

# UGDYMO SPECIALISTŲ PROFESINIO STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

Daiva Alifanovienė, Darius Gerulaitis, Albina Kepalaitė,  
Odetė Šapelytė, Asta Vaitkevičienė  
Šiaulių universitetas, Lietuva

## Anotacija

Straipsnyje analizuojamos ugdymo specialistų profesinio streso įveikos strategijos. Šiandien iš pedagogo tikimasi, kad jis ne tik dirbs su mokiniais klasėje, bet ir atliks savo pareigas kaip administratorius, telks įvairius su ugdymosi situacija susijusių dalyvių poreikių tenkinimo išteklius, bus novatorius, patarėjas, tarpininkas. Minėtieji ir kiti veiksniai sukelia aukštą profesinio streso lygį. Pristatomo tyrimo objektas – ugdymo specialistų profesinio streso įveikos strategijų ypatumai, suponuojantys tokius probleminius klausimus: *kokios yra palaikančios, į streso įveiką orientuotos Lietuvos ugdymo specialistų taikomos strategijos? Kokios yra sąsajos tarp naudojamų streso įveikos būdų ir sociodemografinių charakteristikų?* Siekiant identifikuoti, kokias išgyvenamo streso įveikos strategijas taiko švietimo sistemoje dirbantys specialistai, buvo naudojama kiekybinė tyrimo priemonė (N=478). Ugdymo specialistų patiriamas profesinis stresas tampa rimtu išbandymu ne tik paties specialisto, jo artimųjų fizinei ir psichinei sveikatai, darbingumui, bet ir ugdymo institucijos veiklos kokybei, organizacijos vidinei kultūrai.

**Esminiai žodžiai:** *profesinis stresas, streso įveikos strategijos, švietimo pagalbos specialistai.*

## Įvadas

Stresas yra sudėtingas tyrimo analizės fenomenas, kurį gana sunku apibrėžti dėl skirtingų požiūrių įvairovės, skirtingos streso raiškos, jo suvokimo ir poveikio pasekmių kiekvienam individui (Austin, Shah, & Muncer, 2005). Atliekant mokslinių tyrimų apžvalgą, nustatyta keletas pagrindinių teorinių požiūrių, kurie būdingi analizuojant stresą, jo įveikos galimybes. Vienas jų yra bruožų teorijos, kur daugiausia dėmesio skiriama streso įveikai kaip asmenybės elgesio įvairiose gyvenimiškose situacijose produktui (Smith, 2012). Šiose sistemines teorijose stresas yra siejamas su fiziologinėmis reakcijomis. Kitas požiūris streso įveiką traktuoja kaip procesą – susidorojimas su stresu traktuotinas kaip nuolatinis žmogaus sąveikos su jo aplinka vertinimo ir peržiūros procesas (Folkman, Lazarus ir kt., 1986). Atlikti įvairių šalių autorių streso ir jo įveikos tyrimai grįsti skirtingomis paradigmomis, tačiau juos vienija tai, jog neretai atskleidžiamas aukštas ugdymo (įvairių pedagoginių profesijų) specialistų patiriamas

streso lygis (Skaalvik E. M., & Skaalvik, S. S., 2015) ir perdegimo simptomai (angl. *symptoms of burnout*) (Johnson & Birkeland, 2003; Neves de Jesus & Lens, 2005). Pedagoginių profesijų specialistai dirba sąveikos žmogus ir žmogus erdvėje, kur svarbios tampa ne tik profesinės žinios, gebėjimai ir įgūdžiai, bet ir tarpasmeninis kontaktas, edukacinė sąveika tarp ugdymo proceso dalyvių. Edukacinė sąveika yra sudėtingas, sunkiai prognozuojamas procesas, priklausantis nuo visų sąveikos dalyvių asmenybės ir socialinio konteksto ypatumų. Siekiant socialinių edukacinių situacijų sprendimo sėkmės, specialistai turi gebėti plėtoti savo ir ugdytinių psichosocialinį atsparumą, gebėjimą konstruktyviai spręsti problemas, įveikti iššūkius.

Stresas, susijęs su darbu ar profesija, vadinamas profesiniu stresu. Jį galima apibrėžti kaip žalingą fizinį ir (ar) emocinį atsaką, kylantį dėl darbo reikalavimų ir darbuotojo pajėgumų nesutapimo. Pedagoginių profesijų atstovai dabartiniame politiniame, ekonominiame, socialiniame besitęsiančios švietimo reformos kontekste (informacinių technologijų naujovės, ugdymo institucijų pertvarka, demografinė situacija, motyvavimas ir atlygis, valstybinių egzaminų sistema ir kt.) išgyvena nuolatinės permainas, galbūt, sukeliančias stresinių situacijų virtinę, kuri negali neatsiliepti specialisto profesinės veiklos kokybei, ugdymo proceso dalyvių gerovei.

Iš šiandieninio pedagogo tikimasi, kad jis ne tik dirbs su mokiniais klasėje, bet ir atliks savo pareigas kaip administratorius, telks įvairius su ugdymosi situacija susijusių dalyvių poreikių tenkinimo išteklius, bus novatorius, patarėjas, tarpininkas etc., kas ir sukelia aukštą profesinio streso lygį. Mokslinėje literatūroje gausėja įrodymų, jog darbe patiriamas stresas yra susijęs su psichine sveikata, o jo simptomai prisideda prie prarasto produktyvumo ir fizinės sveikatos. Pavyzdžiui, Kasl (1984) nustatė, kad tarp mokytojų ir dėstytojų pasitaiko žymiai mažiau aterosklerozinės širdies ligos atvejų nei tarp gydytojų, teisininkų, vaistininkų ar draudimo agentų, tačiau tyrimai rodo, kad ir mokytojai susiduria su aukštu ir vis augančiu profesiniu stresu.

Moksliniai tyrimai, atlikti įvairiose šalyse, taip pat rodo ugdymo profesijų atstovų darbe patiriamo streso ir asmeninių savybių, profesinio streso ir įvairių charakteristikų sąsajas. Pavyzdžiui, nustatytas ryšys tarp realių mokytojų išgyvenimų (stresinių patirčių) ir pernelyg didelio darbo krūvio, kas lemia emocinį išsekimą ir net motyvaciją palikti mokytojo profesiją (Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. S., 2015); pastebimas nuolatinis profesinio streso poveikis įvairiems klinikiniais simptomams (subjektyvaus savijautos įsivertinimo prasme) (Bubelienė, Merkys, 2016) ir pan.

Mokslinės literatūros analizė, empiriniai tyrimai (Austin, Shah & Muncer, 2005; Bubelienė, Merkys, 2016) atskleidžia įvairias specialistų naudojamas streso įveikos strategijas ir santykinai galimus išskirti lygmenis: biologinį-as-

meninį (relaksacija, meditacija, fiziniai pratimai, joga, darbinė veikla), psichologinį-tarpasmeninį (artimųjų palaikymas, specialistų konsultacijos, veiklos refleksija, savivalbos grupės), sociokultūrinį-bendruomeninį (institucijos administracija ir bendruomenė, profesinės, religinės organizacijos). Autoriai teigia, kad efektyviausias streso suvaldymas galimas naudojant sėkmingą visų įveikos lygmenų derinį, pradedant asmeniniu, individualiu, apimančiu žmogaus asmeninę motyvaciją, pastangas, ir baigiant instituciniu, bendruomeniniu, apimančiu specialistų mokymus, darbo sąlygų gerinimą, institucijos vadybą.

Streso raiškos ir jo įveikos strategijų tyrėjai klasikai (Folkman, Lazarus ir kt., 1986) analizuoja į problemos sprendimą orientuotas, produktyvias ir į emocijas orientuotas, neproduktyvias strategijas. Pirmosios numato asmens pastangas apibrėžti situaciją, problemą, numatyti galimus sprendinius, alternatyvas, veiksmus, galinčius keisti asmenybę ir aplinką. Antrosios suponuoja atsitraukimą, vengimą, socialinio palaikymo paieškas, emocijų išliejimą.

