

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos (specializacija – visuomenės sveikatos ugdymas) iššestinių studijų
programa, IV kursas

Audronė Palubinskienė

STRESAS EDUKACINĖJE PEDAGOGŲ DARBO APLINKOJE

Bakalauro darbas

Bakalauro darbo vadovė – lekt. L. Miliūnienė

2013

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojamas stresas edukacinėje pedagogų darbo aplinkoje. Suformuluota hipotezė, kad dauguma pedagogų patiria stresą savo darbe.

Tyrime dalyvavo 101 pedagogas, apklausti pedagogai dirba Kelmės rajone bendrojo lavinimo mokyklose.

Anketinės apklausos metodu tirta pedagogų asmens duomenys (lytis, darbo stažas, šeiminė padėtis, darbo vieta ir mokyklos tipas); reguliuojami veiksniai (darbiniai veiksniai ir socialiniai santykiai); suvokiama aplinka (darbo charakteristikos ir įtampos aplinka); stresas ir pasitenkinimas (nuovargis, nerimas, nuotaika).

Tyrimo metu nustatyta, kad nors daugelis pedagogų yra patenkinti savo darbu, tačiau jie patiria stresą savo darbo aplinkoje, o savo sveikatos būklę daugelis vertina kaip vidutinę. Darbe jie priversti nuolat skubėti, todėl trūksta laiko kokybiškam darbo atlikimui. Pedagogų patiriamas stresas dažniausiai pasireiškia nuovargiu. Mokytojams keliami reikalavimai yra per daug reglamentuoti, ribojamos jų galimybės dalyvauti priimant sprendimus. Pedagogai jaučia per mažą administracijos palaikymą, nepaisymą jų nuomonės. Intensyviausi darbo veiksniai yra priverstinis skubėjimas, sunkių periodų buvimas ir įtampos jautimas. Kaimo mokyklose dirbantys mokytojai yra labiau patenkinti savo darbu nei dirbantys miesto mokyklose. Taip pat pedagogai, dirbantys kaimo mokyklose nurodė, kad jų darbas yra savarankiškas, o mieste dirbantys pedagogai teigė priešingai.

Bakalauro darbe iškelta hipotezė, kad dauguma pedagogų patiria stresą savo darbo aplinkoje, pasitvirtino.

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	3
Turinys.....	4
Įvadas.....	5
.....	6
1 skyrius. Stresas, jį sukeliantys veiksniai, poveikis sveikatai.....	7
1.1. stresinio sutrikimo simptomai.....	8
Stresinio sutrikimo simptomai pasireiškia beveik visose organų sistemose.....	8
2 skyrius. pedagogų profesijos stresas.....	9
2.1. Pedagogų stresą lemiantys veiksniai.....	11
2.2. Pedagogų streso modeliai.....	14
2.3. Pedagogų darbo specifiškumas.....	16
2.4. Pedagoginio darbo stiliai.....	16
2.5. Sveikatos kultūra pedagogų požiūriu.....	18
2.6. Pedagogų streso įveikimo edukaciniai veiksniai.....	19
3 skyrius. PEDAGOGŲ PATIRIAMO STRESO EDUKACINĖJE DARBO APLINKOJE TYRIMO REZULTATAI.....	23
3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas.....	23
3.2. Respondentų demografinės charakteristikos.....	24
3.3. Reguluojamų arba kintančių darbo veiksmų paplitimas.....	26
3.4. Suvokiamos darbo aplinkos veiksmų paplitimas.....	35
3.5. Streso ir stresinių reakcijų paplitimas.....	44
Išvados.....	53
Literatūra.....	54
Summary.....	56
Priedai.....	57

Ivadas

Stresas yra daugiareikšmė sąvoka. Tai pirmiausia – vidinis spaudimas, įtampa, pasireiškianti įvairiais emociniais, kognityviniais, fiziologiniais, elgesio pokyčiais. Anot I. Mills (1998), stresas yra tam tikras pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kurioje save atrandame, klausimas. Jis atsiskleidžia per organizmo funkcijas deformuojantį spaudimą, reikalavimų ir darbų gausą, psichinę įtampą, konfliktus, priklausomybes, nesugebėjimą valdyti savo jausmus bei aistras. Kai esame pusiausvyroje su aplinka, jaučiamės taikūs su savimi ir su kitais, pozityvūs savo pasiekimų prasme ir džiaugiamės gyvenimu. Kai tos pusiausvyros neįsigauname, kyla įtampos jausmas. Mums darosi akivaizdu, jog veiklai reikia didesnių pastangų, o pasiekimai mažiau džiugina. Mes imame abejoti savimi, niekas nebedžiugina, per daug nugrimztame į save ir per mažai laiko skiriame žmonėms ir veiklai. Gyvenimas tampa kova, nelieka žaismingumo ir polėkio. Stresinės situacijos atsiranda tada, kai žmogui iškeliami per dideli reikalavimai. Asmuo nesugeba kontroliuoti. Jis yra nepajėgus savarankiškai sukurti jų įveikimo strategiją ir nustatyti darbų eilę (Pikūnas, Palujanskienė, 2005).

Stresas yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Ji egzistuoja nepaisant to, kiek išsivysčiusi yra kultūra ir tauta ar atskiras žmogus - kinta tik baimės objektai, tai, kas kiekvieną kartą sukelia stresą. Yra atsiradęs ganėtinai naujas, menkai tirtas baimės fenomenas - mokyklos baimė - tai paplitęs šiuolaikinio mokyklinio gyvenimo reiškiny, tarpdisciplininis konstruktas, veikiamas mokyklos organizacijos veiksnių, mokymo proceso ypatybių, visuomenės nuostatų, individo asmeninių savybių. (Gudonis, 2008).

Mokytojų profesijos atstovai ganėtinai dažnai patiria stresą, nuo jo kenčia mokytojų sveikata, jie patiria nepasitenkinimą darbu, dažnai jį keičia. C.Jacobssono, A.Pousette, I.Thyleforso Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, mokytojavimas - pati stresiškiausia specialybė. Mokytojai savo darbe nuolat jaučia įtampą (Bulotaitė, 2006). Mokytojo darbas ypatingas tuo, kad dirbant nuolat reikia bendrauti su įvairiais žmonėmis: ramiais, suirzusiais, piktais ir pan. tai kelia įtampą, kuri gali pasireikšti keliais lygiais: emocinės, fizinės, elgesio reakcijos ir kognityvinių procesų. Stresas gali veikti ir kaip mobilizatorius - teigiamai. Taip paprastai nutinka, kai jis trunka trumpai, tuomet aktyvuoja veiklą, padeda susikaupti ir pan. Tam tikra įtampa, reikalavimai, netgi nestiprus stresas yra normalus kiekvieno žmogaus gyvenimo reiškiny. Ilgalakis stresas ne tik veikia neigiamai, trukdo darbo našumui, bet gali būti daugelio ligų priežastis (Adaškevičienė, 2008).

Tyrimo hipotezė - tikėtina, kad dauguma pedagogų patiria stresą savo darbe.

Tyrimo objektas - pedagogų patiriamas stresas edukacinėje darbo aplinkoje.

Tyrimo tikslas - ištirti patiriamą pedagogų stresą edukacinėje darbo aplinkoje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Mokslinė literatūros pagrindu išnagrinėti streso sąvoką ir streso sukeliamus sutrikimus
2. Išanalizuoti pedagogų darbe patiriamą stresą.
3. Išsiaiškinti kaip socialinė aplinka įtakoja pedagogų darbe patiriamą stresą.
4. Palyginti skirtingų, kaimo ir miesto mokyklose, dirbančių pedagogų patiriamą stresą.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas.
2. Anketinė apklausa.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 101 mokytojas, dirbantis Kelmės rajono bendrojo lavinimo mokyklose, kurie buvo apklausti pagal Suomijos darbo medicinos instituto streso darbe klausimyną kintančių darbo veiksmų ir suvokiamos aplinkos bei stresinių reakcijų įvertinimui. Anketa buvo pakoreguota ir pritaikyta tiriamajam kontingentui.

Darbo struktūra. Šis bakalauro darbą sudaro įvadas, teorinė ir empirinė dalis. Teorinę dalį sudaro 2 skyriai. Pirmame skyriuje apžvelgiama stresas, jį sukeliantys veiksniai ir poveikis sveikatai, o antrame – pedagogų profesijos stresas ir jį lemiantys veiksniai. Empirinę dalį sudaro pedagogų patiriamo streso edukacinėje darbo aplinkoje tyrimo rezultatai, jų analizė ir interpretacija. Iš viso darbe yra 57 puslapiai, 7 lentelės ir 33 paveikslai.

1 SKYRIUS. STRESAS, JĮ SUKELIANTYS VEIKSNIAI, POVEIKIS SVEIKATAI

Kas yra tas stresas? Kuo ypatinga ši būseną? Kaip stresas susijęs su mūsų sveikata? Šie ir daugybė kitų klausimų, susijusių su streso samprata, daugeliui dar ir šiandien yra mįslė.

Stresas – tai sanokaupa jausmų, kurie kyla individui dėl psichinio ir fizinio pobūdžio apribojimų, nusivylimų, praradimų ir pernelyg didelių reikalavimų. Stresu vadinama organizmo reakcija į aplinkos veiksnus, keliančius grėsmę individo gerovei, sveikatai ar gyvybei ir sutrikdančius įprastinę psichofizinę pusiausvyrą (Furst, 2000).

Stresas, jo įtaka sveikatai bei galimybės jį įveikti dabar yra viena dažniausiai psichologų, fiziologų, kitų biomedicinos ir socialinių mokslų atstovų tyrinėjamų temų. Tačiau įdomu tai, kad bene iki XX amžiaus vidurio apie stresą beveik nebuvo kalbama. Tiesa, tai, ką mes dabar vadiname stresu, anksčiau buvo apibrėžiama kaip frustracija (nemaloni būseną, kylanti dėl nepatenkintų poreikių, susidūrus su kliūtimis, trukdančiomis pasiekti tai, ko norima) arba tiesiog nerimas, įtampa. (Žemaitienė, 2011).

Įvykęs nemalonumas ar nelaimė sutrikdo prisitaikymo procesą, ir automatiškai įvyksta streso grįžtamasis ryšys. Susidariusi stresinė reakcija užvaldo kūną, protą ir emocijas. Organizmas sutelkia visą energiją kovai su fizine konfrontacija. Tuo metu kūno raumenys įsitempia, pakyla širdies ir kvėpavimo ritmas.

Vienas pirmųjų streso tyrėjų, išsamiai aprašęs organizmo pokyčius, vykstančius reaguojant į fizinę ar psichologinę grėsmę, yra vengrų kilmės mokslininkas Hansas Selye. Su juo vardu dabar ir siejama pati streso sąvoka, nors pirmasis šią sąvoką dar prieš jį panaudojo Walteris Cannonas (1928). Įdomu tai, kad jau paskelbęs savo pirmuosius reikšmingus darbus apie streso reakcijas, H.Selye (1974) teigė, jog tinkamesnis žodis būtų įtampa. H.Selye juokavo, jog jeigu jo anglų kalbos žinios būtų buvusios geresnės, jis būtų vadinamas ne „streso tėvu“, o „įtampos tėvu“(Žemaitienė, 2011).

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) prilygina gerą žmogaus sveikatos stovį - fiziniams psichiniams ir socialiniams laimėjimui. Puiki sveikata yra žmogaus palaimos ženklas, simbolizuojantis gerą savijautą, ir tiesiog ligos simptomų nebuvimą. Jie susiję su ankstyvomis ligų apraiškomis ir jau esančios ligos proceso eiga. Simptomų priežastys gali būti labai įvairios ir sudėtingos. Moksliniai tyrimai parodė, kad stresiniai išgyvenimai iššaukia, arba tiesiog net skatina širdies ir kraujagyslių, virškinimo sistemos ligas. Visiškas emocinės, stresinės arba kitokios stimuliacijos nebuvimas nesuteikia būtinos iniciatyvos ar noro ką nors daryti. Veikiamas emocinės situacijos ir lengvo streso, asmuo yra tarsi skatinamas dirbti ar šiaip ką nors veikti, o atsiradęs padidėjęs stresas, taps ardančiu ir varginančiu veiksmu.

H. Selye'so teorijoje yra plačiai paaiškintos sąvokos: *stresas*, *stresoriai*, *eustresas* ir *distresas*. Iš jų tik „*distresas*“ negatyviai veikia streso „*paliestą*“ asmenį. O „*eustresas*“ gali susidaryti ir net įvykstant lauktiems, maloniems įvykiams.

Streso samprata visada apima du svarbius dalykus, tai stresorius ir reakcijas į stresą. Stresą galime apibrėžti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus grėsmę ar iššūkius keliančius įvykius, vadinamus stresoriais. Vienas svarbių veiksnių, dėl kurio įvykis gali tapti arba netapti stresoriumi, yra situacijos vertinimas, t.y. kaip pats žmogus suvokia ir vertina tą situaciją. Jeigu situacija jam atrodo bloga, neigiama, kelianti grėsmę jam ar jo saugumui bei savęs vertinimui - tokia situacija sukels jam stresą. Kitaip tariant, stresas kyla tuomet, kai žmogus mano, kad iškelti reikalavimai yra didesni nei jo galimybės susidoroti. Kitaip vertinant situaciją, pažiūrint į ją iš kitos pusės, stresas gali paprasčiausiai nebekilti (Miniauskienė, 2006).

Kaip jau yra žinoma, stresas gali turėti teigiamą arba neigiamą poveikį. Stresoriaus poveikis būna teigiamas, kai jis mus aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus. Konstruktyvusis stresas arba kitaip vadinamas eustresas, teigiamai veikia individo ar grupės veiklos rezultatus. Būdamas įprastiniu mūsų gyvenimo reiškiniu, stresas skatina veiklumą, išradingumą, kūrybiškumą. Savo ruožtu destruktivus stresas - stiprus, ilgai trunkantis arba chroniškai pasikartojantis, nekontroliuojamas stresas - sekina psichiką bei imuninę organizmo sistemą ir gali tapti įvairių susirgimų priežastimi (Miniauskienė, 2006).

Mokslininkų teigimu, šiandien stresą pelnytai galima vadinti civilizacijos problema, nes daugelis ligų prasideda dėl streso poveikio. Nėra nei vieno žmogaus, kuris nesusidurtų su reiškiniu, vadinamu stresu. Svarbu pastebėti, kad stresą gali patirti absoliučiai visi: vaikai, jaunuoliai, suaugę ar senyvi žmonės. Pastaruoju metu kasdienėje kalboje, žiniasklaidoje, mokslinėje literatūroje „streso“ sąvoka vartojama, nusakant pačius įvairiausius žmogaus gyvenimo įvykius bei išgyvenimus. Pabandžius apibendrinti visus „stresu“ vadinamus reiškinius, gali pasirodyti, kad viskas, kas nutinka žmogui nuo ankstyvo ryto iki vakaro, yra stresas. Šiuolaikinio žmogaus gyvenimo tempas yra greitas, jam keliama aukšti reikalavimai, dažnai tenka veikti esant sudėtingoms, neįprastoms situacijoms. Tačiau negalima teigti, kad žmogus nuolat patiria stresą (Miniauskienė, 2006).

1.1. stresinio sutrikimo simptomai

Stresinio sutrikimo simptomai pasireiškia beveik visose organų sistemose.

1.1.1. Širdies ir kraujagyslių sistema:

stiprus širdies plakimas; galvos skausmas; burnos džiūvimas; padidėjęs kraujo spaudimas; nualpimas

1.1.2. Virškinamasis traktas:

dujų susikaupimas; skausmas pilvo srityje; užkietėję viduriai arba viduriavimas; liguistas valgymas arba apetito nebuvimas.

1.1.3. Kaulų-raumenų sistema:

bendra raumenų įtampa; kaklo raumenų sutraukimas; nugaros skausmai; sprando sustingimas.

1.1.4. Nervų sistema:

padidėjęs delnų, pėdų prakaitavimas; nerimas, baimė, polinkis verkti; atminties pablogėjimas, apatija; impulsai, skatinantys agresyvumą; noras išgerti alkoholio, pavartoti narkotikų; nemiga.

Veikiant stresui labai susilpnėja imunitetas. Imuniteto susilpnėjimas pasireiškia dažnesniu polinkiu sirgti, sloga, peršalimo ligomis.

Taigi stresas atsiskleidžia per tokius požymius:

Emocinius – nerimą, baimę, depresiją, pyktį, įtampą, irzlumą, susirūpinimą, negalėjimą pailsėti, drovumą, entuziazmo praradimą.

Kognityvinius – nedėmesingumą, išsiblaškymą, nelankstų problemų sprendimą, padidėjusią savikritiką, sunkumą galvoti, neigiamas mintis.

Fiziologinius – prakaitavimą, pagreitėjusį kvėpavimą, krūtinės veržimą, širdies permušimus, padidėjusį kraujo spaudimą, galvos skausmus, silpnumą, nuovargį, pykinimą, apetito praradimą, nemigą, rankų, kojų tirpimą, seksualines problemas, pakitimus virškinimo ir kvėpavimo sistemose, alergijas, jausmą, jog aplinka ir pats esi nerealus.

Elgesio – dirbant daugiau, padaroma mažiau, polinkį į alkoholizmą, kofeiną, nikotiną, medikamentus, tam tikrą maistą, tam tikrų žmonių ir situacijų vengimą, gestikuliaciją, sustingimą, stereotipiškus judesius, koordinacijos trūkumą, drebulį, riksmą, amo netekimą (Furst, 2000).

2 SKYRIUS. PEDAGOGŲ PROFESIJOS STRESAS

Ypatingą vietą žmogaus gyvenime užima profesinė socializacija - darbas veikia asmenybę. Daugybė tyrinėtojų pastaraisiais metais ypatingą dėmesį skyrė mokytojų darbo psichologiniams aspektams. Mokytojo vaidmens reikšmingumas niekam nekelia abejonių, tačiau pakitusi visuomenės nuomonė dėl mokytojo įvaidžio ar varginanti švietimo reforma įtakoja psichosocialinę mokytojo nuostatą. Psichosocialinė nuostata yra jungtinis terminas, apimantis psichologinių (pvz., nuotaikos) ir socialinių (pvz., stresas darbe) veiksnių įtaką fiziologiniams procesams (Hemingway, 1996).

Daugelio autorių (Pickering ir kt., 2003; Jiang, Krishnan, 2002; Bairey, Merz, 2002), analizavusių darbuotojų psichosocialinę nuostatą, darbuose teigiama, kad individo psichosocialinę nuostatą įtakoja šie veiksniai: stresas, depresija, nerimas, pyktis ir savigrauža, taip pat socialiniai veiksniai - išsilavinimas, socialinė izoliacija, gyvenamoji vieta. Nors kiekvieną jų galime vertinti kaip atskirą veiksnį, gyvenime jie dažnai „persidengia“. Šių veiksmių prigimtis yra labai skirtinga ir įvairiai suprantama (pvz., stresas kaip dirgiklis ir stresas kaip reakcija arba nerimas kaip viena iš emocijų ir nerimas kaip sutrikimas) (Bagdonas, 2010).

Mokytojų profesijos atstovai ganėtinai dažnai patiria stresą, nuo jo kenčia mokytojų sveikata, jie patiria nepasitenkinimą darbu, dažnai jį keičia. C.Jacobssono, A.Pousette, I.Thyleforso Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, mokytojavimas - pati stresiškiausia specialybė. Mokytojai savo darbe nuolat jaučia įtampą (Bulotaitė, 2006). Mokytojo darbas ypatingas tuo, kad dirbant nuolat reikia bendrauti su įvairiais žmonėmis: ramiais, suirzusiais, piktais ir pan. tai kelia įtampą, kuri gali pasireikšti keliais lygiais: emocinės, fizinės, elgesio reakcijos ir kognityvinių procesų. Stresas gali veikti ir kaip mobilizatorius - teigiamai. taip paprastai nutinka, kai jis trunka trumpai, tuomet aktyvuoja veiklą, padeda susikaupti ir pan. Tam tikra įtampa, reikalavimai, netgi nestiprus stresas yra normalus kiekvieno žmogaus gyvenimo reiškiny. Ilgalais stresas ne tik veikia neigiamai, trukdo darbo našumui, bet gali būti daugelio ligų priežastis (Adaškevičienė, 2008).

Didžiausią stresą mokytojams kelia darbo aspektai, kurie tiesiogiai nėra susiję su mokymu, pedagogine veikla, tai įvairios ataskaitos, planai, vaidmenų gausa, menkas atlyginimas. J. Pikūnas (2005) stresą darbe apibūdina kaip organizavimo būseną, kylančią dėl netikėtų, nepalankių aplinkybių (stresorių), dezorganizuojančių darbinę veiklą, poveikio.

Pasak A. Bagdono (2010), svarbus veiksnys, lemiantis mokytojų streso ir baimės atsiradimą, yra vyraujanti švietimo politika, formuojanti mokytojų nesaugumo jausmą - tai slopina asmenybės saviraiškos poreikius. Lietuvos švietime - tiek bendrojo lavinimo, tiek aukštojo mokslo sistemoje, vyksta įvairios pertvarkos, kurios nevienareikšmiškai priimamos pedagoginėje bendruomenėje. Būtina pažymėti bendrojo lavinimo mokyklų tinklo pertvarkos procesus, kurie jau daugiau kaip dešimt metų sąlygoja visų švietimo subjektų interesus. Įvairios vykstančio proceso interpretacijos, baimės neigiamai veikia pedagoginę sąveiką švietimo organizacijoje, įneša laikinumo, laukimo ir abejonių būseną. Dažnas Švietimo įstatymo keitimas, taisymai vis nesudaro realių galimybių pabaigti pradėtus mokyklų tinklo pertvarkos procesus (Bagdonas, 2010).

Kita vertus, visuomenėje vykstantys politiniai, ekonominiai, sociokultūriniai pokyčiai veikia žmonių, taip pat ir mokytojų gyvenimo būdą, laisvalaikį, veiklos pobūdį. Mokyklose vis dažniau pasireiškia smurto, svaigalų vartojimo, įvairių nusižengimų atvejų, todėl išryškėja ne tik

mokinių, bet ir mokytojų saugumo užtikrinimo problemos. Juk psichologinis smurtas yra toks pat nepakenčiamas kaip ir fizinis. Taigi vis labiau tampa aišku, kad neišvengiama ir mokytojų veiklos kaita. Pokyčiai visuomenėje, švietime, nesibaigiančios reformos sukuria iš esmės naują mokytojo veiklos erdvę, o tuo pačiu įtakoja jų psichosocialines nuostatas. Nuo mokytojų psichosocialinių nuostatų priklauso ir viso ugdomojo proceso kokybė. Mokytojas - besimokančios visuomenės pilietis, todėl jo asmeninės savybės - atvirumas naujovėms, kūrybiškumas, bendradarbiavimo įgūdžiai, saugumas yra kartinės mokyklos sėkmės prielaidos (Bagdonas, 2010).

