

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SOCIALINĖS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Socialinės pedagogikos neakivaizdinių studijų programa, V kursas

Aleksandra Jegorova

SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ PROFESINIS NUOVARGIS IR JO ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
lekt. Kristina Rūdytė*

2011

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	3
Įvadas.....	4
1 skyrius. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ PROFESINIS NUOVARGIS IR JO ĮVEIKOS STRATEGIJOS: TEORINIAI ASPEKTAI	6
1.1. Socialinių pedagogų profesinio nuovargio teorinė apibrėžtis	6
1.2. Veiksnių, lemiančių socialinių pedagogų profesinį nuovargį, įvairovė	8
1.3. Vidiniai ir išoriniai socialinių pedagogų profesinį nuovargį lemiantys veiksniai	9
1.3.1. Vidiniai veiksniai	9
1.3.2. Išoriniai veiksniai	11
1.4. Socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategijos.....	13
1.4.1. Gyvenimo kokybės gerinimas – socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategija	14
1.4.2. Socialinių pedagogų profesinės refleksijos taikymas – socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategija	15
1.4.3. Joga – viena iš socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategijų	17
2 skyrius. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ PROFESINIO NUOVARGIO IR JO ĮVEIKOS STRATEGIJŲ KOKYBINIO TYRIMO REZULTATAI.....	20
2.1. Tyrimo metodas ir tyrimo dalyviai	20
2.2. Tyrimo rezultatų analizė ir interpretavimas	21
2.2.1. Socialinio pedagogo asmenybės savybės, charakterio bruožai	21
2.2.2. Profesinės veiklos ir darbo sąlygų subjektyvus vertinimas.....	24
2.2.3. Socialinių pedagogų profesinio nuovargio raiška.....	30
2.2.4. Socialinių pedagogų taikomos profesinio nuovargio įveikos strategijos	34
Išvados.....	43
Rekomendacijos	45
Literatūra.....	46
Summary	49
Priedai.....	50

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojamas socialinių pedagogų profesinis nuovargis, jį lemiantys veiksniai, atskleidžiamos jo įveikos strategijos.

Atskleisti socialinių pedagogų profesinį nuovargio raišką, jį lemiančius veiksnius ir pačių socialinių pedagogų siūlomas efektyviausias profesinio nuovargio įveikos strategijas naudojamas kokybinis tyrimas, taikant turinio (*conten*) analizės metodą. Tyrime dalyvavo 7 informantai iš įvairių švietimo ir ugdymo įstaigų Radviliškio rajone.

Interviu metodu siekta atskleisti profesinį nuovargį lemiančius veiksnius, esančius socialinių pedagogų profesinėje veikloje. Tai pat siekta atskleisti kokios įveikos strategijos siūlomos mokslinėje literatūroje ir kokius efektyvius būdus įveikti nuovargį profesinėje veikloje, siūlo patys socialiniai pedagogai savo subjektyviu vertinimu. Analizuojant tyrimo duomenis ieškota naujų, mokslinėje literatūroje nemintų, profesinį nuovargį lemiančių veiksnių. Taip pat siekta atskleisti socialinių pedagogų žinias apie šį reiškinį jų profesinėje veikloje bei atskleisti galimą asmeninę patirtį apibūdinant savijautą patyrus profesinį nuovargį.

Tyrimo metu nustatyta, kad profesinį nuovargį lemiantys veiksniai yra: tiesioginis bendravimas, grįžtamojo ryšio nebuvimas, bendravimo su klientais, ypač jū tėvais (globėjais) problemos, vadovo palaikymo trūkumas, neįvertinimas ir didelis darbo krūvis. Tyrime dalyvavę informantai kaip profesinio nuovargio įveiką siūlo: atsipalaidavimą po darbo užsiimant mėgstama veikla (meninė, fizinė), didesnę dėmesio skyrimą teigiamiems dalykams, taip save emociškai pastiprinant ir įgyjant psichologinių žinių, kurios padėtų spręsti problemas (seminarų, mokslinės literatūros dėka). Taip pat minimas didesnis atlyginimas, darbo krūvio sumažinimas (mažesnis klientų skaičius vienam darbuotojui, minimali dokumentacija), kaip būdai padedantys įveikti profesinį nuovargį. Informantai kaip įveikos būdą tai pat siūlo ir profesijos keitimą.

Remiantis moksline literatūra ir atlikto tyrimo duomenimis, galima teigti, kad socialiniai pedagogai susiduria su profesinį nuovargį lemiančiais veiksniais savo profesinėje veikloje, kurie daro neigiamą įtaką jų psichofizinei savijautai.

IVADAS

Problema ir jos aktualumas. Šių dienų gyvenime socialinio pedagogo veikla yra labai svarbi ir jai yra skiriama vis daugiau dėmesio. Ši profesija yra gana jauna Lietuvoje ir dėl šios priežasties socialinio pedagogo profesinę veiklą reglamentuojantys dokumentai yra nuolatos koreguojami, o tai lemia šios profesijos atstovų dažną susidūrimą su įvairiomis darbo srityje pasitaikančiomis problemomis.

Socialinio pedagogo veiklą tiriantys mokslininkai (Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003; Leliūgienė, 2003; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003; Alifanovienė, Vaitkevičienė, 2007 ir kt.) teigia, kad socioeducacinio darbo metu socialinis pedagogas teikia informavimo, konsultavimo paslaugas ir pedagoginę pagalbą. Šios veiklos sfera yra labai plati, todėl socialinis pedagogas, siekdamas įgyvendinti savo misiją, bendradarbiauja su skirtingomis institucijomis, specialistais ir socioeducacinės pagalbos gavėjais (Žydzžiūnaitė, Merkys, Jonušaitė, 2005). Svarbiausias darbo veiklos bruožas – tiesioginis kontaktas su žmonėmis, kuriems teikiamos socialinės-pedagoginės paslaugos. Mokslininkų (Alifanovienė, Vaitkevičienė, 2007) teigimu, tiesioginis bendravimas su klientais – vienas pagrindinių šio darbo principų, kuris daro tiesioginę įtaką ne tik socialinio pedagogo veiklai, bet ir jo paties savijautai.

Mokslininkų (Leliūgienė, 2003; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003; Pacevičius, 2006 ir kt.), tyrinėjančių socioeducacinės veiklos ypatybes, teigimu, viena aktualiausių socialinio pedagogo profesinės raidos problemų yra *profesinis nuovargis*. Nors mokslinėje literatūroje profesinis nuovargis dažnai yra siejamas su „sudegimo“/„perdegimo“ (Pacevičius, 2006), darbuotojų emociniu išsekimu (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003), tačiau tai yra skirtingos būsenos, kurias sieja panašūs, jas lemiantys veiksniai ir jų atsiradimo priežastys. *Nuovargis* profesinėje veikloje pasireiškia specialisto organizmo darbingumo sumažėjimu, neigiamomis emocijomis ir nepasitenkinimu profesine veikla (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003). Profesiniam nuovargiui atsirasti turi įtakos vidiniai veiksniai, nulemti konkretaus žmogaus ypatumų (amžius, lytis, išsilavinimas ir pan.) ir išoriniai, siejami su darbo aplinkos sąlygomis (organizaciniai faktoriai, profesinio darbo specifika ir kt.) (Орел, 2001; Pacevičius, 2006). Tačiau būtent tiesioginis bendravimas – sąveika žmogus-žmogus, kuria grindžiama socialinio pedagogo veikla yra vienas iš pagrindinių profesinį nuovargį lemiančių veiksnių. (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003).

Tyrimo problema. Mokslinė literatūra ir atlikti tyrimai liudija, kad Lietuvoje egzistuoja socialinio pedagogo profesinio nuovargio problema (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003), tačiau stokojama tyrimų, nagrinėjančių jo įveikos strategijas. Mokslinėje literatūroje minimi kaip galimi pritaikyti profesinio nuovargio įveikai, būdai: profesinės veiklos refleksija (Bubnys,

Krušaitė, 2008), pasitenkinimas gyvenimo kokybe (Bubnys, Petrošiūtė, 2008), gebėjimas atsipalaiduoti ir atsiriboti nuo darbo laisvu laiku (joga) (Karbočienė, Mikelionienė, 2009). Socialinių pedagogų profesinio nuovargio problemą patikslina šie **tyrimo klausimai**: *kaip pasireiškia socialinių pedagogų profesinis nuovargis? Kokie veiksniai lemia profesinį nuovargį socialinių pedagogų veikloje? Kokias profesinio nuovargio įveikos strategijas taiko socialiniai pedagogai ir kurios jų yra efektyviausios pačių socialinių pedagogų vertinimu?*

Tyrimo objektas – profesinis nuovargis ir jo įveikos strategijos.

Tyrimo tikslas – atskleisti socialinių pedagogų profesinį nuovargį jų darbinėje veikloje analizuojant jį lemiančius veiksnius ir socialinių pedagogų taikomas jo įveikos strategijas.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą, siekiant apibūdinti socialinių pedagogų profesinio nuovargio sampratą ir jį lemiančius veiksnius.
2. Išnagrinėti mokslinėje literatūroje pateikiamas profesinio nuovargio įveikos strategijas, identifikuojant tinkamas taikyti socialiniams pedagogams.
3. Atskleisti socialinių pedagogų profesinio nuovargio raišką, analizuojant nuovargį lemiančius veiksnius ir efektyviausias jo įveikos strategijas pačių socialinių pedagogų vertinimu.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Pusiau struktūruotas interviu.
3. Kokybinė turinio (*content*) analizė.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo socialiniai pedagogai, kurių darbo stažas ne trumpesnis kaip dveji metai, nes mokslinėje literatūroje (Pacevičius, 2006) teigiama, kad pirmieji socialinių pedagogų profesinio nuovargio požymiai atsiranda jau po 2 darbo metų. Tyrime dalyvavo 7 socialiniai pedagogai iš įvairių ugdymo ir švietimo įstaigų Radviliškio mieste. Tyrimas atliktas informantų darbovietėse ir/ar jų namuose. Empirinis tyrimas atliktas rugsėjo mėnesį.

Bakalauro darbo struktūra. Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos ir naudotos literatūros sąrašas (44 šaltiniai). Taip pat darbe yra pateikta darbo santrauka anglų kalba ir priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 13 lentelių. Prieduose pateikiami interviu protokolai ir profesinio nuovargio įveikos strategijų, orientuotų į fizinės ir emocinės savijautos gerinimą, aprašai, parengti remiantis mokslinės literatūros analize. Darbo apimtis – 49 psl.

1 skyrius. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ PROFESINIS NUOVARGIS IR JO ĮVEIKOS STRATEGIJOS: TEORINIAI ASPEKTAI

1.1. Socialinių pedagogų profesinio nuovargio teorinė apibrėžtis

Socialinio pedagogo profesija yra ne tik įvairi savo darbo specifiškumu, bet ir sudėtinga, reikalaujanti fizinės ir psichinės ištvermės. Kvieskienė (2001) teigia, kad socialinis pedagogas – asmuo įgijęs socialinę pedagoginę išsilavinimą ir pasirengęs dirbti socialinėse institucijose, atliekančiose ugdymo funkcijas, gebantis vykdyti socializacijos, prevencijos ir socialinės reabilitacijos programas. Socialinis pedagogas yra pagrindinis socializacijos proceso koordinatorius ir veikėjas, nes jis skatina vaikų saviraišką, iniciatyvą, kūrybiškumą. Jis yra aktyvus ugdymo proceso dalyvis, siekiantis gerovės, saugumo, pozityvios integracijos visuomenėje, skatinant visavertę asmenybės raišką, pilietinę brandą (Kvieskienė, 2002). Socialinis pedagogas turi mokėti save pateikti visuomenei, t. y. saviprezentuoti. Taip pat jis turi siekti pastovaus profesinio meistriškumo, tobulėjimo, specialisto-eksperto statuso (Černeckienė, 2007). Mokslininkų (Kvieskienė 2001; Leliūgienė 2003) tyrusių socialinės pedagogikos funkcijas, teigimu, pagrindinis socialinio pedagogo veiklos tikslas – asmenybės formavimas bei pagalba jam prisitaikant socialinėje aplinkoje.

Socialiniam pedagogui yra keliama aukšti elgesio standartai ir darbinės veiklos reikalavimai, sprendžiamų klientų problemų sudėtingumas reikalauja labai daug pastangų ir ištvermės. Socioedukacinis darbuotojas t. y. socialinis darbuotojas, socialinis pedagogas, kurių profesijų panašumą pažymi dauguma autorių (Urbonienė, Leliūgienė, 2004; Leliūgienė, Giedraitienė, Rupšienė, 2006) privalo savo poelgius derinti su aukštais profesinės savivarbos standartais (Leliūgienė, 2003), išlaikyti teigiamą profesionalaus specialisto įvaizdį, dirbti su dideliu klientų ir jų sprendžiamų problemų skaičiumi (Leliūgienė, 2003; Bubnys, Krušaitė, 2008). Kučinskas ir Kučinskienė (2000) įvardija pagrindines socialinių pedagogų profesinėje veikloje esančias problemas, kurios daro didelę įtaką jų neigiamai fizinei ir emocinei savijautai, kurių rodikliai lemia nuovargio atsiradimą profesinėje veikloje:

- prasta socialinės apsaugos tarnybų finansinė padėtis ir materialinės sąlygos;
- žinių stoka, ribotas prieinamumas prie informacijos šaltinių;
- per didelė psichinė įtampa, nenormuotas darbo krūvis;
- valdžios struktūrų, dalies visuomenės abejingumas.

Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė (2003) teigia, kad socialinių pedagogų veikloje viena aktualiausių profesinės raidos problemų yra *profesinis nuovargis*. Mokslinėje literatūroje jis

dažnai yra siejamas su „sudegimo“/„perdegimo“ sindromu, darbuotojų emociniu išsekimu, dar vadinamu „psichoemocine krize“ (Žakaitis, Puškorienė, 2007). Profesinio nuovargio sąvokos pradininkas – vokiečių psichoanalitikas Freudenbergeris (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003), kuris apibūdino psichinio bei fizinio išsekimo būseną tų specialistų, kurie teikia pagalbą kitiems asmenims. Taip pat pastebėta, kad ypač atsidavę ir pareigingi socialinės srities darbuotojai, pedagogai, dažnai pervargsta, praranda pusiausvyrą, pradeda neigiamai vertinti savo darbą ir klientus, tampa nervingi, nepatiklūs, jiems dažnai pasireiškia depresijos požymiai (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003).

Terminu *nuovargis* aiškinamas „organizmo darbingumo mažėjimas po kurį laiką trūkusios veiklos. Pasireiškia fizinio, protinio, emocinio nuovargio požymių. Nuovargus sumažėja žmogaus darbingumas: jis mažiau padaro, padaugėja klaidų. Nuovargiui būdingos neigiamos emocijos – abejingumas, bejėgiškumo ir nemalonumo jutimas. Tai gali kilti ne tik dėl fiziologinių nuovargio veiksnių, bet ir dėl veiklos monotoniškumo, dėl to, kad ji neteikia pasitenkinimo“ (Psichologijos žodynas, 1993, p. 193). Colman (2003, p. 105) teigimu, profesinis nuovargis apibūdinamas kaip „dėl didelio krūvio darbe kilęs stiprus stresinis sutrikimas, kurį galima apibūdinti kaip išsekimą lydimą nerimo, nuovargio, nemigos, depresijos bei darbo atlikimo blogėjimo“. Pacevičius (2006, p. 125) šį reiškinį apibūdina kaip „emocinio, psichinio ir fizinio išsekimo būseną, susiformavusią veikiant ilgalaikiams neišsprendžiams stresams, kylantiems darbo situacijose.“ Mokslininkas aiškina, kad profesinis nuovargis pasireiškia chroniško streso metu, kuris kyla dėl keliamų reikalavimų darbuotojui, nervinės įtampos dirbant su neigiamai nusiteikusiais klientais. Visa tai ilgainiui išsekina darbuotoją (šiuo atveju socialinio pedagogo) emocinius (energetinius) ir asmenybinius resursus. Profesinis nuovargis susiformuoja per ilgesnį laiką susikaupus neigiamoms emocijoms, ypač jei darbuotojas nesirūpina efektyvia jų „iškrova“ (Pacevičius, 2006).

Mokslinėje literatūroje socialinių pedagogų profesinio nuovargio problema analizuojama keturiais aspektais:

- „pagrindinės socialinių pedagogų darbo charakteristikos (darbo trukmė ir pan.);
- socialinių pedagogų kvalifikacija ir jos kėlimo poreikis;
- socialinių pedagogų savijauta darbe;
- socialinių pedagogų nuostatos savo profesinio darbo ir jo keitimo atžvilgiu“ (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003, p.13).

Daugumą mokslininkų (Baušytė, 2001; Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003; Leliūgienė, 2003; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003; Pacevičius, 2006), tiriančių socioedukacinių darbuotojų profesinį nuovargį, vienija požiūris, kad įsigalint šiam nuovargiui ne tik prastėja darbuotojų savijauta, silpnėja motyvacija, mažėja veiklos produktyvumas, bet ir auga

jų nepasitenkinimas bendradarbiais, didėja konfliktų tikimybė, santykiai tampa ciniški (Žakaitis, Puškorienė, 2007). Gana paplitusi nuomonė, kad didesnė tikimybė pervargti profesinėje srityje yra dirbant tose srityse, kuriose įprasta atlikti neatlyginamas, altruistinio pobūdžio profesines prievoles. Tai labai būdinga socialiniams pedagogams, kurie dažnai susiduria su nereglamentuotomis komunikacinėmis perkrovomis, darbe nuolatos privalo spręsti kitų žmonių tarpasmeninius santykius (Žakaitis, Puškorienė, 2007). Taip pat tyrėjai pastebi, kad profesinis nuovargis gali plisti „užkrėtimo“ keliu, t. y. per trumpą laiką apimdamas visą organizacijos personalą (Водопьянова, Старченкова, 2004).

Apibendrinant galima teigti, kad socialiniai pedagogai dažnai susiduria su profesinės veiklos sunkumais, kurie neretai tampa išsekimo, nuovargio profesinėje veikloje šaltiniu. Socioeducaciname darbe labiausiai pasireiškia psichoemocinio pobūdžio nuovargis, kuris sudaro bendrą specialisto profesinį nuovargį. Socialinio pedagogo profesinį nuovargį galima apibrėžti kaip dėl didelio fizinio, emocinio-psichologinio krūvio bei kitų neigiamų aspektų, kurie būdingi šių specialistų darbinei veiklai, išgyvenamą darbuotojo emocinę ir fizinę savijautą.

