



PROJEKTO

„Mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinė (psichologinė) savijauta“

PAGRINDINIAI REZULTATAI IR REKOMENDACIJOS

PEDAGOGINIAMS
DARBUOTOJAMS

PROJEKTO

**„Mokyklų pedagoginių darbuotojų
emocinė (psichologinė) savijauta“**

PAGRINDINIAI REZULTATAI IR REKOMENDACIJOS

P E D A G O G I N I A M S

D A R B U O T O J A M S

Projektas „Mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinė (psichologinė) savijauta“ finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija



Projekto partneriai:

Lietuvos mokyklų vadovų asociacija

Kauno rajono savivaldybės biudžetinė įstaiga Visuomenės sveikatos biuras

Projekto įgyvendintojų ir rezultatų bei rekomendacijų rengėjų grupė:

Brigita Miežienė

Arūnas Emeljanovas

Stanislav Sabaliauskas

Natalja Fatkulina

Dainius Žvirdauskas

Laurynas Dilys

ISBN 978-609-07-0953-5 (skaitmeninis PDF)

© Brigita Miežienė, 2023

© Arūnas Emeljanovas, 2023

© Stanislav Sabaliauskas, 2023

© Natalja Fatkulina, 2023

© Dainius Žvirdauskas, 2023

© Laurynas Dilys, 2023

© Vilniaus universitetas, 2023

Turiny

Apie tyrimą	6
Pagrindimas	6
Tyrimo uždaviniai	7
Tyrimo struktūra ir procedūra	7
Tyrimo imtis	7
Tyrimo instrumentai	8
Rezultatai	12
Sociodemografinių rodiklių sąsajos su pedagogų emocine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais	12
Mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinė (psichologinė) savijauta	12
Psichologinės pagalbos prieinamumas bei jos poreikis	15
Streso įveika	18
Darbinės aplinkos psichologinis klimatas	19
Rekomendacijos	27
Literatūros sąrašas	31

Apie tyrimą

Pagrindimas

Pastaruoju laikotarpiu pedagoginiai darbuotojai (toliau pedagogai) patyrė itin didelius organizacinius pokyčius savo darbe, kartu pasikeitė socialinės interakcijos formos, pobūdis. Šie procesai neabejotinai paveikė pedagogų emocinę savijautą. Mokslinėje literatūroje buvo daug analizuota mokyklų uždarymo COVID-19 pandemijos metu pasekmės mokinių akademiniam, emociniam rodikliams, tačiau mažiau atkreipiamas dėmesys į pedagogus. Vis dėlto pedagogų psichologinė sveikata ne mažiau svarbi nei mokinių. Todėl, siekiant geresnių mokymosi pasiekimų bei mokinių psichologinės sveikatos, reikia lygiagrečiai rūpintis ir pedagogų psichologine sveikata (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021), nes mokinių savijauta ir akademiniai pasiekimai priklauso ir nuo pedagogų psichologinės būsenos (Harding et al., 2019; McLean, & Connor, 2015).

Mokytojo profesija apskritai yra susijusi su padidėjusia streso, perdegimo rizika. Tyrimai dar iki pandemijos jau skelbė rezultatus, jog darbas „iš namų“, informacinių technologijų naudojimas pedagogams kelia nerimą, stresą, skatina perdegimą, mažina pasitenkinimą darbu (Cuervo et al., 2018). Pandemija sukėlė papildomą neigiamą efektą šalia patiriamų neigiamų jausmų dėl darbo perorganizavimo. Užsienio tyrimai skelbia, kad COVID-19 pandemijos metu pedagogams buvo būdingos perkrovos, perdegimas, psichosomatiniai simptomai (Prado-Gascó et al., 2020).

Nespėjus grįžti į įprastinę mokymo aplinką, pasaulį ištiko dar vienas sukrėtimas – karas Ukrainoje – taip pat prisidėjo prie visų Lietuvos piliečių, taip pat ir pedagogų emocinės būsenos. Ukrainos pabėgėlių vaikai buvo integruojami į Lietuvos mokyklas ir teko vėl prisitaikyti prie naujų mokymo proceso organizavimo bei įgyvendinimo ypatumų, naujų santykių kūrimo ir puoselėjimo su itin pažeidžiama visuomenės grupe. Net jei konkrečiose mokyklose ir nesusiduriama su minėtomis aktualijomis, pedagogams vis tiek teko pateikti informaciją apie karą mokiniams suprantama kalba ir forma, tuo pačiu saugant jų emocinę sveikatą. Todėl, siekiant geresnių mokinių psichologinės sveikatos bei mokinių mokymosi pasiekimų, reikia lygiagrečiai rūpintis ir pedagogų psichologine sveikata (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

Iš ankstesnių tyrimų Lietuvoje akivaizdu, kad bent keturiems iš dešimties pedagogų 2021 m. karantino metu buvo reikalinga didesnė ar mažesnė psichologinė pagalba. Lieka neaišku, kiek pedagogų tokią pagalbą gavo, ar gavo, kiek jų mano, jog tokia pagalba jiems reikalinga. Taip pat neaišku, kaip pasikeitė pedagogų emocinė sveikata vėl grįžus dirbti į mokyklas. Nenustatyta, kaip pedagogų emocinę sveikatą veikia naujos pasaulio problemos – karas Ukrainoje, infliacija, kiek pedagogai yra psichologiškai atsparūs atlaikyti visuomenines, organizacijos, asmenines problemas, kokias streso įveikos strategijas renkasi, kokie individualūs, tarpasmeniniai, organizaciniai veiksniai prisideda prie geresnės emocinės (psichologinės) savijautos, kiek prieinama pedagogams psichologinė pagalba atsižvelgiant į įvairius prieinamumo aspektus: laiką, kainą, vietą, žmogiškuosius pagalbos teikėjų išteklius.

Tyrimo uždaviniai

Pagrindiniai tyrimo uždaviniai buvo nustatyti mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinę (psichologinę) savijautą bei įvertinti psichologinės pagalbos prieinamumą bei jos poreikį.

Tyrimo struktūra ir procedūra

Tai yra skerspjūvio tyrimas. Taikyta lizdinė atsitiktinė atranka. Buvo atrinkta visose 10 Lietuvos apskrityų bent po vieną mokyklą iš kiekvienos apskrities. Kiekvienoje pasirinktoje mokykloje dalyvavo visi sutikę dalyvauti mokytojai. Anketos pildymas truko apie 30 min. Tyrimas atliktas vadovaujantis Helsinkio deklaracija, protokolais patvirtintas Vilniaus universiteto Etikos komiteto (Nr. (1.3) 150000-KT-215, 1 Priedas).

Tyrimo imtis

Tyrimo dalyvavo 385 pedagoginiai darbuotojai. Dominavo Kauno (32,7 proc.) ir Šiaulių (23,3 proc.) pedagogai. Kitose Lietuvos apskrityse surinkta po mažiau kaip 10 proc. pedagogų bendros imties atžvilgiu. Didmiesčių pedagogai sudarė didžiausią imties dalį (30,2 proc.), o miestų (50–200 tūkst. gyventojų) ir mažų miestų (< 50 tūkst. gyventojų) pedagogai sudarė atitinkamai po 24,7 ir 29,2 procento. Tyrimo taip pat dalyvavo 15,9 procento gyvenančių užmiestyje pedagogų. Daugiausiai iš visų pedagogų buvo mokytojų–dalykininkų (62,2 proc.), pradinėjų klasių mokytojai sudarė 14,6 procento, panašiai tiek dalyvavo kita pedagogine veikla užsiimančių pedagogų

(14,8 proc.), socialinių pedagogų (5,2 proc.), mokytojo padėjėjų (1,8 proc.), logopedų (1,3 proc.). Didžioji dalis pedagogų yra moterys (90,9 proc.), susituokusios arba turi gyvenimo draugą (79,9 proc.), savo finansinę padėtį dauguma vertina *vidutiniškai, kaip ir daugumos kitų Lietuvos gyventojų*, o sunkiau gyvenantys prisipažįsta 6,3 procento pedagogų, *geriau nei dauguma Lietuvos gyventojų* finansiškai aprūpinti mano esantys 11,7 procento pedagogų.