Mokytojų nesaugumo, streso ir baimės problema yra kompleksinė, daranti įtaką tiek mokytojams, tiek mokiniams. L.Bulotaitės, V.Lepeškienės (2006) nuomone, mokytojų sveikatos, emocinės būklės sutrikimai veikia mokinius, jų savijautą mokykloje, bendravimą, veiklos efektyvumą bei jų pažangumą. Todėl galima teigti, kad tiek mokinių, tiek mokytojų fizinė savijauta ir psichologiniai pojūčiai turi įtakos taip pat ir edukaciniam kontekstui. Mokytojas privalo atlikti ne tik ugdomąsias, auklėjamąsias, vadybines veiklos funkcijas, bet ir susiduria su visuomenės, organizacijos reikalavimais. Tai lemia ugdomojo proceso sumaištį ir baimių atsiradimą.

Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO) deklaruoja, kad „kiekvienas pilietis turi teisę į sveiką ir saugų darbą bei darbo aplinką, kas leistų jam ar jai gyventi socialiai ir ekonomiškai produktyvų gyvenimą“. Tačiau vis labiau plintantis nedarbas, nesaugumo darbe pojūtis yra susiję su psichine sveikata.

2.1. Pedagogų stresą lemiantys veiksniai

Stresas darbe yra pripažįstamas kenksmingu darbo aplinkos veiksniu - tokiu pat, kaip triukšmas, vibracija, pavojingos cheminės medžiagos ir pan., tai organizmo būseną, kylanti dėl netikėtų nepalankių aplinkybių, sutrikdančių darbinę veiklą.

Šiuolaikinė mokymosi paradigma akcentuoja, kad mokiniai nėra standartizuoti ir mokymasis nėra rutina. Mokytojams reikia išmanyti ne tik vaiko vystymąsi, daugybę mokymo ir mokymosi metodų, bet ir įvairias vertinimo strategijas, reikia suvokti kiekvieno vaiko mokymosi stilių. Adaškevičienė (2008) pažymi, kad mokytojai vis dažniau turi dirbti ir mokyti taip, kaip jie patys nesimokė ir nebuvo mokyti. Šių dienų mokymas ir mokymasis tolydžio kinta, nes vis plečiasi visuomenės bei mokytojų lūkesčiai garantuoti besimokančiųjų raštingumą, gebėjimą ir norą mokytis. Tokių siekių įgyvendinimas laiduoja ne tik mokinių, bet, kaip pažymi Adaškevičienė (2008), ir mokytojų psichosocialinę sveikatą.

Neadekvačiam mokytojo profesijos įvaizdžiui turi įtakos vyraujanti stereotipinė nuomonė, kad, atrodo, visi galime daryti tai, ką daro mokytojas, nes juk visi lankėme mokyklą. Tiek bendrojo lavinimo, tiek ir specialiųjų mokyklų pedagogai jaučia neadekvatų mokytojo profesijos įvaizdį visuomenėje, tačiau bendrojo lavinimo mokyklų pedagogai patiria didesnę visuomenės spaudimą. Ši nuomonių pasiskirstymą galėjo lemti tai, jog visuomenėje apie specialųjį pedagogą apskritai žinoma ir kalbama mažiau nei apie bendrojo lavinimo mokyklos pedagogus (Gudonis, 2008).

Vienas iš daugelio veiksnių, lemiančių pedagogų stresą darbe yra mokyklos, kaip organizacijos kultūra, bendros, visiems nariams suprantamos vertybės.

Darbo rinkos situacija pedagogų atžvilgiu nėra palanki: mažėja gimstamumas, todėl reikia mažiau mokytojų, uždarinėjamos mokyklos. Mokytojo profesija, kažkada buvusi prestižinė, tarsi nustumama į žemesnę vietą, į aukštesnes vietas kyla tos profesijos, kurios garantuoja didesnę atlyginimą, geresnę materealinę gerovę, todėl mokytojai turi dirbti dar daugiau ir būti lojalūs. Mokytojai turi nuolat įsivertinti savo profesionalumą, o tai mokytojus dar labiau veikia neigiamai ir sukelia stresą.

Papildomą stresą gali sukelti ir kenksmingi darbo aplinkos veiksniai. Ypač dažnas kenksmingas veiksnys darbo vietoje - triukšmas. Triukšmas ypač tukdo, kai reikia susikaupti arba kai jis izoliuoja nuo kitų žmonių. Padidinti psichologinį stresą gali blogas apšvietimas, skersvėjai, ribota darbo erdvė ir kiti darbo sąlygų trūkumai. Darbo organizavimas ir darbo atlikimas taip pat turi įtakos stresui (Adaškevičienė, 2008).

Kaip pažymi Barvydienė, Kasiulis (2004), psichologiniu požiūriu labai svarbūs veiksniai yra psichologinė autonomija ir galimybė darbe laisvai judėti. Autonomiškas žmogus darbe yra tas, kuris gali laisvai priimti sprendimus ir reguliuoti darbo tempą. Dėl laiko stygiaus nepakankama autonomija - ypač stiprus streso veiksnys. Kai kada psichologinį stresą gali sąlygoti ir darbo užmokesčio sistema.

Darbo organizavimas turi įtakos dirbančiųjų santykiams darbe. Galimybė pasitarti, grįžtamasis ryšys apie atliktą darbą, aiškus darbas, tiksliai apibrėžta atsakomybė užtikrina gerus darbuotojų tarpusavio santykius ir mažina psichologinį stresą. Dažna streso darbe priežastis yra darbo vaidmens problemos, kurios gali atsirasti dėl neaiškios situacijos darbe ar dėl dviprasmiškos ateities perspektyvos. Psichologiniam stresui atsirasti įtakos turi ir individuali asmens įtaka darbui, galėjimas nepriklausomai priimti sprendimus dėl darbo. Nesant galimybės savarankiškai spręsti ar daryti įtaką darbo turiniui gali atsirasti psichologinio streso simptomų. Darbas, pasižymintis nepaprastai dideliu informacijos kiekiu, kuriuo remiantis būtina priimti svarbų ir greitą sprendimą, taip pat gali sukelti stresą (Bagdonas, 2010).

Šių dienų mokytojo darbo krūvis yra gerokai per didelis, nes mokykla daugelio valstybinių institucijų yra suvokiama kaip paklusni ir pavyzdinga organizacija, kuriai priskiriama daugybė pareigų. Pedagogai privalo ne tik vykdyti ugdomąją veiklą, bet ir pildyti daug dokumentų, organizuoti daugybę popamokinių renginių, įvairių ekskursijų ir žygių mokiniams, įvairių olimpiadų. Jiems labai dažnai tenka dirbti ir materialiai neatlygintinus darbus, o atsakomybė išlieka didžiulė. Šių dienų mokytojo darbas darosi vis sudėtingesnis. Beveik kasdien keliami vis nauji reikalavimai mokytojui, reikia mokėti taikyti naujas technologijas, mokėti ugdyti mokinių specialiuosius poreikius, pastebėti ir įvertinti gabius mokinius, taip pat pedagogas turi kelti ir savo kvalifikaciją. Nes pastovi konkurencija tarp kolegų pedagogų, taip pat vienas iš stresorių.

Pedagogams stresą sukelia ir begalės dokumentų pildymas. Dokumentacijos gausa mokyklose – mokyklų bendruomenėms labai aktuali problema. 2009 metais kovo 24 d. Švietimo ir mokslo ministras Gintaras Steponavičius pasirašė įsakymą „Dėl bendrąjį ugdymą reglamentuojančių teisės aktų koregavimo priemonių plano patvirtinimo" (Nr.ISAK-556), kuriuo vadovaujantis turėtų sumažėti popierizmo srautai mokyklose. Išbrauktas net 51 dokumentas iš privalomų mokyklai dokumentų sąrašo. Pagal šį įstatymą bus supaprastinta vadovų ir mokytojų atestacija, keičiama mokyklos išduodamų dokumentų tvarka, numatyta įvesti laisvesnę mokyklų įsivertinimo sistema, griežčiau apibrėžiama statistinės švietimo informacijos rinkimo tvarka. Tačiau informacijos ir dokumentų gausa išlieka dar labai didelė.

Didžiulė atsakomybė darbe - stiprus stresorius, ypač atsakomybė už kitus žmones. Atsakinga profesinė veikla, reikalaujanti sprendimo priėmimo, paprastai suvokiama kaip patraukli veikla, nors toks darbas ir stresinis. Psichologinio streso simptomų dažnai sukelia ir labai monotoniškas darbas, pavyzdžiui, darbas, kurio metu kartojasi griežtai struktūruota užduotis (Bagdonas, 2010).

Stresoriais taip pat gali būti ir įvairūs socialiniai veiksniai. Nuo darbo organizavimo ir turinio priklauso dirbančiųjų santykiai. Tačiau asmeninių santykių problemų gali kilti ir dėl vidaus darbo santykių, pavyzdžiui, vadovo-pavaldinio santykiai: konfliktiški santykiai tarp darbuotojų grupių. Tokių sunkumų priežastis gali būti darbo pobūdis, pavyzdžiui, mokytojo-mokinio santykiai. Problemiški žmonių santykiai darbovietėje daro neigiamą įtaką siekiant bendro tikslo. Vidaus konfliktų išsiaiškinimas darbovietėje paprastai užima nemažai laiko. Pagrindinį dėmesį reikėtų kreipti į santykius tarp pavaldinių ir vadovų. Pastangos atskleisti konfliktų priežastis gali skatinti tarpusavio kaltinimus. Kai darbe būtina bendrauti su žmonėmis, dirbant su mokiniais, jų tėvais, gali būti per didelis darbo krūvis, todėl mokytojai dėl konfliktinės įtampos gali patirti psichologinį stresą. Visada, kai darbo objektas yra žmonės, ilgalaikiai tarpusavio santykiai tampa stresiniais, o toks darbas paprastai skatina didžiulę atsakomybę už kitus. Visgi darbas su žmonėmis gali būti ir pozityvus, suteikiantis galimybę dalintis informacija,

diskutuoti, kalbėtis, priimti bendrus sprendimus, bendrauti ir bendradarbiauti. Kai pedagogas nėra tikras, ko iš jo laukiama, kyla vaidmens neapibrėžtumo, veiklos nekonkretumo problema bei stresinė situacija. Taigi, tokie reiškiniai, be jokios abejonės, taip pat įtakoja mokytojų psichosocialinę nuostatą (Adaškevičienė, 2008).

Vienodi dirgikliai sukelia nevienodus išgyvenimus. Ta pati situacija vieniems atrodo visiškai patenkinama, kitiems sukelia stresą. Stresas darbe priklauso nuo asmenybės savybių, auklėjimo, aplinkos sąlygų. Tačiau net ir tuos, kuriems būdinga emocinė pusiausvyra, per didelis darbo krūvis, nepalankios darbo aplinkos sąlygos paveikia neigiamai.

Kiekvienas mokytojas gali tikėtis sėkmės tik tada, jei remsis savo stipriosiomis pusėmis. Negalima siekti gerų rezultatų remiantis savo silpnosiomis pusėmis, o tuo labiau imantis to, ko apskritai nesugebama, pažymi Drucker (2004). Remiantis minėtu autoriumi galima teigti, kad sėkmės pasiekimas žymiai pagerina žmogaus, tarp jų ir pedagogo psichinę savijautą. Tai ypač motyvuoja gerai, produktyviai veiklai, žmogus pasijaučia esantis svarbus ir reikalingas tai institucijai, kurioje dirba. Tuometu taip pat teigiamai keičiasi ir žmogaus savijauta.

2.2. Pedagogų streso modeliai

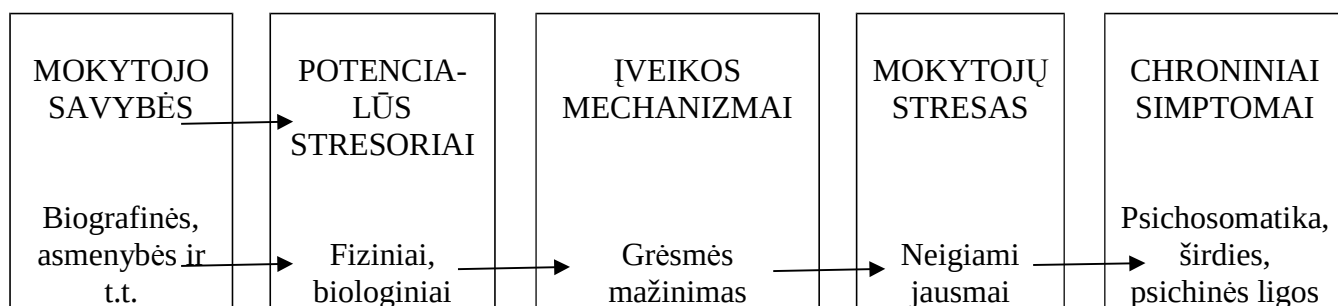
Kalbant apie darbinį stresą, galime paminėti, kad jį sudaro keturios pagrindinės veiksmų grupės (Chmiel, 2005).

Pirmoji yra organizacinės charakteristikos, į kurias įeina tokie kintamieji, kaip organizacijos dydis, struktūra bei darbo aprašymai. Pastarieji gali sukelti atrają grupę, psichologinius stresorius. Stresoriai dažniausiai būna vaidmenų konfliktai, perkrauti vaidmenys. Vaidmenų konfliktai kyla tuomet, kuomet sunku patenkinti iškeltus reikalavimus bei lūkesčius, kurie žmogaus viduje yra nesuderinami. Dviprasmiškumas atsiranda tuomet, kai individas turi nepakankamai žinių apie savo vaidmens atlikimą. Na, o perkrautas vaidmuo kyla dėl per didelio darbo našumo, priskirto atitinkamam vaidmeniui. Galiausiai išvardinti stresoriai gali sukelti stresines reakcijas arba įtampą, o tai gali išprovokuoti fizinius ar psichinius nusiskundimus ar ligas. Be to reikia paminėti, jog šis procesas vyksta įtakojamas ilgalaikių darbuotojų savybių bei tarpasmeninių santykių (Čiužas, 2007).

Kokie gi yra pedagogų streso modeliai? Pirmasis modelis, tai koncepsinis streso modelis, kuris teigia, jog pedagogų streso pradžia yra socialinė/darbo aplinka. Kitaip tariant, yra tendencija, jog vyresnis, patyręs pedagogas dirbs geresnėje, tvirtą reputaciją turinčioje mokykloje, o jaunas mokytojas - atvirkščiai. Reputacija apima ne tik pačią mokyklą, bet ir vietovę, - tai kaimas ar miestas, taip pat rajoną, pagal nusikalstamumo lygį. Stresoriaus aktualumas priklauso ir nuo to, kaip pats pedagogas jį įvertina. Kuomet stresorius yra

įvertinamas, kaip pavojingas, jis tampa aktualių bei sukelia įtampą, kuri tiesiogiai susijusi su pedagogo sveikata ir asmenine gerove. Stresiniam procesui užsitęsęs atsiranda, pedagogo atsitraukimas, atsiribojimas, kuris pasireiškia apatiškumu, nenoru niekur dalyvauti, emociiniu atšalimu, (Dick, Wagner, 2001).

Antrasis modelis yra vieno iš labiausiai pedagogų streso reiškinių tyrinėjančių autorių, Chris Kyriacou, (Dick, Wagner, 2001).



1 pav. Mokytojų streso modelis (Dick, R., Wagner, U. (2001). *Stress and strain in teaching.*)

Iš lentelės matome, jog mokytojo savybės nulemia, kokie stresoriai mokytojo bus interpretuojami kaip pavojingi. Po interpretacijos, aptikus bent vieną stresorių, yra atliekamas jo įveikimas. Tačiau jei įveikimo metodas pasirodo neefektyvus, mokytojas patiria stresą, kuris savo ruožtu gali pasireikšti chroniškais sutrikimais.

Kalbant apie pedagogų stresą, būtina paminėti dar ir šiuos pedagogų darbe pasitaikančius stresorius (Dick, Wagner, 2001):

- mokymas mokinių, kurie yra nerūpestingi ir nemotyvuoti
- nuolatinis drausmės palaikymas per pamokas
- kova su permainingomis ir pasikeitimais
- kitų vertinimai apie jį patį
- bendradarbiavimas su kolegomis
- savigarba ir statusas
- santykiai su mokyklos administracija ir vadovais

Pedagogai, patiriantys didesnę stresą yra emociškai išsekę, nesusitvarkantys su savo problemomis, o tai yra vieni iš žemos savivertės susiformavimų šaltinių.

2.3. Pedagogo darbo specifiškumas

Mokytojo profesija laikoma viena seniausių profesijų. Ugdymo procesas atsirado kartu su žmogumi, todėl tuo pačiu vaiko parengimas gyvenimui buvo suvoktas kaip itin svarbus. Taigi, ankstyvą mokytojo profesijos atsiradimą įtakojo visuomenės patirties perdavimo jaunajai kartai reikalingumas (Rajeckas, 2004). Minėtai patirčiai būtų galima priskirti vertybes, žinias, elgesį, bendravimą su kitais žmonėmis. Nors šiuolaikinis jaunimas yra įtakojamas masinės informacijos šaltinių, tačiau mokytojo vaidmuo vis dar išlieka labai svarbus. Mokytojas yra jaunosios kartos asmenybės, dvasinio pasaulio formuotojas, kuris tarytum gyvena savo mokiniuose (Rajeckas, 2004).

Tačiau mokytojo darbas ne vien pozityvūs dalykai. Mokytojo pečius slegia didelė atsakomybė už mokymo rezultatus. Žvelgiant į mokytojo profesiją būtų galima išskirti penkias mokymo realybes (Kepalaitė, 2005). Pirmą realybę yra tai, jog mokymo rezultatų neišmanoma numatyti net geriausiomis sąlygomis. Rezultatai nėra priklausomi nuo mokytojo elgesio ar ketinimų. Antroji realybė - tai mokinių vertinimo sistema - mokytojas nors ir turi ugdymo planus, tačiau pamatuoti ką mokinys išmoko per pamoką yra ganėtinai sunku. Trečioji realybė - tai mokytojo profesijos išskirtinumas: mokytojo darbas vertinamas pagal mokinių rezultatus, o ne pagal tai, ką daro pats pedagogas. Ketvirtoji realybė atspindi, kad mokytojas yra atsakingas už visos klasės aktyvumą. Mokytojas privalo būti spontaniškas, lankstus visose situacijose. Penktoji, paskutinioji, realybė teigia, jog mokymo procesas yra nei aprašomas, nei nusakomas, jį suprasti galima tik patiriant ir išgyvenant.

2.4. Pedagoginio darbo stiliai

Pedagoginis darbo stilius - tai elgesys arba veiksmai, kurie atsiskleidžia mokymosi procese bei atspindi mokytojo įsitikinimus bei vertybes mokinio atžvilgiu (Brown, 2003). Tai taip pat labai svarbu išsivystyti arba neišsivystyti psichologiniam stresui darbe. Vieni mokytojai yra mokinių mylimi, kiti - ne. Kodėl? Daug kas priklauso nuo pedagogų darbo stiliaus.

Mokytojo darbo stilius yra apibūdinamas dvejomis sąvokomis: tai į mokytoją nukreiptas mokymas bei į mokinį nukreiptas mokymas. Pirmoji mokytojo darbo stiliaus grupė reiškiasi žinių perdavimu. Tokiu atveju yra naudojami tradiciniai mokymo metodai, iš kurių svarbiausia yra dėstymas. Tokiu būdu mokytojas valdo visą mokymo procesą bei pačią klasę. Be to, mokytojas laiko save vieninteliu žinių skleidėju ir autoritetu (Barrett, 2007). Koncentruotas į mokinį mokymas apjungia du procesus: tai domėjimasis individualiomis besimokančiųjų savybėmis ir atsižvelgimas į jas bei mokymą (čia mokymas traktuojamas kaip universalūs bei

efektyviausi būdai, kurie suteiktų kuo daugiau naudingų žinių bei galimybę besimokančiajam pasiekti aukščiausius rezultatus, keltų mokymosi motyvaciją, tobulintų mokymosi įgūdžius) (Barrett, 2007).

Mokytojo darbo stilius yra diferencijuojamas į du darbo stilius. Pirmasis darbo stilius apibrėžia tokį pedagogą, kuris mano, jog yra geriau išmanantis už kitus, jog didaktinę veiklą turi planuoti pats vienas. Be to toks pedagogas nesilaiko pagarbaus santykio su besimokančiuoju, nemano, kad mokinys siekia pažinimo, laiko mokinį žemesniu už save. Toks darbo stilius yra vadinamas autoritariniu (Stephen Neale, 2010).

Autoritarinis darbo stilius - šiuo stiliumi dirbantis mokytojas nustato griežtas ribas ir yra linkęs kontroliuoti mokinius. Joks pavėlavimas ar pamokų praleidinėjimas (net dėl pateisinamų priežasčių) yra netoleruojamas. Mokiniui nėra jokių galimybių "išmelsti" geresnį pažymį. Klasėje labai tylu. Vaikai žino, kad šiam mokytojui negalima trukdyti. Iš jų reikalaujama drausmės ir besąlygiško paklusnumo. O jei to nėra – niekas neišgelbės nuo sėdėjimo po pamokų ar vizito į direktoriaus kabinetą. Bendraujant su autoritariniu pedagogu mokiniams svarbiausia – tiksliai vykdyti jo nurodymus ir neklausti, kodėl.

Kadangi tokie mokytojai pamokų metu paprastai netoleruoja diskusijų, nieko ir niekada nepagiria, neskatina, mokiniai neturi galimybės įgyti reikalingų savivarbos ir bendravimo įgūdžių. Per pamokas jie dažnai jaučiasi bejėgiai ir nerodo jokios iniciatyvos – juk ir taip visada pasakoma, ką ir kaip daryti. Todėl didžiausias autoritarinių pedagogų darbo trūkumas yra tas, kad jie neskatina mokinių vidinės motyvacijos bei asmeninių tikslų siekimo mokantis.

Esant šiam mokymo stiliui mokytojas įsakinėja, o mokinys paklūsta (Richard I. Arends, 2008).