1.2. Veiksnių, lemiančių socialinių pedagogų profesinį nuovargį, įvairovė

Apie socioeducacinių darbuotojų profesinį nuovargį, lemiančius veiksnys, ir jų modelius mokslinėje literatūroje yra skirtingų požiūrių. Backer ir Coorebyter (1998, cit. Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003) teigia, kad profesinį nuovargį sąlygoja ne tik profesinės veiklos ypatumai, bet ir vidiniai institucijos veiksniai, bei išoriniai – aplinkos veiksniai. *Vidiniais institucijos veiksniais* laikomi: darbuotojo dienotvarkė, tvarkaraščio pakeitimai, karjeros galimybės, dalyvavimas valdant instituciją, darbo pobūdis ir pačios profesijos pasirinkimas, kuris pasak Urbonienės, Leliugienės (2004) yra labai svarbus veiksnys, lemiantis specialisto nuovargį profesinėje veikloje. *Išoriniams aplinkos veiksniams* priskiriami: demografiniai pakitimai, socialinės-ekonominės problemos, socialiniai pasikeitimai ir kt. Mokslininkai (Backer ir Coorebyter, 1998, cit. Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003) pabrėžia, kad profesinės veiklos pasikeitimai ir profesinis nuovargis sąveikauja tarpusavyje ir gali veikti vienas kitą priklausomai nuo susidariusių aplinkybių. Profesinį socioeducacinių darbuotojų nuovargį ir jį lemiančius veiksnys mokslininkai (Backer ir Coorebyter, 1998, cit. Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003, p. 160) suskirstė į tokias grupes: *nuovargį sąlygojantys veiksniai*, *prevenciniai veiksniai* ir *neutralūs veiksniai*.

Baušytė (2001) jau minėtus profesinį nuovargį lemiančius veiksnys susistemino. *Nuovargį sukeliantiems veiksniams* mokslininkė priskiria: ilgą laiką nekintantį darbo pobūdį, darbą orientuotą į kasdieninį slaugymą ir priežiūrą, klientų regresą autonomijos atžvilgiu, nuolat

patiriamą smurtą, darbą su mažamečiais ir paaugliais, atliekamo darbo nereikalingumo/beprasmiškumo pojūtį ir darbą didelėje įstaigoje. *Neutralūs veiksniai* yra šie: darbuotojo lytis, tiesioginio darbo su klientais santykis, darbo tvarkaraštis, socialinių-pedagoginių paslaugų gavėjų grupės dydis, klientų lytis, įtempto darbo valandų santykis, atvejai, kai reikia vienam prisiimti atsakomybę. Mokslininkė (Baušytė, 2001) išskiria ir *prevencinius veiksnius*, kuriems priskiria: reikalavimų ir galimybių adekvatumą, korekcinės funkcijos nebuvimą, gerus santykius su darbo vadovu, konsultacijas prieš pradėdant dirbti su naujais klientais, darbo praktiką studijų metu ir savanorišką profesijos pasirinkimą, kuris priklauso nuo sociokultūrinio konteksto ir rodo visuomenės ideologines tendencijas tiesiogiai siejamas su savo poreikių ir socioedukacinio darbo profesijoms aktualių polinkių realizavimu. Akcentuojama, kad būtent prevencinių veiksnių stoka išreiškia profesinio nuovargio atsiradimo priežastis.

Орел (2001) praplečia profesinį nuovargį lemiančių veiksnių sampratą, išskirdamas individualius ir organizacinius faktorius. *Individualiems faktoriams* mokslininkas priskiria: amžių, lytį, išsilavinimo lygį, šeiminę padėtį, darbo stažą, asmenybines savybes, ištvermę, kontrolės lokusą, pasipriešinimo stilių, savivertę, neurotiškumą (nerimą) ir ekstravertiškumą. *Organizaciniai faktoriai*, kurie lemia profesinį nuovargį, buvo įvardinti tokie: darbo sąlygos, perkrūviai, laiko deficitas, darbo dienos trukmė, darbo turinys, klientų skaičius, klientų problemų sudėtingumas ir svarba, kontaktų su klientais artumas, dalyvavimas priimančiais sprendimus, grįžtamasis ryšys.

Taigi, mokslinėje literatūroje gausiai įvardijami įvairūs veiksniai, kurie lemia socialinių pedagogų profesinį nuovargį, tačiau juos susisteminus galima teigti, kad šį nuovargį lemia vidiniai ir išoriniai veiksniai. Vidiniai veiksniai lemiantys profesinį nuovargį yra labiau priklausomi nuo asmenybės savybių, charakterio bruožų. Išoriniai veiksniai – atvirkščiai, mažiau priklauso nuo asmens savybių ir didesnę įtaką jiems daro aplinka, tam tikros nuostatos (šiuo atveju socialinių pedagogų profesijos reikalavimai).

1.3. Vidiniai ir išoriniai socialinių pedagogų profesinį nuovargį lemiantys veiksniai

1.3.1. Vidiniai veiksniai

Remiantis moksline literatūra (Орел 2001; Pacevičius, 2006; Baušytė, 2001) skiriami tokie *vidiniai socialinių pedagogų profesinį nuovargį lemiantys veiksniai: asmenybės savybės, amžius, lytis, šeiminė padėtis, išsilavinimas, savivertė.*

Tyrėjų (Орел 2001; Pacevičius, 2006) manymu, pagrindinis profesinį nuovargį lemiantis veiksnys yra socialinio pedagogo **asmenybė ir jos savybės**. Орел (2001), Pacevičiaus (2006)

didelį dėmesį skiria *asmenybės ištvermei*. Pacevičius (2006, p. 127), asmenybinę ištvermę įvardija kaip „gebėjimą kontroliuoti situacijas, būti pastoviai aktyviam, lanksčiai reaguoti į pokyčius. Ši savybė lemia žemus emocinio išsekimo ir depersonalizacijos rodiklius, bei aukštus rodiklius profesinių siekių skalėje.“ *Pasipriešinimo stilius* – kita asmenybės savybė. Pervargti linkę tie asmenys, kurie nenaudoja pasipriešinimo stresui taktikos, o tai, kaip mokslininkai (Орел 2001; Pacevičius, 2006) sutaria – vienas pagrindinių socialinių pedagogų profesinį nuovargį lemiančių veiksnių.

Pasitikėjimas savimi, savivertės lygis. Teigiama, kad pasitikintys savimi socialiniai pedagogai geriau adaptuojasi darbe, natūraliau reaguoja į socialinės aplinkos pokyčius, geba ginti teisėtus savo ir kliento interesus ir tuo pačiu išlaikyti savo profesinį ir asmeninį orumą (Žakaitis, Puškorienė, 2007). *Savivertės lygis* su profesiniu nuovargiu koreliuoja neigimai, t. y. darbuotojai, kurie vertina save neigiamai yra labiau linkę pervargti profesinėje veikloje, nei tie, kurie, save vertina teigiamai.

Amžius – dar vienas veiksnys, turintis didelę įtaką profesiniam nuovargiui. Pacevičius (2006) teigia, jog jauni darbuotojai yra labiau linkę pervargti. Amžius stipriau veikia emocinio išsekimo ir depersonalizacijos komponentus, bet mažiau – profesinių siekių redukciją (Орел, 2001). Pirmieji nuovargio požymiai gali atsirasti jau po 2–4 darbo metų, tačiau tai nereiškia, kad ilgai dirbantis specialistas nepatirs profesinio nuovargio. Moksliniai tyrimai (Pacevičius, 2006) atskleidė, kad ir ilgai dirbančių specialistų rizika pervargti taip pat didėja.

Lytis. Socialinių pedagogų profesinėje veikloje gausu situacijų, į kurias vyrai ir moterys, dirbantys socialiniais pedagogais, reaguoja skirtingai. Mokslinėje literatūroje (Pacevičius, 2006) teigiama, kad vyrai greičiau pervargsta tokiose darbo situacijose, kuriose reikalaujama fizinių gebėjimų, ryžto, atkaklumo, bei emocinio santūrumo. Moterys yra daug jautresnės toms situacijoms, kurios sukelia stresą, kai yra reikalaujama užuojautos, pedagoginių gebėjimų bei paklusnumo. Nors tarp profesinio nuovargio ir lyties ryšys nėra vienareikšmiškas, tačiau teigiama, jog vyrai dirbdami socialiniais pedagogais yra linkę labiau pervargti, nei moterys, užsiimančios ta pačia profesine veikla.

Šeiminė padėtis taip pat turi didelę įtaką socialinių pedagogų profesinio nuovargio atsiradimui. Specialistai, kurie gyvena santuokoje turi mažesnę tikimybę patirti profesinį nuovargį, nei tie, kurie yra nesusituokę, išsiskyrę ar yra viengungiai (Pacevičius, 2006).

Prie vidinių veiksnių priskiriamas ir **išsilavinimas**. Geriausiai socioeducaciniam darbui yra pasirengę tie socialiniai pedagogai, kurie baigia specialiąsias studijas. Silpniausiai – turintys aukštąjį, tačiau ne darbo specifiką atitinkantį (šiuo atveju socialinį pedagoginį) išsilavinimą. Reikia pažymėti, kad specialistai, įgiję tinkamą, t. y. aukštąjį socialinį-pedagoginį išsilavinimą, studijų metu labiau išsiugdo gebėjimą analizuoti situacijas ir spręsti problemas, nei tie, kurie turi

aukštąjį, tačiau ne socialinės pedagogikos išsilavinimą (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003). Taip pat mokslinėje literatūroje (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003; Pacevičius, 2006) teigiama, kad išsilavinę darbuotojai labiau linkę tobulintis seminaruose ar kelti kvalifikaciją, nei tie, kurie nėra įgiję minėto išsilavinimo (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003). Šiuo metu socialiniais pedagogais daugiausiai dirba aukštąjį, bet ne socialinio pedagogo išsilavinimą turintys asmenys, o tai sudaro palankias sąlygas profesinio nuovargio atsiradimui šių specialistų tarpe (Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003).

Savivertė. Socioeducacinių darbuotojų profesija vis dažniau yra vertinama neigiamai, neskaitant jiems keliamų aukštų profesijos reikalavimų. Dažnai yra akcentuojamos vaikų teisės ir vis mažiau dėmesio skiriama pačių socioeducacinių darbuotojų pagarbai (Bilbokaitė, Bilbokaitė, 2009). Visuomenėje yra periodiškai formuojamas neigiamas pedagogo įvaizdis, o tai gali lemti lemia, kad socialinis pedagogas dažnai jaučiasi nepasitikintis savimi pačiu, nuvertina save kaip asmenybę.

Apibendrinant galima teigti, kad didžiausią įtaką socialinių pedagogų profesiniam nuovargiui daro jį lemiantys vidiniai veiksniai – asmenybės savybės, lytis (pervargti profesinėje veikloje labiau linkę vyrai, nei moterys), amžius, išsilavinimas, kuris turėtų atitikti darbo specifikos reikalavimus, t. y. socialiniais pedagogais dirbti turi socialinį pedagoginį išsilavinimą turintys specialistai ir neigiamas savęs vertinimas, dėl visuomenėje formuojamo neigiamo įvaizdžio.

1.3.2. Išoriniai veiksniai

Nors teigiama, kad didžiausią įtaką profesiniam nuovargiui turi žmogaus asmeninės savybės ir kiti vidiniai veiksniai, tačiau tyrimai (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003; Pacevičius, 2006) įrodo tinkamumą ir kitos pozicijos. Laikantis šios pozicijos teigiama, kad didelę įtaką profesinio nuovargio atsiradimui turi organizacija, kurioje dirba socialinis pedagogas arba *išoriniai veiksniai – profesinio darbo specifika ir darbo sąlygos*.

Socialinių pedagogų **profesinio darbo specifikai** galima priskirti jiems visuomenės *keliamus aukštus reikalavimus* ir labai svarbų jų profesinės veiklos bruožą – *tiesioginį bendravimą*, kuris turi didelės įtakos profesinio nuovargio atsiradimui (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003; Pacevičius, 2006). Švedaitė (2005, p. 134) teigia, kad „socialinė pedagogika kaip mokslas pasižymi dviguba orientacija: ji privalo atitikti mokslinius-analitinius reikalavimus ir atliepti normatyvinius praktinės veiklos poreikius“. Leliūgienė (2003, p. 41) socialinę pedagogiką įvardija kaip „savarankišką edukologijos šaką, apimančią ne tik socialinius ir kitus mokslus, tyrinėjanti individo kaip socialinio objekto ugdymą, taip pat jo apsaugą nuo įvairaus

pobūdžio socialinių išpuolių“. Pasak, Rajecko (2004), pedagogika yra ir mokslas ir menas, kuriems ugdyti reikalingas pašaukimas ir gebėjimas palaikyti teigiamus dažno tiesioginio bendravimo įgūdžius. Įvardinti mokslinėje literatūroje keliami reikalavimai, liudija, kad iš tiesų socialiniai pedagogai turi atitikti aukštus profesijai keliamus reikalavimus, kas taip pat prisideda prie emocinio ir fizinio nuovargio.

Dar vienas labai svarbus socialinių pedagogų darbo veiklos bruožas – tai *tiesioginis bendravimas* su klientais. Socialiniai pedagogai dirbdami sąveikoje žmogus-žmogus, sprendžia klientų problemas, ištiria jų rūpestį, nerimą ir tuo pačiu patys patiria neigiamus jausmus (Alifanovienė, Vaitkevičienė, 2007). Mokslininkai vienareikšmiškai sutinka, kad socialiniai pedagogai bendraudami su klientais dažnai patiria įtampą, susiduria su neigiamomis nuostatomis iš klientų, taip pat ir iš visuomenės pusės dažnai sulaukia neigiamo įvertinimo (Bilbokaitė, Bilbokaitė, 2009).

Pagrindinės socialinių pedagogų **darbo sąlygos** mokslinėje literatūroje (Baušytė, 2001; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003) apibūdinamos tokiais kriterijais: darbo laikas, krūvis, klientų skaičius taip pat santykiai su kolegomis, vadovu ir klientais. Tyrimų duomenys (Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003) atskleidžia, kad socialinių pedagogų profesinio nuovargio atsiradimą lemia jų *darbo laikas ir krūvis*. Daugumos socialinių pedagogų darbo diena trunka 5–8 valandas, nors teisės aktuose reglamentuojama 7,12 val., tačiau tyrimai parodė, kad daugumai jų tenka dirbti viršvalandžius, už kuriuos negaunamas papildomas užmokestis (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003). Taip pat mokslinių tyrimų rezultatai išryškina tendenciją, kad socialiniai pedagogai skundžiasi per mažu atlyginimu, todėl jie dažnai dirba keliose įstaigose. Dauguma socialinių pedagogų savo vadovams privalo pateikti ataskaitas apie savo atliktą profesinę veiklą. Kadangi socialinių pedagogų veikla nėra aiškiai apibrėžta šią profesinę veiklą reglamentuojančiuose dokumentuose, įstaigų vadovai ją laisvai interpretuoja, todėl darbuotojas gali būti pernelyg užkrautas papildomu darbu (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003). Šis faktas – tai dar vienas veiksnys, kuris sudaro sąlygas socialinių darbuotojų profesinio nuovargio atsiradimui.

Dar vienas svarbus veiksnys – tai socialinio pedagogo savijauta darbe, kurią lemia *santykiai su kolegomis, darbo vadovu ir klientais*. Profesinis nuovargis atsiranda greičiau, kai specialistas negerai jaučiasi savo kolegų tarpe. Mokslininkai (Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003) teigia, kad daugumai socialinių pedagogų įstaigos bendruomenė – paramos šaltinis. Teigiama, kad profesinis nuovargis atsiranda greičiau, kai specialistas nejaučia įstaigos vadovo palaikymo, pritarimo ir paramos, nėra motyvuojamas bei skatinamas (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003).

Apibendrinant, galima teigti, kad profesinio nuovargio atsiradimui socialinių pedagogų profesinėje veikloje didelę įtaką turi *išoriniai* socialinių pedagogų profesinį nuovargį lemiantys veiksniai: jų specialybei keliama aukšti profesiniai reikalavimai, didelis klientų skaičius bei neapmokomi viršvalandžiai. Taip pat palaikymo, paskatinimo trūkumas iš darbo vadovo ir išskirtinis šios specialybės atstovų profesinės veiklos bruožas – intensyvus tiesioginis bendravimas, kurio metu darbuotojas dažnai patiria neigiamas emocijas, kurios taip pat neigiamai atsiliepia jų fizinei ir emocinei sveikatai, lemia socialinių pedagogų profesinį nuovargį.

1.4. Socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategijos

Socialinio pedagogo profesija yra įvairiapusiška, sudėtinga, reikalaujanti didelės ištvermės ir pastangų. Analizuojant mokslinę literatūrą (Bankauskienė, Leliūgienė, Baršauskienė, 2003; Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003; Pacevičius, 2006), kurioje minima socialinė pedagogika, vis dažniau galima aptikti informacijos apie socialinių pedagogų profesinį nuovargį, išsekimą ir pan., tačiau stokojama informacijos apie šio nuovargio įveikos strategijas.

Kaip jau minėta, profesinį nuovargį patiriančio socialinio pedagogo būseną galima sieti su būsena profesionalo, kuris susidūrė su krize. Wagner (2010, p. 20) įvardija, kad „krizė – tai, kas tiesiogiai sutrikdo žmogaus gyvenimo prasmės teką ir priverčia jį patirti niekuo nepagrąžintą“. Įveikti krizę, t. y. profesinį nuovargį ir pasukti link naujo ir prasmingo gyvenimo prireikia daug pastangų. Wagner (2010) išskiria tokias krizes, kurios tapachios profesiniam nuovargiui, įveikos strategijas: visų pirma, rekomenduojama leisti į pasakojimus apie krizes, kita strategija – reflektyvus krizės apmąstymas ir perėjimas prie dalijimosi socialine patirtimi.