Teorinė šaltinių analizė leidžia kelti tokius probleminius klausimus: *kokios yra palaikančios, į streso įveiką orientuotos Lietuvos ugdymo specialistų taikomos strategijos? Kokios yra sąsajos tarp naudojamų streso įveikos būdų ir sociodemografinių charakteristikų?*

**Straipsnio tikslas** – nustatyti ugdymo specialistų taikomų profesinio streso įveikos strategijų ypatumus.

**Tyrimo objektas** – ugdymo specialistų profesinio streso įveikos strategijų ypatumai.

**Tyrimo imtis.** Tyrime dalyvavo 478 tiriamieji iš įvairių Lietuvos Respublikos švietimo ir ugdymo institucijų. Tarp tyrimo dalyvių daugiausia buvo moterų (N=430), vyrų N=48. Didžiąją imties dalį sudarė mokytojai (N=336, iš kurių moterų N=301, vyrų N=35), socialiniai pedagogai (N=101, iš jų moterų N=88, vyrų N=13), specialieji pedagogai (N=28, vien moterys) ir logopedai (N=13, vien moterys), dirbantys švietimo sistemoje, gyvenantys didžiuosiuose Lietuvos miestuose (N=328) ir mažesniuose (N=9) miestuose. Švietimo sistemoje dirbantys ir tyrime dalyvavę respondentai buvo įgiję tokias kvalifikacines kategorijas: mokytojo kvalifikacija be kategorijos (N=49), socialinio pedagogo kvalifikacija be kategorijos (N=58), specialiojo pedagogo kvalifikacija be kategorijos (N=8), logopedo kvalifikacija be kategorijos (N=4); vyresniojo mokytojo kvalifikacija (N=158), vyresniojo socialinio pedagogo kvalifikacinė kategorija (N=29), vyresniojo specialiojo pedagogo kvalifikacinė kategorija (N=13), vyresniojo logopedo kvalifikacinė kategorija (N=6); mokytojo metodininko kvalifikacinė kategorija (N=124), socialinio pedagogo metodininko kvalifikacinė kategorija (N=14), specialiojo pedagogo metodininko kvalifikacinė kategorija (N=6), logopedo metodininko kvalifikacinė kategorija (N=3); mokytojo eksperto kvalifikacinė kategorija (N=4), specialiojo pedagogo eksperto kvalifikacinė kategorija

(N=1). Tarp respondentų nebuvo nė vieno logopedo ar socialinio pedagogo eksperto kvalifikacinę kategoriją turinčio specialisto. Tiriamųjų amžiaus vidurkis 52,03 m.

### **Tyrimo metodologija**

Siekiant identifikuoti, kokias išgyvenamo streso įveikos strategijas taiko švietimo sistemoje dirbantys specialistai, buvo naudojama elektroninė anketa, sudaryta iš 3 dalių: 1) demografinių klausimų, 2) klausimų apie dažniausiai patiriamą nerimą ir įtampą įvairiose aplinkose, 3) Kriukovos (2010) adaptuoto CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations* (Endler ir Parker, 1990)) klausimyno. Klausimyną sudaro 48 teiginiai, kuriuos prašoma tiriamojo įvertinti 5 balų sistema: 1 – *niekada*, 2 – *retai*, 3 – *kartais*, 4 – *dažnai*, 5 – *labai dažnai*. CISS klausimynas leidžia identifikuoti 5 streso įveikos strategijas: į problemų sprendimą orientuotą streso įveikos strategiją (POK), į emocijas orientuotą streso įveikos strategiją (EOK), į vengimą orientuotą streso įveikos strategiją (VOK), į dėmesio nukreipimą orientuotą streso įveikos strategiją (DNOK) ir į socialinį dėmesio nukreipimą orientuotą streso įveikos strategiją (SDNOK). Streso įveikos strategijos nustatomos susumavus tiriamojo balus, priskirtus konkreitiems teiginiams. Tris streso įveikos strategijas (POK, EOK ir VOK) apibrėžia po 16 teiginių, DNOK – 8 teiginiai ir SDNOK – 5 teiginiai.

Elektroninė anketos versija buvo platinama Lietuvos mastu tikslingai siuntinėjant e. laiškus ugdymo institucijų vadovams su prašymu leisti mokykloje dirbantiems pedagogams ir kitiems specialistams (mokytojams, socialiniams pedagogams, specialiesiems pedagogams, logopedams) užpildyti klausimyno elektroninę versiją.

### **Tyrimo rezultatų analizė**

Straipsnyje pristatomi pirmosios ir trečiosios anketos dalies duomenys, analizuoti SPSS 21 programa. Streso įveikos strategijų klausimyno vidinio suderinamumo koeficientas pateikiamas visam klausimynui ir atskirai kiekvienai skalei, identifikuojančiai konkrečią streso įveikos strategiją. Klausimyno vidinio suderinamumo rezultatai pateikiami 1 lentelėje.

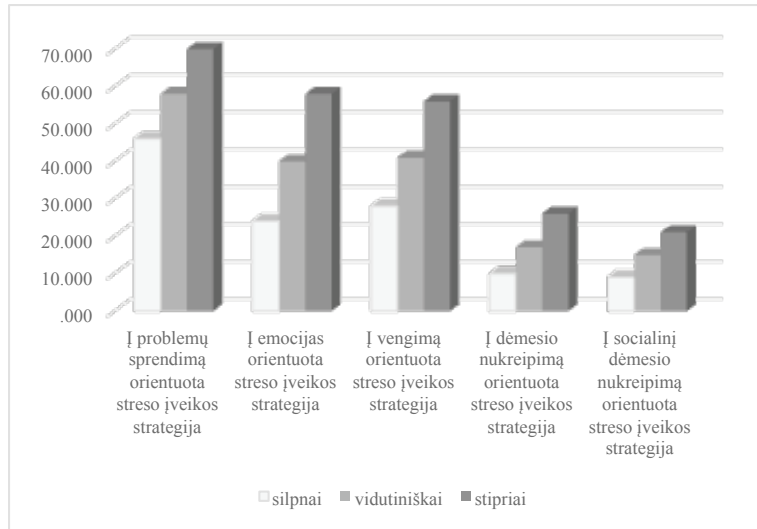
1 lentelė

**Streso įveikos strategijų klausimyno vidinio suderinamumo rezultatai**

Streso įveikos strategijos	Cronbacho alfa	
	Atskiros strategijos	Viso CISS klausimyno
Į problemų sprendimą orientuotos streso įveikos strategijos (POK)	0,858	0,878
Į emocijas orientuotos streso įveikos strategijos (EOK)	0,912	
Į vengimą orientuotos streso įveikos strategijos (VOK)	0,834	
Į dėmesio nukreipimą orientuotos streso įveikos strategijos (DNOK)	0,788	
Į socialinį dėmesio nukreipimą orientuotos streso įveikos strategijos (SDNOK)	0,650	

Atlikus taikomų streso įveikos strategijų analizę pagal Kolmogorovo-Smirnovu kriterijų, buvo nustatyta, kad pagal normalųjį skirstinį visos streso įveikos strategijos tarpusavyje statistiškai reikšmingai skiriasi, todėl duomenų analizei buvo naudoti neparametriniai (Mann-Whitney, Kruskal-Wallis) kriterijai streso įveikos strategijų ir lyties, profesijos krypties, kvalifikacinės kategorijos kintamųjų ryšiui atskleisti. Nagrinėjant profesijos krypties ir streso įveikos strategijų ryšį, logopedai, socialiniai pedagogai ir specialieji pedagogai buvo sujungti į vieną švietimo pagalbos specialistų grupę. Analizuojant profesinės kvalifikacinės kategorijos ir streso įveikos strategijų ryšį, iš imties buvo pašalinti ekspertai, nes tokią kvalifikacinę kategoriją turėjo tik 5 respondentai. Streso įveikos strategijų reikšmingas skirtumas lyties, profesijos krypties, profesinės kvalifikacijos aspektu fiksuojamas esant  $p < 0,05$ .

Buvo gauti kiekvienos streso įveikos strategijos trys raiškos lygmenys: silpnai išreikšta streso įveikos strategija, vidutiniškai išreikšta streso įveikos strategija ir stipriai išreikšta streso įveikos strategija (1 pav.):



**1 pav.** Streso įveikos strategijų raiška

Švietimo srityje dirbančių tiriamųjų taikomos streso įveikos strategijos buvo analizuojamos pagal lytį, profesijos kryptį, profesijos kvalifikacinę kategoriją.

