

MOKYTOJŲ STRESAS IR JO ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Anotacija. Straipsnyje aptariami įvairiose šalyse atliekami mokytojų patiriamo streso tyrimai. Literatūros analizė rodo, kad šiuos tyrimus skatina, iš vienos pusės mokytojų, kaip profesinės grupės, sveikatos būklė, pasitenkinimas darbu, intencijos keisti darbą. Iš kitos pusės – rūpestis moksleivių pažangumo kėlimu. Pateikiami autorių atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 300 Lietuvos mokytojų, duomenys. Tyrimo metu mokytojai įvertino įvairius savo darbo aspektus pagal patiriamą stresą. Nustatyta, kad didžiausią stresą mokytojams kelia ne darbas su mokiniais, mokymas, o didelė atsakomybė, vaidmenų gausa, apkrovimas „popieriniu darbu“. Mažiausiai streso kelia psichologinis klimatas mokykloje. Darbe analizuojamas mokytojų naudojamos streso įveikos strategijos.

Esminiai žodžiai: mokytojų stresas, streso įveika.

Pastaraisiais metais įvairūs mokytojų darbo psichologiniai aspektai atsидūrė daugelio tyrinėtojų dėmesio centre. Greta mokytojų asmenybės ypatumų, įvairių jo profesionalumo aspektų tyrinėjimų, padaugėjo ir mokytojų streso tyrimų. Daugelyje šalių atlikti tyrimai byloja apie tai, kad šios profesijos atstovai ypač dažnai patiria stresą, nuo jo kenčia mokytojų sveikata, jie patiria nepasitenkinimą darbu ir dažnai jį keičia. Pavyzdžiui, Suomijoje atlikti tyrimai parodė, kad net 27 proc. mokytojų kenčia nuo rimtų išsekimo simptomų [7]. C. Jacobsson, A. Po-usette'o, I. Thyleforso (2001) Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, mokytojavimas – pati stresiškiausia specialybė. 64,3 proc. šiame tyrime dalyvavusių mokytojų prisipažino, kad beveik pusę savo darbo laiko jie kenčia nuo streso (tarp kitų aukštąjį išsilavinimą turinčių darbuotojų šis skaičius vidutiniškai siekia 46,8 proc.). Anglijoje atliktų mokytojų apklausų rezultatai rodo, kad trečdalis mokytojų kenčia nuo stipraus streso arba „perdegimo“ sindromo [cit. pagal 2].

Mokytojų sveikatos, emocinės būklės sutrikimai atsiliepa mokiniams, jų savijautai mokykloje bei pažangumui. Visa tai rodo, kad svarbu tyrinėti mokytojų streso įvairius aspektus ir ieškoti efektyvių streso įveikos būdų, teikti mokytojams pagalbą šioje jautrioje jų gyvenimo srityje.

Akivaizdu, kad negalima išskirti vienintelio mokytojų darbe dominuojančio streso šaltinio. Streso šaltinių yra daug ir jie keičiasi.

Apžvelgus daugelį mokytojų streso tyrimų [2; 7; 9; 10; 12], streso šaltinius galima suskirstyti į 6 kategorijas:

1. Švietimo sistemos ir socialiniai pokyčiai.
2. Vaidmenų konfliktai ir vaidmenų sumaištis (*role confusion*).

3. Blogos fizinės ir socialinės darbo sąlygos.
4. Probleminiai mokiniai.
5. Prasti profesiniai santykiai ir bendradarbiavimas su kolegomis.
6. Probleminiai mokytojai. Šis streso šaltinis susijęs su mokytojais, kurie nenori keistis, nenori permainų, kurių žemesnė kvalifikacija, blogesnis pasirengimas ir pan.

