

Olga Loikienė, Margarita Pileckaitė-Markovienė

AUKŠTŪJŲ MOKYKLŲ DĖSTYTOJŲ IR BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ MOKYTOJŲ DARBE PATIRIAMO STRESO ĮVEIKOS STILIAI

Anotacija. Atlikti tyrimai įrodo, kad pedagogai dažniau negu kitų profesijų atstovai patiria stresą [28], susiduria su didesne profesinio „perdegimo“ grėsme [13]. Straipsnyje pristatomi tyrimo apie pedagogų naudojamų streso, patiriamo darbe, įveikos stilius, atsižvelgiant į amžių, lytį, darbo vietą (bendrojo ugdymo mokykla arba aukštoji mokykla) ir darbo stažą, rezultatai.

Esminiai žodžiai: stresas darbe, streso įveikos stiliai, aukštųjų mokyklų dėstytojai, bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai.

Įvadas

Pastarųjų metų moksliniai tyrimai liudija, kad pasikartojantis ilgalaikis stresas gali kauptis ir tapti žmogaus fizinių bei psichinių funkcijų traumuojančiu veiksniumi. Patiriamas darbe stresas skatina agresyvų elgesį [29], širdies ir kraujagyslių susirgimus [8] ir gali tapti ankstyvos mirties priežastimi [17]. Kai kurių autorių [21] tyrimų duomenimis, stresas darbe Europos Sąjungoje yra antroji (28 proc. darbuotojų) po nugaros skausmų dažniausiai pasitaikanti su darbu susijusi sveikatos problema. Taigi stresas veikia bendrą žmogaus psichinę ir fizinę sveikatą.

Yra nemažai mokslinių darbų, nagrinėjančių įvairius streso aspektus. Mokslininkai atkreipia dėmesį ir į pedagogų darbe patiriamą stresą [5; 7; 9; 23; 30; 35 ir kt.]. Atlikti tyrimai įrodo, kad pedagogai dažniau negu kitų profesijų atstovai patiria stresą [28], jiems kyla didesnė profesinio „perdegimo“ grėsmė [13].

Streso įveikos samprata

Kaip teigia stresą tyrinėjantys mokslininkai [3; 11; 22], žmogus turi savo įprastinius streso įveikos stilius, kurie yra santykinai pastovūs tam tikrose stresinėse situacijose. Streso įveika apibūdinama kaip žmogaus minčių ir veiksmų pastangos suvaldyti specifinius reikalavimus, individo suprantamus kaip išmėginimą ar nesėkmę [16]. D. W. Billingsas su bendraautoriais (2000) atliko tyrimus, analizuojančius, kaip streso įveikos stilius nulemia individo prisitaikimą prie aplinkos, jo psichinius, emocinius ir somatinius sutrikimus.

Minėtų autorių teigimu, tam tikri streso įveikos stiliai, paprastai aktyvūs, į problemą orientuoti, yra naudingi, padedantys geriau prisitaikyti nei kiti, vengimo ar į emocijas orientuoti, streso įveikos stiliai, o į emocijas orientuoti streso įveikos stiliai dar vadinami neadaptiviais, naudojamais tuomet, kai įvykiai vertinami kaip nekeičiami.

Pedagogų patiriamo streso ypatumai

Išsivysčiusiose šalyse jau nuo XX a. pradžios stresui darbe kaip ypač aktualiai profesinės sveikatos problema, skiriamas ypatingas dėmesys [5]. Stresas analizuojamas ir atsižvelgiant į profesinę sritį. Pastaraisiais metais tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje vis dažniau kalbama apie pedagogų patiriamą stresą [4; 6; 27]. S. Oi-Ling (1995) teigia, kad pedagogams streso simptomai, tokie kaip žemas produktyvumas, fiziniai susirgimai (infarktas, širdies ligos ir kt.), pasireiškia dažniau negu kitų profesijų atstovams (gydytojams, teisininkams, draudimo agentams). Mokytojų patiriamo streso problemos aktualumą įrodo ir tai, kad sukurtos specialios metodikos, skirtos mokytojų stresui nustatyti [12].

