

MOKYTOJŲ PROFESINĖS VEIKLOS SĄSAJOS SU PSICHOEMOCINE SAVIJAUTA

AUDRONĖ DUMČIENĖ¹, DALIA LAPĖNIENĖ²

¹Lietuvos kūno kultūros akademija, ²Kauno J. ir P. Vileišių vidurinė mokykla

Raktažodžiai: *psichoemocinė savijauta, nerimas, savikontrolė, stresas, mokytojas.*

Santrauka

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti mokytojų psichoemocinės savijautos ypatumus ir sąsajas su profesine veikla. Tyrime psichoemocinė savijauta kaip kompleksinis įvertis apibūdinamas keturiais pagrindiniais komponentais: psichinės sveikatos lygis, savikontrolė, nerimo ir streso lygis. Buvo tirta 100 vidurinių mokyklų ir gimnazijų mokytojų, pasižymėjusių kūrybingumu profesinėje veikloje ir neatskleidusių analogiškų gebėjimų. Tiriamųjų apklausai buvo pasitelktos keturios metodikos. Matematinės statistikos hipotezėms tikrinti buvo taikomas χ^2 kriterijus. Straipsnyje pateikiami tyrimo duomenys atskleidžia, kad kūrybingai dirbančių mokytojų psichoemocinė savijauta statistškai patikimai ($p < 0,05$) geresnė nei nekūrybingų kolegų. Psichinės sveikatos lygio, patiriamo streso ir nerimo lygio bei savikontrolės išreikštumo rodikliai patikimai ($p < 0,05$) geresni kūrybingųjų mokytojų.

ĮVADAS

Emociniai sutrikimai, kuriems priskiriamas stresas, depresija ir nerimas, sudaro 18,9 proc. visų profesinių ligų Europos Sąjungoje [12].

Psichoemocinė savijauta profesinėje veikloje tyrėjų yra interpretuojama kaip sveikatos dalis, psichinio normalumo būseną, kaip emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį; tai gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte [3].

Mokytojų problemos dažniausiai analizuojamos profesinės veiklos tobulinimo aspektu: kvalifikacijos tobulinimo, karjeros, didaktinės kompetencijos, profesinio pasirėngimo [17]. Yra tyrimų apie mokytojų profesinio streso raišką, stresą konceptualizuojant kaip daugialypį fenomeną, sąlygojamą organizacijos ir individo aplinkos veiksnių visumos [4, 5, 16].

Tačiau pasigendama tyrimų apie mokytojų profesinės

veiklos sąsajas (poveikį) su jų psichoemocine savijauta, nors mokinių psichoemocinės savijautos tyrimams skiriama gerokai daugiau studijų [1, 2, 11].

Užsienio šalyse mokytojų psichoemocinės savijautos bei profesinio „sudegimo“ (angl. *burnout*) sindromo problemoms skiriama daug dėmesio. Nurodoma, kad mokytojų „sudegimo“ problema yra labai svarbi mokykloms ir mokyklų sistemai. Ilgą laiką mokytojų „sudegimo“ sindromas buvo aiškinamas mokytojo individualiomis asmenybės charakteristikomis. Tai tenkino švietimo sistemos administratorius. Tyrimu tarp Australijos mokytojų nustatyta, kad „sudegimui“ reikšmingais faktoriais yra ekonominis kontekstas, klasės aplinka, darbo krūvis, organizacinė sistema bei asmenybės ypatybių kombinacija [10]. Nustatyta, kad mokytojų streso lygis aukštesnis ir dažniau pasireiškia „sudegimo“ sindromas mokyklose, kuriose didesnė mokinių mokymosi motyvacijų dispersija ir žemesnio socioekonominio išsivystymo lygio regionuose [14].

Šiame darbe psichoemocinė savijauta suvokiama kaip kompleksinis įvertis, apibūdinamas keturiais pagrindiniais komponentais: psichinės sveikatos lygis, savikontrolė, streso ir nerimo lygiai.

Hipotezė: kūrybingai dirbantys mokytojai geriau vertina savo psichoemocinę savijautą nei neišsiskiriantys kūrybingumu.

Tyrimo tikslas — atskleisti mokytojų psichoemocinės savijautos ypatumus sąsajoje su jų kūrybingumo apraiškėmis.

RESPONDENTŲ KONTINGENTAS IR TYRIMO METODAI

Tyrimui atsitiktiniu būdu buvo pasirinkti Kauno miesto bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų ir gimnazijų mokytojai. Tyrime dalyvavo 100 mokytojų. Tarp jų buvo 50 mokytojų, kuriuos vadovai apibūdino kaip dirbančius kūrybingai (A grupė), ir 50 mokytojų, nepasižymėjusių kūrybingumu profesinėje veikloje (B grupė). Respondentai tyrime dalyvavo savanoriškai, jiems buvo išaiškintas tyrimo tikslas. Visi tyrime naudoti dokumentai, kuriuos pildė tiriamieji, buvo anoniminiai.