Autoritetu paremtas darbo stilius - šiuo stiliumi besivadovaujantis mokytojas, nors ir nustato tam tikras leistinas-neleistinas ribas, tačiau kartu skatina mokinių savarankiškumą. Jis visuomet pagrindžia savo reikalavimus ir paaiškina, kodėl reikia laikytis tam tikrų taisyklių. Jei mokiniai trukdo pamokos metu, šis mokytojas mandagiai, tačiau tvirtai paaiškina, kodėl toks elgesys jam nepriimtinas. Kartais, jei aplinkybės leidžia, šis mokytojas gali ir visiškai atsisakyti griežtos disciplinos. Su juo lengva diskutuoti, jis nepyksta pertraukinėjamas, jei klausimai susiję su pamokos tema. Tai padeda mokiniams išmokti laisvai reikšti savo mintis ir įgyti pasitikėjimo savimi. Tokie mokytojai pasižymi šiltu, kiek globėjišku požiūriu į mokinius, domisi jais, dažnai pagiria. Tai skatina siekti kuo geresnių rezultatų (Richard I. Arends, 2008).

Nuolaidžiauojamas darbo stilius - šis mokytojas nelinkęs kontroliuoti mokinių ar ko nors iš jų reikalauti. Per pamokas vaikai pasijunta visiškai nevaržomi. Mokytojui svarbiausia – neižeisti mokinių jausmų, todėl jam labai sunku pasakyti "ne" ar reikalauti, kad būtų laikomasi

nustatytų taisyklių. Tiesa, kartais kantrybė trūksta, ir pedagogas pagaliau ryžtasi įvesti klasėje discipliną – deja, neilgam.

Nuolaidžiauti linkę mokytojai labai myli savo mokinius, nori būti jų draugais ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų, todėl jiems gana sunku atskirti asmeninį gyvenimą nuo profesijos.

Tačiau nuolaidžiaujamas stilius neskatina nei mokinių savikontrolės, nei motyvacijos siekti mokslo aukštumų. Nereikalaujama nuolat siekti rezultatų, todėl klasėje įsivyrėja “viską leidžianti” atmosfera. Dėl tų pačių priežasčių mokiniai neišmoksta atskirti socialiai priimtino ir nepriimtino elgesio, negauna reikiamų socialinių įgūdžių. Bet, nepaisant to, jie taip mėgsta nuolaidžiaujančius mokytojus! (Richard I. Arends, 2008).

Abejingasis darbo stilius - abejingi mokytojai mažai domisi tuo, kas vyksta klasėje. Jie nieko (ar beveik nieko) nereikalauja iš mokinių, nenorėdami įkyrėti. Tokie pedagogai mano, kad netgi rengimasis pamokoms yra bergždžias darbas, kurio vis tiek niekas neįvertins. Jie nesivargina, galvodami naujas, neįprastas užduotis ar organizuodami pažintines ekskursijas, kurios padėtų mokiniams geriau išmokti dėstomą dalyką. Abejingieji gali metų metais naudoti tą pačią metodinę medžiagą ir pateikinėti tokias pat kontrolinių darbų užduotis.

Abejingų mokytojų klasėse taip pat trūksta disciplinos, nes jie dažnai patys nesijaučia esą pajėgūs ar netgi nežino, kaip ją įvesti. Tokiems pedagogams nerūpi, kuo mokiniai užsiima – ne tik per pertraukas, bet ir per pamokas („jei jie nenori mokytis – tegu sau nesimoko”).

Moksleiviai, be abejo, greitai pajunta mokytojo abejingą požiūrį ir taip pat nesivargina mokydami jo dalyko, todėl nelavina nei kritinio mąstymo, nei bendravimo įgūdžių. Kadangi iš mokinių mažai reikalaujama, jie taip pat nedaug reikalauja iš savęs – o tai irgi atsiliepia jų savikontrolės ugdymui bei motyvacijai (Richard I. Arends, 2008).

2.5. Sveikatos kultūra pedagogų požiūriu

Pasaulinė sveikatos organizacija XXI amžiuje turi aiškų tikslą - siekti visapusiškos sveikatos visiems - ir kelia pasaulio bendrijai prioritetinį uždavinį - stiprinti ir saugoti sveikatą visą gyvenimą (Sveikata visiems 21, 2002).

Gyvenant žinių visuomenės eroje, žinojimas tampa viena iš pagrindinių vertybių. Informacijos srautai tampa tokie intensyvūs, kad kiekvienas turi mokėti pasirinkti sau tinkamą informaciją. Tačiau yra žinių, kurias privalo turėti kiekvienas žmogus - žinių apie savo sveikatą, jos tausojimą ir stiprinimą. Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad visi turime pakankamai žinių šioje srityje (apie tai daug kalbama žiniasklaidoje, gausu leidinių apie sveikatą ir pan.). Tačiau realybė yra kitokia - dažnai žmogus, net ir turėdamas pakankamai žinių, kenkia savo sveikatai (Vaitkevičius, 2012).

Pedagogams, lyginant su kitų profesijų atstovais, būdingas anksti besiformuojantis „perdegimo sindromas, žemas psichosocialinės adaptacijos lygis (o juk viena svarbiausių mokytojo profesinės veiklos tikslų - sėkminga mokinių socialinė adaptacija). Vargu ar įmanoma mokiniams duoti tai, ką pats esi praradęs: gerą nuotaiką, pasitikėjimą savimi, gebėjimą veikti sutelktai ir kryptingai. Dėl to mokiniams tenka dvigubai daugiau streso. Pedagogai patiria materialinių sunkumų, tenka didinti akademinį krūvį, dėl šios priežasties jie dažniau pervargsta. Dėl nekokybiškų atostogų, nuolatinės stresinės situacijos atsiranda neigiamų pasekmių: aukštas psichinės įtampos lygis, nerimas ir depresyvios tendencijos, lydimos apatija ir chaotišku aktyvumu. Adaptacinių resursų išsekimas sukelia astenines neurotines reakcijas. Padidėjęs rūpestis savo sveikata lemia psichosomatinių susirgimų tikimybę, pavyzdžiui, hipertoniją. Pasireiškia emocinio šaltumo požymiai, neadekvatumas ir savitas emocijų suvokimas, kontaktų ribojimas ir paviršutiniškumas. Dėl aukšto profesijos komunikatyvumo lygio stebimas emocinis pervargimas, nervingumas, psichikos nestabilumas, ir, tai gali būti rimta kliūtis atlikti savo profesinę veiklą. Stipriu, nuolat veikiančiu dirgikliu, tampa ir mokiniai. Šios priežastys kelia abejonių dėl kokybiško humanistinio švietimo ir ugdymo funkcijų realizavimo, individualaus ugdymo, vertybinio jo kryptingumo (Vaitkevičius, 2012).

Sparčios mokslo ir technikos pažangos laikotarpiu mūsų šalies bendrojo lavinimo mokyklose darbo sąlygos pastebimai kinta, iškeldamos ugdymo procesui naujus reikalavimus ir problemas. Informacijos gausa, mokymo ir mokymosi intensyvumas, gausėjančios veiklos kontekstai padidino mokinių ir mokytojų psichoemocinę įtampą, sukelia pervargimą ir įvairius sveikatos sutrikimus. Naujosios technologijos sumažina mokyklos bendruomenės narių (kaip ir visų kitų žmonių) fizinę veiklą, fizinį aktyvumą profesinėje veikloje, buityje, laisvalaikio. Todėl ypač aktualu suvokti, kad sveikatos būklė priklauso ne tik nuo aplinkos veiksnių, bet ir nuo paties žmogaus, jo gyvenimo būdo, įpročių ir įgūdžių, teisingo elgesio, saugant ir stiprinant sveikatą. Profesinė veikla, sukeldama įvairius išgyvenimus, veikia emocinę žmogaus sveikatą ir didelę dalimi priklauso nuo socialinės darbo aplinkos. Įvairiausių inovacijų efektyvumas Lietuvos švietimo sistemoje (taip pat ir sveikatos ugdyme) kelia abejonių - ar pajėgs jas įgyvendinti pedagogai, neturintys adaptacinių resursų. Todėl pedagogai, kaip ypatingo socialinio reikšmingumo bendrija, turi būti politikų, mokslininkų ir visos visuomenės dėmesio centre (Vaitkevičius, 2012).

2.6. Pedagogų streso įveikimo edukaciniai veiksniai

A.Bagdonas (2010) teigia, kad egzistuoja specifiniai edukaciniai veiksniai, galintys tiek iššaukti mokyklos stresą, tiek tą stresą švelninti. Išryškėja išoriniai - švietimo politikos ir

organizacijos vidiniai pedagogų streso įveikimo veiksniai. Didžioji dauguma veiksmų charakterizuojami ir kaip baimės „sukėlėjai“, ir kaip pedagogų streso „mažintojai“. Pedagoginei bendruomenei nurodomas svarbus prioritetas: veikti taip, kad galimi pedagogų streso sukėlėjai taptų problemos švelnintojais. A. Bagdonas pateikia tokius pedagogų streso įveikimo edukacinius veiksmus: gebėjimas valdytis konfliktinėse situacijose (geriausias būdas išspręsti konfliktą - jo išvengti, tačiau kai tai neįmanoma, galimi tokie sprendimo būdai: įvardyti problemą tikslais, o ne sprendimais; apibrėžti problemą, nustatyti visiems priimtinus variantus; sutelkti dėmesį ne į oponento asmenines savybes, o į problemą; palaikyti teigiamas emocijas, simpatiją, supratimą. Klausant kitos šalies, nerodyti pykčio, negrasinti; siekti bendrų tikslų. Atskirti padaliniai ir žmonės turi bendradarbiauti, vienyti savo pastangas.

Mokinių skaičiaus klasėje mažinimas.

Darbo tvarkos mokykloje organizavimas (naujas vadovavimo stilius, organizacijos lankstumas, prieinamumas, veiksmingumas, įstaigų struktūros bei darbo principų pertvarkymas, strateginis planavimas).

Streso valdymo kompetencija (norint valdyti stresą, reikia ugdyti gerąsias būdo savybes, tokias kaip kantrybė, atlaidumas, pakanta, pagarba, dėkingumas. Kiekvienoje situacijoje reikia ieškoti pozityvių dalykų, neprisiimant per daug išpareigojimų, stengtis išlaikyti savitvardą, nuslopinti pyktį ir priešišumą).

Laisvalaikio praleidimo galimybės.

Bendradarbiavimas su kolegomis (nusistovėjusių nuostatų keitimas, pasitikėjimo atmosferos kūrimas, pagrįstas bendradarbiavimu ir pasikeitimu informacija).

Prisitaikėliškumo pozicijos priėmimas.

Komunikacijos ypatumai (gebėjimas bendrauti ir bendradarbiauti su kolegomis, nebijoti išsakyti savo nuomonę).

Lankstumo lavinimas (prisitaikymas prie esamos situacijos, iškilus nesklandumams, gebėjimas juos taktiškai „apeiti“ ir įsiliesti į bendrą mokyklos veiklą).

Mokyklos kaip organizacijos kultūros keitimas (mokytojų įtraukimas į bendrų sprendimų priėmimą, darbuotojams suteikiama galimybė jaustis reikšmingu ir atsakingu. Sudaryti galimybę mokytojams dalyvauti diskusijose, nes tuomet galima sužinoti daug naujo, pasidalyti patirtimi, mokytis iš savo kolegų, siūlyti ir sužinoti nuomonę apie savo pasiūlymus. Dalyvavimas priimančiais sprendimus skatina siekti užsibrėžtų tikslų, o nuo to priklauso pasitenkinimo savimi jausmas. Darbas tampa įdomesnis, nes darbuotojas gali į jį pažvelgti plačiau, suvokti savo vietą ir jam pateikiamų užduočių svarbą).

Darbo aplinkos mokykloje veiksmingumas (palankaus mikroklimato sudarymas: jauki, saugi klasės aplinka, triukšmo izoliacija, tinkamas apšvietimas, šilta aplinka ir komfortas darbo vietoje).

Mokytojų kompetencijos ir asmeninių savybių dermė (Saulėnienė, 2006):

- Gebėjimas dirbti su skirtingo pobūdžio žiniomis, jas analizuoti, tikrinant, refleksuojant;
- Gebėjimas tobulinti žinias, veiksmingai taikant technologijas;
- Gebėjimas kurti ir valdyti mokymosi aplinkas;
- Gebėjimas pasirinkti mokymo būdus, derinant platų mokymo(si) strategijų spektrą prie mokinių poreikių;
- Gebėjimas gilinti savo žinias;
- Gebėti mokytis iš savo patirties ir mokymąsi traktuoti kaip visą gyvenimą trunkantį procesą;
- Asmeninių kompetencijų pagrindas - žinojimas, kaip elgtis tam tikrose situacijose.

A.Bagdonas, J.Merkys (2005) siūlo tokius mokyklose dirbančių pedagogų streso įveikimo sprendimus:

1. Santykiai su tėvais (pagarbus ir geranoriškas bendravimas, sprendžiant su mokiniu susijusias problemas derėtų nepamiršti, kad tiek mokytojas, tiek mokinio tėvai yra lygiaverčiai partneriai).
2. Santykiai su mokytojais (glaudūs ir harmoningi mokyklos bendruomenės tarpusavio santykiai, paremti bičiulyste, pagarba, bendrais interesais bei veikla, padeda sukurti mokykloje atmosferą, palankią asmenybės vystymuisi ir tobulumo savo srityje siekimui).
3. Mokytojų rengimas, kvalifikacija (sudarytos tinkamos sąlygos dalyvauti kvalifikacijos kėlimo kursuose: finansavimas, laikas, palankus tobulinimuisi mikroklimatas; tikslinis kvalifikacijos priemonių rinkimas, jas vertinant pagal suteikiamų žinių pritaikomumą, vadovo parama ir pasitikėjimas).
4. Švietimo politika (spartinti mokytojų darbo apmokėjimo didinimą, mažinti išsilavinimo standartų reikalavimus, išsilavinimo standartų autoriai galėtų pedagogams asmeniškai aiškinti jų turinį, sudarymo mechanizmą, vienos ar kitos temos pasirinkimo motyvus).

Mokytojų stresas siejamas su jų asmeninėmis savybėmis, pabrėžiami tokie esminiai pedagogų būdo bruožai: baimė („mokytojai bijo visko: valdžios, kitų mokinių“, „mokytojai patys bijo egzaminų“), nervingumas („nesinervintų dėl smulkmenų“, „nepyktų, jei paklausi“, mokytojai susinervina kai klausi ir nenori pakartoti“, „jei mokytojai nerėktų, kai ko nors klausi“), konfliktiškumas, pavydas (mokytojai pavydi vieni kitiems), humoro jausmas, pagarba („gera jaustis gerbiamam“), draugiškumas („nebijoti susidraugauti su mokiniais“), savęs valdymas

(„mokėti susivaldyti kai mokiniai neklauso“, „jei kas nepatinka išlikti diplomatiškam“) (Gudonis, 2008).

A.Bagdonas (2006) pažymi, kad mokykloje aktualu kurti pasitikėjimą kitais skatinančią atmosferą, kurioje vyrauja pedagoginis taktas, kantrybė, pakantumas, saikinga kritika.

Esant tradiciniam požiūriui į stresą, jis suvokiamas tik kaip pedagogo vidinė problema, kylanti iš jo psichinių ir somatinių išteklių stygiaus susidūrus su gyvenimo, profesijos iššūkiais bei darbo vietos reikalavimais. Tuomet ir streso įveikimo receptūra yra tradicinė – medicininė bei individualioji psichologinė. Kitaip tariant, reikia stiprinti organizmą, rūpintis sveikata, išmokyti efektyviai ilsėtis, sportuoti, tinkamai maitintis, prireikus laiku kreiptis į medikus ir vartoti medikamentus. Taip pat taikyti psichoterapiją, psichologinę korekciją, autogeninę treniruotę, hipnozę, ugdomąjį vadovavimą ir konsultavimą. Visos minėtos medicininės, individualios psichologinės ir vadybos priemonės, be abejo, yra prasmingos, bet jų nepakanka. Projektuojant veiksmingas mokytojų profesinio streso įveikos strategijas ir priemones ne mažiau svarbūs yra ir makrolygmens socialiniai veiksniai: laiku ir demokratiškai atliekamas švietimo reformavimas ir apgalvotas teisinis reguliavimas; profesijos prestižo didinimas ar bent palaikymas; optimalus konkurencijos ir solidarumo vertybių santykis; teisingo atlygio už darbą, socialinės saugos ir darbo teisės aspektai (Strazdas, 2013).

3 skyrius. PEDAGOGŲ PATIRIAMO STRESO EDUKACINĖJE DARBO APLINKOJE TYRIMO REZULTATAI

3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas

Rašant baigiamąjį darbą apie stresą edukacinėje pedagogų darbo aplinkoje ir jo įveikimo būdus buvo pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas, kuriuo siekiama nustatyti kokie dažniausiai paplitę psichosocialiniai darbo veiksniai tarp Kelmės rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokytojų bei įvertinti šių veiksnių paplitimą atsižvelgiant į lytį, šeiminių padėčių, darbo stažą ir vietą bei mokyklos tipą.

Tyrimas atliktas 2013 metų sausio 21–28 dienomis, kuriuo metu buvo apklausta 101 mokytojas dirbantis Kelmės rajono bendrojo lavinimo mokyklose. Taikytina atsitiktinė patogumo atranka – apklausti tie respondentai, kuriuos apklausti buvo patogiausia. Šiuo atveju tyrimo imtį sudarė mokytojai, kurie dirbo Kelmės „Kražantės“ ir Liolių pagrindinėse mokyklose bei Užvenčio Šatrijos Raganos ir Jono Graičiūno gimnazijose (iš viso 101).

Tyrimui atlikti buvo sukurta anketa (1 priedas), parengtą pagal Suomijos darbo medicinos instituto streso darbe klausimyno kintančių darbo veiksnių ir suvokiamos aplinkos bei stresinių reakcijų dalis, kuri skirta psichosocialinių darbo veiksnių ir stresinių dirbančiųjų reakcijų įvertinimui¹. Ji šiek tiek buvo pakoreguota, pritaikyta tiriamajam kontingentui.

Tyrimo dalyviai buvo apklausti anoniminėje anketinėje apklausoje. Tyrimo metu jiems buvo išdalintos anketos, pristatytas tyrimo tikslas, trumpai išdėstyta anketos pildymo instrukcija ir parodytas žymėjimo pavyzdys.

Anketą sudarė 20 klausimų ir keturios dalys:

- 1) Asmens duomenys (lytis, darbo stažas, šeiminių padėčių, darbo vieta ir mokyklos tipas).
- 2) Reguluojami veiksniai (darbiniai veiksniai ir socialiniai santykiai).
- 3) Suvokiama aplinka (darbo charakteristikos ir įtampos aplinka).
- 4) Stresas ir pasitenkinimas (nuovargis, nerimas, nuotaika).

Visi psichosocialiniai veiksniai buvo vertinami penkių balų skalėje, nuo 1 = didžiausia vertė, iki 5 = mažiausia vertė.

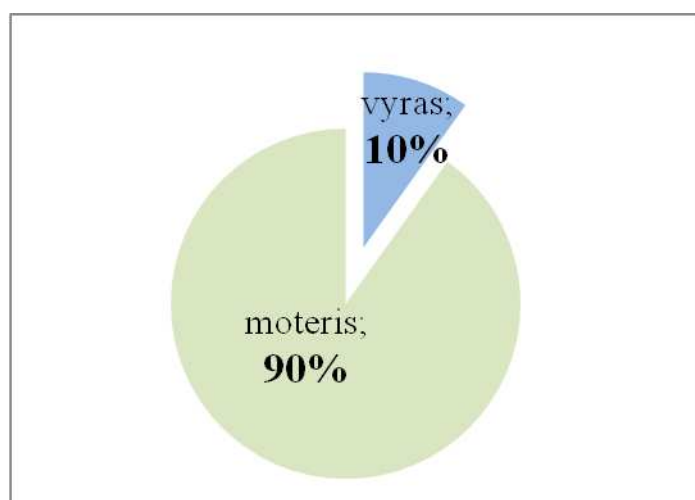
Atliekant duomenų analizę buvo sudarinėjamos kryžminės lentelės, grafikai. Į kai kuriuos klausimus atsakė ne visi respondentai arba atsakymai buvo neužskaityti, todėl kai kur analizuojama mažiau nei 101 respondentų atsakymai. Atliktų tyrimų rezultatai išreikšti skaičiais ir procentais bei pateikti lentelėse ir diagramose. Diagramos braižytos naudojant SPSS 17.0 arba Microsoft Office Excel programą.

¹ Elo A. L. Streso darbe klausimynas: instrukcijos vartotojams (Occupational stress questionnaire: user's instructions). Suomijos darbo medicinos institutas, Helsinki, 1992.

3.2. Respondentų demografinės charakteristikos

Šiame baigiamąjį darbą apie stresą edukacinėje pedagogų darbo aplinkoje ir jo įveikimo buvo apklaustas 101 mokytojas tam, kad būtų galima išsiaiškinti respondentų pagrindines charakteristikas (socialines ir demografines) ir jų reikšmingumo lygmenis. Todėl socialinės ir demografinės charakteristikos buvo tiriamos keturiais aspektais: lytį, darbo stažą, šeiminių padėčių, darbo vietą ir mokyklos tipą dar ir tam, kad vėliau iš surinktos informacijos padarytume analizę, išskirdami konkretų skaičių iš lengvai atskiriamų segmentų ir atrinktume koreliuojančius kintamuosius.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis 2011/2012 metais iš visų 37436 bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir vadovų vyrų buvo tik 4914, tai sudaro vos 13 proc., tad ir šiame tyrime vyrų mokytojų buvo tik dešimtadalis (iš viso 10 vyrai), o moterų dauguma. Iš 101 gautos anketos 91 buvo nurodyta, kad respondento lytis yra moteris. Tai beveik atitinka Lietuvos Statistikos departamento duomenis, kad dauguma mokytojų Lietuvoje yra moterys, tad ir šiame tyrime daugiausia buvo analizuojamos mokytojos moters nuomonė.



