ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS

EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS

Visuomenės sveikatos studijų programa

ELVYRA GRIGAITIENĖ

IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ PEDAGOGŲ STRESO SUVOKIMAS IR PREVENCIJA

Bakalauro baigiamasis darbas

Darbo vadovė prof. dr. Liuda Radzevičienė

Darbas originalus .....
(studento parašas)

Šiauliai, 2020

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojamas ikimokyklinio ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų streso suvokimas ir streso prevencija. Darbo **tikslas** – nustatyti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų patiriamo streso suvokimą ir galimus prevencinius veiksnius.

Tyrime dalyvavo 10 Šiaulių miesto ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių ikimokyklinio ugdymo pedagogų.

Interviu apklausos raštu metodu buvo siekiama sužinoti ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų streso suvokimą, gebėjimą identifikuoti streso raišką, jo kilimą bei galimus prevencijos būdus. Gauti išsamūs tyrimo dalyvių atsakymai buvo grupuojami į kategorijas, kuriose, taikant turinio analizės metodą, lyginami ir analizuojami duomenys.

Ikimokyklinio ugdymo pedagogai puikiai geba atpažinti veiksnius, keliančius įtampą darbe, įvardinti savo būseną grįžus po varginančios dienos. Tyrimo rezultatai parodė, kad pedagogai geba atpažinti darbe patiriamą stresą, suvokia su juo susijusius požymius, reiškimosi būdus bei daromą žalą. **Stresas reiškiasi** kaip psichologinės įtampos būsena, kuriai būdingi trumpalaikiai bei ilgalaikiai sveikatos pokyčiai, darantys įtaką fizinei bei psichinei sveikatai. **Stresinės situacijos kilimas** pasižymi darbo vietoje sutinkamų dirgiklių sukeliama įtampa bei stresu, o jų reiškinius ir padarinius pedagogai taip pat jaučia grįžę namo po darbo dienos. Efektyviausias **streso prevencijos** būdas – mikroklimato gerinimas ugdymo įstaigoje. Darbuotojams sukūrus tinkamą aplinką ir atmosferą, galima tikėtis mažesnio pedagogų patiriamo streso lygio.

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....2

Įvadas.....4

1 skyrius. **TEORINIS STRESO FENOMENO DISKURSAS**.....6

1.1. Streso teorijų traktuotė šiandieniniame ugdymo kontekste.....6

1.2. Psichosocialiniai stresą provokuojantys veiksniai.....8

1.3. Ikimokyklinių ugdymo pedagogų darbe patiriamo streso suvokimas.....11

1.4. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamo streso prevencijos strategijos.....12

2 skyrius. **IKIMOKYKLINIŲ UGDYMO ĮSTAIGŲ PEDAGOGŲ DARBE PATIRIAMO STRESO SUVOKIMO VERTINIMO TYRIMAS**.....16

2.1. Tyrimo metodika.....16

2.2. Tyrimo dalyviai.....17

2.3. Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų streso raiškos, stresinės situacijos kilimo ir prevencinių galimybių analizė.....18

2.3.1. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso raiška.....18

2.3.2. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų stresinės situacijos kilimo raiška.....23

2.3.3. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso prevencijos analizė.....29

2.4. Tyrimo rezultatų aptarimas.....35

Išvados.....40

Literatūra.....41

Summary.....45

Priedai.....46

Įvadas

Problema ir jos aktualumas. Europoje stresas darbe paveikia beveik keturiasdešimt milijonų darbuotojų, tokia būsena daro kenksmingą poveikį jų sveikatai, tuo pačiu ir įmonių produktyvumui bei konkurencingumui, todėl, kovojant su šia problema, kasmet investuojama dvidešimt tūkstančių milijonų eurų (Iniesta cit. Alvites-Huamani, 2019). Lietuvos švietimo sistemos dalimi esantys pedagogai taip pat susiduria su didžiuliais iššūkiais. Švietimo sistemos reformų kaitai įtaką daro politiniai bei socialiniai sprendimai. Naujovių atsiradimą lemia pokyčiai šalies demografijoje, ekonomikoje, taip pat didėjanti globalizacija. Dideliu iššūkiu vyresnio amžiaus pedagogams tampa sparčiai kintančios ir tobulėjančios informacinės technologijos, kurios sparčiai žengia į ugdymo procesą. Pedagogo darbas, lyginant jį su ankstesniais laikais, yra iš esmės pasikeitęs: ugdytojai yra priversti nuolat tobulinti savo žinias, kelti kvalifikaciją, domėtis atsirandančiomis naujovėmis (Bubelienė, Merkys, 2010). Visi šie nuolatinius pokyčius lemiantys veiksniai prisideda prie to, kad ugdytojai susiduria su didėjančiu nerimo, įtampos lygiu. Visa tai pereina į stresą, o ilgalaikėje perspektyvoje – sukelia įvairius sveikatos sutrikimus.

Visi žmonės patiria stresą, tačiau mokytojai patenka į žmonių kategoriją, kurių darbas itin veikiamas įvairių pokyčių, susijusių su socialine aplinka, taip pat tiesiogiai veikiamas nesibaigiančių ir nuolat kintančių švietimo sistemos reformų. Pedagogų atžvilgiu auga ir vaikų tėvų lūkesčiai. Pasak A. Bagdono (cit. Klizas, Šulnienė, 2012), mokytojams dabar tenka pareigos ne tik ugdyti jaunąją kartą, tačiau ir ją auklėti, ugdytojai privalo pasitelkti savo vadybinius sugebėjimus. Darbo įstaigos bei visuomenės keliami reikalavimai nuolat didėja, siekiant juos įgyvendinti reikalingos naujos, iki šiol neįgytos kompetencijos, kurių įgijimui būtinas mokymasis, lėšų skyrimas kvalifikacijos kėlimui. Vis didėjantys reikalavimai iš valdžios institucijų išlaikyti aukštą ugdymo kokybę, kurios kartelės keliamos, dažnai patiriami priekaištai ir skundai iš tėvų bei kiti veiksniai sukuria itin palankias sąlygas vystytis stresui. Streso daroma žala asmens psichikai, emocijoms ir fiziologijai prasideda tada, kai susirūpinimą keliančios priežastys yra neatpažįstamos ir nesuprastos (Ekici, 2017). Tik identifikavus nerimą ir įtampą keliančius veiksnius, galima rasti būdų kontroliuoti šių dirgiklių pasireiškimą. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai turi gebėti identifikuoti savo darbo vietoje esančius stresą keliančius dirgiklius, tai padėtų ieškoti jų mažinimo, streso valdymo būdų, taip pat tai keltų pasitenkinimą savo darbu, savivertę bei gerintų psichinės sveikatos būklę (Wong, 2015). Asmuo, atpažįstantis jam įtampą keliančius dirgiklius, gali save įgalinti ieškoti įrankių, padėsiančių reaguoti į

dirgiklius, valdyti savo patiriamo streso lygį, o gal net užkirsti kelią jo pasireiškimui. Tačiau tam būtinos žinios apie stresą, veikimo mechanizmą, priežastis bei padarinius

Tyrimo objektas – ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų patiriamo streso suvokimas ir galimi prevenciniai veiksniai.

Tyrimo tikslas – nustatyti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų patiriamo streso suvokimą ir galimus prevencinius veiksnius.

Uždaviniai:

1. Remiantis teorinės analizės metodu, atskleisti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų patiriamą stresą, priežastis, gebėjimą suvokti streso veiksnius bei prevencijos galimybes.
2. Įvertinti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų darbe patiriamo streso suvokimą.
3. Nustatyti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų streso raišką, stresinės situacijos kilimą bei streso prevencijos galimybes.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinė literatūros analizė.
2. Interviu, taikant apklausą raštu.
3. Turinio analizė.

Tyrimo dalyviai – dešimt ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti tikslinės atrankos būdu.

Bakalauro darbo struktūra. *Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, du skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (41 šaltinis), santrauka anglų kalba. Tyrimo duomenis iliustruoja 11 lentelių. Darbo apimtis – 45 psl.*

1 skyrius. TEORINIS STRESO FENOMENO DISKURSAS

1.1. Streso teorijų traktuotė šiandieniniame ugdymo kontekste

Pirmasis streso sąvoką pavartojo Kanados mokslininkas H. Selye 1936 metais, pristatant savo tyrimų rezultatus. Kiek vėliau jis suformulavo streso teoriją, kuri skamba taip „Stresas – žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būsena, atsirandanti dėl išorės bei vidaus dirgiklių“ (Župerkienė, 2009). Mokslininkas Gonzalez cit. Alvites-Huamani, C. (2019) nurodo, kad stresas – automatinis organizmo atsakas prieš bet kokį jam skirtą įvykį ir kuris jaučia, kad jis kelia grėsmę, todėl nervų sistema stimuliuoja ir reaguoja, sukeldama psichologinius (psichinius) pokyčius. Fiziologiniu (fiziniu) lygiu tai vyksta tam tikru būdu tarp asmens ir situacijos. Sąvokos ir teorijos apibrėžimų yra daug, tačiau beveik visų jų esmė, kad tai yra mūsų organizmo reakcija į patiriamus dirgiklius. Kartais toji reakcija gali turėti fizinę išraišką, kaip bėgimas, riksmas, kūno įsitempimas ar panašiai. Tokia išraiška veikia per mūsų fiziologiją. Fizinė išraiška padeda stresui pasišalinti iš organizmo, šiuo būdu pašalinama susidariusi įtampa, kuri priešingu atveju būtų perėjusi į kitą lygmenį ir organizmas pradėtų justi nerimą bei depresiją (Stathopoulou ir kt., 2011).

Nerimas ir depresija yra artimai susiję su stresu. Depresija ir nerimas sukelia nuotaikų svyravimus, kurie pasireiškia dirglumu, malonumo jausmo praradimu, apetito stoka bei nemiga. Depresija yra psichologinis sutrikimas, kurį patiria maždaug trys šimtai penkiasdešimt milijonų žmonių visame pasaulyje ir yra laikoma viena iš negalių, turinčių įtakos pravaikštoms darbe. Stresas – nerimo ir depresijos priežastis, tai turi įtakos mažėjančiam darbiniam rezultatyvumui, darbo našumui. Stresas ir nerimas, atsirandantys dėl didelio krūvio ir sunkumų darbe, yra veiksniai, turintys įtakos darbuotojams, nes jie susiję su darbiniais reikalavimais, tokiu būdu atsiranda fizinės ir psichologinės sveikatos pusiausvyros praradimas su psichosomatiniais pokyčiais, kurie kenkia darbuotojų profesinių gebėjimų reiškimuisi (Alvites-Huamani, 2019). Kuomet neieškomos nerimo ir depresijos atsiradimo priežastys, stresas taip paveikia organizmą, kad yra pradedami jausti rimti sveikatos negalavimai, atsiranda ligos, kurių atsiradimui sunku rasti kitą medicininį paaiškinimą. Jų atsiradimą veikia darbe patiriamas stresas ir šios ligos priskiriamos psichosomatiniams sutrikimams (Tamilselvi, Thangarajathi, 2011). Stresas skiriasi nuo streso darbe. Pastarasis atsiranda dėl aukštų darbinių reikalavimų ir spaudimo, su kuriuo susiduria asmuo, pusiausvyros, atsirandančios dėl darbe patiriamo spaudimo ir neoptimalių darbo sąlygų – to, kas viršija darbuotojo atsparumą ir sugebėjimus juos išspręsti ir su jais susidurti (Parihuaman-Aniceto cit. Alvites-Huamani, 2019). Kaip teigia Bubelienė ir Merkys (2010), stresas yra reiškinys, kuris kyla iš fiziologijos ir psichologijos. Tai tokia būsena, kuri yra susijusi su organizmo funkcijomis, todėl, esant dideliam stresui, atsiranda negalavimai ir ligos.

Stresas sukelia dvejopus padarinius. Jo dėka žmonės geba puikiai mobilizuotis ir šiais atvejais stresas atlieka teigiamą naudą. Nedidelis stresas žmogui padeda susikoncentruoti tam tikrų situacijų metu, sutelkti dėmesį ir puikiai atlikti reikiamą užduotį. Tokio pobūdžio streso trukmė trumpa ir tai turi teigiamą naudą žmogui. Kiekvienas žmogus patiria ir susiduria su šios rūšies stresu, tai normalus gyvenimo palydovas. Tuo tarpu ilgą laiką trunkantis stresas, dar vadinamas lėtiniu stresu, neigiamai veikia žmogaus gyvenimą, daroma žala ne tik darbo bei gyvenimo kokybei, tačiau tai gali tapti ir ligų priežastimi (Bagdonas, Adaškevičienė, 2010). Dėl šių priežasčių **stresas** – viena iš visame pasaulyje aktualių priežasčių, sukeliančių darbuotojų pravaikštas, motyvacijos stoką, sumažėjusį norą prisidėti prie savo institucijos gerovės kūrimo, mikroklimato joje kūrimo, kelianti nepasitenkinimą darbo vieta (García-Rivera, B. ir kt. cit. Alvites-Huamani, 2019). Šie ir kiti veiksniai kelia nerimo lygį, kuris laiko perspektyvoje pereina į depresiją, o vėliau tampa rimtesnių sveikatos sutrikdymų priežastimi.

Stresas darbe – fiziologinis, emocinis ir elgesio atsakas, dėl kurio prarandama motyvacija, o darbuotojas patiria neadekvatumo ir nesėkmės jausmą, dėl kurio tampa sudėtinga atitikti darbo rezultatus ir tai daro įtaką asmens fizinei bei psichologinei sveikatai. Tai pasireiškia sutrikusiu gebėjimu susikaupti, nuotaikų svyravimu ir netgi depresija. Streso metu patiriamos nepageidaujamos organizmo reakcijos, kurios laiko perspektyvoje sukelia fiziologinių pokyčių, kurie gali sukelti įvairias ligas: tachikardiją, nemigą, virškinimo sutrikimus, hipertenziją. Psichologiniai pokyčiai sukelia dirglumą, nerimą, pyktį, depresiją. Elgesio pokyčiai sukuria sąlygas nuoboduliui, atsiribojimui, piktnaudžiavimui tabaku, alkoholiu, narkotikais (Alvites-Huamani, 2019). Mokslininkai Gonzalez (2018), Sanchez (2017), Patino, Gutierrez (2013) (cit. Alvites-Huamani, 2019) pabrėžia, kad dėl mokytojų darbe patiriamo streso jiems tampa sudėtinga dirbti optimaliai ir išlaikyti pakankamai aukštą ugdymo bei darbo kokybę. Tam įtakos turi dėl patiriamo streso jaučiamas energijos sumažėjimas, nukritusi motyvacija bei entuziazmas, formuojasi apatija darbui. Mokslininkų Whitaker, Dearth-Wesley ir Gooze (2015) atliktame tyrime rastas ryšys tarp mokytojų patiriamo streso ir vaikų santykio su pedagogu. Nustatyta, kad didesnis mokytojų patiriamas stresas darbe turi įtakos lemiant didesnį konfliktų skaičių tarp pedagogų ir vaikų. Dėl šios priežasties, vertinant galimas intervencijas pedagogų patiriamo streso darbo vietoje mažinimo srityje, svarbu atsižvelgti į galimybes paveikti mokytojų ir vaikų santykių kokybę, vaikų socialinę bei emocinę raidą.

Apibendrinant galima teigti, kad pokyčiai, kurie dažnai daromi švietimo sistemoje, atsirandanti vis didesnė dokumentacijos našta, didesni darbo krūviai, didelės vaikų grupės, mažas pedagogų skaičius tenkantis grupei, nuolatiniai ugdymo turinio pokyčiai, daugėjantys konfliktai su ugdytinių tėvais, didėjantis vaikų su specialiaisiais ugdymosi poreikiais skaičius ir kiti veiksniai kelia stresą. Psichologinės tokio streso apraiškos pasižymi nerimu, depresija lydima

nuotaikų pokyčiais, apatija, liūdesiu. Visa tai daro įtaką nepageidaujamam mokytojų elgesiui ir, susidūrus su stresinėmis situacijomis, daro neigiamą poveikį ugdytiniams ir artimos aplinkos žmonėms. Visa tai rodo kognityvinį pablogėjimą, nes yra paveikiama mokytojų koncentracija ir dėmesys, o tai atsispindi jų akademiniame darbe.

1.2. Psichosocialiniai stresą provokuojantys veiksniai

Psichosocialiniams veiksniams priskiriamos tam tikros aplinkybės ar veiksniai, darantys įtaką asmenų psichologinei būsenai, kuri atliepia darbo aplinkos veikimą. Šiems veiksniams priskiriamas triukšmas darbo vietoje, didelė darbo krūvio našta, laiko stoka atlikti pavestoms užduotims ir kiti panašūs veiksniai. Patiriamas stresas darbe yra didžiausias psichosocialinių veiksnių veikimo rezultatas. Jis taip pat apibūdinamas kaip visuma darbinės aplinkos veiksnių, kurie apima žalingas ir nepageidaujamas emocines, kognityvines, elgesio bei fiziologines reakcijas (Goftaitė, 2011). Dėl darbuotojų darbe patiriamo streso bei jo ilgalaikio veikimo išsivysčiusių ligų, kasmet praleidžiama apie keturiasdešimt milijonų darbo dienų per metus. Lėtinio streso veikimas taip pat atsiliepia tokiomis visuomenės problemomis kaip savižudybės, didėjantis skyrybų skaičius, alkoholinių gėrimų bei kitų svaigalų vartojimas. Nustatomi didžiuliai finansiniai nuostoliai, kurie patiriami, kuomet dėl nuolatinio veikiamo streso darbuotojai tampa mažiau dėmesingi bei išsekę ir dėl šių priežasčių nutinka nelaimingi įvykiai darbe (Griškonytė, 2010 cit. Goftaitė, 2011).