Kiti mokslininkai (Bagdonas, 2004; Bulotaitė, Lepeškienė, 2006) profesinį nuovargį sieja su stresu, kurį dažnai patiria socialiniai pedagogai, ir teigia, kad būtent stresas – vienas pagrindinių profesinį nuovargį sukeliančių veiksnių. Todėl streso įveikimo būdai traktuotini kaip tinkami, sprendžiant socialinių pedagogų profesinio nuovargio problemą. Bulotaitė, Lepeškienė (2006) įvardija tokias (streso/profesinio nuovargio) įveikos strategijas: racionali, emocinė, atitraukimo, vengimo. Lazarus (2000, cit. Grakauskas, Valickas, 2006) siūlo du streso ir įtampos kasdienėje darbinėje veikloje įveikos būdus: į problemą ir į emocijas orientuotą įveiką. Į problemą orientuota streso įveika pasižymi aktyviais individo veiksmais, siekiant pašalinti stresoriaus įtaką. Šiuo atveju siekiama išspręsti iškilusias problemas keičiant aplinką arba save. Į emocijas orientuota streso įveika keičia ne objektyvią situaciją, bet jos suvokimą, selektyviai atkreipiant dėmesį į tam tikrus faktus, juos tendencingai interpretuojant. Ši įveika mažina stresinės situacijos sukeltą distresą, palengvina neigiamus emocinius išgyvenimus (Grakauskas, Valickas, 2006).

Valickas, Grakauskas, Želvienė (2010) įvardija tokias streso įveikos strategijas: vengimo, emocinės iškvovos, problemų sprendimo ir socialinės paramos. Raižienė, Bakšytė (2010) profesinio nuovargio įveiką taip pat tiesiogiai sieja su socialine parama. Mokslininkų teigimu, kuo vadovų parama yra didesnė, tuo rečiau pasireiškia socialinės-educacinės paslaugas teikiančių darbuotojų emocinis išsekimas bei dažniau pasiekama asmeninių laimėjimų. Teigiamai rodikliai koreliuoja ir kolegų paramos atžvilgiu.

Berger (2004) ir Boyd (2005) teigia, kad žmogaus mąstysena jo gyvenimo kokybei, psichologinei sveikatai daro didelę įtaką. Pirmas žingsnis link socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikimo – mąstysenos keitimas (Berger, 2004). Mokslininkė teigia, kad žmogus susiduria su neigiamomis emocijomis tik dėl to, kad yra savo mąstymo auka. Siekiant valdyti savo mąstymą, rekomenduojama valdyti savo protą. Berger (2004) siūlo *proto atsipalaidavimo metodą bei srašų techniką*, kuri labai naudinga esant emociniam nuovargiui, kai žmogus sutrinka ir jam sunku apsispręsti, išskirti savo prioritetus (žr. 1 priedą). Boyd (2005) taip pat skyrė dėmesį žmonėms, susidūrusiems su gyvenimo sunkumais ir aprašė būdus, kurie gali pakelti nuotaiką, padėti atsipalaiduoti, emociškai pailsėti (žr. 1 priedą).

Mokslininkai (Bubnys, Krušaitė, 2008; Bubnys, Petrošiūtė, 2008; Karbočienė, Mikelionienė, 2009), nagrinėjantys socialinių pedagogų profesinio nuovargio problemą ir jos įveikos galimybes, teigia, kad gyvenimo kokybės gerinimas, profesinės veiklos refleksija, jos pratimai, gali būti pritaikytos, kaip strategijos, padedančios įveikti socialiniams pedagogams profesinį nuovargį. Šios strategijos išsamiai nagrinėjamos/pristatomos sekančiuose poskyriuose.

1.4.1. Gyvenimo kokybės gerinimas – socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategija

Nuolatos didėjantis socialinių pedagogų profesinis nuovargis, įtempti santykiai su klientais patvirtinta šių specialistų gyvenimo kokybės problemos aktualumą. Gyvenimo kokybės problema profesiniu aspektu yra labai aktuali, darant prielaidą, kad sunkumai, su kuriais socialiniai pedagogai susiduria darbe, neigiamai veikia ne tik atliekamo darbo, bet ir gyvenimo kokybės rodiklius (Bubnys, Petrošiūtė, 2008).

Gyvenimo kokybė apibrėžiama kaip individo gyvenimo vertinimas, susijęs su jo tikslais, viltimis, standartais ir interesais, atsižvelgiant į vertybių sistemą, apimanti fizinę sveikatą, psichologinę būklę, nepriklausomumo lygį ir socialinius ryšius bei ryšius su aplinka (Bubnys, Petrošiūtė, 2008). Tyrėjai (Toliušienė, Šeškevičius, 2004; Bubnys, Petrošiūtė, 2008) sutaria, kad gyvenimo kokybė apima įvairias sritis: fizinę būklę ir funkcinių galimybių, psichologinę būseną ir gerovę, socialinių ryšių ir ekonominę būklę. Gyvenimo kokybę lemia tai, kiek patirtis atitinka viltis ir troškimus, todėl jos supratimas būna skirtingas, kadangi skiriasi asmenų lūkesčiai, kurie

priklauso ir nuo įgytos patirties (Toliušienė, Šeškevičius, 2004). Haas (1997, cit. Toliušienė, Šeškevičius, 2004) pateikia gyvenimo kokybę apibendrinančius kriterijus: dabartinių individo aplinkybių įvertinimas, daugialypiškumas, vertybių kaita, apimanti subjektyvius ir objektyvius vertinimus ir gyvenimo kokybė geriausiai įvertina asmenys, sugebantys atlikti subjektyvią savianalizę.

Mokslininkas Hass, (1997 cit. Toliušienė, Šeškevičius, 2004, p. 49) išskiria neigiamus gyvenimo kokybės požymius, kurie tikėtina, gali sukelti nuovargį profesinėje veikloje:

- „prievartos požymiai;
- gyvenimo sąlygos, nesuderinamos su gyvybe;
- gyvybės, lydimos didelių kančių, palaikymas nepagydomos ligos atveju.“

Mokslinėje literatūroje (Toliušienė, Šeškevičius, 2004; Bubnys, Petrošiūtė, 2008), nagrinėjančioje socioeducacinių darbuotojų gyvenimo kokybės ypatumus, yra išskiriami tokios gyvenimo kokybės sritys ir aspektai: „*fizinė sritis*: darbo krūvis, profesinis nuovargis, *psichologinė sritis*: stresas darbe, savo kaip specialisto, vertės suvokimas, *socialinių santykių sritis*: darbo santykiai su personalu: vadovais ir bendradarbiais, darbo santykiai su klientais ir *aplinkos sritis*: darbo sąlygos, profesiniai rizikos veiksniai, kvalifikacijos kėlimo galimybės“ (Bubnys, Petrošiūtė, 2008, p. 104).

Taigi, socialinių pedagogų gyvenimo kokybės rodikliai santykinai lemia profesinio nuovargio atsiradimą. Nepatenkinti asmens fizinės ir psichologinės gyvenimo kokybės rodikliai – viena iš svarbiausių profesinio nuovargio atsiradimo priežasčių. Remiantis minėtais duomenimis, galima daryti prielaidą, kad kiekvieno asmens vertybės, požiūris į tam tikrus dalykus yra subjektyvus ir skirtingas, o tai lemia, kad kiekvienas socialinis pedagogas skirtingai reaguoja į tam tikrus sunkumus esančius jo darbinėje veikloje ir asmeniniame gyvenime, tad tai leidžia teigti, kad gyvenimo kokybės gerinimas yra tinkama kaip teorinio pobūdžio įveikos strategija.

1.4.2. Socialinių pedagogų profesinės refleksijos taikymas – socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategija

Profesionalus specialistas turi būti savo veiklos, tuo pačiu ir patirties, tyrėju, t. y. nuolatos veikiantis, apmąstantis savo idėjas bei teorijas, kuriomis vadovaujasi, siekia savo veiklos įgyvendinimo rezultatų (Bubnys, Krušaitė, 2008). Mokslinėje literatūroje (Bubnys, Krušaitė, 2008; Kavaliauskienė, 2010), kurioje nagrinėjama profesinio nuovargio, profesionalumo,

aukštesnių rezultatų siekimo problema vis dažniau galima aptikti tokias sąvokas kaip *refleksija*, *refletyvumas*.

Refleksijos sąvoka pradeda įgyti mokslinės kategorijos statusą ir yra daugelio mokslų (filosofijos, psichologijos, sociologijos, edukologijos, socialinio darbo, ir kt.) kategorija (Kavaliauskienė, 2010). Refleksija (lot. *reflexio* – atsisukimas atgal, atsigręžimas) apibrėžiama kaip mąstymo būdas, kai asmenybė kritiškai analizuoja, įsisąmonina bei įprasmina savo mąstymo turinį, formas ir prielaidas, apmąsto savo dvasinio pasaulio sandarą ir ypatybes (Jovaiša, 2007). Vyšniauskienė, Minkutė (2008, p. 257) teigia, kad „refleksija – tai mąstymo posūkis nuo išorinio pasaulio stebėjimo į savojo „aš“ stebėjimą, vidinė žiūra į save kaip į moralės objektą“. Stanikūnienė (2006) refleksiją apibūdina kaip mokymąsi iš savo patirties, savo veiklos, aplinkos, savo žinojimo ir asmenybės tyrinėjimą, kuris veda į sąmoningą savo asmeninių veiklos teorijų pažinimą, jų vystymą, naujų žinių kūrimą ir tikrinimą realioje praktikoje.

Mokslininkų (Baranauskienė, 2000; Bubnys, Krušaitė, 2008) teigimu, profesinės refleksijos dėka mokymasis padeda vystyti asmenybei, tuo pačiu padėdama tobulėti ir kaip asmeniui ir kaip specialistui. Bubnys, Krušaitė (2008, p. 65) teigia, kad „refleksijos rezultatas gali būti nauji įgūdžiai, naujos žinios, supratimas, nauja prasmė ir suvokimas“. Refleksijos metu siekiama geriau pažinti save, atrasti savo darbo prasmę bei didžiuotis atliekama veikla, nuolat ją apmastyti ir siekti profesinės veiklos tobulumo (Ivanauskaitė, Liobikienė, 2005). Pats refleksijos procesas vyksta praktikos pagrindu. Reflektuodamas specialistas įgyja žinių ir įgūdžių, kurie jam padeda tinkamai pasirinkti veikimo strategijas, adekvačius sprendimo būdus. Reflektuodamas žmogus pažįsta save, pažvelgia į tą pačią problemą iš įvairių pusių, perspektyvų, apmąsto ne tik teigiamą, bet ir neigimą patirtį, suvokdamas savo silpnąsias ir stiprias sritis (Bubnys, Krušaitė, 2008). Refleksija socioeducaciniam darbuotojui atveria galimybes kūrybiškai pritaikyti žinias, vertybes ir įgūdžius, atsiverti naujiems reiškiniams, informacijai, pritaikyti kitokius nei įprasta veikimo, intervencijos būdus (Kavaliauskienė, 2010).

Mokslininkai (Bubnys, Krušaitė, 2008) siekdami atskleisti socialinių pedagogų ir darbuotojų reflektavimo profesinėje veikloje ypatumus atliko tyrimą. Šio tyrimų rezultatų pagrindu teigiama, kad socioeducaciniai darbuotojai apmąsto savo veiklą ją įprasmindami, pasijaučia atliekantys sunkų, bet reikšmingą darbą. Reflektavimo metu specialistas derina praktines žinias su teorinėmis, o tai lemia kokybiškesnį sprendimo priėmimą (Bubnys, Krušaitė, 2008).

Teorinių ir empirinių tyrimų (Bubnys, Krušaitė, 2008; Vyšniauskienė, Minkutė, 2008) rezultatai leidžia įžvelgti profesinės veiklos refleksijos naudą profesinio nuovargio įveikai.

Taikant refleksiją kaip profesinio nuovargio įveikos strategiją siūlytina vadovautis tokiais pagrindiniais reikalavimais, keliamais reflektavimo procesui (Baranauskienė, 2000):

- reikalingas/būtinasis kritinis požiūris;
- mokslinių tyrinėjimų perkėlimas į mokymo procesą, po kurio seka problemų identifikavimas ir sprendimas taikant spiralės tipo ciklus (planavimas – veiksmas – stebėjimas – refleksija);
- reikalingas/būtinasis atsiskaitomybės jausmas. Vidinis ir išorinis: akademinės praktikos vertės patvirtinimas. Teorijų, besiverčiančių konkrečiomis akademinio gyvenimo situacijomis, kūrimas, bei pateikimas;
- savęs vertinimas, t. y. savianalizė ir savęs vertinimas kaip dėstytojo gebėjimo atlikti savarankiškus mokslinius tyrinėjimus dalis. Studentų ir kolegų įjungimas į šį darbą, prašant išreikšti savo nuomonę, konstruktyviai kritikuoti, komentuoti jų samprotavimus, kurie veda prie kritinio mąstymo emancipuotame lygmenyje formavimo;
- profesionalizmas, siekis tobulėti. Profesinis tobulėjimas per refleksiją.

Taigi, refleksiją galima apibrėžti kaip profesinės veiklos analizavimo ir vertimo būdą, kurio dėka socialinis pedagogas įprasmina savo veiklą, mokosi iš savo patirties, sudaro galimybes savo veikloje išvelgti kuo daugiau teigiamų dalykų. Profesinėje veikloje refleksija yra būtinybė, nes ji padeda formuotis specialisto savižinai, supratimui ir prisideda prie profesinio tobulėjimo, o visa tai padeda išvengti ar/ir įveikti profesinį nuovargį.

1.4.3. Joga – viena iš socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategijų

Socialinio pedagogo profesija kupina įvairių baimių, streso, kurie gali sukelti nesaugumo jausmą, bei kitus neigiamus psichikos pojūčius. Karbočienė, Mikelionienė (2009, p. 148), stresą apibūdina kaip „neišvengiamą gyvenimo reiškinį, galintį skatinti veiklumą, išradingumą, padedantį žmogui tobulėti“, tačiau per stiprus ir per dažnai pasikartojantis stresas sudaro palankias sąlygas profesinio nuovargio atsiradimui.

Vienas iš profesinio nuovargio, tuo pačiu ir streso, kurio socialinių pedagogų darbe gausu, įveikos būdų – tai laiko skyrimas sau. Mokslininkai sutaria, kad žmogui labai padeda ir yra naudingas fizinis aktyvumas. Juo gali būti paprasta mankšta, pasivaikščiojimas, bėgiojimas, važinėjimas dviračiu, fizinis darbas sode ir pan. Tačiau, vienas svarbus faktas yra tai, kad dabar žmogus vis dažniau neranda laiko sau, juo labiau fizinei veiklai ar aktyviam poilsiui. Šiuo atveju, kai žmogus nuolat skuba, patiria nervinę įtampą, labiausiai tinkantis atsipalaidavimo būdas – jogos pratimai. Karbočienė, Mikelionienė (2009, p. 148) teigia, kad „joga – seniausia

žmogaus dvasinio, moralinio ir fizinio ugdymo sistema, kurios paskirtis sustiprinti kūną, nuraminti ir sutelkti protą“. Teigiama, kad reguliariai lankant jogos užsiėmimus ir atliekant pratimus yra stiprinami raumenys, efektyviau dirba medžiagų apykaitos ir kvėpavimo sistemos, pagerėja organizmo reakcija į stresinius dirgiklius. Jogos užsiėmimų metu atliekama meditacija padeda mažinti fizinę įtampą, psichologinį stresą, atitolinti kasdienybės rūpesčius ir svarbiausia sulėtinti gyvenimo tempą (Karbočienė, Mikelionienė, 2009). Jogos pratimų yra įvairių, tačiau patariama juos atlikti su profesionaliu specialistu, kuris parodys ką ir kaip taisyklingai reikia daryti, norint pasiekti teigiamų rezultatų.

Empirinių tyrimų duomenimis (Karbočienė, Mikelionienė, 2009) pastebėta, kad taikant jogos pratimus, moterų (tyrime dalyvavo tik moterys, dirbančios socioedukacinį darbą) psichofizinė būklė gerėjo, t. y. pakilo atsparumo stresui rodikliai. Taip pat šis tyrimas patvirtino, kad jogos metu žmogus skiria laiko sau, tuo metu galėdamas apgalvoti savo problemas, ramiai pabūti su savimi. Dažnai atsigręžti į save, nusiraminti ir atgauti jėgas nėra laiko arba tiesiog nemokama to padaryti. Jogos pratimai valo ir stiprina kūną, protą ir dvasią. Asanos (tam tikri jogos pratimai) padeda išlaikyti sveiką kūną, pašalinti įtampą ir masažuoti vidaus organus, tokiu būdu gerinant jų funkciją ir suteikiant didesnę lankstumą stuburui, raumenims ir sąnariams. Jogos tikslas – gerinti pusiausvyrą tiek fiziškai, tiek protišcai (Iyengar, 2001). Jogos pratimų metu siekiama nusiraminti, atsipalaidavimo technologijos pasireiškia raminančia širdies ir kvėpavimo sistemos veikla, geresne CNS veikla, bei smegenų veikla, harmoningesne nuotaika ir mažėjančiu baimės lygiu, kurio dėka žmogus labiau pasitiki savimi (Iyengar, 2001; Karbočienė, Mikelionienė, 2009).

Taigi, žmonėms dirbantiems protinį ir emociškai sunkų darbą – fizinis krūvis, relaksacijos technikos, jogos pratimai padeda mažinti įtampą, gerina kūno lankstumą, pusiausvyrą, koordinaciją, dėmesio išlaikymą, kas visa tai yra svarbu ir aktualu dirbant socialinį-pedagoginį darbą. Apibendrinant, galima teigti, kad joga yra labai naudinga socioedukaciniams darbuotojams dėl savo atsipalaidavimo technikų, fizinių pratimų, kurie pagerina fizinę ir emocinę savijautą. Tuo pačiu tai naudingas laisvo laiko praleidimo, atsipalaidavimo ir problemų užmiršimo metodas.

Apibendrinimai:

- Mokslinėje literatūroje socioedukacinių darbuotojų *profesinis nuovargis* yra siejamas su fizinės ir emocinės sveikatos pablogėjimu, neigiamomis nuostatomis profesinės veiklos bei asmeninio gyvenimo atžvilgiu.
- Mokslininkai gausiai įvardija veiksnius lemiančius socialinių profesinį nuovargį ir juos grupuoja į: *Nuovargį sukeliančius veiksnius* (ilgą laiką nekintantis darbo pobūdis, klientų

regresas autonomijos atžvilgiu, dažnai patiriamas psichologinis atliekamo darbo nereikalingumo/beprasmiškumo pojūtis ir kt.), *neutralius veiksnius* (lytis, tiesioginio darbo su klientais santykis, darbo tvarkaraštis, įtempto darbo valandų santykis, klientų skaičius) ir *preveninius veiksnius* (reikalavimų ir galimybių adekvatumą, gerus santykius su darbo vadovu, ir kolegomis, konsultacijas prieš pradedant dirbti su naujais klientais ir kt.)