Tyrimui anketine apklausa buvo pasitelktos šios me-

todikos: 1. S. Stepanovo klausimynas tiriamųjų psichinei sveikatai įvertinti (septyni klausimai, su trimis atsakymo variantais). Atsakymų variantai koduojami naudojantis klausimyno raktu ir vertinami balais. Mažesnė balų suma rodo aukštesnį psichikos sveikatos lygį. 0-17 balų – aukštas psichinės sveikatos lygis, 18-35 – vidutinis, 36-50 – žemas [20]. 2. Nerimo lygiui įvertinti buvo naudojama Ch.D. Spilbergerio klausimynas su 20 teiginių ir keturiais atsakymo variantais (beveik niekada, kartais, dažnai, beveik visada). Iš atsakymų variantų apskaičiuojami įverčiai balais. Iki 30 balų žemas nerimo lygis, nuo 30 iki 45 balų – vidutinis ir daugiau 45 balų – aukštas nerimo lygis [19]. 3. Savikontrolės lygiui įvertinti taikytas V. Milman klausimynas (šeši klausimai, trys atsakymų variantai). Vertinamas balais – mažesnė balų suma – žemesnis savikontrolės lygis [19]. 4. Streso lygiui įvertinti naudota J. Kiseliovo dešimties balų skalė. Tiriamajam reikia pažymėti streso lygį, kurį jis jaučia tyrimo metu. Vertinimas – didesnė balų suma – aukštesnis streso lygis [20].

Apklausoje metu visa informacija surinkta tiesiogiai iš pačių tiriamųjų.

Matematinės statistikos hipotezėms tikrinti buvo taikomos χ^2 kriterijus, pasiklovimo lygmuo $p < 0,05$.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

Duomenys apie respondentų psichikos sveikatos lygius pateikti 1 lentelėje.

Daugumai kūrybingų mokytojų (A grupė) būdingas aukštas psichinės sveikatos lygis ir nebuvo nei vieno su žemu lygiu. 42 proc. B grupės respondentų buvo aukš-

1 lentelė. Tiriamųjų psichinės sveikatos lygiai

Respondentai	Psichinės sveikatos lygių pasiskirstymas, % (skaičiais)		
	Aukštas	Vidutinis	Žemas
A grupė	70 (35)	30 (15)	0 (0)
B grupė	42 (21)	44 (22)	14 (7)

2 lentelė. Tiriamųjų nerimo lygiai

Respondentai	Nerimo lygių pasiskirstymas, % (skaičiais)		
	Aukštas	Vidutinis	Žemas
A grupė	4 (2)	22 (11)	74 (37)
B grupė	20 (10)	46 (23)	34 (17)

tas, 44 proc. – vidutinis ir net 14 proc. – žemas psichinės sveikatos lygis. Psichinės sveikatos lygių pasiskirstymai skyrėsi statistiškai reikšmingai $\chi^2(2) = 29,38$, $p < 0,05$. Balų vidurkis A grupėje buvo 15,3, o B grupėje – 28,98.

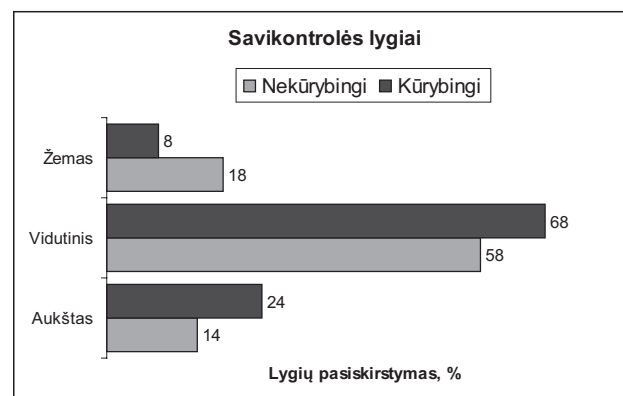
Duomenys apie tiriamųjų nerimo lygius pateikti 2 lentelėje.

Žemas nerimo lygis pastebėtas 74 proc. A grupės tiriamųjų ir 34 proc. B grupės apklaustųjų. Aukštas nerimo lygis buvo būdingas penkis kartus dažniau B grupės nei A grupės respondentams.