1 lentelė. Sociodemografiniai imties rodikliai

Sociodemografiniai rodikliai	Procentai
Lytis	
Vyras	9,1
Moteris	90,9
Gyvenamoji vieta	
Didmiestyje > 200 tūkst. gyventojų	30,2
Mieste 50–200 tūkst. gyventojų	24,7
Mažame mieste < 50 tūkst. gyventojų	29,2
Užmiestyje	15,9
Šeiminė padėtis	
Vienišas	20,1
Turi gyvenimo partnerį	79,9
Finansinė padėtis	
Blogiau nei daugumos kitų šalies gyventojų	6,3
Taip pat, kaip ir daugumos kitų šalies gyventojų	82,0
Geriau nei daugumos kitų šalies gyventojų	11,7

Tyrimo instrumentai

- Pedagogų *psichologinė gerovė* buvo matuota WHO-5 – Pasaulio sveikatos organizacijos parengtu penkių teiginių klausimynu, apibendrinančiu psichologinę gerovę aktyvumo, energingumo, atsipalaidavimo, pomėgių turėjimo ir geros nuotaikos aspektais. Atsakymai išsidėstė Likerto skalėje nuo 0 – „Niekada“ iki 5 – „Visą laiką“. Instrumentas gerai atspindi subjektyvią tiriamųjų emocinę (psichologinę) savijautą ir riziką susirgti depresija (Topp et al., 2015). Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach α 0,88.

- *Psichologinis distresas* buvo matuotas šešių teiginių Kessler skale (Kessler et al., 2003). Teiginiams įvertinamas tiriamųjų nervingumas, beviltiškumo jausmas, nerimas, prislėgtumas, jėgų trūkumas ir bevertiškumo jausmas per paskutines 30 dienų. Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach α 0,88.

- *Profesinis perdegimas* įvertintas „Ispaniškoju perdegimo instrumentu“ (angl. Spanish Burnout Inventory, educational version (SBI-Ed; Gil-Monte et al., 2010). Klausimyną sudaro 20 teiginių, kurie suskirstyti į keturias skales:

Entuziazmo skalė sudaryta iš penkių teiginių (pvz., *Mano darbas man suteikia teigiamų iššūkių*). Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach α 0,85.

Išsekimo skalė sudaryta iš keturių teiginių (pvz., *Esu apkrautas darbais*). Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach α 0,81.

Vangumo skalė sudaryta iš šešių teiginių (pvz., *Manau, kad dauguma mokinių yra nepakenčiamai*). Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach α 0,77.

Kaltės skalė sudaryta iš penkių teiginių (pvz., *Manau, kad turiu atsiprašyti dėl savo elgesio*). Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach α 0,82.

- *Psichosocialiniai ištekliai darbe, socialinė parama, grįžtamasis ryšys ir autonomija* buvo matuoti UNIPSCO klausimynu (UNIPSCO; Gil-Monte. 2016).

Naudotos žemiau išvardintos klausimyno skalės:

Teigiamas grįžtamasis ryšys (4 teiginiai; pvz., *Iš savo vadovybės paprastai gaunu teigiamą savo darbo įvertinimą*; Cronbach α 0,80).

Neigiamas grįžtamasis ryšys (4 teiginiai; pvz., *Mano tiesioginis vadovas leidžia man suprasti, kai yra mano darbu nepatenkintas*; Cronbach α 0,70).

Transformacinė lyderystė (4 teiginiai; pvz., *Vadovas kuria (ieško, bando) įvairius būdus mus motyvuoti dirbti*; Cronbach α 0,87).

Teisinga lyderystė (3 teiginiai; pvz., *Vadovas įsigilina į mano darbą*; Cronbach α 0,04).

Socialinė parama (6 teiginiai; pvz., *Darbe jaučiatės vertinamas savo tiesioginio vadovo*; Cronbach α 0,91).

Emocinė parama (3 teiginiai; pvz., *Darbe jaučiatės vertinamas savo kolegų*; Cronbach α 0,84).

Instrumentinė parama (3 teiginiai; pvz., *Jūsų tiesioginis vadovas jums padeda veikloje iškilus problemoms*; Cronbach α 0,84).

Vadovo parama (2 teiginiai; pvz., *Jūsų tiesioginis vadovas jums padeda veikloje iškilus problemoms*; Cronbach α 0,89).

Kolegų parama (2 teiginiai; pvz., *Jūsų kolegos jums padeda veikloje iškilus problemoms*; Cronbach α 0,78).

Administracijos parama (2 teiginiai; pvz., *Jūsų administracija (vadovybė) jums padeda veikloje iškilus problemoms*; Cronbach α 0,89).

- *Psichosomatinių simptomų* (oro trūkumas, smarkus širdies plakimas, skrandžio skausmai, pykinimas, nerimo priepuoliai, galvos svaigimas, migrena, galvos skausmai, darbo žala sveikatai, miego problemos, raumenų skausmai, spazmai) pasireiškimo dažnumas buvo vertinamas atskirais klausimais atsakymų variantų skalėje nuo 1 – „Niekada nepatiria“ iki 5 – „Patiria dažnai“. Rezultatų skaičiavimams atsakymai buvo grupuojami į tris grupes : 1) Nepatiria (1); 2) Daugmaž patiria (2–4); 3) Dažnai patiria (5).

- *Streso įveika* buvo vertinama klausimu „Kai jaučiatės prislėgtas, kankina bloga nuotaika, nerimas ar stresas, kaip dažnai užsiimate žemiau išvardintais dalykais?“, į kurį pateikta 14 galimų streso įveikos variantų (pvz.: „Sportuojate ar mankštinatės“, „Kalbatės su šeimos nariais ar draugais“, „Rūkote“, „Vartojate alkoholi“,) prašant prie kiekvieno pažymėti labiausiai tinkantį atsakymą penkių balų skalėje, kai 1 – „Beveik niekada“, o 5 – „Beveik visada“ (remiantis bei papildant Bray et al., 2009; Hourani et al., 2012).

- *Fizinis aktyvumas* buvo matuojamas klausimu „Kiek vidutiniškai kartų per savaitę mankštinatės, sparčiai vaikščiojate ar sportuojate taip, kad suprakaituotumėte, padažnėtų kvėpavimas, nepertraukiamai bent 30 min.“

- *Fizinis pasyvumas* vertintas klausimu „Kiek laiko per vieną iš pastarųjų 7 dienų vidutiniškai praleidote sėsliai (neskaičiuojant laiko, skirto miegui)?“

- Pedagoginių darbuotojų *psichologinės pagalbos poreikis ir prienamumas* buvo matuotas projekto vykdytojų suformuluotais specialiai šiam tyrimui klausimais. Tiriamųjų buvo teirujamasi, kiek skalėje nuo 1 – „Visiškai neprieinama“ iki 5 – „Visiškai prieinama“ prieinama bei ar reikalui esant rinktųsi skalėje nuo 1 – „Niekada nesikreiptų“ iki 5 – „Tikrai kreiptųsi“ emocinę (psichologinę) pagalbą iš šių šaltinių: mokyklos psichologo, psichikos sveikatos centro specialisto, nemokamas

psichologinės pagalbos telefono linijų konsultacijas, nemokamas psichologines konsultacijas internetu, mokamas asmenines psichologines konsultacijas privačiai, mokamas grupines psichologines konsultacijas privačiai, sutuoktinio (gyvenimo draugo), kitų šeimos narių (giminaičių), draugų, vaikų, kolegų, mokinių (auklėtinių), mokinių tėvų, vadovybės.

Buvo klausiama, ar per pastaruosius dvejus metus yra tekę kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos asmeniškai sau bei ar šiuo metu lankomasi pas psichologą (psichiatrą) su atsakymų variantais „Taip“ arba „Ne“.

Buvo teirujamasi pedagogų nuomonės, ar pedagogams turėtų būti reguliariai profilaktiškai suteiktos psichologo konsultacijos psichikos sveikatai palaikyti, pateikiant atsakymų variantus: „Taip“, „Ne“, „Neturiu nuomonės“.

Siekiant nustatyti veiksnius, kurie lemia kreipimąsi dėl emocinės (psichologinės) pagalbos buvo pateikti variantai: 1) laikas, kurį gali skirti konsultacijoms (pokalbiams); 2) žmonių, su kuriais jie norėtų susitikti, galimybės juos priimti; 3) susitikimo vietos patogumas; 5) finansinės galimybės. Tiriamieji skalėje nuo 1 – „Visiškai nelemia“ iki 5 – „Labai lemia“ turėjo įvertinti kiekvieno iš šių veiksnių svarbą savo pasirinkimui.

