



## PROJEKTO

# „Mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinė (psichologinė) savijauta“

PAGRINDINIAI REZULTATAI IR REKOMENDACIJOS

MOKYKLŲ VADOVAMS



PROJEKTO

# „Mokyklų pedagoginių darbuotojų emocinė (psichologinė) savijauta“

PAGRINDINIAI REZULTATAI IR REKOMENDACIJOS

MOKYKLŲ VADOVAMS

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 978-609-07-0951-1 (skaitmeninis PDF)

© Brigita Miežienė, 2023

© Arūnas Emeljanovas, 2023

© Stanislav Sabaliauskas, 2023

© Natalja Fatkulina, 2023

© Dainius Žvirdauskas, 2023

© Laurynas Dilys, 2023

© Vilniaus universitetas, 2023

# Turiny

<b>Apie tyrimą</b> .....	6
Pagrindimas .....	6
Tyrimo uždaviniai .....	7
Tyrimo struktūra ir procedūra .....	7
Tyrimo imtis .....	7
Tyrimo instrumentai .....	8
<b>Rezultatai</b> .....	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
<b>Rekomendacijos</b> .....	27
<b>Literatūros sąrašas</b> .....	34

# 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 renka, 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 apskritych 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.), pradinii 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
<b>Lytis</b>	
Vyras	9,1
Moteris	90,9
<b>Gyvenamoji vieta</b>	
Didmiestyje > 200 tūkst. gyventojų	30,2
Mieste 50–200 tūkst. gyventojų	24,7
Mažame mieste < 50 tūkst. gyventojų	29,2
Užmiestyje	15,9
<b>Šeiminė padėtis</b>	
Vienišas	20,1
Turi gyvenimo partnerį	79,9
<b>Finansinė padėtis</b>	
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  $\alpha$  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  $\alpha$  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  $\alpha$  0,85.

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

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

Kaltės skalė sudaryta iš penkių teiginių (pvz., *Manau, kad turiu atsiprašyti dėl savo elgesio*). Skalės suderinamumo koeficientas Cronbach  $\alpha$  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  $\alpha$  0,80).

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

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

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

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

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

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

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

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

Administracijos parama (2 teiginiai; pvz., *Jūsų administracija (vadovybė) jums padeda veikloje iškilus problemoms*; Cronbach  $\alpha$  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 prieamumas* 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.

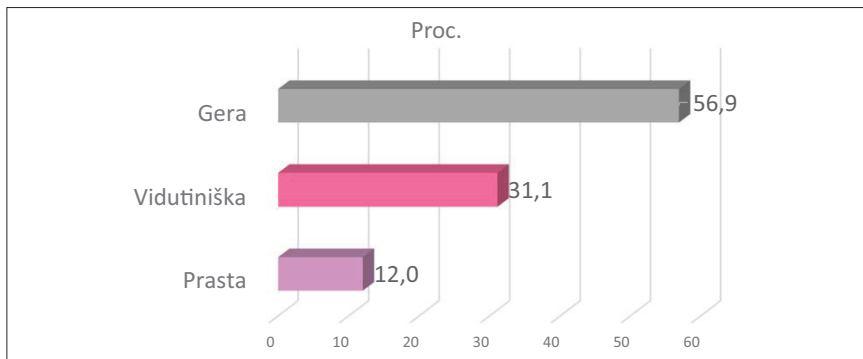
# Rezultatai

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

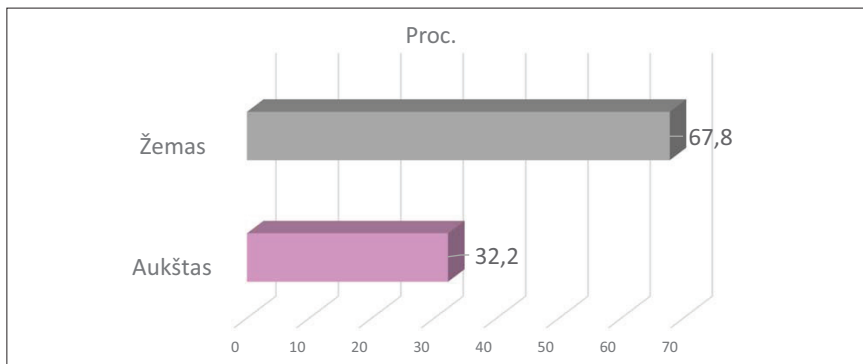
Darbas skirtingo dydžio miestuose ar užmiestyje nesisieja su pedagogų emociine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais ( $p > 0,05$ ). Šeiminė padėtis taip pat nesusijusi su emociine (psichologine) savijauta ar patiriamais psichosomatiniais simptomais ( $p > 0,05$ ). Geriau 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**

