

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

Socialinės pedagogikos magistrantūros studijų programa

Laura Vladykienė

**STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS PEDAGOGŲ NUOMONĖS
ASPEKTU**

Magistro darbas

Darbo vadovė -
doc. Dr. Daiva Alifanovienė

2014

Turinys

Magistro darbo santrauka	3
Įvadas	4
1 skyrius. STRESO SĄVOKOS SAMPRATA, STRESO FAKTORIAI BEI STRESO ĮVEIKOS YPATUMAI	8
1.1. Streso samprata ir jo požymiai.....	8
1.2. Stresą sukeltantys veiksniai (stresoriai).....	8
1.2.1. Pedagogų darbe patiriamo streso lemiantys veiksniai.....	14
1.2.2. Pedagogų patiriamo streso įtaka darbui, jo pasekmės.....	16
1.3. Streso įveikimo būdai.....	18
1.4. Pedagogų stresas ir jo valdymo ypatumai.....	21
1.5. Išgyvenamo nerimo būsenos, pasekmės.....	23
1.6. Nerimo būsenos įveikos būdai.....	25
2 skyrius. STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJŲ PEDAGOGŲ NUOMONĖS ASPEKTU TYRIMO REZULTATAI	28
2.1. Tyrimo metodika.....	28
2.2. Tyrimo imtis.....	29
2.3. Demografinių duomenų reikšmė išgyvenamoms stresinėms situacijoms.....	31
2.4. Pedagogų ir socialinių pedagogų patiriamų stresinių situacijų analizė.....	39
2.5. Pedagogų reakcijų į sunkias, nuviliančias ar stresines situacijas analinė (L. K. Kriukovos skalė).....	43
2.6. Streso įveikos strategijų palyginimas su CISS klausimyno nustatytais normomis.....	52
3 skyrius. Streso įveikos galimybės. Projektinė dalis	54
Išvados	59
Literatūra	61
Summary	66
Priedai	68

Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta teorinė streso įveikos strategijų pedagogų nuomonės aspektu analizė.

Iškeltos dvi *hipotezės*: tikėtina, kad socialiniai pedagogai darbe dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis nei pedagogai. Tikėtina, kad respondentai dažniausiai stresą įveikia orientuodamiesi į problemos sprendimą.

Anketinės *apklausos metodu* buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas - atskleisti patiriamo streso įveikos strategijas pedagogų nuomonės aspektu. Atlikta statistinė faktorinė, Stjudento (t) kriterijaus, Chi-kvadrato analizė.

Tyrime dalyvavo 101 socialinis pedagogas ir 377 pedagogai.

Empirinėje dalyje nagrinėjami pedagogų ir socialinių pedagogų išgyvenamų stresinių situacijų skirtumai, stresinių situacijų įveikos strategijos.

Svarbiausios empirinio tyrimo *išvados*:

1. Atlikus kiekybinį tyrimo rezultatų analizę nustatyta, kad pedagogės moterys dažniau bendrauja su mokinių tėvais negu pedagogai vyrai, o respondentai, turintys mažesnę darbo stažą dažniau patiria kolegų abejingumą ir dažniau bendrauja su mokinių tėvais nei ilgiau išdirbę pedagogai. Dažniausiai su pykčiu ir agresija susiduria vidutinio amžiaus respondentai, bet įžeidinėjimus patiria jaunesni pedagogai. Miesto ugdymo įstaigose dirbantys visi pedagogai dažniau patiria grasinimų ir įžeidinėjimų nei kaimo ar miestelio ugdymo įstaigose dirbantys pedagogai.
2. Atlikus streso įveikos strategijų analizę nustatyta, kad įveikdami stresines situacijas kasdieniniame darbe, visi tyrime dalyvavę respondentai dažniausiai naudoja problemišškai orientuotą įveikos strategiją. CISS klausimyno normas palyginus mišrioje imtyje su Lietuvoje gautais tyrimo rezultatais paaiškėjo, kad Lietuvoje respondentai rečiau pasirenka emociškai nukreiptas situacijas nei Kanadoje ar Rusijoje tyrime dalyvavę respondentai. Problemiškai orientuotos įveikos strategijos (POK) ir į vengimą orientuotos įveikos strategijos (VOK) tyrimo rezultatai neišsiskyrė nuo CISS klausimyno nustatytų normų.
3. Pasitvirtino hipotezė, kad socialiniai pedagogai dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis negu pedagogai. Respondentai dažniausiai stresą įveikia orientuodamiesi į problemos sprendimą.

Esminiai žodžiai: pedagogas, socialinis pedagogas, stresas, distresas, nerimas, įveika, problemišškai orientuota įveikos strategija, emociškai orientuota įveikos strategija, į vengimą orientuota įveikos strategija.

Įvadas

Tyrimo aktualumas

Šiandien pedagogo darbas pasikeitė iš esmės. Atsirandančios naujos komunikacinės informacinės technologijos, vis didesnis gyvenimo tempas pirmiausia švietimo sistemoje įtakoja intensyvią kaitą. Paskutinį dešimtmetį vykstančios reformos į švietimo sistemą įnešė daugiau nerimo, įtampos nei gerovės (Bubelienė, 2010). Socialinio pedagogo pareigybės įtvirtinimas Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose žymi naują socialinio ugdymo raidos etapą. Socialinės pagalbos vaikams organizavimas ir koordinavimas yra ypač sunkus ir alinantis darbas (Leliūgienė, Baršauskienė, Mertinkaitė, 2008) Psichologinę ir fiziologinę įtampą patiria devyni iš dešimties šalies gyventojų, o kas penktas suaugęs Lietuvos žmogus tikina, kad streso būsenoje atsiduria dažnai. Tokius rezultatus parodė atliktas sociologinis tyrimas, kurį vykdė bendra Lietuvos ir Didžiosios Britanijos rinkos ir viešosios nuomonės tyrimų kompanija „Baltijos Tyrimai“¹. ETUCE projekto apklausa "Stresas darbe", kurią koordinavo Lietuvos švietimo profesinė Sąjunga, pateikė duomenis, kad iš 500 Europos mokyklų (tarp jų 15 Lietuvos mokyklų) 54 % Lietuvos mokytojų gyvena jausdami įtampą, jaučiasi nesaugiai. 59 % pedagogų teigia, kad jų krūvis per didelis, o 74 % pedagogų mano, kad per didelis emocinis krūvis (ES aukščiausias rodiklis 67 %). Lietuva viršija ES rodiklius. Per didelis darbo krūvis daugiausiai sukelia stresą ir daro neigiamą įtaką pedagogo asmeniniam gyvenimui ir ugdymui.²

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

JAV psichologų asociacijos duomenimis, didžiausią stresą patiria šių profesijų atstovai: viešųjų profesijų (aktoriai, politikai ir t.t.); kūrybinių profesijų (dailininkai, rašytojai ir t.t.); švietėjiškų profesijų (pedagogai, socialiniai pedagogai ir socialiniai darbuotojai ir t.t.); globojančių profesijų (slaugės, auklėtojos ir t.t.); aptarnaujančių profesijų. Į darbą su žmonėmis orientuotos profesijos, pvz. pedagogai, socialiniai pedagogai, socialiniai darbuotojai susiduria su nemenku stresu. Socialiniams darbuotojams ir socialiniams pedagogams stresą kelia nesaugi darbo aplinka, atsakomybė už savo klientą (Baršauskienė, Almonaitienė, Lekavičienė, Antinienė

¹Žmogus ir medicina (2011). Statistiškai stresą patiria devyni iš dešimties Lietuvos gyventojų. [žiūrėta 2014 balandžio 7 d.] Prieiga per internetą. http://www.technologijos.lt/n/mokslas/zmogus_ir_medicina/S20022/straipsnis/Statistiskai-stresa-patiria-devyni-is-desimties-Lietuvos-gyventoju?l=2&p=1

² Lietuvos švietimo profesinė Sąjunga (2012). Stresas darbe. [žiūrėta 2014 balandžio 15 d.] Prieiga per internetą. <http://www.svietimoprofsajunga.lt>

2010, p. 369). Pedagogo profesija identifikuota kaip viena stresiškiausių (Lambert, McCarthy, O'Donnell, Melendres, 2007). Daugelis mokslininkų (Montgomery, Rupp, Pearson, Moomo cit. Bubelienė, 2010) pažymi, kad pedagogo profesijos atstovai yra vieni iš labiausiai patiriančių profesinį stresą. Pedagogai išgyvena stresą dėl didelio darbo krūvio, mokymui reikalingų priemonių stokos, biurokratijos ir atgalinio ryšio trūkumo (Baršauskienė ir kt. 2010). Socialinių pokyčių ir švietimo reformų peripetijose mokytojų darbas atsidūrė nuolatinio kaitos proceso sūkurėje. Tai įtakoja pedagogo profesinę veiklą, veiklos kokybę, darbo efektyvumą. Pedagogas turi nuolatos prisitaikyti prie jam keliamų iššūkių.

Streso sampratą bei įveikos strategijas nagrinėja vienas žinomiausių streso tyrimų klasikų Lazarus (2006), įveikos klausimynus taip pat paruošę yra Folkman and Moskowitz (2004), Parker and Endler (1992), Carvel et al. (1989) (cit. Grakauskas, Valickas, 2006). Lietuvišką streso įveikos strategijos klausimyno variantą parengė Domanskaitė-Gota ir Gailienė (cit. Grakauskas ir kt., 2006). Tačiau literatūroje neaptikta, kad Lietuvoje tarp pedagogų būtų taikyta CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) metodika, mūsų vertime vadinama - „Koping elgesys stresinėje situacijoje“ arba sutrumpintai KESS klausimynas, kuriuo patikimai išmatuojami trys pagrindiniai įveikos stiliai (orientuotas į uždavinio, problemos sprendimą; emociškai orientuotas stilius ir orientuotas į vengimą). Nuolatinis susidūrimas su stresu, sunkumais atspindi realų žmogaus elgesio sudėtingumą stresinėje situacijoje. Ypatinga žmogaus socialinio elgesio forma, užtikrinanti jo sveikatą ir gerovę. Tai padaryti galime nustačius įveikos elgesį, kuris leidžia subjektui sąmoningais veiksmais, adekvačioms asmeninėms savybėms ir būdais susidoroti su stresu arba sunkia gyvenimo situacija (Крюкова, 2010).

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

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

Tyrimo objektas – patiriamos streso įveikos strategijos pedagogų nuomonės aspektu.

Tyrimo hipotezė :

- Tikėtina, kad socialiniai pedagogai darbe dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis nei pedagogai.
- Tikėtina, kad respondentai dažniausiai stresą įveikia orientuodamiesi į problemos sprendimą.

Tikslas – atskleisti patiriamo streso įveikos strategijas pedagogų nuomonės aspektu.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą, atskleidžiant streso sampratą ir poveikį pedagogų profesinės veiklos kontekste.
2. Naudojant matematinės statistikos metodus, palyginti stresinių situacijų skirtumus priklausomai nuo demografinių kintamųjų (lyties, amžiaus, pedagogo kvalifikacinės kategorijos, darbo vietos, profesijos).
3. Naudojantis CISS metodika, L. K. Kriukovos KESS skalėmis ištirti pedagogų išgyvenamo streso įveikos strategijas palyginant jas su tarpkultūriniu mastu atlikto tyrimo CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) nustatytomis normomis, nuokrypiais.
4. Parengti rekomendacinio pobūdžio projektą pedagogų streso įveikai.

Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 478 respondentai (101 socialinis pedagogas, 377 pedagogai) iš švietimo ir ugdymo institucijų (pradinių, pagrindinių, vidurinių mokyklų, progimnazijų, gimnazijų). Didžiąją dalį tyrimo dalyvavusiųjų respondentų sudarė moterys (430) ir 48 vyrai.

Tyrimo metodologija ir metodai

Siekiant atskleisti tiriamos problemos klausimus buvo taikyta mokslinės literatūros analizė.

Empirinėje dalyje taikytas kiekybinis tyrimo metodas - anketavimas. Pateikiant elektronines anketas buvo siekiama išsiaiškinti streso įveikimo strategijas pedagogų nuomonės aspektu. Anketa buvo patalpinta internetiniame tinklalapyje www.apklausa.lt. Apklausa pradėta vykdyti 2013 m. lapkričio mėnesį ir baigta 2014 sausio mėnesį. Naudojant neparametrinį Chi-kvadratą, Stjudento (t) kriterijų, faktorinę analizę atliktas tyrimo duomenų įvertinimas.

Magistro darbo struktūra

Šį magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, trys skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas, kuriame yra 70 šaltinių, santrauka anglų kalba. Tyrimo duomenims iliustruoti pateikta 20 lentelių ir 1 paveikslas. Prieduose pateikiama anketa duomenims gauti, KMO reikšmių gradacija bei atlikto CISS klausimyno normos suaugusiems respondentams N=478. Darbo apimtis be priedų 67 puslapiai. Bendra darbo apimtis su priedais 74 puslapiai.

Pagrindinės sąvokos

Abstrahavimas - (lot. *abstractio* - atitraukimas): apibendrinimas esminių daikto savybių, atsisakant kai kurių konkrečių pavienių savybių. Objektų pagrindinių požymių išskyrimas ir apibendrinimas, ignoruojant antrinius arba dalinius požymius (Vaitkevičiūtė, 2007).

Distresas - kenksmingas, trikdamasis veiklą stresas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 175).

Fiksacija - tvirtas, nesuardomas. Ko nors įsitvirtinimas tam tikroje padėtyje. Tam tikros būsenos, padėties įsitvirtinimas, kad nekistų. Mąstymo, jautimų sustabarėjimas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 236).

Introjekcija - (į vidų + įmetimas). Kito asmens vaizdinių, nuostatų, pažiūrų perėmimas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 328).

Įveika – tai asmens, pastangos įveikti keliamus reikalavimus, nesvarbu ar šios pastangos yra sėkmingos ar ne (Richard, Lazarus, 1993).

Paliatyvus - lengvinantis (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 543).

Projekcija – metimas į priekį. Žmogaus jausmų, nuostatų, troškimų nesąmoningas perkėlimas į kitus žmones, į išorinį pasaulį (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 605).

Resgresija – grįžimas, traukiamasis (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 633).

Stresorius – nepalankus veiksnys, sukeliantis žmogaus arba gyvūno organizmo įtampos būseną - stresą (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 708).

1 skyrius. STRESO SAŲOKOS SAMPRATA, STRESO FAKTORIAI BEI STRESO ĮVEIKOS YPATUMAI

1. 1. Streso samprata ir jo požymiai

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

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

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

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

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

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

pokyčių. Veikiant kiekvienam stresoriui kyla vidinė organizmo reakcija, t.y. vyksta fiziologiniai pokyčiai kūne. Kai kurie pokyčiai gali būti išoriškai matomi, pvz. drebančios rankos, paraudęs ar išbalęs veidas ir pan. (Baršauskienė ir kt., 2010). Tarptautinių žodžių žodyne (2003) stresas apibūdinamas kaip įtampos būseną — visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, atsirandančių žmogaus arba gyvūno organizme kaip atsakas į nepalankių veiksnių (stresorių), pvz., šalčio, traumų, poveikį. Šiuo terminu rimtai susidomėjo Hans Selye. Pagrindinis jo dėmesio objektas buvo fiziologiniai pokyčiai, atsirandantys žmonių, patyrusių stresą organizmuose. Patį streso reiškinį jis apibrėžė, kaip nespecifinę organizmo reakciją į kenksmingus dirgiklius (Grakauskas, 2004).

Dirgiklio ir reakcijos ryšį akcentuojantys apibrėžimai supranta stresą kaip sąveikos tarp aplinkos dirgiklių ir individualių reakcijų rezultata. Šie kompleksiniai streso apibrėžimai yra paplitę tarp streso tyrėjų organizacijose. Pvz. Stresas – kaip darbuotojo fiziologinė ir psichologinė būseną sukelta su darbu susijusių sąlygų pokyčių, su kuriais darbuotojas negali susidoroti, kad galėtų normaliai funkcionuoti (Beehr ir Newman, cit. Baršauskienė ir kt., 2010).

Apibrėžimai, pabrėžiantys stresą sukeliančius *dirgiklius*, dažniausiai yra orientuoti į aplinkos įvykius ar situacijas, kurios žmogui sukelia žalingas ar griauinančias pasekmes (Baršauskienė ir kt., 2010).

Karaseko (cit. Bulotaitė, Pociūtė, Bliumas, 2008) apibūdina darbinio streso teoriją ir ją vadovaujantis nagrinėjami du darbo situacijos aspektai: darbo reikalavimai ir darbo kontrolė. Šių dviejų kintamųjų santykiai lemia skirtingą darbuotojų savijautą ir patiriamą stresą.

Lazarus (cit. Grakauskas, 2004) stresą apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkintas, arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei.

Priklausomai nuo stresoriaus rūšies ir jo poveikio pobūdžio skiriamos streso rūšys. Pati bendriausia streso klasifikacija (Psichologijos žodynas, 1993 p. 295) yra fiziologiniai ir psichiniai. Psichiniai skirstomi į informacinius ir emocinius. Informacinį stresą sukelia tokia situacija, kai dėl pernelyg gausios informacijos žmogus nepajėgia atlikti užduočių, nespėja reikiamu spartumu priimti teisingų sprendimų, ypač jei už tų sprendimų padarinius jam tenka didžiausia atsakomybė. Emocinis stresas kyla grėsmės, pavojaus situacijose.

Stresu domimasi jau nuo Hipokrato laikų (460-377 m. per.), tuo metu stresas buvo traktuojamas kaip nespecifinė reakcija į žmogui keliamus reikalavimus. Dabar streso sąvoka yra nagrinėjama platesniu aspektu: ji reiškia ir būseną, ir reakcijas, ir išorines sąlygas. Kiekvienas streso tyrėjas ir žinovas priklausomai nuo tyrimo tikslo ir krypties pateikia savąją mokslinę

streso sampratą (Miniauskienė ir kt., 2006). Kasdieninėje kalboje stresu dažnai vadinama viskas, kas yra nemalonu, kas kenkia fizinei ar psichinei sveikatai (Baršauskienė ir kt., 2010).

Streso tyrimus sunkino nenuoseklus ir potencialiai klaidinantis terminų, žyminčių streso proceso kintamuosius, vartojimas. Pavyzdžiui, pagal medicininę tradiciją, stresas yra psichologinių ir fiziologinių reakcijų į žalingą veiksni visuma. Selye stresorius reiškė dirgiklį, stresas- reakciją. Sociologai stresu vadina trikdantį veiksni (socialinė nepusiausvyra) ir įtampą – bendrąją reakciją (panika) (Keturakis, 1998). Psichologinis-socialinis stresas apima psichikos būsenas – reakcijas, kurias sukelia žmogaus veiklos (bendravimo, darbo, socialinių poreikių patenkinimas) nesklaidumai, konfliktai (Šidlauskaitė, 2001). Nepaisant skirtingos vartosenos, visada yra įtraukiamos tam tikros emocinės reikšmės. Keturios sąvokos visada turi būti paminėtos:

- Priežastinis išorinis ar vidinis veiksnys, kurį Hooke vadino krūviu, o kiti vadina stresu ar stresoriumi.
- Įvertinimas (formuojamas psichikos ar fiziologinės sistemos) atskiria tai, kas gresia ir yra žalinga nuo to, kas yra naudinga.
- Įveikimo procesas, kurį psichika (ar kūnas) pasitelkia valdyti įtampą keliančius reikalavimus.
- Sudėtinga padarinių psichikai ir kūnui visuma, dažnai vadinama streso reakcija. (Keturakis, 1998, p. 128).

Vengrijos endokrinologijos pradininkas daktaras Hansas Selje, laikomas streso tyrimų iniciatoriumi. Šis autorius pastebėjo, kad egzistuoja trys streso formos: eustresas, distresas, hiperstresas (cit. Carnegie, 2013). Eustresas – tai optimalus streso kiekis, pozityvi jėga, kuri yra prilyginama naujų iššūkių sukeliama susijaudinimui (Pikūnas ir kt., 2005), teikia džiaugsmo ir pasitikėjimo savimi. Tai yra tokia įtampa, kurią mes teigiamai vertiname ir kurios nevengiame (Prunte, 2007). Eustreso sukeltos pasekmės yra pozityvios tiek darbuotojui, tiek organizacijai: kūrybiškiau ir greičiau sprendžiamos problemos, darbų atlikimas ir punktualumas taip pat gali padidėti, nes darbuotojas susidomėjęs užduotimi (Pikūnas ir kt., 2005). Tačiau net ir pozityvus stresas, jei jis trunka ilgai, sukelia neigiamas pasekmes pačiam darbuotojui ir jo darbo rezultatams (Cranwell-Ward, Abbey, cit. Bandzienė, 2009)

Distresas – priekaištingas ir neigiamas (Carnegie, 2013). Toks stresas neigiamai veikia tiek darbuotojus, tiek organizacijas. Kai šnekamojoje kalboje vartojama sąvoka „stresas“, dažniausiai turima omenyje „distresas“ (Kasiulis, Barvydienė, 2005; Pikūnas ir kt., 2005).

Hiperstresas - tai nuolatinio distreso, arba graužaties, būseną, kuri neigiamai veikia santykius, sveikatą ir darbo rezultatus. Dėl šios būsenos pasireškia pervargimas, žmogus palūžta psichologiškai (Carnegie, 2013).

Stresas gali turėti ir teigiamą ir neigiamą poveikį, tačiau nepaisant to, kad atsakas į stresą gali būti teigiamas daugelio mokslininkų diskusijos ir apibrėžimai teigia, kad pedagogo stresas orientuotas beveik tik į neigiamas reakcijas. Laikantis šio požiūrio, pabrėžiama, kad mokytojai patiria neigiamus jausmus – pyktį, nerimą, įtampą, nusivylimą, depresiją, kurie apsunkina pedagogo darbą (Karaj, Rapti, 2013).

Tik "distresas" negatyviai veikia streso "paliestą" asmenį (Pikūnas ir kt., 2005).

Į stresą žmonės reaguoja įvairiai: pakitusia elgsena, tam tikrais emocijų protinės veiklos ar fiziniai požymiais. Šiandien dauguma tiek jaunų, tiek vyresnių žmonių neturi laiko arba mano jį neturintys, yra skubinami nebaigtų darbų, nemoka atsipalaiduoti. Jų patiriamą stresą liudijantys požymiai yra: psichofiziologiniai, emociniai, kognityviniai ir elgsenos (Miniauskienė ir kt., 2006).

Psichofiziologiniai požymiai pasireiškia prakaitavimu, pagreitėjusiu kvėpavimu, spaudimu, širdies permušimu, padidėjusio kraujo spaudimu, galvos skausmais, silpnumu, nuovargiu, apetito praradimu, nemiga, savo paties ir aplinkos suvokimo nerealumo jausmu. Emociniai požymiai pasireiškia nerimu, baime, depresija, pykčiu, įtampa, irzlumu, susirūpinimu, negalėjimu pailsėti, drovumu, entuziazmo praradimu. Kognityviniai požymiai pasireiškia nedėmesingumu, išsiblaškymu, nelanksčiu problemų sprendimu, padidėjusiu savikritiškumu, sulėtėjusia galvosena, neigiamomis mintimis. Elgsenos požymiai pasireiškia neproduktyviu darbu, kai dirbant daugiau, padaroma mažiau; polinkiu į alkoholizmą; kofeino, nikotino, medikamentų, tam tikro maisto vartojimą; kai kurių žmonių ir situacijų vengimą; intensyvią gestikuliaciją arba sustingimą; stereotipiskus judesius; drebulį (Pikūnas ir kt., 2005).