Pasak C. Kyriacou (2001), mokytojų stresas gali būti apibrėžtas kaip mokytojų patiriamos neigiamos emocijos, tokios kaip pyktis, nerimas, įtampa, frustracija arba depresija. Kai kurie autoriai teigia [35], kad pedagogų patiriamas stresas ir jo įveika yra glaudžiai susijusi tiek su bendrais asmenybės bruožais, tiek su profesine kompetencija.

Lietuvoje taip pat atliekami pedagogų patiriamo streso tyrimai. L. Bulotaitės ir V. Lepeškieienės (2006) atliktas mokytojų patiriamo streso ir sveikatos tyrimas parodė, kad mokytojų patiriamo streso stiprumas susijęs su amžiumi ir lytimi. Nustatyta, kad vyresniems mokytojams darbo sąlygos, psichologinis klimatas mokykloje, ribotos galimybės daryti karjerą ir kvalifikacijos kėlimas kelia mažiau streso negu jaunesniems jų kolegoms. Autorių teigimu, moterims daugiau negu vyrams stresą kelia griežtai apibrėžtas darbo laikas, didelė atsakomybė, aukšti reikalavimai mokytojui, psichologinis klimatas mokykloje ir visuomenės požiūris į mokytojo darbą. Taigi patiriamo streso stiprumas turi sąsają su naudojamomis streso įveikos strategijomis [5].

Taip pat atlikta tyrimų [20], kuriuose nagrinėjama mokytojų darbe patiriamo streso ir pasitenkinimo darbu, kuris savo ruožtu turi sąsąją su mokytojo pasitikėjimu savo kompetencijomis ir darbo stažu, sąsąjos. Pasak autorių, dirbantys mokykloje 4–6 metų mokytojai arba išgyvena stabilų periodą, arba palieka profesiją. 7–18 metų darbo stažas pasižymi eksperimentavimu ir aktyvumu. 19–30 metų dirbantys mokytojai patiria ramybės laikotarpį, kuriame laipsniškai vyksta energijos ir entuziazmo praradimas, kompensuojamas pasitikėjimu profesinėje srityje. Vėliausiose karjeros stadijose (31–40 metų) mokytojai išgyvena ramybės ir nusivylimo laikotarpį.

Kiti autoriai [2] išskyrė tokius pagrindinius mokytojo darbe patiriamo streso šaltinius: mokinių elgesio ir mokymosi motyvacijos problemos, didelės darbo apimtys, dokumentų gausa bei jų rengimas, nestabilumas. Panašius rezultatus skelbia ir užsienio mokslininkai [10; 19]. R. Harounas ir Ch. O'Hanlonas (1997) teigia, kad egzistuoja mokinių amžiaus ir drausmės pamokoje sąsąjos: vyresni vaikai labiau suvokia drausmės mokykloje svarbą [14]. Todėl galima daryti prielaidą, kad mokytojai, dirbantys su vyresniais vaikais, patiria mažiau streso. M. Williamsas, I. Gerschas (2004), A. H. S. Chanas ir kt. (2010), R. Singhas ir kt. (2009) patvirtina šį teiginį, nurodydami, kad pedagogų stresas priklauso nuo institucijos, kurioje dirbama [7; 26; 31].

Tyrimo naujumas ir aktualumas. Šis tyrimas aktualus tuo, kad tiek Lietuvoje, tiek užsienyje iki šiol buvo atlikta nedaug išsamesnių tyrimų apie dėstytojų ir mokytojų darbe patiriamo streso įveikos stilius.

Tyrimo tikslas – nustatyti bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų darbe patiriamo streso įveikos stilius.

Hipotezė. Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai labiau linkę naudoti emocinį darbe patiriamo streso įveikos stilių ir mažiau linkę naudoti į problemos sprendimą orientuotą streso įveikos stilių negu aukštųjų mokyklų dėstytojai.

Įvertinimo būdai

1. Stresogeninių situacijų įveikos klausimynas: specifinių situacijų įveikimo skalė (CISS: SSC) Endler & Parker, 1999). Klausimyną sudaro 21 teiginys. Teiginiai buvo vertinami 5 balų skale: „niekada“ (1 balas), „retai“, „kartais“, „dažnai“, „visada“ (5 balai). Skaičiuojant duomenis visi teiginiai po 7 suskirstomi į tris skales: emocinis reagavimas, problemos sprendimas ir problemos vengimas. Statistiniams skaičiavimams kiekvienos skalės rezultatai buvo susumuoti. Skalės maksimali balų suma – 35 balai, o minimali – 7 balai. Lietuviško klausimyno varianto

teiginių skalių vidinio suderinamumo vidurkis *Cronbach alpha* 0,69.