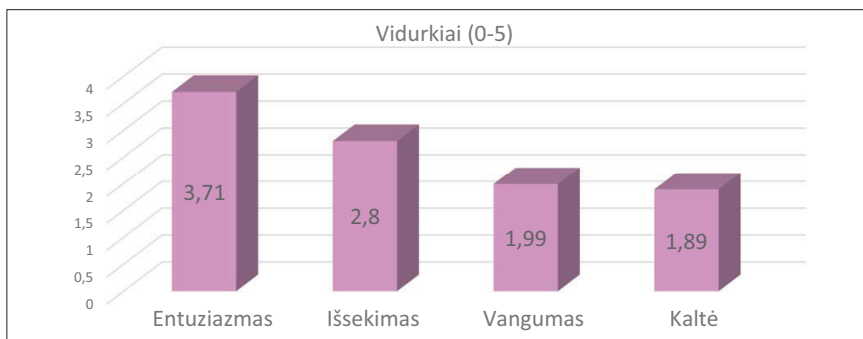
Daugiau kaip pusė (56,9 proc.) pedagoginių darbuotojų pasižymi gera psichologine savijauta, beveik trečdalis (31,1 proc.) jaučiasi vidutiniškai, o daliai (12 proc.) pedagogų ryškėja depresijos rizika (1 pav.). Trečdalis pedagogų (32,2 proc.) patiria aukštą psichologinį distresą (2 pav.). Bendros imties, 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 perdėgimo rodikliai jaunų ir vyresnių pedagogų nesiskiria.