1.2. Stresą sukeliantys veiksniai (stresoriai)

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

Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga (2011) stresorius įvardija, kad tai bet kokie stimulai, reikalavimai, situacijos ar aplinkybės, kurios pažeidžia mūsų pusiausvyrą, homeostazę ir verčia vienaip ar kitaip reaguoti. Paprastai manoma, kad tai – neigiami veiksniai, tačiau ir iš esmės malonūs pokyčiai gali sukelti stresą (pvz.: paaukštinimas, vedybos). Nesvarbu, pokytis yra

malonus ar ne, tačiau būtinybė prisitaikyti, keisti įprastą gyvenimo ritmą, reikalauja papildomų jėgų, vargina organizmą (Vidžiūnaitė, 2008). Tik nuo paties žmogaus priklauso, kokį stresą (distresą ar eustresą) jie sukels. Distresą (neigiamą stresą) sukelia išoriniai dirgikliai, kurie atsiranda slegiančiose situacijose ir kurie per stipriai veikia organizmą ir psichiką (Pikūnas ir kt., 2005).

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

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

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

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

- Universalūs veiksniai, galintys kelti stresą darbe: *veiksniai, susiję su darbo užduotimi* (pvz. veiksniai, kurie trukdo atlikti užduotis, pernelyg trumpas terminas darbams atlikti, pernelyg įvairios arba per daug užduočių); *veiksniai, susiję su darbuotojo vaidmeniu* (pvz. asmens pareigos organizacijoje arba pavaldumo struktūra nėra aiški, asmuo gauna skirtingus nurodymus iš dviejų viršininkų ir turi nuspręsti, kurį vykdyti); *bendravimo veiksniai* (pvz. dėl prastų ar menkų santykių su viršininku, pavaldiniais ar bendradarbiais); *organizacijos struktūra ir mikroklimatas* (pvz. darbuotojas negali atlikti vienu ar kitu darbu dėl darbams skirtu biudžeto ribotumo).
- Individualūs veiksniai gali daryti įtaką, išgyvenamo streso lygiui: *Sunkumai šeimoje* (pvz. žmonės tuokiasi, skiriasi, turi sunkumų su vaikais, tėvais); *ekonominiai sunkumai* (pvz. žmonės gali išleisti daugiau, nei leidžia jų finansinės galimybės, dėl to gali kilti nerimas); *asmenybė* (kai kurie žmonės iš prigimties yra linkę pabrėžti neigiamus aplinkos aspektus).
- Darbo patirtis. Žmonės, kurie linkę dažnai keisti darbovietes, taip daro dėl stipraus išgyvenamo streso.
- Bendravimas. Darbuotojai, palaikantys gerus ir draugiškus santykius su bendradarbiais turi galimybę išlieti neigiamus išgyvenimus net aukštos įtampos darbe
- Gebėjimas kontroliuoti padėtį. Žmonės, kurie įsitikinę, kad patys gali kontroliuoti situaciją ir kad jų likimas priklauso nuo jų pačių, ramiau išgyvena stresines situacijas nei tie, kurie įsitikinę, kad nuo jų menkai kas priklauso
- Pasitikėjimas savo jėgomis. Darbuotojai, kurie tiki savo galimybėmis, ne taip neigiamai reaguoja į įtampą, kilusią dėl ilgų darbo valandų ar didelio darbo krūvio nei tie, kurie nepakankamai pasitiki savo jėgomis (Aleksandravičienė, 2004).

Mokslinėje literatūroje yra išskiriamas ilgalaikis ir trumpalaikis stresas. Trumpalaikis stresas trunka nuo kelių minučių iki valandos t.y. laiko stoka ir skubėjimas, nemalonūs susitikimai arba nesutarimai darbe, sunkumai darbe, pernelyg daug darbo, darbas pavargus arba būtinybė atlikti darbą. Tačiau šie trumpalaikiai stresoriai gali būti intensyvūs arba didelį stresą sukeltys sunkumai. Patiriant kasdieninį stresą, kartais net keletą kartų per dieną, problemos kaupiasi ir gerokai pakenkia darbo ir (apskritai) gyvenimo kokybei. Savijautai daroma žala gali trukti keletą dienų, savaitių ar mėnesių. Jaučiame įtampą, vidinį spaudimą. Visi šie neigiami pojūčiai gali atsirasti dėl varginančių profesinių reikalavimų, ilgą laiką turime dirbti patirdami

spaudimą, nespėjame atlikti laiku darbus, nesugebame atlikti tai, ką manėme galintys atlikti, svarbi užduotį atliekame nenustatyta laiką. Nuolatinis streso sukėlimas sumažina produktyvumą. Sunkumai, ginčai ar nesutarimai su bendradarbiais ar viršininkais, kilę dėl menkos priežasties, tampa ilgalaikės įtampos šaltiniu (Pikūnas ir kt., 2005).

Žmogaus sugebėjimas susidoroti su sunkumais lemia mąstymo būdas ir atitinkamas elgesys tam tikroje situacijoje. Apibendrinant galima išskirti tris pagrindinius veiksnius, kurie lemia streso atsiradimą:

- Stresoriaus ypatumai – traumuojantys gyvenimo įvykiai ir kasdieninio gyvenimo sunkumai;
- Asmenybiniai veiksniai – savęs vertinimas; kitų žmonių, aplinkinio pasaulio, kaip palankaus ar ne, vertinimas; tarpasmeninių santykių įgūdžiai; kontrolės praradimas; tolerantiškumas stresui; tvarkymosi su sunkumais būdai.
- Socialinės paramos kiekis ir pobūdis – teigiami socialiniai ir šeimyniniai santykiai sušvelnina streso poveikį. Patekus į stresinę situaciją, žmogui svarbu, kad į jo poreikius būtų atsiliepta. Nevykusi socialinė parama gali lemti neigiamą socialinį patyrimą ir tolimesnės pagalbos vengimą (Miniauskienė ir kt. 2006).

Šių stresą lemiančių veiksnių sąveika kiekvienu atveju lemia, kiek ir kaip žmogų paveikia tam tikra trauma, kaip jis suvokia grėsmę, kaip jaučiasi ir elgiasi, kiek ilgai tvarkosi su skaudžiu patyrimu. Dėl žmogaus individualybės, skirtingo suvokimo, sugebėjimo reaguoti į stresą kai kurie tyrėjai skeptiškai žiūri į stresorių sąrašus, jų paskirstymą. Tačiau kiti tyrėjai teigia, kad žinojimas, kaip kai kurie įvykiai veikia sveikatą, gali paskatinti žmones imtis prevencinių priemonių. Taigi numatyti, kiek kuris stresorius gali būti žalingas žmogui, beveik neįmanoma. Tai priklauso nuo individualių asmens savybių. Iki šios streso tyrėjams aišku viena – į stresorius mes bent jau fiziologiškai reaguojame panašiai, nepriklausomai nuo jų pobūdžio, prigimties ir skirstymo. Bent jau fiziologiškai. Skiriasi tik reakcijų intensyvumas ir mūsų pačių gebėjimas pastebėti šias situacijas (Žemaitienė ir kt., 2011).

1.2.1. Pedagogų darbe patiriamo streso lemiantys veiksniai

Nuo 1970 m. pradžios pedagogų stresas vystėsi palaipsniui ir tapo pagrindine problema. Mokymas dažnai įvardijamas, kaip stresinė veikla (Karaj ir kt. 2013).

Pokyčiai visuomenėje kelia naujus iššūkius mokyklai, kaip organizacijai, ir pedagogo profesinei veiklai. Švietimo ir ugdymo turinio modernėjimas rodo tai, kad mokykla išgyvena nuolatinę kaitą. Mokykla, atsidūrus postmodernistiniame pasaulyje, išgyvena itin prieštaringą laiką, tačiau, norėdama ir toliau atlikti socializacijos funkciją, turi keistis taip, kaip kinta ją

supanti aplinką (Želvys, Būdienė, Zabulionis, 2003). Simonaitienė (2003) pabrėžia, kad visuomenės požiūriu mokykla, pedagogas yra atsakingas už visa, kas siejasi su vaiku ir jo ugdymu. Pedagogo profesija yra viena iš tų, kuri verčia gyventi ypač greitai tempu. Šiandieninė žinių visuomenė kelia naujus iššūkius pedagogo profesinę karjerą pasirinkusiam pedagogui: ugdymo institucijoms ir pedagogams keliamas uždavinys – atlikti moralinę misiją, ugdant nuolat ieškoti prasmės, ugdymą grįsti vertybėmis, priimti atsakomybę; pedagogui keliamas iššūkis prisiimti pareigą, puoselėti ugdytinio tapatumo, tautinio identiteto jausmą; prisidėti prie visuomenės darnios plėtros tendencijų; puoselėti ugdytinio informacinį ir technologinį raštingumą; ugdyti vaikus pagal maksimalias jų galimybes; stiprinti prevencinį ugdymą (Monkevičienė, Stankevičienė, 2008).

Viena dažniausių streso darbe priežasčių yra darbuotojų perkrovimas darbu tiek darbo vietoje, tiek už jo ribų (Lambert ir kt., 2007). Arba, atvirkščiai – nepakankamas krūvis. Kai darbų per daug, kyla nerimas, beviltiškumo jausmas. Gavęs darbą ne pagal kvalifikaciją ir savo galimybes, žmogus patiria abejones dėl savo padėties socialinėje terpėje, jaučiasi neįvertintas. Stresiniu faktoriumi tampa ir žmogui neįdomus darbas. Įdomus darbas mažina įtampą, net fizinius negalavimus. Stresoriais tampa ir blogos fizinės darbo sąlygos: netvarka darbo vietoje, triukšmas, prastas apšvietimas ir pan. Dažną stresinę situaciją darbe sukelia būtinumas apdoroti greičiau ar daugiau gaunamos informacijos (Kasiulis ir kt., 2005). Tačiau įvairios profesijos, atliekamos veiklos pobūdis, užimamos pareigos yra susijusios su skirtingo streso lygmenimis. Pedagogai išgyvena stresą dėl didelio darbo krūvio, mokymui reikalingų priemonių stokos, biurokratijos. Kai kurie tyrėjai yra nustatę, kad pedagogų stresas siejasi ir su mokinių elgesiu – vandalizmu, smurtu, patyčiomis, pagarbos pedagogams stoka. (Baršauskienė ir kt., 2010). Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad didžiausią stresą šalies pedagogams kelia darbo aspektai, kurie nėra tiesiogiai susiję su mokymu, pedagogine veikla (tai įvairios ataskaitos, planai, vaidmenų gausa) (Bulotaitė, Lepeškienė, 2006). Galima spėti, kad tai nėra vieninteliai veiksniai pedagogams keliantys stresą. Stresą sukelia ir maži atlyginimai, nuolatinės reformos ir diegiamos novacijos, kontrolė ir aukšti reikalavimai iš tėvų bei administracijos. K. Hurellmann (cit. Bagdonas, 2004) apibrėžia Hamburgo mokykloje atlikto tyrimo rezultatus: psichologinį stresą lemia griežtai apibrėžtas laikas, per kurį privaloma įvykdyti nustatytą ugdymo planą, didelis moksleivių skaičius klasėse, didėjanti jaunimo bei visuomenės agresija. Mokytojams trūksta teigiamų emocijų, pozityvių išgyvenimų. Mokytojai jaučia baimę prarasti kontrolę pamokose, neįvykdyti administracijos reikalavimų, netinkamai paruošti egzaminams. Mokytojai pabrėžė, kad stresas jiems susijęs su dideliu triukšmu pamokose, tiek pertraukų metu. Australijos mokslininkai Jongeling ir Lock (cit. Bubelienė, 2010) išskiria šiuos pedagogų streso veiksnius:

mokykloje vyraujanti įtampa; problemų iškėlimas už mokyklos ribų; laiko stoka; moksleivių tarpusavio santykiai; darbuotojų emocinė būklė; darbo veiklos nestabilumas.

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

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

Pasak Ackerley (cit. Gudonis ir kt., 2008) pabrėžia, kad stresą lemia blogo darbo organizavimas, reikalavimai dirbti greitu tempu, reguliarumo stoka arba tiesiog per dideli reikalavimai, mokytojo vaidmuo organizacijoje, pedagoginė kompetencija, gebėjimai spręsti konfliktus. Visi šie pedagogų patiriamo streso aspektai formuoja mokytojų mokyklos baimės būseną. Kaip teigia A. Bagdonas (2004), mokyklos stresas ir baimė neigiamai veikia mokytojų fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą. Bulotaitės ir Lepeškiečienės (2006) atlikti tyrimai patvirtino, kad didžiausias streso šaltinis pedagogams – jiems keliami reikalavimai (didelė atsakomybė, pedagogų vaidmenų gausa, ataskaitų gausa). Anot Bagdono, mokytojas privalo atlikti ne tik ugdomąsias, auklėjamąsias, vadybines veiklos funkcijas, bet susiduria su visuomenės, organizacijos reikalavimais, kuriems įgyvendinti reikalingos papildomos kompetencijos (Klizas, Šulnienė, 2012). Būtina pažymėti ir ugdymo įstaigų tinklo pertvarkymo procesus, kurie jau daugiau kaip dešimt metų sąlygoja visų švietimo subjektų interesus. Įvairios vykstančios proceso interpretacijos, baimės neigiamai veikia pedagoginę sąveiką švietimo organizacijoje, įneša laikinumo, laukimo ir abejonių būseną. Įstatymų keitimas nesudaro realių galimybių pabaigti pradėtus ugdymo įstaigų tinklo pertvarkos procesus (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010).

Apibendrinant galima išskirti pagrindinius kriterijus kurie lemia pedagogų, socialinių pedagogų ar kitų kvalifikacijos darbuotojų nerimą darbe: darbo praradimas; darbo funkcijų pasikeitimas; didesnis darbo krūvis nei jis gali pakelti, laiko stoka, laiko terminai, iki kada turi būti atliktos pavestos užduotys, neaiškūs lūkesčiai, išaugę lūkesčiai; santykiai su vadovu; santykiai su kolegomis; tarpasmeniniai konfliktai, nepakankami mokymai, ėjimas koja kojon su naujomis technologijomis, nepakankamos galimybės (Carnegie, 2013), mokymas moksleivių kurie stokoja motyvacijos, drausmės palaikymas, kolegų vertinimas, reputacija (Bubelienė, 2010).

1.2.2. Pedagogų patiriamo streso įtaka darbui, jo pasekmės

Pedagogo vaidmens reikšmingumas niekam nekelia abejonių, tačiau pakitusi visuomenės nuomonė dėl pedagogo įvaizdžio ar varginanti švietimo reforma įtakoja psichosocialinę mokytojo nuostatą. Psichosocialinė nuostata yra jungtinis terminas, apimantis psichologinių (nuotaikos) ir socialinių (stresas darbe) veiksnių įtaką fiziologiniams procesams (Bagdonas ir kt., 2010). Pedagogų darbas vykstant socialiniams pokyčiams ir besitęsiančioms švietimo reformoms atsidūrė nuolatinės kaitos proceso sukuryje. Visa tai turi itin stiprų poveikį ir įtaką pedagogo profesinei veiklai, jos kokybei ir darbo efektyvumui, patiriamam stresui (Klizas ir kt., 2012).

Tai ką daro ir kaip elgiasi pedagogas nulemia mokinių veiklą (Arends, 2008). Furst (1999) išskiria tris lygmenis, kuriais pasireiškia stresas. Streso pasekmės, pasireiškiančios fiziologiniais simptomais, neretai siejamos su organizmo išsekimu ar psichinėmis ligomis (Aleksandravičienė, 2004). Psichologinės reakcijos į stresą sukelia pyktį, nesaugumą, ilgalaikį prislėgtumą ir dirglumą, nepasitenkinimą (Furst, 1999). Gali atsirasti įtampa, nuobodulys (Aleksandravičienė, 2004). Rezultatų lygmuo: pasikeičia atliekamos veiklos kokybė ir greitis (Furst, 1999). Ilgai besitęsianti tokia būseną atsiliepia sveikatai ir elgesiui. Dėl patiriamo streso gali sumažėti darbo efektyvumas, padaugėti pravaikštų, sutrikti kalba, valgymas ir miegas (Aleksandravičienė, 2004). Pavyzdžiui, Suomijoje atlikti tyrimai parodė, kad net 27 procentai mokytojų kenčia nuo rimtų išsekimo sindromų. Pedagogų sveikatos, emocinės būklės sutrikimai atsiliepia mokiniams, jų pažangumui (Bulotaitė, ir kt. 2006). Pedagogo darbas yra ypatingas tuo, kad dirbant nuolatos tenka bendrauti su įvairiais žmonėmis: ramiais, susierzinusiais, piktais ir pan. Streso paveiktas žmogus darosi egocentriškas, nervingas gali kilti problemų tarpasmeniniuose santykiuose (Klizas ir kt., 2012). Pedagogų psichosocialinė savijauta neišvengiamai veikia mokinius, jų savijautą mokykloje, bendravimą, veiklos efektyvumą. (Bagdonas ir kt., 2010). Todėl galime teigti, kad tiek moksleivių, tiek mokytojų fizinė savijauta ir psichologiniai pojūčiai turi įtakos taip pat edukaciniam kontekstui (Gudonis ir kt., 2008). Bagdono (2004) atlikti tyrimai įrodo, kad mokytojas privalo atlikti ne tik ugdomąsias, auklėjamąsias, vadybines veiklos funkcijas, bet ir susiduria su visuomenės, organizacijos reikalavimais. Tai lemia ugdymo proceso sumaištį ir baimių atsiradimą.

Ugdymo įstaigos turi veikti kaip organizacijos, dalytis turima ir gauta informacija, nes tik tuomet galimas objektyvus ir „vaisingas“ darbas. Nenorą dalytis informaciją lemia tokie veiksniai kaip negatyvūs mokyklos bendruomenės santykiai, tarpusavio bendravimo ir bendradarbiavimo stoka, nes tik bendradarbiaujant įmanoma sėkmingai siekti optimalių veiklos rezultatų (Gudonis ir kt., 2008). Daugelis pedagogų nusivilia profesija, pajutę didelį neatitikimą

tarp pastangų ir rezultatų. Jie nemato prasmės tęsti darbą ir palieka mokyklą (Friedman, cit. Monkevičienė ir kt. 2008).

Stresas darbe ne tik sukelia sveikatos sutrikimus, pravaikštas ir darbuotojų kaitą, bet turi didžiulį poveikį darbo rezultatams. Mokslininkai įvedė sąvoką *presenteeism*, kuria apibūdinama situacija, kai darbo rezultatai žemi dėl streso darbe paveikto, bet vis dar dirbančio personalo. Nustatyta, kad depresuojančių darbuotojų darbo rezultatai septynis kartus mažesni nei nedepresuojančių (Main, Glozier, Wright cit. Kulvinskienė, Bandzienė, 2008).

1.3. Streso įveikimo būdai

Šiuo metu populiariausia streso teorija – transakcinis streso ir įveikos modelis, sukurtas Richardo Lazaruso ir Susan Folkman. Šie psichologai išsamiai aprašė streso psichologiją, tai, kaip patiriamas stresas priklauso nuo paties asmens ir jo aplinkos (Žemaitienė ir kt., 2011).

McVicar (2003) teigimu, transakcinis procesas prasideda nuo specifinio tam tikro įvykio ir savo vidinių resursų įvertinimo. Pagrindinė nuostata yra ta, kad stresas nustato ryšį tiek su atskiro žmogaus neišvengiamų reikalavimų (poreikių) suvokimo, kaip galima šiuos reikalavimus įveikti. Ypatingas individo ir aplinkos santykis, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis, arba viršijantis jo turimus išteklius ir kelia grėsmę individo asmeninei gerovei (Lazarus, Folkman, 1984).

Lazarusas laikomas ir įveikos sąvokos kūrėju. Pasak šio autoriaus, įveika – tai procesas, nuolatinė sąveika tarp individo ir probleminės situacijos (Žemaitienė ir kt., 2011).

Susidūrę su stresu individas pirmiausia įvertina potencialią grėsmę. Tai pirminis įvertinimas, kurio metu individas nusprendžia, ar įvykis kelia grėsmę. Antrinis įvertinimas – savo įveikos resursų ir galimybių įvertinimas. Antrinio įvertinimo metu asmuo sprendžia, kokia įveikos strategija tinkamiausia šiai situacijai. Įveikos strategija turi sumažinti kilusius reikalavimus t.y. sumažinti streso lygį (Žemaitienė ir kt., 2011). Lazarusas (cit. Žemaitienė ir kt., 2011) teigia, kad įveika nėra asmenybės savybė ar elgsenos stilius, kuris išlieka nepakitęs įvykio metu. Įveika - tai strategijų rinkinys, iš kurio pasirenkama tinkamiausia strategija.

Lazarus įveiką apibūdino kaip nuolat kintančias asmens pastangas siekiant įveikti/valdyti specifinius išorinius ir/ar vidinius reikalavimus, kurie paties žmogaus vertinami kaip keliantys grėsmę arba viršijantys turimus išteklius. Lazarus atkreipė dėmesį į tai, kad: pirma, streso įveika yra dinamiškas procesas; antra, streso įveika yra susijusi su konkrečios situacijos kontekstu t.y. ją lemia situacijos keliamų reikalavimų ir turimų išteklių įvertinimas; trečia, streso įveika – tai asmens pastangos įveikti keliamus reikalavimus, nesvarbu, ar šios pastangos yra sėkmingos ar ne (Bandzevičienė, Birbilaitė, Diržytė, 2010).

Vyraujančios transakcinės stresogeninių situacijų įveikos teorijos kūrėjai Lazarusas ir Folkman (cit. Sapranavičiūtė, 2011) teigia, kad stresogeninėse situacijose įveika gali būti dvejopa – nukreipta į problemą arba į emocijas. Naudodamas į problemą nukreiptą įveiką, žmogus mobilizuoja savo veiksmus, norėdamas pakeisti problemą turinčio žmogaus ir aplinkos santykį. Elgesiu siekiama stresogeninės situacijos pokyčio. Į emocijas nukreiptos įveikos tikslas – reguliuoti dėl stresogeninės situacijos kilusias emocijas, nepakeičiant realios stresogeninės situacijos.

Stresogeninių situacijų įveika yra klasifikuojama į tam tikras stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Stresogeninių situacijų įveikos strategijos – tai tipiški būdai, naudojami siekiant išspręsti stresogeninę situaciją. Taigi, stresogeninių situacijų įveika yra visos asmens pastangos susidoroti su stresogenine situacija, o stresogeninių situacijų įveikos strategijos – tai konkretus būdai, kuriais įveikiama tam tikra stresogeninė situacija (Sapranavičiūtė, 2011).

Lazarusas ir Folkman teigia, kad stresogeninėse situacijose įveika gali būti dvejopa – nukreipta į problemą arba į emocijas. Strategija, *orientuota į problemos sprendimą*. (Bandzevičienė ir kt., 2010). Šis būdas pasižymi aktyviais individo, siekiančio pašalinti stresoriaus įtaką, veiksmais – jo metu yra siekiama išspręsti iškilusias problemas (Grakauskas, 2004). Šiai strategijai priskiriamos tokios veiklos, kaip problemos analizė (ieškoma savo klaidų, aiškinamasi, ar ne per mažai buvo pastangų, lėmusių probleminę situaciją), sprendimo paieška, sprendimo įgyvendinimo planas, informacijos, reikalingos spręsti iškilusią problemą, rinkimas, kaupimas. Strategija, *orientuota į emocijų įveiką* (Bandzevičienė ir kt., 2010). Šis būdas keičia ne aplinką, o aplinkos suvokimą – selektyviai atkreipdamas dėmesį į tam tikrus aplinkos faktus, jie tendencingai interpretuojami (Grakauskas ir kt., 2006). Lazarusas, Folkman sukūrė streso įveikimo strategijų modelį naudojamą reguliuoti stresines emocijas ir sumažinti ar pašalinti problemas atsiradusias dėl streso (Reevy, Frydenber, 2011).