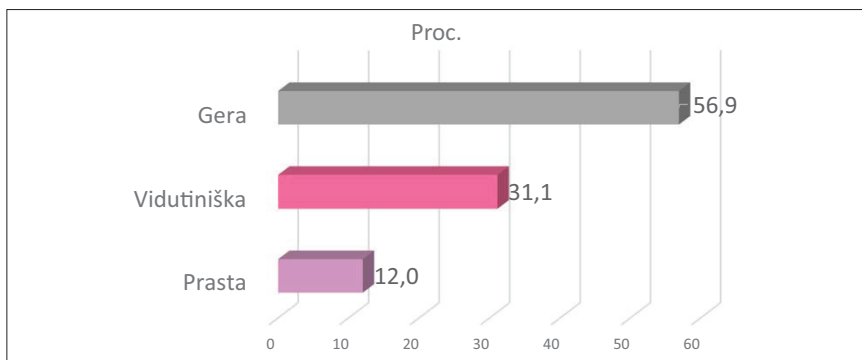
Rezultatai

Sociodemografinių rodiklių sąsajos su pedagogų emociine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais

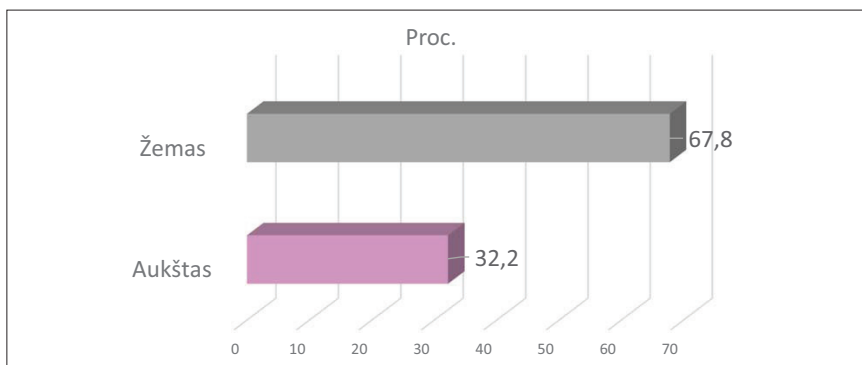
Darbas skirtingo dydžio miestuose ar užmiestyje nesisieja su pedagogų emociine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais ($p > 0,05$). Šeiminė padėtis taip pat nesusijusi su emociine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais ($p > 0,05$). Geriau savo finansinę situaciją vertinantys pedagogai pasižymi didesne psichologine gerove ir mažesniu psichologiniu distresu bei didesniu darbinio entuziazmu, lyginant su *vidutiniškai ar blogiau nei dauguma Lietuvos gyventojų* vertinančiais savo finansinę padėtį pedagogais ($p < 0,001$). Išsekimo, vangumo, kaltės darbe jausmai bei psichosomatiniai simptomai nuo finansinės pedagogų padėties nepriklauso ($p > 0,05$). Nei pedagogų amžius, nei pedagoginio darbo stažas ar darbo stažas toje pačioje darbovietėje nėra susiję su emociine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais ($p > 0,05$).

Mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinė (psichologinė) savijauta

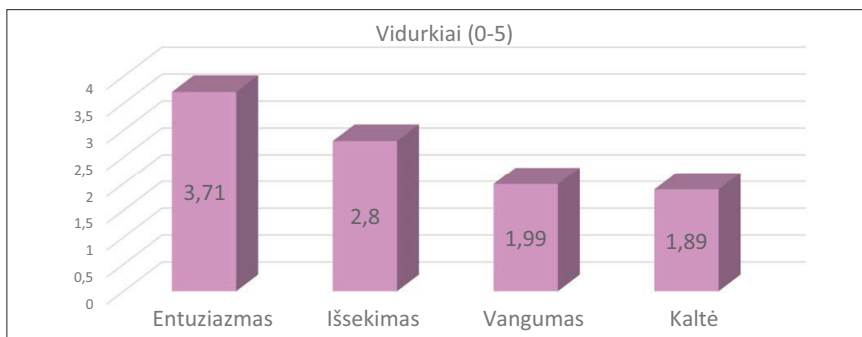
Daugiau kaip pusė (56,9 proc.) pedagoginių darbuotojų pasižymi gera psichologine savijauta, beveik trečdalis (31,1 proc.) jaučiasi vidutiniškai, o daliai (12 proc.) pedagogų ryškėja depresijos rizika (1 pav.). Trečdalis pedagogų (32,2 proc.) patiria aukštą psichologinį distresą (2 pav.). Bendros imties, skalėje nuo 1 iki 5 pedagogų darbinis entuziazmas siekia 3,7 (0,74) balo – tai gana aukštas, didesnis už vidurkį, entuziazmo rodiklis. Atitinkamai gana mažas yra vangumo darbe balas – 1,99 (0,63), ir žemas kaltės rodiklis dėl savo veiksmų darbe – 1,89 (0,54) balo. Tačiau pastebimas gana aukštas pedagogų išsekimo darbe rodiklis, kurio vidurkis siekia 2,81 (0,83) balo. Psichologinės gerovės, psichologinio distreso ir profesinio perdavimo rodikliai jaunų ir vyresnių pedagogų nesiskiria.



1 paveikslas. Pedagogų psichologinės gerovės pasiskirstymas



2 paveikslas. Pedagogų psichologinio distreso pasiskirstymas

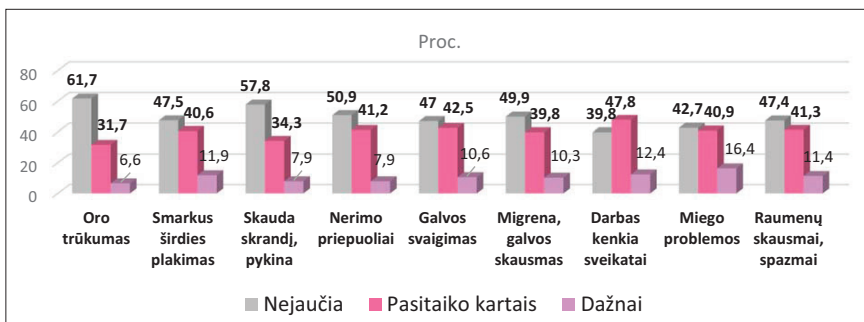


3 paveikslas. Pedagogų psichologinio perdegimo rodikliai

2 lentelė. Nuotaiką ir darbingumą lemiantys pastarųjų metų įvykiai (krizės)

Krizės	Nepakeitė	Labai išgyveno ir negalėjo susikaupti dirbti	Labai išgyveno, tačiau galėjo dirbti savo darbus pakankamai kokybiškai	Išgyveno, tačiau darbo šie įvykiai nepaveikė	Dėl šių situacijų neišgyveno
Proc.					
COVID-19 pandemija	17,6	6,7	34,9	37,1	3,7
Karas Ukrainoje	11,0	9,6	33,7	43,3	2,4
Infliacija šalyje	26,5	2,9	21,9	45,2	3,5

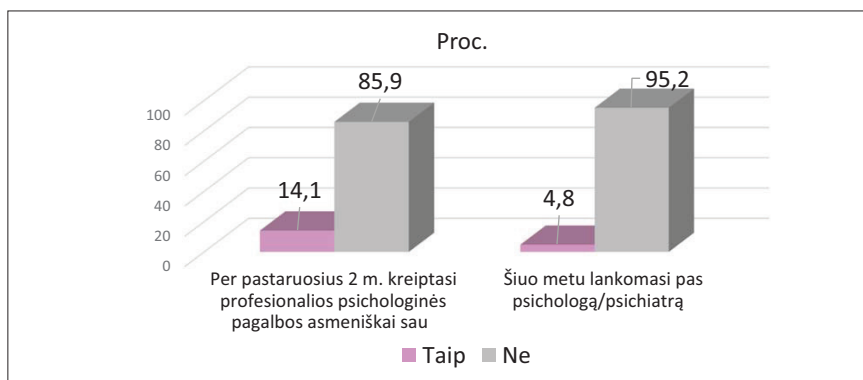
Pastaraisiais metais šalį ir pasaulį ištiko globalios krizės: COVID-19 pandemija, karas Ukrainoje ir dėl to didėjanti infliacija. Labiausiai pedagogai išgyveno dėl COVID-19 pandemijos (41,6 proc.), tačiau 34,9 proc. iš jų galėjo dirbti savo darbus pakankamai kokybiškai, o 6,7 proc. iš jų išgyvenimai trukdė susikaupti. Mažiausiai nuotaiką ir darbingumą paveikė infliacija šalyje, daugiau nei ketvirtadalis pedagogų dėl to nepajuto nuotaikos ir darbingumo pokyčio. Susikaupti darbui infliacija trukdė vos 2,9 proc. pedagogų. Tačiau karas Ukrainoje paveikė net 9,6 proc. pedagogų nuotaiką ir darbingumą. Šie rodikliai lyginant jaunesnius ir vyresnius pedagogus neatskleidė esant skirtumų.