1 paveikslas. Pedagogų psichologinės gerovės pasiskirstymas



2 paveikslas. Pedagogų psichologinio distreso pasiskirstymas

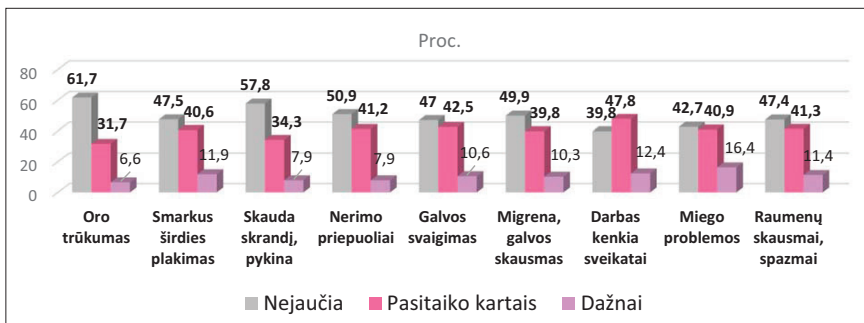


3 paveikslas. Pedagogų psichologinio perdegimo rodikliai

## 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

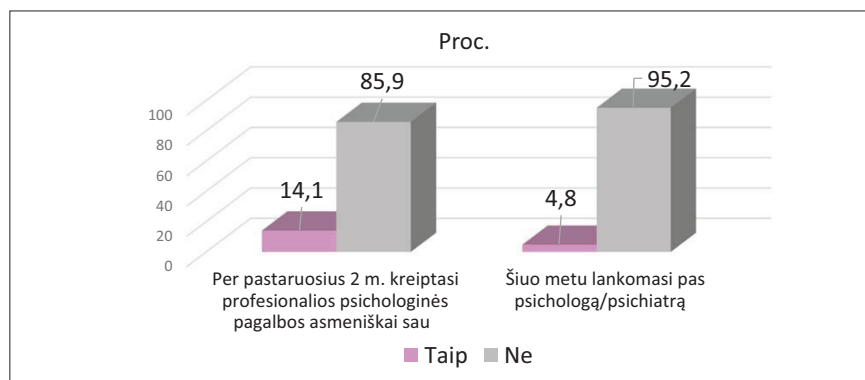
Pastaraisiais metais šalį ir pasaulį ištiko globalios krizės: COVID-19 pandemija, karas Ukrainoje ir dėl to didėjanti infliacija. Labiausiai pedagogai išgyveno dėl COVID-19 pandemijos (41,6 proc.), tačiau 34,9 proc. iš jų galėjo dirbti savo darbus pakankamai kokybiškai, o 6,7 proc. iš jų išgyvenimai 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 psichosomatinė 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

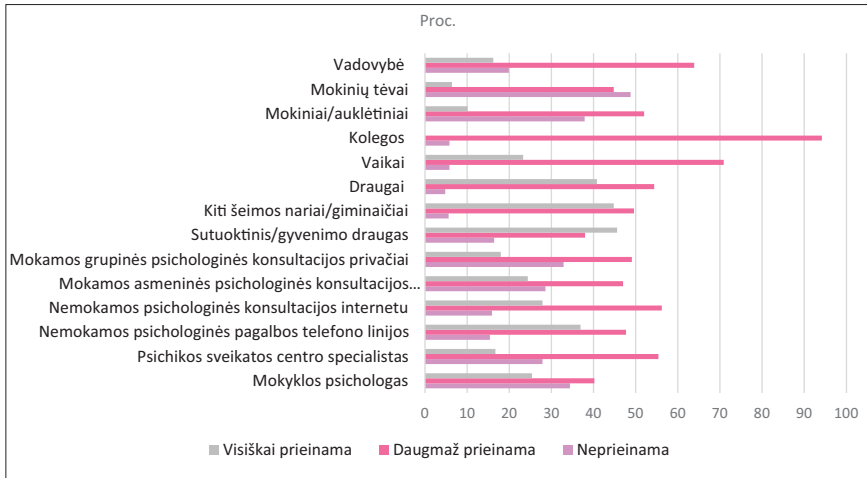


### 5 paveikslas. Psichologinės pagalbos poreikis

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 esamuoju laiku tarp amžiaus grupių panašus. Jaunesnių ir vyresnių pedagogų nuomonė dėl profilaktinių psichologinių konsultacijų poreikio vėlgi sutampa.



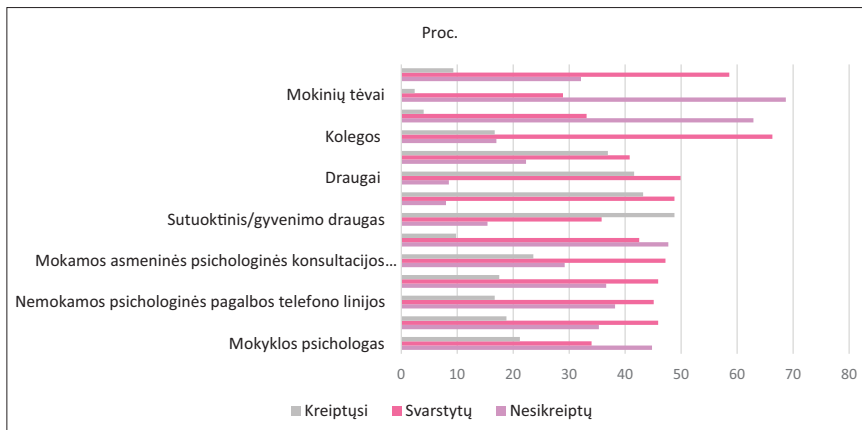
## 6 paveikslas. Emocinės (psichologinės) pagalbos prieinamumas

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.).

