

# LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmsskolas izglītības skolotājs

**PATRĪCIJA JANSONE**

## **Skolotāja stresa pārvaldīšanas veicināšana pirmsskolas pedagoģiskajā procesā**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs:**

\_\_\_Profesors\_\_\_      \_\_\_Dr. biol. \_\_\_      \_\_\_Juris Porozovs \_\_\_      \_\_\_\_\_  
Akadēmiskais amats      Zinātniskais/ akadēmiskais grāds      Vārds, uzvārds      Paraksts

RĪGA 2023

## Annotācija

**Darba nosaukums:** Skolotāja stresa pārvaldīšanas veicināšana pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

**Autors:** Patrīcija Jansone.

**Mērķis:** Teorētiski izpētīt un ar aptaujas palīdzību noskaidrot pirmsskolas pedagogu raksturīgākos stresa faktoros un veikt izmēģinājuma darbību stresa pārvaldīšanas veicināšanai pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Vieni no izplatītākajiem stresoriem pirmsskolas pedagogu vidū ir: pārāk liela atbildība par izglītojamiem un viņu sniegumiem ; izglītojamo neatbilstoša un necienīga uzvedība ; laika trūkums mācību uzdevumu un materiālu sagatavošanā, sekojot līdzi mainīgajām prasībām. Pedagogi par darba stresu ziņo biežāk nekā citi apkalpošanas sfēras darbinieki. Darba pētījuma rezultāti parādīja, ka izmantojot aktīvās stresa pārvaldīšanas veicināšanas iespējas (pirmās palīdzības un spēku atgriešanas paņēmienus un laika plānošanu) pedagogi var veiksmīgāk pārvaldīt radušos stresu. Nekā izvēloties pieņemt un ilgtoši sadzīvot ar radušos stresu, tādejādi atstājot negatīvu ietekmi uz organismu un savām darba pienākumu veikšanas spējam.

**Darba apjoms:** 51 lapa, 3 tabulas, 7 attēli, 11 pielikumi, 50 literatūras un citi avoti.

**Atslēgas vārdi:** Stress, pirmsskolas pedagoģiskais process, stresa pārvaldīšana, skolotājs, stresa faktori.

## **Annotation**

**Title of qualification work:** Promotion of the teacher's stress management in the preschool pedagogical process.

**Author of the work:** Patricija Jansone.

**Aim of the work:** To theoretically study and with the help of survey find out the typical stress factors of preschool teachers, thus at the same time carry out experimental activity to promote stress management in the preschool pedagogical process.

Some of the most common stressors amongst preschool teachers are following: too much responsibility for students and their successful performance's ; inappropriate and disrespectful behavior coming from students ; lack of time to prepare learning tasks and materials, at the same time trying to keep up with changing requirements. Teacher's report work stress more often than other service workers. The results of this work's study showed that by using active stress management promotion opportunities (first aid and recovery techniques and time planning) teachers can better manage stress. Rather than to just accept and live with the stress in long term, thus leaving a negative impact on the whole body and one's ability to perform work duties successfully.

**The volume of the qualification work:** 51 pages, 3 tables, 7 figures, 11 appendix, 50 literature and other sources.

**Keywords:** Stress, pre - school pedagogy process, stress management, teacher, stress factors.

## Saturs

Ievads.....	5
1. Stress un tā īpatnības pedagogu darbā.....	8
1. 1. Stresa būtība.....	8
1. 2. Stresori / stresa faktori pirmsskolas pedagoga darbā.....	9
2. Skolotāja stresa pārvaldīšanas veicināšana.....	12
2. 1. Stresa pārvaldīšanas būtība.....	12
2. 2. Stresa pārvaldīšanas modelis .....	12
2. 3. Stresa pārvaldīšanas iespējas pedagogiskajā procesā.....	14
3. Pirmsskolas pedagogu stresa pārvaldīšanas veicināšanas izpēte.....	20
3. 1. Aptaujas norise un iegūto rezultātu raksturojums.....	20
3. 2 . Izmēģinājuma darbības norise un rezultātu raksturojums.....	26
Secinājumi.....	33
Priekšlikumi.....	34
Literatūras un avotu saraksts.....	35
Pielikumi.....	39
1. pielikums.....	39
2. pielikums.....	40
3. pielikums.....	41
4. pielikums.....	42
5. pielikums.....	43
6. pielikums.....	44
7. pielikums.....	47
8. pielikums.....	48
9. pielikums.....	49
10. pielikums.....	50
11.pielikums.....	51