Vienas iš pastaruoju metu plačiai tyrinėjamų mokytojų streso aspektų – atsparumas stresui. Ne visi mokytojai, dirbdami vienodomis sąlygomis, vienodai reaguoja į stresą. Streso išgyvenimui nemažos įtakos turi mokytojų asmenybių ypatumai, sau kaip profesionalams keliami uždaviniai, subjektyviai suvokiami aplinkos reikalavimai [1; 6]. Chorney (1998) atliktoje apklausoje 41 mokytojas aprašė, ką turi daryti, norėdamas būti geru mokytoju. 92 proc. atsakiusiųjų naudojo tokius terminus kaip „privatau“, „būtina“ ir kitus. Tai rodo, kad mokytojai kelia sau labai aukštus reikalavimus. Nustatyta, kad šie įsitikinimai susiję su aukštu streso lygiu [cit. pagal 5].

Mokytojų pažeidžiamumui didelės įtakos turi ir streso įveikos stilius. Nuo jo, kaip rašė Lazarusas, priklauso ne tik tai, kaip mokytojai įveikia stresinę situaciją, bet ir tai, ar jie aplinką vertina kaip stresišką.

Kyriacou (2001) mokytojų streso įveikos būdus suskirstė į dvi kategorijas: paliatyviniai veiksmai (*palliative*) ir tiesioginiai veiksmai (*direct action*). Paliatyviniai veiksmai nenukreipti į streso šaltinius, jų tikslas – sumažinti streso poveikį [cit. pagal 5]. Howardas ir Johsonas (2002), apžvelgę daugelio tyrimų rezultatus, išskyrė tokius mokytojų dažniausiai naudojamus veiksmus stresui įveikti:

- į problemos įveikimą nukreipti veiksmai;
- jausmų kontrolė;
- kolegų ar administracijos paramos ieškojimas;
- svarbių santykių su kitais žmonėmis palaikymas;
- darbo organizavimas ir darbo užduočių suskirstymas pagal svarbumą;
- kompetencijos palaikymas (ruošiantis pamokoms, mokantis).

Įvairiose Europos šalyse plačiai tyrinėjami įvairūs mokytojų patiriamo streso aspektai. Lietuvoje šios srities tyrimų iki šiol buvo mažai. Nėra aišku, kokie Lietuvos mokytojų kasdienio darbo aspektai jiems kelia daugiausia streso bei kaip jie bando susitvarkyti su šiomis problemomis (įveikti patiriamą stresą). Šio tyrimo tikslas buvo nustatyti, kokie kasdieninio darbo mokykloje aspektai šalies mokytojams kelia didžiausią įtampą bei kokias streso įveikos strategijas jie dažniausiai naudoja.

METODIKA

Tiriamieji

Tyrimė dalyvavo 300 mokytojų iš įvairių Lietuvos miestų bei rajonų. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 42,34 m., darbo mokykloje stažas – nuo 1 metų iki daugiau nei 20 metų. Apklausoje dalyvavo 276 moterys ir 24 vyrai.

Įvertinimo priemonės

1. Streso darbe klausimynas. Klausimynas sudarytas remiantis autorių patirtimi vedant praktinius užsiėmimus mokytojams apie stresą bei kitomis temomis ir literatūros duomenimis apie veiksnius, turinčius įtakos mokytojų patiriamam stresui.

2. Streso įveikos strategijų klausimynas – tai A. Elklito patobulintas D. Rogerio įveikos strategijų klausimyną.

Lietuvišką klausimyno variantą parengė D. Gai-lienė ir V. Domanskaitė-Gota (2000). Klausimyną sudaro 37 teiginiai, kurie suskirstyti į 4 subskales: racionalią, emocinę, atsitraukimo ir vengimo įveikos. Nustatytas klausimyno teiginių vidinis suderinamumas – *Cronbacho* $\alpha = 0,8640$.

Tiriamieji anketas užpildė mokyklose, dažniausiai – po įvairių psichologinių seminarų.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Mokytojų darbo stresiškumas

Mokytojai vertino įvairius savo darbo aspektus pagal patiriamą stresą nuo 1 (visai nekelia streso) iki 4 (nuolat kelia stresą). 1 lentelėje pateikiami įvertinimų vidurkiai.