Mokytojų profesija šiuo metu yra pripažinta kaip viena labiausiai stresą keliančių profesijų pasaulyje. Mokytojams vis dažniau tenka susidurti su situacijomis, kurių sprendimui jie nebuvo ruošiami. Didėja darbo krūviai, didėjanti dokumentų našta ir kiti veiksniai didina nerimą, o pastarasis streso lygį (Löfgren, 2017). Anot Gonzalez cit. Alvites-Huamani, C. (2019), stresas, kurį gali patirti mokytojai, taip pat yra susijęs su psichosocialiniais veiksniais, tarp kurių infrastruktūra, įranga, fizinės erdvės ir technologijos daro įtaką jų emocinei sveikatai, nes jie nėra tinkamai suprojektuoti arba mokytojai nebuvo apmokyti, kaip naudotis šiomis laikmenomis. Be to, mokytojų profesija iš mokytojų reikalauja nuolatinių žinių atnaujinimo, tobulėjimo. Šios profesijos atstovai nuolat bendrauja su kitais žmonėmis, kurie gali turėti skirtingus papročius, ideologijas, gali būti iš skirtingų kultūrų, o tai reiškia, kad ugdytojai turi gebėti periodiškai prisiderinti prie besikeičiančių situacijų grupėse ir pačioje visuomenėje. Šie veiksniai taip pat prisideda prie streso. Kaip pastebėjo mokslininkai Sjödin ir kt. (2017), daugėja atliekamų tyrimų, kurie tyrinėtų ne tik triukšmo ar kitų aplinkos veiksnių įtaką pedagogų sveikatai, bet ir dirgiklių psichologinį poveikį pedagogų ir ikimokyklinio ugdymo pedagogų psichinei sveikatai.

Psichosocialiniai veiksniai yra darbo vidaus sąlygos, darančios įtaką streso atsiradimui, kai tai virsta rizika, didėjanti atsakomybė, per didelis darbo krūvis ir kt. Psichosocialiniai veiksniai yra pagrindinė mokytojų sveikatos praradimo priežastis, o tai pasireiškia lėtiniu stresu,

taip pat padidinta emocinių, pažintinių ir psichosomatinių pokyčių rizika. Tarptautinė darbo organizacija taip pat skelbia, kad psichosocialiniai veiksniai darbe prisideda prie žalos sveikatai, jei jie yra nepakankami arba keliamas pavojus darbuotojui, o tai gali turėti neigiamą psichologinio elgesio, somatinio ar emocinio pobūdžio padarinius, taip pat sukelti stresą, depresiją. Darbuotojo ir fizinė-socialinė aplinkos sąveika tiesiogiai priklauso nuo psichosocialinių veiksnių, gali paveikti jo sveikatą, jei darbuotojas darbe patiria įtampą ar stresą, nes ne visi darbuotojai stresines situacijas patiria vienodai (Alvites-Huamani, 2019). Kiekvienas asmuo turi savo ypatybes, kurios lemia jų reakcijų mąstą ir pobūdį. Fizinėje aplinkoje turi būti tinkamas apšvietimas darbuotojų veiklai vykdyti, kad ji nesukeltų nuovargio. Triukšmas turi neigiamų padarinių, jei viršija individui leidžiamus decibelus. Darbo vieta taip pat turi atitikti reikiamus reikalavimus. Šių reikiamų sąlygų neužtikrinimas taip pat prisideda prie streso atsiradimo (Persson Waye ir kt., 2019). Mokslininkų Jonsdottir ir kt. (2015) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad valstybinėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose, kuriose yra ramesnė vaikų elgesio kontrolė, triukšmo lygis yra aukštesnis ir ugdytojai juose patiria didesnio lygio stresą nei tam tikrose privačiose ugdymo įstaigose, kuriose vadovaujamasi griežtesne pedagogine ideologija. Tyrėjų Glover Gagnon ir kt. (2019) atliktas tyrimas atskleidė, kad ugdytojų ir vaikų santykiai nulemia ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamą stresą darbe, susijusį su ugdymo procesu. Konfliktiniai santykiai nulemia aukštą streso lygį, o artimi santykiai – žemą streso lygį.

Mokslininkai Clipa ir Boghean (2015) savo atliktame tyrime streso šaltinius suskirstė į dvi kategorijas:

1. *Pirmoji – administracinė*. Net aštuoniasdešimt trys procentai respondentų nurodė patiriantys labai stiprų stresą, kurio atsiradimo priežastis sukelia per dideli dokumentacijos reikalavimai, didelis vaikų skaičius grupėse, papildomas administracinis darbas, darbo krūvis;
2. *Antrasis – finansinis*. Šešiasdešimt procentų tiriamųjų nurodė mažų atlyginimų problemą bei mokymo priemonių nepakankamumą ar trūkumą.

Labai svarbų vaidmenį vaidina skirtingi streso šaltiniai, susiję arba su politiniu nestabilumu, kai turima omenyje labai didelę ir dažną kaitą švietimo sistemoje, arba su tėvų auklėjimu pirmaisiais gyvenimo metais (vaikų netinkamas elgesys su mokytoju), ar net dėl veiklos specifikos, kai pedagogui tenka prisiimti kelis vaidmenis. Tyrimo metu gauti rezultatai rodo, kad pedagogai prie stresą keliančių veiksnių priskyrė jaudulį ir būseną, kuomet dalyvaujama kursuose ar seminaruose, taip pat pristatant veiklą metodinių susitikimų, komitetų, oficialių susirinkimų metu, tačiau dauguma tyrime dalyvavusių pedagogų kaip streso šaltinio neišskyrė konkurencijos tarp pedagogų ar netinkamo vadovo elgesio, bendravimo.

Remiantis mokslininkų Zuniga-Jara ir Pizarro-Leon cit. Alvites-Huamani, C. (2019) ir mokytojai dažnai susiduria su dideliu mokinių skaičiumi, vaikams dažnai trūksta disciplinos, tėvams mokytojai retai yra autoritetai, kaip būdavo anksčiau, todėl dažnai tėvai nebūna vieningi drauge su mokytojais, aukšti vadovų reikalavimai bei vis didėjantis dokumentų pildymo kiekis didina įtampą, kuri kelia stresą, o jis neigiamai veikia mokytojus bei jų organizuojamą mokymo procesą. Mokslininkai Clipa ir Boghean (2015) tarp pagrindinių ikimokyklinio amžiaus vaikų pedagogų streso šaltinių taip pat nurodo nepageidaujamą vaikų elgesį, didelį vaikų grupėse skaičių, didelę dokumentų tvarkymo naštą, kylančius nepagrįstus konfliktus su ugdytinių tėvais, sudėtingą jų valdymą, didelį darbo krūvį. Streso veiksniai klasifikuojami kaip aplinkos veiksniai ir atskiri veiksniai. Daugumą veiksnių galima nustatyti darbo aplinkoje ir juos sudaro: netinkamos darbo sąlygos, organizaciniai klausimai, nepakankami ištekliai, paramos stoka, nedalyvavimas su švietimo sistema susijusiuose sprendimų priėmimų procesuose. Darbo aplinka taip pat gali apimti fizinius streso veiksnius, tokius kaip triukšmas, sudirginimas, administracinis spaudimas, pavyzdžiui, vadovo paramos stoka.

Neigiami fizinės aplinkos veiksniai ilgalaikėje perspektyvoje prisideda prie mokytojų streso formavimosi, kuris dar vadinamas perdegimo sindromu. Yra nustatytas ryšys tarp pedagogų patiriamo streso ir psichosocialinių veiksnių, su kuriais jie susiduria. Diaz (2014) cit. Alvites-Huamani, C. (2019) savo tyrime nustatė, kad stresą patiriantys mokytojai yra linkę į perdegimą, veikiamą psichosomatinių rizikos veiksnių, su kuriais jie nuolat susiduria. Mokslininkai Herman, Hickmon-Rosa ir Reinke (2018) pažymi, kad perdegimo sindromas yra rimta problema, su kuria susiduria dažnas pedagogas savo darbe, nepriklausomai nuo to su kokio amžiaus vaikais jis dirba. Su šia būsena susiduriama dirbant tiek su ikimokyklinio amžiaus vaikais, tiek su pradinio ar vyresnio amžiaus vaikais. Iš to kyla ne tik grėsmė pedagogų psichinei bei fizinei sveikatai, nustatyta, kad pedagogams, patiriantiems perdegimo sindromą kyla daugiau sunkumų darbe su vaikais, kyla daugiau konfliktų, kuriuos jiems sunkiau valdyti. Mokslininkų McCormick ir Barnett (2011) atlikto tyrimo rezultatai parodė streso, priskiriamo netinkamam moksleivių elgesiui, svarbą prognozuojant kiekvieną iš trijų perdegimo aspektų:

- Nuasmeninimas;
- Emocinis išsekimas;
- Asmeninis pasiekimas.

Daugiausia skirtumų buvo individualiame lygmenyje, patvirtinant požiūrį, kad stresas ir perdegimo sindromas didžiąja dalimi – psichologiniai reiškiniai. Tyrimo rezultatai rodo, kad stresas, kurio priežastingumui didžiausias veiksnys – netinkamas vaikų elgesys, yra numatomas kiekviename iš šių trijų išvardintų perdegimo aspektų. Profesinis stresas, priskiriamas asmeninėms nesėkmėms, taip pat turi neigiamų pasekmių pedagogams siekiant tikslų ne tik

profesiniame kelyje, bet ir asmeniniame gyvenime. Vienas svarbiausių akcentų, kurį atliktame tyrime išskyrė mokslininkai yra tas, kad siekiant teikti pagalbą mokytojams, kuriems gresia perdegimas, arba tiems, kurie jau jį patiria, daugiausia dėmesio turėtų būti skiriama veiksmingam vaikų elgesio valdymui. Svarbu ieškoti tam tinkamų būdų, priklausomai nuo vaikų amžiaus. Taip pat pastebėta, kad sumažinus pedagogų perdegimo sindromo įtaką, pagerinus jų psichinę sveikatą, pagerėja mokytojų kuriamas santykis su vaikais, mažėja konfliktų, jie tampa lengviau išsprendžiami, pagerėja vaikų rezultatai (Herman, Hickmon-Rosa, Reinke, 2018).

1.3. Ikimokyklinių ugdymo pedagogų darbe patiriamo streso suvokimas

Mokytojų patiriamas stresas darbe gali būti gilesnis nei kitų profesijų asmenų patiriamas stresas, todėl mokytojo profesija tarptautiniu lygiu pripažinta viena iš labiausiai stresą keliančių profesijų pasaulyje (Joungyoun ir kt., 2020). Šios profesijos atstovų patiriamas stresas sukuria aplinkybes, kuomet mokymo proceso metu ugdytojai lengviau susierzina, nepaklusnūs vaikai greičiau juos išmuša iš vėžių, mokytojai labiau ir intensyviau patiria pyktį, įtampą bei depresiją (Ekici, 2017). Taigi šiuo atžvilgiu stresas, kurį patiria mokytojai savo darbo vietoje kyla dėl fizinių ir psichologinių veiksnių. Pagrindiniai streso šaltiniai, tokie kaip mokinių motyvacijos stoka, drausmės problemos, didelis darbo krūvis ir kiti veiksniai neigiamai veikia mokytojus. Ilgalaikėje perspektyvoje stresas tampa tam tikrų, jau buvusių ligų simptomų, požymių paūmėjimų bei naujų ligų atsiradimo priežastimi. Bubelienės ir Merkio (2010) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad kas ketvirtas pedagogas jaučia tokius klinikinius požymius.

Mokslininkų Clipa ir Boghean (2015) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad dauguma ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogai profesinį stresą patiria dėl didelių darbo krūvių ir trumpų darbinių užduočių terminų, po kurių juntama įtampa. Stresas šiuo atveju yra susijęs su mažesnio masto suvaržymu, netikrumu, baime ir nusivylimu. Didžioji dalis respondentų (devyniasdešimt šeši procentai) mano, kad ikimokyklinio ugdymo pedagogai patiria labai aukšto lygio stresą keliančius veiksnius. Šis faktas patvirtina mintį, kad iš visų darbų labiausiai stresą sukeliantis darbas yra pedagogų. Nors labai didelį streso lygi nuolat patiria aštuoni procentai apklaustųjų, net aštuoniasdešimt šeši procentai respondentų pripažino patiriantys vidutiniškai stiprų stresą. Tokie rezultatai rodo, kad stresas yra nuolatinis ikimokyklinio ugdymo pedagogų palydovas ir tai, kad absoliuti dauguma pedagogų susiduria su aukšto lygio streso faktoriais (Check, Okwo, 2012; Persson Waye ir kt., 2019). Tyrėjai Leung ir kt. (2011) nustatė, kad internetiniai forumai, kuriuose pedagogai dalijasi savo patirtimi ir gali diskutuoti tarpusavyje ne tik gali būti puikus streso valdymo metodas, bet tuo pačiu ir didinti jų sąmoningumą bei gerinti žinias apie darbe patiriamą stresą, taip pat gerinti pedagogų streso suvokimą. Įdomu tai, kad mokslininkai Joungyoun ir kt. (2020) atliko tyrimą, kurio metu buvo siekiama išsiaiškinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų mąstyseną apie stresą, jų požiūrį, ar stresas gali būti ne tik

žalingas, bet ir naudingas, tai siedami su jų kaita per mokslo metus. Jo metu nustatyta, kad ugdytojai, kurie tiki galimu streso pranašumu, patyrė mažiau streso darbe, todėl buvo rečiau linkę palikti savo darbą, nepriėmė skubotų išvadų. Šie duomenys rodo, kad ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso mąstysena numato jų psichologinę gerovę bei profesinį tobulėjimą. Apibendrinant galima teigti, kad ugdytojų požiūris į stresą gali daryti įtaką patiriamam stresui ir jo kaitai bei lemti pedagogų apsisprendimą likti darbe ar keisti darbo vietą.

Ikimokyklinio ugdymo pedagogai patiria streso daromą įtaką jų sveikatai bei socialiniams santykiams. Tai įrodo mokslininkų Clipa ir Boghean (2015) gauti tyrimo rezultatai. Daugiau kaip šešiasdešimt procentų apklaustų ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų nurodė, kad jaučia neigiamus sveikatos padarinius, kurių atsiradimui įtakos turi nuolatinis darbe patiriamas stresas. Minėtas kiekis apklaustųjų nurodė streso įtaką socialinių santykių kokybei, kuomet dėl patiriamo nerimo, susierzinimo ir kitų jausmų kenčia bendravimas su aplinkiniais žmonėmis. Šie apklaustų ikimokyklinio amžiaus vaikų pedagogų atsakymai puikiai atvaizduoja, kad pedagogai turi žinių apie darbe patiriamą stresą, jo priežastis, geba ne tik jį atpažinti ir įvardinti, bet ir suprasti jo daromą neigiamą poveikį sveikatai bei kitoms gyvenimo sritims. Mokslininkų Hue ir Lau (2015) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad stresas, kuris neigiamai veikia pedagogus, daro įtaką ir jų profesijos kaitai. Tyrėjų taikyta sąmoningumo programa padidino ikimokyklinio ugdymo pedagogų sąmoningumą ir streso suvokimą bei gerovę, kartu sumažino streso ir depresijos simptomus. Kiti tyrėjai, Ignat ir Clipa (2012) teigia, kad didžioji dalis galimų streso šaltinių, kuriuos nurodė ikimokyklinio ugdymo pedagogai, atkreipia dėmesį į labai svarbias dirgiklių priežastis. Susirūpinimą kelia tai, kad visi tyrimo dalyviams pateikti galimi stresą keliantys veiksniai, kaip rodo tyrimo rezultatai, pedagogams daro vidutinį arba labai didelį poveikį streso formavimuisi. Tai dar kartą įrodo, kad labai daug pedagogų, o jų tarpe ir ikimokyklinio ugdymo pedagogų, susiduria su veiksniais, keliančiais stresą bei, kad didžioji dalis pedagogų geba puikiai atpažinti ir įvardinti dirgiklius. Kai stresą keliantys veiksniai atpažįstami, tik tada galima pradėti galvoti apie jų poveikio mažinimą arba apskritai apie bandymą juos eliminuoti. Todėl stresą keliančių veiksnių mažinimas mokytojų darbe turėtų tapti viena iš pagrindinių užduočių ir tikslų, kuri ne tik pagerintų pedagogų emocinę būseną, bet ir reikšmingai prisidėtų prie ugdymo kokybės gerinimo.