2. Bendrųjų duomenų anketa, parengta straipsnio autorių, kurią sudaro 9 klausimai apie lytį, amžių, darbo stažą bei ugdymo instituciją, kurioje dirba pedagogas.

Statistiniai duomenų apdorojimo metodai

Statistinė duomenų analizė atlikta SPSS 20.0 *for Windows* kompiuterine programa. Lyginant dvi nepriklausomas imtis, kurių duomenų skirstinys normalusis, buvo taikomas Studento *t* kriterijus. Lyginant keturias nepriklausomas imtis pagal vieną faktorių buvo atlikta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), o gavus reikšmingus skirtumus tarp lyginamų grupių papildomai buvo pritaikytas Bonferonio *post hoc* kriterijus.

Tiriamieji

Tyrimo dalyvavo 245 Vilniaus miesto bei Vilniaus rajono pedagogai, iš jų – 157 (64,1 proc.) bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai ir 88 (35,9 proc.) aukštųjų mokyklų dėstytojai; 58 (23,7 proc.) pedagogai vyrai ir 187 (76,3 proc.) pedagogės moterys. Visų tiriamųjų amžiaus vidurkis – 40,97 m. Pedagogai buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmąją amžiaus grupę (21–39 m.) sudarė 127 tiriamieji (51,8 proc.), antrąją (40–67 m.) – 118 tiriamųjų (48,2 proc.).

Tyrimo rezultatai

Pedagogų (bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų) naudojami patiriamo darbe streso įveikos stiliai, atsižvelgiant į amžių, lytį, darbo vietą

Buvo lyginamos dvi nepriklausomos tiriamųjų imtys siekiant nustatyti pedagogų naudojamus patiriamo darbe streso įveikos stilius, atsižvelgiant į amžių, lytį, darbo vietos pobūdį.

Palyginus pedagogų įvėčius pagal tai, kokį patiriamo darbe streso įveikos stilių naudoja, buvo patikrintas vidurkių skirtumų statistinis reikšmingumas (1 lentelė).

Palyginus naudojamų streso įveikos stilių įvėčių vidurkius pagal pedagogų amžių, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai *vengimo* skalėje ($t(227) = 4,417, p = 0,0001$). Tai reiškia, kad jaunesnei amžiaus grupei (21–39 m.) priklausantys pedagogai darbe stresinėse situacijose labiau linkę naudoti vengimo streso įveikos stilių negu vyresnės amžiaus grupės (40–67 m.) pedagogai.

Buvo palyginti pedagogų vyrų ir moterų darbe patiriamo streso įveikos stiliai. Buvo patikrintas vidurkių skirtumų statistinis reikšmingumas (2 lentelė).

1 lentelė

Pedagogų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas skirtingose amžiaus grupėse

Streso įveikos stiliai	I amžiaus grupė (21–39 m.)		II amžiaus grupė (40–67 m.)		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	21,67	3,827	19,39	3,953	4,417	227	0,0001
Problemos sprendimas	25,96	3,369	25,62	3,294	0,758	227	0,449
Emocijos	20,37	4,541	21,19	4,115	-1,437	227	0,152

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

2 lentelė

Pedagogų vyrų ir moterų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas

Streso įveikos stiliai	Vyrai		Moterys		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	20,00	4,225	20,74	3,969	-1,186	226	0,237
Problemų sprendimas	25,93	3,426	25,75	3,317	0,340	226	0,734
Emocijos	18,93	3,824	21,33	4,371	-3,654	226	0,0001

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

Kaip matyti 2 lentelėje, statistiškai reikšmingi pedagogų vyrų ir moterų naudojamų streso įveikos stilių įverčių vidurkių skirtumai buvo rasti *emocijų* ($t(226) = -3,654$, $p = 0,0001$) streso įveikos stiliaus grupėje. Tai reiškia, kad pedagogės moterys labiau negu pedagogai vyrai darbe stresinėse situacijose linkusios naudoti į emocijas orientuotą streso įveikos stilių.

Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų naudojamų streso, patiriamo darbe, įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas

Buvo palyginti bendrojo ugdymo mokyklose dirbantys mokytojai ir aukštosiose mokyklose dirbantys dėstytojai pagal tai, kokį darbe patiriamo streso įveikos stilių naudoja, ir patikrintas vidurkių skirtumų statistinis reikšmingumas (3 lentelė).

Lyginant mokytojų ir dėstytojų streso įveikos įverčius nustatyti statistiškai reikšmingi *problemų sprendimo* ($t(227) = -2,408$, $p = 0,017$) ir *emocinės* ($t(227) = -2,218$, $p = 0,028$) streso įveikos įverčių vidurkių skirtumai. Tai reiškia, kad bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai labiau negu aukštųjų mokyklų dėstytojai, patiriantys stresą darbe, linkę į emocinę

streso įveiką, o aukštųjų mokyklų dėstytojai daugiau negu bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai, patiriantys stresą darbe, naudoja į problemos sprendimą orientuotą streso įveikos stilių.

Buvo palyginti skirtingų amžiaus grupių mokytojai pagal tai, kokį darbe patiriamo streso įveikos stilių naudoja. Buvo patikrintas vidurkių skirtumų statistinis reikšmingumas (4 lentelė).

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtingų amžiaus grupių mokytojų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stiliaus įverčių vidurkių skirtumai. Reikšmingi skirtumai pastebimi lyginant *vengimo* ($t(143) = 4,202$, $p = 0,0001$) skalės įverčius. Vadinasi, darbe patiriantys stresą jaunesni bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai daugiau negu vyresni pasirenka vengimo stilių.

Tikrinant įverčių vidurkių skirtumų statistinį reikšmingumą palyginti mokytojų vyrų ir moterų darbe patiriamo streso įveikos stiliai (5 lentelė).

Nustatyta, kad mokytojų moterų ir vyrų darbe patiriamo streso įveikos įverčių vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Tikrinant vidurkių statistinį reikšmingumą palygintos dėstytojų amžiaus grupės pagal dažniausiai naudojamus streso įveikos stilius (6 lentelė).

3 lentelė

Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas

Streso įveikos stiliai	Mokytojai		Dėstytojai		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	20,50	4,002	20,73	4,131	-0,401	227	0,689
Problemų sprendimas	25,40	3,345	26,49	3,210	-2,408	227	0,017
Emocijos	21,24	4,497	19,93	3,984	2,218	227	0,028

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

4 lentelė

Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas skirtingose amžiaus grupėse

Streso įveikos stiliai	I amžiaus grupė (21–39 m.)		II amžiaus grupė (40–67 m.)		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	21,76	3,843	19,12	3,728	4,202	143	0,0001
Problemų sprendimas	25,66	3,466	25,12	3,206	0,974	143	0,332
Emocijos	20,70	4,662	21,84	4,262	-1,536	143	0,127

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

5 lentelė

Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų vyrų ir moterų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas

Streso įveikos stiliai	Vyrai		Moterys		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	19,18	4,081	20,64	3,961	-1,423	142	0,157
Problemos sprendimas	24,24	3,173	25,54	3,359	-1,517	142	0,131
Emocijos	20,18	4,489	21,37	4,512	-1,025	142	0,307

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

Nustatyta, kad skirtingų amžiaus grupių dėstytojai pagal jiems įprastus streso įveikos stilius statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Tikrinant dėstytojams vyrams ir moterims būdingų darbe patiriamo streso vengimo ir problemos sprendimo įveikos stilių įverčių vidurkių skirtumų reikšmingumą statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta (7 lentelė).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi dėstytojų vyrų ir moterų *emocinių* ($t(82) = -3,472$, $p = 0,001$) streso įveikos įverčių vidurkiai. Aukštųjų mokyklų dėstytojos moterys, patiriančios stresą

darbe, labiau linkusios naudoti emocinį įveikos stilių.

Pedagogų (bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų) naudojami darbe, patiriamo streso įveikos stiliai atsižvelgiant į darbo stažą

Palyginti skirtingą darbo stažą turinčių pedagogų darbe patiriamo streso įverčiai. Kadangi buvo lyginamos keturios nepriklausomos imtys pagal vieną faktorių, buvo atlikta vienfaktorinė dispersinė analizė. Pateikiami vienfaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai.