**Streso įveikos raiška ir lyties aspektas.** Streso įveikos strategijų raiškos analizė lyties aspektu (žr. 2 lentelę) atskleidė, kad moterys dažniau nei vyrai buvo linkusios sutikti, jog naudojasi kiekviena iš streso įveikos strategijų. Statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ) tarp vyrų ir moterų naudojimosi streso įveikos strategijomis nustatytas trijose skalėse: *į vengimą orientuotos streso įveikos strategijos (VOK)*, *į dėmesio nukreipimą orientuotos streso įveikos strategijos (DNOK)* ir *į socialinį dėmesio nukreipimą orientuotos streso įveikos strategijos (SDNOK)*. Nors respondentų vyrų buvo gerokai mažiau nei moterų, abiejų lyčių atstovai, dirbantys švietimo sistemoje, vienodai dažnai yra linkę naudotis *į problemas orientuota streso įveikos strategija (POK)* ir *į emocijas orientuota streso įveikos strategija (EOK)*. Pastarųjų streso įveikos strategijų naudojimosi tarp vyrų ir moterų atžvilgiu statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas.

2 lentelė

**Streso įveikos strategijų raiška lyties aspektu**

Streso įveikos strategijos pavadinimas	Lytis	M	$\sigma$	Mann-Whitney U	p
Į problemų sprendimą orientuota streso įveikos strategija	Moterys (N=430)	58,293	7,606	9091,500	0,175
	Vyrai (N=48)	56,833	6,169		
Į emocijas orientuota streso įveikos strategija	Moterys (N=430)	40,479	10,131	8588,000	0,056
	Vyrai (N=48)	37,355	12,438		
Į vengimą orientuota streso įveikos strategija	Moterys (N=430)	41,891	8,581	7150,000	0,000
	Vyrai (N=48)	36,750	8,962		
Į dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija	Moterys (N=430)	17,732	4,987	7845,500	0,006
	Vyrai (N=48)	15,604	4,967		
Į socialinį dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija	Moterys (N=430)	15,537	3,421	7466,500	0,002
	Vyrai (N=48)	13,854	3,176		

Pedagogų profesinio streso įveikos galimybių, strategijų raišką analizuojantys autoriai (Bubelienė, Merkys, 2012; Bulotaitė, Lepeškienė, 2006) taip pat atskleidžia specialistų taikomas skirtingas strategijas. Dėmesio nukreipimą, atsitraukimą, sudėtingų situacijų vengimą dažniau naudoja vyrai nei moterys, o emocinę įveiką dėl didelės įtampos itin stresinėse situacijose daugiau naudoja moterys. Į problemų sprendimą, racionalumą nukreiptas strategijas taiko abiejų lyčių pedagogai, ypač jei situacijos susijusios su kasdiene veikla. Kita vertus, minėtų autorių tyrimai rodo, kad abiejų lyčių pedagogams stresą sukelia išoriniai organizacijos kintamieji (veiklų gausa, nuolatinė kontrolė, visuomenės požiūris ir kita).

**Streso įveikos strategijos ir profesinė specializacija.** Streso įveikos strategijų raiškos analizė įgytos profesinės specializacijos aspektu parodė, kad švietimo pagalbos specialistai labiau nei mokytojai (žr. 3 lentelę) buvo linkę sutikti, jog naudojami į problemų sprendimą orientuota streso įveikos strategija (POK), į vengimą orientuota streso įveikos strategija (VOK), į dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija (DNOK), į socialinį dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija (SDNOK), išskyrus į emocijas orientuotą streso įveikos strategiją (EOK). Pastarąją strategiją beveik vienodai dažnai naudojami tiek mokytojai, tiek švietimo pagalbos specialistai. Išryškėję skirtumai tarp vidurkių yra nežymūs ir statistiškai reikšmingas skirtumas tarp mokytojų ir švie-

timo pagalbos specialistų naudojimosi streso įveikos strategijomis aptiktas tik į vengimą orientuotos (VOK) ir į socialinį dėmesio nukreipimą orientuotos streso įveikos strategijos (SDNOK) atžvilgiu. Švietimo pagalbos specialistai žymiai dažniau nei mokytojai naudojami būtent šiomis streso įveikos strategijomis.

3 lentelė

### Streso įveikos strategijų raiška pagal profesinę specializaciją

Streso įveikos strategijos pavadinimas	Profesinė specializacija	M	$\sigma$	Mann-Whitney U	p
Į problemų sprendimą orientuota streso įveikos strategija	Mokytojai (N=336)	57,777	7,689	21590,000	0,100
	Švietimo pagalbos specialistai (N=142)	59,021	6,909		
Į emocijas orientuota streso įveikos strategija	Mokytojai (N=336)	40,267	10,069	23053,500	0,561
	Švietimo pagalbos specialistai (N=142)	39,929	11,217		
Į vengimą orientuota streso įveikos strategija	Mokytojai (N=336)	40,723	8,711	20816,500	0,028
	Švietimo pagalbos specialistai (N=142)	42,915	8,671		
Į dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija	Mokytojai (N=336)	17,244	4,949	21459,500	0,082
	Švietimo pagalbos specialistai (N=142)	18,169	5,145		
Į socialinį dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija	Mokytojai (N=336)	15,092	3,481	20209,500	0,008
	Švietimo pagalbos specialistai (N=142)	16,021	3,229		

Lyginant skirtingų ugdymo specialistų grupių populiacijas statistiškai reikšmingi skirtumai išryškėja į vengimą orientuotoje strategijoje, kurią vyrai linkę dažniau taikyti nei moterys. Pedagogai, kaip ir švietimo pagalbos specialistai, naudoja panašias strategijas, tik vyresnio amžiaus mokytojai rečiau naudoja į stresinių situacijų vengimą orientuotą strategiją (Bulotaitė, Lepskienė, 2006).

**Streso įveikos strategijos, lytiškumas ir profesinė specializacija.** Streso įveikos strategijų raiškos analizė lyties ir įgytos profesijos krypties aspektais (žr. 4 lentelę) atskleidė, kad mažiausi naudojimosi streso įveikos strategijomis vidurkiai yra mokytojų vyrų grupėje, didžiausi – švietimo pagalbos specialistų moterų grupėje, išskyrus į emocijas orientuotos streso įveikos strategijos atžvilgiu: švietimo pagalbos specialistai vyrai dažniau nei švietimo pagalbos specialistės moterys yra linkę naudotis EOK, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas šios streso įveikos strategijos atžvilgiu yra tarp mokytojų vyrų ( $M=35,571$ ;  $\sigma=8,876$ ) ir švietimo pagalbos specialistų vyrų ( $M=43,077$ ,  $\sigma=15,212$ ). Statistiškai reikšmingo skirtumo nėra tik vienos į problemų sprendimą orientuotos



streso įveikos strategijos atžvilgiu. Ugdymo specialistai, tiek moterys mokytojos, tiek mokytojai vyrai, tiek švietimo pagalbos specialistės moterys, tiek švietimo pagalbos specialistai vyrai vienodai dažnai naudojami šia streso įveikos strategija. Išryškėja tendencija, kad tarp mokytojų vyrų ir švietimo pagalbos specialistėlių moterų yra statistiškai reikšmingas skirtumas į vengimą orientuotos streso įveikos strategijos (VOK) atžvilgiu, į dėmesio nukreipimą orientuotos streso įveikos strategijos (DNOK) atžvilgiu ir į socialinį dėmesio nukreipimą orientuotos strategijos (SDNOK) atžvilgiu.

4 lentelė

#### Streso įveikos strategijos pagal lytį ir profesijos kryptį / specializaciją

Streso įveikos strategijos	N	Mokytojos moterys (N=301)		Mokytojai vyrai (N=35)		Švietimo pagalbos specialistės moterys (N=129)		Švietimo pagalbos specialistai vyrai (N=13)		$\chi^2$	p
		M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
		POK	478	57,900	7,848	56,714	6,153	59,209	6,949		
EOK	478	40,851	9,844	35,257	10,730	39,612	10,761	43,077	15,212	10,138	0,017
VOK	478	41,322	8,506	35,571	8,876	43,217	8,640	39,923	8,741	17,099	0,001
DNOK	478	17,542	4,897	14,686	4,720	18,178	5,183	18,077	4,941	12,618	0,006
SDNOK	478	15,259	3,482	13,657	3,171	16,186	3,194	14,385	3,254	16,841	0,001

Rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingas ryšys yra tarp emocinės įveikos strategijos taikymo ir streso šaltinių skirtingose ugdymo specialistų grupėse, ypač stebint sinergetinį įvairių galimų streso šaltinių efektą. Kuo daugiau skirtingų streso šaltinių, tuo dažniau mokytojai naudoja emocinę streso įveiką. Moterys ir vyrai taiko panašias streso įveikos strategijas, vyrai dažniau naudoja tik vengimo strategiją. Nedaug skiriasi ir skirtingo amžiaus mokytojų taikomos streso įveikos strategijos.