1.4. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamo streso prevencijos strategijos

Vienas svarbiausių dalykų, nuo kurio reikėtų pradėti kalbėti, siekiant mažinti pedagogų patiriamą stresą darbe, yra prevencija. Bubelienės ir Merkio (2010) atliktas tyrimas parodė, kad mūsų šalyje pedagogai susiduria su dideliu streso lygiu. Nerimą kelia tai, jog, nepaisant dažno ir intensyvaus pedagogų patiriamo streso, studijuojantieji ir besiruošiantys šiai profesijai žmonės nėra praktiškai ruošiami ir ugdomi, kaip turėtų valdyti stresą, su kuriuo susidurs profesiniame

kelyje. Dėl išvardintų priežasčių, šią profesiją atstovaujantiems asmenims tenka patiems mokytis atpažinti stresą bei ieškoti jo valdymo būdų. Su panašiomis pedagogų ruošimo bei sisteminėmis problemomis susiduriama ir kitose šalyse (Check, Okwo, 2012). Hanson (2013) teigia, kad svarbu pagerinti bendrą mokytojų savijautą, tokiu būdu padidės jų psichologinė būsena bei darbinis efektyvumas, tuo pačiu ir ugdytojo santykis su ugdytiniais. Yra nustatyta, kad kai mokytojai patiria stresą, jiems tampa sudėtinga užtikrinti drausmę grupėje ar klasėje, o tai turi neigiamą poveikį vaikų ugdymo rezultatams (Wentzel, 2010). Alvites-Huamani (2019) teigimu, geri darbiniai santykiai ir efektyvus bendravimas su švietimo bendruomenės nariais ir tai, kaip palankiai vertinamas jų atliktas darbas bei piniginis atlyginimas, yra ekonominės paskatos, kurios leis mokytojams jausti optimalią savijautą. Mokslininkų Clipa ir Boghean (2015) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad atlyginimų padidinimas buvo laikomas veiksmingiausia priemone, kurios turi imtis kompetentingos įstaigos, kad sumažintų ikimokyklinio ugdymo pedagogų stresą. Antrasis veiksnys, tai – vaikų skaičiaus grupėse mažinamas. Trečiasis veiksnys – didinama materialinių išteklių bazė. Visų šių veiksnių atsiradimą lemia Švietimo sistemos biudžeto didinimas, leidžiantis investuoti į ikimokyklines ugdymo įstaigas bei pedagogus.

Nepaisant galimybių gerinti materialinę bazę ugdymo įstaigoms, pedagogų atlyginimų kėlimui ar kitus sisteminius sprendimus, svarbu užtikrinti mokytojų įgūdžių ugdymą, kas leistų pedagogams gebėti atpažinti stresą keliančius veiksnius bei ieškoti sau tinkamų būdų jų įveikai (Hur, Jeon, Buettner, 2016). Siekis susitvarkyti su patiriamu stresu gali būti apibrėžiamas kaip elgesio ir psichinės pastangos, kurios plečiasi arba yra ribojamos priklausomai nuo asmeninių žmogaus išteklių ir yra nukreiptos kontroliuoti išorines ir vidines reakcijas, reaguojant į tam tikras situacijas ar konflikto sprendinius. Tokiu būdu siekiama sumažinti ar panaikinti streso sukeltus fizinius ir psichologinius veiksnius (Ekici, 2017). Profesinio mokymo mokytojų darbe patiriamo streso koncepcija daro tiesioginę įtaką streso valdymo būdui. Yra daugybė požiūrių į mokytojų patiriamo streso valdymą su keliomis siūlomomis intervencijos rūšimis, kuriomis siekiama užkirsti kelią, sumažinti ar pašalinti stresą darbinėje aplinkoje. Kai kurios iš jų yra orientuotos į pedagogus, kitos – į švietimo įstaigas, darbo aplinkos tobulinimą jose. Tuo pačiu, siekiant valdyti stresą lemiančius veiksnius darbo vietoje, yra pastebimas ir mažas darbdavių susidomėjimas. Mokslininkų Clipa ir Boghean (2015) straipsnyje apie ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų patiriamą stresą aptariamos trys pagrindinės kategorijos, susijusios su profesinio streso valdymu: pirminė, antrinė ir tretinė intervencijos:

1. *Pirminės* streso valdymo prevencijos intervencijos strategija yra nukreipta į streso veiksnius ir prevenciškai siekiama sumažinti streso faktoriaus skaičių ir (arba) jo intensyvumą. Šios strategijos prielaida yra tai, kad geriausias streso kontrolės metodas yra darbo aplinkoje esančių streso veiksnių pašalinimas arba sumažinimas.

Dauguma šių strategijų padeda pedagogams geriau kontroliuoti darbo aplinką ir darbą. Pirminė prevencija apima užduočių perorganizavimą, lankstaus darbo grafiko organizavimą ar organizacinių procedūrų modifikavimą.

2. *Antrine* prevencine strategija siekiama pakeisti asmens reakciją į streso veiksnius. Jiems priskiriamas sveiko gyvenimo būdo pasirinkimas ir propagavimas, įskaitant fizinį aktyvumą, sveikatai palankią mitybą, kontroliuojant svorį, sumažinant alkoholio ir cigarečių vartojimą. Taip pat prie antrinių intervencijos formų yra priskiriamas savo asmeninių derybinių, konfliktų valdymo bei sprendimo būdų lavinimas ir ugdymas, atsipalaidavimo metodai, kuriuos pedagogai galėtų taikyti darbe (Ignat, Clipa, 2012).
3. *Tretinės* streso valdymo profilaktikos metodas yra terapinė intervencija, kurios metu siekiama sumažinti streso veiksnių sukeltą neigiamą poveikį. Tai apima mokytojų padėjėjų pagalbą, medicininę priežiūrą, individualią psichoterapiją, karjeros konsultantų konsultacijas.

Mokslininkų Clipa ir Boghean (2015) teigimu, visos šios streso valdymo strategijos yra susijusios su:

- Problemų sprendimu (modifikuojant stresines situacijas, siekiama pašalinti streso šaltinius);
- Kognityviniu restruktūrizavimu (keičiant stresinės situacijos pojūtį, vertinant ją iš naujos, teigiamos perspektyvos);
- Socialinė parama (ieškoma emocinės paramos iš šeimos ir draugų);
- Emocijų reiškimu (emocijų, susijusių su streso būsena, supratimas ir išreiškimas).

Mokytojų efektyvumas yra būtinas. Pedagogai turi tikėti savimi, savo darbe matyti prasmę, o tai teigiamai atsilieps ne tik jų psichologinei, emocinei ir net fizinei sveikatai, bet ir teigiamai veiks ryšį su ugdytiniais, jų ugdymosi rezultatus, turės teigiamos įtakos pedagogų karjerai (Pas, Bradshaw, Hershfeldt, 2012). Mokslininkai Devos ir kiti (2011) taip pat teigia, kad kai mokytojai jaučia pasitenkinimą darbu, jie labiau įsitraukia, o tai mainais sustiprina ugdytinių pasiekimus. Siekiant padidinti savo darbo efektyvumą, mokytojai turi žinoti metodus ir strategijas, kas gali sėkmingai sumažinti stresą jų gyvenime. Pažvelgdami į savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei naudodamiesi mokymo iššūkiais, mokytojai gali įveikti tam tikrą nerimą, kurį jie jaučia (Hanson, 2013). Mokslininkų Zinsser ir kt. (2019) atlikto tyrimo duomenimis, socialinio-emocinio mokymosi pagalbos programos taikymas padeda įveikti ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamą stresą. Pedagogai, kurie naudojasi šios programos gairėmis savo jaučiamą stresą rečiau sieja su tam tikrais nepaklusniais vaikais bei geba atrasti būdų performuoti ir sustiprinti santykius su jais. Tai rodo, kad ugdytojams streso prevencijoje gelbsti ir įvairios

emocinio palaikymo programos bei gairės, kaip dirbti su į konfliktus linkusiais vaikais. Pedagogams taip pat svarbu apgalvoti savo elgesį grupėje su vaikais, valdyti profesijos reikalavimus ir tenkinti savo asmeninius tikslus. Streso prevencijoje yra efektyvios sąmoningumo programos. Tai nustatė mokslininkai Hue ir Lau (2015), kurie savo atliktame tyrime įrodė sąmoningumo programos veiksmingumą, taikant ją šešias savaites. Užfiksuotas ne tik ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso suvokimas, bet ir sąmoningumo bei gerovės padidėjimas. Įvertintas streso, nerimo ir depresijos simptomų sumažėjimas. Ši programa naudinga tiek ikimokyklinio, tiek priešmokyklinio ugdymo pedagogams, todėl galėtų būti įtraukta į pedagogų ruošimo programas. Tokiu būdu būtų skatinama pedagogų gerovė, suteikiamos žinios apie streso valdymą, sudarant sąlygas užkirsti kelią pedagogų perdegimui.

Analizavimas gali paskatinti asmenis kurti sėkmingas strategijas, kaip susidoroti su patiriamu stresu darbe (Vesely, Saklofske, Leschied, 2013). Reguliarus fizinis aktyvumas ir kita stresą mažinanti veikla, pavyzdžiui, užsiėmimas pomėgiais, gali sumažinti mokytojų patiriamą stresą. Fizinis aktyvumas yra vienas iš labiausiai rekomenduojamų būdų palengvinti ir sumažinti stresą. Užsiėmimas reguliaria fizine veikla gali sumažinti fizinio ir psichinio streso problemų išsivystymo tikimybę, pagerinti miego kokybę bei savivertę. Fiziškai ir protiškai sveiki mokytojai yra mažiau linkę į perdegimo sindromą, todėl fizinis aktyvumas ar pomėgiai gali būti naudojami kaip puikios prevencinės priemonės siekiant išvengti arba pažinti patiriamą stresą darbe (Hanson, 2013). Apibendrinant galima teigti, kad dar studijuojantys asmenys ar tie, kurie ruošiasi tapti pedagogais, puikiais savo srities specialistais, privalo būti rengiami atpažinti, suvokti ir turėti pakankamai žinių, kaip valdyti stresą, su kuriuo jiems teks susidurti ateities darbe. Būtinas rimtas valdžios atstovų požiūris ir spendimų priėmimas šiuo klausimu. Pedagogai ugdo mūsų ateities kartas, jų darbas labai svarbus ir atsakingas, todėl Švietimo sistema privalo jiems sudaryti deramas sąlygas, tokiu būdu parodyti, kad jie yra svarbūs ir vertinami.

2 skyrius. IKIMOKYKLINIŲ UGDYMO ĮSTAIGŲ PEDAGOGŲ DARBE PATIRIAMO STRESO SUVOKIMO VERTINIMO TYRIMAS

2.1.Tyrimo metodika

Siekiant išsiaiškinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamo streso suvokimą, buvo pasitelktas kokybinis tyrimo metodas ir atlikta kokybinė turinio (content) analizė. Tai metodas, kurį pasitelkiant analizuojamas objektas ir kontekstas, kreipiant dėmesį į panašumus ir skirtumus tarp kategorijų. Turinio analizė padeda atskleisti tiriamųjų požiūrį bei suvokimą apie analizuojamą fenomeną, perteikiant savo patirtį, remiantis tyrėjo klausimais (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017). Šiuo tyrimu ir buvo siekiama sužinoti ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų streso suvokimą, gebėjimą identifikuoti streso raišką, kilimą bei prevenciją.

Tyrimo instrumentu pasirinkta interviu apklausa raštu, kuri parengta atviro tipo klausimais. Šis instrumentas padeda sužinoti platesnį tyrimo dalyvių požiūrį, atsakymai išsamesni, platesni, nevaržomi tam tikrų formuluočių ar iš anksto pateiktų galimų atsakymo variantų. Apklausos klausimai sudaryti remiantis modifikuota „Profesinio streso suvokimo anketa“ (Kyriacou, Chien, 2004). Ją sudaro tokios klausimų dalys: 1) demografinė (duomenys apie tiriamuosius – amžius, pedagoginis stažas (metais), šeimyninė padėtis, vaikų skaičius, su kuriais dirba, vaikų skaičius tiriamojo ugdomojoje grupėje); 2) klausimų dalis skirta tirti ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamo streso suvokimą. Iš viso antrąją dalį sudaro devyni klausimai, kurie suskirstyti į tris skiltis. Pirmieji trys klausimai skirti *streso raiškos* analizei. Kiti trys klausimai – *stresinės situacijos kilimo* nustatymui. Paskutinieji trys klausimai – *streso prevencijos* analizei.

1 lentelė

Ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamo suvokiamo streso ir prevencijos galimybių diagnostiniai blokai

Skiltis	**Klausimas**
Streso raiška	Kaip apibūdintumėte, kas yra stresas?
	Kokie požymiai Jums padeda suvokti, kad patiriate stresą?
	Kokius savo sveikatos ilgalaikius arba trumpalaikius pokyčius, galėtumėte sieti su patiriamu stresu darbe? Išvardinkite juos, papasakokite plačiau.
Stresinės situacijos kilimas	Kas Jums daugiausiai darbe kelia įtampą?
	Kaip jaučiatės grįžę namo po darbo dienos?
	Ką darote pajutę, kad Jumyse kyla susierzinimas, pyktis, nerimas?
Streso prevencija	Kaip bandote susidoroti su stresu darbe?

	Kokiais būdais bandote mažinti savo patiriamą stresą po darbo dienos?
	Kokios priemonės padėtų mažinti pedagogų patiriamą stresą darbe?

2.2.Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo dešimt ikimokyklinio ugdymo pedagogų, kurie buvo atrinkti patogiosios imties būdu. Visi tyrime dalyvavę pedagogai dirba Šiaulių miesto savivaldybės ikimokyklinėse ugdymo įstaigose. Jų amžius svyruoja nuo dvidešimt vienerių iki keturiasdešimt aštuonerių metų amžiaus. Tiriamųjų pedagoginis stažas – nuo dvylikos mėnesių iki dvidešimt trijų metų. Vaikų amžius su kuriais dirba tyrimo dalyviai – ankstyvasis, ikimokyklinis ir priešmokyklinis amžius. Tyrime dalyvavusių pedagogų ugdytinių skaičius svyruoja nuo penkiolikos iki dvidešimties ugdytinių grupėje.

2 lentelė

Tyrimo dalyvių demografinių duomenų pasiskirstymas

Eil. Nr.	Amžius	Pedagoginis stažas	Išsilavinimas	Šeimyninė padėtis	Vaikų amžius ugdomojoje grupėje	Vaikų skaičius ugdomojoje grupėje
1.	21 m.	12 mėn.	4 kurso ikimokyklinio ugdymo pedagogikos studentė	Netekėjusi	1,9–3 m.	15
2.	23 m.	3 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Netekėjusi	5 m.	20
3.	40 m.	15 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Ištekėjusi	1–3 m.	15
4.	29 m.	2 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Ištekėjusi	3–6 m.	20
5.	41 m.	10 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Ištekėjusi	2–3 m.	15
6.	32 m.	4 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Išsiskyrusi	4–5 m. 5–6 m.	20 18
7.	48 m.	23 m.	Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogė	Išsiskyrusi	4–7 m.	20
8.	28 m.	2 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Išsiskyrusi	3–5 m.	20

9.	26 m.	4 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Netekėjusi	4–5 m. 5–6 m.	20 20
10.	27 m.	4 m.	Ikimokyklinio ugdymo pedagogė	Netekėjusi	5–6 m.	19

Iš lentelėje pateiktų demografinių duomenų matome, kad į ikimokyklines ugdymo įstaigas yra priimami dirbti ir būsimieji pedagogai, dar neturintys šiam darbui reikalingo išsilavinimo. Taip yra dėl Švietimo sistemoje esančių spragų. Pedagogų trūksta visoje šalyje. Tam priežasčių yra įvairių. Dažniausiai pedagogai įvardija mažą atlygį, didėjančią dokumentacijos naštą, didelį vaikų skaičių grupėje ir kitas problemas. Dėl didelio pedagogų trūkumo kartais daromos išimtys ir dirbti priimami pedagoginio išsilavinimo dar neturintys asmenys.

2.3. Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų streso raiškos, stresinės situacijos kilimo ir prevencinių galimybių analizė

2.3.1. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso raiška

Visų pirma, siekiant išanalizuoti ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso raišką, buvo kreipiamas dėmesys į pedagogų suvokiamą ir įvardijamą streso apibūdinimą. Suformuluoti tiriamųjų streso apibūdinimai pateikti lentelėje.