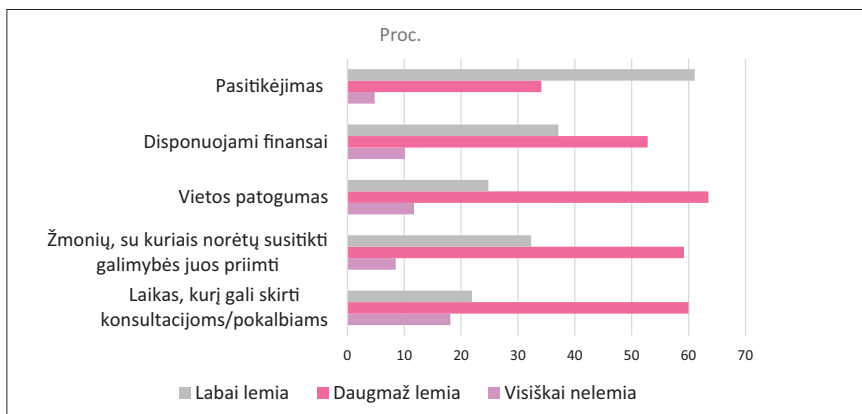
Jei tektų kreiptis psichologinės pagalbos, pedagogai pirmiausiai orientuotųsi į gyvenimo partnerius (48,8 proc.), kitus šeimos narius ar giminaičius (43,2 proc.), draugus (41,6 proc.). Į mokyklos psichologą kreiptųsi penktadalis pedagogų (21,2 proc.), o nesikreiptų 44,8 procento pedagogų. Psichologinės 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 ištekliai 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).

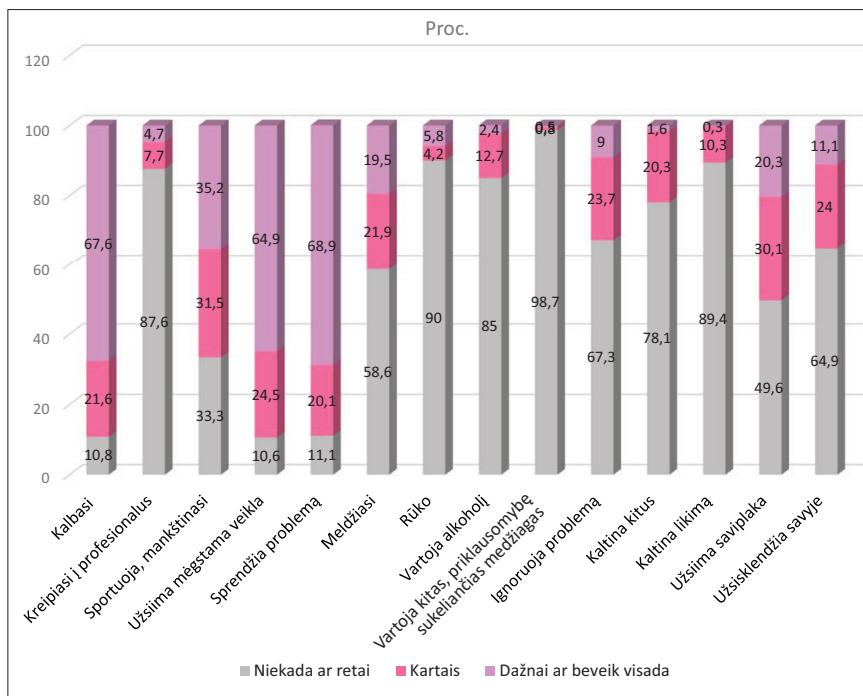
Neigiamas grįžtamasis ryšys ir lyderystės kaip teisingos vertinimas nesisieja su jokiais psichosomatiniais simptomais. Tačiau didesnis teigiamas grįžtamasis ryšys, transformacinė lyderystė, socialinė, emocinė, instrumentinė, vadovo, kolegų bei administracijos parama mažina patiriamų psichosomatinų simptomų 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 specialistų pagalbą (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	Rauumenų 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 užsislendimas 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 psichosomatinių simptomų (oro trūkumo, smarkaus širdies plakimo, nerimo priepuolių, skrandžio, raumenų skausmų, miego problemų). Sportavimas, mankštėjimas, problemų sprendimas siejasi su mažesniais oro trūkumo, smarkaus

8 lentelė. Streso įveikos būdų sąsajos su emocijomis (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 problemas	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 problemas	-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**
Užsisklendžia savyje	-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 sukiančias 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. Rūkytas 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 mokyklų vadovams

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 pasitikėjimo bei polinkio ja naudotis. Tačiau tik vos daugiau nei pusę 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.