Dauguma kitų autorių iš esmės sutinka su Lazaruso pasiūlyta streso įveikos būdų klasifikacija. Taip pat bandoma aprašyti smulkesnius streso įveikos būdus, kuriuos apima šios dvi esminės įveikos kategorijos. Kai kurie tyrinėtojai teigia, kad dvi streso kategorijos neatspindi visos streso įveikos būdų įvairovės. Todėl kartu su į problemą ir emocijas orientuota strategija, kaip savarankiškai išskiriama vengimo ir socialinės paramos strategija (Grakauskas ir kt., 2006). Vengimo strategijos atspindi sąmoningas pastangas atsitraukti nuo streso šaltinio – kognityviai arba fiziškai. Stresinei situacijai įveikti naudojant vengimo strategiją gali būti taikomi įvairūs dėmesio nukreipimo būdai: stengiamasi užsiimti kitais dalykais, kad nebūtų galvojama apie patirtus sunkumus, dėmesys nukreipiamas nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus. Taip pat gali būti taikoma teigiama situacijos interpretacija: tikimasi, kad

laikas išspręš visas problemas, juokaujama apie tai, kas įvyko. Socialinio palaikymo siekimas gali atlikti dvejopą funkciją – suteikti emocinį atsipalaidavimą ir padėti atrasti problemos sprendimo alternatyvas (Bandzevičienė ir kt., 2010).

Teoriškai klasifikuoti įvairius įveikos būdus galima remiantis ir kitais kriterijais. Pvz, streso įveika gali būti skirstoma atsižvelgiant į taikymo laiką, kryptį stresoriaus atžvilgiu ir pan., tačiau tokių skirstymų dažnai nepatvirtina empirinių tyrimų rezultatai (Grakauskas ir kt., 2006).

Streso įveikos būdo pasirinkimas priklauso nuo kognityvinio situacijos įvertinimo, kuriam didelę įtaką daro turimi ištekliai bei sugebėjimas jais pasinaudoti. Prie vidinių išteklių priskiriama: aš efektyvumas, optimizmas, ištvermingumas, vidinės darnos jausmas. Taip pat daug dėmesio skiriama socialiniams ištekliams (Grakauskas ir kt., 2006). Socialinė parama gali realiai padėti tam tikroje stresinėje situacijoje, stabili kultūrinė aplinka padeda žmogui iškęsti streso sukeltus sunkumus. Yra situacijų, kai stresorių negalima išvengti, tačiau Tarvydienė, Kasiulis (cit. Miniauskienė ir kt., 2006) pateikia tokius streso įveikimo būdus: *gyvenimo pozicija arba kognityvinis perorientavimas* (reikia keisti požiūrį į situaciją); *racionalus jėgų paskyrimas* (gebėjimas veikti pasitikinčiai, užtikrintai, energingai išradingai reikalauja emocinio brandumo. Tai mokėjimas pasitikti sudėtingas, krizines situacijas. Siūloni tokie metodai, kaip asmenybės analizė, jausmų atvirumas); *racionalus laiko naudojimas* (taupiai naudoti savo darbo ir gyvenimo laiką, jį planuoti).

Vienas iš pastaruoju metu plačiai tyrinėjamų mokytojo streso aspektų – atsparumas stresui. Ne visi mokytojai, dirbdami panašiomis sąlygomis vienodai reaguoja į stresą. Europos šalyse plačiai tyrinėjami įvairūs mokytojų patiriamas streso aspektai. Lietuvoje šios srities tyrimų iki šiol mažokai (Bulotaitė ir kt., 2006).

Mokytojų pažeidžiamumui didelės įtakos turi ir streso įveikimo stilius. Nuo jo priklauso, ne tik tai, kaip mokytojai įveikia stresinę situaciją, bet ir tai, ar jie aplinką vertina kaip stresišką (Bulotaitė ir kt., 2006).

Bagdonas, Merkys (2005) siūlo mokyklose dirbantiems pedagogams streso įveikimo sprendimus: *santykiai su tėvais* sprendžiant problemas susijusias su mokiniais; *santykiai su mokytojais*. Glaudūs bendruomenės tarpusavio santykiai; *mokytojų rengimas, kvalifikacija*. Sudarytos tinkamos sąlygos dalyvauti kvalifikacijos kėlimo konkursuose; *švietimo politika*, spartinti mokytojų darbo apmokėjimo didinimą, mažinti išsilavinimo standartų reikalavimus.

Kyriacou (cit. Bulotaitė ir kt., 2006) mokytojų streso įveikimo būdus suskirstė į dvi kategorijas: paliatyviniai veiksmai ir tiesioginiai veiksmai. Paliatyviniai veiksmai nenukreipti į streso šaltinius, jų tikslas – sumažinti streso poveikį. Dažniausiai pedagogų vartojami veiksniai stresui įveikti yra: į problemos veikimą nukreipti veiksmai; jausmų kontrolė; kolegų ir

administracijos paramos ieškojimas; svarbių santykių su kitais žmonėmis palaikymas; darbo organizavimas ir darbo užduočių suskirstymas pagal svarbumą; kompetencijos palaikymas (ruošiantis pamokoms, mokantis) (Bulotaitė ir kt., 2006, p. 48).

1.4. Pedagogų stresas ir jo valdymo ypatumai

Kaip jau analizuota ankstesniuose skyreliuose, žmogaus gyvenime streso nestinga. Jo išvengti neįmanoma, todėl privalu jį išmokti valdyti, t.y. gebėti pasirengti stresinėms situacijoms ir žinoti, kaip po jų atgauti fizines ir dvasines jėgas (Baršauskienė ir kt., 2010).

Darbdavys privalo saugoti darbuotojų sveikatą ir saugą darbe. Darbo inspektoriai padeda užtikrinti, kad ši pareiga būtų vykdoma. Darbdavys turi nustatyti streso darbe priežastis, įvertinti riziką ir imtis prevencinių priemonių (Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, 2007).

Mokslininkai pastebi, kad atsparumas stresui ypač priklauso nuo gebėjimo valdyti stresą (Baršauskienė ir kt., 2010).

Amerikiečių tyrimai rodo, kad JAV darbdaviai kasmet patiria nuostolių dėl streso pasekmių: pravaikštų, mažėjančio darbuotojų skaičiaus. Atsižvelgiant į tokius tyrimo rezultatus, buvo pradėta kurti įvairios „gerovės programos“, kurios padeda valdyti stresą. Visos panašios programos yra orientuotos į fizinę ir psichologinę darbuotojų būseną (Aleksandravičienė, 2004).

Baršauskienė ir kt. (2010) streso valdymą apibrėžia, kad tai pastangos sumažinti vidinių ir išorinių veiksnių, su kuriais sunku ar nepakanka išteklių kovoti, veikimą.

Aleksandravičienė (2004) išskyrė priemones, padedančias valdyti darbuotojų streso lygį: *mokymai* gali padidinti darbuotojų atsparumą stresinėms situacijoms, nes ugdo jų kompetenciją ir darbo probleminėse situacijose įgūdžius. *Tikslų iškėlimas*. Išskelti tikslai padeda aiškiau suprasti, ko iš darbuotojo tikimasi, o atgalinis ryšys suteikia informacijos apie atliktą darbą. *Darbo peržiūra*, suteikiant darbuotojui daugiau atsakomybės ir savarankiškumo, dažniau informuojant jį apie pasiektus rezultatus. *Darbuotojų dalyvavimas priimant sprendimus*, darbuotojams suteikus galimybę dalyvauti priimant sprendimus, turinčius įtakos jų darbui, galima padidinti produktyvumą. *Atostogos*, kai darbuotojams reikia pailsėti nuo karštligiško darbo tempo.

Kiekvienas darbuotojas turi stengtis mažinti savo streso lygį. Neretai tam padeda laiko planavimo įgūdžiai. Gerai savo darbą organizuojantis žmogus gali padaryti du kartus daugiau nei tas, kuris prastai planuoja laiką. Kita priemonė, padedanti mažinti stresą, - fizinis judėjimas: aerobika, vaikščiojimas, bėgiojimas it t.t. Relaksacijos būdai: meditacija, kvėpavimo pratimai ir t.t. mažina įtampą ir padeda nusiraminti. Socialinė parama – supratingi draugai, šeima, kolegos taip pat gali sumažinti įtampą (Aleksandravičienė, 2004).

Anot Sulsky ir Smith (cit. Baršauskienė ir kt. 2010) patys populiariausi organizacijose yra relaksacijos technikos mokymai. Streso valdymo būdų organizacijose žmonės dažnai yra mokomi ir individualiai, ir grupėse, neretai tai atliekama tiesiog darbo vietose. Kai kuriuose valstybėse streso valdymui organizacijose yra skiriama ypač daug dėmesio.

Neabejotina, kad darbuotojų stresas gali sumažėti tada, kai vadovas tinkamai organizuoja darbo procesą. Todėl Pikūnas ir kt. (2005) organizacijų vadovams pataria: peržiūrėti darbo užduotis; iš naujo įvertinti darbo aplinką; negailėti apdovanojamų; sudaryti komandas iš tinkančių vienas kitam žmonių; sudaryti lankstų darbo grafiką; skatinti darbuotoją bendradarbiauti; aptarti su darbuotoju jo karjeros raidą; analizuoti darbinis santykius.

Jarvis (cit. Baršauskienė ir kt., 2010) teigimu, streso valdymo strategijos gali būti dvejopos: nukreiptos į streso šaltinį (problemos sprendimas); nukreiptos į streso poveikio mažinimą (emocinės būsenos stabilizavimą). Problema yra sprendžiama tiesiogiai keičiant stresorių, t.y. kovojant, šalinant grėsmę, arba bėgant, traukiantis nuo grėsmės. Tačiau problemos sprendimo strategija yra veiksminga tik tada, kai stresorius įmanoma valdyti, t.y. mes pajėgiame pakeisti situaciją. Jei stresoriai yra nevaldomi t.y. mūsų veiksniai neturi jokios įtakos, tinkamesnė yra emocinės būsenos stabilizavimas strategija. Ši strategija problemos sprendimą keičia savijauta, bet ne stresorių, t.y. veikia sąmonę, pozityviai mąstant nukreipia dėmesį.

Pasak Dubausko (2006, p. 152) streso valdymas pasireiškia, kontroliuojant savo laiką; racionaliai įvertinant savo emocinę būseną; stebint organizmo pokyčius; kontroliuojant savo mintis. Stresą valdyti gali tiek pats asmuo, tiek vadovai organizacijoje. Želvio (2003) teigimu, turėtų būti taikomos šios strategijos: įvairius fizinio ar psichologinio atsipalaidavimo pratimus; pramogos ir mėgstama veikla po darbo ir savaitgaliais; streso šaltinių identifikavimas; rūpestį keliančių problemų kėlimas ir aptarimas; racionalus laiko tvarkymas.

Kaip jau buvo minėta, daugiausiai streso patiria asmenys, kuriems reikia dirbant nuolatos bendrauti su įvairiais žmonėmis: ramiais, susierzinusiais, piktais ir pan. (Klizas ir kt., 2012). Vienas iš tokių yra mūsų nagrinėjamas pedagogų darbas. Mokymas yra labai sekinantis darbas, ne tik psichiškai ir emociškai, bet ir fiziškai. Jei visą dieną tenka bendrauti su sunkaus elgesio vaikais, tai neišvengiamai pedagogui sukelia įtampą, stresą. Kai pedagogas jaučiasi išsekęs, niekam nuo to nėra gerai: nukenčia vaikų mokymas, ir kyla pavojus paties mokytojo sveikatai. Tik išmokę rasti pusiausvyrą savo darbo veikloje pedagogai geriausiai sugebės padėti mokiniams, atiduoti jiems tai, ką sugeba. Todėl Cowley (2006) siūlo keletą būdų, kaip pirmiausiai neleisti sau patekti į tokias būsenas. *Pasilengvinti kai kurias pamokas*, kad pedagogas galėtų atsikvėpti: pamokos kompiuterių klasėje; mokinių savarankiškas skaitymas pamokoje; TV laida arba vaizdajuostė; rašomieji darbai. Taip pat reikia *tinkamai suplanuoti*

dienos ir savaitės darbų ritmą, paskirstyti pamokose sunaudojamą energiją, kad būtų galima sėkmingai kovoti su nuovargiu. Nuspręsti, kas yra tikrai svarbu, reikalų bus visada daugiau nei laiko. Prioritetų pasirinkimas padės kovoti su stresu ir nuovargiu. Permaštyti mokymo stilių. Kontroliuoti triukšmo lygį. Rodyti signalus be žodžių. Kalbėti kūno kalba, o ne balsu. Nekalbėti per garsiai, tai sumažina triukšmą klasėse. Šiek tiek paįšdykauti. Išėiti su vaikais iš klasės, tai suteikia naujo džiugesio. Pasinaudoti pagalba iš šalies. Protingai naudoti atostogas, per jas neužbaiginėti nebaigtų darbų.

Anot Bagdono (2004) mokytojų nesaugumas, stresas ir baimė turi tiesioginės įtakos moksleivių baimės formavimuisi. Patiriamas stresas turi įtakos mokinio asmenybei ir trukdo sėkmingam ugdymui. Pedagogas yra mokinių rengimo bei jų integravimo į visuomeninį gyvenimą subjektas. Jei pedagogas patiria stresą, nuovargį, tai skatina nepilnavertį vaikų socializavimą. Anot Tepperwein (1998), svarbu atsipalaiduoti, kalbėtis, tinkamai kvėpuoti, pajusti ramybę klausantis muzikos, nes tik ramybė ir atsipalaidavimas mažina stresą. Pasak Cowley (2006), tik išmokę rasti pusiausvyrą savo darbo vietoje, mokytojai geriausiai padės mokiniams, atiduodami jiems tai ką sugeba.

1.5. Išgyvenamo nerimo būsenos, pasekmės

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

Žodynai, enciklopedijos nerimą apibūdina kaip neapibrėžtą nelaimės, grėsmės jausmą, kylantį dėl tikro arba įsivaizduojamo pavojaus (Visuotinė lietuvių enciklopedija, XVI, 2012, p. 289). Nerimas – stiprus jaudinimasis, neramumas, susirūpinimas (sukeltas baimės) (Lietuvių kalbos žodynas, VIII, 1970, 9 674).

Kasdien susiduriame ne tik su stresinėmis situacijomis, stresu bet ir su nerimo būsena. Kai jaučiame grėsmę, tikimės ko nors netekti: artimo žmogaus, turto, socialinio statuso, pozityvaus savęs vertinimo – nerimas yra neatsiejamas mūsų gyvenimo palydovas (Alifanovienė, Vaitkevičienė, 2007). Nerimas užima vieną svarbiausių vietų tiek įvairiausių gyvenimo problemų psichodinamikoje, tiek psichopatologijoje t.y. pasireiškiant įvairiems simptomams. Nerimas visada yra intrapsichiškas, t.y. jo priežastis visada vidinė ir siejasi su išoriniais objektais, kurie skatina pradėti vidinį konfliktą. Paprastai nerimas yra reakcija į neapibrėžtą, įsivaizduojamą, nežinomą, neatpažįstamą grėsmę (Kočiūnas, 1995).

Nerimas apima daug sutrikimų, pavyzdžiui, fobijas (tam tikrų dalykų ar situacijų: aukščio, tamsos, vabzdžių, baimė); panikos priepuolius (stiprus nerimo jautimas, kurio apimtiems

žmonėms atrodo, kad tuoj mirs arba išprotės); potrauminius stresinius sutrikimus (didžiulės kančios lydimos baisių traumų ar prisiminimų); įkyrias būsenas (galvojimas apie tą patį, arba tų pačių veiksmų kartojimas) ir bendrąjį nerimastingumą (juntamų rūpesčių ir nerimo simptomų mišinys) (Greenberger, Padesky, 2000).

Paties nerimo sąvoka nėra vienareikšmiška ir autorių apibrėžiama skirtingai. Richard Dan mano, jog nerimas yra subjektyviai nemaloni psichinė būsena, kai žmogus jaučia vidinę įtampą, negali susikaupti, patiria nemalonius organizmo pokyčius, raumenų įsitemimą. Remiantis Z. Freudu, nerimas, tai subjektyviai nemaloni būsena, lemiamą organizmo sujaudinimo, kuris atsiranda dėl stipraus afekto išgyvenimo (pvz., seksualinio sujaudinimo, agresijos, neapykantos). Catell teigimu, mokslininkai, tyrinėjantys nerimą, skiria apie aštuonis šimtus įvairių nerimo pasireiškimo požymių. Jeigu nerimas išgyvenamas labai stipriai ir sutrikdo pagrindines žmogaus organizmo funkcijas manoma, kad tai jau yra nerimo sutrikimas. Taigi nerimo sutrikimus galima suskirstyti į dvi kategorijas. Vienu atveju, žmogus išgyvena nerimą labai stipriai (pvz., fobijos, panika). Kitu atveju nerimas nėra toks ryškus, tačiau manoma, kad būtent jis yra simptomų priežastis (obsesinis kompulsinis, disociacinis konversinis bei somatoforminiai sutrikimai). Visų nerimo sutrikimų bendras bruožas yra tas, kad nerimas išgyvenamas kaip kažkas svetimo, t.y. egodistoniškas (cit Diomšina, Vyčienienė, 2002, p. 466-467).

Nerimo ištakos aiškinamos įvairiai. Psichoanalitinė teorija teigia, kad į sąmonę nuo pat vaikystės padedami išstumti nepriimtini impulsai, idėjos, jausmai. Išstumta psichinė energija vis tiek veikia mūsų veiksmus ir emocijas, kartais sukeldama nerimą ar kitus varginančius simptomus. Mokymosi teorijos požiūriu – tai išmokto bejėgiškumo arba baimės sąlygojimo rezultatas. Žmogus įtiki, kad jis negali kontroliuoti įvykių ir kad veiksmai neveda į tikslą. Biologinis požiūris į nerimą analizuoja galimas evoliucinę, genetinę ir fiziologinę įtaką (Tulickas, Zambacevičienė, 2004).

Žodžiu „nerimas“ taip pat apibūdiname trumpus nervingumo ar baimės laikotarpius, kuriuos išgyvename susidūrę su sunkiai gyvenimo išbandymais. Greenberger ir kt. (2000) išskiria tam tikras psichines ir fizines reakcijas, elgesio pokyčius. Nerimo pobūdis:

Fizinės reakcijos: prakaituoja delnai; įsitempia raumenys; greitai plaka širdis; įrausta skruostai; svaigsta galva. **Elgesys:** vengimas su nerimu susijusių situacijų; pasitraukimas, vos tik ima rasti nerimas; stengimasis viską padaryti tobulai arba mėginimas kontroliuoti įvykius, siekiant išvengti pavojaus. **Mintys:** pavojaus pervertinimas; nepakankamas sugebėjimo įveikti vertinimas; nepakankamas pagalbos įmanomumo vertinimas; nerimas ir katastrofiškos mintys. **Nuotaikos:** nervinga; irzli; nerimastinga; paniška.

Nerimo reakcijos būna adaptyvios ir neadaptyvios. Adaptyvios nerimo reakcijos skatina veiklos produktyvumą, nedidelis nerimas netgi reikalingas asmenybės saviraiškai, gyvenimo tikslams kelti ir įgyvendinti. Neadaptivos nerimo reakcijos sutrikdo žmogaus veiklą, jo ryšius su aplinkiniais. Situacinis nerimas atspindi žmogaus būseną tam tikru momentu, o nuolatinis virsta asmenybės bruožu, nerimastingumu (Tulickas ir kt., 2004, p. 114).

Nerimą kartais didina svarbūs gyvenimo įvykiai: trauma (fizinis ar seksualinis išnaudojimas, automobilio avarija); liga ar mirtis; tai, ką stebime (straipsnis laikraštyje); sunkiai suvaldomi dalykai (kalbėjimas viešai, paaukštinimas). Visi fiziniai, elgesio ir mąstymo pokyčiai, kuriuos juntame, kai apima nerimas, sudaro tam tikrą nerimo reakcijų dalį. Jos vadinamos „kovok, bėk arba suakmenėk“ reakcijomis (Greenberger ir kt., 2000).

1.6. Nerimo būsenos įveikos būdai

Nerimo tyrėjų teigimu, nerimas gali būti įveikiamas ir tinkamai, ir netinkamai. Kiekvieną mūsų kaskart apima nerimas, tačiau svarbu tai, kaip tuomet elgiamės, kaip susidorojame su nerimo būsena (Prunte, 2007). Svarbu tinkamai įveikti nerimą, stresą, sunkias situacijas tam, kad galėtume jaustis saugiai, gerai ir būti energingi. Tačiau ne visada lengva ir paprasta susidoroti su nerimu ar stresu. Carnegie (2013) išskiria kelis būdus, kaip nustoti nerimauti. Jei susiduriama su nerimą keliančia problema, reikia išnagrinėti ją, o ne grįžti prie jos vėl ir vėl. Reikia iš karto nuspręsti, kaip kovoti su problema. Antras būdas – sugebėti atskirti, kur baigiasi mintys ir prasideda nerimas. Trečias būdas, mažinantis nerimą – jei galite konkrečiais veiksmais užkirsti kelią problemai, reikia imtis tų veiksmų.

Kočiūnas (1995) atsižvelgdamas į S. Freud ir jo dukros A. Freud aprašytus psichologinės savignyos mechanizmus, aprašo būdus, kuriais siekiama pašalinti nemalonų nerimo poveikį. Šie mechanizmai visada veikia automatiškai. Savignyos mechanizmų naudojimas nerimui mažinti pats savaime nėra ydingas, kol netampa perdėtas ir pradeda iškraipyti realybės suvokimą ir riboti elgesio lankstumą. Yra aprašyta daug psichologinių savignyos mechanizmų. Kočiūnas, (1995, p. 124-126) apibūdina keletą iš jų: *Išstūmimas*. Tai nevalingas, automatiškas nepriimtinių minčių, impulsų ar jausmų perkėlimas į pašamonę (motyvuotas, nesąmoningas užsimiršimas). *Regresija*. Tai pašamoningas grįžimas į ankstesnį emocinio prisitaikymo lygmenį, kuriame gali būti patenkintas noras. *Fiksacija*. Tai sustojęs brendimas nebrandžiam psichosocialinės raidos lygyje. *Projekcija*. Tai minčių, jausmų, motyvų ar troškimų, kurių pats asmuo netrokšta, nepageidauja, priskyrimas kitam asmeniui ar objektui. *Introjekcija*. Tai mylimo ar nekenčiamo asmens ar objekto simbolinis įjungimas į save. *Racionalizacija*. Tai priimtinių, vertingų motyvų, kurių iš tikrųjų nėra, suteikimas savo mintims, jausmams ir elgesiui. *Intelektualizacija*. Tai

perdėtas intelektualių sąvokų ir žodžių vartojimas siekiant išvengti emocinių potyrių ir jausmų. *Kompensacija*. Tai sąsąmoningas mėginimas įveikti realius ar išgalvotus trūkumus. *Atoveiksmio reakcija*. tai esamos nuostatos ar elgesio nukreipimas priešinga kryptimi dėl sąsąmoningų ar nepriimtinių sąsąmoningų impulsų. *Neigimas*. Tai sąsąmoningas minčių, jausmų, norų, poreikių ar realybės, kurie yra sąsąmoningai nepriimtini, atmetimas. *Perkėlimas*. Tai emocijų nukreipimas nuo vieno objekto į labiau priimtina pakaitalą.