3 lentelė

Ikimokyklinių įstaigų pedagogų streso apibūdinimas

Kategorija	**Teiginiai**	**Teiginių skaičius**
Emocinės būsenos pokyčiai	„Emocinis pakitimas“, „emocinis krūvis“, „emocinė būsena“ „būsena, kuomet jautiesi susierzinęs, bejėgis“.	4
Vidinė įtampos būsena	„Vidinė būsena“, „įtampos būsena“, „psichinės įtampos būsena“.	4
Vidinės pusiausvyros pokyčiai	„Harmonijos trūkumas“, „vidinės harmonijos sutrikdymas“, „pakitimai mūsų gyvenime“.	3
Neigiamos emocinės reakcijos	„Neigiamos emocijos“, „baimė“, „pyktis“.	3
Fiziologinių reakcijų visuma	„Visuma apsauginių fiziologinių reakcijų“, „išsekimas“.	2

Apibūdindami stresą tyrimo dalyviai dažniausiai jį įvardindavo kaip **emocinės būsenos pokyčius**. Pasikeitusi nuotaika, jaučiamos neigiamos emocijos yra pradinė žmogaus reakcija į atsiradusius tam tikrus neigiamus dirgiklius. Tokiais dirgikliais pedagogų darbe tampa nuolatinis

rūpestis vaikais, atsakomybė už jų sveikatą bei saugumą, darbas triukšme, dideli tėvų ir administracijos lūkesčiai, vis didėjanti dokumentacijos našta, darbo užmokestis, neatspindintis įdėtų pastangų ir kiti veiksniai su kuriais susiduriama kasdien. Taip pat, dažnas pedagogas turi dirbti bent dviejose grupėse, o tai dar labiau didina darbo krūvį bei tuo pačiu patiriamą streso lygį. Dažnas patiriamas emocinis krūvis pereina į sudėtingesnes problemas, kuomet dėl nuolatinio streso, žmogui tampa sudėtinga valdyti savo emocijas, nuotaikų svyravimai tampa sunkiai valdomi, impulsyvūs, tuomet yra sutrikdoma asmens būsena.

Tyrimo dalyvių stresas taip pat dažnai buvo įvardijamas kaip **vidinės įtampos būsena**. Šiai būsenai, kaip ir emocinės būsenos pokyčiams, įtaką daro išoriniai dirgikliai. Nuolatinė įtampa trikdo ne tik asmens gyvenimo kokybę, bet ir trukdo efektingai dirbti. Pedagogai greičiau pavargsta, jaučiasi išsekę, o tai neigiamai veikia jų darbo kokybę, dėmesio koncentraciją. Vis dažniau patiriamos **neigiamos emocinės reakcijos** taip pat priskiriamos prie streso apibūdinimų. Baimė, pyktis, dažnas ir greitas susierzinimas turi neigiamų pasekmių kokybiškame pedagogų darbe su vaikais bei kolegomis, kitais žmonėmis. Apklaustieji taip pat įvardijo tokius streso apibūdinimus, kurie gali būti priskiriami **vidinės pusiausvyros pokyčiams**. „Harmonijos trūkumas“, „vidinės harmonijos sutrikdymas“ yra apibūdinimai, kurie byloja, kad tokius jausmus išgyvenantis žmogus jaučiasi praradęs vidinę harmoniją, pusiausvyrą su savimi, savo kūnu, tai siejasi ir su jaučiamu bejėgiškumo jausmu, kuris daro dar didesnę žalą žmogui. Tai neleidžia ieškoti problemų sprendimo būdų, priešingai, asmuo patiki, kad pokyčiai nuo jo nepriklauso ir nėra jokios išeities ieškoti pagalbos, išspręsti susikaupusias problemas. Ateityje tai gali tapti dar rimtesnių problemų priežastimi. Emociniai pokyčiai bei vidinė įtampa daro neigiamą įtaką asmens psichinei sveikatai, tačiau stresas gali būti įvardijamas ir kaip **fiziologinių reakcijų visuma**. Tai kūno siunčiami fiziologiniai signalai, tokie kaip galvos skausmas, padažnėjęs kraujo spaudimas ir kt. Ilgalaikėje perspektyvoje tai gali pereiti į rimtesnius sveikatos sutrikdymus, todėl galima teigti, kad stresas daro žalą ne tik psichinei, bet ir fizinei sveikatai.

Siekiant išanalizuoti streso raišką, tyrimo dalyviams buvo iškeltas antrasis klausimas. Jis orientuotas į požymius, kurie padeda suvokti patiriamą stresą. Gauti atsakymai pateikti lentelėje.

4 lentelė

Požymiai, padedantys suvokti ikimokyklinių ugdymo pedagogų patiriamą stresą

Kategorija	Teiginiai	Teiginių skaičius
Psichologinės įtampos išraiška	„Įtampa“, „nerimas“, „jautrumas“, „apatija“, „baimė“.	10
Vegetacinės reakcijos	„Vidinis drebulys“, „rankų drebėjimas“,	9

	„suaktyvėjusi žarnyno veikla“, „veido raudonis“, „padažnėjęs kvėpavimas“, „galvos svaigimas“, „padidėjęs prakaitavimas“, „rankų drebėjimas“, „aukštas kraujospūdis“.	
Nuovargis ir nemiga	„Nuolatinis nuovargis“, „nemiga“, „nuovargis“.	7
Neigiamos emocinės reakcijos	“Irzlumas“, „nervingumas“, „pyktis“.	4
Fiziologiniai pokyčiai	„Fiziologiniais pojūčiais“, „ašarojimas“.	2
Dėmesio koncentracijos sutrikdymas	„Negebėjimas susitelkti“, „sunku atsipalaiduoti“.	2
Aplinkos veiksniai	„Triukšmas“, „nuolatinis skubėjimas“.	2
Motyvacijos stoka	„Nenoras eiti į darbą“, „kontrolės praradimas“.	2
Problemos santykiuose su aplinkiniais	„Konfliktai šeimoje ar darbe“, „bandymas atsiriboti nuo žmonių“.	2

Apibūdindami požymius, kurie leidžia suvokti patiriamą stresą, tyrimo dalyviai dažniausiai įvardijo **psichologinei įtampos išraiškai** priskiriamus požymius. Tokie veiksniai kaip įtampa, nerimas, jautrumas, baimė bei apatija rodo, kad pedagogai savo darbe susiduria su rimtomis įtampą keliančiomis problemomis ir situacijomis. Įtampa ir nerimas buvo du dažniausiai įvardijami šios kategorijos požymiai. Tai leidžia daryti išvadą, kad pedagogai dažniausiai jaučia šiuos psichologinės įtampos simptomus, o tai ryškiausiai signalizuoja apie psichinės sveikatos sutrikdymą, kuomet įtampa ir nerimas yra nuolatiniai palydovai. Kitai tyrimo dalyvių priskirtai kategorijai požymiai puikiai parodo, kad nuolatinis streso veikimas daro įtaką ne tik psichologinei asmens būsenai. Nuo žmogaus tiesiogiai nepriklausomi ir sąmoningai nevaldomi požymiai tokie kaip vidinis drebulys, rankų drebėjimas, padažnėjęs kvėpavimas, padidėjęs prakaitavimas ir kt. yra **vegetacinės** žmogaus **reakcijos**. Šie požymiai yra momentinės organizmo reakcijos į stresą keliančius dirgiklius, veikiančius konkrečiu metu. Pavyzdžiui, pedagogas turi nemalonų pokalbį su darželio vadovybe, jo metu pradeda jausti stresą ir jam nevalingai pradeda drebėti rankos. Žinoma, ši pokalbio metu atsiradusi vegetacinės sistemos reakcija dar gali būti juntama ir kurį laiką pasibaigus pokalbiui, tačiau, iš esmės, ji yra momentinė reakcija veikiant konkrečiam dirgikliui.

Nuovargis ir nemiga – tai požymiai, kurie yra vieni iš ryškesnių, signalizuojančių apie streso žalą po tam tikro dirgiklio veikimo. Nemigą įvardijo daugelis tyrimo dalyvių. Nuolatinė darbe patiriama įtampa sukuria didelį krūvį žmogaus psichologinei būsenai. Pedagogams sunku atsiriboti nuo minčių apie darbą. Privalu organizuoti įdomias veiklas vaikams, būti kasdien pasiruošus naujoms veikloms, padedančioms ugdyti ir sudominti vaikus. Nuolatinis mąstymas

apie su darbu susijusias problemas trukdo atsipalaiduoti, pamiršti darbinius rūpesčius, kokybiškai pailsėti. Tai prisideda prie ilgalaikės streso daromos žalos organizmui. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai taip pat patiria įvairias neigiamas reakcijas, tokias kaip: irzlumas, nervingumas, pyktis. Susiduriant su dėmesio koncentracijos sunkumais, jiems tampa sudėtinga susitelkti darbui, ilgiau išlaikyti dėmesį ties užduotimis, kurias svarbu atlikti per ribotą laiką. Streso raiškos požymiai, susiję su motyvacijos stoka, tokie kaip kontrolės praradimas, nenoras eiti į darbą kelia ne tik emocinius, psichologinius sunkumus susitelkti darbui, bet ir kelia abejones dėl savo pasirinkto profesinio kelio. Tai itin svarbu jauniems pedagogams, kurie visai nesenai pradėjo ugdyti vaikus, yra kupini idėjų, noro tobulėti. Susidūrimas su iššūkiais keliančiais stresą darbe gali tapti priežastimi, dėl kurios jauni pedagogai gali pradėti abejoti dėl savo pašaukimo. Tai iš esmės kelia grėsmę pedagogo autoritetui.

Siekiant išanalizuoti streso raišką, ikimokyklinio ugdymo pedagogams buvo suformuluotas trečiasis klausimas, kuris orientuotas į sveikatos pokyčius, susijusius su patiriamu stresu darbe.

5 lentelė

Trumpalaikiai arba ilgalaikiai sveikatos pokyčiai, siejasi su pedagogų darbe patiriamu stresu

Kategorija	**Teiginiai**	**Teiginių skaičius**
Sveikatos problemos	„Skauda nugarą“, „skauda galvą“, „kaklo išvaržos skausmas“, „galvos skausmai“, „silpsta klausa“, „skauda galvą“, „patiriu galvos skausmą“ „aukštas kraujospūdis“, „galvos svaigimas“, „skauda galvą“, „skauda skrandį“, „imuniteto nusilpimas“, „dažnas sirgimas“, „galvos skausmai“.	14
Miego sutrikimai	„Nemiga“, „sunku užmigti“, „miegas yra nekokybiškas“, „miego trūkumas“, „prabundi 3val. ir nebegali užmigti“.	6
Nuovargis	„Nuolatinis nuovargis“, „jaučiu nuovargį“	3
Mitybos problemos	„Pradedu mažiau valgyti“, „sutrikę mitybos įpročiai“.	2

Įvardindami požymius, kurie apibendrina **sveikatos problemas**, kylančias dėl darbe patiriamo streso, tyrimo dalyviai dažniausiai nurodė galvos skausmą. Tam įtaką daro nuolatinė emocinės įtampos būsena, nerimas dėl ugdytinių saugumo ir sveikatos darželyje, nes vaikų skaičius grupėse – didelis, o pedagogas drauge su auklėtojos padėjėja neša visą atsakomybę už vaikų gerovę ir saugumą įstaigoje, tačiau didžioji atsakomybės dalis tenka auklėtojai. Patiriamą

įtampą taip pat kelia aukšti tėvų, administracijos reikalavimai, konfliktinės situacijos, nepaklusnus, sudėtingas vaikų elgesys ir kiti veiksniai. Prie galvos skausmo taip pat prisideda didelis triukšmo faktorius grupėje, nes yra didelis ugdytinių skaičius. Vienas tyrimo dalyvis prie sveikatos problemų nurodė galvos skausmą bei silpnėjančią klausą, todėl galima daryti išvadą, kad tam įtakos turi darbo vietoje vyraujantis triukšmas. Be to triukšmas – vienas iš ikimokyklinio ugdymo pedagogų darbo vietos rizikos faktorių (Lietuvos Respublikos vyriausybės nutarimas Nr. 544). Šioje kategorijoje matomi sveikatos požymiai kaip kaklo išvaržos skausmas, aukštas kraujospūdis rodo kitus ilgalaikius sveikatos sutrikdymus, kuriems įtaką daro jaučiama įtampa ir kiti streso faktoriai. Dėl nusilpusios imuninės sistemos asmuo dažniau serga, tai dar labiau vargina ir alina organizmą bei didina streso lygį, nes, dirbant pedagoginį darbą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje ir susirgus pedagogui, administracija susiduria su problema. Jie privalo surasti kitą pedagogą galintį pavaduoti kolegą ligos metu. Ne visada pedagogai nori vaduoti vieni kitus, ypač tuos, kurie dažnai serga. Vaduojantiems pedagogams tenka didesnis pedagoginis darbo krūvis, atsakomybė už naujus vaikus, kurių galbūt nepažįsta ir pan. Esant šaltajam sezonui, kuomet vaikų sergamumas viršutinėmis kvėpavimo takų ir kitomis ligomis yra didesnis, kyla rizika susirgti ir pedagoginiam personalui, kuris yra nuolatiniame kontakte su vaikais. Esant nusilpusiai imuninei sistemai, kai kurie pedagogai serga dažnai, o tai jiems kelia papildomą nerimą ir įtampą.

Miego sutrikimai yra kita sveikatos pokyčių kategorija. Juos jaučia ir nurodė didžioji dalis tyrimo dalyvių. Dėl patiriamo streso ikimokyklinio ugdymo pedagogams dažnai tampa sudėtinga kokybiškai pailsėti. Nuolatinis mąstymas apie pasiruošimą naujoms veikloms, konfliktinių situacijų su ugdytinių tėvais ar administracijos darbuotojais analizavimas bei kiti rūpesčiai trukdo atsiriboti ir atsipalaiduoti. Tokiu atveju miegas būna negilus, greitai prabundama, o prabudus, tampa sudėtinga vėl užmigti. Todėl dažnai pedagogai darbą pradeda nepakankamai pailsėję, pavargę, o tai kelia papildomų sunkumų kokybiškame darbe su vaikais, kur svarbu būti žvaliam ir aktyviam, siekiant sudominti vaikus. Tai kelia papildomus iššūkius, kurie padidina nervinę įtampą, stresą bei dar didesnį nuovargį. Kaip matoma iš tyrimo dalyvių atsakymų, **nuovargis** – kitas sveikatos požymis, kurį lemia stresas darbe. Pedagogai įvardijo jaučiantys nuolatinį nuovargį, tai kelia nerimą. Tokia ilgalaikė būsena labai vargina organizmą, paveikia ne tik ikimokyklinio ugdymo pedagogo darbo kokybę, bet ir santykius su aplinkiniais, šeimos nariais, kitais artimaisiais. Kita sveikatos požymių kategorija, susijusi su streso darbe veikimu – **mitybos sutrikimai**. Dėl dažnai patiriamo streso keliama žala gali pasireikšti ir sutrikusiais mitybos įpročiais. Dažnai jaučiantys stresą žmonės valgo mažiau, nejaučia alkio jausmo, sulėtėja jų virškinimo sistemos darbas, nes tuo metu kūnas reaguoja į patiriamą stresą ir virškinimas tampa ne tokia svarbia, o antraeile organizmo funkcija. Sutrikęs alkio pojūtis

nukreipia dėmesį nuo mąstymo apie valgymą, sveikatai palankią mitybą, pamirštama pavalgyti, o prisiminus, valgomas nekokybiškas, greitai paruošiamas, nesubalansuotas maistas. Suprastėjusi, nepilnavertė mityba prisideda prie silpnėjančio imuniteto, skrandžio bei kitų sveikatos problemų. Iš to matoma sisteminė streso daroma žala visam organizmui.

Siekiant išanalizuoti ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso raišką – svarbūs streso apibūdinimai. Matoma, kad tyrimo dalyviai stresą įvardija kaip emocinės būsenos pokyčius, vidinę įtampos būseną. Pedagogas, susiduriantis su stresu, patiria vidinius pusiausvyros pokyčius, neigiamas reakcijas bei fiziologinių reakcijų visumą. Respondentai geba atpažinti požymius, kuriais reiškiasi stresas. Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbantys pedagogai streso požymiais išskyrė psichologinę įtampą, vegetacines reakcijas, nuovargį bei nemigą, neigiamas emocines reakcijas, fiziologinius pokyčius, dėmesio koncentracijos sutrikdymus, motyvacijos stoką bei iškylančias problemas santykiuose su aplinkiniais. Baigiant streso raiškos analizę buvo nustatinėjami trumpalaikiai arba ilgalaikiai sveikatos pokyčiai, kurie gali būti siejami su ikimokyklinio ugdymo pedagogų darbe patiriamu stresu. Tokiems požymiams priskirtos sveikatos problemos, iš kurių dažniausi yra – galvos skausmas, miego sutrikimai, nuolatinis nuovargis ir mitybos problemos.

2.3.2. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų stresinės situacijos kilimo raiška

Siekiant išanalizuoti ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų stresinių situacijų kilimo raišką, tyrimo dalyvių buvo teiraujamasi apie veiksnius, keliančius didžiausią įtampą, darbo vietoje. Gauti atsakymai pateikti lentelėje.