## Ievads

Nākotnes valsts modelis, visas sabiedrības veidošanā ir lielā mērā atkarīgs no pedagogiem. ‘‘Pirmsskolas izglītības satura īstenošanas mērķis ir zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo veselīgi, droši un aktīvi, patstāvīgi darbojas, ieinteresēti un ar prieku mācās, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā’’ (MK noteikumi Nr. 716, 2. pants). Būtiska nozīme ir pirmsskolas pedagogu pirmajai pieredzei un profesionalitātei, lai varētu veiksmīgi īstenot uzstādīto mērķi, kas spēlē arī lielu lomu izglītojamo skolas gaitās un, vispārīgi, turpmākajā dzīvē (Lemešonoka, 2022). Ja pedagogu pārņem stress un, ir vājas vai neesošas tā pārvaldīšanas prasmes, tad darba ražīgums ir zems. Izglītojamiem netiek nodrošināts kvalitatīvs un pilnvērtīgs pēc izglītības mērķa noteikts mācību process, kas var atstāt negatīvu ietekmi uz viņu attīstību un akadēmiskajiem sasniegumiem nākotnē. Ja pedagogu pārņem stress, bet ir zināmas, atbilstošas un pieejamas tā pārvaldīšanas iespējas, tad pedagogs var darboties pēc savām spējām un darba ražīgums atkal palielinās (De Schipper et al, 2009).

Saskaņā ar vienu no agrākajiem, pieejamiem pētījumiem par pedagogu stresu, 2003. gadā zinātniece, Uzole savā pētījumā atzīmēja, ka 54 % Latvijas pedagogu novērtē savu profesionālo darbību kā profesiju, kas ikdienā pakļauj viņus lieliem stresam (Uzole, 2003). Gadiem mainoties Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrības 2016. gada veiktajā pētījumā par skolotāja darba prestižu tika secināts, ka kopumā 83, 4 % Latvijas pedagogu saskaras ar darba stresu (Nestere – Nikandrova, 2016). Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas, TALIS, 2018. gada jaunākajā pētījumā iesaistījās 48 valstis no visas pasaules, tajā piedalījās arī 2315 Latvijas pedagogu. 23 % Latvijas skolotāju norādījuši, ka viņu darbā ir daudz stresa, un tas ir augstāks rādītājs nekā vidēji OECD (18 %) (Izglītības un zinātnes ministrija, 2020).

Studiju laikā, prakšu ietvaros, autorei bija iespēja parrunāt ar pedagogiem par darba stresu un tā pārvaldīšanas iespējām. Viņu starpā tika novērota neapmierinātība, aizkaitinātība, bieža nespēja tikt galā ar lielo darba slodzi, atbalsta un atzinības trūkuma sajūta no kolēģu, vadības puses un sabiedrības kopumā. Pedagogi ir noguruši, reizēm neizrādot pat vēlmi un, neradot motivāciju risināt bērnu uzvedības, saskarsmes un emocionālas problēmas, jo pašiem ir nepieciešamas

paņēmienu un metodes, lai pārvarētu savas problēmas, kas saistītas ar stresu. Pirmsskolas pedagogi atzina, ka pieejamā informācija par stresa pārvaldīšanas veicināšanu nav viņu profesijai piemērota vai tā ir minimāla, vai vispār neeksistējoša.