- Apibendrinus mokslinėje literatūroje pateikiamus socialinių pedagogų profesinį nuovargį sukeliančius veiksnius galima teigti, kad jį lemia *vidiniai* ir *išoriniai veiksniai*. Prie *vidinių veiksmų* priskiriamas: amžius, lytis, asmenybės savybės, pasitikėjimas savimi ir savivertė. Profesinio darbo specifika (tiesioginis bendravimas, aukšti profesiniai reikalavimai) ir darbo sąlygos (santykiai su darbo kolektyvu, klientų skaičius, darbo laikas) – *išoriniai veiksniai* lemiantys socialinių pedagogų profesinį nuovargį.
- Mokslininkai sutaria, kad socialiniai pedagogai dažnai susiduria su stresu profesinėje veikloje. Taip pat specialistai susidurdami su profesiniu nuovargiu patiria ir asmenybinę krizę, tad kaip profesinio nuovargio įveikos strategijas siūloma pritaikyti streso ir krizės įveikos strategijas. Siūlomi tokia įveikos strategija: *į problemą (pasižymi aktyviais individo veiksmams, siekiant pašalinti stresoriaus įtaką keičiant aplinką ir save) ir į emocijas orientuotą įveiką* (keičia suvokimą atkreipiant dėmesį į faktus, juos tendencingai interpretuojant).

Kaip socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveika siūloma – gyvenimo kokybės rodiklių (fizinė, psichologinė sritys, socialiniai santykiai, aplinkos gerinimas) gerinimas. Kadangi, gyvenimo kokybė yra traktuojama kaip subjektyvus kiekvieno žmogaus vertinimas, ją siūloma taikyti kaip teorinio pobūdžio įveikos strategiją.

Mokslininkai teigia, kad profesinės veiklos refleksija, kurios tikslas – situacijos įvertinimas iš kitos pozicijos naudojant patirtį yra naudinga ir tinkama, kaip socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategija.

Jogos naudą apibūdinantys empiriniai tyrimai įrodo, kad užsiimant joga atsipalaiduojama, pagerinama fizinė ir emocinė savijauta, atskleidžia, jos tinkamumą, kaip profesinio nuovargio įveikos strategiją.

2 skyrius. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ PROFESINIO NUOVARGIO IR JO ĮVEIKOS STRATEGIJŲ KOKYBINIO TYRIMO REZULTATAI

2.1. Tyrimo metodas ir tyrimo dalyviai

Tyrimo metodika. Empiriniam socialinių pedagogų profesinio nuovargio ir taikomų jo įveikos strategijų tyrimui atlikti buvo pasirinktas kokybinio tyrimo metodas. Šiuo tyrimu siekiama suprasti tiriamo fenomeno prigimtį ir esmę. Turinio analizės tyrimas apima žodinės ir (ar) vaizdinės, ar (ir) garsinės informacijos rinkimą (Žydžiūnaitė, 2006). Kardelis (2002) kokybinį tyrimą apibūdina kaip sistemingą, nestruktūruotą atvejo ar individo grupės, situacijos ar įvykio tyrimą natūralioje aplinkoje, taip siekiant suprasti tiriamuosius reiškinius bei pateikti interpretacinį, holistinį jų paaiškinimą. Žydžiūnaitė (2006, p. 44) teigia, kad „kokybinio tyrimo metodais nesiekama laikytis griežtos struktūros, tačiau tiriamiesiems sudaromos visapusiškos sąlygos išreikšti save ir natūraliai elgtis“.

Šiuo tyrimu siekta išsiaiškinti profesinio nuovargio reiškinį socialinių pedagogų profesinėje darbinėje veikloje, išskirti jį lemiančius veiksnius. Taip pat, remiantis socialinių pedagogų darbine patirtimi, siekta išsiaiškinti galimas profesinio nuovargio ar (ir) apsaugojimo nuo jo įveikos strategijas. Kokybinis turinio (*content*) tyrimas suteikė galimybę ištirti socialinių pedagogų patirtis, jų darbo specifiką, įtaką profesiniam nuovargiui. Be to kokybinis turinio (*content*) tyrimas leido suprasti socialinių pedagogų neigiamus darbo aspektus, atskleisti profesinį nuovargį sukeliančius veiksnius, ir pateikti galimas įveikos strategijas.

Siekiant tyrimo tikslo, taikyti šie metodai: empirinių duomenų rinkimui – pusiau struktūruotas interviu, tyrimo empirinių duomenų analizei taikyta kokybinė turinio (*content*) analizė. Kokybinės turinio (*content*) analizės tikslas, pasak Mayringo (2000, cit. Žydžiūnaitė, Merkys, Jonušaitė, 2005) diagnozuoti: • kaip fenomeną suvokia tiriamasis, reflektuodamas savo patirtį, • kokie skirtumai egzistuoja tarp teorinio tiriamo fenomeno apibūdinimo ir jo raiškos socialinėje realybėje, • koks yra informanto mąstymas ir supratimas apie tiriamą fenomeną (šiuo atveju socialinių pedagogų profesinį nuovargį) ir • kokios yra galimybės įgytus įgūdžius, bei žinias ir gebėjimus pritaikyti veikloje ir realybėje. Mayringas (2000, cit. Žydžiūnaitė, Merkys, Jonušaitė, 2005, p. 25) pažymi, kad kokybinė turinio (*content*) analizė yra „validus metodas, leidžiantis padaryti specifines išvadas remiantis analizuojamu tekstu. Teigtina, jog informanto pateiktas tekstas yra *content* analizės, kaip edukacinės diagnostikos tyrimo medžiaga, atspindinti asmens reflektavimo procesą, kuris yra esminis patirtinio mokymosi aspektas. Kokybinė

(*content*) analizė yra kokybinės diagnostikos instrumentas, kuris skiriama į keturis žingsnius: 1. „Daukartinį teksto skaitymą. 2. Manifestinių kategorijų išskyrimą remiantis „raktiniais“ žodžiais. 3. Kategorijų skaidymą į subkategorijas. 4. Kategorijų ir subkategorijų interpretavimą iš teksto ekstrahuotais įrodymais“ (Žydzūnaitė, Merkys, Jonušaitė, 2005, p. 25).

Tyrimo metu naudotas pusiau struktūruotas interviu, kuriam atlikti sudarytas klausimynas (žr. 2 priedą). Interviu klausimai orientuoti į socialinių pedagogų profesinį nuovargį, jį lemiančius veiksniai, bei šio reiškinio įveikos strategijas. Visų interviu vidutinė trukmė – apie 25 minutes. Interviu imtis netikimybinė tikslinė.

Siekiant tyrimo tikslo iš anksto buvo numatyti raktiniai interviu klausimai, kurių struktūrą sudarė keturios klausimų grupės, kuriomis siekta atskleisti pagrindinius profesinį nuovargį lemiančius veiksniai ir išsiaiškinti, kokias profesinio nuovargio įveikos strategijas naudoja socialiniai pedagogai. Struktūruotą interviu sudaro 13 pagrindinių klausimų, pateikiamų konkrečiam informantui ir keli klausimai, kuriais atsižvelgiant į individualią interviu proceso eigą, siekiant gauti išsamesnę informaciją.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo – 7 socialinės pedagogės. Visos, tyrime dalyvavusios, socialinės pedagogės dirba švietimo ir ugdymo įstaigose Radviliškio rajone, ne trumpiau kaip 2 metai. Informančių amžius – nuo 32 iki 55 metų, tačiau daugiausia tyrime dalyvavusių informančių amžius siekė ketvirtą dešimtį. Darbo stažas: 8-14 metų. Trys informantės dirba iki 10 metų, likusios daugiau nei 10 metų. Visos, išskyrus vieną informantę, yra įgijusios aukštąjį išsilavinimą, socialinio pedagogo profesinę kvalifikaciją. Minėtoji informantė šiuo metu studijuoja ir siekia įgyti tinkamą specialybę – socialinės pedagogikos.

2.2. Tyrimo rezultatų analizė ir interpretavimas

2.2.1. Socialinio pedagogo asmenybės savybės, charakterio bruožai

Pirmosios klausimų grupės (*asmenybės savybės, charakterio bruožai*) tikslas – atskleisti, tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų, asmenybės savybes, charakterio bruožus, kurie pasak mokslininkų (Оперл, 2001; Pacevičius, 2006) turi didelę įtaką patiriant profesinį nuovargį.

Siekiant atskleisti profesinį nuovargį, kaip socialinių pedagogų profesinėje veikloje pasitaikantį reiškinį, pirmiausia tikslinga pradėti nuo tiriamųjų asmenybės savybių, charakterio bruožų atskleidimo. Pirmuoju klausimu „*Apibūdinkite save kaip asmenybę, ryškiausius savo charakterio bruožus*“ siekta atskleisti socialinių pedagogų savęs vertinimą, įvardinant ryškiausius savo charakterio bruožus ir susiejant juos su profesiniu nuovargiu, t. y. atskleisti charakterio bruožus, kaip galimą profesinio nuovargio lemiantį veiksnį (žr. 1 lentelę).

Socialinių pedagogų savęs kaip asmenybės vertinimas

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Savęs vertinimas, charakterio bruožai	Komunikabilumas	6	„<...> komunikabili <...>.“ (I1)
	Draugiškumas	4	„<...> draugiška <...>.“ (I6)
	Empatiškumas	6	„<...> empatiška <...>.“ (I3)
	Gerumas	1	„Gera <...>.“ (I2).
	Pykčio nelaikymas	1	„Nelaikau pykčio.“ (I2).
	Impulsyvumas	1	„<...> greit užsiplieskianti.“ (I2).
	Nekonfliktiškumas		„<...> nekonfliktiškas žmogus.“ (I3).
	Atvirumas naujiems pokyčiams	1	„Esu atvira naujiems pokyčiams <...>.“ (I4).
	Žingeidumas	2	„<...> žingeidi <...>“ (I4),
	Tolerantiškumas	2	„<...> tolerantiška <...>.“ (I4).
	Vertybių laikymasis	1	„<...> Labai man svarbu laikytis pagrindinių vertybių <...>.“ (I4).
	Tapatus elgesys	1	„<...> Linkusi vadovauti principu „nesielk su kitu taip, kaip nenori, kad su tavim elgtųsi.“ (I4).
	Principingumas	1	„Esu gana principinga <...>.“ (I4).
	Sąžiningumas	1	„<...> sąžininga <...>.“ (I5).
	Kūrybingumas		„<...> kūrybiška <...>.“ (I5).
	Nepakantumas blogiui, netvarkai	1	„<...> nepakanti blogiui, netvarkai <...>.“ (I5).
	Vidinis energingumas	1	„<...> iš šalies atrodanti rami, viduje - kunkuliuojanti <...>.“ (I5).
	Greitas prisitaikymas	1	„Greit prisitaikanti.“ (I5).
	Visuomeniškumas	1	„<...> visuomeniška <...>.“ (I5).
	Savikritiškumas	1	„Savikritiška.“ (I5).
	Ramus būdas	4	„<...> Nesielgiu impulsyviai <...>.“ (I3), „<...> Esu ramaus būdo <...>.“ (I7).

Interviu metu išryškėjo tyrime dalyvavusių informantų charakterio bruožai, kurie įvardyti vienoje kategorijoje – *charakterio savybės* ir išskirta 21 subkategorija. Subkategorijos pasižymėjo įvairovės gausa, tačiau pačius ryškiausius charakterio bruožus informantai paminėjo kaip „komunikabilumą“, „empatiją“, „draugiškumą“, „ramų būdą“. Šiek tiek mažiau dažnas charakterio bruožas: „tolerantiškumas“, „žingeidumas“, „nepakantumas blogiui“. Informantai teigia, kad vadovaujasi bendravimo – „nesielk su kitu taip, kaip nenori, kad su tavim elgtųsi“ principu.

Taigi, atlikus pirmojo atsakymo analizę išryškėjo informantų charakterio savybės, ryškiausi bruožai. Dažniausiai pasitaikantis charakterio bruožas tarp tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų – komunikabilumas, empatija, draugiškumas ir ramus būdas. Taip pat iš atsakymuose akcentuojamų teigiamų charakterio bruožų, galima spręsti, kad informantai linkę save vertinti teigiamai.

Antrojo klausimo („*Papasakokite kaip Jūs elgiatės nenuspėjamosiose situacijose*“) tikslas – išvelgti ir atskleisti socialinio pedagogo elgesį nenuspėjamosiose situacijose, t. y. kaip jis elgiasi, ką daro. Elgesys nenuspėjamosiose situacijose puikiai atskleidžia ir tam tikrus charakterio bruožus, kurie taip pat tiesiogiai siejasi su profesiniu nuovargiu (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Socialinių pedagogų elgesys nenuspėjamosiose situacijose

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Elgesys nenuspėjamosiose situacijose	Humoro naudojimas	1	„<...> Stengiuosi pajungti humorą <...>“ (I1)
	Situacijos vertinimas iš kitos pozicijos	3	„<...> pažiūrėti kitu kampu <...>“ (I1) „<...> Kaip ji galėtų kitaip išsirutulioti <...>“ (I7)
	Pastangos elgtis ramiai	2	„<...> stengiuosi elgtis ramiai <...>“ (I2) „<...> nesiilgiu impulsyviai <...>“ (I3)
	Mėginimas išvengti konfliktiškų situacijų	1	„<...> nemėgstu konfliktiškų situacijų, bandau jų išvengti <...>“ (I2)
	Situacijos įvertinimas ir atitinkamų veiksmų priėmimas	1	„<...> stengiuosi įvertinti situaciją ir po to priimti veiksmus, atitinkamus <...>“ (I3)
	Pastangos laikytis stipriai, randant atsvaros tašką	1	„Stengiuosi elgtis stipriai, bandau rasti atsvaros tašką <...>“ (I4)
	Greitas orientavimasis situacijose	1	„<...> Nepasimetu <...>“ (I5)
	Susikoncentravimas	1	„<...> Susikoncentruoju <...>“ (I5)
	Problemos sprendimo būdų paieška	2	„<...> Greit sukasi išeities variantais ir tuoj pat turiu rasti sprendimą <...>“ (I5)
	Priežasties išsiaiškinimas	3	„<...> Stengiuosi išsiaiškinti priežastį tos situacijos <...>“ (I7)

Buvo išskirta viena kategorija *Elgesys nenuspėjamosiose situacijose*. Šioje kategorijoje išskirtos subkategorijos įvardijančios elgesį nenumatytose situacijose. Daugiausiai informančių, nenuspėjamosiose situacijose, visų pirma, siekia išsiaiškinti šios situacijos atsiradimo priežastį („<...> *Stengiuosi išsiaiškinti priežastį tos situacijos <...>*“), pažvelgti į ją iš kitos pozicijos („<...> *šią situaciją pasižiūrėti kitu kampu, gal ne taip rimtai ir iš kitos srities <...>*“) ir bandyti ieškoti problemos sprendimo būdų („<...> *greit sukasi išeities variantai ir tuoj pat turiu rasti sprendimą. Negaliu ilgai būti „ieškojimuose“*). Sekančios subkategorijos rodo, kad dažniausiai informantai stengiasi nepasimesti, reaguoti ramiai, susikoncentruoti ir teigiamai mąstant („<...> *nemėgstu konfliktiškų situacijų, bandau jų išvengti <...>*“) spręsti problemas.

Apibendrinant, galima teigti, kad socialiniai pedagogai dažniausiai stengiasi išsiaiškinti esamos situacijos priežastį, ieškoti tinkamų problemų sprendimo būdų. Situacijas vertina skirtingai, tačiau dažnai mėgina į jas pažiūrėti ir iš kitos pusės, bei vertinti ramiai, neimpulsyviai.

2.2.2. Profesinės veiklos ir darbo sąlygų subjektyvus vertinimas

Šios grupės klausimų tikslas – apibūdinti socialinių pedagogų profesinės veiklos ypatumus: darbo krūvį, santykius su kolegomis, klientais ir atskleisti jos problemas, kaip galimus profesinį nuovargį lemiančius veiksnius.

Pokalbio metu pateikiamas klausimas: „Ką Jums reiškia būti socialiniu pedagogu“, kuriuo nukreipiamas pokalbis apie socialinių pedagogų profesinę veiklą, jos vertinimą pačių socialinių pedagogų nuomone (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

Profesijos reikšmė socialiniams pedagogams

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Profesijos reikšmė	Vertinga specialybė	1	„<...> tai labai manau vertinga specialybė.“ (I1)
	Sunkus darbas	2	„<...> tai yra sunkus darbas, sunku tikrai.“ (I1)
	Galimybė išreikšti save	1	„<...> galimybė išreikšti save.“ (I2).
	Soc., pedagogo profesija panaši į soc., darbuotojui	1	„<...> Socialinis pedagogas <...> mažai skiriasi nuo socialinio darbuotojo <...>“ (I3)
	Jaustis reikalinga	1	„<...> jaustis reikalinga <...>“ (I5)
	Teigiami rezultatai padeda jaustis stipresne	1	„<...> pavyksta gerai atlikti – jautiesi pati stipresnė <...>“ (I5)
	Visų profesijų specialistas	1	„<...> socialinis pedagogas turi būti visų sričių po truputį profesionalas.“ (I6)
	Pagalba kitiems	9	„<...> tu padedi žmonėms <...>“ (I1) „Padėti kitiems.“ (I2) „Padėti <...>“ (I4) „Pagalbininkas <...>“ (I7)
	Pastangos dėl kitų gerovės	1	„<...> stengiesi, kad jų gyvenimas patobulėtų, palengvėtų <...>“ (I1)
	Nukreipimas teigiama linkme	1	„<...> nukreipti <...>“ (I4)
	Palankių sąlygų sudarymas pačiam (klientui) spręsti savo problemas	1	„<...> sudaryti atitinkamas sąlygas <...> pačiam spręsti savo problemas ar nesklandumus.“ (I4)
	Bendravimas su įvairiais žmonėmis	3	„Bendravimas su žmonėmis <...>“ (I5) „<...> gebėti bendrauti su įvairiais žmonėmis, <...> mokėti rasti „ bendrą kalbą“ <...>“ (I6)
	Tarpininkavimas	3	„Tarpininkas <...>“ (I5)
	Problemų sprendimas (klientų)	2	„<...> rasti problemos sprendimo būdus.“ (I6) „<...> sprendžiant jų problemas <...>“ (I7)

Pokalbio eigoje, buvo užduodamas klausimas apie profesiją, kuri apibūdinama kategorijoje *profesijos reikšmė*. Specialybė suvokiama kaip vertinga specialybė, teikiant įvairią („<visų sričių po truputį profesionalas>“) pagalbą kitiems, tarpininkaujant su įvairiais žmonėmis. Taip pat skiriamas didelis dėmesys bendravimui, problemų sprendimui, kurie, pasak mokslininkų (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė 2003) – vieni esminių veiksmų lemiančių profesinį

nuovargį. Specialybė informantams suteikia galimybę išreikšti save, teigiami darbo rezultatai – jaustis stipresniu, reikalingu. Išskiriamas neigiamas specialybės vertinimas – „*sunkus darbas*“.