6 lentelė

Ikimokyklinio ugdymo pedagogų darbe daugiausiai įtampos keliantys veiksniai

Kategorija	Teiginiai	Teiginių skaičius
Didelis darbo krūvis	„Kolegių pavadavimas joms susirgus“, „laiko trūkumas“, „įtemptas darbas“, „krūvio didinimas, dėl jauno amžiaus“, „popierių tvarkymas“, „laiko stoka“, „daug darbų, užduočių“, „daug dokumentacijos“, „neatliktos laiku užduotys“, „nuolatinis skubėjimas“.	10
Spaudimas iš darbdavio	„Darbdavio nepasitikėjimas“, „kontroliavimas“, „keliami reikalavimai“, „dideli reikalavimai“, „susirinkimai su valdžia“.	5
Vaikų elgesio problemos	„Vaikai tampa nekontroliuojami“, „neklauso“, „atsikalbinėja“, „ignoravimas“, „auklėjimo trūkumai“.	5
Nepagarbus elgesys	„Tėvų sakomos replikos“, „nemandagus bendravimas“, „nepagarbus elgesys“, „teigimas, jog esu jauna“.	4

Konfliktinės situacijos	„Konfliktinės, nemalonios situacijos“, „konfliktų sprendimai“, „kolegų neadekvatus elgesys“.	3
Neplanuotos situacijos	„Nenumatytos situacijos“, „netikėti įvykiai“, „netikėtos aplinkybės“, „didelė darbuotojų kaita“.	3
Triukšmas	„Triukšmas“	2
Psichologinė įtampa	„Užsitęsusi vaikų adaptacija“, „neigiamos emocijos“.	2
Atsakomybė už vaikus	„Atsakomybė už vaiko sveikatą ir gerovę“, „vaikų traumos“.	2
Didelis vaikų skaičius	„Didelis vaikų skaičius grupėse“, „didelis vaikų skaičius“.	2

Apibūdindami ikimokyklinio ugdymo pedagogų darbe daugiausiai įtampą keliančius veiksnius, tyrimo dalyviai dažniausiai įvardino **didelį darbo krūvį**. Pedagogams daugiausiai įtampą kelia didelis kiekis dokumentų, kuriuos reikia pildyti, įvairūs veiklos planai, vaikų vertinimai ir kiti dokumentai. Nuolat atsiranda įvairių papildomų darbų, įvairių užduočių, kurioms skirtas ribotas laiko kiekis. Darbe dažnai būna sudėtinga rasti laiko visiems reikiamiems dokumentams sutvarkyti, o laiko, kol miega vaikai, ne visada pakanka. Sudėtinga viską suspėti laiku, todėl dažnai pedagogai yra priversti parsinešti dokumentus namo, siekiant suspėti atlikti numatytas užduotis laiku. Be dokumentų pildymo yra nemažai ir kitų darbų, kuriems taip pat privalu skirti laiką, pavyzdžiui, apgalvoti ir pasiruošti būsimoms kitų dienų veikloms su vaikais. Viena tyrimo dalyvė įvardijo, kad ji jaučia įtampą, kai jai yra akcentuojama, kad ji gali atlikti daugiau užduočių dėl savo jaunesnio amžiaus. Kai kurios kolegės ar net administracija bando naudotis tuo, kad ji yra jaunesnio amžiaus, gabesnė darbui su technologijomis, greičiau geba susidoroti su pavestomis užduotimis, tačiau akivaizdu, kad ir jaunas žmogus jaučia įtampą bei stresą, o nešti didesnį krūvį yra sudėtinga visiems. Tyrimo dalyviai taip pat įvardijo, kad jaučia papildomą įtampą, kuomet sergant kolegai, reikia jį pavaduoti. Tokiu atveju reikia pasiruošti ir dirbti ne tik su savo ugdomosios grupės vaikais, bet ir su kitos pedagogės ugdytiniais. Dažnu atveju, jie yra nepažįstami, kito amžiaus nei savo turimos ugdomosios grupės vaikai, todėl, ruošiant užduotis, reikia persiorientuoti. Daugeliu atveju susergama netikėtai ir keitimai, siekiant kuo greičiau paskirti naują pedagogą, grafikuose atliekami skubotai, todėl trūksta laiko pasiruošimui.

Kita, dažnai įtampą keliančių ikimokyklinio ugdymo pedagogams, veiksnių kategorija – iš **darbdavio jaučiamas spaudimas**. Pedagogai, susirinkimų su administracijos atstovais metu, patiria įtampą. Dažnai keliami vis didesni reikalavimai, o esant darbdavio nepasitikėjimui yra kontrolės didinimas, pradedama labiau kontroliuoti, ką pedagogai veikia vaikų pietų miego metu

ir kitose situacijose. Tai kelia įtampą bei neigiamai veikia įstaigos mikroklimatą. Daugėja ugdytinių tėvų skundų, kurie pasiekia ikimokyklinių ugdymo įstaigų administracijas. Savo ruoštu, administracijos atstovai privalo reaguoti ir aiškintis jų pagrįstumą, susiklosčiusias situacijas. Dažnai skundai būna nepagrįsti, tėvų keliami reikalavimai nepamatuoti, tačiau įtampa, kurią jaučia pedagogas labai paveikia jo emocinę būseną, psichinę sveikatą.

Ikimokyklinio ugdymo pedagogai savo darbe vis dažniau susiduria su **vaikais, turinčiais elgesio problemų**. Tokie vaikai nemandagiai, nepagarbiai bendrauja su ugdytojais. Vykstant ugdymo procesui, iškyla sunkumų. Dažnai yra trikdoma jo eiga, atsisakoma atlikti numatytas užduotis, aktyviai dalyvauti veikloje, nepaklusnūs vaikai ragina ir skatina kitus vaikus sekti jų pavyzdžiu. Toks elgesys išbalansuoja pedagogą, ne visada lengva operatyviai sugrąžinti visus prie darbo. Ugdytojai patiria įtampą, jaučiasi išsibalansavę, nes nepaklusnūs vaikai dažnu atveju sukelia didelį sąmyšį, triukšmą, kuris yra papildomas dirgiklis, taip trikdoma vidinė būsena. Tai susiję su kita dirgiklių kategorija, kuri pedagogams kelia daugiausiai įtampos. Dirgiklių kategorijoje jie priskiriami **nepagarbiam elgesiui**.

Su tokiu elgesiu ikimokyklinio ugdymo pedagogai susiduria ne tik dirbant su elgesio sunkumų turinčiais vaikais. Tyrimo dalyvių apklausa parodė, kad jiems tenka išgirsti nemalonias ugdytinių tėvų replikas, nepasitenkinimą jų darbu, darbo kokybe ar net patarimais, kaip jie turėtų dirbti. Ne visi tėvai geba tinkamai komunikuoti, ateiti ir ramiai išsiaiškinti tam tikras susiklosčiusias situacijas su pačiu pedagogu. Daugėja tokių situacijų, kai, ugdytojui nežinant, tėvai su pretenzijomis kreipiasi tiesiai į įstaigos administraciją ar net į miesto Švietimo skyrių. Tokiu atveju, nemalonumų turi ne tik pedagogas, bet ir įstaigos vadovas. Deja, tokių situacijų tik daugėja, o jos kelia itin didelę įtampą dirbantiems pedagoginį darbą. Kai kurie ugdytojai į darbą eina jausdami nerimą, nes nežino, kad vėl gali susidurti su nemalonia, įtampą keliančia situacija. Pedagogai su nemaloniu elgesiu susiduria ne tik iš ugdytojų tėvų pusės, dažnai būna nemalonių situacijų ir tarp pedagogo bei administracijos ar tarp pačių pedagogų. Tokios aplinkybės ne tik kuria papildomą įtampą, bet ir sukuria tinkamas aplinkybes kilti papildomiems konfliktams, kurie nepadeda mažinti jaučiamo streso. Nepaisant to, ikimokyklinio ugdymo pedagogų būseną neigiamai veikia neplanuotos situacijos, netikėti įvykiai bei didelė darbuotojų kaita. Pastaroji problema būdinga ne visose įstaigose. Tokiais atvejais tam tikra pedagogų dalis vis keičiasi, išeina iš darbo, o į jų vietą reikia kuo greičiau rasti naujus darbuotojus. Tai dažnai užtrunka, nes ikimokyklinio ugdymo pedagogų trūksta ne tik mieste, bet ir visoje šalyje. Tai kelia didelę įtampa kitiems ugdymo įstaigoje dirbantiems pedagogams, nes, kol surandami ir įdarbinami nauji darbuotojai, esami dirba su papildomais darbo krūviais, turi dirbti už tuos, kurių nėra. Psichologinė įtampa, atsakomybė už vaikus ir didelis vaikų skaičius grupėse taip pat yra įtaką darantys veiksniai. Pedagogai neša didelę atsakomybę už ugdytinius, jų sveikatą bei gerovę,

todėl jaučiama didžiulė įtampa ir nerimas, jei vaikas patyrė traumą. Visais būdais stengiamasi išvengti tokių situacijų, tačiau yra labai sudėtinga vienai auklėtojai prižiūrėti dvidešimt vaikų, kurie visi nori aktyviai žaisti, išdykauti, smagiai leisti laiką lauke. Pedagogai dėl to labai nerimauja.

Dėl šių priežasčių yra svarbu išsiaiškinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų savijautą jiems grįžus namo po darbo dienos. Tyrimo dalyvių atsakymai pateikti lentelėje.

7 lentelė

Ikimokyklinio ugdymo pedagogų savijauta grįžus namo po darbo dienos

Kategorija	**Teiginiai**	**Teiginių skaičius**
Fizinis nuovargis	„Jaučiuosi pavargusi fiziškai“, „pavargusi“, „mažai energijos“, „pavargusi“, „mieguista“.	8
Emocinė įtampa	„Nerami“, „nervinga“, „pikta“, „išsiblaškiusi“, „išsunkta“, „sunku atsipalaiduoti“, „sunku atsiriboti“.	7
Emocinis išsekimas	„Išsekusi“, „išsekusi“. „bejėgė“, „norisi pabūti vienai“.	4
Dėmesio koncentracijos sunkumai	„Sunku susikaupti“, „sunku sukoncentruoti dėmesį“.	2

Tyrimo dalyviai, atsakydami, kaip jaučiasi po darbo dienos grįžę namo, dažniausiai įvardijo jaučiamą **fizinį nuovargį**. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai jaučiasi pavargę, pervargę, turintys mažai energijos, nori imtis kitos veiklos, rūpintis namais, jaučiasi mieguisti. Tokia būsena pasiekiama dėl didelio darbo krūvio. Darbas su vaikais labai vargina, reikalauja įvairių organizmo resursų. Ugdytojai turi rūpintis ne tik ugdomąja vaikų veikla, bet ir juos prižiūrėti, rūpintis jų saugumu ir sveikata, nuolat su jais bendrauti, komunikuoti, spręsti jiems iškilusias problemas, planuoti būsimus darbus, veiklas, ruošti joms priemones, organizuoti renginius, šventes, pildyti dokumentus ir atlikti kitus darbus. Dėmesys turi būti nuolat dalijamas vaikams, jų saugumo užtikrinimui bei savo darbinių užduočių atlikimui, taip pat reikalinga greita reakcija į susiklosčiusias situacijas. Triukšmas, esant dideliam vaikų skaičiui grupėje, yra neišvengiamas ir taip pat prisideda prie didėjančio jaučiamo nuovargio.

Neigiamai ikimokyklinio ugdymo pedagogų savijautą veikia **emocinės įtampos veiksniai**. Tyrimo dalyviai įvardijo, kad grįžę iš darbo namo jaučiasi neramūs, nervingi, pikti. Tokios neigiamos emocijos vargina, jų sunku atsikratyti, todėl patenkama į konfliktus su namiškiais. Jaučiamas išsiblaškymas, sunku atsipalaiduoti ir atsiriboti nuo darbinių rūpesčių ir įvykių. Grįžus su tokiomis nuotaikomis namo, kenčia santykiai su šeimos nariais. Ne mažiau

svarbus ir **emocinis išsekimas**. Jis juntamas dėl didelio darbo krūvio, didelio, varginančio triukšmo. Grįžus namo juntamas noras atsiriboti nuo žmonių, aplinkinių ir pabūti vienam bei patiriama bejėgystės būsena. Svarbu, kad tokius jausmus išgyvenantys pedagogai ieškotų būdų atsipalaiduoti, kalbėtųsi su artimaisiais apie jausmus, kuriuos išgyvena ir jaučia. Kitu atveju, užsidarymas savyje gali daryti didelę, neigiamą žalą ne tik asmens fizinei ir psichinei sveikatai, bet ir santykiams su artimaisiais. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai taip pat susiduria su **dėmesio koncentracijos sunkumais**. Grįžus namo po varginančios darbo dienos būna sudėtinga susitelkti namuose laukiančioms užduotims ir ten esantiems buitiniams rūpesčiams.

Siekiant išanalizuoti stresinės situacijos kilimo raišką, svarbu įvertinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų veiksmus, kurių imamasi pajautus kylančias neigiamas emocijas. Tyrimo dalyvių rezultatai pateikti lentelėje.

8 lentelė

Ikimokyklinio ugdymo pedagogų veikla, kurios imamasi pajutus kylantį susierzinimą, pyktį, nerimą

Kategorija	Teiginiai	Teiginių skaičius
Savikontrolė	„Stengiuosi valdytis“, „bandau nusiraminti“, „bandau save raminti“, „raminu save“, „guodžiu save“, „medituoju“, „stengiuosi išlikti rami“.	7
Dėmesio nukreipimas	„Minčių nukreipimas“, „dėmesio nukreipimas“, „dėmesys buities reikalams“, „nukreipiu mintis kitur“.	4
Pozityvus mąstymas	„Pozityvus mąstymas“, „viską galima išspręsti“, „savo gebėjimų prisiminimas“, „humoro jausmo pasitelkimas“.	4
Kvėpavimas	„Imu giliai kvėpuoti“, „užsiimu kvėpavimo pratimais“, „lėtai kvėpuoju“.	3
Maloni veikla	„Užsiimu patinkančia veikla“, „mėgstama veikla“, „kavos gėrimas“.	3
Fizinis aktyvumas	„Aktyvus laisvalaikis“, „pasivaikščiojimai miške“, „važinėjimas dviračiu“.	3
Vandens gėrimas	„Atsigeriu vandens“, „atsigeriu vandens“.	2
Skaičiavimas	„Skaičiuoju mintyse iki 10-ies“, „suskaičiuoju iki 10“.	2
Atsitraukimas	„Padarau 5-10min. pertraukėlę“, „poilsio pertraukėlės“.	2
Emocijų išjautimas	„Verkiu, jei norisi verkti“, „emocijų paleidimas“.	2

Tyrime dalyvavę ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogai, jausdami, kad kyla jų susierzinimas, pyktis ar nerimas dažniausiai imasi **savikontrolės strategijų**. Jie bando save

nuraminti, susivaldyti, save guodžia, stengiasi išlikti ramūs. Vienas tyrime dalyvavęs pedagogas įvardijo meditaciją. Ji taip pat gali būti priskiriama prie savikontrolės kategorijos. Praėjus situacijai, kuomet kyla nepageidaujamos reakcijos – naudinga meditacijos būdu padėti savo kūnui atsipalaiduoti. Savikontrolė ir susivaldymas yra naudingas bruožas ir reikalingas pedagogo darbe, kur bet kuriuo metu gali įvykti nenumatytas įvykis susijęs su vaikų saugumu ar kitomis situacijomis. Jose svarbu išlikti ramiems, tačiau tokiu būdu emocijos yra užgniaužiamos viduje. Jas būtina, praėjus „karštajai“ situacijai, kažkokiu būdu išreikšti, atsipalaiduoti, čia gali pasitarnauti **emocijų paleidimas**.

Pedagogai, pradedantys jausti kylančias nemalonias emocijas, taip pat naudojasi **dėmesio nukreipimo strategijas**. Tokiose situacijose bandoma visas savo mintis, dėmesį bei veiklą, jei yra įmanoma, kreipti kita linkme nuo neigiamų emocijų šaltinio. Galima imtis kitų veiklų, užduočių. Ši strategija taip pat gali pasiteisinti darbe su vaikais. Pasirodžius netinkamam vaiko elgesiui, bandyti jo dėmesį nukreipti į kitą užduotį. Jei susierzinimas kyla namuose, galima imtis namų ruošos darbų ar kitos veiklos. Daugeliui tai padeda sukontroliuoti savo emocijas, o po kurio laiko, situacija nebeatrodo tokia rimta. Intensyviose ir sudėtingose situacijose taip pat pedagogams padeda **pozityvus mąstymas**. Bandoma savo dėmesį nukreipti į teigiamas mintis, sau įkvėpti pozityvumo ir motyvacijos. Pradėjus dvejoti savo gebėjimais, turimomis jėgomis bei resursais susidoroti su numatytomis užduotimis, stengiamasi priminti sau savo stipriąsias puses, savo gebėjimus ir situacijas, kuomet buvo sunku, bet pavyko viską įveikti. Toks pozityvus mąstymas padeda judėti į priekį.

Veiksmingi būdai, padedantys pedagogams suvaldyti kylantį susierzinimą ar pyktį situacijose tiesiogiai dirbant su vaikais – **kvėpavimas**, **skaičiavimas**, **vandens gėrimas**, **atsitraukimas**. Šie atsipalaidavimo būdai nuramina kūną ir protą, reaguojant į dirgiklį, padeda išvengti impulsyvios neigiamos reakcijos. Taikant juos, duodama sau keletą akimirkų adekvačiam situacijos suvokimui ir tinkamo reagavimo būdo pasirinkimui. Visų šių metodų taikymo metu dėmesys šiek tiek atitraukiamas nuo situacijos, leidžiama sau trumpam atitrūkti, nukreipti mintis ir po kurio laiko, pagal esamas aplinkybes bei galimybes, sugrįžti su situacijos sprendimo būdais. Ikimokyklinio ugdymo pedagogo darbe atsitraukimo būdas ir gebėjimas į situaciją pažvelgti iš šono bei leisti sau tinkamai, ne impulsyviai sureaguoti į dirginančią situaciją yra itin reikalingas. Darbe susiduriama su dideliu darbo krūviu, daug dirgiklių, atsakomybėmis, taip pat vaikai geba išbalansuoti vidinę ramybę, todėl labai svarbus gebėjimas adekvačiai vertinti susiklosčiusias situacijas.