4 paveikslas. Psychosomatinių simptomų pasireiškimas

Tarp labiausiai pedagogus varginančių psichosomatinių sveikatos sutrikimų yra miego sutrikimai: juos dažnai patiria 16,4 proc. pedagogų, smarkus širdies plakimas dažnai būdingas 11,9 proc., raumenų skausmai, spazmai – 11,4 proc., galvos svaigimas – 10,6 proc., migrena – 10,3 proc., o 12,4 proc. pedagogų mano, kad darbas dažnai kenkia jų sveikatai. Vyresni mokytojai dažniau patiria neįprastai smarkų širdies plakimą, miego sutrikimus nei jaunesni, o jaunesni dažniau patiria migreną ar galvos skausmus.

Psichologinės pagalbos prieinamumas bei jos poreikis

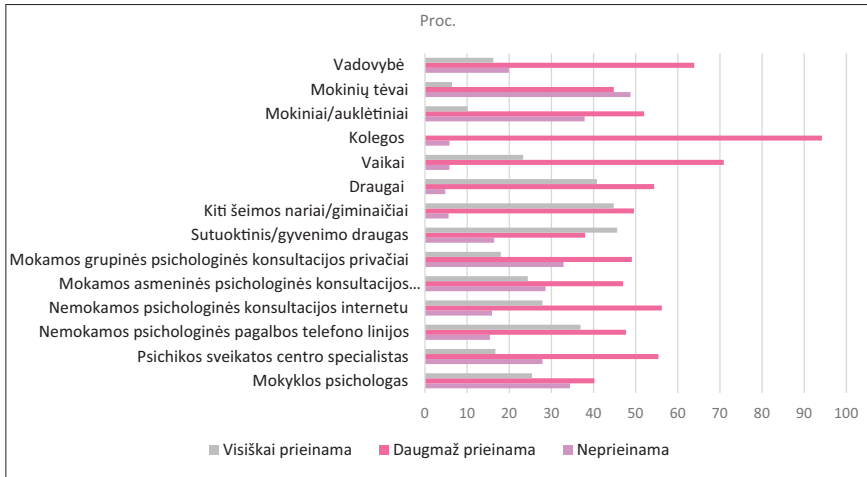


5 paveikslas. Psichologinės pagalbos poreikis

Didžiąją dalį (85,9 proc.) pedagogų per pastaruosius du krizių kupinus metus neteko kreiptis dėl profesionalios psichologinės pagalbos – kreipėsi vos 14,1 proc. pedagogų (5 pav.). Tyrimo metu pas psichologą ar psichiatrą lankėsi vos 4,8 proc. pedagogų (5 pav.).

Vis dėlto manančių, kad pedagogams turėtų būti profilaktiškai suteikiamos psichologo konsultacijos reguliariai, yra beveik du trečdaliai pedagogų, tik vos 4,3 proc. mano, kad tokių konsultacijų nereikia ir dar trečdalis neturi nuomonės šiuo klausimu.

Kreipimasis dėl psichologinės pagalbos praeityje ar esamuojau laiku tarp amžiaus grupių panašus. Jaunesnių ir vyresnių pedagogų nuomonė dėl profilaktinių psichologinių konsultacijų poreikio vėlgi sutampa.

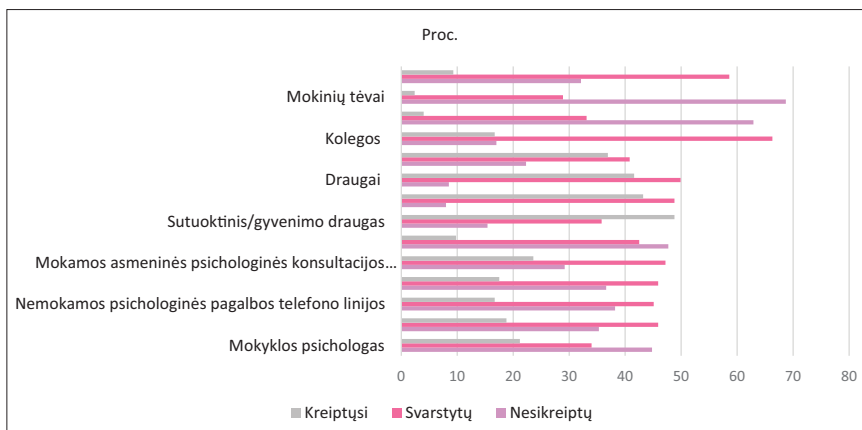


6 paveikslas. Emocinės (psichologinės) pagalbos prieinamumas

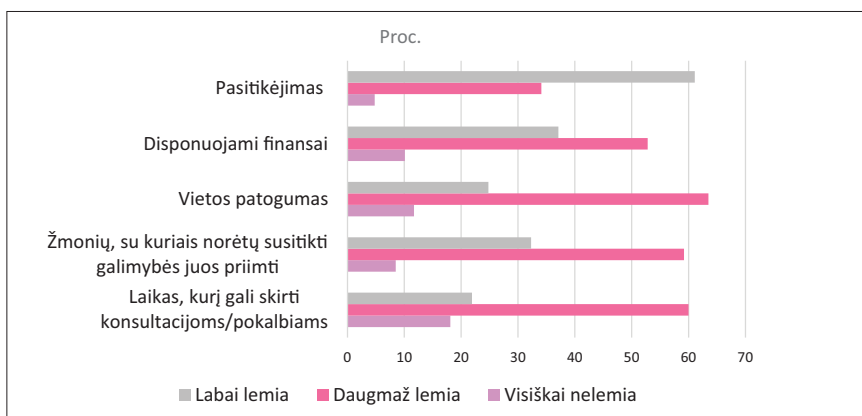
Labiausiai, pedagogų manymu, jiems psichologiškai padeda sutuoktinio palaikymas (45,6 proc.), kitų šeimos narių ar giminaičių (44,8 proc.), draugų (40,8 proc.) palaikymas, nemokama psichologinės pagalbos telefono linija (36,9 proc.). Tik ketvirtadaliui pedagogų atrodo prieinama mokyklos psichologo pagalba. Sunkiausiai prieinama yra emocinė (psichologinė) mokinių tėvų parama (48,8 proc.), taip pat mokamos grupinės konsultacijos (32,9 proc.), mokamos asmeninės konsultacijos (28,9 proc.) (6 pav.).

Jei tektų kreiptis psichologinės pagalbos, pedagogai pirmiausiai orientuotųsi į gyvenimo partnerius (48,8 proc.), kitus šeimos narius ar giminaičius (43,2 proc.), draugus (41,6 proc.). Į mokyklos psichologą kreiptųsi penktadalis pedagogų (21,2 proc.), o nesikreiptų 44,8 procento pedagogų. Psichologinės paramos jie neieškotų iš mokinių tėvų (68,7 proc.), taip pat ir iš pačių mokinių (auklėtinių) (62,9 proc.) (7 pav.).

Mokamos asmeninės ir grupinės konsultacijos jaunesniems pedagogams atrodo labiau prieinamos nei vyresniems, o vyresniems – vaikai kaip emocinė atsvara prieinama labiau nei jaunesniems. Kitų emocinės pagalbos formų prieinamumas bei išteklių tarp amžiaus grupių nesiskiria.