Pedagogu stresa problēma ir aktuāla ne tikai Latvijā, bet arī visā pasaulē. Ārzemju pētījumos 4 no 10 skolotājiem atzīst, ka vēlētos aiziet no darba vēl pirms pensijas vecuma sasniegšanas. Skolotāju skaits ar 20 gadu vai lielāku pieredzi ir samazinājies gandrīz uz pusi pēdējo 15 gadu laikā. 40 % līdz 50 % no jauniešiem pedagogiem pirmo 5 gadu laikā pamet savu profesiju (Smekorste – Smeķe, 2015). Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrības, LIZDA, visjaunākajā 2021. gada aptaujā, atklājās, ka piecu gadu laikā gandrīz puse jeb 46 % aptaujāto no vairāk nekā 10 077 pedagogiem vēlētos pamest profesiju lielās pārslodzes un neadekvāta darba atalgojuma dēļ. Savukārt 41 % aptaujāto pedagogu ir pārliecināti, ka nākamo piecu gadu laikā turpinās strādāt skolotāja profesijā, bet 13,6 % vēl nav izlēmuši. Aptaujā arī tika noskaidrots, ka 19,3 % pedagogu parādījies spēku izsīkums un nevēlēšanās turpināt darbu, vajā niknums. 8% pedagogu pārņēmusi bezcerība, toties 6,5 % pārņēmusi bezpalīdzība (LETA, 2021).

Darba autorei, kā topošam un jaunam pirmsskolas pedagogam analizējot pieejamos pētījumus, to rezultāti biedē un apbēdina. Tie nedaudz apslāpē esošo degsmi kļūt par pedagogu, autore uzskata, ka indivīda psihoemocionālā un fiziskā veselība ir ļoti svarīga. Pētījumu rezultāti liecina, ka nepieciešams risināt problēmu par stresa samazināšanu pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem.

**Pētījuma objekts:** skolotāja stresa pārvaldīšanas veicināšana.

**Pētījuma priekšmets:** pirmsskolas pedagoģiskais process.

**Pētījuma mērķis:** Teorētiski izpētīt un ar aptaujas palīdzību noskaidrot pirmsskolas pedagogu raksturīgākos stresa faktoros un veikt izmēģinājuma darbību stresa pārvaldīšanas veicināšanai pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

**Pētījuma jautājums:** Kādas pieejamās stresa pārvaldīšanas iespējas ir piemērotākās pirmsskolas pedagogu darba specifikai?

**Pētījuma uzdevumi:**

1. **Analizēt** zinātnisko literatūru par - stresu, ar darbu saistīto stresu, ar pedagoga darbu saistīto stresu, pirmsskolas pedagoga stresa faktoriem, stresa pārvaldīšanu, stresa pārvaldīšanas modeli. **Izzināt** iespējamās stresa pārvaldīšanas metodes, kuras ir attiecināmas uz pirmsskolas pedagogu darba specifiku.

2. Veicot pedagogu aptauju, **noskaidrot** stresa sastopamības biežumu pirmsskolas pedagogu darbā, raksturīgākos stresu izraisošos faktoros un pedagogu izmantotās stresa pārvaldīšanas metodes.
3. Pamatojoties uz zinātniskās literatūras analīzi un aptaujā iegūtajiem rezultātiem pēc noteiktiem kritērijiem **atlasīt** atbilstošu fokusgrupu izmēģinājuma darbībai par stresa pārvaldīšanu pirmsskolas pedagogu darbā.
4. Pēc nelielas intervijas veikšanas ar fokusgrupas dalībniekiem, kā arī viņu stresa biežuma un intensitātes novērtēšanas, **piemeklēt** dalībniekiem piemērotākās stresa pārvaldīšanas metodes un novērot, kā tās palīdz stresa pārvaldīšanā.
5. Pamatojoties uz iegūtās pieredzes analīzi un atgriezenisko saiti no fokusgrupas dalībniekiem par piedāvātajām stresa pārvaldīšanas iespējām, **izstrādāt** priekšlikumus pirmsskolas pedagogiem stresa pārvaldīšanai.

#### **Pētījuma metodes:**

- **Teorētiskās** – zinātniskās literatūras analīze.
- **Empīriskās** - pirmsskolas pedagogu aptauja ; izmēģinājuma darbība ar fokusa grupu ; neliela intervija ; divu skalu izmantošana ; iegūto rezultātu apkopošana ; analīze un matemātiskā apstrāde.