**Streso įveika ir kvalifikacinė kategorija.** Streso įveikos strategijų raiškos analizė įgytos kvalifikacijos kategorijos aspektu (žr. 5 lentelę) atskleidė, kad be kvalifikacinės kategorijos švietimo sistemoje dirbantys ugdymo specialistai labiau nei turintys kvalifikacinę kategoriją buvo linkę sutikti, kad labiau naudojami į problemų sprendimą orientuota streso įveikos strategija (POK), į vengimą orientuota streso įveikos strategija (VOK), į dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija (DNOK) ir į socialinį dėmesio nukreipimą orientuota streso įveikos strategija (SDNOK) nei į emocijas orientuota streso įveikos strategija (EOK). Pastarąją strategiją, pagal vidurkį ( $M=40,510$ ,  $\sigma=9,549$ ), labiau yra linkę taikyti metodininko kvalifikacinę kategoriją turintys ugdymo specialistai. Vis dėlto daugumos naudojimosi streso įveikos strategijomis skirtumai pagal

specialistų turimą kvalifikacinę kategoriją yra statistiškai nereikšmingi, išskyrus į vengimą orientuotos (VOK) ir į socialinį dėmesio nukreipimą orientuotos (SDNOK) streso įveikos strategijų atžvilgiu. Šiomis strategijomis žymiai dažniau naudojasi pradedantieji be kvalifikacinės kategorijos ugdymo specialistai nei turintys vyresniojo specialisto ar metodininko kvalifikacinę kategoriją.

5 lentelė

### Streso įveikos strategijų raiška pagal kvalifikacinę kategoriją

Streso įveikos strategijos	N	Be kvalifikacinės kategorijos (N=119)		Vyresniojo specialisto kategorija (N=207)		Metodininko kategorija (N=147)		$\chi^2$	p
		M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
POK	473	58,950	6,767	57,546	7,555	58,537	7,423	3,204	0,202
EOK	473	40,471	11,507	39,801	10,356	40,510	9,549	0,885	0,642
VOK	473	43,387	9,092	40,498	8,274	41,340	8,788	6,452	0,040
DNOK	473	18,145	3,243	17,116	4,759	17,742	5,301	3,295	0,193
SDNOK	473	16,345	3,243	14,986	3,240	15,272	3,619	12,640	0,002

Autorių (Bandzienė, 2009; Bulotaitė, Lepėškienė, 2006; Kyriacou, 2001) tyrimai parodė, kad egzistuoja statistiškai reikšmingas ryšys tarp amžiaus, kvalifikacinės kategorijos ir streso įveikos pobūdžio. Kuo vyresni ir kvalifikuotesni profesionalai, tuo mažiau stresiškesni jiems išoriniai kintamieji (darbo sąlygos, socialinis, psichologinis klimatas, karjeros galimybės, visuomenės požiūris ir kt.). Kita vertus, šios priežastys ugdymo specialistų populiacijoje lemia ir dažnesnį vengimo strategijos rinkimąsi.

### Išvados

1. Ugdymo specialistų patiriamas profesinis stresas tampa rimtu išbandymu ne tik paties specialisto, jo artimųjų fizinei ir psichinei sveikatai, darbingumui, bet ir ugdymo institucijos veiklos kokybei, organizacijos vidinei kultūrai. Mokslinių tyrimų apžvalga suponuoja keletą profesinio streso įveikos požiūrių (bruožų, socialinio konstravimo, transakcinės analizės), leidžiančių atskleisti šį multidisciplininį konceptą, jo raišką, įveikos proceso paveikumą stresuotumo mažinimui, galbūt priklausomam nuo lyties, profesinės kvalifikacijos, patirties, profesijos pobūdžio.
2. Analizuojant skirtingos lyties pedagogų profesinio streso įveikos strategijas mūsų šalies socialiniame, kultūriniame, edukaciniame kontekste išryškėja,

kad šie specialistai taiko visas tyrimo metu atskleistas strategijas. Vienodai dažnai abiejų lyčių profesionalų naudojamos ir problemos sprendimą ir emocijas orientuotos strategijos, statistiškai patikimi duomenys tarp abiejų lyčių pedagogų gauti tik ir vengimą orientuotų strategijų kontekste.

3. Streso įveikos strategijų raiška Lietuvos socialiniame, kultūriniame ir edukaciniame kontekste, priklausomai nuo pedagogų profesinės kvalifikacijos, atskleidė, kad švietimo pagalbos specialistai dažniau nei mokytojai taiko visas streso įveikos strategijas. Statistiškai reikšmingi duomenys tarp mokytojų ir švietimo pagalbos specialistų išryškėjo tik analizuojant ir vengimą ir socialinį dėmesio nukreipimą orientuotas streso įveikos strategijas.
4. Tyrimo duomenų analizė parodė, kad skirtingos kvalifikacinės kategorijos švietimo pagalbos specialistai ir mokytojai taiko įvairių rūšių streso įveikos strategijas. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp šių ugdymo specialistų populiacijų gauti tik analizuojant ir vengimą ir socialinį dėmesio nukreipimą orientuotose streso įveikos strategijose. Švietimo pagalbos specialistai žymiai dažniau nei kiti pedagogai naudojami būtent šiomis streso įveikos strategijomis.

## Literatūra

- Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International, 12* (2), 63–80. Prieiga internete: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oti.16/epdf>
- Bandzienė, A. (2009). *Kompleksinis streso darbe valdymas*. PhD Thesis, ISM University of management and Economics.
- Bubelienė, D., Merkys, G. (2012). Pedagogų streso socialinis konstravimas ir jo atspindžiai profesinėje spaudoje. *Acta Paedagogica Vilnensia, 29*, 100–110.
- Bubelienė, D., Merkys, G. (2016). Profesinis stresas ir jo poveikis mokytojų sveikatai: kiekybinės apklausos duomenys. *Visuomenės sveikata / Public Health, 26*, 6, 58–64. Prieiga internete: <http://sm-hs.eu/index.php/smhs/article/viewFile/sm-hs.2016.092/pdf>
- Bulotaitė, L., Lepeškienė, V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikimo strategijos. *Pedagogika, 84*, 48–51.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(5), 992–1003.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844–854.
- Johnson, S. M., & Birkeland, S. E. (2003). Pursuing a “sense of success”: New teachers explain their career decisions. *American Educational Research Journal*, *40*, 581–617. Prieiga internete: <http://dx.doi.org/10.3102/00028312040003581>
- Jesus, S. N., & Lens, W. (2005). An integrated model for the study of teacher motivation. *Applied Psychology: An International Review*, *54*, *1*, 119–134. Prieiga internete: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00199.x>
- Kasl, S. V. (1984). Stress and health. *Annual Review of Public Health*, *5*, 319–341. Prieiga internete: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.pu.05.050184.001535>
- Kyriacou, Ch. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review*, *53*(1), 27–35.
- Kriukova, T. L. (2010). *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: Tri koping-shkaly* [Methods of coping research: three coping scales]. Kostroma.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession - What Do Teachers Say? *International Education Studies*, *8*, 181–192. Prieiga internete: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060892.pdf>
- Smith, K. L. (2012). Coping Mechanisms and Level of Occupational Stress Among Agriculture Teachers and Other Teaching Populations. *All Graduate Theses and Dissertations*, 13–91. Prieiga internete: <https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2416&context=etd>

## UGDYMO SPECIALISTŲ PROFESINIO STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

Daiva Alifanovienė, Darius Gerulaitis, Albina Kepalaitė,  
Odeta Šapelytė, Asta Vaitkevičienė  
Šiaulių universitetas, Lietuva

Santrauka

Straipsnyje analizuojamos ugdymo specialistų profesinio streso įveikos strategijos. Profesinį stresą galima būtų apibrėžti kaip žalingą fizinį ir (ar) emocinį atsaką, kylantį dėl darbo reikalavimų ir darbuotojo pajėgumų nesutapimo. Iš šiandieninio pedagogo tikimasi, kad jis ne tik dirbs su mokiniais klasėje, bet ir atliks savo pareigas kaip administratorius, telks įvairius su ugdymosi situacija susijusių dalyvių poreikių tenkinimo išteklius, bus novatorius, patarėjas, tarpininkas etc., kas ir sukelia aukštą profesinio streso lygį. Moksliniai tyrimai įvairiose šalyse taip pat rodo ugdymo profesijų atstovų darbe patiriamo streso ir asmeninių savybių, profesinio streso ir įvairių charakteristikų sąsajas. Pavyzdžiui, nustatytas ryšys tarp realių mokytojų išgyvenimų (stresinių patirčių) ir pernelyg didelio darbo krūvio, kas prognozuoja emocinį išsekimą ir net motyvaciją palikti mokytojo profesiją (Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. S., 2015); pastebimas sistemingas profesinio streso poveikis įvairiems klinikiniams simptomams (subjektyvaus savijautos įsivertinimo prasme) (Bubelienė, Merkys, 2016) ir pan.