7 paveikslas. Emocinės (psichologinės) pagalbos prioritetai



8 paveikslas. Emocinės (psichologinės) pagalbos formos pasirinkimą lemiantys veiksniai

Pasitikėjimas yra kertinis veiksnys (61,1 proc.) renkantis psichologinės pagalbos šaltinį. Tik 4,8 proc. pedagogų pažymėjo, kad šis veiksnys visiškai nelemia pasirinkimo. Finansinės galimybės svarbios 37,1 procento pedagogų, tačiau tik 10-čiai procentų pedagogų jį visiškai nesvarbūs. Trečdaliui (32,3 proc.) aktualu, ar žmonės, su kuriais jie norėtų susitikti, gali juos priimti, ketvirtadaliui (24,8 proc.) aktualus susitikimo vietos patogumas (8 pav.). Emocinės (psichologinės) pagalbos formos pasirinkimą lemiantys veiksniai tarp amžiaus grupių nesiskiria.

Streso įveika

Vos ketvirtadalis pedagogų (25 proc.) yra pakankamai fiziškai aktyvūs, t.y. sparčiai vaikšto, mankština ar sportuoja ne mažiau nei 150 minučių per savaitę. Sėsliai pedagogai praleidžia vidutiniškai 5,78 val. per dieną. Fizinio aktyvumo ir pasyvumo skirtumų tarp jaunesnių ir vyresnių pedagogų nenustatyta.

3 lentelė. Emocinės (psichologinės) savijautos sąsajos su fiziniu aktyvumu

Emocinės (psichologinės) savijautos rodikliai	Fizinis aktyvumas	Balų vidurkis (SN)	t; p
Psichologinė gerovė	Nepakankamas FA	50,75 (17,81)	-6,033; < 0,001
	>= 150 min. / sav. FA	64,75 (18,44)	
Psichologinis distresas	Nepakankamas FA	15,12 (3,75)	-3,998; < 0,001
	>= 150 min. / sav. FA	17,10 (3,99)	
Entuziazmas	Nepakankamas FA	3,66 (0,69)	-4,196; < 0,001
	>= 150 min. / sav. FA	4,04 (0,72)	
Išsekimas	Nepakankamas FA	2,84 (0,83)	3,741; < 0,001
	>= 150 min. / sav. FA	2,45 (0,76)	
Vangumas	Nepakankamas FA	2,02 (0,63)	2,804; 0,003
	>= 150 min. / sav. FA	1,80 (0,52)	
Kaltė	Nepakankamas FA	1,92 (0,53)	2,646; 0,004
	>= 150 min. / sav. FA	1,74 (0,51)	

Pakankamai fiziškai aktyvūs pedagogai pasižymi geresne psichologine gerove, mažesniu psichologiniu distresu, didesniu entuziazmu darbe, mažesniu išsekimu, vangumu ar kaltės jausmais, susijusiais su darbu (3 lentelė). Didesnis sėsliai praleistas laikas siejasi su mažesne psichologine gerove ($r = -0,10$; $p < 0,05$).

Nepakankamai fiziškai aktyvūs pedagogai dažniau nei pakankamai fiziškai aktyvūs patiria oro trūkumą, padažnėjusį širdies plakimą, skrandžio skausmus (pykinimą), nerimo priepuolius, juos dažniau vargina galvos svaigimas, skausmai ir migrena, miego problemos bei raumenų skausmai. Taip pat šie pedagogai dažniau linkę manyti, kad darbas jiems gadina sveikatą (4 lentelė).

4 lentelė. Psichosomatinių simptomų pasireiškimo sąsajos su fiziniu aktyvumu

Psichosomatiniai simptomai	Fizinis aktyvumas	Vid. (SN) Skalėje nuo 0–4	t; p
Oro trūkumas	Nepakankamas FA	0,71 (0,99)	2,35; 0,010
	>= 150 min. / sav. FA	0,43 (0,79)	
Smarkus širdies plakimas	Nepakankamas FA	1,06 (1,10)	3,19; < 0,001
	>= 150 min. / sav. FA	0,63 (0,86)	
Skrandžio skausmai, pykinimas	Nepakankamas FA	0,81 (1,02)	2,63; 0,004
	>= 150 min. / sav. FA	0,48 (0,87)	
Nerimo priepuoliai	Nepakankamas FA	0,90 (0,98)	2,77; 0,003
	>= 150 min. / sav. FA	0,55 (0,91)	
Galvos svaigimas	Nepakankamas FA	0,95 (1,04)	2,08; 0,019
	>= 150 min. / sav. FA	0,68 (0,89)	
Migrena, galvos skausmai	Nepakankamas FA	0,90 (1,02)	2,63; 0,004
	>= 150 min. / sav. FA	0,56 (0,89)	
Darbas kenkia sveikatai	Nepakankamas FA	1,15 (1,05)	2,31; 0,011
	>= 150 min. / sav. FA	0,84 (1,06)	
Miego sutrikimai	Nepakankamas FA	1,12 (1,09)	2,08; 0,019
	>= 150 min. / sav. FA	0,83 (1,05)	
Raumenų skausmai, spazmai	Nepakankamas FA	0,93 (1,02)	2,09; 0,019
	>= 150 min. / sav. FA	0,66 (0,94)	

Darbinės aplinkos psichologinis klimatas

5 lentelė. Darbinės aplinkos psichologinio klimato rodiklių vidurkiai (skalėje nuo 0 iki 4)

Darbinės aplinkos psichologinio klimato rodikliai	Balų vidurkis (SN)
Teigiamas grįžtamasis ryšys	2,80 (0,87)
Neigiamas grįžtamasis ryšys	1,73 (0,97)
Transformacinė lyderystė	2,75 (0,93)
Teisinga lyderystė	1,90 (0,67)
Socialinė parama	2,95 (0,84)
Emocinė parama	2,91 (0,88)

Darbinės aplinkos psichologinio klimato rodikliai	Balų vidurkis (SN)
Instrumentinė parama	3,00 (0,87)
Vadovo parama	2,93 (1,01)
Kolegų parama	3,04 (0,80)
Administracijos parama	2,89 (1,01)

Tarp darbinės aplinkos psichologinio klimato veiksnių labiausiai yra vertinama kolegų parama, o toliau – instrumentinė parama. Mažiausiai pedagogai jaučiasi gaunantys neigiamo grįžtamojo ryšio (5 lentelė). Jaunesni pedagogai aukščiau vertina vadovo bei administracijos paramą nei vyresni. Kitų rodiklių vertinimai tarp jaunesnių ir vyresnių kolegų panašūs.

6 lentelė. Emocinės (psichologinės) savijautos sąsajos su darbinės aplinkos psichologiniu klimatu

Darbinės aplinkos psichologinio klimato rodikliai	Psichologinė gerovė	Psichologinis distresas	Entuziazmas	Išsekimas	Vangumas	Kaltė
Teigiamas grįžtamasis ryšys	0,433**	0,451**	0,466**	-0,384**	-0,220**	-0,250**
Neigiamas grįžtamasis ryšys	0,045	-0,004	0,069	-0,024	0,009	0,066
Transformacinė lyderystė	0,355**	0,361**	0,386**	-0,376**	-0,264**	-0,218**
Teisinga lyderystė	0,043	0,046	0,068	-0,097	-0,044	-0,014
Socialinė parama	0,468**	0,519**	0,480**	-0,428**	-0,255**	-0,283**
Emocinė parama	0,432**	0,472**	0,474**	-0,373**	-0,204	-0,256**
Instrumentinė parama	0,461**	0,520**	0,443**	-0,444**	-0,284**	-0,285**

Darbinės aplinkos psichologinio klimato rodikliai	Psichologinė gerovė	Psichologinis distresas	Entuziazmas	Išsekimas	Vangumas	Kaltė
Vadovo parama	0,411**	0,455**	0,445**	-0,412**	-0,255**	-0,263**
Kolegų parama	0,431**	0,475**	0,378**	-0,354**	-0,188**	-0,259**
Administracijos parama	0,412**	0,459**	0,450**	-0,372**	-0,230**	-0,237**

Pastaba. * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Nustatyta, kad neigiamas grįžtamasis ryšys ir lyderystės kaip teisingos vertinimas nesisieja su emocine (psichologine) savijauta. Tačiau didesnis teigiamas grįžtamasis ryšys, transformacinė lyderystė, emocinė parama, vadovo bei kolegų ir administracijos parama, o ypatingai didesnė socialinė bei instrumentinė parama siejasi su didesne psichologine gerove, didesniu entuziazmu darbe bei su mažesniu psichologiniu distresu, išsekimu, vangumu bei kalte (6 lentelė).