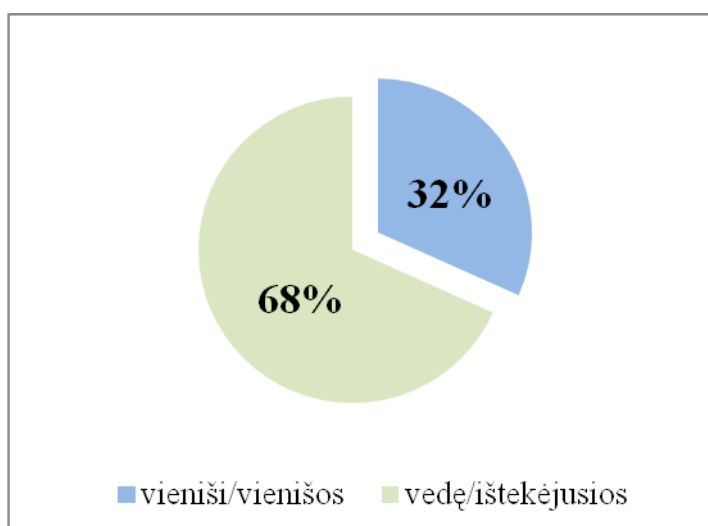
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (procentai)

Apklaustų mokytojų darbo stažas svyravo nuo 2 iki 50 metų, stažo vidurkis 20,91 metai, todėl darbo stažą suskirstėme į 4 apylygius intervalus: iki 10 metų, 11-20 metų, 21-30 metų ir asmenis, kurių darbo stažas didesnis nei 30 metų.

	dažnis	procentai
Iki 10 metų	20	20%
11-20 metų	28	29%
21-30 metų	30	31%
Virš 31 metų	20	20%
Iš viso	98	100%
Nenurodė	3	

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo stažą

Kaip ir galima buvo tikėtis, tai daugiausia mokytojų buvo vedusių/ištekėjusių. Tokį atsakymo variantą pasirinko 69 respondentai iš 101, tai daugiau nei du trečdaliai. 15 apklaustųjų teigė, kad jie yra nevedę (netekėjusios), 11 – išsiskyrę(-usios), o 6 – našliai(-ės). Dėl šios priežasties šeiminių padėčių suskirstėme į tris vienišius (nevedę ar netekėjusios, išsiskyrę, našliai) ir vedusius asmenis.



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeiminių padėčių (procentai)

Pagal darbo vietą (kaimo ar miesto mokykloje dirba) respondentų atsakymų variantai pasiskirstė beveik po lygiai. Miesto mokykloje dirbo 52 mokytojai, o kaimo mokykloje – 49 mokytojai. Kai kurie mokytojai dirbo keliose mokyklose, tačiau juos priskyrėme prie tos mokyklos tipo, kurioje laiko praleidžia daugiau ir, jų nuomone, darbo vieta yra pagrindinė. Kadangi buvo apklausti 4 Kelmės rajono bendrojo lavinimo mokyklos, t.y. po 2 pagrindines (Kelmės „Kražantės“ ir Liolių) mokyklas ir po 2 (Užvenčio Šatrijos Raganos ir Kelmės Jono Graičiūno) gimnazijas, tai pagal mokyklose tipą mokytojai pasiskirstė į dirbančius pagrindinėje mokykloje (iš viso 25 mokytojai) ir į dirbančius gimnazijose (iš viso 76 mokytojai).

		Dažnis	Procentai
Darbo vieta	Kaimo mokykla	49	49%
	Miesto mokykla	52	51%
Mokyklos tipas	Pagrindinė mokykla	25	25%
	Gimnazija	76	75%

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo vietą ir mokyklose tipą

Taigi, apibendrintos respondentų demografinės charakteristikos leidžia teigti, kad dauguma apklaustų tyrimo dalyvių buvo pedagogės moterys, todėl analizuojant edukacinius pedagogų darbo veiksnius, stresą bei streso simptomus pirmiausia bus atsižvelgiama į darbo stažą, šeiminei padėtį, darbo vietą ir mokyklos tipą.

3.3. Reguliuojamų arba kintančių darbo veiksnių paplitimas

Reguliuojami veiksniai daro įtaką suvokiamai aplinkai ir stresui. Be to, reguliuojami arba kintantys veiksniai, tokie kaip darbuotojo galimybė kontroliuoti darbinę situaciją ir paramą iš kitų, taip pat turi įtakos išorinės aplinkos individualių reakcijų tarpusavio ryšiams. Reguliuojamų veiksnių įvertinimui buvo sukonstruoti 5 klausimai: 1) ar atsižvelgiama į Jūsų nuomonę darbo klausimais, 2) ar jaučiate, kad darbe iš tiesų kažką padarote, 3) ar savarankiškas jūsų darbas, 4) ar Jūsų viršininkas padeda ir paremia, kai to reikia, 5) ar Jūsų darbe geras mikroklimatas.

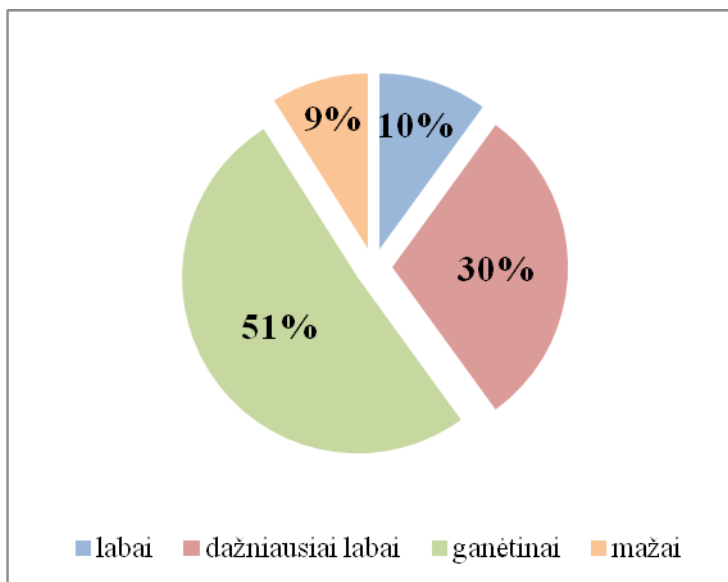
Klausimai uždari, galimi atsakymų variantai intensyvėjimo tvarka išdėstyti nuo 1 iki 5. Pasirinkdamas atsakymo variantą respondentas įvertino kiekvieno reguliuojamo darbo veiksnio intensyvumą nuo 1 (veiksnys labai veikia ar nuolat veikia) iki 5 (veiksnys visai neveikia ar niekada neveikia).

	N	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Vidurkis
Ar atsižvelgiama į Jūsų nuomonę darbo klausimais?	100	1	4	2,59
Ar jaučiate, kad darbe iš tiesų kažką padarote?	99	1	4	1,97
Ar savarankiškas jūsų darbas?	101	1	4	2,34
Ar Jūsų viršininkas padeda ir paremia, kai to reikia?	100	1	5	2,43
Ar Jūsų darbe geras mikroklimatas?	101	1	5	2,39

3 lentelė. Reguliuojamų darbo veiksnių intensyvumas

Reguliuojamų darbo veiksnių intensyvumo analizė (intensyviausiais vertinti veiksniai, kuriu intensyvumas didesnis nei 3) parodė, kad intensyviausias darbo veiksnys yra atsižvelgimas

į nuomonę, nors ir jį dauguma respondentų vertino nei teigiamai, nei neigiamai, o tiesiog įvardino, kad į jų nuomonę darbo klausimais atsižvelgiama ganėtinai. Tokių buvo 51 iš 101 apklaustojo mokytojo, o tai reiškia, kad apie pusę (51 proc.). Galima sakyti, kad dar kas trečias iš dešimties manė, jog į jų nuomonę darbo klausimais atsižvelgiama dažniausiai labai ir nei vienas nepasirinko atsakymo nė kiek.



4 pav. Kaip atsižvelgiama į mokytojų nuomonę darbo klausimais (procentai)

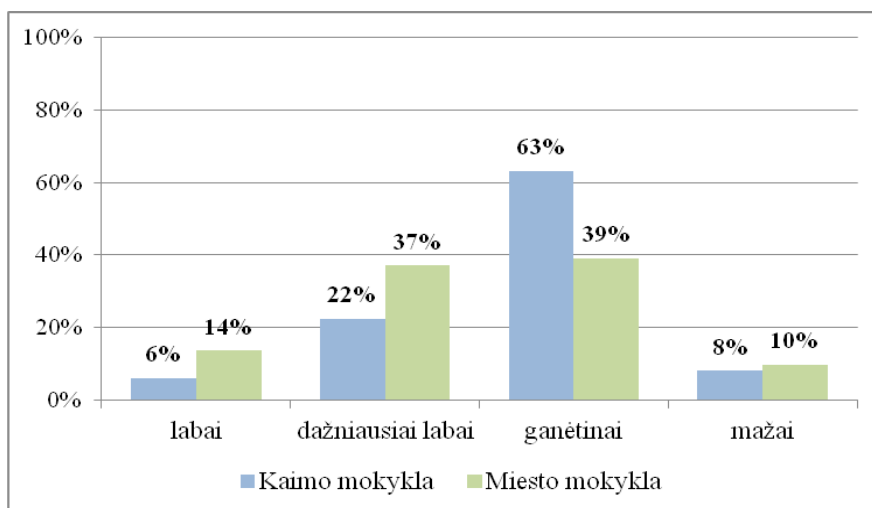
Pagal lytį, darbo stažą ir šeiminę padėtį respondentų pasirinkimas neišsiskyrė. Tiek moterys mokytojos, tiek vyrai mokytojai rinkosi gana panašiai. Daugiau nei pusė (47 iš 90 mokytojų moterų) ir daugiau nei 40 proc. vyrų rinkosi atsakymą, kad į jų nuomonę atsižvelgiama ganėtinai.

Panaši situacija susidariusi ir lyginant mokytojus pagal darbo stažą. Šiek tiek išsiskiria tik tas faktas, kad dažniausiai labai į nuomonę darbo klausimais atsižvelgia į mokytojus, kurie turi mažesnę mažesnio darbo stažą. Iki 10 metų darbo stažą turinčių mokytojų 60 proc. atsakė, kad labai arba dažniausiai labai atsižvelgiama į jų nuomonę, kai mokytojų, kurių darbo stažas buvo virš 31 metų, teigiančių, kad į jų nuomonę darbo klausimais atsižvelgiama dažniausiai labai arba labai pasitaikė dvigubai mažiau (6 iš 20 mokytojų, kurių stažas didesnis nei 31 metai).

Pagal šeiminę padėtį vėl gi didelių skirtumų nepastebėta. Jei vedusių/ištekėjusių mokytojų tarpe šiek tiek daugiau nei pusė (35 iš 68 vedusių/ištekėjusių mokytojų) teigė, kad į jų nuomonę atsižvelgiama ganėtinai, tai vienių tarpe lygiai pusė taip pat teigė, kad ganėtinai (16 iš 32 vienių mokytojų).

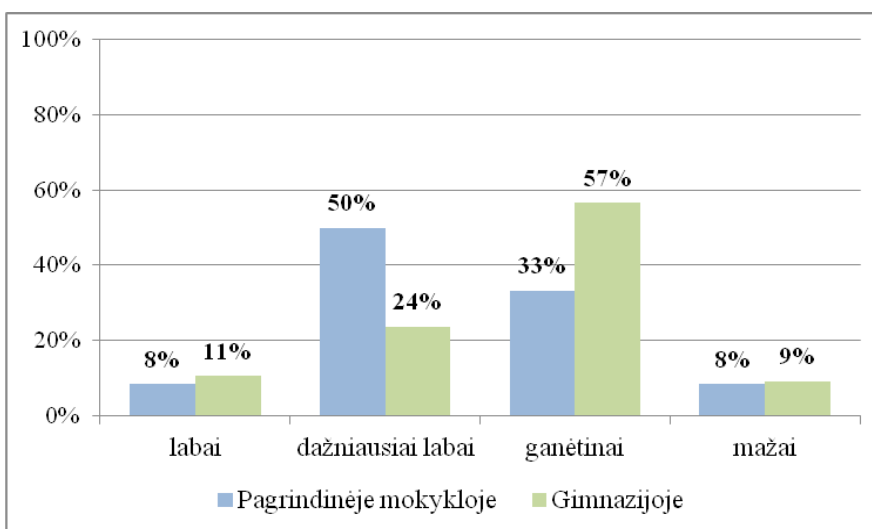
Tačiau skirtumas matomas tarp mokytojų dirbančių kaimo ir miesto mokyklose. Jei beveik du trečdaliai (31 iš 49 arba 63 proc.) kaimo mokyklose apklaustų mokytojų teigė, kad į jų nuomonę atsižvelgiama ganėtinai, tai miesto mokyklose dirbančių mokytojų buvo žymiai

mažiau, 39 proc., tačiau daugiau teigė, kad jų nuomonę vertino dažniausiai labai arba labai, dažniausiai labai – 37 proc., o labai – 14 proc., tai kartu sudarė daugiau nei pusė (26 iš 51 mokytojo dirbančio miesto mokykloje), kai tuo tarpu kaimo mokyklose dirbančių mokytojų buvo kartu sudėjus šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis (14 iš 49 arba 28 proc.), nes dauguma jų teigė, kad į jų nuomonę atsižvelgiama ganėtinai.



5 pav. Kaip atsižvelgiama į mokytojų nuomonę darbo klausimais pagal darbo vietą (procentai)

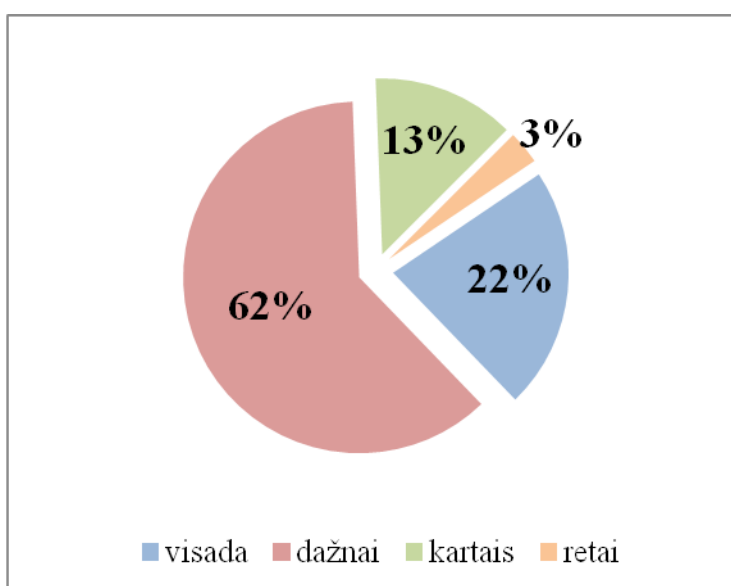
Taip pat akivaizdus skirtumas pastebimas ir palyginus, ar atsižvelgiama į apklaustųjų mokytojų nuomonę darbo klausimais pagal mokyklos tipą. Jei gimnazijoje dirbantys mokytojai teigė, kad ganėtinai atsižvelgiama į jų nuomonę, taip teigė 57 proc. (iš viso 43 gimnazijose dirbantys mokytojai iš 76 apklaustų), tai pagrindinėse mokyklose dirbantys mokytojai vertino geriau ir dauguma, lygiai pusė (12 iš 24 pagrindinėse mokyklose dirbančių mokytojų), teigė, kad į jų nuomonę atsižvelgiama dažniausiai labai.



6 pav. Kaip atsižvelgiama į mokytojų nuomonę darbo klausimais pagal mokyklos tipą (procentai)

Taigi, jeigu pagal lytį, darbo stažą ir šeiminių padėtį didelių svyravimų ir skirtumų nepastebėta, tai iš darbo vietos (kaimas/miestas) ir mokyklos tipo (pagrindinė/gimnazija) galime teigti, kad labiau į mokytojų nuomonę darbo klausimais atsižvelgiama mažesniuose kolektyvuose pagrindinėse mokyklose ir miestuose nei kaimuose. Žinodami, kad mažesniuose kolektyvuose į visų nuomonę lengviau įsiklausti ir tam reikia žymiai mažiau laiko nei dideliuose ir tai, kad į kaimus mokytojai dažnai važinėjasi, tai nenuostabu, kad gauta išvada yra logiška.

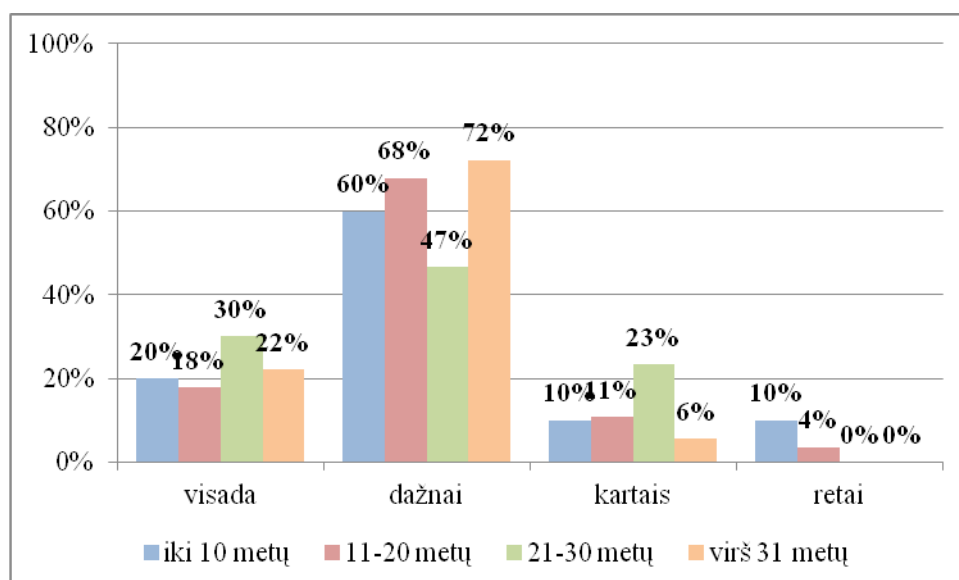
Visiška priešingybė buvo vertinant respondentų atsakymus į klausimą, ar jaučiate, kad darbe iš tiesų kažką padarote. 61 mokytojas iš 101 apklaustojo teigė, jog dažnai darbe jaučiasi kažką padarantys, o dar daugiau nei penktadalis (22 proc.), kad visada jaučiasi, jog jų indėlis yra svarbus.



7 pav. Mokytojų nuomonė, ar darbe iš tiesų kažką padarote? (procentai)

Analizuojant, kaip dažnai darbuotojai jaučia, kad jų indėlis atliekant bendrą darbą yra svarbus, tarp lyties (vyrų ir moterų mokytojų) reikšmingesnio skirtumo nepastebėta.

Įvertinus atsakymus pagal darbo stažą matyti, kad respondentai turintys didesnę darbo stažą dažnai arba visada jaučia, kad jų indėlis į darbą yra svarbus, nei tų mokytojų, kurių darbo stažas mažesnis, tačiau skirtumas nėra akivaizdus, tačiau netoli ketvirtadalio (23 proc.) mokytojų, kurių darbo stažas nuo 21 iki 30 metų nurodė, kad tik kartais jaučia, jog iš tiesų kažką padaro, nors tarp atsakymo variantų dominavo dažnai.



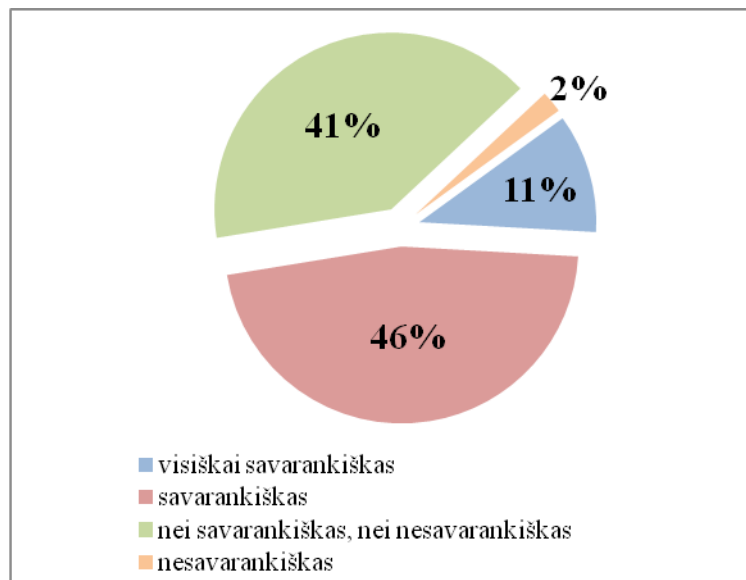
8 pav. Mokytojų nuomonė, ar darbe iš tiesų kažką padarote pagal darbo stažą (procentai)

Pagal šeiminių padėtį atsakymai pasiskirstė vienodai, tiek vieniši/vienišos, tiek ir vedę/ištekėjusios rinkosi visada arba dažnai atsakymo variantus. Po 84 proc. respondentų pagal šeiminių padėtį vienišų ir ne įvertino indėlį į savo darbą kaip svarbų.

Panašūs rodikliai buvo ir palyginus mokytojų atsakymus, kurie dirba kaimo ir miesto mokyklose. Abejose kategorijose dominavo atsakymas dažnai. Dažnai jaučia, kad darbe jų veikla yra svarbi 31 iš 47 (66 proc.) kaimo mokyklos apklaustų mokytojų ir 30 iš 52 (58 proc.) miesto mokyklose dirbančių pedagogų, nors visi trys respondentai pažymėjo, jog jie retai jaučiasi darbe kažką padarantys, dirbo miesto mokykloje.

Mažai skyrėsi ir mokytojų atsakymai dėl įnešamo indėlio į darbą palyginus mokytojų atsakymus pagal mokyklos tipą, todėl galime apibendrinti, jog apklausoje dalyvavę mokytojai visada jaučiasi, jog jų indėlis yra svarbus nepriklausomai nuo jų demografinių ir socialinių charakteristikų.

Iš esmės vertinant darbo savarankiškumą išsiskiria du atsakymo variantai, kad apklaustųjų mokytojų darbas yra savarankiškas ir nei savarankiškas, nei nesavarankiškas. Savarankišką variantą rinkosi 47 iš 101 mokytojo, o tarpinį variantą tarp savarankiško ir nesavarankiško rinkosi 41 mokytojas iš 101 dalyvavusių apklausoje. Dar dešimtadalis (11 proc.) įvardijo, kad jų darbas visiškai savarankiškas, o 2 atsirado, kurie teigė, kad jų darbas nesavarankiškas.