**Pētījuma bāze:** Aptaujā piedalījās 339 pirmsskolas pedagogi, toties izmēģinājuma darbībā piedalījās 5 pirmsskolas pedagogi. Aptauja norisinājās no 2023. gada marta sākuma līdz 2023. gada marta vidum. Izmēģinājuma darbība norisinājās no 2023. gada aprīļa līdz 2023. gada maijam.

# 1. Stress un tā īpatnības pedagogu darbā

## 1. 1. Stresa būtība

Lai gan jēdziens "stress" ir sākts izmantot diezgan sen un tas ir ātri kļuvis par modes vārdu, ko mēs visi saprotam. Toties zinātnieki vēl joprojām ir dalītās domās par to, kas ir stress, nerodot atbildi uz to, vai stress ir problēmu cēlonis vai rezultāts. Sarežģījot stresa cēloņu atklāšanu un iespējamo risinājumu meklēšanu (Zakriževska – Belogradova, 2021 ; Vidnere, 2022).

Stress ir indivīda ķermeņa un psihi (organisma) nespēcificiska reakcija uz dažāda rakstura ārkārtēju nelabvēlīgu - ārēju vai iekšēju stimulu (kaitīgu aģentu) - stresa faktoru jeb stresoru darbību, kas izraisa organisma funkciju un sistēmu spriedzi. Mobilizējot ķermeņa rezerves iespējas vai pārsniedzot tās, lai apmierinātu organisma prasības, kas izpaužas vispārējā adaptācijas sindromā (Lazarus, 1991 ; Vidnere, 2022).

Stresa teorijas autors, endokrinologs Hanss Selje, definē stresu kā dabisku organisma fizioloģisku reakciju uz morālo vai fizisko pārslodzi un neveiksmi centienos pielāgoties tam. Stress ir cilvēka dzīves ikdienas neiztrūkstošā un bieži sastopamā sastāvdaļa, taču tā ievērojami atšķiras pēc iedarbības dziļuma, spēka un ilguma, un, attiecīgām iedarbības izpausmēm uz organismu. Gadījumos, ja stress ir ilgstošs un intensīvs (pārmērīgs) vai periodiski atkārtojas, tad tas noved pie garīgiem, psihiskiem un fiziskiem veselības traucējumiem, bet stress nav uzskatāms par slimību. Zūd līdzsvars starp ārējo un iekšējo pasauli, rodas iekšējs diskomforts (Selye, 1976 ; Selje, 2012).

Darba stress ir būtiska (uztverama) nevienlīdzība starp prasībām un darbinieka atbildes spējām, vajadzībām, pieejamiem resursiem, spēku robežām tādos apstākļos, kuros darbinieks nespēj apmierināt šīs prasības, izraisot (uztveramas) sekas. Būtībā tā ir atbildes reakcija uz nelabvēlīgiem darba apstākļiem un vidi (organizāciju kopumā), kā arī savstarpējām attiecībām (Guglielmi, Tatrow, 1998 ; Lazarus, 1991 ; Cranwell - Ward, Abbey, 2005 ; Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010 ; Vidnere, 2022). Iespējami rosinot dažādas īstermiņa un / vai ilgtermiņa izpausmes:

- **Emociju traucējumus:** pozitīvo sajūtu trūkumu ; skumjas ; vilšanos ; nomāktību ; aizkaitināmību ; dusmas ; necietību ; apātiju ; izmisumu ; bezpalīdzību ; bezcerību ; vienaldzību ; iztukšotības un vainas sajūtas.
- **Psihiskās un uzvedības izpausmes individuālā, starppersonu un organizācijas līmenī:** neapmierinātību pašam ar sevi un darbu ; pūles paveikt aizvien vairāk, cenšoties nezaudēt profesionālo kvalitāti ; koncentrēšanās spēju samazināšanos ; motivācijas trūkumu vai zudumu ; grūtības adaptēties darba vidē un padarīt

nepieciešamo darbu laikā ; radošas pieejas samazināšanos konkrētu uzdevumu veikšanā un turpmāko darbu plānošanā ; impulsīvu rīcību ; kļūdu pieļaušanu lēmumu un pareizu risinājumu meklēšanā ; uztraukšanos par masvarīgām lietām ; haotismu darbu veikšanā (darbu ‘‘keršanu un grābšanu’’); neuzticēšanos kolēģiem un vadībai.