Prunte (2007, p. 46-51) remdamasi Nosrato Peseškiano teiginiais nurodo penkis nerimo išgyvenimo būdus: *Nerimo neigimas*. "Problemos? Jų nėra! Bent aš jų neturiu!" Pagrindinė nuostata: "Ne taip jau viskas blogai". Tokie žmonės labai kenčia, išekvoja daug jėgų nerimui paneigti, nes, kad ir kaip būtų, jie nerimą patiria. Labai retai jie išdrįsta kalbėti apie tai, dažniausiai problemas jie nuslopina. *Nerimo išstūmimas*. Šį nerimo įveikimo būdą pasirenkantis žmogus baiminasi - be abejo kartais pagrįstai, - kad, įveikus vieną problemą, iškils ir kita. Jis linkęs išstumti konfliktus, nerimą - visa, kas jam nemalonu. Tačiau, kitaip nei prieš tai minėtas būdas, čia žmogus nemeluoja sau pačiam. Jis puikiai žino, kad turi rūpesčių ir problemų, tačiau nieko nedaro. *Savigrauža*. Šį būdą pasirenkantys žmonės nuolatos išgyvena. Šie žmonės pernelyg reiklūs sau. "Tai dėl mano kaltės. Ką blogai padariau?". Toks mąstymas skatina savęs nuvertinimą ir polinkį į depresiją. *Nerimo stiprinimas*. Tokie žmonės vadovaujasi nuostata: "Kokia problema? Pirmyn - aš ją įveiksiu". Tačiau skuboti veiksmai ne visuomet yra tinkamas problemos sprendimas. Kai kurių problemų imtis derėtų ramiai apsvarsčius su kitais žmonėmis galimus jų sprendimus. *Nerimo įveikimas*. Yra žmonių, kurie puikiai susitvarko su nerimu. Jie perpranta savo nerimą, konfliktus ir įveikia juos vieni arba kitų žmonių padedami. Tokie žmonės rimtai vertina savo ir kitų rūpesčius ir sugeba atvirai apie tai kalbėti. Kiti žmonės tokį žmogų vertina, už tai, kad šis gali jiems padėti, patarti, kaip įveikti tai, kas juos slegia.

Anot Greenberger ir kt.(2000) kognityvieji metodai labai veiksmingai mažina ir valdo nerimą. Dauguma žmonių sugeba sustabdyti panikos priepuolius nustatydami ir keisdami paniką lydinčias mintis. Nerimą galima sumažinti arba mažinant pavojaus suvokimą, arba didinant pasitikėjimą savimi, kad galite įveikti grėsmę. Nerimas sumažės išnagrinėjus įrodymus, kad pavojus, su kuriuo susiduriama, nėra toks didelis, kaip galvojama. Greenberger ir kt. taip pat mini, kad šalia kognityvios intervencijos nerimą taip pat malšina relaksacijos pratimai, vaizduotė ir biheivoristiniai metodai. Relaksaciją galima suskirstyti į fizinį atsipalaidavimą akcentuojančius metodus ir į psichinį atsipalaidavimą akcentuojančius metodus. Abu gali būti labai veiksmingi. Kai atsipalaiduojame fiziškai, ateina psichinis atsipalaidavimas: kai atsipalaiduojame psichiškai, ateina fizinis atsipalaidavimas. Relaksacijos pratimai sumažina nerimo intensyvumą, kadangi kūnui ar protui sunku vienu metu būti ir atsipalaidavusiam, ir nerimauti.

Progresyvus raumenų atpalaidavimas – tai metodas, kai pagrindinės raumenų grupės pakaitomis įtempiamos ir atpalaiduojamos. Šis būdas suteikia didelę fizinę ir protinę relaksaciją. Kita relaksacijos rūšis - valdomas kvėpavimas. Šis metodas grindžiamas tuo, kad daugelis žmonių ima kvėpuoti negiliai arba neritmingai, kai juos apima nerimas ar įtampa. Svarbu bent 4 minutes taisyklingai kvėpuoti, norint palaikyti gerą savijautą ir atsipalaidavimą. Vaizdinių kūrimo metodai irgi padeda išmokti atsipalaiduoti ir suvaldyti nerimą. Ne tiek svarbus yra konkretus vaizdas, kiek jo sukuriamas jausmas, kur jaučiamas atsipalaidavimas, saugumas, ramybė. Dėmesio atitraukimas tai ketvirtas būdas nerimo dažnumui ir intensyvumui sumažinti. Kai apima nerimas, esame linkę sutelkti dėmesį į su nerimu susijusius fizinius pojūčius arba mintis. Dėmesio atitraukimas – veiksmingas todėl, kad nukreipia dėmesį nuo nerimą palaikančių minčių ir fizinių pojūčių. Kai pasineriame į kitokią veiklą, sumažėja arba visiškai išnyksta nerimo simptomai. Vengimas – tai skiriamasis nerimo ženklas. Kai išvengiame sunkios situacijos, pajuntame, kad nerimas atslūgo. tačiau kuo labiau vengiame situacijos, tuo labiau nerimaujame, ką darysime susidūrę su ja ateityje. Ilgainiui vengimas kursto nerimą, nors atrodo, kad trumpam jį sustabdo. Kad įveiktume nerimą, reikia išmokti priartėti prie vengiamų situacijų ar žmonių. Išmokimas priartėti ir įveikti situacijas, kuriose apima nerimas, yra ilgalaikis ir veiksmingas nerimo pašalinimo būdas (Greenberger ir kt., 2000)

Nerimo negalime šimtu procentų atsikratyti. Įvairūs mokslininkai išskiria įvairiausių būdus kurie padeda suvaldyti, sumažinti nerimą. Carnegie (2013) taip pat išskiria patarimų, kaip suvaldyti nerimą: rūpintis savo reikalais; nelaikyti pagiežos; tikėti savimi; saugotis pavydo; nebijoti permainingų; išmokti priimti, tai kas neišvengiama; neprisiimti daugiau darbų, nei sugebama padaryti; atsikratyti neigiamų minčių; veikti dabar, neatidėlioti vėlesniam laikui; mokytis iš savo klaidų.

2 skyrius. Streso įveikimo strategijų pedagogų nuomones aspektu tyrimo rezultatai

2.1. Tyrimo metodika

Tyrimo metodai

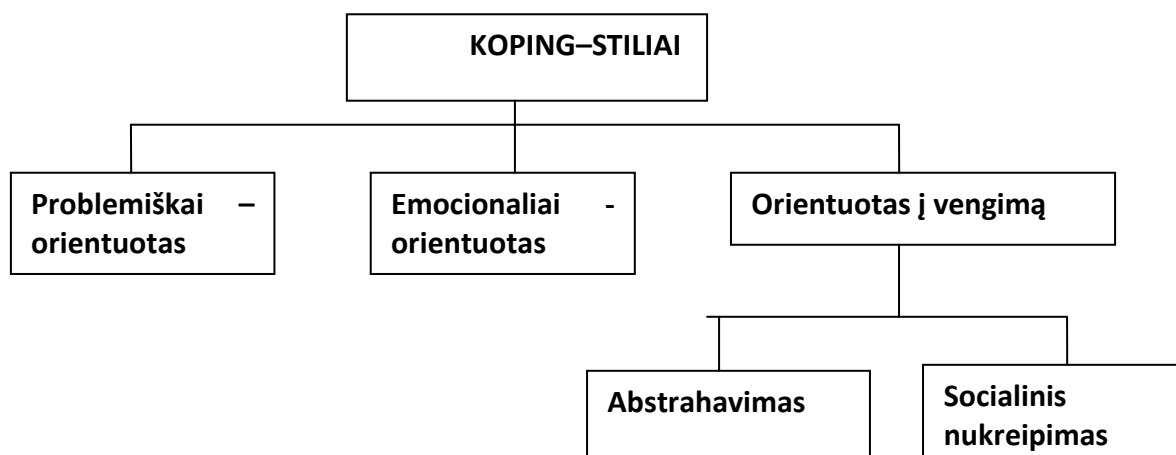
Šiuo tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti pedagogų patiriamo streso įveikos strategijas panaudojant L. K. Kriukovos (2010) tarpkultūriniu mastu pripažintą klausimyną. Išanalizuotus duomenis palyginti su jau pripažintomis CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) klausimyno normomis, taip pat surasti reikšmingus skirtumus tarp pedagogų ir socialinių pedagogų įveikiant stresą.

Atliekant tyrimą buvo taikyta mokslinės, psichologinės ir kt. literatūros artimos nagrinėjamai temai analizė. Atliekama jos apžvalga ir mokslinių išvadų analizė ir interpretacija siekiant atskleisti svarbiausius tiriamos problemos klausimus.

Empirinėje dalyje buvo taikytas kiekybinis tyrimo metodas - anketavimas. Kardelis (2002) apibūdindamas kiekybinį tyrimą, akcentuoja jo struktūros aiškumą, pabrėžia, kad toks tyrimas remiasi iš mokslinės problemos išplaukiančios hipotezės įrodymu, taikant statistinės duomenų analizės būdus. Anketa tai būdas duomenims gauti, užduodant respondentams klausimus raštu (Kaffemanienė, 2006). Anketa yra labai patogus ir plačiai naudojamas pirminių duomenų rinkimo būdas. Ji yra aiški, nedviprasmiška, patikima (Kardelis, 2002).

Anketa anoniminė, respondentas įrašė tik bendrą informaciją apie save. Pateikti uždari klausimai, t.y. kiekvienam klausimui pateikti atsakymo variantai. Anketoje taip pat naudojama ranginė Likert'o tipo penkių balų skalė: *Niekada, Retai, Kartais, Dažnai, Labai dažnai*.

Elektroninį klausimyną sudarė trys dalys (žr. 1 priede): pirmoje dalyje pateikiami 11 klausimų demografiniams duomenims sužinoti, antroje dalyje pateikti 8 teiginiai apie situacijas kurias gali patirti pedagogai. Šios dvi dalys buvo parengtos savarankiškai, o trečioje dalyje pritaikyta T. L. Kriukovos CISS Koping elgesio stresinėje situacijoje įveikos skalė, kurioje yra 48 teiginiai sugrupuoti į tris faktorius (po 16 teiginių): emociškai orientuota įveikos strategija (EOK); problemiška orientuota įveikos strategija (POK); į vengimą orientuota įveikos strategija (VOK). Trečias faktorius – vengimas – turi dvi skales: abstrahavimas (8 klausimai) ir socialinis nukreipimas (5 klausimai) (žr.1 pav.). Nustatytas teiginių vidinis suderinamumas 0,881. Autorei sutikus, skalė buvo išversta į lietuvių kalbą.



1 pav. Įveikos elgesio stiliai pagal KESS (koping–elgesys stresinėse situacijose) klausimyną (Lietuviška versija)

Klausimynas buvo patalpintas internetiniame tinklalapyje www.apklausa.lt

Duomenų apdorojimas

Taikant statistinę tyrimo analizę SPSS (ang. Statistical Package for Social Science) buvo pasirinkta tiriamoji faktorinė analizė. Dviejų nepriklausomų grupių požymių vidurkių skirtumo patikrinimui įvertinti taikytas Stjudento (t) kriterijus. Buvo naudojamas neparametrinis Chi-kvadrato kriterijus, kadangi tiriami kintamieji nėra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį. Statistiškai reikšmingas ryšys tikrinant hipotezes fiksuojamas kai p mažesnis arba lygus 0,05.

2.2. Tyrimo imtis

Tyrimo imtis sudaryta tikslinės atrankos būdu. Pagrindinis tiriamųjų atrankos kriterijus – pedagogo kvalifikacija. Tyrime dalyvavo 478 pedagogai (101 socialinis pedagogas, 377 pedagogai) iš visos Lietuvos. Tyrimo imtis (N=478) pasirinkta remiantis Lietuvos statistikos departamento³ pateiktais duomenimis apie pedagogų populiaciją ir imties kalkuliatoriumi⁴ (ang. Colculator) su 5% paklaida. Gauti rezultatai bus lyginami su CISS klausimyno nustatytomis normomis, todėl buvo atsižvelgta į šio jau atlikto tyrimo imties dydį.

Elektroninė apklausa vykdyta Lietuvos Respublikos mastu: Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio, Marijampolės, Alytaus, Tauragės, Telšių, Utenos apskrityse esančiose (miestelio, kaimo, miesto) švietimo ir ugdymo įstaigose.

³ Lietuvos statistikos departamentas. <http://193.219.12.232/lt/pages/view/?id=1301&PHPSESSID=f5f917bf4abd6d2864e29f50374a617c>

⁴ The Survey system. <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>

Demografinių duomenų pasiskirstymas (N=478)

Lytis	Vyrai	48 (10,04 %)
	Moterys	430 (89,96 %)
Amžius	23-43	219 (45,82 %)
	44-64	257 (53,79 %)
	65-	2 (0,42 %)
Darbo stražas	Iki 5 m.	47 (9,85 %)
	5-10 m.	68 (14,23 %)
	10-15 m.	74 (15,48 %)
	15-20 m.	60 (12,55 %)
	20-25 m.	68 (14,32 %)
	25-30 m.	71 (14,85 %)
	30 ir daugiau	90 (18,83 %)
Ar turite auklėjamąją klasę?	Taip	202 (43,76 %)
	Ne	276 (57,74 %)
Pedagogo kvalifikacinė kategorija	Mokytojas	61 (12,76%)
	Mokytojas metodininkas	133 (27,83%)
	Vyr. Mokytojas	178 (37,24%)
	Mokytojas ekspertas	5 (1,05%)
	Socialinis pedagogas	58 (12,13%)
	Socialinis pedagogas metodininkas	14 (2,93%)
	Vyr. Socialinis pedagogas	29 (6,07%)
Dirbate	Mieste	241 (50,4%)
	Miestelyje	139 (29,1%)
	Kaime	98 (20,5%)

Lietuvos statistikos departamento 2010-2012 m. duomenimis⁵ ugdymo įstaigose dirbo 77,8 % pedagogių moterų ir tik 22,2 % pedagogų vyrų, todėl ir šiame tyrime pedagogų vyrų dalyvavimas mažas (10,04 %). Galime daryti prielaidą, kad vyriškos lyties specialistų ugdymo įstaigoje yra mažai. Vyrus nuo pedagogo profesijos atbaido ne tik mažos algos. Stipriai lyčiai įsitvirtinti šioje srityje trukdo netolerantiškas visuomenės požiūris į darželio auklėtojus dirbančius vyrus, o mokytojo darbas yra nuvertintas, kad daugumai tiesiog gėda prisipažinti, jog gyvena iš šios profesijos (Jutkonė, 2008).

⁵ Lietuvos statistikos departamentas. [žiūrėta 2013 spalio 20 d.] Prieiga per internetą <http://193.219.12.232/lt/pages/view/?id=1301&PHPSESSID=f5f917bf4abd6d2864e29f50374a617c>

2.3 Demografinių duomenų reikšmė išgyvenamoms stresinėms situacijoms

Auklėjamosios klasės reikšmė išgyvenamoms situacijoms

Siekiant atskleisti pedagogų, turinčių auklėjamąją klasę, patiriamų stresinių situacijų dažnumą, skaičiuotas Chi-kvadratas, pasirinkus $p < 0,05$ reikšmingumo slenkstį (Čekanavičius, Murauskas, 2003). Nustatytas reikšmingas skirtumas teiginiams: „Jums darbe tenka kalbėtis su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais“ $\chi^2=24,164$, $df=4$, $p=0,00$; „išgyvenate baimę ir nerimą“ $\chi^2=10,387$, $df=4$, $p=0,03$.

Antroje lentelėje pateikti duomenys apie respondentų turinčių ir neturinčių auklėjamosios klasės išgyvenamų stresinių situacijų pasiskirstymą.

2 lentelė

Auklėjamosios klasės reikšmė išgyvenamoms situacijoms (N=478)

Teiginiai	Turite auklėjama klasę	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	P ⁶
Jums dažnai tenka kalbėtis/ bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais	Taip	0,5	17,8	33,7	30,2	17,8	0,00
	Ne	16,2	36,7	37,7	8,4	1,0	
Išgyvenate baimę ir nerimą	Taip	5,9	30,7	40,1	14,4	8,9	0,03
	Ne	9,1	37,3	33,3	16,7	3,6	

Rezultatai analizuojami sumuojant niekada ir retai, atitinkamai dažnai ir labai dažnai.

Analizuojant bendravimą su sunkaus elgesio vaikų tėvais minimali lauktina reikšmė (angl. minimum expected count) =5,49; patyrimą baimės ir nerimo=11,83 t.y daugiau už 1 (Čekanavičius, Murauskas, 2003). Šis kriterijus parodo imties pakankamumą Chi kvadrato kriterijaus taikymui.

Tyrime dalyvavo 202 (48 %) respondentai turintys auklėjamąją klasę ir 276 (30,8 %) respondentai neturintys auklėjamosios klasės

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dalyvavę respondentai turintys auklėjamąją klasę, dažniau susiduria su sunkiai auklėjamų mokinių tėvais, nei respondentai neturintys auklėjamosios klasės. Iš 202 pedagogų (turinčių auklėjamąją klasę) pusė tiriamųjų teigia, kad dažnai ir labai dažnai bendrauja su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais ir tik 18,3 % niekada arba retai bendrauja su vaikų

⁶ P<0,05 reikšmingumo slenkstis.

tėvais. Tik maža dalis neturinčių auklėjamosios klasės pedagogų (9,4 %) teigia, kad dažnai ir labai dažnai bendrauja su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais, daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (52,9 %) niekada arba retai susiduria su šia situacija. Baimės ir nerimo jausmas pasireiškia dažniau pedagogams kurie turi auklėjamą klasę, bet šis jausmas yra išgyvenamas ir pedagogų be šios klasės.

Natūralu, kad pedagogai turintys šią klasę dažniau bendrauja su tėvais. Pasak Bitino (2000) klasės auklėtojas yra ugdytinių dvasinio gyvenimo vadovas. Jovaišos (1993) teigimu klasės auklėtojas yra mokyklos mokytojas, kuriam pavesta ugdyti klasės bendruomenę. Dėl klasės auklėtojui priskirtų pareigų bei atsakomybės tenka dažniau bendrauti su sunkaus elgesio vaikų tėvais, informuoti juos apie vaikų ugdymąsi, jų poreikius ir pasiekimus. Tikėtina, kad ši atsakomybė skatina patirti nerimą ir baimę dėl auklėtinių netinkamo elgesio. Taip pedagogai dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis, kurias netinkamai įveikdami patiria baimę ir nerimą.

Iš klausimyne pateiktų 8 galimai patiriamų stresinių situacijų (žr. 1 priedas) statistiškai reikšmingas skirtumas išryškėjo tik dvejose situacijose. Kitose situacijose auklėjamosios klasės buvimas neturėjo įtakos stresinėms situacijoms, statistiškai reikšmingas skirtumas nepasireiškė tarp pedagogų turinčių ir neturinčių šios klasės.

Išgyvenamų situacijų priklausymas nuo lyties

Analizuojant vyrų ir moterų išgyvenamų situacijų pasiskirstymą, skaičiuotas Chi-kvadratas, pasirinkus $p < 0,05$ reikšmingumo slenkstį. Nustatytas reikšmingas skirtumas teiginiui: „Jums darbe tenka kalbėtis su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais“ $\chi^2 = 17,886$, $df = 4$, $p = 0,01$. Iš visų tyrime dalyvavusių vyrų (48) dažnai ir labai dažnai bendrauja su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais penktadalis vyrų, o moterims ši situacija yra labiau pažįstama. Iš visų tyrime dalyvavusių moterų (430) bendrauja beveik pusė (40,0 %). Vyrai rečiau susitinka su vaikų tėvais pasikalbėti, aptarti vaikų elgesio ar ugdymo klausimus nei moterys. Minimali lauktina reikšmė (angl. minimum expected count) $= 1,31 > 1$

Darbo stažo reikšmė išgyvenamoms situacijoms

Respondentų darbo stažas vyravo nuo 5 iki 30 m. ir daugiau. Siekiant nustatyti ryšius tarp darbo stažo ir išgyvenamų situacijų, skaičiuotas Chi-kvadratas, pasirinkus $p < 0,05$ reikšmingumo slenkstį. Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas teiginiuose „patiriate kolegų abejingumą problemoms“ $\chi^2 = 37,659$, $df = 24$, $p = 0,03$, ir „susiduriate su sunkaus elgesio vaikais“ $\chi^2 = 37,717$, $df = 24$, $p = 0,03$.

Trečioje lentelėje pateikti duomenys apie respondentų darbo stažo ir išgyvenamų stresinių situacijų pasiskirstymą.

Darbo stažo reikšmė išgyvenamoms situacijoms (N=478)

Teiginiai	Darbo stažas	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	P<0,05
Patiriate kolegų abejingumą jūsų problemoms*	Iki 5 m.	27,7	31,9	25,5	6,4	8,5	0,03
	5-10	4,4	35,3	41,2	17,6	1,5	
	10-15	9,5	39,2	32,4	14,9	4,1	
	15-20	11,7	30,0	41,7	13,3	3,3	
	20-25	13,2	32,4	45,6	8,8	0	
	25-30	12,7	39,4	25,2	12,7	0	
	30 ir daugiau	15,6	37,8	38,9	5,6	2,2	
Susiduriate su sunkaus elgesio vaikais**	Iki 5 m.	0	2,1	25,5	29,8	42,6	0,03
	5-10	1,5	5,9	22,1	48,5	22,1	
	10-15	0	9,5	21,6	37,8	31,1	
	15-20	1,7	6,7	30,0	31,7	30,00	
	20-25	0	16,2	36,8	30,9	16,2	
	25-30	0	11,3	33,8	32,4	22,5	
	30 ir daugiau	0	16,7	30,0	35,6	17,8	

Minimali lauktina reikšmė* (angl. minimum expected count) =1,18>1

Minimali lauktina reikšmė** (angl. minimum expected count) =1,20>1

Respondentų buvo klausama, kaip dažnai jie patiria kolegų abejingumą savo problemoms. Pasirodo, jog dauguma darbuotojų turinčių iki 15 m. darbo stažą, dažniau patiria kolegų abejingumą, negu ilgą darbo patirtį turintys pedagogai ($p<0,05$). Ugdymo įstaigų vadovai, pedagogai iš pradedančio dirbti pedagogo tikisi greito integravimosi į ugdymo instituciją ir pagalbos ją tobulinti. Tikisi naujų idėjų, išraiškos darbe (Monkevičienė ir kt., 2008). Galime daryti prielaidą, kad susidūręs su problema jaunas pedagogas, ne visuomet sulaukia pagalbos, patarimo iš jau patirtį turinčių kolegų. Pedagogai turintys 20 ir daugiau metų darbo stažą pažymi, kad su kolegų abejingumu susiduria retai arba niekada.