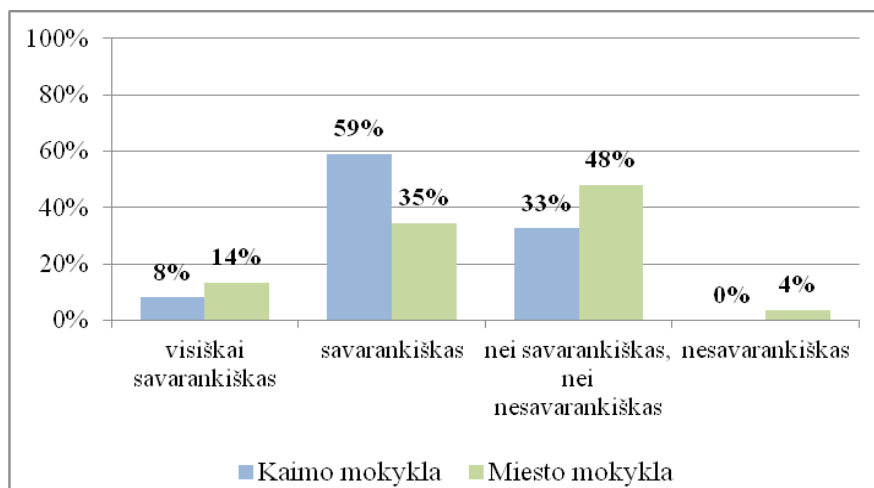
9 pav. Mokytojų darbo savarankiškumo vertinimas (procentai)

Lyginant vyrus ir moteris mokytojus matyti, kad nors vyrų buvo ne daug, tačiau 7 iš 10 teigė, kad jų darbas yra savarankiškas, kai tuo tarpu moterų tarpe tokių buvo 44 proc. (40 iš 91 moterų mokytojų moterų), tačiau jų žymiai daugiau teigė, kad jų darbas yra nei savarankiškas, nei nesavarankiškas (iš viso 39 iš 91).

Pagal darbo stažą su mažesniu darbo stažu (iki 10 metų ir 11–20 metų) šiek tiek daugiau rinkosi tarpinį variantą tarp savarankiško ir nesavarankiško darbo pobūdžio, o didesnę darbo stažą turintys asmenys daugiau teigė, kad jų darbas yra savarankiškas, tačiau skirtumas buvo pastebėtas nedidelis.

Didesnis atotrūkis tarp darbo savarankiškumo pastebimas pagal šeimines padėtis, jei vieniši/vienišos trečdalis (34 proc.) sakė, kad jų darbas yra savarankiškas, tai vedusių asmenų tarpe procentinė išraiška išauga iki pusės (36 iš 69 arba 52 proc.), tačiau iš jų mažiau buvo teigiančių, kad jų darbas visiškai savarankiškas.

Tačiau didžiausias skirtumas pastebimas palyginant kaimo mokyklos ir miesto mokyklos mokytojų nuomones. Beveik trys penktadaliai (59 proc.) kaimo mokyklose dirbančių mokytojų teigė, kad jų darbas yra savarankiškas, o trečdalis, kad nei savarankiškas, nei nesavarankiškas, tai miesto mokyklų mokytojai teigė atvirkščiai. Šiek tiek daugiau nei trečdalis (35 proc.) nurodė, jog jų darbas yra savarankiškas, o beveik pusė (25 iš 52 miesto mokyklų mokytojų) nurodė, kad jų darbas yra nei savarankiškas, nei nesavarankiškas, taip pat 2 respondentai dirbantys miesto mokyklose pažymėjo, kad jų darbas yra nesavarankiškas.

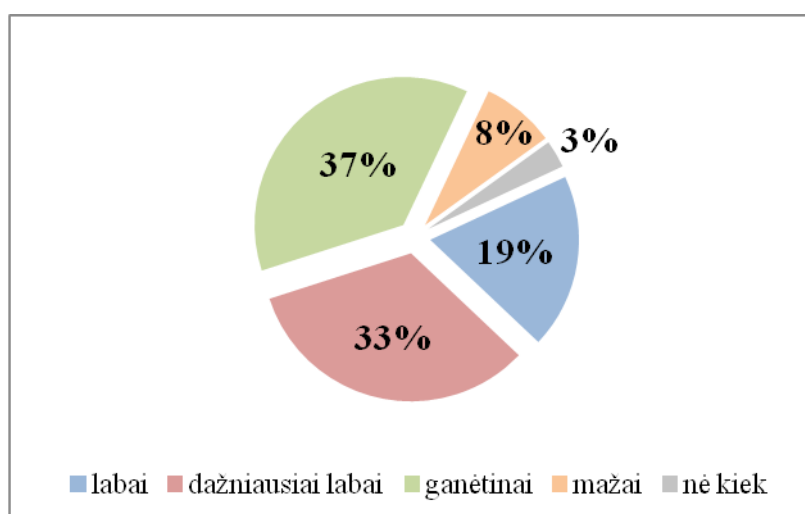


10 pav. Mokytojų darbo savarankiškumo vertinimas darbo vieta (procentai)

Jeigu tarp darbo vietos (kaimo ir miesto) buvo pastebėtas skirtumas, tai tarp mokyklos tipo (pagrindinė ar gimnazija) jokio didesnio skirtumo nebuvo matyti. Tiek pagrindinėje mokykloje dirbančių mokytojų dauguma (48 proc.), tiek ir gimnazijose dirbančių mokytojų dauguma (46 proc.) nurodė, kad jų darbas ganėtinai savarankiškas.

Taigi vertindami savarankiškumo laipsnį savo darbe (46 proc.) apklaustų mokytojų teigė, kad jie gali dirbti savarankiškai, 41 proc. teigė, dirbantys pakankamai savarankiškai, tačiau pastebėta, kad didesnę savarankiškumą nurodė mokytojai dirbantys kaimo mokyklose.

Analizuojant socialinius santykius 37 proc. tiriamųjų teigė, kad iškilus poreikiui tik ganėtinai gali tikėtis paramos ir pagalbos iš tiesioginio savo vadovo, nors trečdalis tiriamųjų atsakė, kad parama dažniausiai labai suteikiama, o dar penktadalis teigė, kad labai daug sulaukia paramos iš tiesioginio savo vadovo. Taip pat pasitaikė teigiančių, kad iš vadovo paramos ir pagalbos sulaukia mažai arba nė kiek, tačiau šie atsakymo variantai nedominavo ir pasitaikė retai (atitinkamai užfiksuoti 8 ir 3 atvejai iš 100 apklaustų mokytojų).

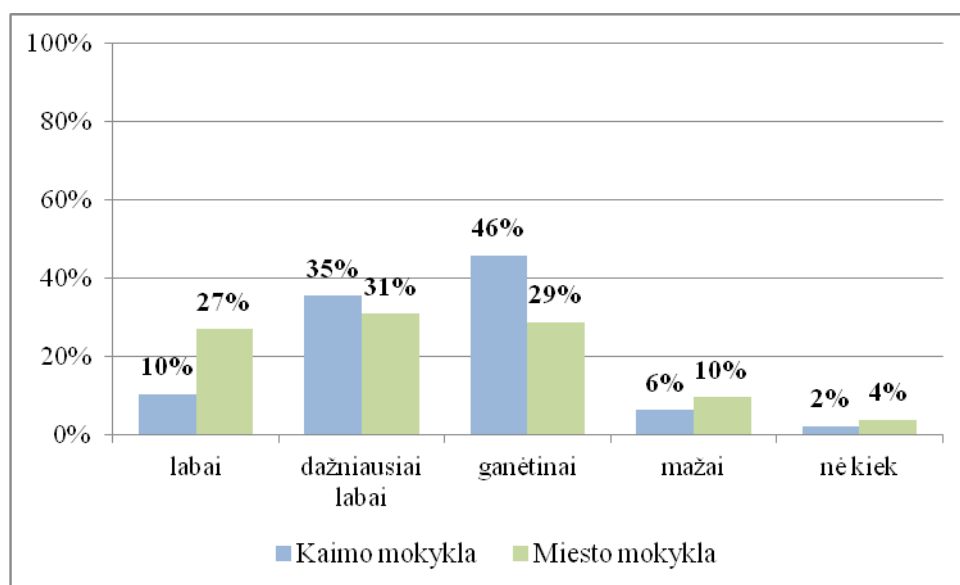


11 pav. Ar tiesioginis darbo vadovas padeda ir paremia mokytojus kai to reikia? (procentai)

Pagal lytį skirtumų nepastebėta, nebent tai kad vien moterys nurodė, kad juos viršininkas remia mažai (8 moterys mokytojos) ar neremia nė kiek (3 mokytojos), tačiau sunku daryti išvadas, kai vyrų mokytojų buvo apklausta vos 10.

Pagal darbo stažą pasiskirstė netolygiai, jei 45 proc. iki 10 metų stažo turintys mokytojai teigė, kad iškilus poreikiui ganėtinai gali tikėtis paramos ir pagalbos iš tiesioginio vadovo, 21–30 metų ganėtinai teigiančių taip pat buvo dauguma (38 proc.), o 11–20 metų darbo stažą turinčių mokytojų tarpe 39 proc. teigė, kad iškilus poreikiui paramos ir pagalbos iš tiesioginio vadovo sulaukiama dažniausiai labai, labai panašiai teigiančių buvo ir tarp mokytojų turinčių virš 31 metų (40 proc.) darbo stažą, tačiau tiek 21–30 metų ir virš 31 metų darbo stažą turinčių mokytojų žymiai mažiau buvo teigiančių, kad juos viršininkas paremia labai.

Jei pagal šeiminę padėtį taip pat svyruojantys skirtumai buvo nedideli, tai vėlgi pagal darbo vietą mokytojų nuomonės išsiskyrė. Kaimo mokyklose dirbantys mokytojai paramos iš vadovo kai reikia sulaukia ganėtinai (22 iš 48 apklaustųjų, 46 proc.) arba dažniausiai labai (35 proc.), o labai sulaukia vos dešimtadalis, tai miesto mokyklose dirbantys mokytojai nurodė, kad labai daug sulaukia paramos ir pagalbos iš savo tiesioginio viršininko (27 proc., iš viso 14 miesto mokyklose dirbančių mokytojų), dažniausiai labai (16 mokytojų) ir ganėtinai (15 mokytojų). Vadinasi, miesto mokytojų nurodyti variantai buvo ne taip aiškiai išreikšti kaip kaimo mokyklose dirbančių mokytojų ir žymiai įvairesni.



12 pav. Ar tiesioginis darbo vadovas padeda ir paremia mokytojus kai to reikia pasiskirstymas pagal darbo vietą (procentai)

Palyginus pagrindinėje mokykloje ir gimnazijoje dirbančius mokytojus matyti, kad gauti rezultatai išlieka panašūs ir didelių svyravimų tarp pasirinkimų nepastebėta, tik gimnazijose dirbantys mokytojai daugiau teigė, kad viršininkas mažai juos paremia ir jiems padeda kai to

jiems reikia. Nepaisant to, dauguma apklaustų mokytojų teigia, kad jų darbe mikroklimatas yra geras (46 iš 101 tyrime dalyvavusio mokytojo arba 46 proc.), maždaug po penktadalis manė, kad labai geras (19 proc.) arba yra kai kurių problemų (20 proc.), o blogą mikroklimatą darbe nurodė vos vienas mokytojas.



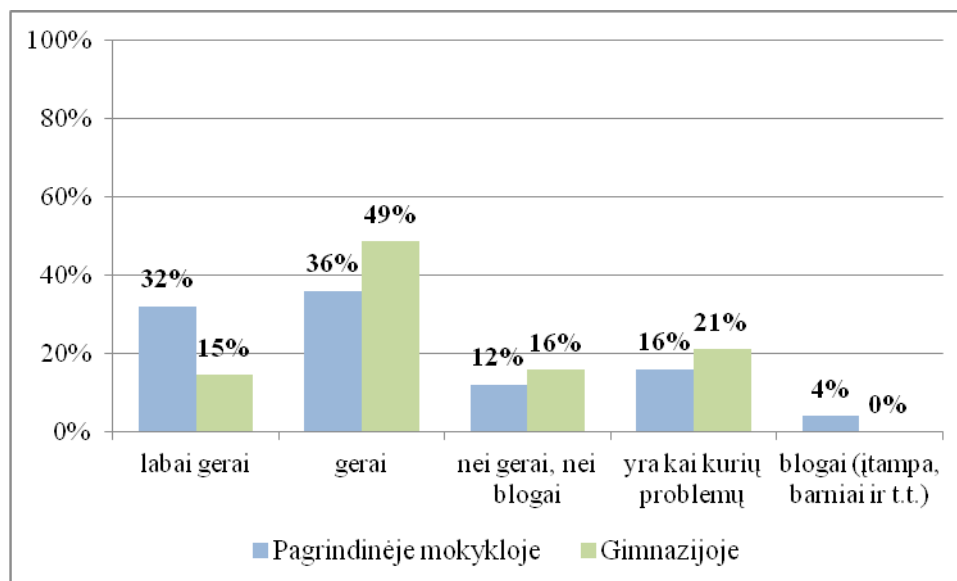
13 pav. Mokytojų darbo mikroklimato įvertinimas (procentai)

Tiek vyrai, tiek moterys pedagogai darbo mikroklimatą ir santykius su bendradarbiais vertino vienodai. Pagal darbo stažą matyti, kad darbo mikroklimatą geriau vertino su mažesniu darbo stažu iki 10 metų ir turintys labai didelę darbo patirtį, virš 31 metų. Iki 10 metų darbo patirtį turintys trys ketvirtadaliai (75 proc.) mokytojų vertino darbo mikroklimatą kaip gerą arba labai gerą, o su stažu didesniu nei 31 metai tokių apklaustų mokytojų buvo 70 proc., kai tuo tarpu 11–20 metų darbo stažą turintys mokytojai teigė, kad gerai (46 proc.) arba ketvirtadalis, kad yra kai kurių problemų (25 proc.), o 21–30 metų darbo stažą turintys – šalia gero vertinimo (37 proc.) buvo linkę manyti, kad jų darbo mikroklimatas nei geras, nei blogas (27 proc.)

Šeiminė mokytojų padėtis darbo mikroklimato neįtakojė, nes vieniši/vienišos ir vedę/ištekėjusios mokytojai ir mokytojos rinkosi, kad jų mikroklimatas darbe yra tiesiog geras. Tačiau jei ketvirtadalis (13 iš 52, 25 proc.) miesto mokykloje dirbantys mokytojai darbo mikroklimatą įvertino kaip labai gerą, tai kaimo mokykloje tokių buvo dvigubai mažiau, tad daugiau jų teigė, kad darbo mikroklimatas yra normalus arba yra kai kurių problemų (atitinkamai 18 ir 22 proc.), tačiau dominavo atsakymo variantas, kad mikroklimatas darbe yra geras.

Didesnis skirtumas pastebimas ir palyginus darbo mikroklimatą pagal mokyklos tipą. Beveik trečdalis mokytojų, dirbančių pagrindinėje mokykloje, teigė, kad jų kolektyve darbo mikroklimatas yra labai geras, o gimnazijose dirbančių mokytojų nuomone, kad santyčiai su

kollegomis yra tiesiog geri. Tai įtakoja ir tai, kad pagrindinėse mokyklose mokytojų kolektyvai yra mažesni nei gimnazijose, todėl ir mikroklimatas yra geresnis.



14 pav. Mokytojų darbo mikroklimato įvertinimas pagal mokyklos tipą (procentai)

Apibendrinant reguliuojamų arba kintančių darbo veiksnių paplitimą matyti, kad palankiausiai respondentai įvertino darbo indėlį, o labiausiai išreikštas stresorius iš šių psichosocialinių veiksnių buvo jų nuomonės nepaisymas darbo klausimais. Tačiau iš esmės reguliuojamų darbo veiksnių intensyvumas buvo kaskart pabrėžiamas kaip geras arba bent jau neutralus, t.y. nei įtakojantis, nei neįtakojantis padidėjusio streso galimybės edukacinėje pedagogų darbo aplinkoje.

3.4. Suvokiamos darbo aplinkos veiksnių paplitimas

Siekiant įvertinti suvokiamos darbo aplinkos veiksnius bandyta išsiaiškinti, kaip mokytojai vertino darbo pobūdį ir aplinką. Tiriamųjų buvo klausiama, ar jų darbas įvairus, ar jie priversti skubėti, kad padarytų darbą, ar psichiškai, fiziškai įtemptas, ar jiems būna sunkių periodų darbe ir jų darbas vertinamas.

Nustatant suvokiamos darbo aplinkos veiksnių intensyvumą ir norint jį palyginti su kitais veiksniais įtakojančiais streso faktorius, buvo pratęstas klausimų vertinimas pasirenkant penkiabalę sistemą nuo 1 iki 5. Į vieną klausimą, ar Jūsų šeima (draugas) vertina Jūsų darbą, ne visi respondentai turėjo šeimas (draugą), todėl 6 tiriamieji atsakymo nenurodė.

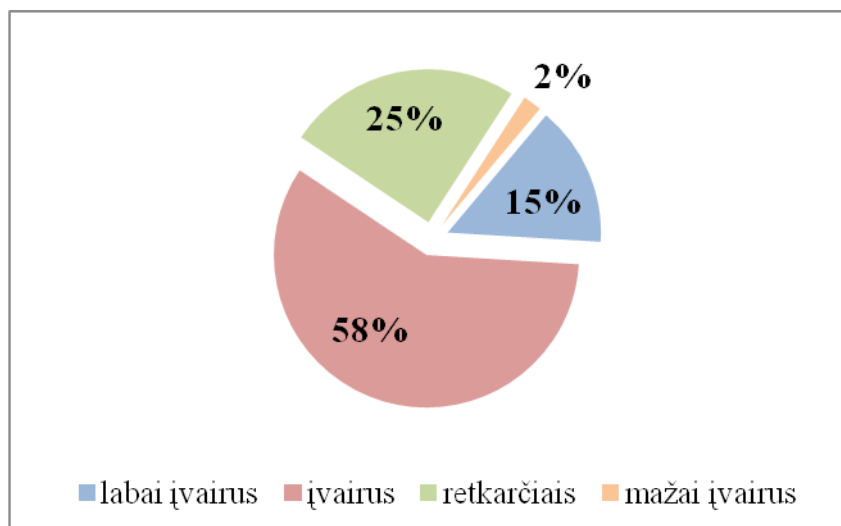
Suvokiamas darbo aplinkos veiksnių intensyvumas išsiskyrė į dvi grupes: mažiau išreikštas buvo darbo įvairovės ir šeimos (draugo) vertinimų suvokimas, o daugiau darbo aplinkos veiksnių

intensyvumui įtakos turėjo priverstinis skubėjimas, įtampa ir sunkesni darbiniai periodai, todėl šiuos visus faktorius analizuosime toliau atidžiau.

	N	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Vidurkis
Ar įvairus Jūsų darbas?	101	1	4	2,14
Ar Jūs priverstas skubėti, kad padarytumėte darbą?	101	1	5	3,00
Ar Jūsų darbe būna labai sunkių periodų?	100	2	5	2,95
Ar Jūs darbe jaučiate įtampą?	101	1	5	2,81
Ar Jūsų šeima (draugas) vertina Jūsų darbą?	95	1	4	2,08

4lentelė. Suvokiamos darbo aplinkos veiksnių intensyvumas

Pirmajai, mažesnio intensyvumo grupei priklauso darbo įvairumas ir šeimos (draugo) vertinimas. Dauguma apklaustų mokytojų teigė, kad jų darbas yra įvairus (59 iš 101, 58 proc.) arba labai įvairus (15 proc.) ir monotoniškumo jame nėra, nes kiekvieną dieną susiduriama su naujais iššūkiais, nuolatiniu bendravimu su kolegomis ir mokiniais, nors ketvirtadalis (25 iš 101) ir sakė, kad jų darbas įvairus tik retkarčiais, o lygiai du respondentai tvirtino, kad jų darbe įvairumo yra mažai.



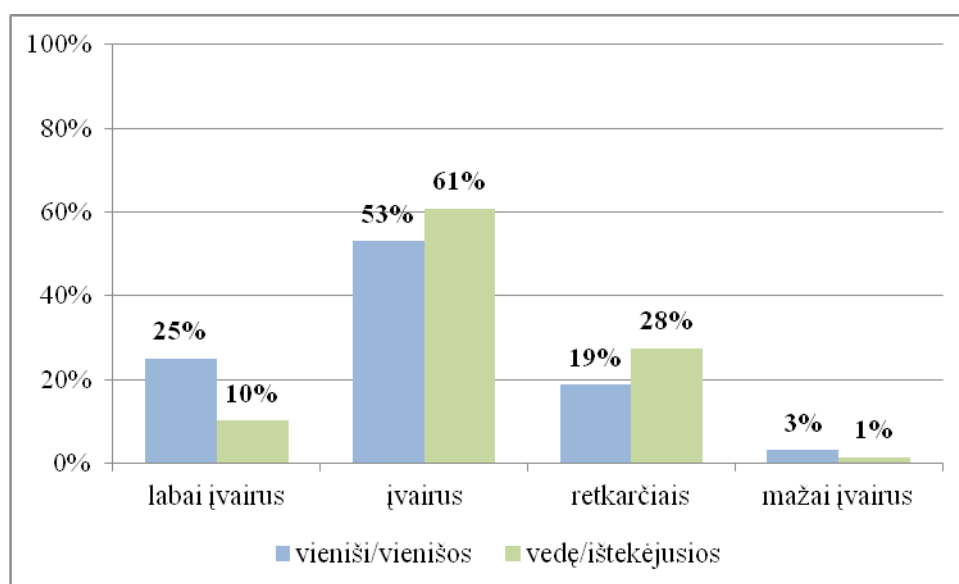
15 pav. Apklaustų mokytojų darbo įvairumas (procentai)

Analizuojant apklaustų mokytojų demografines ir socialines charakteristikas matyti, kad nei vienas vyras mokytojas iš 10 nepasakė, kad jų darbas yra labai įvairus, kai moterų mokytojų buvo 15 iš 91 (17 proc.) teigusių, kad jų darbas yra labai įvairus.

Pagal darbo stažą didesnę įvairovę darbe jaučia iki 10 metų darbo stažą ir virš 31 metų darbo stažą turintys mokytojai, jų po 80 proc. pareiškė, kad jų darbas yra įvairus arba labai

įvairus, o 11–20 ir 21–30 metų darbo stažą turintys mokytojai daugiau teigė, kad tik retkarčiais, atitinkamai šiek tiek daugiau nei trečdalis (10 iš 28) ir beveik ketvirtadalis (7 iš 30), nors taip pat dauguma buvo teigiančių, kad jų darbas įvairus.