- **Fiziskās izpausmes:** nepareizu elpošanu (strauju vai seklu) ; paātrinātu sirdsdarbību ; enerģijas trūkumu ; biežas galvassāpes ; sausu muti ; spiedienu krūšu apvidū ; svīšanu ; muskuļu sasprindzinājumu - skaustā, žokļos, plecos un / vai mugurā (Borg et al, 1991 ; Roja, Kaļķis, 2006 ; Lemešonoka, 2021).

Visbiežāk izmantotā pedagogu stresa definīcija pieder profesoram Kiriadou, kurš definēja to kā negatīvu vai nepatīkamu emociju pieredzi, kas izriet no individuāliem un darba aspektiem / faktoriem (pirmsskolas kā darba organizācijas ; sociālām attiecībām un plašākas sabiedrības kopumā). Emocionālās atbildes ir saistītas ar priekšstatu, ka skolotājam izvirzītās prasības veido apdraudējumus personiskajai pašcieņai un vērtībai, ietekmējot sasniegumu efektivitāti un spēju tikt galā ar savu profesionālo lomu un pienākumiem (Kyriacou, 1998, 2001).

Stress var arī būt pozitīvs dzinējspēks (‘‘eistress’’), ja tā ietekme ir stimulējoša, radoša un veidojoša, uzlabo paveiktā darba apjomu vai kvalitāti (pedagogs sāk strādāt ātrāk un / vai labāk). Kopumā stress nav uzskatāms par motivējošu, bet gan negatīvu faktoru (‘‘distresu’’) veiksmīga darba izpildē (Svence, 2009 ; Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010 ; Vidnere, 2022).

## 1. 2. Stresori / stresa faktori pirmsskolas pedagoga darbā

Par stresoru tiek uzskatīts kāds kairinātājs, kas liek organismam kaut kādā veidā reaģēt. Uz cilvēku iedarbojas kairinātājs tā rezultātā indivīds izjūt stresu. Pēc rašanās iemesliem stresori varbūt dažādi, sākot no mazsvarīgiem un jau parastiem līdz pat nopietniem (Uzole, 2003 ; Lapiņa, 2006).

Pēc iedarbības rakstura uz pedagogu pastāv 2 stresoru veidi:

- stresori, kas noved pie ekstrēmām situācijām;
- stresori, kas vāji ietekmē - ilgstoša samierināšanās ar kādu situāciju darbā (‘‘nonākšana apburtajā lokā’’ ) radot psihotraumatiskas situācijas, dezorganizējot personību un izsaucot sākotnējos psihopatalogiskos simptomus, procesi ne vienmēr ir pedagoga apziņas līmenī (Zakriževska – Belogradova, 2021).

Pašus stresorus var sadalīt 2 grupās – ārējie un iekšējie stresori. Turpinājumā tabulā (sk. 1. tabulu) ir apkopoti galvenie iespējamie iekšējie un ārējie stresa riska faktori,

kas var tikt attiecināmi uz pirmsskolas pedagogiem un viņu darba specifiku (Schwab et al, 1986 ; Finlay – Jones, 1986 ; Dewe, 1986 ; Borg et al, 1991 ; Manlove, 1994 ; Uzole, 2003 ; Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010 ; Clipa, Boghean, 2015).