Tyrimo metu, analizuojant gautus duomenis, stengtasi nustatyti pedagogų bendravimo su sunkaus auklėjimo vaikais ypatumus. Dažniausiai bendrauja trumpą (iki 5 m.) darbo patirtį turintys darbuotojai (42,6 %). Kuo darbo stažas didėja, tuo mažėja bendravimas su sunkaus auklėjimo vaikais ($p<0,05$).

Iš klausimyne pateiktų 8 galimai patiriamų stresinių situacijų (žr. 1 priedas) statistiškai reikšmingas skirtumas išryškėjo dvejose situacijose. Kitose situacijose darbo stažo dydis ir patiriamos situacijos statistiškai reikšmingų skirtumų neatskleidė.

Statistiškai reikšmingas skirtumas (žr. 4 lentelę) išryškėjo analizuojant socialinių pedagogų ir pedagogų darbo stažą ($\chi^2=83,330$; $p=0,000$). Ketvirtoje lentelėje pateikti duomenys apie pedagogų ir socialinių pedagogų darbo stažą .

4 lentelė

Pedagogų ir socialinių pedagogų darbo stažas

		Iki 5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-	P
	N	%	%	%	%	%	%	%	
Soc. ped.	101	58,5	52,7	36,5	13,3	20,8	9,0	2,7	0,000
Ped.	297	41,5	47,3	63,5	86,7	79,2	91,0	97,3	

Pedagogų darbo stažas yra pakankamai ilgas, dauguma respondentų dirba daugiau kaip 30 metų. Socialinių pedagogų darbo stažas yra mažesnis, iki 20 metų. Trumpesnis socialinių pedagogų darbo stažas, tikėtina, yra sąlygotas šios profesijos naujumo mūsų šalyje. Socialinio darbuotojo ir socialinio pedagogo specialybės Lietuvoje gyvuoja nuo 1991. Kai pedagogo profesija jau senai žinoma.

Respondentų amžiaus ir stresinių situacijų ryšys

Siekiant nustatyti ryšius tarp amžiaus ir išgyvenamų situacijų skaičiuotas Chi-kvadratas, pasirinkus $p<0,05$ reikšmingumo slenkstį. Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas teiginiuose „išgyvenate pyktį, agresiją“ $\chi^2= 39,334$, $df=20$, $p=0,00$, „esate patyrę/ -usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų?“ $\chi^2=33,625$, $d=20$, $p=0,02$ ir „išgyvenate kaltę, gėdą“ $\chi^2=40, 976$, $df=20$, $p=0,00$. Penktoje lentelėje pateikti duomenys apie respondentų amžių ir išgyvenamų stresinių situacijų pasiskirstymą.

5 lentelė

Respondentų amžiaus ir stresinių situacijų ryšys (N=478)

Teiginiai	Gimimo metai	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	p
Išgyvenate pyktį, agresiją*	1940-1949	100	0	0	0	0	0,00
	1950-1959	21,3	52,8	21,3	2,2	2,2	
	1960-1969	18,5	51,8	23,2	6,0	0,6	
	1970-1979	22,2	33,3	31,1	8,1	5,2	
	1980-1989	23,5	42,00	27,2	3,7	3,7	
	1990-1999	0	66,7	0	0	33,3	

Teiginiai	Gimimo metai	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	p
Esate patyrę/ -usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų?***	1940-1949	100	0	0	0	0	0,02
	1950-1959	42,7	38,2	14,6	2,2	2,2	
	1960-1969	33,3	41,7	20,2	3,6	1,2	
	1970-1979	38,5	34,8	23,7	2,2	0,7	
	1980-1989	25,9	35,8	21,0	13,6	3,7	
	1990-1999	66,7	0	33,3	0	0	
Išgyvenate kaltę, gėdą***	1940-1949	0	100	0	0	0	0,00
	1950-1959	11,2	41,6	37,1	6,7	3,4	
	1960-1969	13,7	49,4	31,5	4,8	0,6	
	1970-1979	19,3	33,3	34,8	8,9	3,7	
	1980-1989	21,0	53,1	19,8	2,5	3,7	
	1990-1999	0	33,3	0	33,3	33,3	

Tyrime dalyvavę vyriausi respondentai, teigia, jog jie niekada neišgyvena pykčio, agresijos, niekada nėra patyrę grasinimų iš mokinio ar tėvų pusės. Vyresnio amžiaus žmonės retai išgyvena kaltę ar gėdą. Dažniau su pykčiu ir agresija susiduria 23-44 metų amžiaus pedagogai. Patys jauniausi tyrime dalyvavę pedagogai, kaip ir vyriausi respondentai, taip pat retai išgyvena pyktį ir agresiją

Įžeidinėjimų iš mokinio ar tėvų pusės dažniau susilaukia jaunesni dar nepatyrę pedagogai nuo 23 metų amžiaus.

Iš klausimyne pateiktų 8 situacijų, kurias gali patirti pedagogai ir socialiniai pedagogai (žr. 1 priedas) statistiškai reikšmingas skirtumas išryškėjo trijose situacijose. Kitose teiginiuose tyrime dalyvavusių respondentų amžius ir patiriamos situacijos statistiškai reikšmingų skirtumų neatskleidė.

Pedagogų kvalifikacijos kategorijos svarba stresinėms situacijoms

Siekiant nustatyti ryšius tarp pedagogo kvalifikacinės kategorijos ir išgyvenamų situacijų skaičiuotas Chi-kvadratas, pasirinkus $p < 0,05$ reikšmingumo slenkstį. Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas teiginiuose „darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais“ $x^2 = 94,956$, $df = 52$, $p = 0,00$; „Jums darbe tenka kalbėtis / bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais“ $x^2 = 112,429$, $df = 52$, $p = 0,00$; „esate patyrę/-usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų“ $x^2 = 77,774$, $df = 52$, $p = 0,01$; „Jums tenka konfliktuoti su kolegomis“ $x^2 = 73,648$, $df = 52$, $p = 0,02$; „Patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms“ $x^2 = 91,733$, $df = 52$, $p = 0,01$;

Šeštoje lentelėje pateikti duomenys apie pedagogo kvalifikacijos kategorijos ir išgyvenamų stresinių situacijų pasiskirstymą.

6 lentelė

Pedagogo kvalifikacinės kategorijos ir stresinių situacijų ryšys

Teiginiai	Pedagogo kvalifikacinė kategorija	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	p
Darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais	Mokytojas	1,6	8,2	31,1	37,7	21,3	0,00
	Mokytojas metod.	0,8	18	28,6	33,1	19,5	
	Vyr. mokytojas	0	9	38,2	31,5	21,3	
	Mokytojas ekspertas	0	60,0	20,0	20,0	0	
	Soc. pedagogas	0	1,7	13,8	43,1	41,4	
	Soc. pedagogas metodininkas	0	0	7,1	57,1	35,7	
	Vyr. soc. pedagogas	0	3,4	6,9	44,8	44,8	
Jums darbe tenka kalbėtis / bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais	Mokytojas	0	80,0	0	0	20,0	0,00
	Mokytojas metod.	1,5	29,3	35,3	20,3	13,5	
	Vyr. mokytojas	3,4	23	46,1	21,9	5,6	
	Mokytojas ekspertas	0	80,0	0	0	20,0	
	Soc. pedagogas	0	10,3	24,1	46,6	19,0	
	Soc. pedagogas metodininkas	0	0	21,4	64,3	14,3	
	Vyr. socialinis pedagogas	0	10,3	17,2	44,8	27,6	
Esate patyrę/-usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų	Mokytojas	42,6	29,5	14,8	9,8	3,3	0,00
	Mokytojas metod.	41,4	39,8	15,8	3	0	
	Vyr. mokytojas	39,9	39,9	17,4	2,2	1,1	
	Mokytojas ekspertas	40,0	60,0	0	0	0	
	Soc. pedagogas	17,2	34,5	32,8	12,1	3,4	
	Soc. pedagogas metodininkas	7,1	57,1	35,7	0	0	
	Vyr. socialinis pedagogas	20,7	27,6	41,4	3,4	6,9	
Jums tenka konfliktuoti su kolegomis	Mokytojas	39,3	47,5	9,8	1,6	1,6	0,00
	Mokytojas metod.	26,3	51,9	21,1	0,8	0	
	Vyr. mokytojas	34,8	49,4	14,6	1,1	0	
	Mokytojas ekspertas	20,0	60,0	20,0	0	0	
	Soc. pedagogas	17,2	34,5	39,7	8,6	0	
	Soc. pedagogas metodininkas	0	64,3	35,7	0	0	
	Vyr. socialinis pedagogas	13,8	48,3	31,0	6,9	0	

Teiginiai	Pedagogo kvalifikacinė kategorija	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	p
Patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms	Mokytojas	14,8	42,6	32,8	6,6	3,3	0,00
	Mokytojas metod.	13,5	38,3	36,8	11,3	0	
	Vyr. mokytojas	15,7	34,3	39,3	9,0	1,7	
	Mokytojas ekspertas	0	40,0	0	20,0	40,0	
	Socialinis pedagogas	12,1	29,3	32,8	19,0	6,9	
	Soc. pedagogas metodininkas	0	28,6	71,4	0	0	
	Vyr. socialinis pedagogas	0	31,0	41,4	24,1	3,4	
Išgyvenate pyktį ir agresiją	Mokytojas	24,6	44,3	26,2	3,3	1,6	0,03
	Mokytojas metod.	23,3	46,6	24,1	4,5	1,5	
	Vyr. mokytojas	20,2	48,2	25,8	3,4	2,2	
	Mokytojas ekspertas	40,0	60,0	0	0	0	
	Socialinis pedagogas	15,5	41,4	19,0	13,8	10,3	
	Soc. pedagogas metodininkas	7,1	35,7	42,9	14,3	0	
	Vyr. socialinis pedagogas	24,1	27,6	37,9	6,9	3,4	

Analizuojant duomenis nustatyta, kad su sunkaus elgesio vaikais pedagogai dažnai ir labai dažnai bendrauja panašiai, neatsižvelgiant į tai, kokia jų pedagogo kvalifikacinė kategorija (mokytojas 59 %; mokytojas metodininkas 52 %, vyr. mokytojas 52,8 %). Tik mokytojai ekspertai teigia, jog retai arba tik kartais jiems tenka tai daryti. Taip pat ir socialiniai pedagogai bendrauja vienodai, neatsižvelgiant, kokia jų kvalifikacinė kategorija. Mokytojo kvalifikacinę kategoriją turintys respondentai retai (80 %) kalbasi su vaikų tėvais, o mokytojai metodininkai (33,8 %) ir vyr. mokytojai (27,5%) bendrauja dažnai ir labai dažnai. Įžeidinėjimus ir grasinimus iš mokinių ar tėvų pusės dažniausiai patiria mokytojai (13,1%) ir socialiniai pedagogai (15,5 %). Kitų kvalifikacinių kategorijų pedagogai retai išgyvena šią situaciją. Mokytojai ekspertai iki šiol nagrinėtas situacijas retai išgyveno. Tačiau net 40 % mokytojų ekspertų teigia, kad dažnai patiria kolegų abejingumą savo problemoms. Galima daryti prielaidą, kad aukštą kvalifikaciją turinčiam pedagogui žemesnę kvalifikaciją turintis pedagogas nepadedą išspręsti problemų, nesuteikia palaikymo. Tačiau mokytojai ekspertai niekada arba retai išgyvena pyktį ir agresiją, kai socialiniai pedagogai (24,1%) ši jausmą patiria dažnai. Mokytojai ekspertai yra patyrę savo srities specialistai, turintys aukštą kvalifikacinę kategoriją, todėl geba geriau valdyti neigiamas emocijas mokymo procese.

Iš klausimyne pateiktų 8 galimai patiriamų stresinių situacijų (žr. 1 priedas) statistiškai reikšmingas skirtumas išryškėjo šešiose situacijose. Tik dviejose situacijose pedagogo kvalifikacijos kategorija ir patiriamos situacijos statistiškai reikšmingų skirtumų neatskleidė.

Darbo vietos reikšmė stresinėms situacijoms

Siekiant nustatyti ryšius tarp pedagogų darbo vietos ir išgyvenamų situacijų skaičiuotas Chi-kvadratas, pasirinkus $p < 0,05$ reikšmingumo slenkstį. Statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas teiginiuose „Jums darbe tenka kalbėtis / bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais“ $\chi^2 = 16,053$, $df = 8$, $p = 0,04$; „Esate patyręs/-usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų“ $\chi^2 = 15,683$, $df = 8$, $p = 0,04$.

Septintoje lentelėje pateikti duomenys apie pedagogo darbo vietos įtaką išgyvenamoms situacijoms

7 lentelė

Darbo vietos reikšmė ir stresinių situacijų ryšys

Teiginiai	Darbo vieta	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai	
		%	%	%	%	%	P<0,05
Jums darbe tenka kalbėtis / bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais	Mieste	3,3	15,8	36,9	29,5	14,5	0,04
	Miestelyje	1,4	28,8	38,8	21,6	9,4	
	Kaime	3,1	27,6	35,7	26,5	7,1	
Esate patyręs/-usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų	Mieste	29,0	41,9	20,3	7,2	1,7	0,04
	Miestelyje	43,2	32,4	21,6	1,4	1,4	
	Kaime	41,8	34,7	18,4	3,1	2,0	

Visuomenėje vyrauja nuomonė, kad miesto mokyklose vaikai yra agresyvesni, labiau neklauso pedagogų nei kaimo mokyklose. Literatūroje taip pat galima rasti autorių, kurie sutinka su šia nuomone. Pruskaus ir Tuzienės (2011) atliktame tyrime taip pat atsiskleidė, kad miesto mokyklų mokiniai agresyvų elgesį patiria dažniau nei kaimo mokyklų mokiniai. Galima manyti, kad miesto gyvenimo tempas formuoja įtampos kupiną bendrą atmosferą, aplinką, kurioje vyrauja lenktyniavimo, noro būti pirmam, pastebėtam, dvasia, kuri perduodama į visas veiklos sritis.

Galima daryti išvadą, kad dėl didesnio agresyvumo mokinių tarpe, miesto mokyklose pedagogai (44,0%) dažniau bendrauja su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais nei kaimo (33,6 %). Tikėtina, kad dėl šios priežasties ir mieste dirbantys pedagogai dažniau patiria iš mokinių ar jų tėvų grasinimų ar įžeidinėjimų nei kaimo mokyklose dirbantys pedagogai.

Gyvenimo būdas kaime gerokai skiriasi nuo gyvenimo mieste. Pruskus, Kocai (2013) rašo, kad miesto vaikus labiau veikia pinigai, jie daugiau jų turi ir žino jų vertę. Kaimo mokyklų

vaikai yra jautresni elgesio svarstymui klasėje nei miesto. Klasės draugų nuomonė jiems yra svarbi ir atrodo paveiki.

2.4. Pedagogų ir socialinių pedagogų patiriamų stresinių situacijų analizė

Respondentams buvo pateikta 8 teiginių grupė, kuri atspindi galimas įvairias situacijas. Šios skalės tinkamumas buvo įvertintas faktorinės analizės būdu. Faktorinė analizė davė prasmingus, interpretuojamus ir statistiškai pagrįstus rezultatus. Naudojant Bartlett's ir KMO kriterijus buvo vertinamas tiesinio ryšio stiprumas tarp instrumentą sudarančių 8 teiginių. Bartlett's kriterijus statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 1129,017$; $df=28$; $p=0,000$) – p reikšmė mažesnė negu 0,05, darome išvadą, jog matrica yra nevienetinė ir todėl faktorinė analizė turi prasmę. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) reikšmė 0,746 rodo, kad duomenys tinka faktorinei analizei (žr.2 priedą), nes tyrimo imtis yra pakankama, atsižvelgiant į instrumentą sudarančių kintamųjų skaičių (KMO daugiau už 0,6). Analizuojant kiekvieno kintamojo MSA koeficientus buvo nustatyta, kad jie visi viršija 0,6 ir nėra prasmės nei vieno kintamojo pašalinti iš instrumento. MSA koeficientas svyravo nuo 0,686 iki 0,830. Visi šie rodikliai leidžia teigti, kad matrica yra tinkama faktorinei analizei.

Atrinktose pagrindinėse komponentėse išliko pakankamai daug informacijos apie kintamąjį, nes visų kintamųjų bendrumas didesnis negu 0,20. Tai reiškia, kad liko daug informacijos apie visus lentelėje įrašytus kintamuosius. Faktorinės analizės duomenys bei patikimumo įverčiai apie patiriamas situacijas pateikiami (8 lentelėje)

8 lentelė

Patiriamų situacijų nustatymo teiginiai: faktorinės analizės teiginiai

(KMO*=0,746, visa paaiškinta sklaida =72,943 %)

Faktoriaus pavadinimas	Pasireiškiančių situacijų teiginiai	Faktoriaus ⁷ svoris (L)	Cronbacho ⁸ α	Faktoriaus aprašomoji galia (sklaida) ⁹ %
1. Išgyvenamos emocijos	Išgyvenate baimę, nerimą	0,880	0,830	41,981 %
	Išgyvenate kaltę, gėdą	0,828		
	Išgyvenate pyktį, agresiją	0,808		

⁷ L - faktorinis svoris (remiantis pagrindinių komponenčių metodu *Varimax* rotacija) parodo kintamųjų ir faktoriaus (*Alpha factoring* analizės modelis) statistinio ryšio glaudumą.

⁸ α (Cronbach Alpha) - testo vidinės konsistencijos koeficientas. Minimali reikšmė 0,7.

⁹ Sklaida % - procentinis (kumuliatyvinis) dažnis parodo, kiek % priklausomojo kintamojo sklaidos gali būti paaiškinta nepriklausomu kintamuoju.

Faktoriau pavadinimas	Pasireiškiančių situacijų teiginiai	Faktoriaus svoris (L)	Cronbacko α	Faktoriaus aprašomoji galia (sklaida) %
2. Bendravimas su „sunkiais“ žmonėmis	Darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais	0,892	0,743	18,153 %
	Jums darbe tenka kalbėtis/ bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais	0,831		
	Esate patyrę/ -usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų?	0,635		
3. Santykiai su kolegomis	Patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms	0,873	0,707	12,808 %
	Jums tenka konfliktuoti su kolegomis	0,819		

* KMO (*Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) – skalės tinkamumas faktorinei analizei.

Analizuojant duomenis buvo nustatyta, kad trijų komponentių tikrinės reikšmės (angl. Eigenvalues) viršija 1 (3,358; 1,452; 1,025). Dėl to buvo nuspręsta palikti tris komponentes, kurios paaiškina 72,943 % dispersijos: pirmoji 41,981 %; antroji 18,153; trečioji 12,809 %. Kiekviena iš šių komponentių paaiškina daugiau kaip 10 % sklaidos. Buvo gautos aukštos teiginių įverčių koreliacijos su išskirtais faktoriais. Koreliacijos koeficiento reikšmės faktorinis svoris svyravo nuo 0,635 < L > 0,880. Pavienių faktorių vidinė konsistencija įvertinta, Cronbacko alpha koeficientu, svyruoja nuo 0,70 iki 0,83, todėl visi faktoriai pakankamai homogeniški.

Buvo išskirtos trys faktoriaus grupės:

1. *išgyvenamos emocijos* (išgyvenate baimę, nerimą; išgyvenate kaltę, gėdą; išgyvenate pyktį, agresiją),
2. *bendravimas su „sunkiais“ žmonėmis* (darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais; darbe tenka kalbėtis/ bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais; esate patyrę/ -usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų),
3. *santykiai su kolegomis* (patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms; tenka konfliktuoti su kolegomis).

Klausimyno teiginius respondentai vertino pasirinkdami galimus atsakymo variantus: niekada, retai, kartais, dažnai, labai dažnai. Rezultatai analizuojami sumuojant *niekada ir retai, atitinkamai dažnai ir labai dažnai*.

Lyginant dviejų nepriklausomų grupių, socialinių pedagogų ir pedagogų, išgyvenamų emocijų požymių vidurkių skirtumus taikant Stjudento (t) kriterijų, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) patiriamose situacijose: "išgyvenate kaltę, gėdą" $t = 1,382$, $p = 0,01$, "išgyvenate pyktį, agresiją" $t = 3,567$, $p = 0,00$ (žr. 9 lentelę)

1 Faktorius. Išgyvenamos emocijos

Teiginiai	N ¹⁰		M ¹¹	SD ¹²	t- testas		
					t ¹³	df ¹⁴	p
Išgyvenate baimę, nerimą	478	Soc. pedagogai	2,93	1,07	1,779	476	0,07
		Pedagogai	2,73	0,97			
Išgyvenate kaltę, gėdą		Soc. pedagogai	2,49	1,11	1,382	476	0,01
		Pedagogai	2,32	0,851			
Išgyvenate pyktį, agresiją		Soc. pedagogai	2,53	1,11	3,567	476	0,00
		Pedagogai	2,16	0,88			

Analizuojant, kaip socialiniai pedagogai ir pedagogai išgyvena kaltę ir gėdą, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$), socialiniai pedagogai dažniau patiria kaltę ir gėdą, nei pedagogai, tačiau šios emocijos nėra labai ryškios (2,93), tai reiškia kad daugelis respondentų išgyvena kaltę ir gėdą vidutiniškai nei labai dažnai, nei labai retai. Palyginus kaip grupės išgyvena pyktį ir agresiją, nustatyta, kad socialiniai pedagogai dažniau patiria pyktį ir agresiją. Šis reiškinys taip pat nėra labai intensyvus (2,53) nes daugelis ši nemalonų pojūtį patiria retai. Kaltė ir gėda (2,93) dažniau pasireiškia, nei pyktis ir agresija (2,53)

Pedagogų ir socialinių pedagogų grupėse reikšmingų skirtumų išgyvenant baimę ir nerimą ($p = 0,07$) nerasta. Tai rodo, kad tiek pedagogai, tiek socialiniai pedagogai, vienodai išgyvena baimę ir nerimą.

Lyginant dviejų nepriklausomų grupių, socialinių pedagogų ir pedagogų, bendravimo su "sunkiais" žmonėmis požymių vidurkių skirtumus taikant Stjudento (t) kriterijų, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) patiriamose situacijose: "darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais" $t = 7,058$, $p = 0,00$, "Jums darbe tenka kalbėtis/ bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais" $t = 6,850$, $p = 0,00$, "esate patyrę/-usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų" $t = 5,879$, $p = 0,00$ (žr. 10 lentelę).

¹⁰ N- imtis, tiriamųjų skaičius

¹¹ M - nuomonių įvertinimo aritmetinis vidurkis nuo 1 iki 5.

¹² SD - Nuomonės ir sklaidos indeksas t.y. standartinis nuokrypis, nurodantis ar žmonių nuomonė vienu ar kitu klausimu buvo vieninga (homogeniška) ar nevieninga (heterogeniška). Tai reiškia, kuo nuomonės sklaidos indeksas mažesnis, tuo pedagogų nuomonė vertinant teiginį labiau sutapo, o kuo nuomonės sklaidos indeksas didesnis, tuo pedagogų nuomonė vertinant teiginį sutapo mažiau.