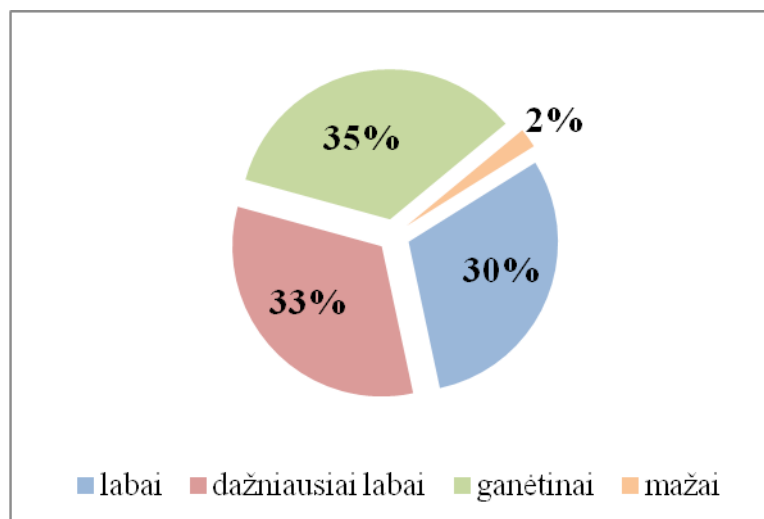
Didesnis skirtumas pastebimas palyginus vienišų ir vedusių asmenų atsakymus. Žinoma, ir čia dominavo atsakymo variantas, kad nepriklausomai nuo šeiminės padėties jų darbas yra įvairus, tačiau ketvirtadalis (8 iš 32) vienišų mokytojų teigė, kad jų darbas yra labai įvairus, kai tuo tarpu vedusių/ištekėjusių taip teigiančių buvo mažiau (7 iš 69) ir sudarė apie dešimtąją dalį, tačiau jų šiek tiek daugiau buvo teigiančių, kad jų darbas įvairus tik retkarčiais.



16 pav. Apklaustų mokytojų darbo įvairumas pagal šeiminę padėtį (procentai)

Tarp miesto ir kaimo bei pagrindinės mokyklos ir gimnazijos didesnių skirtumų nepastebėta. Gal tik šiek tiek daugiau miesto mokyklose dirbančių mokytojų teigė, kad jų darbas yra įvairesnis nei kaimo mokyklose. Taip pat pagrindinėse mokyklose darbo įvairovė šiek tiek didesnė nei gimnazijose, nes 84 proc. pagrindinės mokyklos (21 iš 25) mokytojų teigė, kad jų darbas yra įvairus ar labai įvairus, o gimnazijose buvo 70 proc. (53 iš 76).

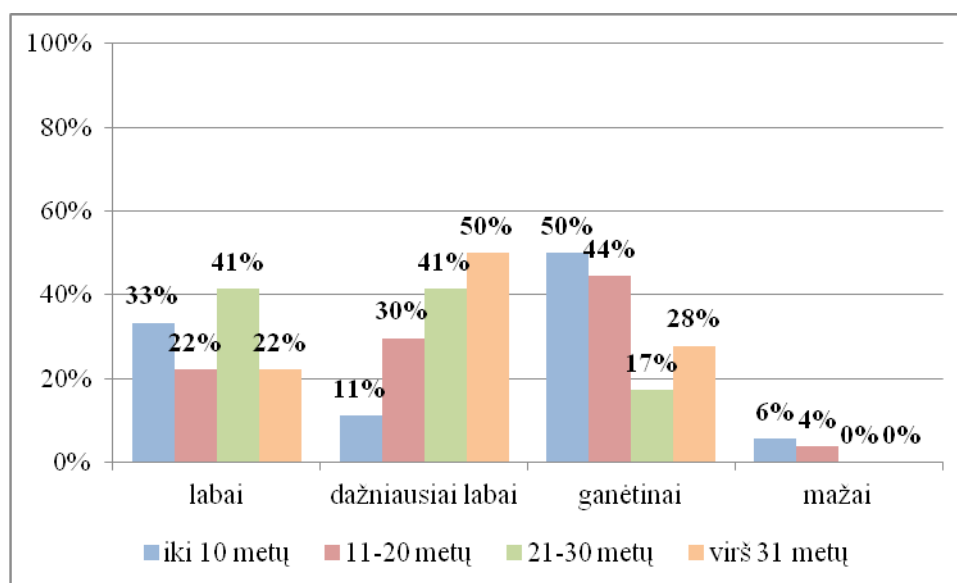
Antras mažesnis stresą įtakojantis darbo aplinkos faktorius buvo šeimos (draugo) darbo vertinimas. Čia kaip ir darbo įvairovės vertinime dominavo teigiami atsiliepimai. 29 iš 95 (30 proc.) apklaustų mokytojų teigė, kad šeima arba draugas labai vertina jų darbą, trečdalis (iš viso 31) – kad dažniausiai labai, o šiek tiek daugiau nei trečdalis (iš viso 33) – kad ganėtinai vertina jų darbą, dar 2 respondentai atsakė, kad jų darbas šeimos narių (draugo) yra vertinamas mažai.



17 pav. Šeimos (draugo) mokytojo darbo vertinimas (procentai)

Geriau mokytojo darbas buvo vertinamas moters mokytojos šeimos (draugo) nei vyro mokytojo. Šis faktorius taip pat įtakoja mažesnį vyrų mokytojų skaičių mokyklose.

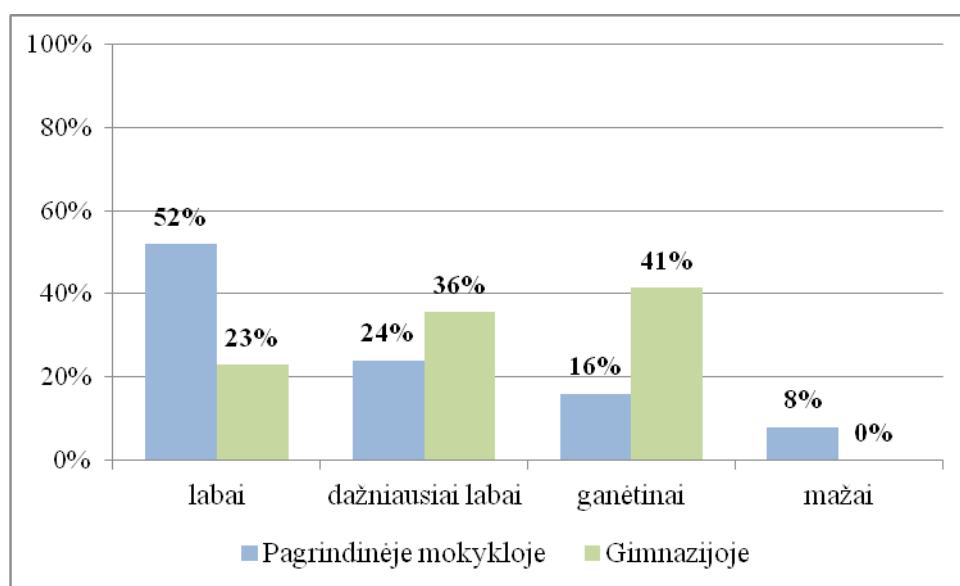
Didesni skirtumai pastebėti lyginant mokytojų šeimos (draugo) vertinimus pagal darbo stažą. Pusės mokytojų šeimos (draugo) pedagogų darbą, kurių darbo stažas iki 10 metų, vertino ganėtinai (9 iš 18), taip pat netoli pusės taip vertinančių buvo ir turinčių 11–20 metų darbo stažą mokytojų artimųjų (12 iš 27). Palyginimui, su 21–30 metų arba virš 31 metų darbo stažą sulaukusių mokytojais, tai pastarųjų artimieji žymiai labiau vertina jų darbą mokykloje. 21–30 metų darbo stažą mokytojų šeimų nariai po 41 proc. (po 12 iš 29) vertino jų darbą mokykloje labai arba dažniausiai labai, o virš 31 metų darbo stažą pusė vertino kaip dažniausiai labai (9 iš 18) ir penktadalis kaip labai. Be to, jų tarpe nei vieno nepasitaikė, kuris teigtų, kad jų darbas būtų vertinamas mažai.



18 pav. Šeimos (draugo) mokytojo darbo vertinimas pagal darbo stažą (procentai)

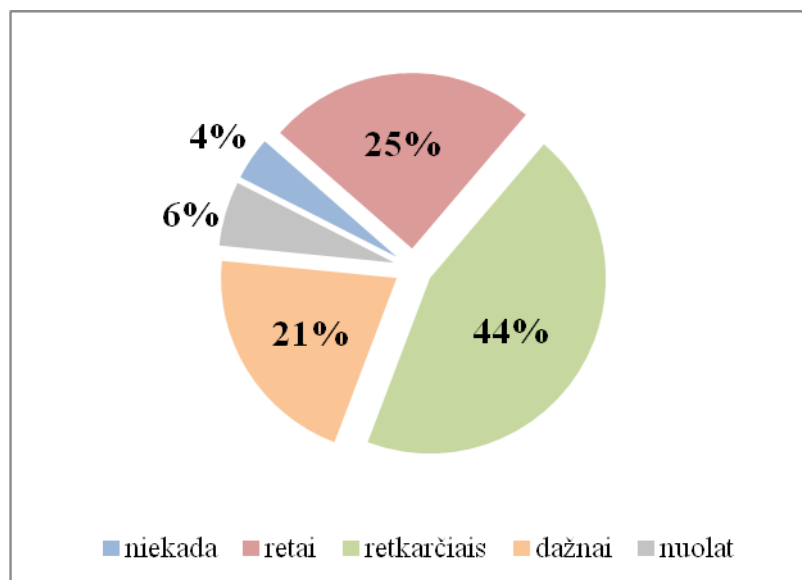
Pagal šeiminę padėtį tokių didelių ir aiškių skirtumų nepastebėta, nors vedusius/ištekėjusius asmenis šeimos nariai ir artimieji vertina mokytojų darbą labiau nei vienišų, nes pastaruosius daugiausia vertina ganėtinai (12 iš 26, 46 proc.), o vedusius/ištekėjusius dažniausiai labai (26 iš 69, 38 proc.).

Jeigu pagal darbo vietą didesnių atotrūkių nebuvo, nes jų dauguma mokytojų panašiai teigė, kad jų šeima (draugas) vertina jų darbus, tai pagal mokyklos tipą matosi aiškus skirtumas. Daugiau negu pusė mokytojų dirbančių pagrindinėje mokykloje manė, kad jų šeimos nariai ir artimieji jų darbą vertina labai (13 iš 25), o gimnazijoje vos 16 iš 70 dirbančių mokytojų, tačiau ganėtinai vertino 29 mokytojai ir sudarė 41 proc. Tad pagrindinėje mokykloje dirbančių mokytojų darbą jų šeima (draugas) vertino labiau nei mokytojų dirbančių gimnazijoje.



19 pav. Šeimos (draugo) mokytojo darbo vertinimas pagal mokyklos tipą (procentai)

Kitai labiau išreikštai suvokiamos darbo aplinkos veiksnių intensyvumo grupei priklauso psichinė įtampa. Todėl paklausus respondentų, ar jie priversti skubėti, kad padarytų darbą sulaukėme, kad dauguma yra priversti skubėti retkarčiais (45 iš 101, 44 proc.), ketvirtadalis retai (24 iš 101), o penktadalis dažnai (21 iš 101), 6 respondentai teigė, kad nuolatos, o 4, kad niekada.



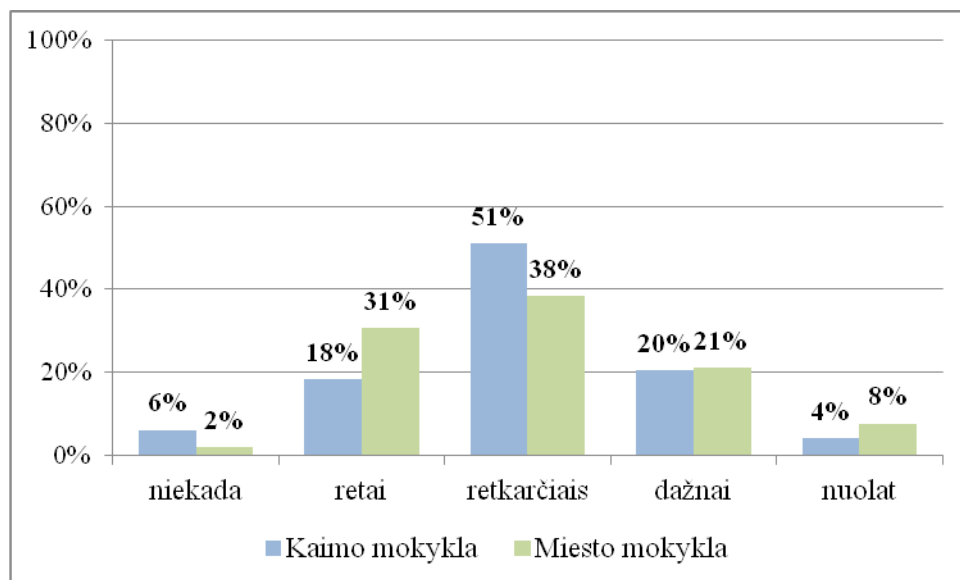
20 pav. Ar Jūs priverstas skubėti, kad padarytumėte darbą? (procentai)

Pagal lytį matome, kad rečiau tenka skubėti vyrams nei moterims mokytojoms, pusė iš 10 apklaustų vyrų teigė, kad jie skuba retai, kad padarytų darbus, o beveik pusė moterų mokytojų priverstos skubėti kartas nuo karto (43 iš 91, 47 proc.) arba dažnai (20 iš 91, 22 proc.).

Šiuo atveju pagal darbo stažą mokytojų nuomonės neišsiskiria iš daugumos, tad retkarčiais priversti skubėti, kad padarytų darbą tiek turintys mažesnę darbo stažą mokytojai, tiek ir turintys didesnę darbo stažą.

Pagal šeiminių padėtį dažniau priversti skubėti darbe yra vedę/ištekėjusios. Jei vos 13 proc. (iš viso 4) vieniši mokytojai nurodė, kad priversti skubėti dažnai, tai vedusių tarpe tokių mokytojų buvo ketvirtadalis (17 iš 69), tačiau mažesnė dalis jų buvo priversti skubėti retkarčiais palyginus su vienišais mokytojais.

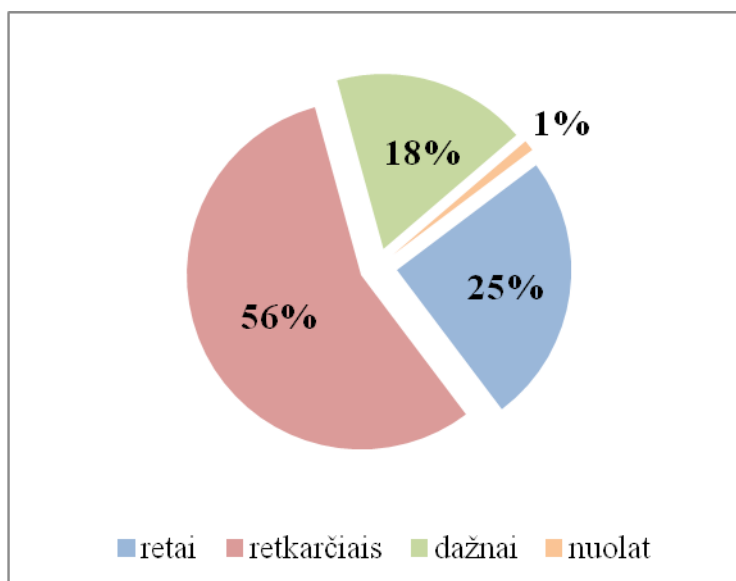
Rečiau tenka skubėti ir miesto mokyklos mokytojams, kurių beveik trečdalis (31 proc.) teigė, kad priversti skubėti, kad padarytų darbą retai, o šiek tiek daugiau nei pusė (51 proc.) kaimo mokyklose dirbančių pedagogų teigė, kad retkarčiais jie vis priversti skubėti norėdami padaryti darbus (25 iš 49).



21 pav. Apklaustų mokytojų priverstinis skubėjimas pagal darbo vietą (procentai)

Pagrindinės ir gimnazijos mokytojų nuomonės buvo beveik identiškos, tik visi 6 mokytojai, kurie pareiškė, jog jie priversti skubėti nuolat norint padaryti darbus, dirbo gimnazijoje.

Dar labiau išreikštas suvokiamos darbo aplinkos faktorius buvo tai, kad daugiau negu pusė apklaustų mokytojų teigė, kad jų darbe retkarčiais būna labai sunkių periodų (56 iš 100). Nei vienas mokytojas nepažymėjo atsakymo varianto niekada, dar lygiai ketvirtadalis (iš viso 25) pasakė, kad retai, o beveik penktadalis (iš viso), kad dažnai, o vienas mokytojas nurodė, kad nuolat.

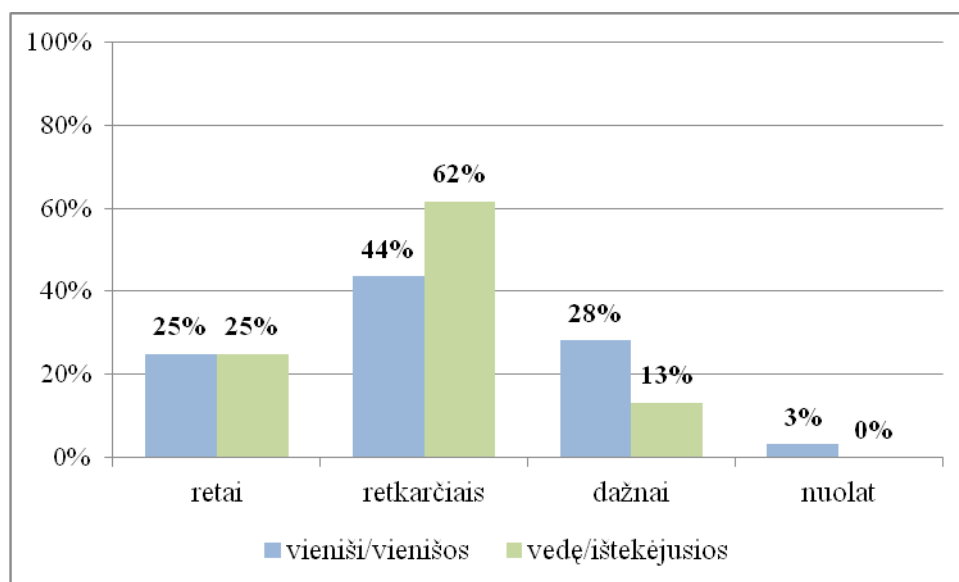


22 pav. Ar Jūsų darbe būna labai sunkių periodų? (procentai)

Nors vyrų apklausta buvo mažiau, tačiau aiškiai matyti, jog vyrai sunkių periodų patiria rečiau nei moterys. Pusė vyrų sunkius periodus patiria retai, o kita pusė retkarčiais, kai tuo tarpu penktadalis (18 iš 90) moterų mokytojų patiria labai sunkių periodų dažnai.

Pagal darbo stažą didelių skirtumų nebuvo pastebėta, dauguma rinkosi, kad jų darbe retkarčiais būna sunkių periodų. Taip teigė 53 proc. iki 10 metų darbo stažą turinčių mokytojų, 46 proc. – 11–20 metų darbą stažą turinčių mokytojų, tačiau jų daugiau žymėjo, kad dažnai taip pat patiria ir sunkių periodų darbe, 21–30 m. darbo stažą turintys mokytojai – 63 proc., o virš 31 metų – 55 proc.

Vieniši asmenys dalyvavę tyrime dažniau patiria labai sunkių periodų darbe nei vedę ar ištekėjusios mokytojos. 9 iš 32 vienišų mokytojų labai sunkių periodų būna dažnai (28 proc.), o vedusiems/ištekėjusioms procentinė išraiška siekė 13 proc., tačiau jų žymiai daugiau teigė, kad retkarčiais, 42 iš 68 (62 proc.)



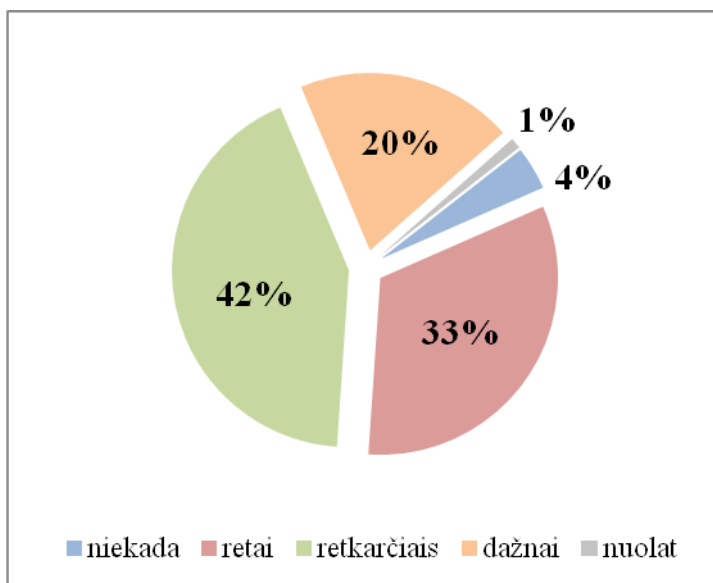
23 pav. Mokytojų sunkių periodų darbe pasiskirstymas pagal šeiminių padėtį (procentai)

Tiek miesto, tiek kaimo mokyklose vienodai būna sunkių periodų mokytojams. Daugiausia po 28 mokytojus pažymėjo, kad retkarčiais. Kaimo – 58 proc., miesto – 54 proc. Gal tik šiek tiek dažniau sunkių periodų būna miesto mokykloje dirbantiems mokytojams (penktadalis pažymėjo, kad dažnai), o kaimo mokyklų mokytojų buvo 7 iš 48 (15 proc.), tačiau pastarųjų daugiau teigė, kad sunkių periodų būna retai.

Nors 60 proc. mokytojų dirbančių gimnazijose teigė, kad retkarčiais būna jų darbe sunkių periodų, o pagrindinėse mokyklose taip teigiančių buvo kur kas mažiau (44 proc.), tačiau pagrindinės mokyklos mokytojams sunkių periodų darbe būna tiek ir rečiau (beveik trečdaliui, 32 proc.), tiek ir dažniau (24 proc.) lyginant su gimnazijose dirbančiais mokytojais. Vadinasi,

gimnazijų mokytojų nuomonė svyravo mažiau ir dauguma atsakymų pasiskirstė, kad jų darbe retkarčiais būna labai sunkių periodų.

Paskutinis tyrimo faktorius, kuris įtakoja suvokiamos darbo aplinkos veiksmų intensyvumą, yra darbe patiriama įtampa. Retkarčiais darbe jaučia įtampą 43 proc. respondentų, dar trečdalis (33 iš 101) jaučia įtampą retai, o penktadalis (iš viso 20) – dažnai. Niekada arba nuolat teigiančių mokytojų, kad jie patiria įtampą, buvo mažai, vos 4 ir 1 rinkosi visiškai priešingus variantus.