Kiti tyrimo dalyvių pateikti valdymo metodai, labiau skirti reagavimui į susiklosčiusias situacijas ne darbo vietoje arba ne tiesioginiame darbe su vaikais – nerimas, susierzinimas bei

pyktis. Tokiu metodo pavyzdžiu tinka **užsiėmimas mėgstama veikla**. Dėmesio nukreipimas nuo dirgiklio, keliančio susierzinimą, į mėgstamą veiklą, pavyzdžiui, tokią, kaip kavos gėrimas ar koks kitas malonus ritualas, teigiamai veikia emocijas bei vidinę būseną. Kitiems tyrime dalyvavusiems ikimokyklinio ugdymo pedagogams padeda **užsiėmimas aktyvia fizine veikla**. Judėjimas, ypatingai gryname ore, teigiamai veikia visas organizmo funkcijas. Dirbdamas pedagogas nemažą laiko dalį praleidžia prie sėdimos kūno padėties bei didelio susikaupimo ir koncentracijos reikalaujančių darbinių užduočių. Dėl šios priežasties – naudinga skirti laiką aktyviam poilsiui. Pramogaujant ne tik atsipalaiduoja įtampą jaučiantis kūnas, bet ir psichologinę įtampą jaučiantis protas, gerėja psichinė sveikata. Apibendrinant galima teigti, kad yra pačių įvairiausių susierzinimo, pykčio ar nerimo valdymo būdų, kurie yra tinkami taikyti ikimokyklinio ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų tiek darbinėje aplinkoje, tiek už jos ribų.

Stresinės situacijos kilimas bei reiškimasis apima veiksnius, keliančius didžiausią įtampą ikimokyklinio ugdymo įstaigoje dirbantiems pedagogams, jų savijautos būsena grįžus namo po darbo dienos bei veiksmai, kurių imasi pedagogai pajutę kylantį susierzinimą, pyktį ar nerimą.

2.3.3. Ikimokyklinio ugdymo pedagogų streso prevencijos analizė

Streso prevencija apima strategijas, kurias taikydami ikimokyklinio ugdymo pedagogai bando valdyti stresą darbe, būdus bei metodus, kuriais bandoma mažinti stresą po darbo dienos bei priemones, kurios padėtų mažinti pedagogų darbe patiriamą stresą. Tyrime dalyvavusių dalyvių priemonės, padedančios įveikti stresą darbe, pateiktos lentelėje.

9 lentelė

Priemonės, padedančios ikimokyklinio ugdymo pedagogams valdyti stresą darbe

Kategorija	Teiginiai	Teiginių skaičius
Kalbėjimasis apie problemas	„Problemas įvardiju garsiai“, „išsakau nepasitenkinimą“, „bandau kalbėti“, „aiškintis“, „su vaikais padiskutuoju apie emocijas“, „konsultuojuosi su kolegomis“, „klausiu kolegių ar vadovų, jei ko nesuprantu“, „prisipažįstu jei suklydau“.	8
Atsipalaidavimo būdai	„Pamedituoti bent 5 minutes“, „padeda muzika“, „atrasti tylią vietą, kur niekas tavęs netrukdytų“, „ramiai pamąstyti“, „skaičiuoju ramiai iki dešimt“, „išgeriu stiklinę vandens“, „ramiai atsisėdusi giliai pakvėpuoju“, „kai vaikai miega klausytis savo mėgstamos muzikos“.	8
Laiko planavimas	„Dienos planavimas“, „susiplanuoti darbo dieną“, „dienos darbų planavimas“, „susiskirstau darbus į grupes“, „vienu metu stengiuosi	6

	dirbti tik vieną darbą“, „atlikti darbą laiku“.	
Kitų užduočių vykdymas	„Pasineriu į darbą“, „darbas netiesioginis su vaikais“, „dokumentų tvarkymas“, „priemonių kūrimas“.	4
Mėgstama veikla	„Užsiimti savo mėgstama veikla“, „skaityti knygas“, „atlieku mankštą“.	3
Balansuotas dienos ritmas	„Subalansuoti dienos režimą“, „daugiau miego“, „geresnė mityba“.	3

Ikimokyklinio ugdymo įstaigose dirbantys pedagogai kaip dažniausią priemonę patiriamo streso darbe įveikimui pasitelkia **kalbėjimąsi apie iškilusias problemas**. Didžioji dalis tyrimo dalyvių įvardijo svarbą kalbėtis, kad iškilus problemoms ir neaiškumams būtų galima išvengti nesusipratimų. Dažnai įtampa kyla dėl to, kad žmonės skirtingai interpretuoja tuos pačius dalykus, supranta juos savaip, tačiau apie tai nesikalba. Tai apsunkina produktyvų problemų sprendimą, sukelia nereikalingą trintį ir įtampą. Dirbant pedagoginį darbą, itin svarbu tinkamai ir pakankamai komunikuoti su kitais pedagogais, kolegomis ir administracijos darbuotojais, nes kasdien iškyla įvairūs nesusipratimai ir situacijos, kurias svarbu spręsti visam kolektyvui drauge. Klaidų pripažinimas, o ne vengimas jas padarius, palengvina operatyvią sprendimų paiešką, sustiprina komandą, mikroklimatą joje. Vienas tyrimo dalyvis įvardijo svarbų aspektą tiesioginiame darbe su vaikais. Ugdytiniai yra arti savo pedagogo, mato jį įvairiose situacijose ir vaikai geriau nei bet kas kitas supranta ir pajaučia, kai suaugęs žmogus jaučiasi blogai. Vaikai stebi suaugusiuosius ir mokosi reaguoti įvairiose situacijose. Todėl labai svarbu su vaikais kalbėtis apie patiriamas emocijas. Svarbu, kad vaikai gebėtų jas atpažinti ir žinotų, kaip gali sau padėti jas jausdami.

Kitos priemonės, siekiant valdyti darbe patiriamą stresą, kurių imasi ikimokyklinio ugdymo pedagogai – **įvairūs atsipalaidavimo būdai**. Jiems priskiriama meditacija, buvimas tylioje ar ramioje vietoje su savo mintimis. Tyrimo dalyviai taip pat įvardijo, kad padeda ramus skaičiavimas, gilūs kvėpavimo pratimai, vandens atsigėrimas. Pastebima ir mėgstamos muzikos klausymo nauda. Pedagogai tai taiko vaikams sumigus arba integruoja į ugdymo procesą įvairių veiklų drauge su vaikais metu. Tai gali būti puiki metodinė priemonė mokytis atsipalaidavimo pratimų vaikams, tuo pačiu tai naudinga ir pačiam pedagogui. Ugdytojų taip pat plačiai taikomas būdas valdyti stresą – **laiko planavimas**. Siekiant mažinti galimą stresą darbe, skiriamas dėmesys tam, ką įmanoma bent minimaliai sukontroliuoti iš anksto. Visos dienos darbų planavimas, užduočių susiskirstymas į grupes pagal svarbumą, kurias būtina atlikti kuo greičiau, kurios dar gali palaukti, sukuria ramumo jausmą. Tokiu būdu sukuriamas pasitikėjimas savimi, nes atvykus į darbą yra aišku, nuo kurių užduočių reikia pradėti, kokie dienos darbai laukia.

Darbas vyksta efektyviau, nesiblaškoma nuo vienos užduoties prie kitos, darbai atliekami laiku. Žinoma, tai nepadeda išvengti visų stresą keliančių dirgiklių, kurie gali laukti darbe, tačiau yra iš tiesų efektyvus, nes sumažina bent dalį jų.

Kitas būdas valdyti patiriamą stresą darbe, kurį naudoja tyrime dalyvavę ikimokyklinio ugdymo pedagogai – **kitų užduočių vykdymas**. Pradėjus justi kylančią įtampą tam tikroje situacijoje, jei yra galimybė, bandoma keisti veiklą. Naudinga pereiti prie kitokio pobūdžio užduoties, dokumentų rengimo ar priemonių veikloms ruošimo. Tokiu būdu nukreipiamas dėmesys nuo stresinę būklę keliančio dirgiklio link tikslingo laiko išnaudojimo kitoms naudingoms užduotims atlikti. Jeigu yra galimybė, pedagogai bando **užsiimti mėgstama veikla**. Vaikų poilsio metu, dėl tam tikrų priežasčių, jaučiamos įtampos valdymui jie gali paskaityti mėgstamą knygą, padaryti mankštą, kuri padėtų atsipalaiduoti užduočių atlikimui, taip pat pasitelkti kitą mėgstamą veiklą. Tokiu būdu suteikiamos sąlygos atitrūkti nuo stresą keliančio dirgiklio, atsipalaiduojama, po to vėl galima sugrįžti prie efektyvaus darbo. Tyrimo dalyviai įvardijo ir kitą svarbų streso valdymo būdą – **balansuotą dienos ritmą**. Kaip ir laiko planavimas, jis taip pat orientuotas į pasiruošimą būsimai įtampai. Žmogus, turintis aiškų dienos ritmą, laiką kada eina ilsėtis, kokybišką miegą, subalansuotą mitybą, aiškų laiką, kuomet keliamasi, jaučiasi energingesnis, pailsėjęs, teigiamai nusiteikęs, labiau balansuotas, jaučia mažiau neigiamų emocijų. Toks ikimokyklinio ugdymo pedagogas jaučiasi sveikesnis ne tik fiziškai, emociškai, bet ir psichologiškai. Tokiu atveju pedagogas tampa atsparesnis įtampai ir stresui, kurį sutinka darbe, ne toks jautrus dirgikliams. Tinkamas dienos ritmas naudingas kiekvienam asmeniui.

Siekiant išanalizuoti streso prevencines galimybes, svarbu išsiaiškinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų taikomus metodus, padedančius mažinti stresą po darbo dienos. Gauti rezultatai pateikti lentelėje.

10 lentelė

Taikomi būdai, padedantys mažinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų patirtą stresą po darbo dienos

Kategorija	**Teiginiai**	**Teiginių skaičius**
Fizinis aktyvumas	„Pasivaikščiojimai gamtoje“, „pasivaikščiojimas gryname ore“, „užsiimu sportu“, „mankšta“, „einu pasivaikščioti“, „važiuoju į sodą“, „didinu fizinį aktyvumą“, „mankšta“, „sportas“, „fizinio krūvio“, „šokiai“, „pasivaikščioti“.	12
Maloni, atpalaiduojanti	„Muzika“, „malonus pirkinys“, „užsiimti mėgstama veikla“, „meditacija“, „hobis“, „mėgstamos veiklos užsiėmimas“, „leidžiu	10

veikla	laikas su artimaisiais“, „pasidaryti grožio procedūrą“, „pasiklausyti ramios muzikos“, „dėmesį skirti sau“.	
Pokalbiai	„Pokalbis su artimu žmogumi“, „problemų ir patirtų įvykių pasakojimas artimajam“, „paaiškinu susidariusią situaciją“, „pasikalbu su artimaisiais“, „pasisėdėjimas su draugėmis“.	5
Miegas, poilsis	„1 – 2 val. miegas“, „pamiegoti“, „ramiai pasėdėti“.	3
Vandens procedūros	„Vonios malonumais“, „nusimaudyti po dušu“, „šilta vonia“.	3
Knygos skaitymas	„Knyga“, „paskaityti knygą“, „skaitydama mėgstamą knygą“.	3
Namų ruoša	„Veikla namuose“, „veikla buityje“.	2

Tyrimo rezultatai rodo, kad pedagogai, dirbantys ikimokyklinio ugdymo įstaigose, dažniausiai kaip atsipalaidavimo būdą po intensyvios darbo dienos renkasi **fizinį aktyvumą**. Pasivaikščiojimai gryname ore, aktyvus laisvalaikis, įvairaus pobūdžio mankštos ir kiti aktyvūs užsiėmimai teigiamai veikia ir atpalaiduoja ne tik įsitempusį kūną, bet ir protą. Būnant aktyviems pavyksta atitrūkti nuo minčių apie darbinius rūpesčius, pasimiršta neigiamos emocijos, įtampą keliančios situacijos.

Siekiant atsipalaiduoti po darbo dienos, taip pat renkamasi ir **įvairi atpalaiduojanti veikla**. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai, esant galimybei, skiria laiką savo mėgstamai veiklai, užsiėmimui ir hobiu. Tokiu būdu atitrūkstama nuo darbinės veiklos, prisimenami savi pomėgiai, kurie dažnai būna primirštami įsitraukus į rūpesčius darbe. Svarbu pomėgius puoselėti ir skirti jiems laiko, tai teigiamai veikia vidinę būseną. Užsiėmimas atpalaiduojančia veikla, tokia kaip meditacija, ramios muzikos klausymas, nuramina protą, padeda „grįžti į save“, tokiu būdu daugiau dėmesio skiriama savo vidinės būsenos, ramybės pajutimui. Pasišalina susikaupusi įtampa iš kūno ir proto. Svarbu paminėti didesnį dėmesio sau skyrimą. Pedagogai – ne tik ugdytojai, bet ir didžiulį rūpestį aplinkiniais turintys žmonės, darbe rūpinasi vaikų sveikata ir gerove, o grįžę namo – artimaisiais. Labai svarbu prisiminti save. Dėmesio skyrimas sau, rūpestis savimi turi būti vienas iš prioritetų, padėsiančių pagerinti savo vidinę būseną. To formos gali būti įvairios. Vienam tai gali būti meditacija, kitam – naujas pirkinys, grožio procedūra ar kitas būdas. Svarbu atrasti sau tinkamą ir tai paversti tam tikru ritualu sau, ne apdovanojimu už tam tikrą įgyvendintą tikslą, bet meilės sau simbolį, kurio jis yra vertas kasdien.

Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbantys pedagogai dažnai kaip atsipalaidavimo būdą pasitelkia ir **pokalbius**. Grįžus namo po darbo dienos daugelis mėgsta pasidalinti dienos įspūdžiais, džiuginančiais ir sunkumus keliančiais momentais. Turėjimas galimybę pasikalbėti su

artimu žmogumi sukuria saugumo jausmą, padeda jaustis reikalingu, suprastu, padeda pasitikrinti savo priimtus sprendimus, gaunamas palaikymas. Bendravimas kuria bei stiprina tarpusavio ryšį, o, jaučiant palaikymą, mažėja įtampa, nerimas, patirtas stresas. Kiti pedagogų naudojami būdai atsipalaiduoti po varginančios darbo dienos – **poilsio arba miego pertraukėlė**. Daugeliui pedagogų yra sudėtinga išlaikyti dienos ritmą, reguliarų ėjimo ilsėtis ir kėlimosi laiką, nepakankamai miegama, todėl grįžus namo po darbo dienos jaučiamas didelis nuovargis. Siekiant jį sumažinti, kad būtų galimybė toliau imtis kitų veiklų, pravartu padaryti poilsio pertraukėlę. Taip pat atsipalaiduoti puikiai padeda **vandens procedūros**. Pasimėgavimas kūną atgaivinančiu dušu ar karšta vonia padeda atsikratyti susikaupusios įtampos, nerimo, minčių apie stresą kėlusius dirgiklius. Kitiems tiriamiesiems padeda mėgstamos knygos skaitymas ar užsiėmimas namų buities darbais.

Siekiant išanalizuoti ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų streso prevencijos galimybes, būtina paanalizuoti priemones, kurios prisidėtų prie patiriamo streso darbe mažinimo. Tyrimo dalyvavusių pedagogų atsakymai pateikti lentelėje.