¹³ t- skirtumas tarp grupių vidurkių (M)

¹⁴ df - laisvės laipsnis

2 Faktorius. Bendravimas su „sunkiais“ žmonėmis

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais	478	Soc. pedagogai	4,25	0,767	7,058	476	0,000
		Pedagogai	3,60	0,965			
Jums darbe tenka kalbėtis/ bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais		Soc. pedagogai	3,80	0,895	6,850	476	0,000
		Pedagogai	3,07	0,975			
Esate patyrę/ -usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų?		Soc. pedagogai	2,50	1,026	5,879	476	0,000
		Pedagogai	1,85	0,876			

Analizuojant, kaip socialiniai pedagogai ir pedagogai darbe susiduria su sunkaus elgesio vaikais, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$), socialiniai pedagogai dažniau nei pedagogai susiduria su sunkiai auklėjamais vaikais. Ši situacija dažnai pasikartoja socialinių pedagogų veikloje (4,25). Palyginus kaip grupėms dažnai tenka bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais, nustatyta, kad socialiniai pedagogai dažniau nei pedagogai susiduria su tėvais, kurie augina sunkiai auklėjamus vaikus. Šios situacijos pasikartojamas socialinių pedagogų tarpe yra dažnas (3,80), gana dažnai su tėvais susiduria ir pedagogai (3,07). Tiriamos grupės pažymi, kad joms retai tenka sulaukti iš mokinio ar tėvų pusės grasinimų. Tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas yra tarp grupių ($0,00 < 0,05$). Socialiniai pedagogai dažniau yra įžeidinėjami, nei pedagogai, nes jiems dažniau tenka bendrauti tiek su sunkiai auklėjamais vaikais, tiek su jų tėvais. Tačiau analizuojant bendravimą su "sunkiais" žmonėmis, nustatyta, kad dažniausiai respondentai susiduria su sunkiai auklėjamais vaikais, ir dažnai tenka bendrauti su jų tėvais. Tačiau gana retai iš jų patiria įžeidinėjimus.

Lyginant dviejų nepriklausomų grupių, socialinių pedagogų ir pedagogų, santykių su kolegomis vidurkių skirtumus taikant Stjudento (t) kriterijų, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) patiriamose situacijose: " patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms " $t = 3,821$, $p = 0,00$, " jums tenka konfliktuoti su kolegomis " $t = 5,313$, $p = 0,00$ (žr. 11 lentelę).

3 Faktorius. Santykiai su kolegomis

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms	478	Soc. pedagogai	2,37	0,869	5,313	476	0,000
		Pedagogai	1,87	0,713			
Jums tenka konfliktuoti su kolegomis		Soc. pedagogai	2,86	0,980	3,821	476	0,000
		Pedagogai	2,46	0,914			

Analizuojant, socialinių pedagogų ir pedagogų santykius darbe su kolegomis, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas išryškėja patiriant kolegų abejingumą problemoms ($p < 0,05$). Socialiniai pedagogai dažniau (2,37) nei pedagogai (1,87) patiria kolegų abejingumą savo problemoms. Socialiniai pedagogai taip pat įvardijo, kad kartais (2,86) tenka konfliktuoti su kolegomis, pedagogai teigia, kad jie rečiau patiria kolegų konfliktus ($0,00 < 0,05$). Respondentai įvardino, kad retai turi problemų su kolegomis, bendravimo sunkumai nėra labai dažni, ir neapsunkina pedagogų darbo dienos.

Reikia pažymėti, jog socialiniai pedagogai dažniau susiduria su sunkaus elgesio vaikais, dažniau konfliktuoja su kolegomis, dažniau išgyvena kaltę ir gėdą, pyktį ir agresiją nei pedagogai.

Iš visų patiriamų situacijų, dažniausiai pedagogai ir socialiniai pedagogai susiduria su sunkaus elgesio vaikais, bei su jų tėvais. Kitos išgyvenamos situacijos (pyktis ir agresija, įžeidinėjimai, kolegų abejingumas ir konfliktai su kolegomis) pasitaiko rečiau (žr. 12 lentelę)

12 lentelė

Stresinių situacijų pasiskirstymas tarp respondentų (N=478)

KĄ AŠ DARAU	Niekada 1	Retai 2	Kartais 3	Dažnai 4	Labai dažnai 5		
	%	%	%	%	%	M	SD
Darbe susiduriate su sunkaus elgesio vaikais	0,42	10,46	28,66	35,56	24,90	3,74	0,96
Jums darbe tenka kalbėtis / bendrauti su sunkiai auklėjamų vaikų tėvais	2,72	21,97	37,24	26,57	11,51	3,22	1,00
Esate patyrę /-usi iš mokinio ar jo tėvų pusės grasinimų, įžeidinėjimų	35,77	37,66	20,29	4,60	1,67	1,99	0,95
Jums tenka konfliktuoti su kolegomis	28,45	48,54	20,50	2,30	0,21	1,97	0,78
Patiriate kolegų abejingumą Jūsų problemoms	12,97	35,56	37,66	11,30	2,51	2,55	0,94
Išgyvenate baime, nerimą	7,74	34,52	36,19	15,69	5,89	2,77	1,00
Išgyvenate kaltę, gėdą	15,90	44,14	31,17	6,07	2,72	2,36	0,91
Išgyvenate pyktį, agresiją	21,13	44,98	25,52	5,44	2,93	2,24	0,94

2.5 Pedagogų reakcijų į sunkias, nuviliančias ar stresines situacijas analizė (L. K. Kriukovos skalė)

Respondentam buvo pateikti 42 klausimai-strategijos, apie patiriamų stresinių, sunkių, nuviliančių situacijų įveikimo galimybes. Faktoriinė analizė suskirstė į tris stipriu faktoriumi pasižyminčius faktorius. CISS klausimynas buvo adaptuotas ir patikrintas įveikos elgesio tyrime 1999-2001 metais. 2012 m. pirmą kartą Rusijoje panaudotas trijuose įtakos elgesio empirinių tyrimų cikluose (Kriukova, 2010). Todėl gauti prasmingi, interpretuojami ir statistiškai pagrįsti rezultatus. Naudojant Bartlett's ir KMO kriterijus buvo vertinamas lietuviškos versijos

klausimyno tiesinio ryšio stiprumas tarp instrumentą sudarančių 42 teiginių. Bartlett's kriterijus statistiškai reikšmingas ($X^2= 7861,263$; $df=1128$; $p=0,000$) – p reikšmė mažesnė negu 0,05. KMO (Kaiser-Meyer_Olkin) reikšmė 0,883. Analizuojant kiekvieno kintamojo MSA koeficientus buvo nustatyta, kad jie visi viršija 0,6 ir nėra prasmės nei vieno kintamojo pašalinti iš instrumento. MSA koeficientas svyravo nuo 0,711 iki 0,944. Atrinktose pagrindinėse komponentėse išliko pakankamai daug informacijos apie kintamąjį, nes visų kintamųjų bendrumas didesnis negu 0,20. Faktorinės analizės duomenys bei patikimumo įverčiai apie patiriamas situacijas pateikiami (13 lentelėje)

13 lentelė

Patiriamų situacijų nustatymo teiginiai: faktorinės analizės teiginiai

(KMO=0,883, visa paaiškinta sklaida =39,358 %, $\alpha= 0,881$)

Faktoriaus pavadinimas	Pasireiškiančių situacijų teiginiai	N*	Faktoriaus svoris (L)	Cronbacko α	Faktoriaus aprašomoji galia (sklaida) %
POK	Geriau paskirstau laiką		0,402	0,855	13,081
	Susikaupiu ties problema, galvodamas / - a, kaip ją geriau išspręsti		0,487		
	Darau tai, kas manau tinkama šioje situacijoje		0,477		
	Galvoju apie tai, kas man svarbiausia		0,470		
	Prisimenu, kaip anksčiau sprenddavau analogiškas problemas		0,383		
	Numatau veiksmų planą ir jo laikausi		0,567		
	Stengiuosi įsigilinti į situaciją		0,561		
	Nedelsiant imuosi priemonių, kad ištaisčiau situaciją		0,628		
	Apmąstau, tai, kas įvyko ir mokausi iš savų klaidų		0,491		
	Analizuoju problemą prieš sureaguodamas į ją		0,528		
	Sprendžiu, ką svarbiausiai dabar daryti		0,585		
	Kontroliuoju situaciją		0,591		
	Dedu papildomas pastangas, kad viską padaryčiau		0,574		
	Ruošiu kelis problemos sprendimo būdus		0,612		
	Pasinaudoju situacija tam, kad įrodyčiau, jog galiu tai padaryti		0,421		
Stengiuosi susikaupti, kad laimėčiau šioje situacijoje		0,544			

Faktoriaus pavadinimas	Pasireiškiančių situacijų teiginiai	N*	Faktoriaus svoris (L)	Cronbacko α	Faktoriaus aprašomoji galia (sklaida) %
EOK	Kaltinu save už neryžtingumą		0,666	0,917	17,630
	Pasineriu į savo skausmą ir kančias		0,721		
	Kaltinu save už tai, kad atsidūriau šioje situacijoje		0,709		
	Išgyvenu negalėdamas/ -a suvaldyti situacijos		0,631		
	Patiriu nervinę įtampą		0,707		
	Sakau sau, kad tai vyksta ne su manimi		0,423		
	Kaltinu save už perdėtą emocionalumą šios situacijos atžvilgiu		0,720		
	Patiriu emocinį šoką		0,734		
	Kaltinu save už nežinojimą, kaip elgtis		0,730		
	Sustingstu "užšąlu" ir nežinau ką daryti		0,641		
	Gailiuosi, kad negaliu pakeisti to, kas įvyko, ar savo požiūrio į tai		0,659		
	Nerimaju dėl to, ką daryti		0,679		
	Sakau sau, kad tai daugiau niekada neįvyks		0,513		
	Susikaupiu ties savo bendrais trūkumais		0,516		
	Susierzinu		0,680		
Išsilieju ant kitų	0,542				
VOK	Galvoju apie ką nors gero, kas buvo mano gyvenime		0,402	0,836	8,647
	Stengiuosi būti tarp žmonių		0,307		
	Vaikštau po parduotuves, nieko nepirkdamas / -a		0,343		
	Stengiuosi daugiau miegoti		0,317		
	Lepinu save mėgstamu maistu		0,411		
	Einu kur nors užkąsti arba papietauti		0,461		
	Perku sau kokį nors daiktą		0,461		
	Einu į vakarėlį su savo kompanija		0,523		
	Einu į svečius pas draugą / -ę		0,519		
	Leidžiu laiką su man brangiu žmogumi		0,279		
	Einu pasivaikščioti		0,339		
	Kalbuosi su tuo, kieno patarimą labiausiai vertinu		0,461		
	Skambinu draugui		0,322		
	Žiūriu filmą		0,497		
	Pasiimu atostogas arba laisvadienį ir nutolstu nuo situacijos		0,401		
Žiūriu televizorių	0,373				

N* teiginių skaičius

Lyginant dviejų nepriklausomų grupių, socialinių pedagogų ir pedagogų, problemiška orientuotos įveikos strategijos (POK) požymių vidurkių skirtumus taikant Stjudento (t) kriterijų, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) šiose situacijose: "prisimenu, kaip ankščiau sprenddavau analogiškas problemas" $t = 2,924$, $p = 0,00$, "numatau veiksmų planą ir jo laikausi"

t=3,232, p=0,00, „analizuoju problemą prieš sureguodamas į ją“ t=2,552, p=0,01, „ruošiu kelis problemas sprendimo būdus“ t=2,395, p=0,01.

Problemiškai orientuotos įveikos strategijos (POK) rezultatai pateikti keturioliktoje lentelėje.

14 lentelė

Į problemos sprendimą orientuota įveikos strategija (POK)

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Prisimenu, kaip anksčiau sprenddavau analogiškas problemas	478	Soc. pedagogai	3,47	0,819	2,924	476	0,00
		Pedagogai	3,18	0,873			
Numatau veiksmų planą ir jo laikausi	478	Soc. pedagogai	3,75	0,793	3,232	476	0,00
		Pedagogai	3,46	0,907			
Analizuoju problemą prieš sureguodamas į ją	478	Soc. pedagogai	3,53	0,923	2,552	476	0,01
		Pedagogai	3,27	0,912			
Ruošiu kelis problemas sprendimo būdus	478	Soc. pedagogai	3,78	0,782	2,395	476	0,01
		Pedagogai	3,56	0,903			

Tiriant pedagogų ir socialinių pedagogų problemiškai orientuotą įveikos strategiją, gauta, kad socialiniai pedagogai dažniau prisimena kaip anksčiau sprendavo analogiškas problemas, numato veiksmų planą ir jo laikosi, analizuoja problemą prieš sureguodami į ją, ruošia kelis sprendimo būdus. Pedagogai taip pat atlieka šiuos veiksmus, tik rečiau nei socialiniai pedagogai. Pedagogai informuoja socialinius pedagogus apie iškilusias problemas, sunkumus su vaikais. Socialinis pedagogas yra pagalbos teikėjas, padedantis rasti savo vietą visuomenėje. Kadangi jo profesija yra susijusi su pagalbos teikimu, problemų sprendimu, todėl stresinėse situacijose yra susikoncentravęs, prisimena analogiškas problemas, laikosi plano, ruošia, analizuoja įvairius modelius, kad problema būtų tinkamai išspręsta.

Kiti teiginiai priklausantys problemiškai orientuotai įveikos strategijai "Geriau paskirstau laiką", "Susikaupiu ties problema, galvodamas / - a, kaip ją geriau išspręsti", "Darau tai, kas manau tinkama šioje situacijoje", "Galvoju apie tai, kas man svarbiausia", "Stengiuosi įsigilinti į situaciją", "Nedelsiant imuosi priemonių, kad ištaisčiau situaciją", "Apmąstau, tai, kas įvyko ir mokausi iš savų klaidų", "Sprendžiu, ką svarbiausia dabar daryti", "Kontroliuoju situaciją", "Dedu papildomas pastangas, kad viską padaryčiau", "Pasinaudoju situacija tam, kad įrodyčiau, jog galiu tai padaryti", "Stengiuosi susikaupti, kad laimėčiau šioje situacijoje" nėra statistiškai reikšmingi $p > 0,05$. Galima sakyti, kad šios situacijos nepriklauso nuo šių dviejų grupių (pedagogų ir socialinių pedagogų).

Lyginant dviejų nepriklausomų grupių, socialinių pedagogų ir pedagogų, emociškai orientuotos įveikos strategijos (EOK) požymių vidurkių skirtumus taikant Studento (t) kriterijų,

nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) šiose situacijose: "Sakau sau, kad tai vyksta ne su manim" $t = 3,177$, $p = 0,00$, "Kaltinu save už perdėtą emocionalumą šios situacijos atžvilgiu" $t = -1,936$, $p = 0,05$, „Išsilieju ant kitų“ $t = 2,099$, $p = 0,03$.

Emociškai orientuotos įveikos strategijos (EOK) rezultatai pateikti penkioliktoje lentelėje.

15 lentelė

Emociškai orientuota įveikos strategija (EOK)

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Sakau sau, kad tai vyksta ne su manim	478	Soc. pedagogai	2,03	1,072	3,177	476	0,00
		Pedagogai	1,66	0,854			
Kaltinu save už perdėtą emocionalumą šios situacijos atžvilgiu		Soc. pedagogai	2,46	0,985	-1,936	476	0,05
		Pedagogai	2,67	1,012			
Išsilieju ant kitų		Soc. pedagogai	2,07	0,951	2,099	476	0,03
		Pedagogai	1,86	0,891			

Problemiškai orientuotos įveikos strategijos pasirinkimų vidurkis svyravo nuo 3,18 iki 3,78. Emociškai orientuota įveikos strategija tarp respondentų pasireiškia rečiau, nes vidurkių svyravimas prasideda nuo 1,66 iki 2,67. Galima teigti, kad emociškai orientuotos įveikos strategijos situacijos respondentų tarpe pasireiškia labai retai.

Analizuojant dvi grupes, gauta, jog pedagogai niekada stresinėje situacijoje neneigia kad tai vyksta ne su jais, socialiniai pedagogai šiek tiek dažniau pagalvoja, kad tai vyksta ne su jais. Tačiau pedagogai dažniau kaltina save už perdėtą emocionalumą stresinės situacijos metu nei socialiniai pedagogai. Kadangi socialiniai pedagogai yra struktūruoti, susikaupia ties problema, apgalvoja visus sprendimo būdus, mažiau parodo emocionalumą. Respondentai niekada arba labai retai išsilieja ant kitų (1,86; 2,07).

Iš emociškai orientuotos įveikos strategijos 16 teiginių, trys situacijos yra statistiškai reikšmingos, $p < 0,05$.

"Kaltinu save už neryžtingumą", "Pasineriu į savo skausmą ir kančias", "Kaltinu save už tai, kad atsidūriau šioje situacijoje", "Išgyvenu negalėdamas/-a suvaldyti situacijos", "Patiriu nervinę įtampą", "Patiriu emocinį šoką", "Kaltinu save už nežinojimą, kaip elgtis", "Sustingstu "užšąlu" ir nežinau ką daryti", "Gailiuosi, kad negaliu pakeisti to, kas įvyko, ar savo požiūrio į tai", "Nerimauju dėl to ką daryti", "Sakau sau, kad tai daugiau niekada neįvyks", "Susikaupiu ties savo bendrais trūkumais", "Susierzinu". Šiose situacijose statistiškai reikšmingas skirtumas analizuojant dvi grupes neišryškėjo, $p > 0,05$.

Lyginant dviejų nepriklausomų grupių, socialinių pedagogų ir pedagogų, į vengimą orientuotos įveikos strategijos (VOK) požymių vidurkių skirtumus, taikant Stjudento (t) kriterijų,

nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) šiose situacijose: "Vaikštau po parduotuves nieko nepirkdamas/-a" $t=4,572$, $p=0,00$, "Einu kur nors užkąsti arba papietauti" $t=2,183$, $p=0,03$, "Perku sau kokį nors daiktą" $t=2,352$, $p=0,02$, "Einu į vakarėlį, su savo kampanija" $t=2,034$, $p=0,04$, "Žiūriu televizorių" $t=-2,054$, $p=0,04$.

Įvengimą orientuotos įveikos strategijos (VOK) rezultatai pateikti šešioliktoje lentelėje.

16 lentelė

Į vengimą orientuota įveikos strategija (VOK)

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Vaikštau po parduotuves nieko nepirkdamas/-a	478	Soc. pedagogai	2,09	1,011	4,572	476	0,00
		Pedagogai	1,64	0,839			
Einu kur nors užkąsti arba papietauti		Soc. pedagogai	2,24	0,907	2,183	476	0,03
		Pedagogai	2,00	0,974			
Perku sau kokį nors daiktą		Soc. pedagogai	2,26	1,128	2,352	476	0,02
		Pedagogai	1,97	0,975			
Einu į vakarėlį, su savo kampanija		Soc. pedagogai	2,15	0,942	2,034	476	0,04
		Pedagogai	1,93	0,987			
Žiūriu televizorių	Soc. pedagogai	2,12	0,972	-2,054	476	0,04	
	Pedagogai	2,35	1,069				

Į vengimą orientuotos įveikos strategijos vidurkiai svyruoja nuo 1,64 iki 2,26, tai gana retai pasitaikančios situacijos respondentų tarpe, kaip ir emociškai orientuota įveikos strategija. Daugiausiai statistiškai reikšmingų skirtumų ($p < 0,05$) išryškėjo į vengimą orientuotame kompinge. Prieš tai atliktose analizėse išryškėjo, kad socialiniai pedagogai dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis, todėl jie dažniau vaikšto po parduotuves, eina kur nors užkąsti, perka sau kokį nors daiktą, eina į vakarėlius. Stresinėse situacijose stengiasi prasiblaškyti pakeisdami aplinką. Pedagogai labiau žiūri televizorių. Į vengimą orientuotos situacijos respondentų tarpe pasireiškia gana retai.

Šis faktorius (į vengimą orientuota įveikos strategija) dar yra išskirtas į dvi skales: : abstrahavimas (A) ir socialinis nukreipimas (SN).

Abstrahavimo skalė (A) sudaryta iš aštuonių punktų, kurie apibūdina esminius į vengimą orientuotus teiginius. 17 lentelėje išskirti svarbiausių VOK reiškinių savybės. Tai iš esmės yra ir apibendrinimo funkcija.

Į vengimą orientuotos įveikos strategijos abstrahavimo skalė (A)

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Vaikštau po parduotuves nieko nepirkdamas/-a	478	Soc. pedagogai	2,09	1,011	4,572	476	0,00
		Pedagogai	1,64	0,839			
Stengiuosi daugiau miegoti		Soc. pedagogai	2,97	1,014	1,754	476	0,08
		Pedagogai	2,76	1,110			
Lepinu save mėgstamu maistu		Soc. pedagogai	2,87	1,007	1,243	476	0,21
		Pedagogai	2,73	1,022			
Einu kur nors užkąsti arba papietauti		Soc. pedagogai	2,24	0,907	2,183	476	0,03
		Pedagogai	2,00	0,974			
Žiūriu filmą		Soc. pedagogai	2,37	0,977	0,255	476	0,79
		Pedagogai	2,34	1,047			
Pasiimu atostogas arba laisvadieni, nutolstu nuo situacijos		Soc. pedagogai	1,55	0,768	0,757	476	0,44
		Pedagogai	1,49	0,825			
Žiūriu televizorių		Soc. pedagogai	2,12	0,972	-2,054	476	0,04
		Pedagogai	2,35	1,069			

Į vengimą orientuota strategija išskirta į socialinio nukreipimo (SN) skalę, kuri iš tiesų yra socialinio palaikymo paieška ir panaudojimas arba įveika kitų žmonių pagalba. Socialinio nukreipimo subskalė apskaičiuota pagal penkis punktus, kurie yra susiję su vengimu. (žr. 18 lentelę).

Į vengimą orientuotos įveikos strategijos nukreipimo skalė (SN)

Teiginiai	N		M	SD	t- testas		
					t	df	p
Stengiuosi būti tarp žmonių	478	Soc. pedagogai	3,26	0,976	-0,488	476	0,62
		Pedagogai	3,31	0,966			
Einu pas draugą/-ę		Soc. pedagogai	2,35	0,953	0,545	476	0,58
		Pedagogai	2,28	1,045			
Leidžiu laiką su man brangiu žmogumi		Soc. pedagogai	3,55	1,053	0,899	476	0,36
		Pedagogai	3,44	1,186			
Kalbuosi su tuo, kieno patarimą labiausiai vertinu		Soc. pedagogai	3,83	0,825	1,768	476	0,07
		Pedagogai	3,66	0,995			
Skambinu draugui		Soc. pedagogai	2,70	1,082	0,918	476	0,36
		Pedagogai	2,59	1,206			

Tyrimo duomenys atskleidė, kad pedagogai ir socialiniai pedagogai rečiau pasirenka esminius į vengimą orientuotus teiginius. Vidurkis svyravo nuo 1,49 iki 2,97 (žr. 17 lentelę). Tačiau į vengimą orientuotoje įveikos strategijoje, kai asmuo stresines situacijas įveikia kitų žmonių pagalba (žr. 18 lentelę), pedagogai ir socialiniai pedagogai dažniau pasirinko šiuos teiginius. Vidurkis svyravo nuo 2,28 iki 3,83. (maksimali galima reikšmė 5). Pedagogai ir

socialiniai pedagogai dažniausiai kalbasi su tuo, kieno patarimą labiausiai vertina, bei leidžia laiką su brangiu žmogumi norėdami įveikti sudėtingas ir stresines situacijas.