Išanalizavus prasminį kategorijos turinį ir esmę, galima formuluoti išvadą, kad dauguma socialinių pedagogų savo profesijos reikšmę apibūdina kaip pagalbos teikimą, suteikiant jiems galimybę išreikšti save, jaustis reikalingais dirbant sunkų, bet vertingą darbą.

Pasakodami apie savo profesiją, socialiniai pedagogai ją apibūdino kategorijomis *socialinių pedagoginių paslaugų gavėjai*, kurioje įvardijami paslaugų gavėjai (neįgalūs jaunuoliai, patiriantys sunkumus, klientų šeimos nariai (tėvai, globėjai)) ir *socialinių pedagogų profesinės veiklos apibūdinimas*, įvardijant savo veiklą (žr. 4 lentelę).

4 lentelė

Socialinių pedagogų profesinės veiklos apibūdinimas

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Socialinių pedagoginių paslaugų gavėjai	Neįgalūs jaunuoliai	1	„<...> dirbu su neįgaliais jaunuoliais.“ (I1)
	Ugdytiniai (mokiniai, vaikų namų gyventojai)	2	„<...> vaikai <...>“ (I7) „<...> klientai <...>“ (I1)
	Patiriantys sunkumus	1	„<...> patiriantiems sunkumus <...>“ (I4)
	Klientų šeimos nariai (tėvai, globėjai)	1	„<...> [klientų] tėvai <...>“ (I3)
Socialinės pedagoginės veiklos apibūdinimas	Bendravimas	9	„<...> darbo pagrindas - bendravimas.“ (I2) „<...> bendrauti su klientais <...>“ (I3) „<...> bendravimo veikla <...>“ (I5) bendrauju <...>“ (I6) <...> pagrinde bendravimas vyksta <...> (I7)
	Problemų sprendimas	2	„<...> iškilus kai kurioms problemoms tenka ieškoti bendrų išeikių.“ (I3) „<...> sprendžiame mokykloje iškilusias problemas“ (I6)
	Veiklos vedimas	1	„Vedu veiklą ugdytiniais. <...>“ (I2)
	Socialinių įgūdžių palaikymas ir ugdymas (savarankiškumo, bendravimo ugdymas, mokymas darbinės veiklos, pagalba sprendžiant problemas	4	„<...> tapti savarankiškesniais, pripratinti daugiau bendrauti <...>“ (I1) „<...> palaikyti jų socialinius įgūdžius, mokintis darbinės veiklos <...>“ (I3) „<...> įgalint patį spręsti jam iškilusias problemas<...>“ (I4)
	Pagalba adaptuojantis, integruojantis	2	„<...> padedu jiems adaptuotis <...> pažinti tokias netikėtas situacijas, integruojame integraciją į sociumą. <...>“ (I5)
	Diagnozavimas asmenybės vystymosi raidą	1	„<...> diagnozuoti asmenybės vystymąsi ir jo socializavimo į aplinką raidą, <...>“ (I5)
	Prevencinė veikla	2	„<...> daugiausiai užsiimu prevencine veikla (I6) „Stengiamės taikyti <...> prevencines programas<...>“ (I7)
	Konsultacinė veikla	1	„<...> konsultuoju įvairiais klausimais <...>“ (I6)
	Dokumentacijos pildymas	3	„<...> pildau dokumentaciją, kurios būna labai daug, o tai sudaro gana didelį papildomą krūvį.“ (I6)

Reikšmingiausia antroji kategorija, kurioje išryškėjo subkategorija „bendravimas“, kuri parodo, kad socialinių pedagogų pagrindinė veikla – bendravimas. Taip pat daug dėmesio skiriama socialinių įgūdžių ugdymui, jau anksčiau minėtam, problemų sprendimui, prevencinei veiklai, pagalbai adaptuojantis ir dokumentų pildymui, kuris taip pat mokslinėje literatūroje (Leliūgienė, Rupšienė, Baušytė, 2003) minimas ir siejamas su neigiamu socialinių pedagogų profesinės veiklos veiksmu, kuris daro didelę įtaką profesinio nuovargio atsiradimui. Mažiau dėmesio informantai skiria: asmenybės vystymosi raidos diagnozavimui, konsultacinei veiklai.

Taigi, socialinių pedagogų apibūdinimo profesinės veiklos kontekste, galima formuluoti išvadą, kad pedagogų pagrindinis veiklos bruožas – bendravimas, neatsiejamas su problemų sprendimu, įtraukiant dokumentų pildymą, kurie mokslinėje literatūroje įvardijami kaip profesinį nuovargį lemiantys veiksniai.

Penktuoju klausimu „Įvertinkite darbo sąlygas savo darbovietėje, t.y. darbo krūvį, klientų skaičių“ siekta išsiaiškinti socialinių pedagogų darbo sąlygas jų darbovietėje (žr. 5 lentelę).

5 lentelė

Socialinių pedagogų darbo sąlygų įvertinimas

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Klientų skaičius	Nedidelis sudėtingų klientų skaičius	2	„<...> klientų nėra daug, bet <...> gana sunkią negalią <...>“ (I1) „<...> vaikų šiaip yra nemažai <...> apsunkina, kad jų yra gan daug, palyginus yra ir spec., (vaikai su specialiais poreikiais) poreikiais vaikų <...>“ (I7)
	Per didelis klientų skaičius	2	„<...> galėtų būti mažiau klientų vienam socialiniam pedagogui.“ (I2) „Darbuotojų yra 2 kartus mažiau <...>“ (I4)
	Patenkinamas	1	„Klientų skaičius <...> yra patenkinamas.“ (I3)
Fizinis krūvis	Fizinio nuovargio nebuvimas	1	„<...> fiziškai nepavargsti <...>“ (I1)
	Normalus	3	„Krūvis yra normalaus.“ (I3) „Fizinės darbo sąlygos yra normalios <...>“ (I4)
	Sunkumas laikantis darbo saugos reikalavimų (sunkumų kilnojimas)	1	„<...> sunku kartais laikytis darbo saugos <...> nekelti per daug <...>“ (I4)
	Didelis fizinis krūvis	3	„Krūvis galėtų būti mažesnis <...>“ (I2) „Krūvis labai didelis <...> fiziška i<...>“ (I6) „<...> darbo krūvis yra labai didelis.“ (I4)
Emocinis krūvis	Emocinis nuovargis	1	„<...> emociškai <...> išsikrauni <...>“ (I1)
	Įtampa dėl nenustatytos atsakomybės tarp kliento ir darbuotojo	1	„<...> neišspręstas klausimas dėl atsakomybės tarp darbuotojo ir kliento <...> visą atsakomybę yra perkeliama ant darbuotojo <...> seka įtampa <...>“ (I4)
	Konfliktai	1	„<...> „programuojami“ konfliktai <...>“ (I4)
	Didelis psichologinis krūvis	3	„<...> psichologiškai yra sunku <...>“ (I1) „<...> darbo krūvis yra labai didelis.“ (I4)

			„<...> Krūvis labai didelis <...>psichologiškai<...>“(I6)
--	--	--	---

Apibūdinant socialinių pedagogų darbo sąlygas išryškėjo trys kategorijos: *klientų skaičius*, *fizinis krūvis*, ir *emocinis krūvis*. Mažiausiai reikšminga yra kategorija *klientų skaičius*, kurioje įvardijamas klientų kiekis, kurį labiau galima būtų priskirti prie didelio, kadangi, klientai būna su ir su negalia, o šiuo atžvilgiu krūvis yra didesnis.

Labiau akcentuojamos kategorijos *fizinis krūvis* ir *emocinis krūvis*. Fizinis krūvis yra įvardijamas subkategorijomis: nuo „*fizinio nuovargio nebuvimo*“ iki „*didelio fizinio krūvio*“, o tai leidžia teigti, kad socialinių pedagogų fizinį krūvį lemia jo atskira darbo specifika (specialistų darbovietė, darbas su neįgaliais (jų kilnojimas) ir pan.) Emocinio krūvio apibūdinimo kontekste išryškėjo neigiami aspektai, rodantys, kad socialiniai pedagogai susiduria su emociniu krūviu. Jis apibūdinamas subkategorijomis: „*didelis psichologinis krūvis*“, „*emocinis nuovargis*“, „*įtampa dėl nenustatytos atsakomybės tarp kliento ir darbuotojo*“, ir „*konfliktai*“.

Apibendrinant, galima teigti, kad informantai savo profesinės veiklos darbo sąlygas linkę vertinti labiau neigiamai, dėl didelio klientų skaičiaus, ir labiau akcentuojamų kategorijų *fizinis krūvis* ir *emocinis krūvis*, neigiamų aspektų, kurie mokslinėje literatūroje traktuojami, kaip veiksniai lemiantys socialinių pedagogų lemiantys nuovargį profesinėje veikloje. Emocinės savijautos apibūdinimas, leidžia teigti, kad savo darbinėje veikloje socioeducaciniai darbuotojai dažnai jaučiasi emociškai pavargę, jaučia psichologinį sunkumą dėl darbe esančios įtampos, konfliktų.

Šeštojo klausimo („Apibūdinkite savo santykius su kolegomis, darbo vadovu ir klientais“) metu buvo išskirtos trys kategorijos: *santykių su kolegomis kokybės vertinimas*, *santykių su darbo vadovu kokybės vertinimas* ir *santykių su socialinių-pedagoginių paslaugų gavėjais (klientais, ugdytiniais, jų tėvais, globėjais) vertinimas*, kurios atskleidė socialinių pedagogų santykius su kolegomis, klientais (žr. 6 lentelę).

6 lentelė

Santykių su kolegomis, darbo vadovu ir klientais kokybė

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Santykių su kolegomis kokybės vertinimas	Geri	5	„<...> kolegomis manau sutariame „<...> neblogai <...>“(I1) „Santykiai geri <...>“(I2) „<...> santykiai normalūs <...>“(I4) „<...>neblogai <...>“(I6) „<...> sutariu gerai. <...>“(I6)
	Puikūs	1	„Puikūs.“(I5)
	Pasitarimo, konsultacijos galimybė	3	„<...> įvykus kokiems prastiems įvykiams <...> visą laiką galima sulaukti iš jų patarimo, kažkokių pasitarimų <...>“(I1) „<...> pakalbame, pasitariame rūpimais klausimais <...>“(I6) „<...> konsultuotis <...>“(I7)
	Stipri komanda	1	„Komandą mūsų yra labai stipri <...>“(I1)
	Pagalba sprendžiant	2	„<...> gana gerai išsprendžiame visas problemas <...>“(I1) „<...> problemas apsprendžiam.“(I7)

	problemas		
Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Santykių su kolegomis kokybės vertinimas	Atsipalaidavimo suteikimas	1	„<...> jaučiuosi atsipalaidavusi.“ (I2)
	Draugiški	1	„<...> draugiški <...>“ (I4)
	Asmeniškai	1	„<...> asmeniškai<...>“ (I4)
Santykių su darbo vadovu kokybės vertinimas	Puikūs	1	„Puikūs.“ (I5)
	Geri	4	„<...> neblogai <...>“ (I1) „<...> geri <...>“ (I2) „<...> santykiai normalūs <...>“ (I4) „<...> geranoriškai <...>“ (I7)
	Atsipalaidavimo suteikimas	1	„<...> jaučiuosi atsipalaidavusi.“ (I2)
	Pagalba sprendžiant problemas	2	„<...> pagalbos sulaukiam [iškilus] problemoms <...>“ (I7)
	Abejingi	2	„<...> nesikiša į darbą <...>“ (I1) „<...> trūksta palaikymo ir supratimo iš vadovo pusės.“ (I6)
	Dalykiški	1	„<...> vadovais - dalykiški <...>“ (I4)
	Konfliktiški	1	„Konfliktai <...> darbuotojus su vadovu <...>“ (I3)
Santykių su socialinių pedagoginių paslaugų gavėjais vertinimas	Puikūs	1	„Puikūs.“ (I5)
	Geri	4	„<...> su klientais ir manau gerai <...>“ (I1) „Santykiai geri <...>“ (I2) „Visais atvejais santykiai normalūs.“ (I4) „Su vaikais santykiai nu normalūs <...>“ (I7)
	Atsipalaidavimo suteikimas	1	„<...> jaučiuosi atsipalaidavusi.“ (I2)
	Bendravimo sunkumai	1	„<...> sunku bendrauti <...>“ (I1)
	Probleminiai santykiai su klientų tėvais	3	„<...> daugiau problemų <...> su pačių klientų tėvais.“ (I1) „Daugiau nesusipratimų būna su klientų tėvais.“ (I3) „<...> [santykiai su tėvais] trikdo <...>“ (I1)
	Konfliktiški tarp pačių klientų	1	„Tarp pačių klientų taip pat būna dažni konfliktai <...>“ (I3)
	Griežti	1	„Griežtesnių <...>“ (I4)
	Reiklūs	1	„Reiklių <...>“ (I4)
	Grįžtamojo ryšio, empatijos trūkumas	1	„<...> klientų trūksta empatijos, teigiamo grįžtamo ryšio.“ (I6)

Pirmoji kategorija *santykių su kolegomis kokybės vertinimas* yra orientuota į santykių su kolegomis vertinimą. Santykius informantai apibūdino kaip draugiškus, sulaukiant patarimo ir padedančius sprendžiant problemas. Taip pat jiems bendravimas su kolegomis suteikia atsipalaidavimą, būna ir asmeniškai t.y. bendrauja už darbo ribų, kas rodo, kad kolegos sutaria gana artimai. Santykius su darbo vadovu, informantai vertina ne taip teigiamai. Šioje kategorijoje atsiskleidžiamos subkategorijos: „*abejingi*“, „*dalykiški*“, „*konfliktiški*“, kurios parodo mažiau teigiamus santykius nei tarp bendradarbių (socialinių pedagogų-socialinių pedagogų). Sekanti kategorija *santykių su socialinių-pedagoginių paslaugų gavėjais vertinimas*. Šioje kategorijoje be teigiamai įvertintų santykių (puikūs, geri, suteikiantys atsipalaidavimą) išskiriamos

subkategorijos, kuriose pažymima neigiamas santykius vertinimas: „bendravimo sunkumai“, „probleminiai santykiai su klientų tėvais“, „konfliktiški tarp pačių klientų“, „griežti“, „reiklūs“, „grįžtamojo ryšio, empatijos trūkumas“.

Taigi, išanalizavus kategorijų, apibūdinančių socialinių pedagogų santykius, turinį ir esmę, galima formuluoti išvadą, kad geriausiai socialiniai pedagogai vertina santykius su kolegomis, mažiau teigiamus, dalykiškus, ir abejingus santykius su darbo vadovu. Informantai santykius su klientais vertina pakankamai neigiamai, dėl bendravimo problemų su jais ir ypatingai su jų tėvais.

Septintuoju interviu klausimu („Ivardinkite pagrindinius darbo veiksnius, kurie daro didžiausią teigiamą, o gal ir neigiamą įtaką Jūsų fizinei ir emocinei savijautai.“) siekta atskleisti profesinėje veikloje esančius veiksnius, kurie socialiniams pedagogams daro didžiausią įtaką jų fizinei ir emocinei sveikatai (žr. 7 lentelę).

7 lentelė

Profesinės veiklos veiksniai, turinys įtakos socialinių pedagogų fizinei ir emocinei savijautai

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Teigiami veiksniai	Grįžtamasis ryšys	2	„<...> klientas tau kažką duoda atgal <...> išmoksta <...> bendravimas pavyko <...>“(I1) „<...>teigiamas grįžtamasis ryšys <...>“(I5)
	Kolektyvo palaikymas	1	„<...> kolektyvas supranta vienas kitą<...>“(I3)
	Sėkmės atvejai	1	„Sėkmės atvejai <...>“(I4)
	Puikus darbo rezultatas	1	„<...>puikus darbo rezultatas <...>“(I4)
	Gera emocinė ir fizinė savijauta fiziologine prasme	1	„<...> pakili emocinė savijauta pagerina ir fizinę būseną <...>“(I4)
	Dėkingumas (klientų tėvų)	2	„<...>teigiamą įtaką emocinei savijautai tai tėvų dėkingumas už vaikus.“(I5)
Neigiamai veiksniai	Grįžtamojo ryšio nebuvimas	3	„<...> grįžtamojo ryšio nėra (I1) negauni grįžtamojo ryšio <...> grįžtamasis ryšys yra labai „<...> nedidelis <...>“(I3)
	Rezultatų nepasiekimas	1	„<...> rezultatų nesimato.“(I3)
	Bendravimas	1	„Didžiausią neigiamą įtaką daro, <...> bendravimas <...>“(I2)
	Didelis darbo krūvis	4	„<...> per didelis darbo krūvis, galėtų <...>“(I2) „<...> galėtų būti daugiau specialistų <...>“(I2) „Per didelis krūvis<...>“(I6)
	Fiziškai sunkių daiktų (neįgalių vaikų) kilnojimas	1	„<...> sunkumų įvairių kilnojimas.“(I5)
	Psichologinė įtampa	1	„<...> psichologinė įtampa <...>“(I6)
	Patiriamas stresas	1	„<...>dažnai patiriamas stresas.“(I6)
	Klientų nemotyvacija (nenoras veikti)	8	„<...> nenoriai dirba <...> pavestus darbus <...> nenori nieko <...>“(I7)

Pasakodami informantai apie svarbiausius profesinėje veikloje veiksnius, kurie joms daro didžiausią įtaką jų psichofizinei savijautai išskiriamos dvi kategorijos: *teigiami veiksniai ir neigiami veiksniai*. Pirmojoje kategorijoje įvardijami veiksniai darantys teigiamą socialinių pedagogų savijautai. Jie įvardijami šiose subkategorijose: „*grįžtamasis ryšys*“, „*dėkingumas (klientų tėvų)*“, „*kolektyvo palaikymas*“, „*sėkmės atvejai*“, „*puikus darbo rezultatas*“, „*gera emocinė ir fizinė savijauta fiziologine prasme*“. Šios subkategorijos įrodo, kad daugiausiai teigiamų emocijų joms suteikia grįžtamasis ryšys, dėkingumas, kitaip tariant jos jaučiasi geriausiai būdamos įvertintos, sulaukiant dėkingumo iš klientų (jų tėvų) ir esant kolektyvo palaikymui.