6 lentelė

Aukštųjų mokyklų dėstytojų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas skirtingose amžiaus grupėse

Streso įveikos stiliai	I amžiaus grupė (21–39 m.)		II amžiaus grupė (40–67 m.)		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	21,50	3,837	19,88	4,322	1,826	82	0,072
Problemos sprendimas	26,48	3,166	26,50	3,297	-0,032	82	0,974
Emocijos	19,80	4,316	20,08	3,633	-0,319	82	0,750

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

7 lentelė

Aukštųjų mokyklų dėstytojų vyrų ir moterų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių vidurkių palyginimas

Streso įveikos stiliai	Vyrai		Moterys		t testas		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	df	p
Vengimas	20,37	4,290	21,02	4,019	-0,719	82	0,474
Problemos sprendimas	26,68	3,297	26,33	3,163	0,507	82	0,614
Emocijos	18,37	3,404	21,22	4,000	-3,472	82	0,001

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

8 lentelė

Pedagogų naudojamų darbe patiriamo streso įveikos stilių įverčių palyginimas grupėse atsižvelgiant į darbo stažą

Streso įveikos stiliai	F	df	p
Vengimas	5,630	3	0,001
Problemos sprendimas	0,228	3	0,877
Emocijos	5,864	3	0,001

Reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$

Palyginus skirtingą darbo stažą turinčių pedagogų darbe patiriamo streso įverčius (8 lentelė), nustatyti statistškai reikšmingi *emocinio* streso įveikos stiliaus ir *vengimo* streso įveikos stiliaus skirtumai. Norint išsiaiškinti, tarp kurių grupių yra statistškai reikšmingi skirtumai, papildomai buvo palygintos visos keturios grupės poromis, taikant Bonferonio *post hoc* kriterijų.

Nustatyta, kad pedagogų darbe patiriamo streso *vengimo* įveikos stiliaus įverčių vidurkiai skiriasi

dirbančiųjų ugdymo institucijoje iki 5 m. nuo dirbančiųjų ilgiau nei 20 m. ($p = 0,011$) bei tarp dirbančiųjų nuo 6 iki 10 m. ir ilgiau nei 20 m. ($p = 0,003$). Darbe patiriamo streso *emociniai* streso įveikos įverčių vidurkiai skiriasi turinčiųjų nuo 6 iki 10 m. ir ilgiau nei 20 m. darbo stažą bei dirbančiųjų ugdymo institucijoje nuo 11 iki 19 m. ir daugiau nei 20 m. ($p = 0,0001$). Taigi turintieji didesnę darbo stažą labiau linkę naudoti vengimo bei į emocijas orientuotus darbe patiriamo streso įveikos stilius negu turintieji mažesnę darbo stažą.

Rezultatų aptarimas

Palyginus pedagogų (bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų) naudojamus darbe patiriamo streso įveikos stilius atsižvelgiant į amžių, lytį ir darbo stažą, kaip ir buvo tikėtasi, nustatyta, kad bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai daugiau negu aukštųjų mokyklų dėstytojai linkę į emocinę streso įveiką, o aukštųjų mokyklų dėstytojai daugiau negu bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai naudoja į problemos sprendimą orientuotus streso įveikos stilius. Nors tyrimų, kuriuose

analizuojami bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų naudojamų streso, patiriamo darbe, įveikos stilių skirtumų aptikti nepavyko, tačiau kai kurie mokslininkai teigia [31], kad pedagogų stresas skiriasi atsižvelgiant į instituciją, kurioje dirbama. Taip pat yra duomenų, kad mažiau streso patiriantys dėstytojai linkę naudoti į problemos sprendimą orientuotą streso įveikos strategiją [1].