11 lentelė

Priemonės, kurios padėtų mažinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamą stresą darbe

Kategorija	**Teiginiai**	**Teiginių skaičius**
Mikroklimato gerinimas	„Kolegų bendravimas“, „mikroklimato gerinimas“, „geri santykiai su vadovais, kolegomis“, „komandinis darbas“, „kolegų pagalba“, „geri santykiai su kolegomis“, „gerų santykių palaikymas su kolegomis ir administracija“, „bendravimas ir bendradarbiavimas“, „komandinis darbas“, „mažesnis vadovų spaudimas“, „pagarbūs santykiai“, „pasitikėjimas“, „palaikymas“.	12
Pertraukėlės	„Ramus kambarys pedagogams pailsėti“, „pedagoginės pertraukėlės be vaikų“, „atsipalaidavimo pertraukėlės“, „galimybė trumpam atsiskirti“.	4
Konkretūs reikalavimai	„Aiškios užduočių formuluotės“, „konkretūs reikalavimai“, „tikslesnės ugdymo(-si) programos“.	3
Vaikų skaičiaus mažinimas	„Vaikų skaičiaus grupėje mažinimas“, „mažesnis vaikų skaičius grupėje“, „mažesnis vaikų skaičius“.	3
Darbo sąlygų gerinimas	„Mažesnis dokumentacijos pildymas“, „darbo krūvio mažinimas“, „daugiau dirbančių žmonių su vaikais“.	3
Motyvacijos	„Teigiamų dalykų pagyrimas“, „mažiau kritikos“.	2

skatinimas		
Geresnės socialinės garantijos	„Didesnis atlyginimas“, „ankstesnė pedagogų pensija“.	2

Ikimokyklinėse ugdymosi įstaigose dirbantys pedagogai kaip efektyviausias priemones, kurios turėtų padėti mažinti patiriamą stresą darbe įvardija įstaigos **mikroklimato gerinimą**. Akcentuojamas bendravimas, komunikavimas su kolegomis, administracijos darbuotojais. Gerų, pagarbių santykių palaikymas laikomas vertybe ir siekiamybe. Darbe praleidžiama daug laiko, pedagogai susiduria su daugybe dirgiklių keliančių įtampą, nerimą ir stresą, todėl gerų santykių su kolegomis kūrimas – puiki investicija į geresnę darbuotojų emocinę pusiausvyrą bei būseną. Komandos stiprinimas padeda jaustis saugiems ir ramiems visiems jos nariams. Darbas vyksta sklandžiau, kryptingiau, o energija, kuri nešvaistoma ginčams ir apkalboms gali būti tikslingai nukreipta geresnių rezultatų siekimui, iššūkių sutinkamų kasdieniame įstaigos darbe sprendimui. Dėl šios priežasties, ikimokyklinių ugdymo įstaigų vadovybės turėtų skirti dėmesį ir investuoti laiką į savo komandos mikroklimato gerinimą.

Iš tyrime dalyvavusių pedagogų atsakymų matome reikalingą **pertraukėlių** poreikį. Būtų naudinga ikimokyklinių ugdymo įstaigų vidaus taisyklėse įvesti riboto laiko atsipalaidavimo pertraukėles pedagogams, kurie patiria įtampą, didelį streso lygį tam tikrų situacijų metu. Tokiomis situacijomis būtų galima apsilankyti tam tikroje įstaigos erdvėje, kurioje pedagogai galėtų pabūti ramybėje, tyloje, pakeisti grupės aplinką ir kurį laiką pabūti atsitraukę nuo stresą keliančių dirgiklių. Tai padėtų nuraminti mintis, pasišalinti susikaupusią įtampą, į susiklosčiusią situaciją pažiūrėti kitu kampu, atsipalaiduoti ir į darbo vietą sugrįžti nusiraminus, susitelkus ir susikoncentravus kokybiškam darbui su vaikais. Tai būtų naudinga ne tik konkrečiam pedagogui individualiai, bet ir visam ugdymo įstaigos kolektyvui, visų darbuotojų psichinei sveikatai.

Kitas svarbus ir aktualus sprendimas galintis padėti mažinti pedagogų patiriamą stresą – **konkretūs reikalavimai**. Konkretumas visada atneša saugumo, aiškumo ir ramumo jausmą. Tai itin reikalinga ir svarbu dirbant pedagoginį darbą, kuriame labai daug veiksnių, kurių visų iš anksto negalima suplanuoti ir numatyti. Dėl šios priežasties – naudinga įneši aiškumo ten, kur tai įmanoma padaryti. Aiškios užduotys, konkretūs reikalavimai padeda kokybiškai atlikti pavestas užduotis, susikoncentruoti ir tikslingai dirbti patiriant mažiau streso. Prie ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamo streso mažinimo taip pat veiksmingai prisidėtų **vaikų skaičiaus grupėse mažinimas**. Tokiu atveju pedagogams būtų lengviau sukoordinuoti veiklą grupėje, būtų išlaikoma aukštesnė ugdymo kokybė, išvengiamas didelis triukšmas grupėse, kuris labai vargina tiek pačius vaikus, tiek jų ugdytojus. Pedagogai būtų atsakingi už mažesnio kiekio vaikų sveikatą

ir gerovę, būtų lengviau ją užtikrinti, tinkamai paskirstyti visiems laiką, todėl patirtų mažesnį nerimo, įtampos ir streso lygį. Kitų **darbo sąlygų gerinimas** taip pat efektingai mažintų pedagogų patiriamą stresą. Pedagogams tenka nemažą dalį laiko skirti pildant įvairius dokumentus, ugdymo, veiklos planus. Šiems darbams darbo vietoje dažnai pritrūksta laiko, pedagogai priversti dirbti papildomai namuose, kad viska suspėtų. Operatyvesnis šios darbo srities perorientavimas, darbo krūvio perorganizavimas padėtų mažinti patiriamą įtampą, struktūruoti darbo laiką bei prisidėtų prie pedagogų emocinės būsenos gerinimo. Ne mažiau svarbūs veiksniai gerinantys pedagogų psichinę sveikatą – **motyvacijos skatinimas** bei **socialinių garantijų gerinimas**. Teigiamų dalykų įvardijimas, pozityvus kritikos išsakymas duoda daugiau teigiamų rezultatų, pozityviai nuteikia darbuotojus, įkvepia juos stengtis, tobulėti. Sėkmingų dalykų akcentavimas kuria teigiamą nuotaiką, taip kyla motyvacija dirbti, mažėja įtampa, nerimas, gerėja emocinė būsena. Didesnis atlygis už darbą bei ankstesnis pedagogų išleidimas į pensiją taip pat padėtų jiems saugiau jaustis dėl ateities, mažėtų įtampa, tačiau šiuos veiksnius įvardijo tik vienas tyrimo dalyvis, todėl galima daryti išvadą, kad tai nėra vienas iš pagrindinių, pedagogams keliančių stresą, prioritetinių veiksnių.

2.4.Tyrimo rezultatų aptarimas

Siekiant atlikti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų darbe patiriamo streso suvokimo vertinimo tyrimą, buvo atliekama streso raiškos, stresinės situacijos kilimo ir streso prevencijos analizės. Vertinant streso raišką, svarbu įvardinti streso apibūdinimą. Tyrime dalyvavę pedagogai dažniausiai stresą įvardijo kaip emocinės būsenos pokyčius bei vidinę įtampos būseną. Sąvoka taip pat siejama su vidinės pusiausvyros pokyčiais, neigiamomis emocinėmis reakcijomis bei fiziologinių reakcijų visuma. Visi šie apibūdinimai apima asmens pusiausvyros, harmonijos su savo vidiniu pasauliu praradimą. Emociniai bei nuotaikų svyravimai, vidiniai išgyvenimai apsunkina pedagoginį darbą dirbančius asmenis. Darbas su vaikais reikalauja įvairių vidinių resursų, tai puikus kantrybės ir kitų savybių išbandymas, todėl pedagogams itin svarbu būti nuolat pasiruošusiems, koncentruotiems bei atviriems su savo ugdytiniais. Tačiau, nuolat stresą patiriantiems žmonėms, sudėtinga išlaikyti tokį pasirengimą. Mokslininkų Jeon ir kt. (2019) atlikto tyrimo rezultatai patvirtina, kad aukštesnio lygio stresą patiriantys ikimokyklinio ugdymo pedagogai suvokia vaikus kaip turinčius aukštesnį pykčio, agresijos ir nerimo lygį. Dėl pedagogo streso padidėjimo, didėja tikimybė, kad padidės vaikų pykčio ir agresijos tikimybė. Tai rodo, kad pedagogams, patiriantiems stresą ir emocines įtampas, tampa sudėtinga kokybiškai organizuoti ugdymo procesą, bendrauti su vaikais. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai patiriančio streso požymius daugiausia įvardija kaip psichologinės įtampos išraišką, kuri dažniausiai pasižymi didele įtampa bei kylančiu nerimu. Pedagogai pradeda justi nevaldomas vegetacines reakcijas, kurių dažniausios – vidinis drebulys ir rankų drebėjimas. Kylanti įtampa yra matoma

fiziologiniais pokyčiais. Pastebima dažna nuovargio bei nemigos problema. Ja skundžiasi tiek jaunesni, tiek vyresnio amžiaus ugdytojai. Pedagoginiame darbe, kuriame yra didelis darbo krūvis, atsakomybės nešimas už vaikų sveikatą bei gerovę, nemigos sutrikimai – labai dideli dirgikliai, trikdantys kokybiškai dirbti bei dar labiau varginantys pedagogus (Huyghebaert ir kt., 2018). Didžioji dalis tyrime dalyvavusių ikimokyklinio ugdymo pedagogų kenčia nuo su stresu susijusių sveikatos pokyčių. Įvairūs skausmai jaučiami visose amžiaus grupėse. Pedagogus vargina galvos, nugaros, kaklo ir kiti skausmai. Įdomu tai, kad jaunesnio amžiaus pedagogai įvardijo imuniteto nusilpimą, dažnesnį sirgimą. Galima daryti prielaidą, kad daugiau metų pedagoginį darbą dirbančių asmenų imuninė sistema yra prisitaikiusi prie ligų, kuriomis dažniausiai serga vaikai, todėl rečiau nuo jų užsikrečia ir jų sergamumas mažesnis. Tačiau įdomu tai, kad tik jaunesnio amžiaus pedagogai nurodė mitybos problemas. Susiduriant su stresu, prarandamas alkio jausmas, pamirštama pavalgyti, vėliau – jaučiamas silpnumas, skrandžio skausmas bei miego sutrikimai. Imuninės sistemos silpimas yra siejamas su prasta mityba, poilsio trūkumu, aukštu streso lygiu (Helms-Lorenz, Maulana, 2016). Todėl galima daryti išvadą, kad stresas daro įtaką sveikatai ne tik ilgalaikėje perspektyvoje, bet geba palikti sveikatos pokyčius per sąlyginai trumpą laiką. Jauniausias tyrimo dalyvis pedagoginį darbą dirba dvylika mėnesių.

Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų stresinių situacijų kilimo raiškai įtaką turi veiksniai, keliantys įtampą. Didžiausiu jų įvertintas didelis darbo krūvis. Pedagogams tenka ne tik atsakomybė už vaikų ugdymą, sveikatą bei saugumą, bet ir didelis įvairių dokumentų kiekis, pasiruošimas būsimoms veikloms, įvairioms šventėms bei renginiams ir kiti darbai, kuriems dažnai stinga laiko. Tenka nuolat skubėti, jaučiama įtampa dėl laiko stokos, tenka dalį darbų atlikti namuose, tuomet trūksta laiko kokybiškam poilsiui, atsiranda kitų problemų. Pastebima tendencija, kad vyresnio amžiaus pedagogai yra dažniau linkę dalį komandiniam darbui skirtų užduočių perleisti jaunesniems kolegoms, akcentuojant jų jaunesnį amžių, geresnius gebėjimus. Šis veiksnys tampa papildomu dirgikliu, keliančiu įtampą jaunesnio amžiaus pedagogams. Tyrime dalyvavę pedagogai kaip įtampą keliančius dirgiklius įvardijo ir: jaučiamą spaudimą iš darbdavio, vaikų elgesio problemas, sulaukiamą nepagarbų elgesį, įvairias konfliktines situacijas, taip pat neplanuotas situacijas, triukšmą, psichologinę įtampą, atsakomybę už vaikus, jų saugumą bei didelį ugdytinių skaičių grupėje. Iš pedagogų apklausos matoma, kad ikimokyklinėse ugdymo įstaigose susiduriama su daug dirgiklių, kurie kelia įtampą, o tai pereina į stresą. Dėl jų gausos tampa sudėtinga rasti sprendimus kaip jų išvengti. (Sjödin, Neely, 2017). Darbe patiriamos aukštos įtampos lygis daro įtaką jų savijautai ne tik darbo vietoje, bet ir pedagogams grįžus namo po darbo dienos. Dažniausiai jaučiama būsena – fizinis nuovargis. Taip pat juntama emocinė įtampa, emocinis išsekimas, dėmesio koncentracijos

sunkumai bei apatija. Vertinant visas šias būsenas, didžiausią nerimą kelia psichinė pedagogų sveikatos būklė. Fizinis nuovargis, nors ir stipriai jaučiamas, tačiau, skiriant tinkamą dėmesį kokybiškam poilsiui, gali būti suvaldytas. Emocinės būsenos pokyčiai ir apatija kelia didesnius iššūkius. Neramu ir tai, kad tokią savijautą jaučia visų amžiaus grupių pedagogai. Tai dar kartą parodo, kad stresas daro žalą ne tik vyresniems, bet ir nesenai savo profesinį kelią pradėjusiems pedagogams. (Jonsdottir ir kt., 2015). Stresinių situacijų kilimo procese svarbų vaidmenį užima ikimokyklinio ugdymo pedagogų elgesio strategijos pajutus kylantį susierzinimą, pyktį ar nerimą. Daugiausia tyrimo dalyviai nurodė taikantys savikontrolės metodą. Bandoma save suvaldyti, sukontroliuoti, nuraminti. Taip pat praktikuojamas dėmesio nukreipimas, pozityvus mąstymas, kvėpavimo pratimai, maloni veikla, fizinis aktyvumas, vandens gėrimo pertraukėlės, skaičiavimas mintyse iki dešimties, atsitraukimo bei emocijų išjautimo strategijos. Dirbant pedagoginį darbą, itin svarbu gebėti valdyti kylantį susierzinimą ar pyktį. Susiduriama su daug dirgiklių, kurie gali išvesti iš kantrybės, tačiau darbas su vaikais įpareigoja gebėti išlaikyti vidinę pusiausvyrą. Iš gautų tyrimo rezultatų matome stresinės situacijos kilimo raišką, kurioje atsispindi pedagogų jaučiamas aukštas įtampos lygis, jis išlieka aukštas net grįžus namo po darbo dienos. Taip pat matome, kad svarbu gebėti ir turėti žinių, kaip elgtis pajutus kylančias neigiamas emocijas. Tai parodo, kaip svarbu skirti dėmesį pedagogų streso prevencijai.

Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų tyrimo rezultatai rodo, kad bandant valdyti patiriamą stresą darbe pedagogai pasitelkia kalbėjimąsi apie kylančias problemas tiek su ugdytinių tėvais apie kylančius sunkumas su jų vaikais, tiek su kolegomis bei įstaigos administracijos darbuotojais, iškilus konfliktams, nesusipratimams ar kitoms situacijoms. Daugiausia nesusipratimų ir įtampą keliančių situacijų iškyla tada, kai trūksta efektyvios tarpusavio komunikacijos, todėl itin svarbu skirti tam dėmesį, tokiu būdu gerėja įstaigos mikroklimatas, darbuotojai gali jaustis saugesni, žinoti, kad į jų nuomonę yra atsižvelgiama, ieškoma bendrų problemų sprendimo būdų. Tyrimo rezultatai rodo, kad kiti būdai, kuriais pedagogai bando valdyti darbe patiriamą stresą – įvairūs atsipalaidavimo metodai, tokie kaip skaičiavimas iki dešimties, vandens atsigėrimas, kvėpavimas. Taip pat laiko planavimas, kitų užduočių vykdymas, mėgstama veikla ir balansuotas dienos ritmas padeda jaučiant stresą. Galima teigti, kad vienas efektyviausių darbe patiriamo streso valdymo būdų gali būti laiko planavimas bei dienos ritmo balansavimas. Nors šie metodai taikomi ne konkretaus dirgiklio keliamam streso lygio mažinimui valdyti realiu metu, tai efektyviai veiksmingi streso valdymo būdai, galintys eliminuoti tuos dirgiklius, kurie gali būti numatomi iš anksto. Laiko planavimas sutaupo laiką, mažiau blaškomasi nuo vienos užduoties prie kitos, asmuo aiškiai žino, ką turi atlikti, tokiu būdu patiriama mažesnė įtampa, galima koncentruotis į užduočių atlikimą. Dienos ritmo balansas apima kokybišką poilsį, skiriama pakankamai laiko miegui bei subalansuotą,

sveikatai palankią mitybą, reguliarų maitinimąsi, tai padeda išlikti sveikiems, pasiilsėjusiems, turintiems energijos, tokiu būdu galima skirti visą savo koncentruotą dėmesį į darbines užduotis. Tyrime dalyvavusių pedagogų atsakymą įrodo, kad laiko planavimo bei dienos ritmo balansavimo dažniau imasi jaunesnio amžiaus pedagogai (Helms-Lorenz, Maulana, 2016). Streso prevencija apima ir ikimokyklinio ugdymo pedagogų gebėjimus bei taikomus būdus, kuriais po darbo dienos bandoma atsipalaiduoti nuo patirto streso. Tam dažniausiai pasitelkiamas fizinis aktyvumas bei maloni, atpalaiduojanti veikla. Rečiau – pokalbiai su artimaisiais, miegas, poilsis, vandens procedūros, knygos skaitymas ir namų ruoša. Fizinis aktyvumas – vienas iš efektyviausių būdų padėti savo fiziniam bei psichologiniam nuovargiui pasišalinti. Jo metu dingsta visa susikaupusi įtampa kūne, atsiribojama nuo minčių apie darbinius rūpesčius, kitus stresą keliančius dirgiklius. Tyrimo rezultatai rodo, kad fizinį aktyvumą pasitelkia įvairaus amžiaus ikimokyklinio ugdymo pedagogai (Romero, 2015). Tyrimo metu taip pat buvo siekiama sužinoti pedagogų nuomonę apie priemones, kurios padėtų sumažinti ikimokyklinio ugdymo pedagogų patiriamą stresą darbe. Pedagogai įvardijo tokias streso prevencijos priemones kaip mikroklimato gerinimas, poilsio pertraukėlės, konkretumas įstaigos administracijos keliamuose reikalavimuose, pateiktose užduotyse, vaikų skaičiaus mažinimas, darbo sąlygų gerinimas, motyvacijos skatinimas bei geresnės socialinės garantijos. Pedagogai dažniausiai įvardijo mikroklimato įstaigoje gerinimą. Įstaigoje dirbančių pedagogų ir darbuotojų gerų santykių palaikymo svarba atsispinti ir mokslininkų Ying Hu ir kt. (2019) atliktame tyrime. Nustatyta, kad individuali pedagogų gerovė gali būti veiksmingai padidinta per kolegialų vadovavimą bei, kad ikimokyklinio ugdymo vadovų komandos gali sukurti palankią aplinką, kad sumažintų pedagogų stresą, tuo pačiu pagerindamos pedagogų profesionalumą. Tokiu būdu kuriami pagarbūs, palaikantys bei į komandinį darbą orientuoti santykiai tarp kolegų pedagogų bei visų įstaigoje dirbančių darbuotojų, visi gali jaustis komandos dalimi ir yra vieningi, tada ne tik patiriama mažiau įtampos, streso, bet ir lengviau susidorojama su visais iššūkiais, kylančiais ugdant vaikus ir bendraujant su jų tėvais.