Antrojoje kategorijoje *neigiami veiksniai*, įvardijami veiksniai darantys neigiamą įtaką darbuotojų savijautai: grįžtamojo ryšio nebuvimas, kuris yra labai svarbus dirbant tokiam darbe, kuriame yra teikiama pagalba, rezultatų ne pasiekimas. Taip pat minimas bendravimas, kurio metu darbuotojai labiausiai jaučiasi pavargę, didelis darbo krūvis – dažnas socialinių pedagogų profesinės veiklos aspektas. Fiziškai sunkių daiktų (neįgalių vaikų) kilnojimas ir psichologinė įtampa, patiriamas stresas, klientų ne motyvacija (nenoras veikti) – pagrindiniai veiksniai, kurie daro didelę įtaką profesinio nuovargio atsiradimui.

Taigi, apibendrinus, kategorijose ir jas atskleidžiančias subkategorijas, turinį, galima teigti, kad socialiniai pedagogai savo profesinėje veikloje susiduria su veiksniais darančiais teigiamą ir neigiamą įtaką jų fizinei ir emocinei savijautai. Pagrindiniai teigiamą įtaką darantys veiksniai – grįžtamasis ryšys ir dėkingumas (klientų tėvų). Neigiamą įtaką darantys veiksniai – klientų ne motyvacija (nenoras veikti), didelis darbo krūvis ir grįžtamojo ryšio nebuvimas – lemiantys profesinio nuovargio atsiradimą socialinių pedagogų profesinėje veikloje.

2.2.3. Socialinių pedagogų profesinio nuovargio raiška

Trečiosios klausimų grupės tikslas atskleisti socialinių pedagogų žinias apie jų profesinėje veikloje pasitaikantį profesinį nuovargį. Taip pat apibūdinti, jų nuomone ar asmenine patirtimi, darbuotojo savijautą patiriant profesinį nuovargį.

Socialiniams pedagogams pokalbyje, kad atskleisti jų žinias ar galimą asmeninę patirtį apie jų profesinėje veikloje pasitaikantį nuovargį, pateikiamas klausimas apie jų dabartinę savijautą, kaip galimą profesinio nuovargio atskleidimą: *Papasakokite kaip Jūs jaučiatės šiame savo gyvenimo etape. Apibūdinkite savo emocinę ir fizinę savijautą* (žr. 8 lentelę).

Socialinių pedagogų fizinės ir emocinės savijautos vertinimas

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Emocinės savijautos vertinimas	Gera savijauta	2	„<...> gana gera [savijauta]<...>“ (I1)
	Puiki savijauta	1	„<...> jaučiuosi puikiai <...>“ (I2)
	Normali savijauta	1	„<...> pakankamai normali <...>“ (I4)
	Išlaikyta pusiausvyra	2	„<...> išlaikyta pusiausvyra, šiuo metu jau įmanoma išvengti kraštutinumų emociniame lygmenyje <...>“ (I4)
	Emociškai stabili savijauta	2	„<...> emociškai stabili.“ (I5)
	Neigiama savijauta namie	1	„<...> namuose nieko gero.“ (I2)
	Teigiama savijauta darbe	1	„<...> darbe jaučiuosi gerai. <...>“ (I2)
	Laimės pojūtis	1	„<...> jaučiuosi laimingas žmogus.“ (I3)
	Nusiskundimų apie emocinę savijautą nebuvimas	1	„<...> neturiu nusiskundimų <...> emocinėje <...>“ (I3)
	Savęs realizavimo galimybės profesinėje veikloje	1	„<...> galima save realizuoti <...>“ (I5)
	Įvertinimo stoka		„Įvertinamas <...> nelabai <...>“ (I7)
	Neišklaušymas	2	„<...> neišgirsta jaučiuosi <...>“ (I7)
	Emocinio ryšio nebuvimas	1	„<...> bandai kažką <...> ne visada pavyksta gauti rezultatą.“ (I7)
	Noras naujovių asmeninėje ir profesinėje srityse	3	„<...> naujovių tiek asmeninėje, tiek ir profesinėje srityje.“ (I6)
	Emocinis nuovargis	1	„<...> dažnai jaučiuosi pavargusi, esu „atbukusi.“ (I6)
Fizinės savijautos vertinimas	Gera savijauta	2	„<...> gana gera <...>“ (I1), (I3)
	Normali savijauta	1	„<...> pakankamai normali <...>“ (I4)
	Fiziniai negalavimai	1	„<...> pagal metus – jauna, pagal sveikatą – jaučianti turinti įvairius organus <...>“ (I5)
	Fizinės sveikatos nusiskundimų nebuvimas	1	„Neturiu nusiskundimų<...> nei fizinėje srityje <...>“ (I3)
Siūlomi būdai, gerinantys psichofizinę savijautą	Psichologinės žinios	1	„Investuojant į save psichologinėmis žiniomis, maloniais užsiėmimais <...>“ (4)
	Užsiėmimas mėgstama veikla	1	„<...> maloniais užsiėmimais <...>“ (4)

Informančių savijauta buvo įvardijama dviem kategorijomis: *emocinės savijautos vertinimas*, *fizinės savijautos vertinimas* ir viena kategorija, kuri nusako informančių siūlomus būdus, gerinančius psichofizinę savijautą – *siūlomi būdai pagerinantys psichofizinę savijautą*. Informančių emocinę savijautą apibūdinta tokiomis subkategorijomis: „gera“, „išlaikyta pusiausvyra“, „emociškai stabili“, „neigiama savijauta namie“, „nusiskundimų nebuvimas emocinėje savijautoje“. Tačiau išskiriami ir neigiami emocinės savijautos bruožai: „įvertinimo

stoka“, „neišklausymas“, „emocinio ryšio nebuvimas“, „noras naujovių asmeninėje ir profesinėje srityse“ ir „emocinis nuovargis“, kas rodo, kad informantai, nesulaukia grįžtamo emocinio ryšio, o tai juos emociškai vargina, didina riziką pervargti profesinėje veikloje. Fizinė savijauta apibūdinama teigiamiau: kaip „gera“, „normali“, „be nusiskundimų fizinėje srityje“.

Pokalbio apie dabartinę savo savijautą metu, informantai įvardino būdus, kurie galėtų padėti pagerinti psichofizinę savijautą, tuo pačiu juos galima taikyti kaip profesinio nuovargio įveikos strategijas. Šie būdai labiau orientuoti į emocinės savijautos kokybės gerinimą: psichologinių žinių įgijimas ir užsiėmimas mėgstama veikla („Investuojant į save psichologinėmis žiniomis, maloniais užsiėmimais.“).

Taigi, išanalizavus dabartinę socialinių pedagogų būseną, galima teigti, kad tyrime dalyvavusios keli informantai jaučia profesinį nuovargį. Jam įveikti yra siūloma įgyjant psichologines žinias, padedančios pagerinti emocinę savijautą ir pailsėti užsiimant mėgstama veikla. Fizinės sveikatos rodikliais informantai yra patenkinti.

Kompleksiniu klausimu („Ką žinote ir esate girdėjusi, ar susidūrusi asmeniškai su socialinių pedagogų profesiniu nuovargiu? Kaip manote, kas lemia jog socialinis pedagogas vis dėlto patiria profesinį nuovargį?“) siekta atskleisti socialinių pedagogų patirtį profesinio nuovargio atžvilgiu, kaip jų nuomone jaučiasi specialistas patirdamas nuovargį profesinėje veikloje. Taip pat šiuo klausimo antra dalimi siekta atskleisti priežastis, dėl kurių socialiniai pedagogai savo profesinėje veikloje susiduria su profesiniu nuovargiu (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

Profesinį nuovargį patiriančių socialinių pedagogų savijauta ir jį lemiantys veiksniai

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Profesinį nuovargį patiriančių socialinių pedagogų savijauta	Nesusitvarkantis darbe	1	„<...> nesusitvarkai darbe <...>“ (I1)
	Nereikalingas	1	„<...> jautiesi nereikalingas <...>“ (I1)
	Apatiškas	7	„<...> jaučiasi apatiškas <...>“ (I2) „<...> darosi apatiškas <...> nekelia sau jokių reikalavimus <...> nebesidomi <...> niekur nesikiša.“ (I3)
	Nebeturintis minčių	8	„<...> nebeturintis kažkokių minčių išsisėmęs <...>“ (I1) „<...> tiesiog profesiskai išsisėmę jaučiasi. Gal būt idėjų pritrūksta jau <...>“ (I7)
	Pavargęs	4	„Pavargsta <...>“ (I2) „Esi visiškai prislopintas <...>“ (I4) „<...> dažnai jaučiasi pavargęs <...>“ (I6) „<...> "atbunka" jo emocijos <...>“ (I6) „<...> "kaip nuvaryti arkliai" <...>“ (I7)
	Reikalinga psichologinė pagalba	1	„<...> prireikia psichologo pagalbos“ (I2)
	Depresija	1	„<...> suseraga depresija <...>“ (I2)

	Probleminis bendravimas	2	„Sunkiai bendrauja <...>“ (I2) „Su kolegomis mažiau bendrauja, nesistengia spręsti jokių konfliktų <...>“ (I3)
--	-------------------------	---	---

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Profesinį nuovargį patiriančių socialinių pedagogų savijauta	Liūdnas	1	„Nuliūdęs <...>“ (I2)
	Savęs neatskleidimas	1	„<...> neatskleidžia savęs <...>“ (I2)
	Darbo kokybės pablogėjimas	1	„<...>klientams nesuteikia reikiamos informacijos.<...>“ (I2)
	Beviltiškas	2	„<...>jautiesi beviltiškai, negalinti nieko prasmingo duoti <...>“ (I5)
	Nepasitenkinimas savo profesija	3	„<...>nebenori dirbt, tiesiog nebėjaučia malonumo einant į darbą, nejaučia pasitenkinimo savo profesine veikla.“(I6)
Profesinį nuovargį lemiantys veiksniai	Specialybės specifiškumas	3	„<...> ta specialybė tokia yra kaip pagrindas <...>“ (I1) „Darbo specifiškumas, nes būti su socialiniu pedagogu yra sunkus darbas“ (I6) <...> tikrai nėra lengvas darbas <...> didelės atsakomybės reikalaujantis <...>“(I7)
	Tiesioginis bendravimas	3	„<...>pavargsti nuo to bendravimo per daug <...>“ (I1) „<...> emociškai žmogų apsunkina <...> bendravimas <...>“(I7)
	Asmenybės savybės (lėtas būdas)	2	„Jei esi lėtesnio būdo <...> tai nebedirbk tokio darbo <...>“(I2) „<...> priklauso nuo paties žmogaus asmenybės<..> nuo jo charakterio savybių, kaip jis reaguoja į iškilusias problemas, ir kaip jis jas sprendžia <...>“(I6)
	Monotonija darbe	1	„<...> monotonija <...>“ (I3)
	Didelis darbo krūvis	1	„<...> darbo krūvis <...>“ (I4)
	Neįvertinimas	1	„<...> kai tu darai, darai, ir tavęs niekas neįvertina niekas <...>“ (I3)
	Rezultatų ne pasiekimas dėl klientų motyvacijos trūkumo	1	„<...> nelabai kokių rezultatų pasiekia, nes vaikai dabar nieko nenori <...>“ (I3)
	Nepasitenkinimas profesija	2	„Reikia mylėti savo darbą, jaustis savo rogėse <...>“(I2) „<...> pasirinko ne ta profesiją.“ (I5)
	Per didelis atsidavimas darbui (pamirštant savo norus)	1	„<...>labai atsidavęs tam darbui ir dirba ypatingai nuoširdžiai <...> tikrai <...> patiria<...>“ (I7)

Išskiriamos dvi kategorijos: *profesinį nuovargį patiriančių socialinių pedagogų savijauta* ir *profesinį nuovargį lemiantys veiksniai*. Pirmojoje kategorijoje yra įvardijama profesinį nuovargį patiriančių darbuotojų savijauta tiek asmenine patirtimi, tiek nuomone. Savijauta atskleidžiama 13 subkategorijose. Dauguma informantų teigė, kad profesinį nuovargį patiriantis darbuotojas jaučiasi „*nebeturintis minčių*“ t.y. išsisėmęs (<...> *nebeturintis kažkokių minčių, išsisėmęs.*) „*apatiškas*“, „*pavargęs*“, „*nejaučiantis pasitenkinimo savo profesija*“.

Kategorijoje *profesinį nuovargį lemiantys veiksniai* yra atskleidžiami veiksniai lemiantys profesinį nuovargį. Įvardijami tokie pagrindiniai profesinį nuovargį lemiantys veiksniai:

„specialybės specifiškumas“, „tiesioginis bendravimas“, kuris (Alifanovienės ir Vaitkevičienės ir kt., (2007) yra vienas pagrindinių šio darbo specifikos veiksnių lemiančių profesinį nuovargį, „asmenybės savybės“ tokios kaip lėtas būdas, pesimizmas, ir „nepasitenkinimas profesija“. Daugiau minima: „monotonija“, „didelis darbo krūvis“, „neįvertinimas“, „rezultatų nepasiekimas dėl klientų motyvacijos trūkumo“ ir „per didelis atsidavimas darbui“, kurio pasekoje specialistas pamiršta savo asmeninį gyvenimą ir sudarydamas sąlygas pervargti nuo darbo.

Išanalizavus prasminį kategorijų turinį ir esmę, galima formuluoti išvadą, kad socialiniai pedagogai turi žinių apie nuovargį jų profesinėje veikloje. Susisteminus informantų savijautos, patiriančio profesinį nuovargį darbuotojo apibūdinimą, galima susieti panašumus su literatūroje pateiktais apibūdinimais (nebeturėjimas minčių, apatiškumas, emocinis nuovargis, nejutimas pasitenkinimo savo profesija).

Lemiančius veiksnius informantai taip pat sieja su literatūroje įvardintais veiksniais teigdami, kad profesinį nuovargį lemia: specialybės specifiškumas (tiesioginis bendravimas, monotonija darbe) ir asmenybės savybės (charakterio bruožai), nepasitenkinimas profesija. Kaip naują, literatūroje mažiau akcentuojamą veiksnį, galima įvardinti – per didelį atsidavimą darbui, kurio metu darbuotojas nebepatenkina savo asmeninių poreikių.

2.2.4. Socialinių pedagogų taikomos profesinio nuovargio įveikos strategijos

Paskutiniosios klausimų grupės tikslas – atskleisti socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos strategijas jų pačių subjektyviu vertinimu.

Pirmuoju šios grupės klausimu (*Kiek laiko per dieną o gal per savaitę skiriate savo laisvalaikiui? Ką veikiate?*) siekta atskleisti socialinių pedagogų veiklą ne darbo metu, taip pat kiek laiko skiriama patenkinti savo asmeniniams poreikiams, ką dažniausiai veikia ir galimai susieti kaip profesinio nuovargio įveikos ar/ir apsaugojimo nuo profesinio nuovargio strategiją (žr. 10 lentelę).

10 lentelė

Socialinių pedagogų laisvalaikis

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
------------	---------------	-------------------	--------------------

Laisvalaikio trukmė (valandomis)	2 val. per dieną, 3 d. per sav.	1	„<...> kokius 3 vakarus <...> kokias 2 (val.) dažniausiai. (I1)
	2 val., kas dieną	1	„Per dieną skiriu 2 valandas“ (I2)
	1 val., per dieną, 4 kartus per sav.	1	„Per savaitę skiriu kokias 4 <...> valandas, po valandą <...>“ (I3)
Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Laisvalaikio trukmė (valandomis)	Kasdien nuo 1–1.3 val (maž. 30 min.)	1	„Stengiuosi kasdien nuo 1 iki 1.5 valandos skirti būtent sau, <...> kritiniu atveju nors 30 min <...>“ (I4)
	Visas laikas, likęs nuo darbo	1	„Visą likusį laiką nuo darbo valandų.“ (I5)
	Tikslaus laiko sau nenustatymas	1	„Dienotvarkėje nesu nustačiusi tikslaus laiko kiek skirti laiko sau <...>“ (I6)
	Savaitgaliai, švenčių dienos	2	„<...> savaitgaliai ir šventės <...>“ (I7) „Daugiausiai laiko sau skiriu savaitgalį <...>“ (I6)
	Mažas laiko kiekis skiriamas laisvalaikiui	1	„<...> laisvalaikio mažai būna, nes vis tiek yra šeima, vaikai <...>“, (I7)
Laisvalaikio veiklos pobūdis	Sportinė veikla	4	„Einu į sporto klubą <...>“ (I1) „Sportuoju <...>“ (I3) „<...> mėgstu pasivažinėti dviračiu <...>“ (I6)
	Meninė, kūrybinė veikla	2	„<...> užsiimu menine veikla <...>“ (I1) „<...> pomėgių, susijusių su kūryba.“ (I4)
	Poilsis	2	Mėgstu patinginai (I1) Ilsiuosi <...>“ (I6)
	TV žiūrėjimas	4	„Dažniausiai žiūriu televizorių.“ (I2) „<...> žiūriu pramogines laidas.“ (I5) „<...> žiūriu televizijos laidas <...>“ (I6) „<...> ar televizorių pažiūrėt<...>“ (I7)
	Bendravimas su draugais, artimaisiais	5	Mėgstu bendrauti su draugėmis, pakalbėti.“ (I2) „<...> lankau drauges <...>“ (I3) „<...> bendrauju su draugėmis <...>“ (I5) „<...> einu susitikti su artimaisiais <...>“ (I6) „<...> su draugais ar su draugėmis pakalbėt <...>“ (I7)
	Kelionės	1	„Mėgstu keliauti.“ (I2)
	Atsipalaidavimas	2	„<...> atsipalaiduoti ir negalvoti apie darbo problemas <...>“ (I1) „<...> atsipalaiduojau <...>“ (I3)
	Lankymasis kino teatre	1	„<...> važiuoju į kino filmą <...>“ (I3)
	Apsipirkimas parduotuvėse	1	„<...> važiuoju po parduotuves <...>“ (I3)
	Knygų skaitymas	4	„Paprastai laiką leidžiu su knyga <...>“ (I4) „Labai daug skaitau <...>“ (I5) „<...> mėgstu paskaityti knygas <...>“ (I6) „<...> šiaip bandau ir knygą paskaityt <...>“ (I7)
	Mėgstamos muzikos klausimasis	2	„<...> klausau man patinkamos muzikos <...>“ (I4) „<...> klausaus ramios muzikos <...>“ (I5)

Socialinių pedagogų laisvalaikio atsakymas buvo suskirstytas į 2 kategorijas: *laisvalaikio trukmė (valandomis)*, kurioje atsiskleidė kiek laiko per dieną skiria sau, ir *laisvalaikio veiklos*

pobūdis, kurioje išskirta socialinių pedagogų veikla ne darbo metu. Interviu metu išaiškėjo, jog dauguma socialinių pedagogų siekia kiekvieną dieną, bent jau po valandą, skirti laiko savo asmeniniams poreikiams tenkinti. Taip pat pastebėta, jog kelios pedagogės neskiria tikslaus laiko kiekio sau, t. y., pabūna su savimi tik kai lieko laiko nuo šeimos, buitinių darbų („<..> Nu laisvalaikis pagrinde savaitgaliai ir šventės, tada pagrinde. O šiaip na to laisvalaikio mažai būna, nes vis tiek yra šeima, vaikai. Pareini iš darbo šeima vėl, nu ir to laisvalaikio kaip ir šiaip nedaug lieka to laisvalaikio. Stengiuosi su vaikais vat atiduot.“), o tai didina riziką pervargti tiek fiziškai, tiek emociškai.