## Psichologinės pagalbos teikimas

- Bendradarbiaujant su psichikos sveikatos specialistais parengti pedagoginių darbuotojų emocinės (psichologinės) savijautos stiprinimo strategiją (gaires) numatant priemones ir emocinės (psichologinės) savijautos (gerovės) stebėseną ir vertinimą.
- Įtraukti asmeninės gerovės ir psichikos sveikatos temas į pedagogų profesinio tobulėjimo programas. Organizuoti profesinio tobulėjimo renginius sveikatos raštingumo klausimais telkiant dėmesį į psichinės sveikatos, asmeninės gerovės temas.
- Organizuoti pedagogų ir administracijos personalo kompetencijų tobulinimo renginius streso įveikimo ir emocinės sveikatos gerinimo tema siekiant, kad pedagogai įgytų streso įveikimo įgūdžių ir padidintų savo emocinį atsparumą.
- Mokykloje stiprinti paramos teikimo kultūros plėtojimą skatinant komandinį darbą, keitimąsi gerąją patirtimi.

- Formuoti mokytojus palaikančią ir bendradarbiaujančią aplinką skatinant nuolatinį kolegų bendravimą ir bendradarbiavimą.
- Siekiant, kad pedagogai naudotųsi sukurta psichologinės pagalbos infrastruktūra, reikėtų pirma šviesti pedagogų bendruomenę dėl psichologinės pagalbos prieinamumo, turinio bei galimos naudos. Užtikrinti tokios pagalbos teikimo-gavimo anonimiškumą, konfidencialumą. Domėtis specialistų, teikiančių tokią pagalbą profesionalumu, patirtimi siekiant paskatinti pedagogus pasitikėti psichologinės pagalbos teikimo procesu ir pasekmėmis. Skatinti pedagogus aktyviai ja naudotis.
- Institucijoje sukurti aiškų komunikacijos su mokyklos bendruomene planą ir jo laikytis. Informaciją apie pedagogams suteikiamas galimybes stiprinti psichologinę gerovę skleisti įvairiais kanalais: elektroniniu paštu, intranete, kompiuterio ekrano užsklandose, socialiniuose tinkluose, skrajutėmis, plakatais ar vaizdais ekranuose ant sienų, „akis į akį“ susitikimų metu ir pan., siekti įtraukti personalą į veiklas, susitikimus ir pan.
- Mokyklos administracija, siekdama pritraukti specialistus mokyklos pedagogų emocinei (psichologinei) savijautai gerinti, galėtų bendradarbiauti su mokslininkais (psichologijos, sveikatos mokslų sričių) bei praktikais pagal bendradarbiavimo sutartis.
- Užtikrinti psichologinės pagalbos teikimą pedagogams įvairiomis formomis bei turiniu atsižvelgiant į individualius pedagogų poreikius, institucijos ir pedagogų galimybes. Susiklosčius naujai globaliai (pvz., karinis konfliktas) ar vietinės reikšmės situacijai (pvz., savižudybė mokykloje), greitai reaguoti į iškilusius emocinius poreikius. Taip pat svarbu valdyti psichologinės pagalbos teikimo procesus ir nuolatos sekti mokyklos bendruomenės psichologinės pagalbos paslaugų naudojimosi statistiką bei skatinti grįžtamąjį ryšį.
- Sukurti organizacijos pedagogų pokalbių grupę socialiniame tinkle ir, remiantis elgesio ekonomikos principais, kasdien siųsti priminimus bei paskatinimus, skirtus pedagogų emocinei (psichologinei) savijautai, fizinei sveikatai, su sveikata susijusiam elgesiui gerinti.
- Komunikacijos priemonėmis deklaruoti ir veiksmis patvirtinti, jog administracija yra pasirengusi suteikti bet kokią pagalbą arba nukreipti tinkama linkme sprendžiant pedagogų problemas.

