="checkbox"/> vidurinis <input type="checkbox"/> spec. vidurinis <input type="checkbox"/> aukštesnysis <input type="checkbox"/> nebaigtas aukštasis <input type="checkbox"/> neuniversitetinis aukštasis <input type="checkbox"/> universitetinis aukštasis (bakalauro, magistro studijos) <input type="checkbox"/> kita.....
4. Pedagoginio darbo stažas: (įrašykite) metai (-ų)
5. Kvalifikacinė kategorija: (pažymėkite langelį)	<input type="checkbox"/> mokytojas <input type="checkbox"/> vyr. mokytojas <input type="checkbox"/> mokytojas metodininkas <input type="checkbox"/> mokytojas ekspertas <input type="checkbox"/> kita.....
6. Dirbate su: (pažymėkite langelį)	<input type="checkbox"/> ikimokyklinio amžiaus vaikais <input type="checkbox"/> 1 – 4 klasės <input type="checkbox"/> 5 – 10 klasės <input type="checkbox"/> 11 – 12 klasės <input type="checkbox"/> 1 – 12 klasės <input type="checkbox"/> 5 – 12 klasės <input type="checkbox"/> kita.....

7. Kuriems, muzikos pedagogo profesijai keliamiems reikalavimams, Jūs teikiate prioritetus?
(sunumeruokite pagal svarbą: 1 srbiausias – 8 mažiausiai svarbus)

Pedagoginiams gebėjimams	
Kvalifikacijai	
Kompetencijoms	
Pedagoginiam pašaukimui	
Pedagogo muzikinei kultūrai	
Mokytojo – menininko individualybei	
Pedagoginiam meistriškumui	
Pedagoginiam mąstymui	

8. Kuriai iš išvardintų veiklos formų, Jūs skiriate daugiausiai dėmesio?

Eilės nr.	Teiginiai	Visada	Kartais	Niekada
8.1.	Repertuaro sudarymui			
8.2.	Pasiruošimui mokyklos koncertams			
8.3.	Pasiruošimui Dainų šventėms			
8.4.	Mokinių paruošimui Dainų dainelės konkursui			
8.5.	Mokinių paruošimui egzaminams			

9. Įvertinkite teiginius, pasirinkdami Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

Eilės nr.	Teiginiai	TAIP	Lyg ir taip	Nežinau	Lyg ir ne	NE
9.1.	Darbui negailiu jėgų ir laiko, dirbu kruopščiai					
9.2.	Mintyse pagalvoju apie profesijos keitimą, nes nematau galimybės tobulėti					
9.3.	Esu patenkinta (-as) savo veikla					
9.4.	Ilgainiui pedagoginė veikla tapo “šablonu”, nuobodžia veikla					
9.5.	Esant labai gerai finansinei situacijai – “mesčiau” savo darbą					
9.6.	Mano darbas yra įdomus ir įkvepiantis					
9.7.	Manau, kad sugebėčiau dirbti ir kitokį darbą nei dabar					

10. Įvertinkite teiginius, pasirinkdami Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

Eilės nr.	Teiginys	TAIP	Lyg ir taip	Nežinau	Lyg ir ne	NE
10.1.	Gebu suburti moksleivių kolektyvą					
10.2.	Mano metodinis pasirengimas padeda praktinėje veikloje					
10.3.	Jaučiu poreikį nuolat tobulėti					
10.4.	Sugebu sudominti moksleivius ugdomuoju turiniu					
10.5.	Puikiai valdau muzikos instrumentus					
10.6.	Lankau kvalifikacijos tobulinimosi kursus					

11. Įvertinkite teiginius, pasirinkdami Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

Eilės nr.	Teiginiai	TAIP	Lyg ir taip	Nežinau	Lyg ir ne	NE
11.1.	Akivaizdu, kad mano darbo krūvis didėja					
11.2.	Mano darbinei veiklai keliami per dideli reikalavimai					
11.3.	Pastebėjau, kad po įtemptos darbo dienos man reikia daugiau laiko asmeninių problemų sprendimui					
11.4.	Jaučiu vadovo spaudimą gerai paruošti mokinius egzaminui/ koncertams					
11.5.	Dažniausiai per trumpą laiką reikia paruošti meninę programą					
11.6.	Mano darbo kokybė reguliariai tikrinama					
11.7.	Dirbu per daug triukšmingomis sąlygomis					
11.8.	Darbe dažnokai būna per šalta					
11.9.	Nuo per didelio darbo krūvio dažnai pykstuosi su artimiausiais man žmonėmis					

12. Įvertinkite teiginius, pasirinkdami Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

Eilės nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niek ada
12.1.	Mano nuotaikų kaita turi įtakos mokinių vertinimui					
12.2.	Esant galimybei paleidžiu mokinius iš savo pamokos					
12.3.	Pasitaiko, kad vertinu mokinius pagal simpatijas					
12.4.	Būna, kad baigiu užsiėmimą likus keliolikai minučių iki pamokos pabaigos					

13. Įvertinkite teiginius, pasirinkdami Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

Eilės nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niek ada
13.1.	Netgi poilsio metu galvoju apie darbą					
13.2.	Pastaruojų metu jaučiuosi prislėgta (-as)					
13.3.	Norėdama (-as) atsikratyti įtampos piknaudžiauju svaigalais					
13.4.	Pastaruojų metu jaučiuosi išsiblaškiusi (-ęs)					
13.5.	Naktį analizuojų darbe susikaupusias problemas					
13.6.	Pastebėjau, kad padidėjus įtampai darbe kinta mano svoris					
13.7.	Pamokų metu jaučiu nerimą, baimę					
13.8.	Prieš koncertą, kuriame turiu muzikuoti, prakaituoja rankos					
13.9.	Per pasirodymus viešoje vietoje padidėja širdies dažnis					
13.10.	Jaudinuosi, kai reikia viešai atlikti muzikinį kūrinį					
13.11.	Renginio metu džiūsta burna					
13.12.	Nerimauju kai mano mokiniai muzikuoja koncerte/ konkurse/ egzamine					
13.13.	Pasiekčiau norimą rezultatą, jeigu kabinete būtų					

	daugiau mokymo priemonių					
13.14.	Mokyklos instrumentai yra prastos būklės					
13.15	Darbe jaučiu nuoširdų bendravimą su bendruomene, valdžia					
13.16	Man labai svarbi kolegų nuomonė apie mano atliekamą veiklą					
13.17	Trūksta bendradarbiavimo su administracija, vadovu					
13.18	Mane išmuša iš "vėžių" vaikų požiūris į muzikos pamokas					
13.19	Suprantu mokinių rūpesčius ir padedu spręsti jų problemas					
13.20	Randu bendrą kalbą su mokiniais ir jų tėvais					
13.21	Administracija geranoriškai skiria lėšų inventoriui įsigyti					
13.22	Keliosi kvalifikaciją iš asmeninių lėšų					
13.23	Mokiniai dėkoja už įdomią pamoką, suteiktas žinias					
13.24	Mokiniai triukšmingi, nesutelkia dėmesio					

14. Ar pasitaiko, kad Jūs abejojate dėl būsimų savo profesinės veiklos rezultatų (mokinių koncertinė veikla, egzaminai ir pan.)?

Tikrai TAIP!

Lyg ir taip

Nežinau

Lyg ir ne

Tikrai NE!