Informantai laisvu laiku užsiima mėgstama veikla, atsipalaiduoja ir negalvoja apie darbą: („<..> man padeda atsipalaiduoti ir negalvoti apie darbo problemas <...>“) sportine veikla, kuri pasak mokslininkų (Karbočienė, Mikelionienė, 2009) žmogui labai padeda ir yra naudinga, meninė, kūrybinė veikla, televizijos žiūrėjimas, poilsis, bendravimas su draugais ir artimaisiais, kelionės, lankymasis kino teatre, apsipirkimas parduotuvėse, knygų skaitymas bei mėgstamos muzikos klausimasis. Tam, kad kuo prasmingiau skirti laiką sau, informantai tikslingai suplanuoja savo laisvalaikį („<...> Niekada nelaidžiu sau „ištižt“, kartais labai tikslingai susikuriu sau vakarą, kad pagerinti sau nuotaiką ir emocinę savijautą<...>“).

Apibendrinant, galima teigti, kad dauguma tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų rūpinasi savo laisvalaikiu, užsiima mėgstama veikla, kurios spektras yra gana gausus ir įvairus, tačiau tyrime dalyvavo ir tos socialinės pedagogės, kurios mažai skiria laiko sau, per mažai rūpinasi savo poilsu, emocinės savijautos gerinimu, kas didina riziką pervargti profesinėje veikloje.

Vienuolikto klausimo (*Papasakokite, kaip Jūs sprendžiate darbe iškilusias problemas*) tikslas – atskleisti metodus, strategijas sprendžiant darbe iškilusius sunkumus. Kadangi profesinis nuovargis – socialinių pedagogų profesinė veiklos problema, tad problemų sprendimo būdai gali būti pritaikyti sprendžiant profesinį nuovargį (žr. 11 lentelę).

11 lentelė

Socialinių pedagogų profesinės veiklos problemų sprendimo būdai

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Problemų sprendimo būdai	Problemų sprendimas su darbo kolektyvu	10	„<...> stengiamės pirma pasitarti su bendradarbiais, komandoje sprendžiame visas problemas<...>“ (I1) „<...> problemą aptariame su kolegomis, darbo vadovu <...>“ (I2) „<...>problemas sprendžiame komandoje.“(I3) „<...>pasitariame su mokytojomis direktoriumi [kolegomis] <...>“ (I6) „<...>su kolegomis konsultuojamės <...>“ (I7)
	Tėvų įtraukimas į problemų sprendimą	3	„<...>tėvus stengiamės įjungti (I1) „Stengiamės įtraukti ir tėvus į problemų sprendimus.“ (I2) „<...>bendraujame su tėvais.“(I6)

	Kitų profesijų specialistų konsultacijos	2	„<...>kviestis kokius reikiamas specialistus <...>“ (I2) „<...>Su visų įstaigų atstovais, tiek medikais, tiek policijos atstovais <...>“ (I7)
	Kalbėjimas	3	„<...> kalbuosi <...>“ (I4)

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Problemų sprendimo būdai	Aiškinimasis	2	„<...> aiškinuosi <...>“
	Išklausymas	1	„Konfliktus išklausu <...>“ (I5)
	Kompromisų ieškojimas	2	„<...> ieškoti kompromisų.“ (I4) „<...> ieškome kompromisų.“(I5)
	Problemas spręsti vienam	1	„<...> tenka problemas spręsti man vienai <...>“ (I6)

Kategorijoje *problemų sprendimo būdai* išskirtos subkategorijos įvardijančios problemų sprendimo būdus. Daugumą tyrime dalyvavusių informančių įvardija komandinį problemos būdą – problemų sprendimas su darbo kolektyvu. Taip pat dažnai įtraukia klientų tėvus (suaugusiuosius), naudojami kitų institucijų pagalba (policijos pareigūnai, medikai). Viena informantė teigė, jog dažnai jai vienai tenka spręsti problemas, kadangi, tokios profesijos specialistų jos darbovietėje nėra ir ji neturinti su kuo pasitarti (mokykloje dirba tik vienas socialinis pedagogas). Pokalbio metu išryškėjo, kad socialiniai pedagogai dažniausiai naudoja: pokalbių, išklauso, aiškinimosi ir kompromisų ieškojimo problemų sprendimo būdus.

Taigi, prasminis kategorijos turinys leidžia formuluoti išvadą, kad socialiniai pedagogai naudoja įvairius problemų sprendimo būdus, vienas pagrindinių – pokalbiai su kolegomis.

Sekančiu klausimu (*Jei turėtumėte galimybę, kokius 3 dalykus pakeistumėte, kad pagerintumėte socialinių pedagogų emocinę, fizinę savijautą darbinėje aplinkoje*) siekta atskleisti socialinių pedagogų lūkesčius, jų nuomone tinkamiausius būdus, kuriais jie pagerintų socialinių pedagogų savijautą profesinėje veikloje, taip pat šis klausimas atskleidžia apsaugos būdus nuo profesinio nuovargio (žr. 12 lentelę).

12 lentelė

Socialinių pedagogų siūlomi būdai pagerinantys jų emocinę ir fizinę savijautą profesinėje veikloje

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Būdai, pagerinantys savijautą profesinėje veikloje	Bendravimo su tėvais (klientų globėjais) geresnė kokybė	3	„<...> pakeisti bendravimą su tėvais <...>“ (I1)
	Naudingi seminarai	3	„<...> reikėtų dar šiek tiek žinių papildomai, seminarų, kad skatintų tobulėti<...> mokytų žinias klientams pateikti įdomiau <...>“ (I1) „<...> seminarų būtų ne tik susijusių su darbo specifika<...> atsipalaiduoti, mokytis nepasiduoti neigiamoms emocijoms<...>“

		(I6)
--	--	------

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Būdai, pagerinantys savijautą profesinėje veikloje	Didesnis atlyginimas	7	„<...> atlyginimas <...> didesnis (I1) „<...> norėčiau didesnio užmokesčio.“(I2) „<...> didesnio atlyginimo<...>“ (I6) „<...> atlyginimas <...> nėra didelis, palyginus pagal tą krūvį <...>“ (I7)
	Klientų tėvų neigiamo požiūrio į socialinių pedagogų teikiamą pagalbą pakeitimas teigiamu	1	„Tėvų požiūrį į pagalbą <...>“ (I2)
	Darbo vadovų neigiamo požiūrio į socialinių pedagogų teikiamą pagalbą pakeitimas teigiamu	2	„<...> keisti vadovų požiūrį ir nuostatas <...>“ (I4) „<...> požiūrį į darbą iš vadovų pusės <...>“ (I7)
	Klientų neigiamo požiūrio į socialinių pedagogų teikiamą pagalbą pakeitimas teigiamu	1	„Požiūris <...> vaikų bendravimo požiūris, geriau bendrautų.“ (I7)
	Minimali dokumentacija	3	„<...> mažiau [laiko] popierių pildymui.“ (I2) „Apkrovimas didelis [dokumentacijos] <...>“ (I7)
	Darbo specifikos pakeitimas	4	„<...> pakeisti darbo specifiką<...> kurį laiką padirbėti su dokumentais [tiesiogiai nebendraudant su klientais] <...>“ (I3)
	Darbo pakeitimas	1	„Pakeisčiau [darbą].“ (I3)
	Mažinti darbo krūvį	1	„<...> mažinant darbo krūvį <...>“ (I4)
	Daugiau specialios įrangos reikalingos darbui	1	„<...> daugiau specialios įrangos reikalingos darbui <...>“ (I5)
	Jaukios vietos darbovietėje skirtos poilsiui	1	„<...> norėčiau, kad kabinete būtų jaukus kaip namų kampelis, kuriame būtų galima pailsėti.“ (I5)
	Daugiau specialistų	1	„<...> įdarbinčiau daugiau specialistų.“(I6)
	Didesnis dėmesys specialistų psichofizinei savijautai gerinti	1	„<...> daugiau dėmesio skirčiau darbuotojų savijautai darbe gerinti<...>“ (I6)

Įvardijant socialinių pedagogų siūlomus būdus, kuriais pagerintų savo emocinę ir fizinę savijautą profesinėje veikloje, išskirta viena kategorija – *būdai pagerinantys savijautą profesinėje veikloje*. Informantai paminėjo didesnę atlyginimą, darbo specifikos pakeitimą t. y., iš tiesioginio bendravimo su klientu, pakeisti į dokumentacijos pildymo darbą. Šiuo pakeitimu informantai turėtų galimybę trumpam pailsėti nuo specifinių darbe esančių problemų, monotonijos, dažnai neigiamo su klientais bendravimo. Taip pat informantai paminėjo, kad pagerinus bendravimo su klientais, ypač su jų tėvais, darbo vadovu kokybę, pakeičiant klientų neigiamą požiūrį, į socialinių pedagogų teikiamą pagalbą, į teigiamą – jų savijauta darbe pagerėtų. Pokalbio metu išryškėjo ir seminarų reikiamybė – dalyvaujant seminaruose, kuriose

kalbama apie profesinį nuovargį, patarimus kaip elgtis tam tikroje situacijoje, socialiniai pedagogai galėtų gauti reikiamos informacijos, pasidalinti savo problemomis, kurios pasitaiko jų profesinėje veikloje. Taip pat išryškėjo dar vienas labai svarbus, kaip informantė įvardino, būdas, padedantis pagerinti psichofizinę savijautą – tai profesijos keitimas.

Apibendrinant, galima teigti, kad socialiniai pedagogai siūlo tokius būdus, kuriais būtų galima pagerinti jų savijautą profesinėje veikloje ir kuriuos būtų galima panaudoti kaip apsaugojimo ar/ir įveikos priemonės nuo profesinio nuovargio: atlyginimo pakėlimas, santykių su klientais, darbo vadovų kokybės gerinimas seminarų dėka. Taip pat išryškėjo grėsmė socialinių pedagogų, kaip darbuotojų mažėjimo tikimybė, kadangi, kaip profesinio nuovargio įveiką siūlo – keisti profesiją. Tai rodo, kad darbuotojai nėra užtikrinti dėl savo profesinės veiklos pasirinkimo ir kaip psichofizinės sveikatos gerinimą pasirinktų specialybės keitimą.

Tryliktojo kompleksinio klausimo (*Koks Jūsų manymu efektyviausias būdas įveikti profesinį nuovargį? Ar socialinių pedagogų darbinės veiklos refleksija, joga ir gyvenimo kokybės gerinimas, galėtų būti socialinių pedagogų profesinio nuovargio įveikos būdai?*) – tikslas atskleisti efektyviausius profesinio nuovargio įveikos būdus (žr. 13 lentelę).

13 lentelė

Profesinio nuovargio įveikos strategijos

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Būdai, padedantys įveikti profesinį nuovargį	Keisti darbo pobūdį	2	„<...> keisti darbo pobūdį <...>“ (I1) „<...> pavyzdžiui kas dirba kabinete pakeist į darbą su klientais, kas dirba su klientais, pakeisti į kabinetinį darbą <...>“ (I3)
	Profesijos pakeitimas	2	„<...> pasiūlyčiau tikrai pakeisti profesiją kuriam laikui<...>“ (I3) „Pakeisti profesiją<...>“ (I5)
	Atsipalaidavimas po darbo	3	„<...> po darbo <...> atsipalaiduoti (I1) atpalaiduojantys pratimai. (I6)
	Fizinė veikla	3	„Sportas <...>“ (I1) „<...> pasportuoti <...>“ (I3) „<...> tam tikrą fizinę veiklą <...>“ (I6)
	Meninė veikla	2	„<...>meninė veikla <...>“ (I1) „Man dar erdvė yra meninė raiška, kuri suteikia daug teigiamų emocijų.“ (I4)
	Poilsis	2	„Pailsėti laikas nuo laiko <...>“ (I2) „Daugiau ilsėtis.“(I6)
	Ne darbo metu negalvoti apie darbą	4	„<...> labiau negalvoti apie darbą <...>“ (I1) „<...> namuose negalvot apie darbą <...>“ (I3)
	Rūpinimas savo išvaizda	1	„<...> skirti laiko ir savo grožiui pasirūpinti <...> “ (I3)
	Bendravimas su artimaisiais	1	„<...> pabendrauti <...>“ (I3)
	Kelionės	2	„<...>kažkokia kelionė, ekskursija <...>“ (I3)
	Savęs stiprinimas, motyvavimas akcentuojant	3	„Savyje slypintys resursai padeda įveikti nuovargį <...>save patiprinant ir motyvuojant atitinkamai galima to išvengt<...> akcentavimas ypač sėkmingų

	teigiamus dalykus		darbo epizodų <...>“ (I4)
	Nemaišyti darbo su laisvalaikiu	2	„Nemaišyti darbo su laisvalaikiu <...>“(I5)

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius	Įrodantis teiginys
Būdai, padedantys įveikti profesinį nuovargį	Meilė darbui	2	„<...> dirbk su meile <...> nevaidmainiauk.“ (I5)
	Laisvalaikio organizavimas	1	„<...>laisvalaikio toks organizavimas.“(I7)
	Darbas neturi tapti monotoniškas ir beprasmis	2	„Darbas neturi tapti monotoniškas ir beprasmis susikaupti prasmingai veiklai, <...> turi būti [darbas] įdomu. Visada einant į priekį išvengiama monotoniškos<...> ir nuovargio <...> įdedant prasmės <...> savišvieta neleidžia užsistovėti vienoje vietoje.“ (I4)
Profesinės veiklos refleksija kaip profesinio nuovargio įveikos strategija	Refleksija - padeda pamatyti situaciją iš kitos pusės	1	„<...> reflektuojant pradėti žiūrėti kitaip gal, tai iš tikrųjų padėtų <...>“ (I1)
	Refleksija - įvertinimas savęs, pagerinimas savių savųjų	1	„<...> yra įvertinimas, tada gerai jaučiasi <...>“ (I3)
	Refleksija - padeda įveikti nuovargį, pasitikėti savimi	1	„<...> būdas, padedantis įveikti nuovargį ir pasitikėti savimi kaip profesionalu.“ (I4)
	Refleksija - supratimas ir objektyvumas, nešališkai vertinti savo pastangas	1	„<...> supratimas ir objektyvumas, nešališkai vertinti savo pastangas <...>“ (I4)
Joga kaip profesinio nuovargio įveikos strategija	Joga - pagalba atsipalaiduojant	1	„<...> padėti atsipalaiduoti, negalvoti apie darbą.“ (I1)
	Joga tinkama pagal temperamentą	1	„Joga man asmeniškai nepriimtina, nežinau kaip kitiems, bet mano temperamentui tai tikrai ne, kitiems gal tą meditaciją ir būtų gerai <...>“ (I3)
	Joga - investicija į savo emocinę ir psichologinę būseną	1	„Joga asmeniškai man yra priimtinas būdas, praktikuoju kasdien. Tai investicija į savo emocinę ir psichologinę būseną, tuo pačiu ir fizinę.“ (I4)

Buvo išskirtos trys kategorijos: *būdai padedantys įveikti profesinį nuovargį* ir kategorijos *profesinės veiklos refleksija, kaip profesinio nuovargio įveikos strategija*“, „joga, kaip profesinio nuovargio įveikos strategija“, kuriomis atskleidžiama socialinių pedagogų su mokslinėje literatūroje pateikiamomis profesinio nuovargio įveikos strategijomis, sąsajos. Pirmojoje kategorijoje daugiausia informantai siūlo tokius, padedančius įveikti profesinį nuovargį būdus: negalvoti apie darbą ne darbo metu, t. y. darbe palikti profesinės veiklos rūpesčius, atsipalaiduoti po darbo, užsiimti mėgstama veikla – sportas, meninė veikla, kelionės. Taip pat informantai siūlo keisti profesinės veiklos pobūdį – tiesioginį bendravimą keisti į dokumentacijos tvarkymo darbą ar atvirkščiai. Išryškėjo noras keisti pačios specialybės, kuris rodo, kad darbuotojai yra linkę keisti savo profesiją dėl psichofizinės sveikatos problemų.

Profesinės veiklos refleksijos naudą pripažįsta dauguma tyrime dalyvavusių informantų. Išskirtos tokios subkategorijos: „refleksija – padeda pamatyti situaciją iš kitos pusės“, „refleksija – įvertinimas savęs, pagerinimas savijautos“, „refleksija – padeda įveikti nuovargį, pasitikėti savimi“, „refleksija – supratimas ir objektyvumas, nešališkai vertinti savo pastangas“, aiškinančios profesinės veiklos refleksijos naudą, siekiant įveikti ir/ar apsisaugoti nuo nuovargio profesinėje veikloje. Jogos nauda buvo įvardijama, kaip teigiama ir galinti padėti *atsipalaiduoti, negalvoti apie darbą*, tačiau ji tinkama ne kiekvienam – pagal tam tikrą žmogaus temperamentą (*Joga man asmeniškai nepriimtina, nežinau kaip kitiems, bet mano temperamentui tai tikrai ne, kitiems gal tą meditaciją ir būtų gerai.*).