Apibendrinant galimas asmens reakcijas į sunkias nuviliančias situacijas pateiktas klausimyne (žr. 19 lentelę) pastebime, kad respondentai dažniausiai daro tai, kas jiems atrodo tinkama esamoje situacijoje bei susikaupia ties problema, galvodami, kaip ją geriau išspręsti. Nemaža respondentų dalis (nuo 20 iki 50 %) dažnai galvoja kas gero įvyko jų gyvenime, stangiasi būti tarp žmonių, galvoja kas jiems yra svarbiausia, nusistato prioritetus, prisimena, kaip anksčiau sprendavo problemas, apmąsto kas įvyko, stengiasi mokytis iš klaidų. Ruošia kelis sprendimo būdus, kad būtų išspręstos iškilusios problemos.

Tačiau dalis respondentų dažnai arba labai dažnai kaltina save už neryžtingumą (20,58 %), pergyvena, kad negali suvaldyti situacijos (26,36 %), patiria nervinę įtampą (38,29 %), kaltina save už perdėtą emocionalumą (19,03 %), gailisi, kad negali pakeisti to kas įvyko, savo požiūrio (30,75 %), išgyvena nežinodami, ką daryti (28,03), susierzina (31,18 %). Retai, tačiau net trečdalis (32,01 %) respondentų kaltina save už tai, kad atsidūrė tokioje situacijoje.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad nuo 20 iki 30 % respondentų išgyvena neigiamas emocijas, kaltės jausmą, nerimą susidūrę su stresinėmis situacijomis.

19 lentelė

Asmens reakcijų į sunkias nuviliančias situacijas dažnis

KĄ AŠ DARAU	Niekada 1	Retai 2	Kartais 3	Dažnai 4	Labai dažnai 5		
	%	%	%	%	%	M	SD
1. Geriau paskirstau savo laiką.	1,88	8,16	35,15	45,82	9,00	3,52	0,84
2. Susikaupiu ties problema, galvodamas, kaip ją geriau išspręsti.	0	0,63	12,13	64,64	22,59	4,09	0,60
3. Galvoju apie ką nors gero, kas buvo mano gyvenime.	2,30	10,88	33,26	37,03	16,53	3,55	0,97
4. Stengiuosi būti tarp žmonių.	2,72	17,78	36,61	32,64	10,25	3,30	0,97
5. Kaltinu save už neryžtingumą.	10,67	34,52	34,73	15,77	4,81	2,69	1,01
6. Darau tai, ką manau tinkama šioje situacijoje.	0,42	1,88	10,04	60,46	27,20	4,12	0,69
7. Pasineriu į savo skausmą ir kančias.	27,41	38,91	2,43	8,16	2,09	2,19	1,00
8. Kaltinu save už tai, kad atsidūriau šioje situacijoje.	16,11	41,00	32,01	9,21	1,67	2,39	0,92
9. Vaikštau po parduotuves, nieko nepirkdamas.	51,88	27,41	16,53	3,77	0,42	1,73	0,90
10. Galvoju apie tai, kas man svarbiausia.	0,63	7,32	22,38	51,88	17,78	3,79	0,84
11. Stengiuosi daugiau miegoti.	11,92	30,13	29,50	22,80	5,65	2,80	1,09
12. Lepinu save mėgstamu maistu.	11,09	29,08	37,03	18,41	4,39	2,76	1,02
13. Pergyvenu dėl negalėjimo suvaldyti situacijos.	7,32	32,64	33,68	20,71	5,65	2,85	1,02
14. Patiriu nervinę įtampą.	5,02	21,97	34,73	26,78	11,51	3,18	1,06
15. Prisimenu kaip anksčiau sprenddavau analogiškas problemas.	2,72	14,85	43,31	33,68	5,44	3,24	0,87

KĄ AŠ DARAU	Niekada 1	Retai 2	Kartais 3	Dažnai 4	Labai dažnai 5		
	%	%	%	%	%	M	SD
16. Sakau sau, kad tai vyksta ne su manimi.	52,09	26,99	16,53	3,56	0,84	1,74	0,92
17. Kaltinu save už perdėtą emocionalumą šios situacijos atžvilgiu.	11,30	38,08	31,59	14,64	4,39	2,63	1,01
18. Einu kur nors užkąsti arba papietauti.	33,68	37,03	20,29	8,37	0,63	2,05	0,96
19. Patiriu emocinį šoką.	23,43	37,87	26,36	9,21	3,14	2,31	1,03
20. Perku sau kokį į nors daiktą.	37,24	33,26	20,92	6,49	2,09	2,03	1,02
21. Numatau veiksmų planą ir jo laikausi.	2,09	9,62	33,89	43,10	11,30	3,52	0,89
22. Kaltinu save už nežinojimą, kaip elgtis.	19,46	37,87	30,33	10,67	1,67	2,37	0,97
23. Einu į vakarėlį, į savo kompaniją.	39,12	33,68	19,04	7,11	1,05	1,97	0,98
24. Stengiuosi įnikti į situaciją.	0,21	5,65	19,46	56,28	18,41	3,87	0,78
25. Sustingstu „užšalu“ ir nežinau, ką daryti.	36,82	37,45	20,50	4,60	0,63	1,95	0,90
26. Nedelsiant imuosi priemonių, kad ištaisyti situaciją.	0	5,65	27,62	51,88	14,85	3,76	0,77
27. Apmąstau tai, kas įvyko ir mokausi iš savų klaidų.	0,63	4,18	21,13	51,67	22,38	3,91	0,81
28. Gailiuosi, kad negaliu pakeisti to, kas įvyko, ar savo požiūrio į tai.	8,58	25,73	34,94	23,64	7,11	2,95	1,06
29. Einu į svečius pas draugą.	25,31	34,31	27,82	10,46	2,09	2,30	1,03
30. Pergyvenu dėl to, ką daryti.	5,65	29,29	37,03	22,80	5,23	2,93	0,98
31. Leidžiu laiką su man brangiu žmogumi.	6,28	15,90	23,01	34,94	19,87	3,46	1,16
32. Einu pasivaikščioti.	11,09	25,10	29,50	24,48	9,83	2,97	1,16
33. Sakau sau, kad tai daugiau niekada neįvyks.	23,64	29,92	28,66	15,27	2,51	2,43	1,08
34. Susikaupiu ties savo bendrais trūkumais.	12,13	31,17	35,15	19,25	2,30	2,68	0,99
35. Kalbuosi su tuo, kieno patarimą labiausiai vertinu.	1,67	11,09	22,80	44,77	19,67	3,70	0,96
36. Analizuoju problemą prieš sureaguodamas į ją.	2,30	15,06	39,33	34,10	9,21	3,33	0,92
37. Skambinu draugui.	19,67	30,75	24,90	17,99	6,69	2,61	1,18
38. Susierzinu.	5,44	28,45	34,94	24,69	6,49	2,98	1,01
39. Sprendžiu, ką svarbiausia dabar daryti.	0,42	5,23	22,80	52,30	19,25	3,85	0,80
40. Žiūriu filmą.	23,43	34,94	27,82	11,51	2,30	2,34	1,03
41. Kontroliuoju situaciją.	1,26	6,90	35,56	49,58	6,69	3,54	0,77
42. Dedu papildomas pastangas, kad viską padaryti.	0,84	4,39	20,92	55,44	18,41	3,86	0,79
43. Ruošiu kelis problemos sprendimo būdus.	2,09	7,74	30,13	47,07	12,97	3,61	0,88
44. Pasiimu atostogas arba laisvadienį ir nutolstu nuo situacijos.	66,11	21,55	9,21	2,51	0,63	1,50	0,81
45. Atsigriebiu prieš kitus	39,12	3,08	17,15	4,81	0,84	1,90	0,91
46. Pasinaudoju situacija tam, kad įrodyti, jog galiu tai padaryti.	12,55	24,06	40,79	19,87	2,72	2,76	1,00
47. Stengiuosi susikaupti, kad laimėčiau šioje situacijoje.	3,77	10,88	36,40	41,63	7,32	3,38	0,91
48. Žiūriu televizorių.	25,52	35,56	25,10	11,09	2,72	2,30	1,05

2.6. Streso įveikos strategijų palyginimas su CISS klausimyno nustatytais normomis

Visi L. K. Kriukovos įveikos skalės gauti tyrimo duomenys buvo apibendrinti ir išvestas bendras streso įveikos strategijų vidurkis mišrioje imtyje ir išskiriant pedagogus ir socialinius pedagogus atskirai. Tyrimo rezultatai pateikti dvidešimtoje lentelėje.

20 lentelė

Respondentų naudojamos streso įveikimo strategijos

Mišri atranka			Pedagogai			Socialiniai pedagogai		
Elgesio stilius	N	Vidurkis	Elgesio stilius	N	Vidurkis	Elgesio stilius	N	Vidurkis
POK	478	58,15	POK	377	57,9	POK	101	59,08
VOK		41,37	VOK		40,99	VOK		42,86
EOK		40,17	EOK		40,34	EOK		39,46
A		17,51	A		15,31	A		16,21
SN		15,37	SN		15,28	SN		15,69

Įveikdami stresines situacijas kasdieniniame darbe, visi tyrime dalyvavę respondentai dažniausiai naudoja problemiška orientuotą įveikos strategiją (58,15). Naudodamas į problemą nukreiptą įveiką, žmogus mobilizuoja savo veiksmus, norėdamas pakeisti problemą turinčio žmogaus ir aplinkos santykį. Elgesiu siekiama stresogeninės situacijos pokyčio (Sapranavičiūtė, 2011). Rečiausiai naudojama yra emociškai orientuota įveikos strategija (40,17). Į emocijas nukreipta įveikos strategija reguliuoja stresogeninės situacijos kilusias emocijas, nepakeičiant realios stresogeninės situacijos (Sapranavičiūtė, 2011).

Norint palyginti streso įveikos strategijų gautus duomenis tarp pedagogų ir socialinių pedagogų bei su L. K. Kriukovos CISS klausimyno normomis mišrioje imtyje n=478 (žr. 3 priedas) buvo nusistatytos skirtumų reikšmės: *nesiskiria 0-1*; *nežymiai skiriasi 1-2*; *skiriasi 2-3*; *skiriasi labai 3-*.

Analizuojant skirtumus tarp pedagogų ir socialinių pedagogų įveikos strategijų. Galime pastebėti, kad POK (problemiškai orientuota įveikos strategija) tarp šių dviejų grupių skiriasi nežymiai (socialiniai pedagogai 59,08; pedagogai 57,9). Socialiniai pedagogai dažniau naudoja šią įveikos strategiją norėdami įveikti stresines, nemaloniais, sunkias situacijas. Analizuojant į vengimą orientuotą įveikos strategiją (VOK) taip pat išryškėja nežymus skirtumas tarp pedagogų ir socialinių pedagogų (pedagogai 40,99, A=15,31; socialiniai pedagogai 42,86, A=16,21).

Socialiniai pedagogai dažniau pasirenka į vengimą orientuotą įveikos strategiją. Tačiau analizuojant VOK socialinio nukreipimo skalę SN, skirtumas neišsiskiria tarp šių dviejų grupių. Abi grupės vienodai stresines situacijas įveikia kitų žmonių pagalba. Emociškai orientuotoje įveikos strategijoje skirtumas tarp pedagogų ir socialinių pedagogų neišsiskiria.

Klausimynas patikimai išmatavo tris pagrindinius įveikos elgesio stilius: Problemiškai orientuotą įveikos strategiją (POK), emociškai orientuotą įveikos strategiją (EOK), į vengimą orientuotą įveikos strategiją (VOK). Patikimumo pagal vidinę darną vertinimas atliktas panaudojant Kronbacho koeficientą.

Klausimynas buvo parengtas Kanados gyventojams, pritaikytas ir validuotas Rusijoje. Atliekant šį tyrimą buvo parengtas lietuviškas šio klausimyno variantas ir adaptuotas Lietuvoje.

CISS klausimyne yra nustatytos normos (žr. 3 priedas). Šias normas palyginus mišrioje imtyje su Lietuvoje gautais tyrimo rezultatais paaiškėjo, kad skiriasi tik emociškai orientuota įveikos strategija (EOK). Nustatytose normose šios strategijos vidurkis siekia 43,16, o Lietuvoje gauto tyrimo vidurkis yra mažesnis 40,17. Lietuvoje respondentai rečiau pasirenka emociškai nukreiptas situacijas nei Kanadoje ar Rusijoje tyrime dalyvavę respondentai.

Problemiškai orientuota įveikos strategija (POK) ir į vengimą orientuota įveikos strategija (VOK) su Abstrahavimo (A) ir socialinio nukreipimo (SN) skalėmis, tyrimo rezultatai neišsiskyrė. Trijose šalyse tyrime dalyvavę respondentai vienodai įveikia jiems sunkias, nuviliančias ar stresines situacijas, dažniausiai pasirinkdami problemiška orientuotą įveikos strategiją (orientuotą į uždavinio sprendimą).

3 skyrius. Streso įveikos galimybės. Projektinė dalis.

1. Projekto aprašymas

1.1. projekto anotacija (trumpas projekto pristatymas nuo 1000 iki 2000 spaudos ženklų)

Projektas skirtas pedagogams ir socialiniams pedagogams. Projekto metu bus sukurta konsultavimo grupė (psichologas, mentorius, muzikos terapeutas, lektorai) kurie teiks informaciją, taikys relaksacijos būdus per kuriuos pedagogai galės atsipalaiduoti ištikus nervinei krizei ir sėkmingai grįžti prie darbų. Bus vykdomi mokymai kuriuose pedagogai susipažins su veiksmingomis streso įveikomis, praktiškai išbandys stresines situacijas ir jų efektyvų įveikimą. Šio projekto metu bus siekiama kad pedagogai ir socialiniai pedagogai jaustųsi saugiai darbo vietoje ir sėkmingai atliktu savo pareigas.

1.2. Projekto tikslas

Stiprinti pedagogų ir socialinių pedagogų streso įveikimo strategijas.

1.3. Projekto uždaviniai

1. Suteikti galimybę gauti psichologinę ir kitą pagalbą, sukuriant trūkstamus etatus.
2. Atskleisti pagrindinius streso įveikos strategijų specifiškumus teorijos ir praktikos metu.
3. Suteikti pedagogams streso įveikos įgūdžių, padėsiančių efektyviai įveikti stresą darbe.
4. Užtikrinti reikiamų priemonių ir metodinės literatūros gavimą.

2. Projekto poreikio pagrindimas

2.1. Situacijos (problemos) analizė: atlikti tyrimai, kiti duomenys

Pedagogo darbe stresą sukeliančių dirgiklių yra daug, bet jie nuolat keičiasi. Kaip vienus iš dažniausiai streso šaltinių pedagogai įvardina laiko trūkumą, ataskaitų ir kitų dokumentų tvarkymą, prastus santykius su kolegomis, nepalankų visuomenės požiūrį. Nuolatinis visuomenės tobulėjimas, pinigų prioritetų iškelimas skatina vaikų neadekvatų elgesį, pagarbos stoką pedagogui (Kasiulis ir kt., 2005). Pedagogai, ir socialiniai pedagogai dažnai / labai dažnai susiduria su sunkaus elgesio vaikais (60,46 %), bei su jų tėvais (38,08%) dėl netinkamo elgesio mokykloje, ar kitų negatyvių priežasčių. Šiandien pedagogo darbas pasikeitė iš esmės.

Atsirandančios naujos komunikacinės informacinės technologijos, vis didesnis gyvenimo tempas pirmiausia švietimo sistemoje įtakoja intensyvią kaitą. Paskutinį dešimtmetį vykstančios reformos į švietimo sistemą įneša daugiau nerimo, įtampos nei gerovės (Bubelienė, 2010). Socialinio pedagogo pareigybės įvirtinimas Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose žymi naują socialinio ugdymo raidos etapą. Socialinės pagalbos vaikams organizavimas ir koordinavimas yra ypač sunkus ir alinantis darbas (Leliūgienė, 2008). Kas penktas suaugęs Lietuvos žmogus tikina, kad streso būsenoje atsiduria dažnai. Kiekviena neigiama situacija, nesugebėjimas su ja susitvarkyti iššaukia stresą ir nerimą. Yra pastebėtas tiesioginis ryšys tarp pedagogo streso ir vaiko nerimastingumo, ugdymo kokybės. Taikant streso įveikimo būdus galima sėkmingai įveikti stresą. Pedagogai susidūrę su stresinėmis situacijomis dažniausiai daro tai, kas jiems atrodo tinkama esamoje situacijoje bei susikaupia tie problema, galvodami, kaip ją geriau išspręsti. Tačiau atliktas tyrimas atskleidė, kad dalis respondentų dažnai arba labai dažnai kaltina save už neryžtingumą (20,58 %), pergyvena, kad negali suvaldyti situacijos (26,36 %), patiria nervinę įtampą (38,29 %), kaltina save už perdėtą emocionalumą (19,03 %), gailisi, kad negali pakeisti to kas įvyko, savo požiūrio (30,75 %), išgyvena nežinodami, ką daryti (28,03), susierzina (31,18 %). Apibendrinat galime teigti, kad nuo 20 iki 30 % pedagogų ir socialinių pedagogų išgyvena neigiamas emocijas, kaltės jausmą, nerimą susidūrę su stresinėmis situacijomis. Todėl labai svarbu tinkamai įveikti stresą, stiprinti pedagogų emocinę būklę, įgūdžius įveikiant stresą. Spartėjant gyvenimo ritmui vienas iš saugių ir efektyvių streso įveikimo būdų yra relaksacija, bei specialios metodinės muzikos klausymas.

2.2. Nacionaliniai ir/ar tarptautiniai (ES) dokumentai, pagrindžiantys projekto reikalingumą

1989 m. birželio 12 d. Direktyva 89/391 (DSS pagrindų direktyva) Dėl priemonių darbuotojų saugai ir sveikatos apsaugai darbe gerinti nustatymo. Darbdaviai yra įpareigoti spręsti streso darbe problemą pagal Pagrindų direktyvą 89/391/EEB, kurioje nagrinėjami ES sveikatos ir saugos klausimai. Šioje direktyvoje ir ją įgyvendinančiuose valstybių narių teisės aktuose su darbu susijęs stresas aiškiai priskiriamas darbuotojų saugos ir sveikatos teisinio reguliavimo sričiai. Šiuose teisės aktuose numatyta, kad su darbu susijęs stresas turi būti nagrinėjamas tokiu pačiu loginiu ir sisteminiu būdu, kaip ir kiti sveikatos bei saugos klausimai – taikant rizikos valdymo modelį ir ypač

pabrėžiant prevencinių veiksnių svarbą.
Lietuvos Respublikos darbo kodeksas (Žin. 2002, Nr. 64-2569).
Darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas (Žin., 2003, Nr. 70-3170)
Profesinės rizikos vertinimo bendrieji nuostatai (Žin., 2012, Nr. 126-6350)

3. Projekto tikslinės grupės

3.1. Projekto tikslinės grupės

Pedagogai ir socialiniai pedagogai dirbantys Kaltinėnų Aleksandro Stulginskio gimnazijoje ir turintys pedagogo kvalifikaciją.

Iš viso: 16 pedagogų

4. Projekto planas ir veiklos

Projekto veiklų aprašymas

Eil. Nr.	Veiklos pavadinimas	Trumpas veiklos aprašymas
1.	Relaksacijos kabineto įrengimas	Muzikos terapijai reikalingos technikos įrengimas (grotuvas, ausinės, speciali muzika). Baldai poilsiui.
2.	Psichologinis konsultavimas	Nuolatinė psichologo konsultacija (0,5 etato) pedagogams ir socialiniams pedagogams (relaksacijos kabinete). Daugelyje ugdymo įstaigų neturi psichologų, o jei turi tai dažniausiai yra konsultuojami vaikai, kurie susiduria su sunkumais. Pedagogai retai sulaukia konsultacijos sunkiose situacijose. Šiose konsultacijose bus kreipiamas dėmesys į pedagogo problemas, sunkumus darbe bei streso išraiškas. Mentorius suteiktų pagalbą ir paramą tik pradėjusiam dirbti pedagogui (tyrimo rezultatai atskleidė, kad ką tik pradėjęs dirbti pedagogas dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis t.y. įžeidinėjimais, kolegų abejingumu).
3.	Mokymai. Streso įveika	Mokymai skirti susipažinti su streso įveikos modeliais. Susitikimo metu bus aptartos trys įveikos strategijos: į problemą orientuota įveika, į emocijas orientuota įveika, į vengimą orientuota įveika. Mokymuose bus aptartos šios temos: <ul style="list-style-type: none"> • Pozityvus mąstymas įveikiant problemas • Pažink emocijas, išjausdamas neigiamas emocijas • Pasitikėk savimi Dalyviai įgys papildomų žinių, reikalingų įveikiant profesinį stresą, išskirtines situacijas. Mokymai vyks relaksacijos kabinete.
4.	Streso įveikimo metodų praktinis išbandymas	Praktiškai išbandomi įveikos būdai, sukuriamos stresinės situacijos ir jų įveikimo būdai. Pvz. esant sunkiai stresinei situacijai įvardinti kelis gerus dalykus kurie įvyko gyvenime, darbe ir esate jais patenkinti. Tai leis pamatyti daugiau galimybių, pagalvoti tai kas gera. Emocijų išreiškimas vaidinimo metu sprendžiant problemas. Mokymuose gauta informacija pritaikoma praktiškai. Užsiėmimai vyks relaksacijos kabinete.
5.	Muzikos terapija	Tokią terapiją ves kvalifikuotas specialistas – muzikos terapeutai, konkrečiu atveju bus parenkama speciali muzika. Meditacinė muzika padeda sumažinti emocinių krūvių poveikį. Klausantis tokios muzikos galima atsikratyti streso ir skausmo, „išvalyti“ galvą nuo sunkių ir jau tapusių nereikalingomis minčių, panirti atsipalaiduoti ir paprasčiausiai pailsėti. Užsiėmimai vyks relaksacijos kabinete.
6.	Relaksacijos technikos mokymai: pratimai ir praktiniai patarimai	Vienas iš veiksmingiausių ir sveikiausių streso įveikimo būdų – relaksacijos pratybos. Šių pratybų metu pedagogai išmoks valingai atsipalaiduoti, o reguliariai praktikuojantis atkuriami fiziologiniai ir psichologiniai organizmo resursai, todėl pagerėja fizinė ir psichologinė savijauta, pedagogai jaus mažiau nerimo, labiau pasitikės savimi. Seminaras, užsiėmimai vyks relaksacijos kabinete.