Pakankamai prieštaringi tyrimų gauti rezultatai, kad jaunesnei amžiaus grupei (21–39 m.) priklausančios pedagogai, patiriantys darbe stresą, labiau linkę naudoti vengimo streso įveikos stilių negu vyresnės amžiaus grupės (40–67 m.) pedagogai, tačiau turintieji didesnę darbo stažą labiau linkę naudoti vengimo bei į emocijas orientuotus streso įveikos stilius negu turintys mažesnę darbo stažą pedagogai. Kitų autorių [32; 34], tyrinėjusių pedagogų stresą, duomenimis, vyresnio amžiaus pedagogai (41–50 m.) patiria daugiausiai streso ir yra labiausiai jo pažeidžiami. Taip pat didesnę darbo stažą turintys pedagogai linkę naudoti neadaptyvius streso įveikos stilius. Šie autoriai sutapatina pedagogų amžių su darbo stažu. Prieštaringi rezultatai leidžia manyti, kad nevertėtų tapatinti pedagogų darbo stažo ir amžiaus.

Įvairių autorių tyrimuose gaunami skirtingi rezultatai, todėl reikėtų atlikti daugiau tyrimų, patikslinančių išvadas apie pedagogų naudojamus streso įveikos stilius, atsižvelgiant į darbo stažą ir amžių.

Rezultatai taip pat parodė, kad pedagogės moterys labiau negu pedagogai vyrai darbe stresinėse situacijose linkusios naudoti į emocijas orientuotus streso įveikos stilius. Tai patvirtina ir kitų autorių [25; 30] tyrimų rezultatai: pedagogės moterys labiau linkusios demonstruoti emocijas, aptarinėti savo problemas, o pedagogai vyrai dažniau jas slopina ir slepia; moterys ieško socialinio palaikymo, stengiasi išsikalbėti, o vyrai sulaiko savo emocijas ir stengiasi susitvarkyti su problemomis daugiau remdamiesi logika, o ne emocijomis. Kitų Lietuvoje atliktų pedagogų naudojamų streso įveikos stilių tyrimų duomenimis [5], vyrai yra labiau linkę naudoti vengimo stilių, tačiau reikšmingų skirtumų, kaip teigia autorės, nei pagal amžių, nei pagal lytį neaptikta. Tą patvirtina ir Belgijoje atliktų tyrimų rezultatai [18], liudijantys, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp mokytojų vyrų ir moterų patiriamo streso įveikos stilių nėra.

Šiame tyrime dalyvavo pedagogai tik iš Vilniaus miesto ir Vilniaus rajono, todėl būtų tikslinga ateityje tyrimą atlikti su didesne ir įvairesne respondentų imtimi.

Išvados

1. Pedagogų patiriamas stresas ir jo įveika yra glaudžiai susiję su amžiumi ir lytimi, su mokytojo pasitikėjimu savo kompetencijomis ir darbo stažu.

2. Tyrimo rezultatai patvirtina hipotezę, kad bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai labiau linkę naudoti emocinį streso, patiriamo darbe, įveikos stilių ir mažiau linkę naudoti į problemos sprendimą orientuotą streso įveikos stilių negu aukštųjų mokyklų dėstytojai.

3. Palyginus bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų naudojamus streso, patiriamo darbe, įveikos stilius atsižvelgiant į darbo pobūdį (bendrojo ugdymo arba aukštoji mokykla) gauta, kad bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai labiau negu aukštųjų mokyklų dėstytojai linkę į emocinį streso įveiką ($p = 0,017$), o aukštųjų mokyklų dėstytojai dažniau negu bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai naudoja į problemos sprendimą orientuotus streso įveikos stilius ($p = 0,028$).

4. Lyginant skirtingų pedagogų (bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų) amžiaus grupių darbe patiriamo streso įveikos įverčius nustatyta, kad jaunesnei amžiaus grupei (21–39 m.) priklausančios pedagogai labiau linkę naudoti vengimo streso įveikos stilių negu vyresnės amžiaus grupės (40–67 m.) pedagogai ($p = 0,0001$).

5. Lyginant pedagogų (bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų) vyrų ir moterų darbe patiriamo streso stilius nustatyta, kad pedagogės moterys labiau negu pedagogai vyrai linkusios naudoti į emocijas orientuotus streso įveikos stilius ($p = 0,0001$).

6. Palyginus pedagogų (bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir aukštųjų mokyklų dėstytojų), turinčių didesnę ir mažesnę darbo stažą, darbe patiriamo streso įveikos stilius paaiškėjo, kad turintieji didesnę darbo stažą patiriantieji stresą darbe labiau linkę naudoti vengimo ($p < 0,05$) bei į emocijas orientuotus streso įveikos stilius negu turintieji mažesnę darbo stažą.