Taigi, galima apibendrinti, kad socialiniai pedagogai naudoja įvairių būdus (negalvoti apie darbą ne darbo metu, atsipalaiduoti po darbo, užsiimti mėgstama veikla – sportas, meninė veikla, kelionės, profesijos specifiškumo keitimas), kurie pagerinta savijautą. Taip pat šio klausimo metu buvo dar kartą paminėtas profesijos keitimas, kaip profesinio nuovargio įveikos būdas. Socialiniai pedagogai sutinka su mokslinėje literatūroje minimais būdais, padedančiais įveikti profesinį nuovargį – jogą ir profesinės veiklos refleksiją. Gyvenimo kokybės rodiklių gerinimas, kaip profesinio nuovargio įveikos strategija, nebuvo įvardijamas tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų.

Apibendrinimai:

- Pirmosios grupės klausimų tikslas – atskleisti tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų asmenybės savybes, charakterio bruožus. Tyrimo metu paaiškėjo, kad informantai save vertinti linkę teigiamai. Netikėtuose situacijose, kada geriausiai atsiskleidžia charakterio savybės, informantai teigia, kad siekia išlikti ramūs ir ieškoti tinkamų problemos sprendimo būdų, kas leidžia teigti, kad tyrime dalyvavusių socialinių pedagogų charakterio savybės nelemia profesinio nuovargio.
- Apibūdindami profesinės veiklos reikšmę, socialiniai pedagogai įvardija kaip pagalbą teikiantį ir vertingą, tačiau sunkų darbą, kurio pagrindas tiesioginis bendravimas sprendžiant klientų problemas. Profesinės veiklos sąlygas informantai vertinti linkę labiau neigiamai dėl didelio klientų skaičiaus, emocinio nuovargio, kurį lemia darbe patiriamas stresas, neigiamų santykių su klientais ir darbo vadovu. Daugiausiai teigiamų emocijų tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai gauna iš kolegų palaikymo, darbo įvertinimo.
- Trečiosios grupės klausimų apie informantų žinias jų profesinės veiklos nuovargį, dėka, paaiškėjo, kad socialiniai pedagogai turi pakankamai žinių ir kelio jų jaučiasi pavargusios profesinės veiklos atžvilgiu. Informantai apibūdina profesinį nuovargį patiriančio

specialisto savijautą – apatiškumas, emocinis nuovargis, idėjų stoka. Įvardija tokius, pagrindiniais profesinį nuovargį lemiančiais veiksniais: specialybės specifiškumas (tiesioginis bendravimas, monotonija darbe) ir asmenybės savybės (charakterio bruožai), nepasitenkinimas profesija. Kaip naują, literatūroje mažiau akcentuojamą veiksnį, galima įvardinti – per didelį atsidavimą darbui, kurio metu darbuotojas nebepatenkina savo asmeninių poreikių.

- Paskutiniosios grupės klausimų turinio analizė leidžia teigti, kad informantai stengiasi kasdien laiko skirti savo asmeninių poreikių tenkinimui užsiimant mėgstama veikla (sportine, menine). Tyrime dalyvavo ir informantai, kurie neskiria laiko sau, taip didindamos riziką pervargti. Tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai sutinka su mokslinėje literatūroje pateikiamomis profesinio nuovargio įveikomis – profesinės veiklos refleksija ir jogą. Jas papildė tokios, jų vertinimu, efektyviosios įveikos strategijomis – laiko skirimas asmeniniams poreikių tenkinimui užsiimant mėgstama veikla, įgyjant psichologinių žinių, kurios padeda sprendžiant asmenines problemas. Tyrimo metu paaiškėjo, kad informantai linkę keisti specialybę, dėl savo psichofizinės sveikatos pablogėjimo ir tai siūlo kaip profesinio nuovargio įveikos strategiją.

IŠVADOS

1. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad socialinių pedagogų profesinėje veikloje gausu veiksnių, sukeliančių profesinį nuovargį. *Nuovargis* profesinėje veikloje aiškinamas, kaip organizmo darbingumo mažėjimas po neteikiančios pasitenkinimo veiklos, pasireiškiantis fiziniu, protiniu ir emociniu nuovargiu. *Profesiniam nuovargiui* būdingos neigiamos emocijos: nerimas, nemiga, bei depresija, veikiant ilgalaikiams neišsprendžiams stresams, kylantiems darbo situacijose. Įvardijami vidiniai ir išoriniai profesinį nuovargį lemiantys veiksniai. Vidiniams veiksniams priskiriama: asmenybės savybės (charakterio bruožai), amžius, lytis, šeiminė padėtis, išsilavinimas ir savivertė; išoriniams veiksniams – profesinio darbo specifika (tiesioginis bendravimas, aukšti profesiniai reikalavimai) ir darbo sąlygos (darbo laikas, krūvis, taip pat santykiai su kolegomis, vadovu ir klientais).
2. Remiantis mokslinės literatūros analize galima teigti, kad profesinio nuovargio įveikai tinkamos strategijos, taikomos įveikti stresą ir asmens krizes, kurios tiesiogiai siejasi su profesinį nuovargį lemiančiais veiksniais. Aktualizuotinos į problemą ir į emocijas orientuotos profesinio nuovargio įveikos strategijos. Taikant *į problemą orientuotą strategiją*: siekiama pašalinti dirgiklį keičiant aplinką ir save. *Į emocijas orientuotą įveiką* – keičiant suvokimą tendencingai interpretuojant į faktus. Gyvenimo kokybės rodiklių (fizinė, psichologinė sritys, socialiniai santykiai, aplinkos gerinimas) gerinimas taip pat siūlytina taikyti kaip profesinio nuovargio įveikos strategiją, tačiau, dėl subjektyvaus jos vertinimo, tikslingiau ją taikyti, kaip teorinio pobūdžio įveikos strategiją. Empiriniai tyrimai atskleidžiantys profesinės veiklos refleksijos, kurios tikslas – situacijos įvertinimas iš kitos pozicijos naudojant patirtį ir jogos, kurios metu atsipalaiduojama, pagerinama fizinė ir emocinė savijauta, naudą, įrodo kaip tinkamas taikyti profesinio nuovargio įveikos strategijas.
3. Tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad socialiniai pedagogai profesinį nuovargį įvardija, kaip fizinės ir emocinės sveikatos pablogėjimą, dėl profesinėje veikloje pasitaikančių veiksnių, kurie daro neigiamą įtaką jų psichofizinei savijautai. Profesinis nuovargis, tyrime dalyvavusių informantų teigimu, pasireiškia: idėjų stoka profesinės veiklos atžvilgiu, apatiškumu, emociniu nuovargiu, pasitenkinimo savo profesija nejutimu. Informantai, įvardijo, kad profesinį nuovargį lemia: specialybės specifiškumas – tiesioginis bendravimas, monotonija darbe ir vadovo palaikymo trūkumas, neįvertinimas bei didelis darbo krūvis. Taip pat teigiama, kad asmenybės savybės (charakterio bruožai), nepasitenkinimas profesija – profesinį nuovargį lemiantys veiksniai. Kaip naują, literatūroje mažiau akcentuojamą veiksnį,

galima įvardinti – per didelį atsidavimą darbui, kurio metu darbuotojas nebepatenkina savo asmeninių poreikių.

Tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai išskyrė tokius, padedančius gerinti savijautą bei įveikti profesinį nuovargį, įveikos strategijas: atsipalaidavimas po darbo užsiimant mėgstama veikla (meninė, fizinė), didesnio dėmesio skyrimas teigiamiems dalykams, taip save emociškai pastiprinant. Taip pat minimas didesnis atlyginimas, darbo krūvio sumažinimas (mažesnis klientų skaičius vienam darbuotojui, minimali dokumentacija), kaip būdai padedantys įveikti profesinį nuovargį. Informantai kaip profesinio nuovargio įveikos strategiją – siūlo profesijos keitimą. Taip pat tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai teigia, kad gyvenimo kokybės gerinimas, profesinės veiklos refleksija bei joga yra naudingi siekiant įveikti socialinių pedagogų profesinį nuovargį.

REKOMENDACIJOS

Švietimo ir ugdymo įstaigoms rekomenduojama:

1. Švietimo ir ugdymo įstaigos vadovai galėtų, esant finansinėms galimybėms, sudaryti palankesnes darbo sąlygas, t.y., mažinant klientų skaičių, skiriamą vienam socialiniam pedagogui ir dokumentacijos pildymą, įdarbinat daugiau socialinių pedagogų ar jų padėjėjų.
2. Motyvuoti socialinių pedagogų norą tobulėti skatinant reflektuoti profesinės veiklos atžvilgiu. Seminarų, mokymų metu, socialinius pedagogus supažindinti su profesine refleksija – savo profesinės veiklos rezultatų įvertinimu ir aptarimu.
3. Organizuoti seminarus, paskaitas, kurių dėka socialiniai pedagogai gautų išsamią informaciją apie profesinį nuovargį, jo įveikos strategijas. Tuo pačiu būtų labai efektyvu suburti emocinio palaikymo grupes, kuriose socialiniai pedagogai galėtų bendrauti rūpimais klausimais, jaustis saugiau, žinant kur kreiptis susidūrus su profesiniu nuovargiu.

Socialiniams pedagogams rekomenduojama:

1. Socialinis pedagogas, norėdamas būti savo specialybės profesionalas, turi siekti geriau pažinti save, atrasti savo darbo prasmę bei didžiuotis atliekama veikla, o tai galima pasiekti profesinės veiklos refleksijos dėka. Reflektuodamas specialistas įgyja naujų įgūdžių, žinių, keičiasi supratimas.
2. Patys socialiniai pedagogai turėtų kuo daugiau dėmesio skirti savo turiningo laisvalaikio organizavimui, užsiimti mėgstama veikla (pvz.: užsirašant į meninės veiklos užsiėmimus, sporto klubą).
3. Profesinio nuovargio įveikai siūlomi atsipalaidavimo, nuotaikos pagerinimo metodai, taikant kaip profesinio nuovargio įveikos strategijas (žr. 1 priedą).

LITERATŪRA

1. Alifanovienė, D, Vaitkevičienė, A. (2007). Socialinių pedagogų, socialinių darbuotojų išgyvenamo nerimo ypatumai profesinėje veikloje. *Specialusis ugdymas*, 2 (17), 51–60.
2. Bagdonas, A. (2004). Mokyklos stresas ir mokyklos baimė: mokytojų nuomonių tyrimas. *X tarptautinė mokslinė konferencija*.(p. 25 - 31). Vilnius.
3. Bankauskienė, N, Leliūgienė, I, Baršauskienė, V. (2003). Socialinių darbuotojų profesionalizacijos ir nuovargio problemos. *Specialusis ugdymas*, 1 (8), 155–169.
4. Baranauskienė, R. (2000). Reflektyvaus studijų modelio ypatumai mokymosi kontekste. *Socialiniai mokslai*. 5 (26), 60 - 67.
5. Baušytė, A. (2001). *Socialinių pedagogų profesinės raidos ir nuovargio problemos (lyginamasis aspektas)*. (Nepublikuotas magistro darbas, Vilniaus pedagoginis universitetas, 2001).
6. Berger, B. (2004). *Greitasis maistas sielai*. Vilnius: alma littera.
7. Boyd, H. (2005). *Kaip įveikti liūdesį. Būdai nuotaikai pagerinti*. Vilnius: Mūsų knyga.
8. Bilbokaitė, R, Bilbokaitė, I. (2009). Pedagogų įvaizdis žiniasklaidoje: faktai be simbolių. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (23), 91– 97.
9. Bubnys, R, Petrošiūtė, D. (2008). Socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų gyvenimo kokybės vertinimas: profesinis aspektas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 4(20), 103 - 108.
10. Bubnys, R, Krušaitė, L. (2008). Socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų reflektavavimo ypatumai profesinėje veikloje. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (18), 65–70.
11. Bulotaitė, L, Lepeškienė, V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos, *Pedagogika* 84, 48–51.
12. Colman A. M. (2003). *A Dictionary of Psychology*. Oxford University Press.
13. Čepukas, R. (2001). Socialinių pedagogų veiklos, profesinių kompetencijų ir studijų tikslų santykis. *Pedagogika*, 53, 45 – 56.
14. Černeckienė, J. (2007). Socialinė pedagogika. Studijų knyga. Marijampolė: MK leidybos centras.
15. Ivanauskaitė, V, Liobikienė, N. (2005). Socialinio darbo studentų savirefleksijos gebėjimų ugdymas teoriniuose kursuose. *Socialinis darbas*. 4 (1), 118 - 121.
16. Iyengar B. K.S. (2001). *Yoga. The path to holistioc Health*. London: Dorlink Kindersly.
17. Grakauskas, Ž, Valickas, G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*. 33, 64 - 75.
18. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.

19. Karbočienė, E, Mikėlionienė, J. (2009). Jogos pratimų įtaka fizinei ir emocinei būklei. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (23), 148–154.
20. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai (edukologija ir kiti socialiniai mokslai)*. Vadovėlis. Šiauliai: Lucilijus.
21. Kavaliauskienė, V. (2010). Refleksijos kultūra – socialinio darbuotojo profesinės veiklos raiškos aspektas. *Acta Paedagogica. Vilnensia*. 25, 159 – 171.
22. Kučinskas V., Kučinskienė R. (2000). *Socialinis darbas švietimo sistemoje. Teorinis aspektas. Studijų knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
23. Kviekiene, G. (2001). Socialinio pedagogo kompetencijos samprata. *Pedagogika*, 53, 53 - 69.
24. Kvieskienė, G. (2002). Socialinio pedagogo ABC. Vilnius: Baltijos kopija.
25. Leliūgienė, I, Giedraitienė, E, Rupšienė, L. (2006). Socialinių darbuotojų/ socialinių pedagogų rengimas Lietuvoje. *Pedagogika*. 83, 64 - 73.
26. Leliūgienė, I, (2003). *Socialinė pedagogika*. Kaunas: Technologija.
27. Leliūgienė, I, (2003). *Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas*. Kaunas: Technologija.
28. Leliūgienė, I, Rupšienė, L, Baušytė A.(2003). Lietuvos socialinių pedagogų profesinio nuovargio priežastys. *Pedagogika*, 6 (7), 12–18.
29. Pacevičius, J. (2006). Profesinis perdegimas kaip organizacinės elgsenos problema. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 2 (7), 125–129.
30. Psichologijos žodynas. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
31. Rajeckas, V. (2004). *Pedagogikos pagrindai*. Vilnius: Kronta.
32. Raižienė, S, Bakšytė, A. (2010). Socialines paslaugas teikiančių darbuotojų perdegimo sindromo, socialinės paramos bei saviveiksmingumo sąsajos. *Socialinis darbas*, 9(2), 119 – 126.
33. Stanikūnienė, B. (2006) Reflektyvūs dėstytojai aukštajame moksle: skirtingas suvokimas ir veikla jų mokymosi aplinkose. *Socialiniai mokslai* 3 (53), 59 - 71.
34. Švedaitė, B. (2005). Sėkmingos socialinės pedagoginės veiklos veiksniai: empirinės išvados. *Acta pedagogica vilnensia*, 14, 133 - 143.
35. Toliušienė, J., Šeškevičius, A. (2004). Gyvenimo kokybės priemonės metodologinis įvertinimas. *Sveikatos mokslai*. 4, 49 - 53.

36. Urbonienė, A, Leliugienė, I. (2004). Profesinis rengimas ir suaugusiųjų švietimas. Profesinio pasirinkimo motyvacijos raiška renkantis socioedukacinio darbo profesijas: tarpkultūrinis palyginimas. *Acta pedagogica*, 13, 62 - 71.
37. Valickas, G, Grakauskas, Ž, Želvienė, P. (2010). Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*, 41, 96 – 110.
38. Vyšniauskienė, D, Minkutė, R. (2008). *Socialinės veiklos profesinė etika*. Kaunas: Technologija.
39. Žakaitis, P, Puškorienė, J. (2007). Pedagogų pasitikėjimo savimi ir perdegimo sindromo raiškos sąsajų ypatumai. *Ugdymo psichologija*.18, 46 – 54.
40. Žydžiūnaitė, V. (2006). *Taikomų tyrimų metodologijos charakteristikos*. Mokomojo knyga. Vilnius: Pedagogų profesinės raidos centras.
41. Žydžiūnaitė, V, Merkys, G, Jonušaitė, S. (2005). Socialinio pedagogo profesinės adaptacijos kokybinė diagnostika. *Pedagogika*, 76, 23–31.
42. Wagner, H. (2010). Gyvenimo prasmės ieškos aspektai socialinio darbo kontekste. *Acta pedagogica*, 24, 20 – 31.
43. Водопьянова, Н., Старченкова, Е. (2005). Синдром выгорания диагностика и профилактика. Санкт - Петербург: Питер.
44. Орел, В.Е. (2001). Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования. <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20010311> (žiūrėta 2011-11-07).

Aleksandra Jegorova

THE PROFESSIONAL FATIGUE OF SOCIAL PEDAGOGUES AND ITS NEGOTIATION STRATEGIES

The Bachelor Theses

Summary

In the Bachelor's Thesis, there is analysed the professional fatigue of social pedagogues, factors determining it and the strategies of defeating thereof.

A qualitative research applying the method of content was used to reveal the expression of the professional fatigue of social pedagogues, factors determining thereof and the strategies of efficient defeating of their professional fatigue proposed by the social pedagogues. 7 respondents from various educational institutions participated in the research.

The professional fatigue and the main factors determining it existing in the professional activities of the social pedagogues were investigated using the method of interview. It was also strived to reveal, which efficient methods to defeat the fatigue in professional activities were suggested by the social pedagogues basing on their subjective experience. Analyzing the data of the research, it was sought for new, not mentioned in scientific literature factors determining the professional fatigue. Furthermore, it was pursued to reveal the knowledge of the social pedagogues about this phenomenon in their professional activities as well as to reveal their possible personal experience describing their mood having experienced the professional fatigue.

During the research, it was established that factors determining the professional fatigue were the following: immediate communication, absence of any feed-back, communication with clients, especially their parents (patrons), problems, lack of their manager's support, undervaluation and heavy workloads. The respondents, who participated in the research, proposed the following measures for defeating of the professional fatigue: relaxation after work engaging in favourite activities (artistic, physical), paying more attention to positive matters as well as self-strengthening emotionally. Moreover, higher salaries, reducing of the workload (less numbers of clients falling on one worker, minimising of documentation) were also mentioned as the measures helping to defeat professional fatigue. The respondents also suggested changing of the profession as the method of defeating.

With reference to scientific literature and the data of the performed research, it is possible to state that social pedagogues often face factors determining their professional fatigue in their professional activities. These factors make a huge impact on their physical and emotional condition.