1 lentelė

Įvairių mokytojų darbo aspektų stresiškumas

Eil. Nr.	Darbo aspektai	Įvertinimo vidurkis
1.	Ataskaitų ir kitų „popierių“ gausa	3,02
2.	Mažas atlyginimas	2,62
3.	Mokytojo vaidmenų gausa (mokyti, auklėti, prižiūrėti...)	2,55
4.	Švietimo sistemos reforma	2,53
5.	Dideli reikalavimai mokytojui	2,52
6.	Netinkamas moksleivių elgesys	2,50
7.	Mokymosi motyvacijos stoka	2,48
8.	Visuomenės požiūris į mokytojo darbą	2,42
9.	Pastovūs tikrinimai, komisijos	2,23
10.	Didelė atsakomybė	2,22
11.	Mokinių egzaminai	2,01
12.	Darbo krūvis	1,92
13.	Darbo sąlygos	1,91
14.	Psichologinis klimatas mokykloje	1,84
15.	Problemos su tėvais	1,81
16.	Santykiai su moksleiviais	1,78
17.	Santykiai su administracija	1,75
18.	Kvalifikacijos kėlimas	1,75
19.	Galimybių daryti karjerą ribotumai	1,74
20.	Santykiai su kitais mokytojais	1,62
21.	Griežta darbo laiko tvarka	1,60

Kaip matome iš lentelėje pateiktų duomenų, svarbiausias mokytojų streso šaltinis tiesiogiai nesusijęs su mokymu, pedagogine veikla – tai įvairių ataskaitų, planų gausa. Antrasis pagal svarbą stresorius – menkas atlyginimas.

Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp amžiaus ir kai kurių darbo aspektų stresiškumo: kuo vyresni mokytojai, tuo mažiau streso jiems kelia šie darbo aspektai: darbo sąlygos ($r = -0,182, p < 0,0115$), psichologinis klimatas mokykloje ($r = -0,144, p < 0,05$), galimybių daryti karjerą ribotumas ($r = 0,167, p < 0,01$) ir kvalifikacijos kėlimas ($r = -0,169, p < 0,01$).

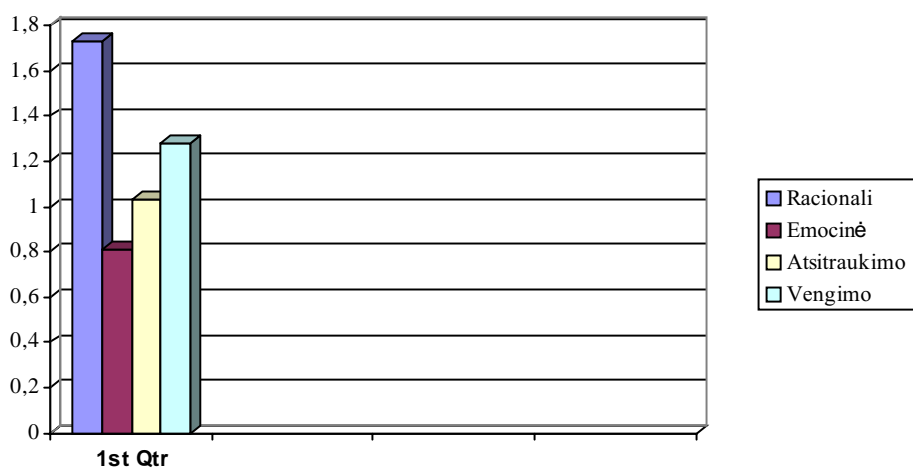
Nors tarp respondentų dominavo moterys, tačiau pabandėme palyginti, ar skiriasi įvykiai, keliantys stresą mokytojams bei mokytojoms. Pirmoje vietoje pagal stresiškumą tiek vyrai, tiek moterys nurodė „ataskaitų ir kitų popierių gausą“, antroje vietoje moterims – mažas atlyginimas, o vyrams – netinkamas moksleivių elgesys (mote-

rys šį streso šaltinį nurodė tik penktoje vietoje), trečioje vietoje moterims – mokytojo vaidmenų gausa, o vyrams – pastovūs tikrinimai ir komisijos. Rezultatai parodė, kad moterims daugiau nei vyrams stresą kelia griežtai apibrėžtas darbo laikas ($t = 2,496, p < 0,05$), didelė atsakomybė ($t = 2,028, p < 0,05$), dideli reikalavimai mokytojui ($t = 2,302, p < 0,05$), psichologinis klimatas mokykloje ($t = 2,489, p < 0,05$) ir visuomenės požiūris į mokytojo darbą ($t = 4,046, p < 0,01$).