Literatūra

1. Austin V., Shah S., Muncert S. Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 2005, Vol. 12 (2), p. 63–80.
2. Bagdonas A., Adaškevičienė V. Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų psichosocialinės nuostatos raiškos ypatumai. *Socialiniai mokslai*, 2010, nr. 2 (68), p. 60–70.

3. Billings D. W., Folkman S., Acree M., Moskowitz J. T. Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, Vol. 79, p. 131–142.
4. Bubelienė D. *Mokytojų profesinis stresas ir jo redukavimo prielaidos švietimo vadybos bei edukacinėmis priemonėmis*: daktaro disertacija. ŠU, 2010.
5. Bulotaitė L., Lepskienė V. Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos. *Pedagogika*, 2006, t. 84, p. 48–51.
6. Catano V., Francis L., Haines T., Kirpalani H., Shannon H., Stringer B., Lozanski L., Occupational stress in Canadian universities: A national survey. *International Journal of Stress Management*, Vol. 17 (3), p. 232–258.
7. Chan A. H. S., Chen K., Chong E. Y. L. Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong. *Proceedings of the International MultiConference of Engineers and Computer Scientists*, 2010, Vol. 3, March 17–19.
8. Chandola T., Britton A., Brunner E., Hemingway H., Malik M., Kumari M., Badrick E., Kivimaki M., Marmot M. Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms? *European Heart Journal*, 2008-01-23. Prieiga per internetą: <doi:10.1093/eurheartj/ehm584>.
9. De Frank R. S., Stroup C. A. Teacher stress and health; examination of a model. *Journal of Psychosomatic Research*, 1989, Vol. 33 (1), p. 99–109.
10. Evers W. J. G., Tomic W. Students' perceptions of the incidence of burn-out among their teachers. *Research in Education*, 2002, Vol. 69, p. 1–16.
11. Grakauskas Ž. Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija*, 2004, nr. 29, p. 74–87.
12. Griffith J., Steptoe A., Cropley M. An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 1999, Vol. 69 (4), p. 517–531.
13. Hakanena J. J., Bakker B. A. B., Schaufelic W. B. Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 2006, Vol. 43 (6), p. 495–513.
14. Haroun R., O'Hanlon Ch. Do Teachers and Students Agree in Their Perception of What School Discipline Is? *Educational Review*, 1997, Vol. 49 (3), p. 237–250.
15. Hutt J., Weidner G. The effects of task demand and decision latitude on cardiovascular reactivity to stress. *Behavior Medicine*, 1993, 18 (4), p. 181–188.
16. Jusienė R., Platkevičiūtė V. Motinų streso įveikimo būdai ir vaikų emocijų bei elgesio sunkumai. *Psichologija*, 2003, nr. 27, p. 1–12.
17. Keller A., Litzelman K., Wisk L. E., Maddox T., Cheng E. R., Creswell P. D., Witt W. P. Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association With Health and Mortality. *Health Psychology* [žiūrėta 2011 m. gruodžio 26 d.]. Advance online publication. doi: 10.1037/a0026743
18. Kittel F., Leynen F. A study of work stressors and wellness/health outcomes among Belgian school teachers. *Psychology and Health*, 2003, 18 (4), p. 501–510.
19. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review*, 2001, Vol. 53 (1), p. 27–35.
20. Klassen R. M., Chiu M. M. Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 2010, Vol. 102 (3), p. 741–756.
21. Kriukelytė D., Vaškelytė A., Žitinaitė L. Stresas intensyvios terapijos skyrių slaugytojų darbe. *Sveikatos mokslai*, 2005, nr. 3, p. 8–11.
22. Lasarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer publishing company. New York, 1984.
23. Oi-Ling S. Occupational Stress Among Schoolteachers: A Review of research Findings Relevant to Policy Formation. *Education Journal*, 1995, Vol. 23 (2), p. 105–124.
24. Pascual E., Perez-Jover V., Mirambell E., Ibanez G., Terol M. C. Job conditions, coping and wellness/health outcomes in Spanish secondary school teachers. *Psychology and Health*, 2003, 18 (4), p. 511–521.
25. Rankin J. A., Harris M. B. Comparison of stress and coping in male and female dentists, *Journal of dental practice administration*, 1990, 7 (4), p. 166–172.
26. Singh R., Sharma R. K., Kaur J. A Study of Job Satisfaction among Physical Education Teachers Working in Government, Private and Public Schools of Haryana. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 2009, Vol. 5, No. 2, p. 106–110.
27. Shirom A., Stein E., Oliver A. Teachers' stressors and strains: A longitudinal study of their relationships. *International Journal of Stress Management*, 2009, Vol. 16 (4), p. 312–332.