24 pav. Mokytojų įtampos darbe jutimas (procentai)

Nors vyrų apklausta ir buvo ne daug, tačiau iš 10 vyrų 5 nurodė, kad įtampos darbe jie nejaučia arba jaučia ją labai retai, o moterys mokytojos daugiau nurodė, kad retkarčiais jos jaučia įtampą (40 iš 91, 44 proc.), o trečdalis, kad rečiau.

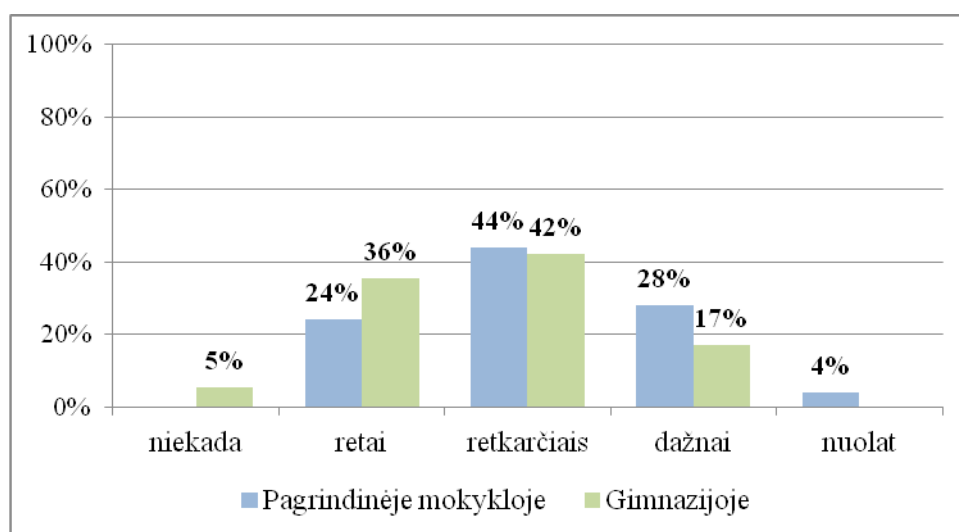
Pagal darbo stažą rečiau įtampą jaučia turintys mažesnę darbo stažą nei didesnę, nes pvz. daugiau nei pusė mokytojų, turinčių didesnę darbo stažą nei 31 metai, retkarčiais jaučia įtampą darbe (55 proc.), 43 proc. su 21–30 metų darbo stažu taip pat retkarčiais jaučia įtampą darbe, nors 11–20 metų darbo stažą turintys mokytojai dažniau jaučia įtampą darbe (šiek tiek daugiau nei trečdalis, 10 iš 28), tačiau jų didesnė dalis kartu ir rečiau jaučia įtampą, tad atsakymų variantai pasiskirstė ne vienodai.

Nepriklausomai nuo šeiminės padėties vienodai jaučia darbe įtampą tiek vieniši/vienišos, tiek vedę/ištekėjusios. Kaip ir pagal kitas kategorijas, dauguma jų jaučia įtampą darbe retkarčiais.

Galima sakyti, kad pusė (24 iš 49) kaimo mokyklose dirbančių mokytojų įtampą darbe jaučia retkarčiais, šiek tiek mažiau (36 proc.) retkarčiais darbe įtampą jaučia miesto mokyklų

mokytojai, tačiau didesnė jų dalis jaučia įtampą dažniau (12 iš 52, 23 proc.), tačiau skirtumas nėra didelis.

Jei labai panašiai retkarčiais jaučia įtampą pagrindinės ir gimnazijos mokytojai, atitinkamai 44 ir 42 proc., tačiau pastebima, kad vis dėlto rečiau darbe įtampą jaučia gimnazijos mokytojai nei pagrindinėse mokyklose dirbantys mokytojai. Gimnazijoje daugiau nei trečdalis mokytojų jaučia įtampą retai (27 iš 76, 36 proc.), taip pat 4 mokytojai dirbantys gimnazijose nurodė, kad jie visiškai nejaučia įtampos darbe, kai tuo tarpu tokių mokytojų dirbančių pagrindinėje mokykloje nebuvo nei vieno ir jų daugiau rinkosi, kad darbe įtampa jaučiama dažniau nei dirbantiems gimnazijose. Pagrindinės mokyklose 28 proc. apklaustų mokytojų nurodė, kad dažnai jie jaučia darbe įtampą, o vienas, kad nuolat.



25 pav. Mokytojų įtampos darbe jautimas pagal mokyklos tipą? (procentai)

Taigi, suvokiamos darbo aplinkos veiksnių analizė parodė, kad intensyviausi darbo veiksniai yra priverstinis skubėjimas, sunkių periodų buvimas ir įtampos jautimas. To ir buvo galima tikėtis, nes mokytojams kokybiškam darbui atlikti dažnai trūksta laiko, o pats jų darbas labai reglamentuotas.

3.5. Streso ir stresinių reakcijų paplitimas

Stresas – tai tokia situacija, kai jaučiama įtampa, nuovargis, irzlumas, nerimas, todėl šioje dalyje bus vertinama respondentų subjektyvi nuomonė apie stresą ir stresines reakcijas. Prieš konkrečių streso simptomų intensyvumo nustatymą, pirmiausia buvo atkreiptas dėmesys į tai, ar respondentai patenkinti savo darbu, kokia yra jų sveikatos būklė ir ar jaučia stresą.

Vertinant apklaustųjų mokytojų atsakymus pastebima, kad daugelis pedagogų yra patenkinti savo darbu, jų sveikatos būklė vidutiniška, o didžiausia atsakymų įvairovė ir paplitimas yra matomas vertinant, ar mokytojai jaučia stresą.

	N	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Vidurkis
Ar Jūs patenkintas savo dabartiniu darbu?	100	1	4	2,05
Kokia, Jūsų manymu, yra Jūsų sveikatos būklė?	101	1	4	2,52
Ar Jūs jaučiate stresą šiomis dienomis?	101	1	5	2,27

5 lentelė. Patiriamo streso įvertinimas

Visi šie trys punktai yra tarpiai susiję tarpusavyje. Arba kitaip, kuo žmogus patyrė didesnę stresą šiomis dienomis, tuo jo nurodyta sveikatos būklė buvo blogesnė.

Klausiant mokytojų, ar jie patenkinti savo dabartiniu darbu, paaiškėjo, kad du trečdaliai (65 proc.) savo darbu yra patenkinti, o netoli penktadalio (17 proc.) buvo teigiančių, kad visiškai patenkinti. Šiek tiek mažiau (14 proc.) pažymėjo, kad jie nei patenkinti, nei nepatenkinti, o 4 apklaustieji teigė, kad jie yra nepatenkinti savo dabartiniu darbu, bet iš esmės dauguma respondentų buvo patenkinti savo darbu.



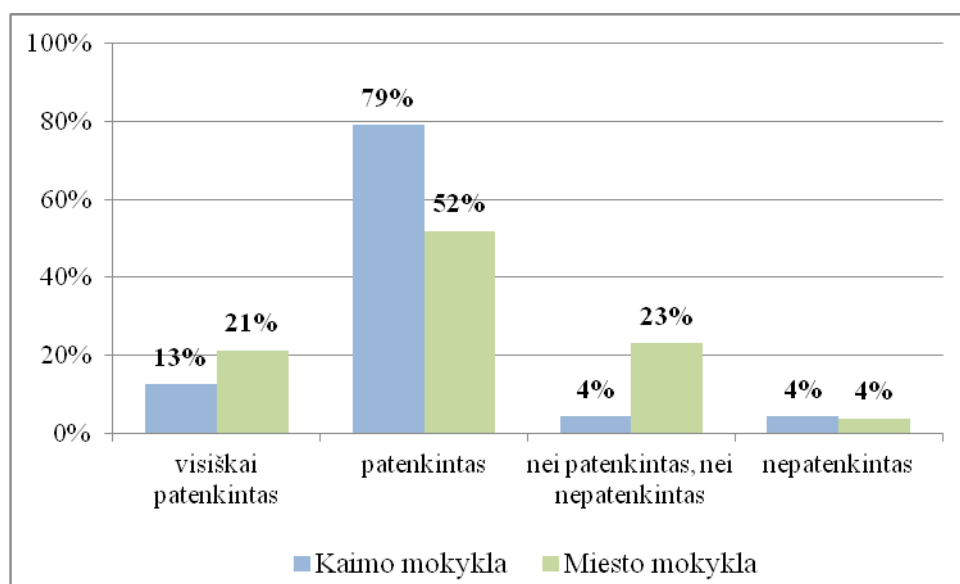
26 pav. Ar Jūs patenkintas savo dabartiniu darbu? (procentai)

Pagal lytį išryškėja tai, kad nei vienas vyras nepažymėjo, jog jie būtų visiškai patenkinti savo darbu, o tokių moterų buvo beveik penktadalio (17 iš 91), tačiau didesnę procentinę dalis vyrų laikėsi pozicijos, kad jie nei patenkinti, nei nepatenkinti savo dabartiniu darbu.

Pagal darbo stažą matyti, kad daugiau teigė, jog jie yra visiškai patenkinti savo darbu, turintys didesnę darbo patirtį asmenys, daugiau nei ketvirtadalio (26 proc.) virš 31 metų darbo stažą turinčių mokytojų ir beveik ketvirtadalio (23 proc.) 21–30 metų darbą stažą turinčiųjų tarpe

vyravo nuomonė, kad jie visiškai patenkinti savo dabartiniu darbu, nors ir kiti manė, kad jie yra patenkinti mokytojo darbu. Gal tik 11–20 metų darbo stažo sulaukę mokytojai daugiau laikėsi neutralios pozicijos ir rinkosi, kad jie nei patenkinti, nei nepatenkinti savo darbu.

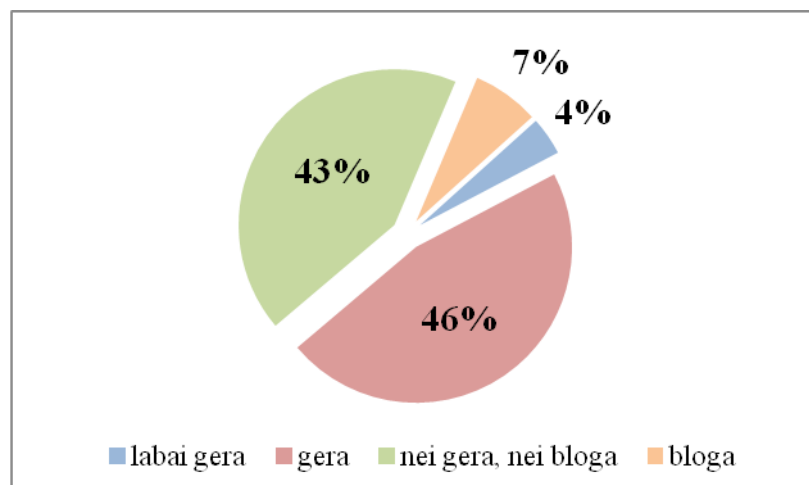
Jokių didesnių skirtumų tarp šeiminės padėties šį kartą nepastebėta vertinant, ar mokytojai patenkinti savo darbu. Tačiau išryškėja, kad kaimo mokyklose dirbantys mokytojai yra labiau patenkinti savo darbu nei mokytojai dirbantys miesto mokyklose. Vos 2 iš 48 kaimo mokyklose dirbančių mokytojų teigė, kad jie nei patenkinti, nei nepatenkinti savo dabartiniu darbu, kai miesto mokyklos mokytojų buvo 12 iš 52 (23 proc.). Žinoma, čia taip pat dominavo atsakymo variantas, kad jie patenkinti savo dabartiniu darbu.



27 pav. Ar Jūs patenkintas savo dabartiniu darbu pagal darbo vietą? (procentai)

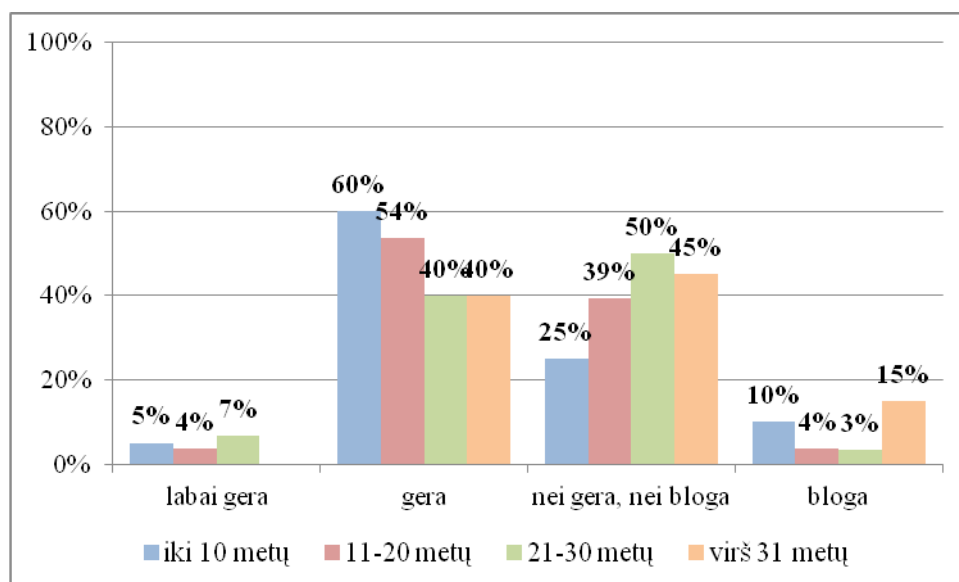
Jei tarp kaimo ir miesto mokyklose dirbančių mokytojų nuomonės išsiskyrė, tai pagal mokyklos tipą pastebima didesnė lygybė, gal tik šiek tiek daugiau gimnazijose dirbančių mokytojų buvo skeptiškiau nusiteikusių savo darbo atžvilgiu, jų daugiau teigė, kad jie nei patenkinti, nei nepatenkinti savo darbu (12 iš 75, 16 proc.), o dalis jų kad nepatenkinti.

Sveikatos būklė ir streso faktorius yra neatsiejami dalykai, todėl vertinant apklaustų mokytojų sveikatos būklę matyti, kad duomenys pasiskirstė į dvi dalis, vieni teigė, kad jų sveikatos būklė yra gera (46 proc.), o kita dalis – kad nei gera, nei bloga (43 proc.), kiti atsakymo variantai pasitaikė retai. Teigiančių, kad sveikatos būklė bloga buvo 7, o labai gera 4 tyrime dalyvavę mokytojai.



28 pav. Apklaustų mokytojų sveikatos būklė (procentai)

Jeigu pagal lytį didelių skirtumų nepastebėta, tai pagal darbo stažą, kaip ir buvo galima tikėtis (nes didesnis darbo stažas lygu vyresnis asmuo, o vyresnis lygu blogesnė sveikata) matomos tendencijos, kad iki 10 metų ir 11–20 metų darbo stažo mokytojų sveikatos būklė buvo geresnė nei turinčių 21–30 ar didesnę darbo stažą mokytojų. Jei 12 iš 20 (60 proc.) iki 10 metų ir 15 iš 28 (54 proc.) 11–20 metų darbo stažą turinčių mokytojų teigė, kad jų sveikatos būklė yra gera, tai atitinkamai didesnę darbo stažą turintys daugiau teigė, kad jų sveikatos būklė nei gera, nei bloga. Taip teigė pusė 21–30 metų darbo stažo turinčių mokytojų (15 iš 30), o virš 31 metų teigiančių, kad jų sveikatos būklė nei gera, nei bloga buvo 45 proc. (9 iš 20), tačiau jų daugiau tvirtino, kad sveikatos būklė yra bloga.



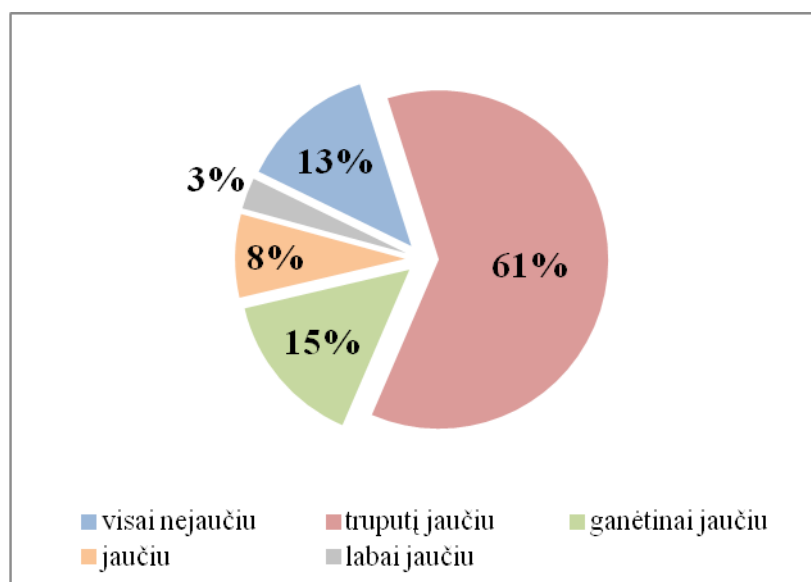
29 pav. Apklaustų mokytojų sveikatos būklė pagal darbo stažą (procentai)

Tiek vedusių/ištekėjusių asmenų, tiek vienišių sveikatos būklė yra panaši. Nors pagal darbo vietą taip pat didelių skirtumų nebuvo pastebėta, tačiau miesto mokyklos mokytojai vieninteliai rinkosi, kad jų sveikata yra labai gera (iš viso 4), bet jų taip pat didesnė dalis žymėjo,

kad ir bloga (10 proc.), o kaimo mokyklose dirbančių mokytojų nuomonė pasiskirstė tarp dviejų atsakymų: geros arba nei geros, nei blogos sveikatos būklės.

Panaši situacija susidariusi ir nagrinėjant pagrindinės mokyklos ir gimnazijos mokytojų atsakymų variantus. Pagrindinės mokyklos mokytojų didesnė dalis rinkosi atsakymo variantą, kad jų sveikatos būklė nei gera nei bloga (56 proc.), tačiau vos vienas teigė, kad jų sveikata bloga, kai tuo tarpu gimnazijos mokytojų (6 iš 76, 8 proc.) teigė, kad jų sveikata yra bloga, nors dauguma, beveik pusė (37 iš 76) nurodė, jog jų sveikata yra gera.

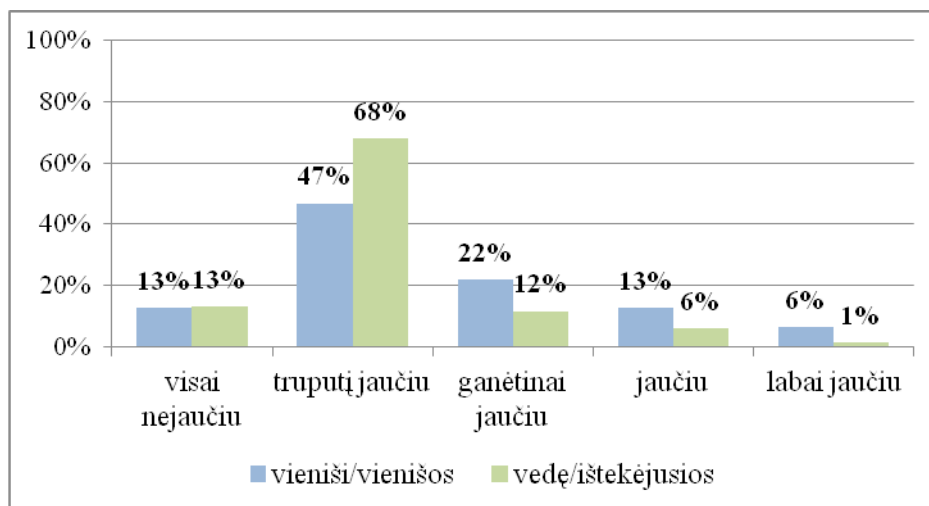
Taigi, nuosekliai perėjus prie klausimo, ar jūs jaučiate stresą šiomis dienomis, matyti, kad dauguma apklaustų mokytojų teigė, jog jie truputį jaučia (62 iš 101) stresą, ganėtinai jaučia ir visai nejaučia streso labai panašus procentas respondentų (atitinkamai 15 ir 13 proc.), dar 8 mokytojai teigė, kad jaučia stresą labiau, o 3 – kad jaučia stresą labai. Vadinasi, tik šiek tiek daugiau nei dešimtadalis apklaustų mokytojų tyrimo metu visai nejautė streso.



30 pav. Ar Jūs jaučiate stresą šiomis dienomis?

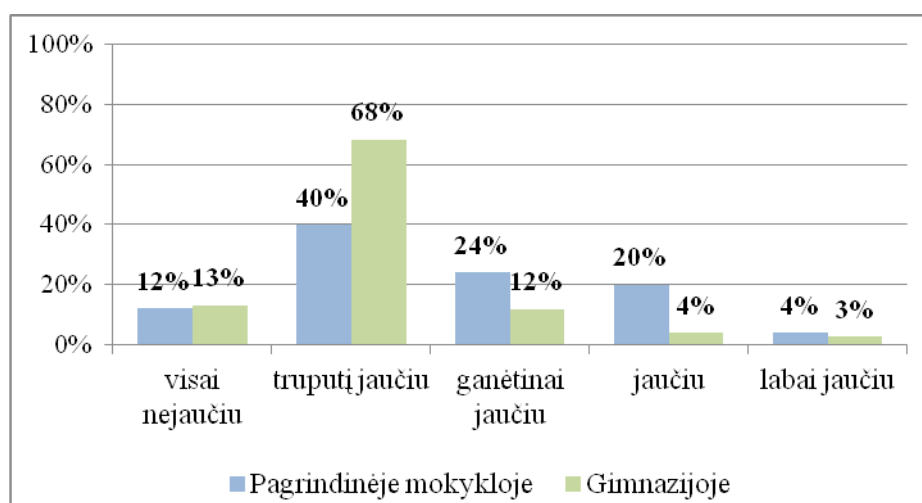
Didesnė dalis vyrų mažiau jaučia stresą nei moterys mokytojos, tačiau vyrų mokytojų apklausta buvo mažai, todėl išskirtinio skirtumo negalime pastebėti. O beveik du trečdaliai (64 proc.) mokytojų moterų stresą jaučia truputį.