Palyginome miesto ir kaimo mokyklų mokytojų atsakymus. Skirtumai tarp miesto ir kaimo mokytojų patiriamą streso nedideli. Miesto mokytojams didesnę stresą kelia dideli reikalavimai mokytojui ($t = 2,054, p < 0,05$) bei maži atlyginimai ($t = 2,087, p < 0,05$).

Mokytojų naudojamos streso įveikos strategijos

Apskaičiavome streso įveikos strategijų vidurkius (rezultatai pateikti 1 paveiksle).



1 pav. Streso įveikos strategijų įvertinimo vidurkiai

Palyginome vyrų ir moterų naudojamas įveikos strategijas. Reikšmingas skirtumas rastas tik tarp atsitraukimo įveikos strategijos naudojimo – šią įveiką vyrai naudoja dažniau nei moterys ($t = -2,940, p < 0,01$). Rezultatai parodė, kad įvairaus amžiaus mokytojai naudoja panašias įveikos strategijas. Nustatyta, kad su amžiumi mokytojai rečiau naudoja tik vengimo strategiją ($r = -1,24, p < 0,05$).

Visus darbo aspektus, keliančius mokytojams stresą, suskirstėme į 6 grupes: mokytojams keliami reikalavimai; moksleivių elgesys; psichologinis klimatas mokykloje; darbo sąlygos; mokytojo profesija, kita. Palyginome, koks yra ryšys tarp mokytojų patiriamą streso šaltinių ir įveikos strategijų.

Rezultatai parodė, kad yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp emocinės įveikos strategijos naudojimo bei visų streso šaltinių grupių (kuo labiau įvairios streso šaltinių grupės kelia stresą, tuo dažniau mokytojai naudoja emocinę įveiką). Taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp atsitraukimo strategijos bei dviejų streso šaltinių grupių – moksleivių elgesio bei darbo sąlygų. Kuo didesnę stresą mokytojams kelia moksleivių elgesys bei darbo sąlygos, tuo rečiau mokytojai naudoja atsitraukimo strategiją. Kylant bendram nepasitenkinimui dėl mokytojo profesijos (dėl prasto visuomenės požiūrio į mokytojo darbą, galimybių daryti karjerą ribotumo ir pan.), dažněja vengimo strategijos naudojimas.

Mokytojų naudojamų įveikos strategijų ryšys su streso šaltinių grupėmis

Streso šaltinių grupės	Įveikos strategija			
	Racionali	Emocinė	Atsitraukimo	Vengimo
Reikalavimai	-0,063	0,255**	-0,099	-0,001
Moksleivių elgesys	-0,056	0,166**	-0,237**	-0,78
Psichologinis klimatas mokykloje	0,005	0,221**	-0,094	0,037
Darbo sąlygos	0,064	0,148*	-0,137*	0,011
Mokytojo profesija	0,036	0,131*	0,017	0,136*
Kita	-0,028	0,181**	-0,095	-0,021

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Išvados

1. Šio tyrimo rezultatai patvirtino įvairiose šalyse atliktų mokytojų apklausų išvadas, kad mokytojai savo darbe nuolat jaučia įtampą. Didžiausią stresą šalies mokytojams kelia darbo aspektai, kurie tiesiogiai nėra susiję su mokymu, pedagogine veikla (tai įvairios ataskaitos, planai, vaidmenų gausa, menkas atlyginimas). Mažiausią stresą kelia darbo aspektai, kuriuos galime apibūdinti kaip „psichologinį klimatą mokykloje“ (santykiai su administracija, kitais mokytojais ir pan.).