Teorinė šaltinių analizė leidžia kelti tokius probleminius klausimus: *kokios yra palaikančios, į streso įveiką orientuotos Lietuvos ugdymo specialistų strategijos? Kokios yra sąsajos tarp naudojamų streso įveikos būdų ir sociodemografinių charakteristikų?* **Straipsnio tikslas** – nustatyti ugdymo specialistų profesinio streso įveikos strategijų ypatumus. **Tyrimo objektas** – ugdymo specialistų profesinio streso įveikos strategijų ypatumai. Tyrime dalyvavo 478 tiriamieji iš įvairių Lietuvos Respublikos švietimo ir ugdymo institucijų. Siekiant identifikuoti, kokias išgyvenamo streso įveikos strategijas naudoja švietimo sistemoje dirbantys specialistai, buvo naudojama elektroninė anketa, sudaryta iš 3 dalių: 1) demografinių klausimų, 2) klausimų apie dažniausiai patiriamą nerimą ir įtampą įvairiose aplinkose, 3) Kriukovos (2010) adaptuoto CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations* (Endler ir Parker, 1990)) klausimyno. Klausimyną sudaro 48 teiginiai, kuriuos prašoma tiriamojo įvertinti 5 balų sistema: 1 – *niekada*, 2 – *retai*, 3 – *kartais*, 4 – *dažnai*, 5 – *labai dažnai*. CISS klausimynas leidžia identifikuoti 5 streso įveikos strategijas: į problemų sprendimą orientuotą streso įveikos strategiją (POK), į emocijas orientuotą streso įveikos strategiją (EOK), į vengimą orientuotą streso įveikos strategiją (VOK), į dėmesio nukreipimą orientuotą streso įveikos strategiją (DNOK) ir į socialinį dėmesio nukreipimą

mą orientuotą streso įveikos strategiją (SDNOK). Streso įveikos strategijos nustatomos susumuojant tiriamojo balus, priskirtus konkrečioms teiginiams. Tris streso įveikos strategijas (POK, EOK ir VOK) apibrėžia po 16 teiginių, DNOK – 8 teiginiai ir SDNOK – 5 teiginiai. Straipsnyje pristatomi pirmosios ir trečiosios anketos dalies duomenys, analizuoti *SPSS 21* programa.

Ugdymo specialistų patiriamas profesinis stresas tampa rimtu išbandymu ne tik paties specialisto, jo artimųjų fizinei ir psichinei sveikatai, darbingumui, bet ir ugdymo institucijos veiklos kokybei, organizacijos vidinei kultūrai. Mokslinių tyrimų apžvalga suponuoja keletą profesinio streso įveikos požiūrių (bruožų, socialinio konstravimo, transakcinės analizės), leidžiančių atskleisti šį multidisciplininį konceptą, jo raišką, įveikos proceso poveikumą stresuotumo mažinimui, galimas daiktas, priklausomam nuo lyties, profesinės kvalifikacijos, patirties, profesijos pobūdžio. Analizuojant skirtingos lyties pedagogų profesinio streso įveikos strategijas mūsų šalies socialiniame, kultūriniame, edukaciniame kontekste išryškėja, kad šie specialistai naudoja visas tyrimo metu atskleistas strategijas. Vienodai dažnai abiejų lyčių profesionalų naudojamos į problemos sprendimą ir emocijas orientuotos strategijos, statistiškai patikimi duomenys tarp abiejų lyčių pedagogų gauti tik į vengimą orientuotų strategijų kontekste. Streso įveikos strategijų raiška Lietuvos socialiniame, kultūriniame ir edukaciniame kontekste, priklausomai nuo pedagogų profesinės kvalifikacijos, atskleidė, kad švietimo pagalbos specialistai dažniau nei mokytojai naudoja visas streso įveikos strategijas. Statistiškai reikšmingi duomenys tarp mokytojų ir švietimo pagalbos specialistų išryškėjo tik analizuojant į vengimą ir socialinę dėmesio nukreipimą orientuotas streso įveikos strategijas. Tyrimo duomenų analizė atskleidžia, kad skirtingos kvalifikacinės kategorijos švietimo pagalbos specialistai ir mokytojai naudoja įvairių rūšių streso įveikos strategijas. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp šių ugdymo specialistų populiacijų gauti tik analizuojant į vengimą ir socialinę dėmesio nukreipimą orientuotose streso įveikos strategijose. Švietimo pagalbos specialistai žymiai dažniau nei kiti pedagogai naudojami būtent šiomis streso įveikos strategijomis.

Autorė susirašinėjimui: Daiva Alifanoviene,  
el. paštas d.alifanoviene@gmail.com

# A COMPARATIVE ANALYSIS OF OCCUPATIONAL STRESS COPING STRATEGIES IN EDUCATION SPECIALISTS'

Daiva Alifanoviene, Darius Gerulaitis, Albina Kepalaite,  
Odetta Sapelyte, Asta Vaitkeviciene  
Siauliai University, Lithuania

## Abstract

The article<sup>1</sup> deals with the occupational stress strategies of education support specialists. Teachers are expected not only to work with students in the classroom but also to perform their duties as an administrator, to rally various resources for meeting the needs of the students and their parents as well as other community members; also to be an innovator, advisor and mediator etc., which creates a high level of (occupational) stress. The main objective of the article is to identify *how education specialists' develop stress coping strategies* and to attempt to answer the following problem questions: *What is the focus of Lithuanian education specialists' in stress coping support strategies? What are the links between the stress coping strategies used and socio-demographic characteristics?* A quantitative research design was conducted to identify the stress coping strategies used by the specialists working in the education system (N=478). Occupational stress experienced by education specialists becomes a serious test not only to the physical and mental health of the professional and his / her family, the potential loss of working capacity and also to the quality of work of the educational institution and the internal culture of the organisation.

**Keywords:** *occupational stress, coping with the stress strategies, education support specialists.*

## Introduction

Stress is a complex phenomenon to research and analyse. It is difficult to define due to the diversity of attitudes, manifestations of stress, perception and consequences of stress and its impact for each individual (Austin, Shah, & Muncer, 2005). A review of scientific research resulted in the identification of several main theoretical attitudes that are characteristic in analysing stress and its coping possibilities. One of these is the trait theory, mostly focusing on stress coping as a product of personality behaviour in various life situations (Smith,

---

<sup>1</sup> This article has been produced with the financial assistance of the European Union. The contents of this report are the sole responsibility of Siauliai University and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union (project No. LLI-163 POZCOPING).

2012). In this systematic theory, stress is related to physiological reactions. Another standpoint treats stress coping as a process: stress coping is to be treated as a continuous process of appraising and reviewing a person's interaction with his / her environment (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). On the other hand, there is an abundance of international studies based on different paradigms, these are united by the fact that they often disclose high levels of stress experienced by education specialists (specialists of various pedagogical professions) (Skaalvik & Skaalvik, 2015) and the symptoms of burnout (Johnson & Birkeland, 2003; Neves de Jesus & Lens, 2005).