**1. tabula. Pedagogu stresa riska faktori divos līmeņos**

<b>Individuālā līmeņa riska stresori (iekšējie)</b>	
Kompetences trūkums; Izglītības trūkums; Nepārliecinātība par sevi, savām spējām un savu profesionālismu; Nereāli augstas pretenzijas pret sevi (perfekcionisms / A tipa personība); Pedagogi ar eksternālo kontroles lokusu ("bezpalīdzīgā upura loma"), kuriem visu nosaka liktenis, veiksmē, sakrītības, ir emocionāli nestabili - veiksmēs un neveiksmēs tiek vainojami citi.	Zema pašcieņa un pašvērtējums; Pieredzes trūkums; Enerģijas trūkums;
<b>Pirmsskolas kā organizācijas līmeņa riska faktori (ārējie)</b>	
Nesakārtota un neērta darba vide; Darbs kurš ierobežo fiziski telpā; Laika ierobežojumi, ilgas darba stundas; Pārlietu augstas profesionālās prasības; Izglītojamo nepieņemama uzvedība; Nevajadzīgi rituāli un procedūras darba izpildē; Neesoša stabilitāte un komforta zona (nenoteiktība); Konflikta situācijas starp dažāda vecuma kolēģiem; Pārāk liela atbildība ("starplomu konflikts"); Apdraudējumi veselībai (bailes saslimt ar dažādiem vīrusiem); Cilvēcības trūkums, tostarp cieņas, uzmanības, atbalsta, uzticības un atzinības izrādīšana no kolēģu, vadības, izglītojamo un / vai izglītojamo vecāku puses; Neskaidrība par veicamajiem pienākumiem ("darba lomas konflikts"); Informatīvais trūkums - nepietiekami materiāli un metodes ; ieteikumi ; padomi ; iespējamie rīcības virzieni; Izolētība no kolēģu atbalsta (stingri ierobežotas iespējas apspriest profesionālās problēmas, nomierinot sevi ar apziņu, ka kolēģi pārdzīvo tās pašas grūtības kā tu); Ierobežota iespēja pārbaudīt savu darbu (atgriezeniskās saites trūkums).	Mazas izaugsmes iespējas; Ātrs darba temps ("lomas pārslodze"); Pārtraukumu trūkums; Darbs ar izglītojamiem, kuriem ir traucējumi; Neliela kontrole par darba tempu; Nespēja uzticēt savu darbu citam; Izglītojamo nevēlēšanās mācīties;

Lielu daļu stresa rekciiju pedagogs piedzīvo, jo ilgstoši koncentrējas uz tiem stresoriem, kurus indivīda līmenī gandrīz nekad nav spējīgs kontrolēt, piemēram, sabiedrības

uzskatus par pedagoga darbu kā zema prestiža un kvalifikācijas ; materiālo atzinuma lielumu (zemu atalgojumu) par savu darbu, kas ir atkarīgs no valsts budžeta ; mainīgās izglītojamo īpašības no vienas paaudzes uz otru ; “sākumskolas šoku” (krasu, ne līdz galam veiksmīgu un grūti savienojamu pāreju no pirmsskolas uz sākumskolas izglītību) ; izglītojamo skaitu grupā ; biežas reformas izglītības programmā ; digitalizācijas ietekmi uz jauno paaudzi ; izglītojamo ģimenes stāvokli (Lieberman, Miller, 1978 ; Corsini et al, 1988 ; Hargreaves, 1990 ; Schonfeld, 1992 ; Uzole, 2003 ; Lemešonoka, 2021).

Iespējamie pedagogu stresoru pastiprinošie faktori - zināšanu trūkums par stresu, to izraisošiem faktoriem darba vietās un sekām, un / vai iemaņu trūkums par stresoru iedarbību mazināšanu (rūpēm par pašsajūtu un stresoru kontroli pedagoģiskajā procesā) (Manlove, 1994 ; Clipa, Boghean, 2015).

Stresa daudzums, ko pedagogs izjūt dažādās situācijās, var būt atkarīgs no konkrētās situācijas uztveres un emocionālās noturības, kuras varētu būt saistītas ar iepriekšējo pieredzi, pašcieņu un to, kā darbojas viņa domāšanas procesi (pozitīva vai negatīva notiekušā uztvere) (Manlove, 1994 ; Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003 ; Svence, 2009).