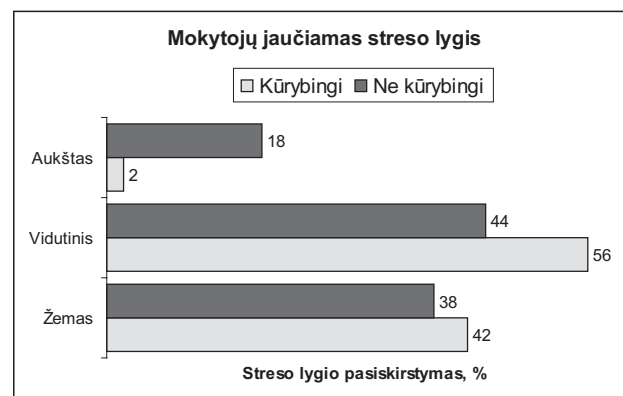
Nerimo lygių pasiskirstymai skyrėsi statistiškai reikšmingai $\chi^2(2) = 26,98$, $p < 0,05$.

Respondentų savikontrolės lygio tyrimo rezultatai pavaizduoti 1 pav.

Išanalizavus tyrimo duomenis galima teigti, jog kūrybingiems mokytojams būdingesnis aukštesnis savikontrolės lygis, iš jų tik 8 proc. mano, kad jų savikontrolės lygis žemas, o tokių tarp B grupės respondentų buvo ženkliai daugiau – 18 proc.



1 pav. Mokytojų savikontrolės lygių pasiskirstymai



2 pav. Jaučiamo streso lygio pasiskirstymas

Savikontrolės lygių pasiskirstymai tarp tyrimui atrinktų grupių skyrėsi statistiškai reikšmingai $\chi^2(2) = 18,14, p < 0,05$.

Respondentų jaučiamo streso lygio tyrimo rezultatai pavaizduoti 2 pav.

Streso lygių pasiskirstymai (2 pav.) skyrėsi statistiškai reikšmingai $\chi^2(2) = 17,92, p < 0,05$.

Iš mokytojų streso lygio tyrimo rezultatų (2 pav.) galima spręsti, kad kūrybingi mokytojai silpniau veikiami streso veiksnių arba jiems savo profesinėje veikloje pavyksta jų dažniau išvengti. Net 18 proc. nekūrybingų mokytojų savo streso lygį vertino kaip aukštą, kai tarp kūrybingųjų su aukštu streso lygiu buvo vos 2 proc. Mokytojų dalis su žemu streso lygiu abiejose tiriamųjų grupėse esmingai nesiskyrė.

Apibendrinant tyrimo duomenis galima teigti, jog tyrimas tik vienu pjuviu – mokytojų kūrybingumu profesinėje veikloje – atskleidė reikšmingus jų psichoemocinės savijautos skirtumus. Tai patvirtina ir kitų tyrėjų išvadas, kad psichoemocinę savijautą ar plačiau žvelgiant profesinį „sudegimą“ sąlygoja daug asmenybės bei organizacinių veiksnių. Jie mano, kad reikia giliau analizuoti šios apraiškos konteksto esmės kintamuosius, tokius kaip mokytojų veiklos specifika ar kiti kintamieji, ir kaip jie veikia pažeidžiamiausius asmenybės faktorius [8]. Akcentuojama, kad asmenybės veiksniai yra reikšmingesni nei konteksto, o emocinio išsekimo priežastimi gali būti netinkami santykiai su administracija [7]. Mūsų rezultatus patvirtina ir nuomonė, kad aukšti asmeniniai laimėjimai profesinėje veikloje lemia ir aukštesnę įvairiapusę savivertę [18].

Tarp kontekstinių kintamųjų, turinčių įtakos psichoemocinei savijautai, tyrėjai išskiria darbo sąlygas, mokytojų ir mokinių santykius, poreikį profesiniam pripažinimui, santykius su kolegomis bei savivertę [9]. Tyrėjai mano, kad prastą emocinę savijautą lemia mokytojų profesinė veikla ir reikalingi išsamūs tyrimai atskleidžiant turinčių įtakos veiksnių sąsajas bei jų poveikio stiprį [6]. Aukštas streso lygis nustatytas mokyklų vadovams [13]. Nurodoma, kad nors, tyrėjų nuomone, Lietuvos mokytojai naudoja racionalią įtampos kasdieniniame darbe įveikos strategiją, tikslinga kurti būdus mokytojams stresui įveikti [6].

Taigi, mokytojų psichoemocinės savijautos bei „sudegimo“ sindromo aspektams atskleisti reikia išsamesnių problemos tyrinėjimų.