Education specialists work in the space of interpersonal interaction where not only professional knowledge, skills and abilities become important, but also interpersonal contact, educational interaction between participants in the education process. Educational interaction is a complicated, hardly predictable process, depending on the personality of all participants in the interaction and the peculiarities of the social context. In order to succeed in the solution of social educational situations, specialists must be able to develop their psychosocial resilience, their ability to solve problems constructively, and to overcome the challenges.

Stress related to a job or profession is called occupational stress. It can be defined as a harmful physical and / or emotional response arising due to the mismatch between job requirements and the employee's capabilities. Educational specialists in the context of the ongoing political, economic and social reform of education (innovation in information technologies, transformation of educational institutions, demographic situation, motivation and reward, state examination system, etc.) experience undergoing permanent changes that may lead to a series of stressful situations as well as to the quality of the activities, the well-being of the participants of the education process.

The teacher of today is expected to work with students in the classroom and also to perform his / her duties as an administrator, to rally various resources for meeting the needs of the participants related to the educational situation, to be an innovator, advisor and mediator, which creates a high level of (occupational) stress. Scientific literature provides increasing evidence that stress experienced at work is related to mental health, and its symptoms contribute to lost productivity and poor physical health. For example, Kasl (1984) found that there were significantly fewer cases of atherosclerotic heart disease among teachers and lecturers than among doctors, lawyers, pharmacists or insurance agents; however, studies demonstrate that teachers encounter high and constantly increasing occupational stress.

Scientific research in different countries also shows links between stress experienced by representatives of educational professions and their



personal traits, occupational stress and characteristics. For example, there is a relationship between actual experiences of teachers (stressful experiences) and excessive workload, which predicts emotional exhaustion and even the motivation to leave the teaching profession (Skaalvik & Skaalvik, 2015). There is a systematic impact of occupational stress on various clinical symptoms (in terms of the subjective evaluation of one's state) (Bubelienė & Merkys, 2016) and the like.

Scientific literature analysis, empirical research (Austin, Shah, & Muncer, 2005; Bubeliene & Merkys, 2016). reveals various strategies and levels of coping with the stress used by specialists that can be described as: biological-personal (relaxation, meditation, physical exercises, yoga, work activities), psychological-interpersonal (support of relatives, specialist counseling, reflection of activities, self-help groups), socio-cultural – community based (administration of the institution and community, professional, religious organizations). The authors state that the most effective coping with the stress is possible using a successful combination of all levels of intervention, starting with a personal, individual level, including person's personal motivation, as well as continuing with institutional, community-based level, covering specialist training, improvement of working conditions, and institution management. The researchers' classics of coping theories (Lazarus, 1993; Folkman, Lazarus, et al., 1986) analyze problem oriented, productive strategies, and emotionally oriented, nonproductive strategies. Problem oriented – productive strategies cover the person's efforts to define the situation, the problem, to provide possible solutions, alternatives, actions that can change personality and environment. The nonproductive strategies imply withdrawal, avoidance, search for social support, and the emancipation of emotions.

A theoretical analysis of sources raises the following problem questions: *What are support strategies focused on stress coping used by Lithuanian education specialists? What are the links between stress coping ways used and socio-demographic characteristics?*

**The aim of the article** is to identify the nature of education specialists' occupational stress coping strategies.

**The research object** is the nature of education specialists' occupational stress coping strategies.

**The research sample.** The study involved an investigation of 478 persons from various institutions of education and training of the Republic of Lithuania. The largest share of research participants were women (N=430), men (N=48). The majority of the sample consisted of teachers (N=336, of which women N=301, men N=35), social pedagogues (N=101, of which women N=88, men N=13), special educators (N=28, only women) and speech therapists (N=13,

only women) working in the system of education, living in the largest cities (N=328) and smaller cities (N=9) of Lithuania. The respondents who work in the education system and who took part in the study had the following qualification categories: a teacher's qualification without a category (N=49), social pedagogue's qualification without a category (N=58), special pedagogue's qualification without a category (N=8), speech therapist's qualification without a category (N=4); senior teacher's qualification (N=158), senior social pedagogue's qualification category (N=29), senior special educator's qualification category (N=13), senior speech therapist's qualification category (N=6); teacher methodologist's qualification category (N=124), social pedagogue methodologist's qualification category (N=14), special educator methodologist's qualification category (N=6), speech therapist methodologist's qualification category (N=3), teacher expert's qualification category (N=4), special pedagogue expert's qualification category (N=1). Among the respondents, there were no specialists with a speech therapy expert or a social pedagogue expert qualification category. The average age of the respondents was 52,03 years.

### **Research Methodology**

To identify the stress coping strategies used by the specialists working in the education system. The study employed an electronic questionnaire consisting of 3 parts: 1) demographic questions; 2) questions about the most common anxiety and tension in different settings; 3) Kriukova's (2010) adapted CISS (Coping Inventory for Stressful Situations (Endler & Parker, 1990)). The questionnaire consists of 48 statements, which the respondents were asked to rate using the 5-point system: 1 – never, 2 – rarely, 3 – sometimes, 4 – often, 5 – very often. The CISS questionnaire allows for the identification of 5 stress coping strategies: a problem solution-focused stress coping strategy (POK), emotion-focused stress coping strategy (EOK), avoidance-focused stress coping strategy (VOK), attention diversion-focused stress coping strategy (DNOK) and social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK). Stress coping strategies are identified by summing up the respondent's scores assigned to specific statements. Each of the three stress coping strategies (POK, EOK and VOK) are defined by 16 statements; DNOK, by 8 statements and SDNOK, by 5 statements.

The electronic version of the questionnaire was distributed in the Republic of Lithuania purposefully sending e-mails to the heads of educational institutions with the request to allow pedagogues working in schools (teachers, social pedagogues, special educators) to fill in the electronic version of the questionnaire.

## Analysis of Research Results

The article presents the data from the first and third part of the questionnaire, analysed using SPSS 21. The internal consistency coefficient of the stress coping strategy questionnaire is for the whole questionnaire and separately for each scale identifying a specific stress coping strategy. The internal consistency results of the questionnaire are presented in Table 1:

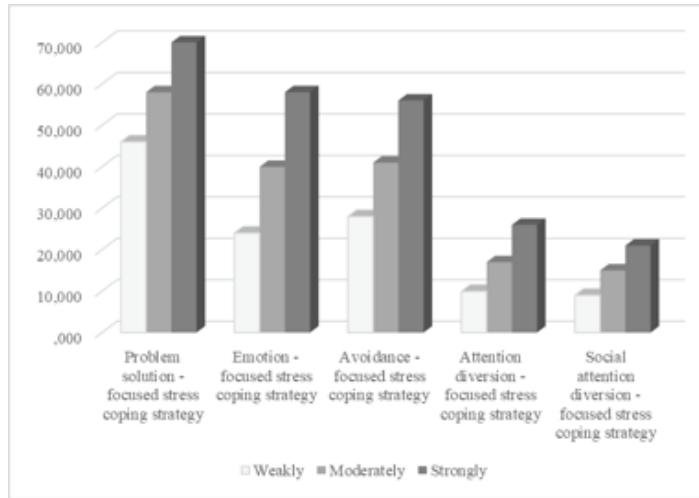
Table 1

**The Internal Consistency Results of the Stress Coping Strategy Questionnaire**

Stress coping strategies	Cronbach's alfa	
	of a separate strategy	of all CISS questionnaire
Problem solution-focused stress coping strategies (POK)	0,858	0,878
Emotion-focused stress coping strategies (EOK)	0,912	
Avoidance-focused stress coping strategies (VOK)	0,834	
Attention diversion-focused stress coping strategies (DNOK)	0,788	
Social attention diversion-focused social stress coping strategies (SDNOK)	0,650	

An analysis of stress coping strategies, according to the Kolmogorov-Smirnov criterion, demonstrated that according to the normal distribution all stress coping strategies statistically significantly differed between each other; therefore, in order to disclose the relationship between stress coping strategies and the variables of gender, the trend of the profession, and the qualification category, the data were analysed employing non-parametric (Mann-Whitney, Kruskal-Wallis) criteria. Analysing the relationship between the trend of the profession and stress coping strategies, speech therapists, social pedagogues and special educators were merged into one group of education support specialists. Analysing the relationship between the professional qualification category and stress coping strategies, experts were eliminated from the sample because only 5 respondents had such a qualification category. The significant difference of stress coping strategies in the aspects of gender, the trend of the profession and professional qualification is recorded at  $p < 0,05$ .