Jeigu pagal darbo stažą didesnių skirtumų, svyravimų ir pakitimų nepastebėta, nes truputį stresą jaučia nepriklausomai, ar mokytojas dirbo mažiau ar daugiau metų, tai pagal šeiminių padėčių išsiskiria, kad vieniši asmenys jaučia stresą labiau nei vedę ar ištekėjusios mokytojos. Vieniškų didesnė dalis jaučia stresą ganėtinai (daugiau nei penktadalis), taip pat didesnė dalis jaučia ir labai, o tuo tarpu dauguma vedusių/ištekėjusių asmenų stresą jaučia truputį (47 iš 69 arba 68 proc.), kai tokių vieniškų asmenų buvo mažiau nei pusė (47 proc.).



31 pav. Streso jutimo palyginimas pagal šeiminių padėtį (procentai)

Kaimo ar miesto mokyklose dirbantys mokytojai labai panašiai jaučia stresą. Kaimo mokyklose dirbančių mokytojų tarpe atsirado tik šiek tiek daugiau teigiančių, kad jie visai nejaučia streso (8 iš 49, 16 proc.), nei miesto mokyklų mokytojai (5 iš 52, 10 proc.). Visiškai kitokia situacija susidarė analizuojant pagrindinėse mokyklose ir gimnazijose dirbančių mokytojų nuomones. Jei visai nejaučiančių streso mokytojų procentinė išraiška beveik identiška, tačiau toliau išryškėja netolygumai. Daugiau nei du trečdaliai (52 iš 76) gimnazijose dirbančių mokytojų teigė, kad jie stresą jaučia truputį, tai tokių pagrindinėse mokyklose dirbančių mokytojų buvo vos 40 proc., tačiau jų daugiau nurodė, jog jautė stresą labiau. Ketvirtadalis (24 proc.) pagrindinėse mokyklose dirbančių mokytojų stresą jautė ganėtinai, o dar penktadalis jautė dar daugiau, todėl pagrindinėse mokyklose dirbantys mokytojai jautė stresą labiau nei gimnazijose.



32 pav. Streso jutimo palyginimas pagal mokyklos tipą (procentai)

Gilinantį į pagrindinius streso simptomus matyti, kad intensyviausiu emociniu simptomu nustatytas nuovargis. Tai paaiškina priverstinio skubėjimo ir fizinės įtampos intensyvūs

veiksniai. Nors didžiausia sklaida apie vidurkį gauta įvertinus vienišumą kaip vieną iš streso simptomų turinčių itakos mokytojų darbo aplinkai, tačiau iš šešių simptomų: nuovargio, irzlumo, prislėgtumo, nervingumo, susikaupimo stoka, būtent vienišumas buvo mažiausias stresoriaus faktorius.

	N	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Vidurkis
nuovargis	99	1	4	2,94
irzlumas	100	1	5	2,26
prislėgtumas	100	1	4	2,52
nervingumas	100	1	4	2,58
vienišumas	100	1	5	2,05
susikaupimo stoka	100	1	5	2,47

6 lentelė. Streso simptomų intensyvumas

Pavyzdžiui, daugiau nei trečdalis respondentų (38 proc.) vienišumo išvis nejaučia, o tuo tarpu nuovargio visai nejaučia vos keletas mokytojų (iš viso 3), o retai jaučia taip pat tik ketvirtadalis (25 proc.), nors vienišumą retai jaučia labai panašus procentas tyrime dalyvavusių mokytojų, tačiau žymiai didesnė jų dalis jo nejaučia visai (kaip ir minėjome anksčiau), daugiausia retai jaučiamas irzlumas (pusė, 51 proc.), nervingumas (46 proc.), taip pat panašiai prislėgtumas ir susikaupimo stoka (po 43 proc.), tačiau pastarieji du faktoriai jaučiami dažniau ir retkarčiais. Susikaupimo stoka ir nuovargiu retkarčiais skundžiasi beveik pusė (po 47 proc.) apklaustųjų, o prislėgtumu – 44 proc. apklaustų mokytojų. Trečdalis ir mažiau nurodė, kad retkarčiais jaučiamas ir nervingumas (35 proc.), irzlumas (31 proc.) bei vienišumas (29 proc.). Jei ketvirtadalis (25 proc.) apklaustų pedagogų dažnai jaučia nuovargį, dar 14 proc. dažnai jaučia nervingumą, tai kiti streso simptomai jaučiami rečiau ir dažnai ar nuolat žymėjo vos po kelis mokytojus.

	niekada	retai	retkarčiais	dažnai	nuolat
nuovargis	3%	25%	47%	25%	
irzlumas	14%	51%	31%	3%	1%
prislėgtumas	6%	43%	44%	7%	
nervingumas	5%	46%	35%	14%	
vienišumas	38%	27%	29%	4%	2%
susikaupimo stoka	7%	43%	47%	2%	1%

7 lentelė. Streso simptomų jautumas

Žymiai dažniau nuovargį jaučia vieniši mokytojai nei vedę ar ištekęję pedagogai. Skirtumas akivaizdus, jei trečdalis (31 proc.) turinčių šeimą pedagogų nuovargį jaučia retai, tai vienišų tarpe 38 proc. nuovargį jaučia dažnai. Dažniau nuovargį jaučia ir miesto mokyklose

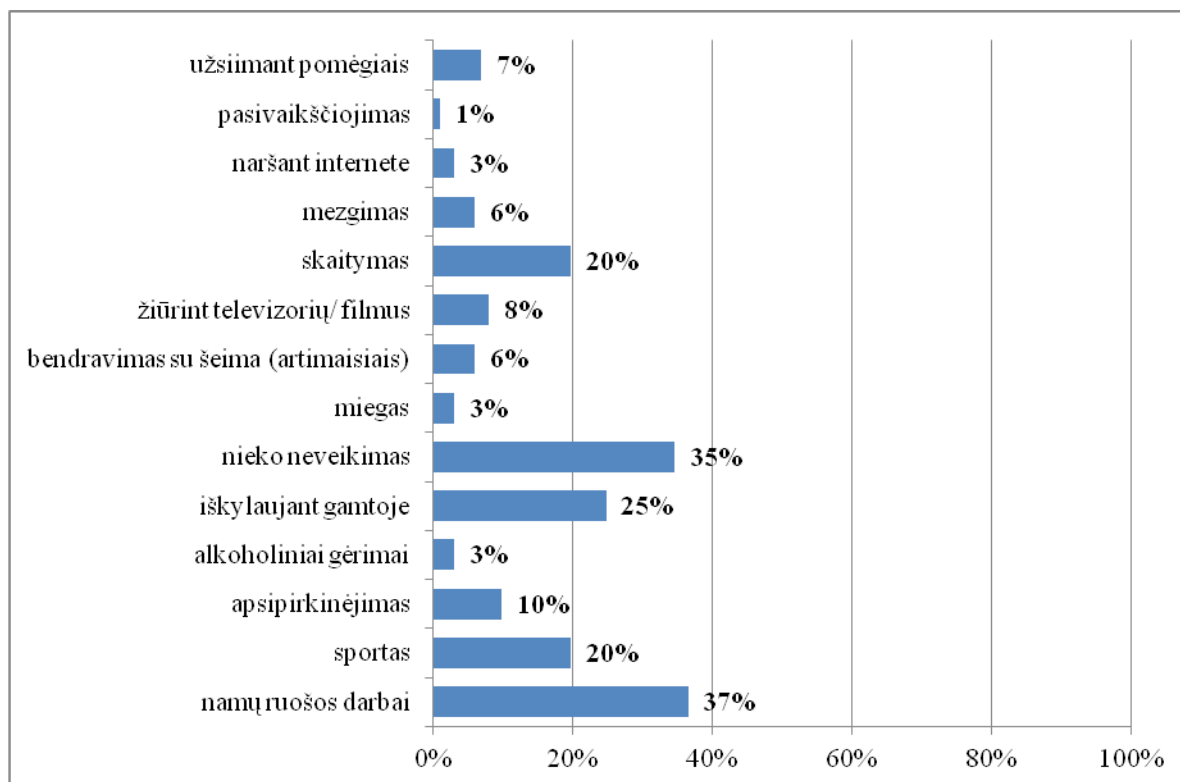
dirbantys mokytojai, jų trečdalis (32 proc.) teigė, kad nuovargį jaučia dažnai (kaimo mažiau nei penktadalis, 18 proc.), o kaimo mokyklose daugiau negu pusė (53 proc.) – retkarčiais.

Daugiau nei ketvirtadalis (28 proc.) pagrindinėse mokyklose dirbančių mokytojų irzlumo nejaučia niekada, o gimnazijose dirbantys mokytojai dažniau jaučia irzlumą retai (56 proc. palyginus su 36 proc.). Dažniau prislėgta nuotaika būdinga pagal darbo stažą jaunesniems, iki 10 metų mokytojams nei vyresniems. Tai susiję su tuo, kad vieniši mokytojai jaučia prislėgtumą labiau. Retkarčiais arba dažnai prislėgtumą jaučia 59 proc. vienišų asmenų, kai tuo tarpu nevienišų procentinė dalis buvo mažesnė nei pusė ir sudarė 47 proc., todėl jie jaučia prislėgtumą rečiau.

Vienišiams asmenims būdingesnis ir nervingumas bei vienišumas. Dažnai nervingumu skundėsi penktadalis (22 proc.) vienišų mokytojų, o vedusių/ištekėjusių buvo dešimtadalis. Dar didesnis skirtumas matomas tarp jų palyginimus vienišumo faktorių, jei vedę/ištekėję mokytojai vieniši jaučiasi itin retai, o apie pusė jų (46 proc.) vieniši nesijaučia niekada, tai vienišiams (šeimos neturintiems) mokytojams vienišumo jausmas jaučiamas žymiai dažniau. 44 proc. jų žymėjo retkarčiais, dar po kelis atsirado teigiančius, kad dažnai arba nuolat, kai tokių mokytojų turinčių šeimas nebuvo nei vieno.

Nervingumą dažnai jaučia miesto mokyklų dirbantys mokytojai, jų penktadalis (22 proc.) jaučia nervingumą dažnai, o kaimo mokyklose daugiau retkarčiais (43 proc.), nors dauguma tiek kaimo, tiek miesto mokyklose dirbančių mokytojų nervingumą jaučia retai. Susikaupimo stoka būdingesnė moterims nei vyrams, nes niekada susikaupimo stoka nesiskundė 3 iš 10 vyrų ir vos 4 iš 90 apklaustų moterų mokytojų, tačiau jų beveik pusė jautė susikaupimo stoką retkarčiais (49 proc.).

Domintis, kaip apklausti mokytojai atsipalaiduoja po darbo, paaiškėjo, kad dažniausiai užsiimama namų ruošos darbais (37 proc.) arba tiesiog nieko neveikimu (35 proc.). Dar tarp dažniau minimų atsipalaidavimo būdų buvo žymimi atsakymai, kad išskylaujant gamtoje (25 proc.), skaitant knygas ir sportuojant (po 20 proc.).



* Pastaba: vienas respondentas galėjo pažymėti keletą atsakymų, todėl bendra procentų suma yra didesnė už 100.

33 pav. Apklaustų mokytojų atsipalaidavimas po darbo (procentai)

Taigi, apibendrinant edukacinėje pedagogų darbo aplinkoje streso simptomų intensyvumą nustatyta, kad dauguma pedagogų patenkinti savo darbu, tačiau mokytojai jaučia stresą, kuris daugiausia pasireiškia nuovargiu. Daugelis mokytojų stresą patiria tada, kai jaučia spaudimą, įtampą ir yra priversti skubėti darbe, trūkstant laiko kokybiškam darbui atlikti.

Išvados

1. Kaip parodė mokslinės literatūros analizė, nors daugelis pedagogų yra patenkinti savo darbu, o jų sveikatos būklė vidutiniška, tačiau mokytojai jaučia stresą, kuris daugiausia pasireiškia nuovargiu.

2. Daugelis mokytojų stresą patiria tada, kai jaučia spaudimą, įtampą ir yra priversti skubėti darbe trūkstant laiko kokybiškam darbui atlikti.

3. Kaimo mokyklose dirbantys mokytojai yra labiau patenkinti savo darbu nei mokytojai dirbantys miesto mokyklose.

4. Mokytojams keliami reikalavimai yra per daug reglamentuoti, kai ribojamos jų galimybės dalyvauti priimant sprendimus ar kitaip veikti savo darbą ir kai darbuotojai mano esą per mažai palaikomi ar remiami bei per mažai paisoma jų nuomonė.

Bakalauro darbe iškelta hipotezė, jog pedagogai patiria stresą edukacinėje darbo aplinkoje, pasitvirtino.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, V., (2008) *Tyrimo ataskaita*. Kaunas
2. Bagdonas A. Mokyklos stresas ir mokyklos baimė (2010) [žiūrėta 2012 m. lapkričio 5 d.] prieiga per internetą: <http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2008/92/gudseipun14-23.pdf>.
3. Bagdonas, A., Merkys, G., (2005) *Mokytojų kompetencijų ir asmeninių savybių analizė mokyklos baimės raiškos kontekste*. Pedagogika: mokslo darbai.
4. Barrett, F., (2007) *Pagrindinės baimės formos*.-Vilnius
5. Barvydienė, V., Kasiulis, J., (2004) *Vadovavimo psichologija*. Kaunas: Technologija
6. Boyatzis, R., (2006) *Darni lyderystė*. Vilnius
7. Bulotaitė, L., Lepeškienė, V., (2006) *Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos*// Pedagogika: mokslo darbai
8. Chmiel, N., (2005) *Darbo ir organizacinė psichologija*. Kaunas
9. Čiužas, R., (2007) *Pedagogų didaktinės kompetencijos raiška lietuvių mokyklose*. Kaunas
10. Dick, R., Wagner, U., (2001). *Stress and strain in teaching*. British Journal of Educational Psychology.
11. Drucker, P.F., (2004) *Valdymo iššūkiai XXI amžiuje*. Vilnius
12. Emocinis pusiausvyrumas [žiūrėta 2012 m. lapkričio 6 d.] prieiga per internetą: http://www.asu.lt/nm/failai/Darbo_ir_karjeros_psichologija/81036.html
13. Furst, M., (2000) *Psichologija*. Vilnius
14. Gudonis, V., (2008) *Pedagogų mokyklos baimė*//Pedagogika: mokslo darbai
15. Hemingway, J.L., (1996) *Emancipating leisure: The Recovery of the freedom in leisure*. Journal of Leisure research
16. Jacobson, C., Pousette, A., Thylefors, I., (2001) *Managing Stress and Feelings of mastery among Swedish Comprehensive School Teachers*. Scandinavian Journal of Educational Research
17. Kepalaitė, A., (2005) *Mokytojų netinkamo elgesio tikslai* [žiūrėta 2012 m. liepos 11 d.] prieiga per internetą: <http://gimtasizodis.w3.lt/santr.zt05-4.htm>
18. LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA [žiūrėta 2012 m. lapkričio 6 d.] prieiga per internetą: <http://www.smm.lt/pmm/docs/Aiskinamasis%20rastas.pdf>
19. Miniauskienė, D., (2006) *Stresą galime valdyti*. Šiauliai
20. Pikūnas, J., Polujanskienė, A., (2005) *Stresas: atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas
21. Rajeckas, V., (2004) *Pedagogikos pagrindai*. Vilnius
22. Richard I. Arends, (2008) *Mokomės mokyti*. Vilnius

23. Saulėnienė, S., (2006) *Pedagogo kompetencijos Europos kvalifikacijų sąrankos erdvėje*. [žiūrėta 2012m.liepos11d.]Prieiga per internetą: www.mkc.lt/dokumentas/2.4.2/konferencija >
24. Stephen Neal, (2010) *Emocinis intelektas ir ugdymas*. Vilnius
25. Strazdas, V., (2013) *Kas mokytoją traumuoja labiausiai?* [žiūrėta 2013m.kovo21 d.]Prieiga per internetą: <http://www.dialogas.com/laikrastis/kas-mokytoja-traumuoja-labiausiai/>
26. Sveikata 21. *Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione*. LR SAM. 2002. Vilnius
27. Vaitkevičius, J.V., (2005) *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Šiauliai
28. Vaitkevičius, J.V., (2012) Pranešimas mokslinėje praktinėje konferencijoje „Bendruomenės galimybės lėtinių neinfekcinių ligų valdyme“. Kelmė 2012 m. spalio 30 d.
29. Žemaitienė, N., Bulotaitė, L., Veryga, A., (2011) *Sveikatos psichologija*. Vilnius.

Summary

The theme of the Bachelor thesis: Stress in Educational Work Environment of Teachers

The Bachelor's thesis analyses socio-educational microclimate in teachers' work. The hypothesis has been formulated that the majority of teachers endure stress at their work.

The research sample included 101 teachers from general education schools in the district of Kelmė.

The method of questionnaire survey was employed to collect: personal data on the respondents (their gender, marital status, working experience, place of work and type of school), regulated factors (work-related factors and social relations), perceived environment (work characteristics and tension environment) as well as stress and satisfaction (fatigue, anxiety, mood).

The research data revealed that though the majority of teachers are satisfied with their work, they undergo stress in their working environment and refer to their health status as average. At work they are in constant rush and, therefore, lack time for quality performance of their work assignments is observed. The stress experienced by teachers usually results in their fatigue. The requirements imposed on teachers are tightly regulated and their possibilities for involvement in decision making processes are limited. The teachers also feel limited support of administrative staff and disregard of their opinion. The most intensive work factors include enforced haste, complicated periods and feeling of tension. The teachers working in rural schools are more satisfied with their work compared to those in town schools. The teachers from schools in rural areas feel independent at work, whereas the teachers in town claim the opposite.

The hypothesis of the Bachelor's thesis that the majority of teachers experience stress in their work has been confirmed.

Priedai

ANKETA

Gerbiami Respondentai,

Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti psichosocialinius pedagogų darbo veiksnius, stresą bei streso simptomus. Jūsų nuomonė mums labai svarbi, todėl prašome nepraleisti nė vieno klausimo. Anketa anoniminė, mus domina tik apibendrinti rezultatai.

Iš anksto dėkojame už atsakymus

Atsakydami į pateiktus klausimus, labiausiai Jums tinkantį atsakymą pažymėkite kryželiu.

ASMENS DUOMENYS

Lytis

- ☐ 1 vyras
- ☐ 2 moteris

Darbo stažas _____ (metai)

Šeiminė padėtis

- ☐ 1 nevedęs (netekėjusi)
- ☐ 2 vedęs (ištekęjusi)
- ☐ 3 išsiskyręs (usi)
- ☐ 4 našlys (ė)

Darbo vieta

- ☐ Kaimo mokykla
- ☐ Miesto mokykla

Jūs dirbate

- ☐ Pradinėje mokykloje
- ☐ Pagrindinėje mokykloje
- ☐ Vidurinėje mokykloje
- ☐ Gimnazijoje
- ☐ Kita (įrašykite)_____

REGULIUOJAMI VEIKSNIAI (M)

M1. Ar atsižvelgiama į Jūsų nuomonę darbo klausimais?

- ☐ 1 labai
- ☐ 2 dažniausiai labai
- ☐ 3 ganėtinai
- ☐ 4 mažai
- ☐ 5 nė kiek

M2. Ar jaučiate, kad darbe iš tiesų kažką padarote?

- ☐ 1 visada
- ☐ 2 dažnai
- ☐ 3 kartais
- ☐ 4 retai
- ☐ 5 niekada

M3. Ar savarankiškas jūsų darbas?

- ☐ 1 visai savarankiškas
- ☐ 2 savarankiškas
- ☐ 3 nei savarankiškas, nei nesavarankiškas
- ☐ 4 nesavarankiškas
- ☐ 5 visai nesavarankiškas

M4. Ar Jūsų viršininkas padeda ir paremia, kai to reikia?

- ☐ 1 labai
- ☐ 2 dažniausiai labai
- ☐ 3 ganėtinai
- ☐ 4 mažai
- ☐ 5 labai mažai

M5. Ar Jūsų darbe geras mikroklimatas?

- ☐ 0 nėra bendradarbių
- ☐ 1 labai gerai
- ☐ 2 gerai
- ☐ 3 nei gerai, nei blogai
- ☐ 4 yra kai kurių problemų
- ☐ 5 blogai (įtampa, barniai ir t.t.)

SUVOKIAMA APLINKA (E)

E1. Ar įvairus Jūsų darbas?

- ☐ 1 labai įvairus
- ☐ 2 įvairus
- ☐ 3 retkarčiais
- ☐ 4 dažnai
- ☐ 5 nuolat

E2. Ar Jūs priverstas skubėti, kad padarytumėte darbą?

- ☐ 1 niekada
- ☐ 2 retai
- ☐ 3 retkarčiais
- ☐ 4 dažnai
- ☐ 5 nuolat

E3. Ar Jūsų darbe būna labai sunkių periodų?

- ☐ 1 niekada
- ☐ 2 retai
- ☐ 3 retkarčiais
- ☐ 4 dažnai
- ☐ 5 nuolat

E4. Ar Jūs darbe jaučiate įtampą?

- ☐ 1 niekada
- ☐ 2 retai
- ☐ 3 retkarčiais
- ☐ 4 dažnai
- ☐ 5 nuolat

E5. Ar Jūsų šeima (draugas) vertina Jūsų darbą?

- ☐ 0 neturiu šeimos (draugo)
- ☐ 1 labai
- ☐ 2 dažniausiai labai
- ☐ 3 ganėtinai
- ☐ 4 mažai
- ☐ 5 visai ne

STRESAS IR PASITENKINIMAS (S)

S1. Stresas – tai tokia situacija, kai jaučiama įtampa, nuovargis, irzlumas, nerimas. Ar Jūs jaučiate tokio pobūdžio stresą šiomis dienomis?

- ☐ 1 visai nejaučiu

- ☐ 2 truputį jaučiu
- ☐ 3 ganėtinai jaučiu
- ☐ 4 jaučiu
- ☐ 5 labai jaučiu

S2. Kokia, Jūsų manymu, yra Jūsų sveikatos būklė?

- ☐ 1 labai gera
- ☐ 2 gera
- ☐ 3 nei gera, nei bloga
- ☐ 4 bloga
- ☐ 5 labai bloga

S3. Ar Jūs patenkintas savo dabartiniu darbu?

- ☐ 1 visiškai patenkintas
- ☐ 2 patenkintas
- ☐ 3 nei patenkintas, nei nepatenkintas
- ☐ 4 nepatenkintas
- ☐ 5 visiškai nepatenkintas

S4. Įvertinkite patiriamą stresą?

	Niekada	Retai	Retkarčiais	Dažnai	Nuolat
Ar Jūs paskutiniu metu jaučiatės neįprastai pavargęs?					
Ar žmonės Jus erzina?					
Ar Jūsų nuotaika prislėgta?					
Ar esate nervingas?					
Ar Jūs jaučiatės vienišas?					
Ar Jums sunku susikaupti?					

Ačiū!