- Organizuoti socialinių kompetencijų stiprinimo mokymus ar suteikti pedagogams galimybę tokiuose mokymuose dalyvauti už institucijos ribų.
- Tačiau visų pirma, užtikrinti rūpinimąsi mokyklos administracijos darbuotojų emocijomis (psichologinė) savijauta, sveikata ir gerove, emocijų stabilumu siekiant maksimaliai efektyviai ir racionaliai valdyti kasdienes ir ekstremalias situacijas organizacijoje. Todėl siūloma atkreipti dėmesį bei rūpintis savo emocijų savireguliacija, asmenybės pažinimu, mokytis bei taikyti streso valdymo technikas.

## Mokliškai pagrįsti psichinės sveikatos stiprinimo, emocijų reguliavimo ir asmeninio augimo metodai

1. *Kognityvinė elgesio terapija* gali padėti identifikuoti netinkamus mąstymo ir elgesio modelius, juos lydinčias emocišines reakcijas ir padeda įveikti baimes, sumažinti stresą, atkurti gerus tarpusavio santykius.
2. *Humanistinė terapija* sutelkia dėmesį į asmens tuo metu išgyvenamus jausmus ir sąmoningą ėmimąsi atsakomybės už savo tobulėjimą. Gali padėti sureguliuoti tarpusavio santykius tinkamai reiškiant emocijas, tobulinant socialinius įgūdžius.
3. *Trumpalaikė į sprendimus sutelkta terapija* padeda susitvarkyti su konkrečiomis stresinėmis situacijomis, suteikia įrankių tiksliai identifikuoti problemą, ją įvardinti, giliai ją pažinti, numatyti tikslus problemai spręsti, rasti alternatyvius variantus. Tai padeda adaptuotis prie gyvenimo aplinkybių ir keisti netenkinančią situaciją.
4. *Progresinis raumenų atpalaidavimas* padeda atpalaiduoti įsitempusius kūno, galvos ir veido raumenis, pašalinti fizinę bei emocišinę įtampą, pagerinti kraujotaką.
5. *Autogeninės treniruotės* padeda kūnui atsipalaiduoti, lavina dėmesio koncentraciją.
6. *Biologinis grįžtamasis ryšys* padeda išmokti reguliuoti savo organizme vykstančius fiziologinius procesus per smegenų bangų, širdies veiklos, kvėpavimo, raumenų aktyvumo ir odos temperatūros stebėjimą bei kūno ir proto sąveiką (reguliuojant savo mintis, emocijas, elgesį).

7. **Vizualizacija**, dažniausiai atliekama klausantis garso įrašo, padeda atsipalaiduoti per vaizduotę.
8. **Dėmesingas įsisąmoninimas** skatina susitelkti į esamąjį momentą, tuo metu patiriamus pojūčius, jausmus, mintis jų nevertinant ir emociškai neįsitraukiant. Tiksliai suvokus savo vidinę būseną galima rasti racionalių būdų susitvarkyti su stresą keliančia situacija.
9. **Fizinės veiklos**, kaip laisvalaikio fizinis aktyvumas, kūno mankšta, joga, thai-chi, aerobinės treniruotės.