Three manifestation levels of every stress coping strategy were obtained: weakly expressed stress coping strategy, moderately expressed stress coping strategy and strongly expressed stress coping strategy (Figure 1):



**Fig. 1.** Manifestation of Stress Coping Strategies

Stress coping strategies of respondents working in the field of education were analysed by gender, the trend of profession, and the professional qualification category.

***Manifestation of stress coping and the gender aspect.*** An analysis of the manifestation of stress coping strategies in the aspect of gender (see Table 2) disclosed that women, more often than men, were inclined to agree that they used all stress coping strategies. The statistically significant difference ( $p < 0,05$ ) of using stress coping strategies between men and women was detected on three scales: *the avoidance-focused stress coping strategy (VOK)*, *attention diversion-focused stress coping strategy (DNOC)*, and *social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK)*. Although the number of male respondents is significantly less than female, both male and female representatives working in the education system are equally often inclined to use the problem solution-focused stress coping strategy (POK) and emotion-focused stress coping strategy (EOC). No statistically significant difference of using the latter stress coping strategies between men and women has been identified.

Table 2

**Manifestation of Stress Coping Strategies with regard to the Gender Aspect**

Name of the stress coping strategy	Gender	M	$\sigma$	Mann-Whitney U	p
Problem solution-focused stress coping strategy	Women (N=430)	58,293	7,606	9091,500	0,175
	Men (N=48)	56,833	6,169		
Emotion-focused stress coping strategy	Women (N=430)	40,479	10,131	8588,000	0,056
	Men (N=48)	37,355	12,438		
Avoidance-focused stress coping strategy	Women (N=430)	41,891	8,581	7150,000	0,000
	Men (N=48)	36,750	8,962		
Attention diversion-focused stress coping strategy	Women (N=430)	17,732	4,987	7845,500	0,006
	Men (N=48)	15,604	4,967		
Social attention diversion-focused stress coping strategy	Women (N=430)	15,537	3,421	7466,500	0,002
	Men (N=48)	13,854	3,176		

The authors' analysis of pedagogues' occupational stress coping possibilities and strategies (Bubelienė, & Merkys, 2012; Bulotaitė & Lepešlienė, 2006) also disclose different strategies used by specialists. Attention diversion, retreat and avoidance in difficult situations are more commonly used by men than women, while emotional coping in particularly tense and stressful situations is more common amongst women. Strategies directed to a problem solution rationality are used by pedagogues of both genders, especially if situations are related to day-to-day activities. On the other hand, research conducted by the said authors demonstrated that stress for both male and female pedagogues is caused by external, organisational variables (the abundance of activities, constant monitoring and public attitudes, etc.).

***Stress coping strategies and professional specialisation.*** An analysis of the manifestation of stress coping strategies, with regard to the acquired professional specialisation, disclosed that education support specialists, more than teachers (see Table 3), tended to agree that they used the problem solution-focused stress coping strategy (POK), avoidance-focused stress coping strategy (VOC), attention diversion-focused stress coping strategy (DNOC), and social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK), except for the emotion-focused stress coping strategy (EOC). This strategy is almost equally often used by both teachers and education support specialists. The differences between the means that came to prominence are insignificant and the statistically significant difference between the use of stress coping strategies by teachers and education support specialists was found only with regard to

avoidance-focused stress coping strategy (VOK) and social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK). Education support specialists use these stress coping strategies much more often than teachers.

Table 3

**Manifestation of Stress Coping Strategies by Professional Specialisation**

Name of the stress coping strategy	Professional specialisation	M	$\sigma$	Mann-Whitney U	p
Problem solution-focused stress coping strategy	Teachers (N=336)	57,777	7,689	21590,000	0,100
	Education support specialists (N=142)	59,021	6,909		
Emotion-focused stress coping strategy	Teachers (N=336)	40,267	10,069	23053,500	0,561
	Education support specialists (N=142)	39,929	11,217		
Avoidance-focused stress coping strategy	Teachers (N=336)	40,723	8,711	20816,500	0,028
	Education support specialists (N=142)	42,915	8,671		
Attention diversion-focused stress coping strategy	Teachers (N=336)	17,244	4,949	21459,500	0,082
	Education support specialists (N=142)	18,169	5,145		
Social attention diversion-focused stress coping strategy	Teachers (N=336)	15,092	3,481	20209,500	0,008
	Education support specialists (N=142)	16,021	3,229		

Statistically significant differences between populations of different education specialists' groups come to prominence in the retreat strategy, which men tend to use more often than women. Teachers, like education support specialists, use similar strategies; only older teachers use avoidance of stressful situations less often (Bulotaitė & Lepešlienė, 2006).

***Stress coping strategies, gender and professional specialisation.*** An analysis of the manifestation of stress coping strategies in the aspects of gender and the trend of the acquired profession (see Table 4) revealed that the lowest means of using stress coping strategies were in the male teachers' group; the highest, in the group of female education support specialists, with the exception of the emotion-focused stress coping strategy: male education support specialists more often tend to use EOK than female education support specialists, but the statistically significant difference with regard to this stress coping strategy is between male teachers ( $M=35,571$ ;  $\sigma=8,876$ ) and male education support specialists ( $M=43,077$ ,  $\sigma=15,212$ ). A statistically significant

difference does not exist. only with regard to one – problem solution-focused – stress coping strategy. Education specialists, both female and male teachers as well as both female and male education support specialists equally often use this stress coping strategy. The tendency comes to prominence that there is a statistically significant difference between male teachers and female education support specialists with regard to avoidance-focused stress coping strategy (VOK), attention diversion-focused stress coping strategy (DNOK) and social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK).

Table 4

**Stress Coping Strategies by Gender and the Trend of the Profession / Specialisation**

Acronyms of names of stress coping strategies	N	Female teachers (N=301)		Male teachers (N=35)		Female education support specialists (N=129)		Male education support specialists (N=13)		$\chi^2$	p
		M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
POK	478	57,900	7,848	56,714	6,153	59,209	6,949	57,154	6,453	4,628	,201
EOK	478	40,851	9,844	35,257	10,730	39,612	10,761	43,077	15,212	10,138	,017
VOK	478	41,322	8,506	35,571	8,876	43,217	8,640	39,923	8,741	17,099	,001
DNOK	478	17,542	4,897	14,686	4,720	18,178	5,183	18,077	4,941	12,618	,006
SDNOK	478	15,259	3,482	13,657	3,171	16,186	3,194	14,385	3,254	16,841	,001

The results demonstrated that there was a statistically significant relationship between the use of the emotional coping strategy and the sources of stress in different groups of education specialists, especially observing the synergistic effect of various possible sources of stress. The more different stressors are present, the more often teachers use emotional stress coping. Women and men use similar stress coping strategies, only the avoidance strategy is more often used by men. Small differences in stress coping strategies are also observed among teachers differing in age.

***Stress coping and the qualification category.*** An analysis of manifestations of stress coping strategies in the aspect of the acquired qualification category (see Table 5) disclosed that education specialists working in the education system, who do not have a qualification category, more than those having the qualification category, tended to agree that they used the problem solution-focused stress coping strategy (POK), avoidance-focused stress coping strategy (VOK), attention diversion-focused stress coping strategy (DNOK), and social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK) than the emotion-focused stress coping strategy (EOK). Judging by the mean ( $M=40,510$ ,  $\sigma=9,549$ ), education specialists who have the methodologist's qualification category tend

to use this strategy (EOK) more. However, the differences in the use of most stress coping strategies by the specialists' possessing a qualification category are statistically insignificant, with the exception of avoidance-focused and social attention diversion-focused stress coping strategies (SDNOK). These strategies are used significantly more often by novice education specialists who do not have any qualification category than by ones who have the senior specialist's or methodologist's qualification category.