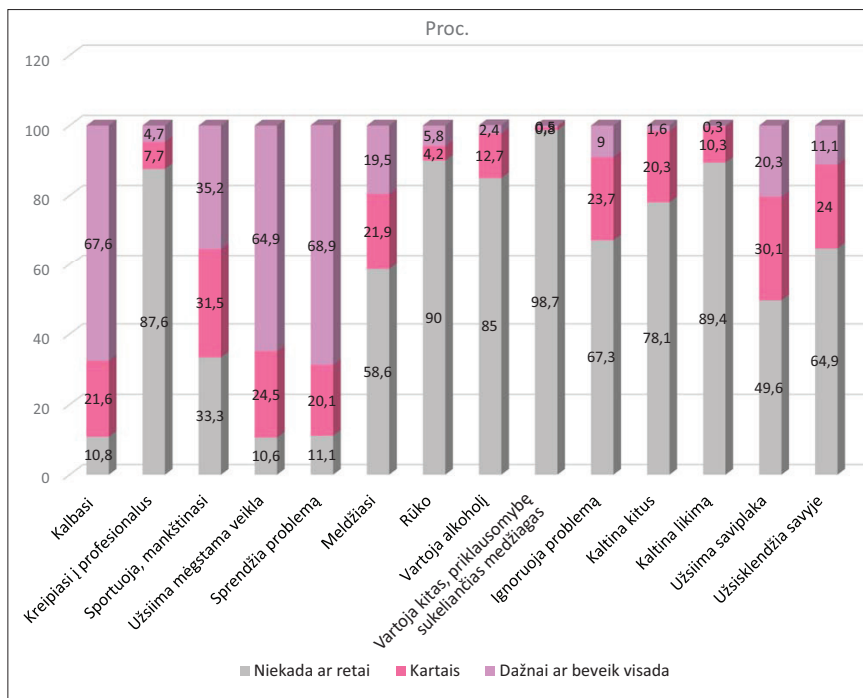
Neigiamas grįžtamasis ryšys ir lyderystės kaip teisingos vertinimas nesisieja su jokiais psichosomatiniais simptomais. Tačiau didesnis teigiamas grįžtamasis ryšys, transformacinė lyderystė, socialinė, emocinė, instrumentinė, vadovo, kolegų bei administracijos parama mažina patiriamų psichosomatinų simptomų tikimybę (7 lentelė).

Daugiau kaip du trečdaliai pedagogų, susidurdami su problema, sukeliančia nerimą ir stresą, pasirenka kalbėtis su sau artimais žmonėmis ir (arba) užsiimti mėgstama veikla bei yra linkę ieškoti problemos sprendimų. Trečdalis, šalia kitų būdų, dažnai įveikia stresą sportuodami ar mankštindamiesi. Beveik penktadalis pedagogų, susidurdami su stresą keliančia situacija, meldžiasi ir (arba) užsiima saviplaka. Bendrai, nors neigiami streso įveikos būdai pedagogų naudojami rečiau, vis dėl to 9 procentai asmenų ignoruoja problemą, 11 procentų jų užsisiklėndžia savyje, nuo 0,5 proc. iki 5,8 proc. vartoja priklausomybę sukeliančias medžiagas. Vos 4,7 procento pedagogų dažnai ir 7,7 procento kartais kreipiasi į profesionalios psichikos sveikatos specialistą pagalbos (9 pav.). Streso įveikos būdų pasireiškimas tarp amžiaus grupių nesiskiria.

7 lentelė. Psichosomatinių simptomų sąsajos su darbinės aplinkos psichologiniu klimatu

Darbinės aplinkos psichologinio klimato rodikliai	Oro trūkumas	Smarkus širdies plakimas	Skauda skrandį, pykina	Nerimo priepuoliai	Galvos svaigimas	Migrena, galvos skausmas	Darbas kenkia sveikatai	Miego problemos	Raumenų skausmai, spazmai
Teigiamas grįžtamasis ryšys	-0,232**	-0,281**	-0,203**	-0,307**	-0,221**	-0,143**	-0,269**	-0,168**	-0,166**
Neigiamas grįžtamasis ryšys	0,035	-0,035	-0,046	-0,038	-0,007	0,007	-0,043	-0,097	0,057
Transformacinė lyderystė	-0,188**	-0,88**	-0,171**	-0,261**	-0,164**	-0,117*	-0,270**	-0,180*	-0,105
Teisinga lyderystė	0,021	0,035	0,008	-0,014	-0,026	-0,010	-0,034	0,001	-0,019
Socialinė parama	-0,235**	-0,244**	-0,238**	-0,311**	-0,214**	-0,156**	-0,291**	-0,212**	-0,243**
Emocinė parama	-0,209**	-0,205**	-0,193**	-0,307**	-0,194**	-0,154**	-0,263**	-0,190**	-0,227**
Instrumentinė parama	-0,241**	-0,261**	-0,262**	-0,287**	-0,215**	-0,143**	-0,292**	-0,216**	-0,236**
Vadovo parama	-0,229**	-0,203**	-0,219**	-0,264**	-0,161**	-0,118*	-0,257**	-0,209**	-0,190**
Kolegų parama	-0,223**	-0,233**	-0,217**	-0,270**	-0,202**	-0,176**	-0,238**	-0,151**	-0,243**
Administracijos parama	-0,179**	-0,220**	-0,201**	-0,296**	-0,213**	-0,130*	-0,277**	-0,200**	-0,222**

Pastaba. * - p < 0,05; ** - p < 0,01; *** - p < 0,001



9 paveikslas. Streso įveikos būdų pasireiškimas

Tyrimas atskleidė teigiamas sąsajas tarp naudojamų teigiamų streso įveikos strategijų – išsikalbėjimo, sportavimo, užsiėmimo mėgstama veikla, problemų sprendimo – ir geresnės emocinės (psichologinės) savijautos. Maldos nesisiejo su emocine (psichologine) savijauta. Neigiamos streso įveikos strategijos – alkoholio, kitų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas, problemos ignoravimas, kitų ar likimo kaltinimas, saviplaka ar užsisiklėndimas savyje – siejasi su neigiamais emocinės (psichologinės) savijautos rodikliais: mažesne psichologine gerove, mažesniu entuziazmu darbe, didesniu psichologiniu distresu, išsekimu, vangumu bei kalte. Tarp neigiamų streso įveikos strategijų rūkymas siejosi tik su didesniu kaltės jausmu (8 lentelė).

Pedagogai, kurie išgyvendami stresą užsiima mėgstama veikla, patiria mažiau įvairių psichosomatinų simptomų (oro trūkumo, smarkaus širdies plakimo, nerimo priepuolių, skrandžio, raumenų skausmų, miego problemų). Sportavimas, mankštėnimas, problemų sprendimas siejasi su mažesniais oro trūkumo, smarkaus

8 lentelė. Streso įveikos būdų sąsajos su emocija (psichologine) savijauta

Streso įveikos būdai	Psichologinė gerovė	Psichologinis distresas	Entuziazmas	Išsekimas	Vangumas	Kaltė
Kalbasi	0,093	0,123*	0,157**	-0,077	-0,131*	-0,147**
Kreipiasi į profesionalus	-0,053	-0,085	0,031	-0,021	0,017	0,081
Sportuoja, mankština	0,216**	0,195**	0,103*	-0,145**	-0,094	-0,179**
Užsiima mėgstama veikla	0,324**	0,305**	0,250**	-0,219**	-0,135*	-0,188**
Sprendžia problemą	0,252**	0,301**	0,268**	-0,201**	-0,138**	-0,209**
Meldžiasi	-0,052	-0,053	0,078	-0,034	-0,006	-0,001
Rūko	-0,026	-0,023	0,011	0,019	0,035	0,119*
Vartoja alkoholių	-0,063	-0,087	-0,109*	0,147**	0,212**	0,241**
Vartoja kitas priklausomybę sukeliančias medžiagas	-0,029	-0,091	-0,103*	0,047	0,189**	0,214**
Ignoruoja problemą	-0,115*	-0,170**	-0,195**	0,152**	0,297**	0,263**
Kaltina kitus	-0,318**	-0,285**	-0,285**	0,345**	0,395**	0,374**
Kaltina likimą	-0,242**	-0,304**	-0,219**	0,242**	0,271**	0,348**
Užsiima saviplaka	-0,289**	-0,350**	-0,200**	0,347**	0,225**	0,332**
Užsisiklėndžia savije	-0,309**	-0,395**	-0,294**	0,266**	0,260**	0,296**