## Mokyklos psichologinio klimato gerinimas

- Kurti mokykloje aplinką, kurioje skatinami bendrystė, pagarba, savivertė ir pasitikėjimas tiek mokytojais, tiek mokiniais. Teigiama mokyklos aplinka palaiko mokyklos bendruomenės kūrimąsi ir plėtojimąsi, kurioje visi nariai, įskaitant ir pedagogus, jaučia tarpusavio ryšį.
- Atkreipti dėmesį į lygiavertišką visų pedagogų paramą nepaisant lyties, amžiaus, užimamų pareigų, darbo stažo ir pan. Tai svarbu kuriant pozityvią mokyklos psichologinę aplinką.
- Netoleruoti paskalų, intrigų, nepagarbos bet kurio mokyklos bendruomenės nario ar jų grupės atžvilgiu.
- Reguliariai (bent dukart per metus), asmeniškai suteikti pedagogams grįžtamąjį ryšį apie jų darbą ir išklaudyti jų pačių refleksijas apie savo darbą.
- Sukurti mokyklos gerovės indeksą, kuris apimtų skirtingus mokytojų emocinės ir psichologinės gerovės rodiklius. Šis indeksas gali padėti sprendimų priėmėjams stebėti tendencijas ir įvertinti pažangą per tam tikrą laiką.
- Įvairiomis formomis ir nuosekliai (pavyzdžiui, viešu pripažinimu, asmeninio kontakto būdu, apdovanojimais, premijomis) rodyti pedagogams dėmesį ir reikšti dėkingumą už jų darbą ir indėlį į mokyklos gerovės kūrimą.
- Sudaryti galimybę (pavyzdžiui, skirti tam tikrą laiką savaitės darbotvarkėje) ir skatinti pedagogus kreiptis tuo metu jiems aktualiais klausimais.
- Iškilus neeilinei situacijai šalyje, mieste, mokykloje, klasėje, nedelsiant komunikuoti su kolektyvu. Neaiškioje situacijoje nepalikti kolektyvo be informacijos, išvengiant faktų išgalvojimo ar iškraipymo.

- Dėl globalių situacijų kreiptis išaiškinimo į atitinkamas institucijas ir tuomet tik oficialią informaciją paskelbti kolektyvui, vengiant spekuliacijų ar konspiracijos teorijų.
- Įgyvendinant emocinės (psichologinės) savijautos stiprinimo strategijų užtikrinti reguliarią pedagogų emocinės ir psichinės sveikatos stebėseną, vertinimą (anoniminės apklausos ar pokalbiu būdu), vertinant streso lygį, perdegimo požymius, bendrą psichologinę savijautą.
- Ugdyti mokyklos vadovų palaikančio vadovavimo (lyderystės) kompetencijas.

## Įtraukties skatinimas

- Suteikti pedagogams galimybę dalyvauti sprendimų priėmimo procese (pavyzdžiui, balsuojant, per nuomonės tyrimus, fokus grupes). Svarbu, kad pedagogai jaustųsi išgirsti, svarbūs, turintys balsą. Įsitraukę priimančiam sprendimus pedagogai jaus didesnę atsakomybę bei motyvaciją vykdant juos.
- Išrinkti lyderius atskiroms veikloms, kurie būtų gerbiami bendruomenės narių, tikintys vykdomos veiklos nauda ir gebėtų patraukti kitus.
- Suteikti galimybę ir skatinti pedagogus tobulėti, prisijungti ar kurti profesinius socialinius tinklus (savo institucijos ir tarpinstitucinius), mokytis vieniems iš kitų.
- Skatinti sveikatingumo programų įgyvendinimą skiriant išteklių pedagogų ir mokyklos bendruomenės gerovės iniciatyvoms, formuojančioms atvirą, tarpusavio ryšius plėtojančią kultūrą mokykloje.
- Skatinti neformalų pedagogų bendravimą su mokinių tėvais (seminarai, išvykos, bendros fizinės veiklos ir pan.) kuriant pasitikėjimu paremtus tarpusavio ryšius, bendradarbiavimą ir paramą.

## Psichologinės pagalbos teikimo ir gavimo formos

Užtikrinti galimybę gauti psichologinę pagalbą skirtingais būdais ir formomis: individualiai, grupėms, taip pat gyvai bei nuotoliu.