Table 5

### Manifestation of Stress Coping Strategies by the Qualification Category

Acronyms of names of stress coping strategies	N	Without the qualification category (N=119)		Senior specialist's category (N=207)		Methodologist's category (N=147)		$\chi^2$	p
		M	$\sigma$	M	$\sigma$	M	$\sigma$		
POK	473	58,950	6,767	57,546	7,555	58,537	7,423	3,204	,202
EOK	473	40,471	11,507	39,801	10,356	40,510	9,549	0,885	,642
VOK	473	43,387	9,092	40,498	8,274	41,340	8,788	6,452	,040
DNOK	473	18,145	3,243	17,116	4,759	17,742	5,301	3,295	,193
SDNOK	473	16,345	3,243	14,986	3,240	15,272	3,619	12,640	,002

Authors' (Bandzienė, 2009; Bulotaitė & Lepeškienė, 2006; Jarvis, 2001, Kyriacou, 2001) studies demonstrate the existence of a statistically significant relationship between the age, qualification category and the nature of stress coping. The older and the more qualified the professionals, the less stressful the external variables for them (working conditions, social, psychological climate, career opportunities, public attitude, etc.). On the other hand, these causes in the education specialists' population also determine that they choose the avoidance strategy more often.

### Conclusions

1. Occupational stress experienced by education specialists becomes a serious test, not only of physical and mental health of the very professional and his / her family and loss of working capacity, but also of the quality of work of the educational institution and the internal culture of the organization. The review of scientific research presupposes several approaches to occupational stress coping (of traits, social construction, transactional analysis), which enables the disclosure of this multidisciplinary concept, its manifestation, the influence of the coping process on the reduction of stressfulness, which



possibly depends on gender, professional qualifications, experience, and the type of profession.

2. Analysing occupational stress coping strategies used by male and female pedagogues in social, cultural and educational contexts of our country, it becomes evident that these specialists use all the strategies disclosed in the course of the research. Specialists of both genders equally often use problem solution-focused and emotion-focused strategies. Statistically reliable data between male and female pedagogues were obtained only in the context of avoidance-focused strategies.
3. Manifestation of stress coping strategies in the social, cultural and educational context of Lithuania by pedagogues' professional qualification disclosed that education support specialists used all stress coping strategies more often than teachers. Statistically significant data between teachers and education support specialists came to prominence only in analysing stress coping strategies focused on avoidance and social diversion.
4. The analysis of the research data discloses that education support specialists and teachers with different qualification categories use various types of stress coping strategies. Statistically significant differences between the populations of these education specialists were obtained only in analysing avoidance-focused and social attention diversion-focused stress coping strategies. Education support specialists use these stress coping strategies more often than other pedagogues.

## References

- Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International, Vol. 12 (2)*, p. 63-80. Retrieved from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oti.16/epdf>
- Bandzienė, A. (2009). *Kompleksinis streso darbe valdymas [Integrated stress management]*. (PhD Thesis, ISM University of management and Economics).
- Bubelienė, D., & Merkys, G. (2012). Pedagogų streso socialinis konstravimas ir jo atspindžiai profesinėje spaudoje [Social Construction of Teachers' Stress and Its Reflections in the Professional Press]. *Acta Paedagogica Vilnensia, 29*, 100–110.
- Bubelienė, D., & Merkys, G. (2016). Profesinis stresas ir jo poveikis mokytojų sveikatai: kiekybinės apklausos duomenys [Occupational Stress and its Impact on Teachers' Health: Survey Results]. *Visuomenės sveikata/Public Health, 26*, 6, 58-64. DOI: <http://doi.org/10.5200/sm-hs.2016.092>. Retrieved

- from: <http://sm-hs.eu/index.php/smhs/article/viewFile/sm-hs.2016.092/pdf>
- Bulotaitė, L., & Lepeškienė, V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikimo strategijos [Teachers Stress and Coping with it Strategies]. *Pedagogika [Pedagogy]*, 84, 48–51.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). "Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Johnson, S. M., & Birkeland, S. E. (2003). Pursuing a "sense of success": New teachers explain their career decisions. *American Educational Research Journal*, 40, 581-617. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.3102/00028312040003581>
- Jesus, S. N., & Lens, W. (2005). An integrated model for the study of teacher motivation. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 1, 119-134. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00199.x>
- Kasl, S. V. (1984). Stress and health. *Annual Review of Public Health*, 5, 319-341. Retrieved from: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.pu.05.050184.001535>
- Kyriacou, Ch. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review* 53(1), 27-35.
- Kriukova, T. L. (2010). *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: Tri koping-shkaly* [Methods of coping research: three coping scales]. Kostroma
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine* 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession - What Do Teachers Say? *International Education Studies*, 8, 3. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060892.pdf>
- Smith, K. L. (2012). Coping Mechanisms and Level of Occupational Stress Among Agriculture Teachers and Other Teaching Populations. *All Graduate Theses and Dissertations*, 13–91. Retrieved from: <https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2416&context=etd>

## A COMPARATIVE ANALYSIS OF STRESS COPING STRATEGIES IN EDUCATION SPECIALISTS'

Daiva Alifanoviene, Darius Gerulaitis, Albina Kepalaite,  
Odeta Sapelyte, Asta Vaitkeviciene  
Siauliai University, Lithuania

### Summary

The article deals with coping with occupational stress strategies of education support specialists. Stress related to a job or profession is called occupational stress, that can be defined as a harmful physical and / or emotional response arising due to the mismatch between job requirements and the employee's capacities.

The teacher of today is expected not only to work with students in the classroom but also to perform his / her duties as an administrator; to rally various resources for meeting the needs of the participants related to the educational situation, to be an innovator, advisor, mediator, etc., which creates a high level of (occupational) stress. Scientific research in different countries also shows links between stress experienced by representatives of education professions and their personal traits, occupational stress and various characteristics. There is a relationship between actual experiences of teachers (stressful experiences) and excessive workload, which predicts emotional exhaustion and even motivation to leave the teaching profession (Skaalvik & Skaalvik, 2015); there is a systematic impact of occupational stress on various clinical symptoms (in terms of the subjective evaluation of one's state) (Bubelienė & Merkys, 2016).

The theoretical analysis of sources raises the following problem questions: *What are Lithuanian education specialists' supporting strategies focused on stress coping? What are the links between the employed stress coping strategies and socio-demographic characteristics?* Also the **aim of the article** is to identify the nature of education specialists' occupational stress coping strategies. **The research object** is the nature of education specialists' occupational stress coping strategies.

The study involved 478 participants from various institutions of education and training in the Republic of Lithuania. To identify the stress coping strategies used by the specialists working in the education system the study employed an electronic questionnaire consisting of 3 parts: 1) demographic questions; 2) questions about the most common anxiety and tension in different settings; 3) Kriukova's (2010) adapted CISS (Coping Inventory for Stressful Situations (Endler & Parker, 1990)). The questionnaire consisted of 48 statements. The

CISS questionnaire identified 5 stress coping strategies: a problem solution-focused stress coping strategy (POK), emotion-focused stress coping strategy (EOK), avoidance-focused stress coping strategy (VOK), attention diversion-focused stress coping strategy (DNOK) and social attention diversion-focused stress coping strategy (SDNOK). The article presents the data of the first and third part of the questionnaire, analysed using SPSS 21.

Occupational stress experienced by education specialists becomes a serious test not only to the physical and mental health of the professional and his / her family and the loss of working capacity but also to the quality of work of the educational institution and the internal culture of the organisation. The review of scientific research presupposes several approaches to occupational stress coping (of traits, social construction, transactional analysis), which enable the disclosure of this multidisciplinary concept, its manifestation, the influence of the coping process on the reduction of stressfulness, which possibly depends on gender, professional qualifications, experience, and the type of profession.

Analysing occupational stress coping strategies used by male and female pedagogues in social, cultural and educational contexts of our country, it becomes evident that these specialists use all the strategies disclosed in the course of research. Specialists of both genders equally often use problem solution-focused and emotion-focused strategies, statistically reliable data between male and female pedagogues were obtained only in the context of avoidance-focused strategies.

Manifestation of stress coping strategies in the social, cultural and educational context of Lithuania by pedagogues' professional qualification disclosed that education support specialists used all stress coping strategies more often than teachers. Statistically significant data between teachers and education support specialists came to prominence only analysing stress coping strategies focused on avoidance and social diversion.

An analysis of the research data disclosed that education support specialists and teachers with different qualification categories use various types of stress coping strategies. Statistically significant differences between the populations of these education specialists were obtained only in analysing avoidance-focused and social attention diversion-focused stress coping strategies. Education support specialists use these stress coping strategies more often than other pedagogues.

Corresponding author: Daiva Alifanoviene,  
e-mail: d.alifanoviene@gmail.com