Pastaba. * - p < 0,05; ** - p < 0,01; *** - p < 0,001

9 lentelė. Streso įveikos būdų sąsajos su psichosomatiniais simptomais

Streso įveikos būdai	Oro trūkumas	Smarkus širdies plakimas	Skauda skrandį, pykina	Nerimo priepuoliai	Galvos svaigimas	Migrena, galvos skausmas	Darbas kenkia sveikatai	Miego problemos	Raumenų skausmai, spazmai
Kalbasi	-0,108*	-0,075	-0,040	-0,030	0,041	0,046	-0,084	-0,057	-0,015
Kreipiasi į profesionalus	0,056	0,030	0,135**	0,035	0,098	0,069	0,001	0,019	0,028
Sportuoja, mankština	-0,142**	-0,125*	-0,054	-0,062	-0,064	-0,055	0,049	-0,047	-0,039
Užsima mėgstama veikla	-0,197**	-0,199**	-0,148**	-0,169**	-0,178**	-0,085	-0,109*	-0,168**	-0,145**
Sprendžia problemas	-0,197**	-0,134**	-0,075	-0,154**	-0,089	-0,008	-0,047	-0,049	-0,108*
Melđžiasi	0,074	0,035	0,077	0,040	0,019	0,122*	0,030	0,022	0,071
Rūko	0,021	0,052	-0,027	0,018	-0,029	-0,044	0,004	-0,068	0,042
Vartoja alkoholi	0,070	0,156**	0,157**	0,108*	0,152**	0,004	0,162**	0,077	0,065
Vartoja kitas priklaušomybę sukėliančias medžiagas	0,171**	0,114*	0,146**	0,071	0,015	-0,015	0,126*	0,057	0,102*
Ignoruoja problemas	0,164**	0,147**	0,149**	0,101	0,151**	0,016	0,150**	0,108*	0,182**
Kaltina kitus	0,116*	0,248**	0,240**	0,182**	0,160**	0,173**	0,225**	0,123*	0,195**
Kaltina likim	0,130*	0,196**	0,251**	0,204**	0,160**	0,080	0,072	0,133**	0,251**
Užsima saviplaka	0,127*	0,219**	0,186**	0,240**	0,183**	0,164**	0,236**	0,028	0,136**
Užsisklendžia savyje	0,185**	0,248**	0,144**	0,222**	0,072	0,121*	0,191**	0,125*	0,140**

širdies plakimo problemomis, o problemų sprendimas – dar ir su mažiau patiriamais nerimo priepuoliais bei raumenų spazmais. Rūkymas nesisieja su psichosomatinių simptomų pasireiškimu, tačiau alkoholio ir kitų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas siejasi su dažniau patiriamais kai kuriais psichosomatiniais simptomais, kaip oro trūkumas, smarkus širdies plakimas, skrandžio skausmai, nerimo priepuoliai, galvos svaigimas, raumenų spazmai. Problemos ignoravimas, kitų, savęs ar likimo kaltinimas, užsisklendimas savyje taip pat siejasi su dažniau patiriamais įvairiais psichosomatiniais simptomais: oro trūkumu, smarkiu širdies plakimu, skrandžio skausmais, nerimo priepuoliais, galvos svaigimu, raumenų spazmais ir kt. (9 lentelė).

Rekomendacijos pedagoginiams darbuotojams

Pedagogų emocijos siejasi ne tik su jų pačių, jų šeimų psichologine gerove, tačiau ir su akademiniais mokinių pasiekimais bei mokinių bei jų šeimų psichologine gerove. Todėl pedagogų psichologinė gerovė tampa didelės visuomenės dalies rūpesčiu ir neapsiriboja tik švietimo kontekstu.

Remiantis tyrimo rezultatais, akivaizdu, kad pedagogams trūksta profesionalios psichologinės pagalbos, taip pat ir pasitikėjimo bei polinkio ja naudotis. Tik vos daugiau nei pusė pedagogų gerai jaučiasi, trečdalis patiria aukštą psichologinį distresą, dalis jų turi depresijos riziką. Daugiau nei pusė pedagogų dažniau ar rečiau patiria psichosomatinius simptomus, taip pat mano, jog darbas kenkia jų sveikatai. O darbinės aplinkos psichologinis klimatas siejasi su didesne pedagogų psichologine gerove, mažesniu distresu ir mažesniais profesinio perdegimo rodikliais.

Rekomendacijos darbo ir poilsio režimui išugdyti ir (ar) palaikyti

- Susikurti darbo ir poilsio režimą ir jo nuosekliai laikytis. Pakankamas poilsis ir miegas mažina pervargimo, emocinės įtampos, susierzinimo tikimybę, didina atsparumą stresui.
- Planuoti savo veiklas. Tobulinti veiklos planavimo įgūdžius dalyvaujant įvairiose paskaitose, seminaruose, mokymuose ir pan.
- Išmokti ir (arba) nevengti naudoti technologijas, kurios palengvina atlikti darbo užduotis ir sutaupyti laiko.
- Išmokti pasakyti „ne“ papildomoms užduotims bei prašymams padėti, jei turima per daug darbo.

Rekomendacijos fizinei ir psichinei sveikatai palaikyti ir gerinti

- Reguliariai tikrintis savo fizinę bei psichinę sveikatą.
- Domėtis ir laikytis sveiko gyvenimo būdo – stengtis vartoti pilnavertį maistą, papildantį organizmą maistingomis medžiagomis ir vengti to, kas naudos organizmui neduoda; vengti žalingų įpročių; būti fiziškai aktyviems bent pusvalandį per dieną – atlikti raumenų stiprinimo, tempimo pratimus, vaikščioti arba bėgioti – visa tai ne tik sustiprins kūną, sumažins daugelio lėtinių ligų riziką, sustiprins imuninę sistemą ir atsparumą stresui. Mankšta – dar vienas būdas įveikti nerimą ir stiprias emocijas. Mankšta skatina padedančių atsipalaiduoti hormonų gamybą ir sumažina stresą sukeliančių hormonų kiekį organizme.
- Nevartoti medžiagų, kurios keičia nuotaiką ir gebėjimą mąstyti. Kofeinas, tabakas, cukraus perteklius, alkoholis gali trumpam padėti pasijusti geriau, bet šios medžiagos sunaudoja daugiau organizmo energijos, negu jos suteikia. Prie jų priprantama, ir jos gali gerokai apsunkinti stresines situacijas.
- Atsižvelgiant į rekomendaciją aukščiau, taip pat siūloma dalyvauti įvairios sveiko gyvenimo būdo paskaitose, seminaruose, mokymuose ir pan.
- Stebėti savo emocinių reakcijų ir su sveikata susijusio elgesio tarpusavio ryšį. Jei pasireiškia neigiamų emocijų poveikio elgesiui tendencija, spręsti šią problemą nedelsiant, geriausia kreiptis į specialistą pagalbos. Keisti nesveiką pasirinkimą sveiku, pavyzdžiui, sunerimus, susierzinus nesigriebti cigaretės, saldumynų ar alkoholio, bet išeiti pasivaikščioti ar pabėgioti.
- Nevengti emocinių, tarpusavio santykių, asmeninio augimo problemų spręsti su psichikos sveikatos specialisto pagalba. Taip pat kreiptis į specialistus pasireiškus psichologinio distreso arba perdegimo požymiams (sumažėjus entuziazmui darbe, esant emociniam išsekimui, padidėjus tingumui ar kaltės jausmui).