7.	Reikiamų priemonių, specialios literatūros užtikrinimas	Labai svarbu, kad pedagogams būtų sudarytos tinkamos darbo sąlygos: klaseje būtų nauja kompiuterinė įranga; multimedia, grotuvas, fotoaparatas. Mokytojai būtų aprūpinti specialia literatūra, ne tik apie stresą, bet ir tokia kuri palengvintų pedagogo darbą (pamokų išplanavimai, dokumentacijos pildymo pavyzdžiai, naujų technologijų naudojimo aprašai ir pan.)
----	--	--

Veiklos pav.	1 mėnuo	2 mėn.	3 mėn.	4 mėn.	5 mėn.	6 mėn.	7 mėn.	8 mėn.	9 mėn.	10 mėn.	11 mėn.	12 mėn.
1 veikla Relaksacijos kabineto įrengimas	X	X										
2 veikla Psichologinis konsultavimas	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
3 veikla Mokymai. Streso įveika	X	X	X									
4 veikla Streso įveikimo metodų praktinis išbandymas				X	X	X						
5 veikla Muzikos terapija	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
6 veikla Relaksacijos technikos mokymai: pratimai ir praktiniai patarimai	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
7 Veikla Reikiamų priemonių, specialios literatūros užtikrinimas	X	X										

5. Planuojami rezultatai

<p>5.1. Projekto poveikis tikslinėms grupėms</p> <p>Pedagogai įgys teorinių žinių ir praktinių įgūdžių. Pasiruoš tinkamai spręsti problemiškas situacijas, sugebės valdyti stresą. Labiau pasitikės savimi, savo galimybėmis. Pedagogai gaus nuolatinę psichologinę konsultaciją. Ką tik pradėję dirbti pedagogai sulauks mentoriaus pagalbos. Pertraukų, ar laisvų pamokų metu pedagogai galės pailsėti relaksacijos kabinete, atsipalaiduoti, pasiklausyti melodingos muzikos, paukščių čiulbėjimo, kuris sukelia estetinius jausmus, pakelia emocinę būseną, Bus užtikrinama reikalinga literatūra lengvinanti darbą.</p>
<p>5.2. Projekto metu planuojami sukurti inovaciniai produktai (metodai, programos, mokomoji medžiaga, publikacijos, etc.)</p> <p>Projekto metu bus paruošta dalomoji medžiaga mokymų temomis. Paruoštas streso įveikimo strategijų žemėlapis. Paruoštas metodinis leidinys su relaksacijos pratimais. Parašytas straipsnis į Šilalės krašto naujienų laikraštį viešinant projektą</p>

5.3. Projekto tęstinumas
Pasiteisinus relaksacijos kabineto ir jame vykdomoms veikloms bus teikiama paraiška tolimesniam veiklų finansavimui. Kuriamas tokio pobūdžio kabinetas ir veiklos kitose mokyklose.
5.4. Numatomas poveikis:
5.4.1. horizontaliu lygiu (politikai) (teisės aktai, viešumas, etc.)
Pasiteisinus projektui teikti rekomendacijas Švietimo ir mokslo ministerijai, kad ministerija dalinai finansuotų projektą kitose mokyklose.
Teikti rekomendacijas Švietimo ir mokslo ministerijai, kad keliant kvalifikaciją būtų organizuojami mokymai per kuriuos pedagogai būtų supažindinti su profesiniu stresu, įveikos strategijomis.

6. Numatomos išlaidos

Eil. Nr.	Projekto išlaidos	2014 09 01 metai	2015 09 01 metai	Išlaidos iš viso
1.	Projekto administracinės išlaidos			
	Projekto vadovas	720	1440	2160
	Vyr. finansininkas	1440	2880	4320
	Iš viso:	2160	4320	6480
2.	1 veikla. Relaksacijos klasės įrengimas			
	Įranga:			
	Kosmetinis remontas,	2000	-	2000
	Grotuvas, ausinės	1000	-	1000
	Baldai	2500	-	2500
	Iš viso:	5500		5500
3.	2 veikla. Psichologinis konsultavimas			
	Paslaugos:			
	Psichologas 0,5 etato	8800	11000	19800
	Mentorius 0,5 etato	5280	6600	11880
	Iš viso:	14080	17600	31680
4	3 veikla. Mokymai. Streso įveika			
	Paslaugos			
	Pozityvus mąstymas įveikiant problemas. Lektoriaus paslaugos	450	-	450
	Pažink emocijas, išjausdamas neigiamas emocijas. Lektoriaus paslaugos	450	-	450
	Pasitikėk savimi. Lektoriaus paslaugos	450	-	450
	Iš viso:	1350		1350
5	4 veikla. Streso įveikimo metodų praktinis išbandymas			
	Paslaugos			
	Lektoriaus paslaugos	300	600	900
	Iš viso:	300	600	900
6	5 veikla. Muzikos terapija			
	Paslaugos			
	Terapeuto paslaugos	2400	3000	5400
	Iš viso:	2400	3000	5400
7	6 veikla. Relaksacija: pratimai ir praktiniai patarimai			
	Paslaugos			
	Lektoriaus paslaugos	1200	-	1200
	Iš viso:	1200		1200
8	7 veikla. Reikiamų priemonių,			

	specialios literatūros įsigijimas Įranga:			
	Speciali literatūra	1500	-	1500
	Kompiuteris	1500	-	1500
	Multimedija	2500	-	2500
	Grotuvas	500	-	500
	Fotoaparatas	1000	-	1000
	Iš viso:	7000		7000
	Kitos išlaidos			
	Kanceliarinės prekės, reprezentacija	1000		1000
	IŠ VISO:	34 990	25 520	60 510

7. Finansavimo šaltiniai

Šaltinis	Suma. Lt
1. Paramos lėšos	48408
2. Pareiškėjo ir partnerių lėšos	6051
3. Nacionalinės lėšos (valstybės biudžeto, savivaldybės biudžeto lėšos)	6051
4. Privačios lėšos	-
5. Kiti šaltiniai (įvardinti (gali būti kiti potencialūs finansavimo fondai))	-

Išvados

1. Mokslinės literatūros analizė parodė, kad stresas gali turėti reikšmingos įtakos žmogaus sveikatai, asmeninei gerovei ir profesinei veiklai. Pokyčiai visuomenėje kelia naujus iššūkius pedagogo profesinei veiklai, mokykla išgyvena nuolatinę kaitą. Viena didžiausių streso darbe priežasčių yra darbuotojų perkrovimas darbu. Įtakos stresui turi ir reikalingų priemonių stoka, biurokratija (paskutinį dešimtmetį vykstančios reformos į švietimo sistemą įneša daugiau nerimo, įtampos nei gerovės), blogos darbo sąlygos (netvarka darbo vietoje, triukšmas), mokinių agresyvumas, pagarbos stoka ir darbo aspektai, kurie nėra tiesiogiai susiję su mokymu, pedagogine veikla (ataskaitos, planai). Visi šie veiksniai, stresinės situacijos turi itin stiprų poveikį ir įtaką pedagogo profesinei veiklai, jos kokybei ir darbo efektyvumui. Visa tai lemia mokinių veiklą ir ugdymą.
2. Atlikus kiekybinio tyrimo rezultatų analizę, lyginant stresinių situacijų skirtumus priklausomai nuo demografinių kintamųjų (lyties, amžiaus, pedagogo kvalifikacinės kategorijos, darbo vietos, profesijos) nustatyta, kad pedagogės moterys dažniau bendrauja su mokinių tėvais nei pedagogai vyrai. Respondentai, turintys mažesnę darbo stažą, dažniau patiria kolegų abejingumą ir dažniau bendrauja su mokinių tėvais nei ilgiau išdirbę pedagogai. Dažniausiai su pykčiu ir agresija susiduria vidutinio amžiaus respondentai, bet įžeidinėjimus dažniau patiria jaunesni pedagogai. Lyginant pedagogus ir socialinius pedagogus nustatyta, kad socialiniai pedagogai dažniau išgyvena baimę ir nerimą, kaltę ir gėdą, pyktį ir agresiją. Jiems taip pat dažniau tenka bendrauti su sunkaus elgesio vaikais, bei dažniau patirti grasinimų ir įžeidinėjimų iš vaikų ir tėvų pusės. Iš visų patiriamų stresinių situacijų dažniausiai pedagogai ir socialiniai pedagogai susiduria su sunkaus elgesio vaikais bei su jų tėvais. Kitos išgyvenamos situacijos (pyktis ir agresija, įžeidinėjimai, kolegų abejingumas ir konfliktai su kolegomis) pasitaiko rečiau.
3. Atlikus streso įveikos strategijų analizę nustatyta, kad įveikdami stresines situacijas kasdieniniame darbe, visi tyrime dalyvavę respondentai dažniausiai naudoja problemiška orientuotą įveikos strategiją. Naudodamas į problemą nukreiptą įveiką, žmogus mobilizuoja savo veiksmus, norėdamas pakeisti problemą turinčio žmogaus ir aplinkos santykį. CISS klausimyno normas palyginus mišrioje imtyje su Lietuvoje gautais tyrimo rezultatais paaiškėjo, kad Lietuvoje respondentai rečiau pasirenka emociškai nukreiptas situacijas nei Kanadoje ar Rusijoje tyrime dalyvavę respondentai. Problemiškai orientuotos įveikos strategijos (POK) ir į vengimą orientuotos įveikos strategijos (VOK) su Abstrahavimo (A) ir socialinio nukreipimo (SN) skalėmis, tyrimo rezultatai neišsiskyrė nuo CISS klausimyno nustatytų normų.

4. Tyrimo metu nustatyta, kad dalis pedagogų jaučia nerimą, stresą darbe. Norint sustiprinti efektyvią pedagogų streso įveiką, buvo pateiktas rekomendacinio pobūdžio projektas. Mokytojai paprastai gauna įvairią metodinę literatūra skirtą mokiniams, jų ugdymui. Svarbu aprūpinti mokytojus specialia literatūra, kuri palengvintų pedagoginį darbą. Kitas svarbus aspektas gerinantis pedagogo darbą - reikalingos technikos aprūpinimas, tinkamos darbo sąlygos. Taip pat labai svarbu, kad vyktų mokymasis individualiai ir grupėse, paskaitos, mokymai streso įveikos temomis profesinėje pedagoginėje veikloje bei praktiniai užsiėmimai ugdantys streso įveikimo įgūdžius. Susidūrus su sunkumais kyla poreikis išsikalbėti, tokiu atveju svarbi psichologo pagalba, o tik pradėjusiems dirbti pedagogams reikalinga pagalba - mentoriaus etatas. Visas komplektas įvairiausių pagalbos elementų padės sėkmingai įveikti stresą, nerimą, sunkias situacijas darbe bei sustiprinti fizinę ir emocinę pedagogo būseną.
5. Į darbą su žmonėmis orientuotos profesijos, pvz. pedagogai, socialiniai pedagogai susiduria su nemenku stresu. Socialinių pedagogų stresą kelia nesaugi darbo aplinka, atsakomybė už savo klientą (mokinį). Įveikos elgesį nustatome kaip elgesį, kuris leidžia subjektui sąmoningų veiksmų pagalba susidoroti su stresu arba sunkia gyvenimo situacija, nukreipiant į problemos suvokimą, jos sprendimą bei padarinių mažinimą. Tyrimo pradžioje iškeltos hipotezės pasitvirtino. Socialiniai pedagogai dažniau susiduria su stresinėmis situacijomis nei pedagogai. Visi tyrime dalyvavę pedagogai dažniausiai stresą įveikia orientuodamiesi į problemos sprendimą.

Literatūra

1. Albavičiūtė, E., Vaitkaitienė, E., Stašaitis, K., Vaitkaitis, D. (2008). Vaikų traumos, jų pobūdis ir patiriamas stresas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 11, 746-753. [žiūrėta 2014 sausio 29 d.]. Prieiga per internetą: http://www.vitaelitera.lt/ojs/index.php/bendrosios-praktikos_gydytojas/article/view/372/367.
2. Aleksandravičienė, I. (2004). Stresas darbe. Kaip jį valdyti? *Vadovo pasaulis*, 6, 21–23.
3. Alifanovienė, D., Vaitkevičienė, A. (2007). Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo ypatumai profesinėje veikloje. *Specialusis ugdymas*, 2(17), 51–60.
4. Arends, R. I. (2008). *Mokomės mokyti*. Vilnius: Margi raštai.
5. Bagdonas, A. (2004). Mokyklos stresas ir mokyklos baimė. *Pedagogika*, 70, 26–31.
6. Bagdonas, A., Adaškevičienė, V. (2010). Bendrojo lavinimo mokyklų pedagogų psichosocialinės nuostatos raiška ir jai įtaką darantys veiksniai. *Socialiniai mokslai*, 2(68), 60–69.
7. Bagdonas, A., Merkys, G. (2005). Mokytojų kompetencijų ir asmeninių savybių analizė mokyklos baimės raiškos kontekste. *Mokytojų ugdymas*, 5, 45–51.
8. Bandzienė, A. (2009). *Kompleksinis streso darbe valdymas: daktaro disertacija: vadyba (03 S)*. Kaunas. [žiūrėta 2014 balandžio 11 d.]. Prieiga per internetą: http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2009~D_20091218_102749-29430/DS.005.0.01.ETD.
9. Bandzevičienė, R., Birbilaitė, S., Diržytė, A. (2010). Kriminalinės policijos pareigūnų stresas, jo įveika ir vidinė darba. *Socialinių mokslų studijos*, 4(8), 21–37.
10. Baršauskienė, V., Almonaitienė, J., Lekavičienė, R., Antinienė, D. (2010). *Žmonių santykiai organizacijoje*. Vadovėlis. Kaunas: Technologija.
11. Bitinas, B. (2000). Klasės auklėtojo veiklos konceptualusis pagrindas. *Pedagogika*, 41, 3-8
12. Bubelienė, D. (2010). *Mokytojų profesinis stresas ir jo redukavimo prielaidos švietimo vadybos bei edukacinėmis priemonėmis: Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07 S)*. Šiauliai.
13. Bulotaitė, L., Lepeškie, V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikimo strategijos. *Pedagogika*, 84, 48–51.
14. Bulotaitė, L., Pociūtė, B., Bliumas, R. (2008). Universiteto dėstytojų darbo ir streso ypatumai. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 21, 208–219.
15. Carnegie, D. (2013). *Kaip išvengti nerimo ir streso: įžvalgos, sprendimai, pavyzdžiai*. Kaunas: Obuolys.

16. Cowley, S. (2006). *Mokymo klinika*. Vilnius: Tyto alba.
17. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2003). *Statistika ir jos taikymai*. T. 1. Vilnius: TEV.
18. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2004). *Statistika ir jos taikymai*. T. 2. Vilnius: TEV.
19. Diomšina, B., Vyčinienė, D. (2002). Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. Psichoterapijos kryptys. *Medicina*, 38 (4), 466–470.
20. Dubauskas, G., (2006). Organizacijos elgsena. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija. [žiūrėta 2014 balandžio 2 d.]. Prieiga per internetą: http://naujas.lka.lt/download/2631/dubausko_organizacijos_elgsena_1.pdf.
21. Europos Sąjungos ir sveikatos darbe agentūra. (2007). *Praktiniai patarimai darbuotojams kaip įveikti stresą darbe ir jo priežastis*. [žiūrėta 2014 balandžio 2 d.]. Prieiga per internetą: https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheets/lt_31.pdf.
22. Furst, M. (1999). *Psichologija*. Vilnius: Lumen.
23. Grakauskas, Ž. (2004). Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija*, 29, 74–87.
24. Grakauskas, Ž., Valickas, G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64–75.
25. Greenberger, D., Padesky, C.A. (2000). *Nuotaika paklūsta protui: keiskite jauseną keisdami mąstymą*. Vilnius: Specialiosios psichologijos laboratorija.
26. Gudonis, V., Šeipūnaitė, E. (2008). Pedagogų mokyklos baimė. *Pedagogika*, 92, 14–23.
27. Jovaiša, L. *Pedagogikos terminai*. Kaunas: Šviesa, 1993.
28. Jutkonė, V. (2008). *Lietuvos mokymo įstaigos ir toliau moteriškėja*. [žiūrėta 2014 balandžio 2 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.ve.lt/naujienos/lietuva/lietuvas-naujienos/lietuvas-mokymo-istaigos-ir-toliau-moteriskeja/>.
29. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
30. Karaj, S., Rapti, E. (2013). Teacher job stress in Albania: examining the role of students' classroom disruptive behavior and other factors in the school context. *Problems of education in the 21st century*, 54, 14-21. [žiūrėta 2014 balandžio 30 d.]. Prieiga per EBSCO Publishing.
31. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Kaunas: Judex.
32. Kasiulis, J., Barvydienė, V. (2005). *Vadovavimo psichologija*. Kaunas: Technologija.
33. Keturakis, V. (1998). Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija. *Psichologija*, 18, 124–141.

34. Klizas, Š., Šulnienė, R. (2012). Stresas pedagogų darbe priklausomai nuo ugdymo įstaigos. *Visuomenės sveikata*, 22(5), 5–8.
35. Kočiūnas, R. (1995). *Psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Lumen.
36. Kulbinskienė, V. R., Bandzienė, A. (2008). Streso darbe ekonominis kontekstas. *Ekonomika*, 82, 75–90.
37. Lambert, R. G., McCarthy, Ch., O'Donnell, M., Melendres, L. (2007). Teacher Stress and Classroom Structural Characteristics in Elementary Settings. *Emerging Thought and Research on Student, Teacher, and Administrator Stress and Coping*. (p. 109-130). Charlotte: Information Age Publishing. [žiūrėta 2014 gegužės 19 d.]. Prieiga per EBSCO Publishing.
38. Lazarus, R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
39. Leliūgienė, I., Baršauskienė, V., Mertinkaitė, E. (2008). Socialinio pedagogo vadybinė veikla. *Socialinis darbas*, 7, 129–139. [žiūrėta 2014 balandžio 16 d.]. Prieiga per EBSCO Publishing.
40. *Lietuvių kalbos žodynas*. (1984). (T.13, p. 953). Vilnius: Mokslas.
41. *Lietuvių kalbos žodynas*. (1970). (T. 8, p. 674). Vilnius: Mintis.
42. *Lietuvos statistikos departamentas*. [žiūrėta 2013 spalio 20 d.]. Prieiga per internetą: <http://193.219.12.232/lt/pages/view/?id=1301&PHPSESSID=f5f917bf4abd6d2864e29f50374a617c>.
43. Lietuvos švietimo profesinė Sąjunga (2012). *Stresas darbe*. [žiūrėta 2014 balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.svietimoprofsajunga.lt>.
44. McVicar (2003). Work place stress in nursing. *Journal of Advanced nursing*. 44(6), 633-642. [žiūrėta 2014 balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.0309-2402.2003.02853.x/pdf>.
45. Miniauskienė, D., Urnikienė, J. (2006). *Stresą galime valdyti*. Metodinė priemonė. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
46. Myers, D. G. (2008). *Psichologija*. Kaunas. Poligrafija ir informatika.
47. Monkevičienė, O., Stankevičienė K. (2008). *Pedagogo kompetencija*. Mentorius rengimo vadovėlis. Dėstytojo knyga. Kaunas: Technologija.
48. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2005). *Stresas: atpažinimas ir įvertinimas*. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras.
49. Prunte, T. (2007). *Su stresu galima sutarti: kaip atgauti ramybę ir gyvenimo džiaugsmą*. Vilnius: Vaga.

50. Pruskus, V., Kocai E., Mokykloje taikomų prevencinių priemonių prieš mokinių agresyvų elgesį efektyvumas: mokinių, mokytojų ir tėvų vertinimas. *Santalka: Filosofija. Edukologija*. 21(1), 54-62.
51. Pruskus, V., Tuzienė G., (2011). Agresyvaus elgesio prieš bendramokslius priežastys, dažnumas ir formos: mokinių, mokytojų ir tėvų vertinimas. *Santalka: Filosofija. Edukologija*. 19(2), 181-197.
52. *Psichologijos žodynas*. (1993). (p. 295). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
53. Reeve, G., Frydenberg, E. (2011). *Personality, Stress, and Coping: Implications for Education*. Charlotte, N.C.: Information Age Pub., 2011. [žiūrėta 2014 balandžio 22 d.]. Prieiga per EBSCO Publishing.
54. Richard, S., Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*. 55, 234-247. [žiūrėta 2014 gegužės 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/toc/1993/05000>.
55. Sapranavičiūtė, L., Perminas, A., Kavaliauskaitė, E. (2011). Universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. 8, 9-28.
56. Simonaitienė, B. (2003). *Mokyklos – besimokančios organizacijos vystymas*. Mokslo studija. Kaunas: Technologija.
57. Šidlauskaitė, I. (2001). Psichologinio-socialinio streso ir gyvenimo stiliaus sąsajos. *Psichologija*, 24, 21–37.
58. *Tarptautinių žodžių žodynas*. (2003). Vilnius: Alma litera.
59. Tepperwein, K., (1998). *Menas mokytis nepavargstant*. Vilnius: Alma litera.
60. *The Survey system*. [žiūrėta 2014 sausio 21 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>.
61. Tulickas, E., Zambacevičienė, E. (2004). Mokinių mokyklinio nerimo apraiškos skirtingose ugdymo pakopose. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 3, 113–122.
62. Vaitkevičiūtė, V. (2007). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Žodynas.
63. Vidžiūnaitė, A. (2008). *Stresas*. [žiūrėta 2014 sausio 21 d.]. Prieiga per internetą: http://www.infomed.lt/lt/2/Infomed_plus/Ligu_katalogas.id/stresas.
64. *Visuotinė lietuvių enciklopedija*. (2012). (T. 22 p. 592). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
65. *Visuotinė lietuvių enciklopedija*. (2012). (T. 16, p. 289). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

66. Želvys, R., Būdienė V., Zabulionis A. (2003). *Švietimo politika ir monitoringas*. Švietimo studijos. Vilnius: Garnelis.
67. Žemaitienė, N., Bulotaitė, L., Jusienė, R., Veryga, A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
68. Žmogus ir medicina (2011). *Statistiškai stresą patiria devyni iš dešimties Lietuvos gyventojų*. [žiūrėta 2014 balandžio 7 d.] Prieiga per internetą:
[http://www.technologijos.lt/n/mokslas/zmogus_ir_medicina/S20022/straipsnis/Statistiska i-stresa-patiria-devyni-is-desimties-Lietuvos-gyventoju?l=2&p=1](http://www.technologijos.lt/n/mokslas/zmogus_ir_medicina/S20022/straipsnis/Statistiska_i-stresa-patiria-devyni-is-desimties-Lietuvos-gyventoju?l=2&p=1).
69. www.apklausa.lt. Patalpinta anketa.
70. Крюкова, Т. Л. (2010). *Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.

Laura Vladykienė

**STRATEGIES OF COPING WITH STRESS FROM THE TEACHERS'
PERSPECTIVE**

The Master's Degree Thesis

Summary

This thesis includes theoretical analysis of stress coping strategies according to the opinion of teachers.

Two *hypotheses* were introduced: it is likely that social pedagogues face stressful situations at work more often than teachers. It is likely that in most cases the respondents use problem-focused stress coping strategy.

The research was made using the method of *questionnaire survey*. The purpose of research – to reveal stress coping strategies from the perspective of teachers' opinion. During the research statistical factor, student's t-test and chi-squared tests were analysed.

101 social pedagogues and 377 teachers participated in the research.

Empirical part analyses differences between stressful situations experienced by social pedagogues and teachers, their stress coping strategies.

The *main conclusions* of the empirical research:

1. The empirical analysis of results of the research shows that female teachers communicate with parents of schoolchildren more often than male teachers. Respondents with a lesser work experience more often face the indifference of colleagues and more often communicate with the parents of schoolchildren than their more experienced peers. Middle aged respondents face anger and aggression most often, whereas younger teachers face insulting. All teachers working in educational institutions situated in towns more often face threats and insults than teachers working in educational institutions situated in villages or boroughs.
2. The analysis of stress coping strategies allowed to determine that all respondents of the research prefer to use problem-focused stress coping strategy in coping with day-to-day stress at work. The comparison of mixed sample of CISS questionnaire with the results of research in Lithuania revealed that respondents in Lithuania seldom choose emotion-focused stress coping strategies than respondents that participated in researches conducted in Canada or Russia. The results of research on problem-focused stress coping strategy (PFC) and avoidance-focused stress coping strategy (AFC) do not diverge from the norms established in CISS questionnaire.

3. The hypothesis that social pedagogues face stressful situations at work more often than teachers was confirmed. Most often the respondents use problem-focused stress coping strategy.

Keywords: pedagogue, social pedagogue, stress, distress, anxiety, coping, problem-focused stress coping strategy, emotion-focused stress coping strategy, avoidance-focused stress coping strategy.

PRIEDAI