Apibendrinant ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų tyrimo rezultatus galima teigti, kad stresas yra emocinės būsenos ir vidinės pusiausvyros pokyčiai, besireiškiantys įvairiais ilgalaikiais bei trumpalaikiais sveikatos pokyčiais, kurie gali atsirasti per sąlyginai trumpą laiką. Pedagogai puikiai geba įvardinti veiksnius, keliančius įtampą darbe, geba įvardinti savo būseną grįžus po varginančios dienos, kylančio susierzinimo, pykčio ir nerimo valdymui dažniausiai pasitelkia savikontrolę, dėmesio nukreipimą bei pozityvų mąstymą. Iš to galima spręsti, kad ikimokyklinio ugdymo pedagogai geba atpažinti darbe patiriamą stresą, suvokia su juo susijusius požymius, reiškimosi būdus bei daromą žalą. Streso valdymui pedagogams padeda kalbėjimasis apie problemas, įvairūs atsipalaidavimo būdai bei laiko planavimas. Po darbo

dienos pedagogai dažniausiai užsiima aktyvia fizine ar kita malonia, atpalaiduojančia veikla. Tai rodo, kad pedagogai turi žinių apie streso valdymo būdus, kurie gali padėti sumažinti darbe patiriamo streso padarinius, nors pastebima, kad vyresnio amžiaus pedagogai turi mažiau žinių apie efektingą streso valdymą. Nors dažnai manoma, kad prie ikimokyklinių ugdymo pedagogų patiriamo streso mažinimo priemonių efektingai prisidėtų atlyginimo padidinimas, atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad ši priemonė apklaustų pedagogų buvo rečiausiai įvardijama. Daugiausia pedagogų įvardijo mikroklimato gerinimo ugdymo įstaigoje priemonę, nors galima teigti, kad nėra vieno veiksnio, kurį pašalinus, būtų reali tikimybė išspręsti pedagogų streso darbe problemą. Sunkumai sisteminiai, todėl ir jų sprendimai turi sietis vieni su kitais. Pavienių problemų sprendimas nepakeistų esamos situacijos iš esmės. Reikalingas platus žvilgsnis ir visos sistemos problemų analizavimas bei sprendimų ieškojimas.

Išvados

1. Stresas yra emocinės būsenos ir vidinės pusiausvyros pokyčiai, besireiškiantys įvairiais ilgalaikiais bei trumpalaikiais sveikatos pokyčiais, kurie gali atsirasti per sąlyginai trumpą laiką. Ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbantys pedagogai kasdien susiduria su keliančiais stresą dirgikliais. Tai lemia darbo krūvis, per didelis vaikų skaičius ugdomosiose grupėse, dokumentacijos našta, vis didėjantys įstaigų, administracijų bei ugdytinių tėvų reikalavimai ir kiti veiksniai. Todėl pedagogams reikalingos žinios apie stresą, jo valdymą bei prevenciją.
2. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai puikiai geba atpažinti veiksnius, keliančius įtampą darbe, geba įvardinti savo būseną grįžus namo po varginančios dienos. Kylančio susierzinimo, pykčio, nerimo, streso valdymui dažniausiai pasitelkiama savikontrolė, dėmesio nukreipimas bei pozityvus mąstymas. Iš to galima spręsti, kad ikimokyklinio ugdymo pedagogai geba atpažinti darbe patiriamą stresą, suvokia su juo susijusius požymius, reiškimosi būdus bei daromą žalą.
3. Atliktos ikimokyklinėse ugdymo įstaigose dirbančių pedagogų apklausos duomenys rodo, kad *stresas reiškiasi* kaip psichologinės įtampos būsena, kuriai būdingi trumpalaikiai bei ilgalaikiai sveikatos pokyčiai, darantys įtaką fizinei bei psichinei sveikatai. *Stresinės situacijos kilimas* pasižymi darbo vietoje sutinkamų dirgiklių sukeliama įtampa bei stresu, kurių reiškinius ir padarinius pedagogai jaučia ir grįžę namo po darbo dienos. Tampa sudėtinga kokybiškai pailsėti ir atsistatyti po patiriamo streso, todėl pedagogai ieško sau tinkamų būdų stresui valdyti, pavyzdžiui, dažniausiai po darbo užsiima aktyvia fizine veikla. Efektyviausias *streso prevencijos* būdas – mikroklimato gerinimas ugdymo įstaigoje. Sukūrus tinkamą darbuotojams aplinką ir atmosferą, galima tikėtis mažesnio pedagogų patiriamo streso lygio.

Literatūra

1. Alvites-Huamani, C. (2019). Teacher Stress and Psychosocial Factors in Teachers from Latin America, North America and Europe. *Propósitos y Representaciones, 7*(3), 141–178.
2. Bagdonas, A., Adaškevičienė, V. (2010). Bendrojo lavinimo mokyklų mokytojų psichosocialinės nuostatos raiškos ypatumai. *Socialiniai mokslai*, 2(68), 60–70.
3. Bubelienė, D., Merkys, G. (2010). Bandymas žvelgti į pedagogų profesinį stresą kompleksiškai: empirinio tyrimo duomenys. *Mokytojų ugdymas*, 14(1), 88–102.
4. Check, R. F. E., Okwo, F. A. (2012). Influence of demographic factors on stress perceptions of teachers of public secondary schools in Cameroon. *Social and Behavioral Sciences*, 47, 439–443.
5. Clipa, O., Boghean, A. (2015). Stress factors and solutions for the phenomenon of burnout of preschool teachers. *Social and Behavioral Sciences*, 180, 907–915.
6. Clipa, O., Iorga, A. M. (2013). The role of school-family partnership on moral development. *Social and Behavioral Sciences*, 76, 197–203.
7. Ekici, F. Y. (2017). There relationship between the style of coping with stress and the levels of hopelessness of preschool teachers. *Higher Education Studies*, 7(1), 78–93.
8. Glover Gagnon, S., Huelsman, T. J., Kidder-Ashley, P., Lewis, A. (2019). Preschool student-teacher relationships and teaching stress. *Early Childhood Education Journal*, 47, 217–225.
9. Goftaitė, J. (2011). Psichosocialiniai rizikos arba darbo veiksniai. 14-osios Lietuvos jaunųjų mokslininkų konferencijos „Mokslas – Lietuvos ateitis“ 2011 metų teminės konferencijos straipsnių rinkinys. ISSN 2029-7149 online.
10. Hanson, K. (2013). Turnover in teachers: stress, burnout, and fixing the problem. *Journal of Graduate Studies in Education*, 5(2), 50–54.
11. Helms-Lorenz, M., Maulana, R. (2016). Influencing the psychological well-being of beginning teachers across three years of teaching: self-efficacy, stress causes, job tension and job discontent. *Educational Psychology*, 36(3), 569–594.
12. Herman, K., C., Hickmon-Rosa, J., Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100.

    https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.6A8A7A3BBCDC/TAIS_377437 (žiūrėta 2020-04-03).

13. Hue, M., Lau, N. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: a pilot study of a mindfulness-based programme for pre-service teachers in Hong Kong. Teacher Development, 19(3), 381–401.
14. Hur, E., Jeon, L., Buettner, C. K. (2016). Preschool teachers' child-centered beliefs: direct and in direct as sociations with work climate and job-related wellbeing. *Child Youth Care Forum*, 45, 451–465.
15. Huyghebaert, T., Gillet, N., Beltou, N., Tellier, F., Fouquereau, E. (2018). Effects of workload on teachers' functioning: A moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress [Stress Health]*, 34(5), 601–611.
16. Ignat, A. A., Clipa, O. (2012). Teachers' satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence. *Social and Behavioral Sciences*, 33, 498–502.
17. Ying Hu, B., Li, Y., Wang, Ch., Reynolds, B. L., Wang, Sh. (2019). The relation between school climate and preschool teacher stress: the mediating role of teachers' self-efficacy. *Journal of Educational Administration*, 57(6), 748–767.
18. Jeon, L., Buettner, C. K., Grant, A. A., Lang, S. N. (2019). Early childhood teachers' stress and children's social, emotional, and behavioral functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61, 21–32.
19. Jonsdottir, V., Rantala, L. M., Oskarsson, G. Kr., Sala, E. (2015). Effects of pedagogical ideology on the perceived loudness and noise levels in preschools. *Noise and Health*, 17, 282–293.
20. Joungyoun, K., Yeoul, Sh., Eli, T., Daeun, P. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*, 78, 13–22.
21. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai.* Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
22. Kyriacou, C., Chien, P. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. Journal of Educational Enquiry, 5(2), 86–104.
23. Klizas, Š., Šulnienė, R. (2012). Stresas pedagogų darbe priklausomai nuo ugdymo įstaigos. *Sveikatos mokslai*, 22(5), 5–8.
24. Leung, S. S. K., Chiang, V. C. L., Chui, Y., Lee, A. C. K., Mak, Y. (2011). Feasibility and potentials of online support for stress management among secondary school teachers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 27, e282–e286.
25. Lietuvos Respublikos vyriausybės nutarimas Nr. 544 (nauja redakcija nutarimas Nr. 1145) „Dėl darbų ir veiklos sričių, kuriose leidžiama dirbti darbuotojams, tik iš anksto

pasitikrinusiems ir vėliau periodiškai besitikrinantiems, ar neserga užkrečiamosiomis ligomis, sąrašo ir šių darbuotojų sveikatos tikrinimosi tvarkos patvirtinimo“. (LR SAM įsak. Nr.301 13 pr., 2 lent., 4.1. p.).

26. Löfgren, H. (2017). Learning in preschool: teachers‘ talk about their work with documentation in Swedish preschools. *Journal of Early Childhood Research*, 15(2), 130–143.
27. McCormick, J., Barnett, K. (2011). Teachers’ attributions for stress and their relationships with burnout. *International Journal of Educational Management*, 25(3), 278–293.
28. Pas, E. T., Bradshow, C. P., Hershfeldt, P. A. (2012). Teacher and school-level predictors of teachers efficacy and burnout: Identifying potential areas for support. *Journal of School Psychology*, 50(1), 129–145.
29. Persson Waye, K., Fredriksson, S., Hussain-Alkhateeb, L., Gustafsson, J., van Kamp, I. (2019). Preschool teachers’ perspective on how high noise levels at preschool affect children’s behavior. *PLoS ONE*, 14(3): e0214464. Prieiga per internetą https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214464(žiūrėta 2020-02-15).
30. Romero, Z. (2015). The current level of awareness of the benefits of physical activity, healthy nutrition, and stress management. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 5(4), 87–96.
31. Sjödin, F., Kjellberg, A., Knutsson, A., Landström, U., Lindberg, L. (2012). Noise and stress effects on preschool personnel. *Noise and Health*, 14(59), 166–178.
32. Sjödin, F., Neely, G. (2017). Communication patterns and stress in the preschool: an observational study. *Child Care in Practice*, 23(2), 181–194.
33. Stathopoulou, H., Karanikola, M. N. K., Panagiotopoulou, F., Papathanassoglou, E. D. E. (2011). Anxiety levels and related symptoms in emergency nursing personnelin Greece. *Journal Emergency Nursing*, 37, 314–320.
34. Tamilselvi, B., Thangarajathi, S. (2011). Development and validation of yoga video package and it seffectiveness on depression, anxiety and stress of school eachers. *Journal on School Educational Technology*, 7(1), 48–56.
35. Vesely, A. K., Saklofske, D. H., Leschied, A. D. W. (2013). Teachers – the vital resources: The contribution of emotional intelligence to teacher efficacy and well-being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(3), 71–89.
36. Wentzel, K. R. (2010). *Students’ relationships with teachers*. In J. L. Meece, J. S. Eccles (Eds.), Handbook of research on schools, schooling, and human development, 75–91. New York, NY: Routledge.

37. Whitaker, R. C., Dearth-Wesley, T., Gooze, R. A. (2015). Workplacestressandthequalityofteacher-childrenrelationshipsinHeadStart. *Early Childhood Research Quarterly*, 30(1), 57–69.
38. Wong, Y. H. (2015). Development of a work environment rating scale for kindergarten teachers. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 65(6), 489–495.
39. Zinsser, K. M., Zulauf, C., A., Nair Das, V., Callie Silver, H. (2019). Utilizing social-emotional learning supports to address teacher stress and preschool expulsion. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61, 33–42.
40. Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai*. Vilnius: Leidykla VAGA.
41. Župerkienė, E. (2009). Vadovų gebėjimas valdyti darbe kylantį stresą. *Verslas, vadyba ir studijos*, 312–325.

Summary

The bachelor's thesis analyzes the perception of stress and stress prevention of teachers working in pre-school education institutions. The aim of the work is to determine the perception of stress experienced by pre-school teachers and possible preventive factors.

The study involved 10 pre-school teachers working in Siauliai city pre-school educational institutions.

The written interview method was used to find out the perception of stress, the ability to identify the expression of stress, its origin and possible ways of prevention by teachers working in pre-school educational institutions. The interview answers of the study participants were grouped into categories in which the data was compared and analyzed using the content analysis method.

Pre-school teachers are well able to identify the factors that cause stress at work, to name their condition when they return home after a stressful day. The results of the research showed that teachers are able to recognize stress experienced at work, understand the symptoms associated with it, the ways of manifestation and the damage done. Stress at work manifests itself psychologically, characterized by short-term and long-term changes in health that affect physical and mental wellbeing. The rise of stress is characterized by the tension and stress caused by situations encountered at workplace, and their occurrences and consequences are also felt by teachers when they return home after a long day of work. The most effective way to prevent stress is to improve microclimate in educational institutions. By creating the right environment and atmosphere for all pre-school employees, a lower level of stress can be expected among teachers.

PRIEDAI

1 priedas

Modifikuota „Profesinio streso suvokimo anketa“ (Kyriacou, Chien, 2004).

Gerb. Respondente,

Esu Elvyra Grigaitienė, Šiaulių universiteto, visuomenės sveikatos studijų programos, ketvirto kurso studentė. Rašau baigiamąjį bakalauro darbą, šio tyrimo **tikslas** – įvertinti ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų patiriamo streso suvokimą. Skirdami savo laiką šios **anoniminės** anketos pildymui prisidėsite prie atliekamo tyrimo. Prašau įdėmiai perskaičius klausimą, kuo įmanoma išsamiau į jį atsakyti.

Trumpa informacija apie Jus:

Jūsų amžius: _____

Jūsų pedagoginis stažas (metais): _____

Jūsų šeimyninė padėtis: _____

Vaikų amžius, su kuriais dirbate: _____

Vaikų skaičius, Jūsų ugdomojoje grupėje: _____

- Kaip apibūdintumėte, kas yra stresas?

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- Kokie požymiai Jums padeda suvokti, kad patiriate stresą?

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- Kokius savo sveikatos ilgalaikius arba trumpalaikius pokyčius, galėtumėte sieti su patiriamu stresu darbe. Išvardinkite juos, papasakokite plačiau.

  _____

  _____

  _____

- Kas Jums daugiausiai darbe kelia įtampą?

- Kaip jaučiatės grįžę namo po darbo dienos?

- Ką darote pajutę, kad Jumyse kyla susierzinimas, pyktis, nerimas?

- Kaip bandote susidoroti su stresu darbe?

- Kokiais būdais bandote mažinti savo patiriamą stresą po darbo dienos?

_____

_____

- Kokios priemonės padėtų mažinti pedagogų patiriamą stresą darbe?

_____

_____

_____

_____

_____

DĖKOJU UŽ BENDRADARBIAVIMĄ!