28. Smith A., Brice C., Collins A., Matthews V., McNamara R. *The scale of occupational stress: A further analysis of the impact of demographic factors and type of job* (Contract Research Report 311/2000). Sudbury: Health and Safety Executive. HSE Books, 2000.
29. Sprague J., Verona E., Kalkhoff W., Kilmer A. Moderators and mediators of the stress-aggression relationship: Executive function and state anger. *Emotion*, 2011, Vol. 11 (1), p. 61–73. Object Identifier: 10.1037/a0021788.
30. Vivien K. G. L., Thompson S. H. T. Gender differences in occupational stress and coping strategies among IT personnel. *Women in Management Review*, 1996, 11, p. 20–28.
31. Williams M., Gersch I. Teaching in mainstream and special schools: are the stresses similar or different? *British Journal of Special Education*, 2004, Vol. 31 (3), p. 157–162.
32. Алашеев С. Ю., Быков С. В. Состояния тревожности у педагогов. Электронная версия *Социологического журнала*, 1999, № 3–4 [žiūrėta 2006 m. balandžio 14 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.nir.ru/socio/scipubl/sj/sj3-4-99.html>>.
33. Найн А. А., Сериков С. Г. (1998) Проблема здоровья участников образовательного процесса. *Педагогика*, 6, с. 53–57.
34. Полякова Е. (2006) Мы замеряли свой стресс: [медико-психологическое исследование уровня профессионального стресса педагогов в рамках проекта «Программа сохранения здоровья на рабочем месте». *Здоровье детей*, 3, с. 32–33.
35. Реан А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей. *Вопросы психологии*, 1997, 1, с. 45–54.

Summary

**Olga Loikienė,
Margarita Pileckaitė-Markovienė**

THE STYLES OF COPING WITH STRESS AT WORK AMONG HIGH SCHOOL TEACHERS AND SECONDARY SCHOOL LECTURERS

Carried out investigations proved that teachers' stress experience is more often noticeable than

among other professionals [28] and threat of a professional burning out for the teachers is higher [13]. This investigation is quite new because there is not much research, which would compare the styles of coping with stress at work by secondary school teachers and high schools lecturers. It could be important for further psychological investigations either in Lithuania as well as in other countries. This article presents the results of investigation about the styles to coping with stress at work. There were paid attention to such factors as age, gender, place of work (secondary or higher school) and teaching experience. The study sample consisted of 245 teachers from Vilnius city and Vilnius area, 157 (64.1 percent) secondary school teachers and 88 (35.9 percent) high schools lecturers. The investigation revealed that a younger group of the teachers (21–39 years old) was more than the elder teachers' group (40–67 years old) incline to use the avoidance style of coping with stress at work than the teachers belonging to an elder group (40–67 years old) ($p = 0.0001$). Female teachers were more than male teachers inclined to use an emotions-oriented styles of coping with stress ($p = 0.0001$). The teachers with more teaching experience inclined to use the avoidance and emotions oriented styles of coping with stress ($p < 0.05$). It also appeared that the secondary school teachers were more than the higher school teachers inclined to use the emotional style of coping with stress ($p = 0.028$) and were less inclined to employ a problem solving oriented style of coping with stress ($p = 0.017$) at work. A separate examination of statistically material research results for the secondary school teachers and higher school teachers allows stating that the younger secondary school teachers more often than the older teachers use the avoidance style in stressful situations at work ($p = 0.0001$); higher school female teachers are more often inclined to use the emotional coping style in stressful situations ($p = 0.001$). Taking into consideration that there were identified a few important differences between the groups of teachers, the subsequent researches should be justified in order to determine causal relations of these differences.

Keywords: stress at work, coping with stress, secondary school teachers, high schools lecturers.

*Lietuvos edukologijos universitetas,
Psichologijos didaktikos katedra
Įteikta 2013 m. sausio mėn.*