Rekomendacijos problemų sprendimo įgūdžiams lavinti:

- Ugdyti problemų sprendimo įgūdžius – identifikuoti problemą, ją įvardinti, giliai ją pažinti, numatyti sprendimo tikslus, ieškoti alternatyvių variantų problemai spręsti. Dažnesnis šių įgūdžių taikymas padės geriau ir greičiau įveikti stresą.
- Neapibrėžtoje situacijoje galvoti apie esamą momentą sušvelninant neigiamas emocijas, kylančias dėl minčių apie tai, kas atsitiko vakar ir kas gali atsitikti rytoj.

- Nerimas sustiprina stresą, o problemos lieka neišspręstos. Svarbu nuspręsti, ką reikia daryti, ir tai daryti. Jei įvykis jau praėjo, pasimokyti iš klaidos ir pamiršti.
- Perkrovų kupinoje situacijoje kai kurias problemas reikia pamiršti. Atsirinkti tas problemas, kurios yra pačios svarbiausios ir kurias galima išspręsti. O kitas tiesiog pamiršti.
- Aptarti savo problemas su kuo nors, kuo pasitikima. Socialinių ryšių su artimaisiais, draugais plėtojimas teigiamai veikia pedagogų emocinę sveikatą.
- Pervargus ar susierzinus dėl bet kokių nesklandumų padaryti pertrauką – eiti pasivaikščioti, paklausyti muzikos, paskaityti knygą, užsiimti mėgstama veikla. Grįžimas prie problemos, kai jaučiamasi žvaliau, padeda sėkmingiau ją išspręsti.
- Sprendžiant problemą įsitikinti, kad susikurtas veiksmų planas pataisys situaciją. Apmąstyti savo veiksmų pasekmes. Jei situacija tik pablogės, stresas taps dar stipresnis.

Rekomendacijos emociškai (psichologiškai) klimatu gerinti:

- Siekiant darnių santykių darbo kolektyve ir apskritai gyvenime, stengtis sau asmeniškai ir viešai akcentuoti kitų gerąsias savybes; nedelsiant aiškintis nesuspilatimus nekaltinant, pagarbiai, turint išankstinę poziciją, jog žmonės neturėjo ketinimo blogai pasielgti; vengti paskalų nešiojimo ir paskalų nešiotojų, intrigų; bendradarbiauti, pagal galimybes padėti kitiems taip skatinant tarpusavio pasitikėjimą bei sanglaudą kolektyve.
- Kai neišeina aiškiai mąstyti, atidėti darbus į šoną. Sprendžiant konfliktines situacijas naudoti „Aš“ kalbą. Dažnai kritikuojamas ne žmogaus poelgis, o jo asmuo. Tada kyla noras imtis gynybinės taktikos ir nesistengiama pasitaisyti. Todėl geriausiai aiškintis santykius yra „Aš“ kalba, t.y. vietoje etikečių klįjavimo kolegai už netinkamą poelgį ar ištartus žodžius, įvardinti kaip dėl to jaučiamasi naudojant formulę „Kai jūs (įvardinamas veiksmas), aš pasijaučiau (įvardinamas jausmas)“. Šalia galima pridėti pageidaujamo elgesio nuorodą: „Kai nepaskambinai ir nepranešei, kad vėluosi, pasijutau neįvertinta ir labai supykau. Norėčiau, kad praneštum, kai vėluosi“.

Rekomendacijos asmeniniam augimui ir emocijoms valdyti:

- Inicijuoti ir (arba) įsitraukti į grupių ar socialinių tinklų pagal interesų sritį veiklą. Ten dalintis ir semtis patirties. Asmeninių interesų puoselėjimas didina pedagogų entuziazmą, yra streso prevencija.
- Dalyvauti profesinio tobulėjimo renginiuose, atitinkančiuose asmeninius interesus, ir susijusiuose su pedagogo karjeros planavimu. Dalyvavimas profesinio tobulėjimo renginiuose asmeniškai svarbia tema gali prisidėti prie bendro pasitenkinimo jausmo, formuoti įsitraukimą ir asmeninės karjeros planavimą.
- Streso mažinimo metodai, tokie kaip sąmoningas kvėpavimas, sąmoningas dėmesingumas, meditacija ugdo streso mažinimo įgūdžius. Poilsio pertraukų darbotvarkėje planavimas (darbo ir poilsio laiko planavimas) padeda išvengti pervargimo ir užtikrina psichinės sveikatos prevenciją. Atsipalaidavimo technikų taikymas kasdienėje veikloje.
- Emocinio atsparumo stiprinimas. Rekomenduotina ugdyti emocinį atsparumą, kuris gerina konstruktyvų prisitaikymą prie pokyčių, padeda įveikti sunkumus. Esant emocinio distreso ir perdegimo požymiams rekomenduotina vengti savivoliacijos, teikti pirmenybę bendravimui ir socialinei sąveikai su kolegomis ir draugais. Stipraus paramos tinklo kūrimas gali padėti apsaugoti nuo emocinės sveikatos problemų.
- Ugdyti, lavinti bei naudoti introspekciją (savistabą, savirefleksiją, įsisąmoninimą). Dažnai stresą žmonėms sukelia tokie vidiniai išgyvenimai, kaip fantazavimas apie nelaimę, gailėjimasis dėl to, ką padarė ar ko nepadarė, siekis viską atlikti tobulai, savęs lyginimas su kitais, daugiau pasiekusiais, įsitikinimas, kad niekas jų nemėgsta, tuščios, nevaisingos svajonės ir pan. Tokie klaidingi įsitikinimai žmogui kainuoja daug laiko ir jėgų. Introspekcijos ugdymas teikia galimybę pastebėti nepagrįstas, automatines, disfunkcines mintis. Introspekcijos dėka yra suvokiama, kad mintys, jausmai ir pojūčiai keičiasi, yra laikini ir nebūtinai apibūdina individą. Dėl to painios ir skausmingos mintys tampa geriau valdomos. Introspekcija grįsta streso terapija nėra praktika, skirta vien stresui mažinti, veikiau tai gyvenimo būdas. Toks reagavimo į stresines situacijas būdas vadinamas „leidimu būti“, jis reiškia emociškai sudėtingų situacijų priėmimą.

Literatūros sąrašas

1. Bray, R. M., Pemberton, M. R., Hourani, L. L., Witt, M., Olmsted, K. L., Brown, J. M., ... & Scheffler, S. (2009). Department of Defense survey of health related behaviors among active duty military personnel (No. RTI/10940-FR). RESEARCH TRIANGLE INST (RTI) RESEARCH TRIANGLE PARK NC.
2. Cuervo, T. C., Orviz, N. M., Arce, S. G., and Fernández, I. S. (2018). Technostress in Communication and Technology Society: Scoping Literature Review from the Web of Science. *Archivos Prevencion Riesgos Laborales* 2018, 18–25.
3. Gil-Monte, P. R. (2016). The UNIPSCO questionnaire: psychometric properties of the scales measuring psychosocial demands. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 19(2), 86-94.
4. Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2010). Validation of the Brazilian version of the "Spanish Burnout Inventory" in teachers. *Revista de Saúde Pública*, 44, 140-147.
5. Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., ... & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of affective disorders*, 242, 180-187.
6. Hourani, L., Bender, R. H., Weimer, B., Peeler, R., Bradshaw, M., Lane, M., & Larson, G. (2012). Longitudinal study of resilience and mental health in marines leaving military service. *Journal of affective disorders*, 139(2), 154-165.
7. Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976.
8. McLean, L.E. & Connor, C.M. (2015). Depressive symptoms in 3rd grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child Development*. Volume 86 (3), pp. 945-9.
9. Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in psychology*, 11, 620718.
10. Prado-Gascó, V., Gómez-Domínguez, M. T., Soto-Rubio, A., Díaz-Rodríguez, L., & Navarro-Mateu, D. (2020). Stay at home and teach: A comparative study of psychosocial risks between Spain and Mexico during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 566900.
11. Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.

ISBN 978-609-07-0953-5 (skaitmeninis PDF)

Kalbos redaktorė Rūta Valantinaitė
Maketuotoja Nijolė Bukantienė

Parengė Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto
Sveikatos mokslų instituto Slaugos katedra
M. K. Čiurlionio g. 21, LT-03101 Vilnius

Išleido Vilniaus universiteto leidykla
Universiteto g. 1, LT-01513 Vilnius
info@leidykla.vu.lt, www.leidykla.vu.lt
Knygos internete knygygnas.vu.lt
Mokslo periodikos žurnalai žurnalai.vu.lt

Vilnius, 2023