2. Įveikdami įtampą kasdieniniame darbe, mokytojai dažniausiai naudoja racionalią įveikos strategiją. Mokytojų naudojamos streso įveikos strategijos tipas priklauso nuo stresą keliančios situacijos stresiškumo (kuo didesnę įtampą kelia situacija, tuo dažniau naudojama emocinė įveikos strategija). Moterys ir vyrai naudoja panašias streso įveikos strategijas (vyrai dažniau naudoja tik vengimo strategiją). Nedaug skiriasi ir skirtingo amžiaus mokytojų naudojamos įveikos strategijos.

3. Siekiant sumažinti galimus neigiamus streso padarinius, būtina kurti mokytojų streso sumažinimo / valdymo programas. Jų metu mokytojai supažindinami su streso samprata, mokinami identifikuoti savo streso šaltinius bei taikyti efektyvias streso įveikos strategijas.

Literatūra

- Ackerley S. C., Menke A., Cox A. S. Character Traits Correlate with Stress: Results of a Teacher Survey. – Draft, 11 June 2004 // Internetė <www.spaff.org/stress> [žiūrėta 2005 03 17].
- Dick van R., Wagner U. Stress and strain in teaching: A structural equation approach // *British Journal of Educational Psychology*. – Vol. 71, 2001, p. 243–259.
- Griva K., Joeekes K. UK teachers under stress: can we predict wellness on the basis of characteristics of the teaching job? // *Psychology and Health*. – August 2003, vol. 18, no 4, p. 457–471.
- Jacobsson C., Pousette A., Thylefors I. Managing Stress and Feelings of Mastery among Swedish Comprehensive School Teachers // *Scandinavian Journal of Educational Research*. – Vol. 45, no 1, 2001, p. 38–53.
- Jarvis M. *Stress News*. – Vol. 14, no 1, 2002.
- Mearns J., Cain J. E. Relationships between teachers' occupational stress and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies // *Anxiety, stress and Coping*. – Vol. 16, no 1, 2003, p. 71–82.
- Rasku A., Kinnunen U. Job conditions and wellness among Finnish upper secondary school teachers // *Psychology and Health*. – August 2003, vol. 18, no 4, 2003, p. 441–456.
- Review of the research into the primary causes of stress among teachers. An AMMA Report, 1986 // Internetė <www.gre.ac.uk/~eduweb/interest/h&ts/stress2.htm> [žiūrėta 2005 03 14].
- Sue Howard and Bruce Johnson Resilient Teachers: Resisting Stress and Burnout, 2002. Internetė <www.aare.edu.au/02pap/how02342.htm> [žiūrėta 2005 03 10].
- Sutton G. W., Huberty T. J. An evaluation of teacher stress and job satisfaction. *Education*. – Vol. 105, no 2, 2001, p. 189–192.
- Szweizer K., Döbrich P. Self-reported health, appraisal, coping, and stress in teachers // *Psychology Science*. – Vol. 45 (1), 2003, p. 92–105.
- Wilson V. Feeling the Strain. An overview of the literature on teacher's stress, 2002 // Internetė <www.scre.ac.uk/resreport/pdf/109.pdf#search='Wilson%20Valerie.%20Feeling%20the%20Strain'> [žiūrėta 2005 03 07].

Summary

Laima Bulotaitė, Vitalija Lepeškienė

TEACHERS STRESS AND COPING WITH IT STRATEGIES

Many researches carried out in different countries prove that teachers' job is one of the most stressful. The goal of present study is to explore sources of the stress experienced by Lithuanian teachers. 300 teachers (276 females and 24 males) from different towns and regions of Lithuania took part in the research. The research proved that Lithuanian teachers mostly experience stress

due to plenty of paper work and different reports, and low salary. The atmosphere at school has least impact on teachers' stress. Teachers most often use rational stress-coping strategy. Correlation between teachers' age and use of the stress-coping strategies was observed.

Key words: teachers stress; coping strategies.

*Vilniaus universitetas,
Filosofijos fakultetas,
Bendrosios psichologijos katedra
Įteikta 2006 m. lapkričio mėn.*