IŠVADOS

1. Kūrybingai dirbančių mokytojų psichoemocinė savijauta geresnė nei nepasireiškusių kūrybingai.

2. Nustatyta, kad kūrybingai dirbantiems mokytojams būdingesnis aukštesnis savikontrolės lygis bei žemesnis nerimo lygis ($p < 0,05$).

3. Kūrybingų mokytojų geresnė psichinė sveikata ir jie mano, kad juos mažiau veikia streso veiksniai ($p < 0,05$).

4. Reikia išsamesnių tyrimų apie kontekstinių ir organizacinių veiksnių įtaką mokytojų emocinei savijautai ir „sudegimo“ sindromui pasireikšti.

Literatūra

- 11–12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. Vilnius, ŠMM, 2006.
- Aukštesniųjų klasių mokinių sveikata: pokyčiai per penkerius metus. Švietimo problemų analizė. 2007; 2(13):1-12.
- Bobak M, Pikhart H, Rose R, Hertzman C, Marmot M. Socioeconomic factors, material inequalities, and perceived control in self-rated health: cross-sectional data from seven post communist countries. Soc. Sci. Med. 2000; 51:1343–1350.
- Bubelienė D. Mokytojų profesinis stresas ir jo redukavimo prielaidos švietimo vadybos bei edukacinėmis priemonėmis. Daktaro disertacija. ŠU, 2010.
- Bubelienė D., Merkys G. Bandytas žvelgti į pedagogų profesinį stresą kompleksiškai: empirinio tyrimo duomenys. Mokytojų ugdymas. 2010;14(1).
- Bulotaitė L., Lepeškieienė V. Mokytojų stresas ir jo įveikimo strategijos. Pedagogika. 2006; 84:48-52
- Burisch M. A longitudinal study of burnout: the relative importance of dispositions and experiences. Work and Stress. 2002; 16:1-17.
- Cano-Garcia FJ, Padila-Munoz EM, Carrasco-Ortez MA. Personality and contextual variables in teacher burnout. Personality and Individual Differences. 2005; 38:929-940.
- Dick VR, Wagner U. Stress and strain in teaching: a structural equation approach. British Journal of Education Psychology. 2001; 71:243-259.
- Dorman J. Testing a Model for Teacher Burnout. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. 2003; 3:35-47.
- Dumčienė A., Ivaškienė V. Lietuvos abiturientų fizinės ir psichoemocinės savijautos aspektai // Sveikatos mokslai. 2006; 4(45):361-366.
- European Agency for Safety and Health at Work. The State of Occupational Safety and Health (OSH) in the EFTA Countries. Luxembourg. 2001; 18-44.
- Friedman I. Burnout in school principles: role related antecedents. Social Psychology of Education. 2002; 5:229-251.
- Haberman M. Teacher Burnout in Black and White. The Haberman Educational Foundation, 2004. <http://www.habermanfoundation.org/Articles/PDF/Teacher%20Burnout%20in%20Black%20and%20White.pdf>
- Kyriacou C. Teacher stress: direction for future research. Educational Review. 2001; 53:27-35.
- Merkys G., Bubelienė D. Profesinis stresas pedagogų akimis: grupinių interviu rezultatai. Mokslas ir edukaciniai procesai. Klaipėdos verslo aukštoji mokykla, 2009; 2 (9):115-134.
- Švietimo būklės tyrimų apžvalga. Vilnius, ŠCA. 2008.
- Zellers K, Perrewé P, Hochwater W. Burnout in health care: the role of the five factors of personality. Journal of Applied Social Psychology. 2000, 30:1570-1598.
- Маришук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики

в спорте. (Methods of psycho diagnostics in sports.) Москва: Просвещение, 1990.

20. Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья. (Practicum of mental health), СПб: Питер, 2005.

RELATIONSHIPS BETWEEN TEACHERS PROFESSIONAL ACTIVITY AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE

Audronė Dumčienė, Dalia Lapėnienė

Summary

Key words: psycho-emotional state, mental health, self-control, stress, anxiety, teachers

The aim of this paper - to find out the peculiarities of teacher's psycho-emotional state and its relationship with characteristics of professional activity. In the study psycho-emotional state as a multidimensional variable is characterized by four main components:

mental health, self-control, anxiety and stress levels. 100 secondary school and gymnasium teachers participated in the study. They were divided into two samples: creative ones and not-creative ones. Four methods for self-assessment have been used in the study. Hypothesis is verified using mathematical statistics - χ^2 criterion. The study data presented in the paper reveals that the psycho-emotional state of creative teachers is significantly ($p < 0.05$) higher in comparison to not-creative colleagues. The levels of mental health, stress, anxiety and self-control was significantly ($p < 0.05$) higher for creative teachers.

Correspondence to: a.dumciene@lka.lt

Gauta 2011-10-23