## Psichologinės pagalbos turinys

Psichologinės pagalbos tikslas – streso, psichologinio perdegimo mažinimas, emocijų savireguliacija, pozityvios streso įveikos strategijos, kurios galėtų būti realizuojamos tokiais moduliais:

- **Saviveiksmingumas.** Pasitikėjimas savimi, savo kompetencijomis, saugumo jausmas ir saviveiksmingumas – neatsiejama psichologinės gerovės dalis. Saviveiksmingumą profesinėje veikloje skatina profesinis tobulėjimas. Todėl reikėtų organizuoti bei skatinti pedagogus dalyvauti už institucijos ribų atitinkamus profesinius įgūdžius bei bendrąsias mokymo kompetencijas lavinančiuose seminaruose, konferencijose, mokyimuose, paskaitose, pratybose.
- **Gyvenimo tikslai.** Gyvenimo tikslų turėjimas ir jų siekimas yra vienas iš sveikos psichikos ir psichologinės gerovės požymių. Todėl tikslų formulavimas, plano jų siekti sudarymas, rezultatų apžvalga galėtų būti vienas iš modulių teikiant psichologinę pagalbą pedagogams.
- **Laiko planavimas.** Šiame modulyje galėtų būti mokoma išlaikyti proporcingą santykį tarp darbo ir poilsio, efektyviai ir produktyviai planuoti, struktūruoti darbus (produktyvumo ritmas), atidėliojimo prevencijos „skubu (svarbu) matricos“ kūrimo, rutinos kūrimo ir pan.
- **Pozityvių santykių su kitais kūrimas.** Rekomendacijų apie mokytojų ir mokinių santykių gerinimą yra jau nemažai sukurta, pavyzdžiui, tokias galima rasti šiuose dokumentuose: [https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Mokymosi\\_pasiekimus\\_salygojantys\\_gaires\\_2.pdf](https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Mokymosi_pasiekimus_salygojantys_gaires_2.pdf) [https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Mokymosi\\_pasikeitimus\\_salygojantys\\_rezultatai.pdf](https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Mokymosi_pasikeitimus_salygojantys_rezultatai.pdf), taip pat ir prevencinių bei intervencinių programų šiems santykiams gerinti. Taip pat reikėtų skirti daug dėmesio ir pedagogų kolektyvo tarpusavio santykiams gerinti per formalias ir neformalias veiklas, padėti kolektyvui surasti sąlyčio taškų per profesinę veiklą bei asmeninius pomėgius.
- **Asmeninis augimas.** Nuolatinis profesinis tobulėjimas neabejotinai reikalingas, tačiau šalia to reikėtų įtraukti pedagogus į veiklas, seminarus ar praktikas, kur jie turėtų galimybę geriau pažinti save, atpažinti savo poreikius, įvardinti išgyvenamus jausmus. Padėti pedagogams išsikelti asmeninius tikslus profesinėje veikloje bei asmeninio tobulėjimo srityje.



- **Sveikata ir streso įveika.** Sudaryti pedagogams sąlygas (skirti tam materialių ir žmogiškųjų išteklių) ir skatinti (šviesti, motyvuoti) būti fiziškai aktyviems, sportuoti. Pavyzdžiui, pasikviesti lektorius ir supažindinti pedagogus su naujausia informacija apie fizinio pasyvumo daromą žalą bei fizinio aktyvumo naudą fizinei ir psichinei sveikatai; pasikviesti profesionalus ir organizuoti fizinio aktyvumo įvairiomis formomis pratybas (prieš tai apklausus kolektyvą, kokios treniruotės labiausiai pageidaujamos). Dalyvavimas fiziškai aktyviose veiklose galėtų būti skatinamas ir suteikiant darbuotojams papildomų naudų („bonusų“).

Šalia fizinio aktyvumo, profesionalių mokymų, jie galėtų įsitraukti į streso įveikos strategijų naudojimą, pavyzdžiui, kvėpavimo pratimų, progresuojančios raumenų relaksacijos, vizualizacijos, meditacijos ir pan.

Naudoti informacines technologijas sveikatinimui, pavyzdžiui, siunčiant priminimus atlikti vakarinę meditaciją, popietinį pasivaikščiojimą, organizuotų pratimų tvarkaraštį ir pan., dalintis vertingomis naujų fizinių pratimų, mitybos rekomendacijų, streso įveikos metodų internetinėmis nuorodomis.

# 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 978-609-07-0951-1 (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 knygynas.vu.lt  
Mokslo periodikos žurnalai zurnalai.vu.lt

Vilnius, 2023