### **1. nodaļas secinājumi:**

1. Pedagogiem stress ir negatīvs līdzsvara trūkums starp darba faktoriem, situācijām, prasībām un resursiem, spējām, kas piemīt, lai tiktu galā ar nepatīkamām emocijām, psihisko izsīkumu un fizisko nogurumu.
2. Stresu vairāk izraisa priekšnojautas, nevis pati situācija vai problēma.
3. Ārējos (pirmsskolas izglītības līmenī) vai (sabiedrības un valsts līmenī) stresa faktoros ir vieglāk atpazīt nekā iekšējos.
4. Pirmsskolas pedagogu darbs pēc specifikas ir sasteigts, kurā ir jāspēj pieņemt atbildīgus lēmumus uzreiz ne tikai vienā, bet vairākās stresu izraisošās situācijās.
5. Pēdējo gadu laikā pedagogu sūdzības mazāk ir saistītas ar viena specifiska stresora ietekmi darba vidē, vairāk ar dažādu stresoru kompleksu.
6. Bieži iemesli un vainīgie stresam tiek meklēti citur, nevis sevī, jo vieglāk ir domāt, ka stresa cēloņi ir vadītāji, izglītojamie, kolēģi, utt., nekā apzināties, ka stresā vainojamas personības īpatnības, piemēram, perfekcionisms.

## **2. Skolotāja stresa pārvaldīšanas veicināšana**

### **2.1. Stresa pārvaldīšanas būtība**

Stresa pārvaldīšana ir skolotāja aktīva un apzināta vēlme un darbība regulēt savas emocijas, uzvedību, izziņu (kognatīvo), fizioloģiju un vidi, reaģējot uz strespilnām ārējām un iekšējām prasībām, kuras pārsniedz viņa resursus, pielietojot atbilstošus metožu / paņēmieni kopumus. Pedagogu stress tiek apskatīts kā ilgstošs process, kas iekļauj sevī dažāda veida novērtējumus, pārvaldīšanu un jaunu uzvedības stratēģiju izstrādāšanu (Lazarus, 1991 ; Compas et al, 2001).

Stress kā dzīves aktivitātes elements ir nespecifisks adaptācijas process, kas palīdz pārvarēt bīstamu situāciju darba vietā, toties stresa pārvaldīšana palīdz pedagogam atgūt spēkus turpmākajam profesionālās darbības attīstības solim, atsaucot atpakaļ automātisko sagatavošanos - cīņai (trauksmes signālu) (Zeidner, Endler, 1996 ; Roja, Kaļķis 2006; Vidnere, 2022).

### **2.2. Stresa pārvaldīšanas modelis**

Neraugoties uz to , ka jēdzienu ‘stress’ pēc būtības aplūko kā sarežģītu procesu, tomēr svarīgi ir pedagogiem domāt, ka stresa pārvaldīšanas iespējas ir vienkāršas. To stratēģijas psiholoģiskais mērķis ir dot iespēju pedagogiem apgūt situāciju, padarot to vienkāršāku, tādejādi atbrīvojoties no esošā stresa (Cranwell - Ward, Abbey, 2005).

Pēc psihologu un zinātnieku atziņām par stresa pārvaldīšanu, darba autore izstrādāja individuālajā līmenī stresa pārvaldīšanas modeli, kas ir sadalīts divās daļās ar secīgiem pārvaldīšanas soļiem. Tas palīdzētu pedagogiem pārtraukt notikumu ķēdi, kas noved pie patoloģijas (stresa), jo pašam skolotājam ir jābūt atbildīgam un jā rūpējas par savu veselību.

#### **1. Ielūkošanās tiešajā apziņā:**

- 1.1.** Stresa kā problēmas atzīšana.
- 1.2.** Stresa teoriju un fizioloģiju izpratne, stresa ietekme uz veselību.
- 1.3.** Stresa biežuma un intensivitātes noteikšana izmantojot pieejamos testus un skalas.
- 1.4.** Iekšējo stresoru un organisma atbilžu noteikšana (simptomu identificēšana).
- 1.5.** Iekšējo un ārējo stresa izraisītāju nodalīšana.
- 1.6.** Situācijas vai problēmas kā stresa izraisīšanas cēloņa reflektīva izvērtēšana.

## 2. Ielūkošanās zemapziņā:

- 2.1. Savu vajadzību atpazīšana un respektēšana.
- 2.2. Reāla savu īpašību un spēju novērtēšana (salīdzinājumā ar veicamo darbu un pienākumiem, savu vājo un pilnveidojamo īpašību atpazīšana un atzīšana).
- 2.3. Apzināšanās, ka mūsu domas nosaka jūtas un uzvedību (''apburtais loks’’).
- 2.4. Palīdzības nepieciešamības atzīšana.
- 2.5. Sava individuālā stresa pārvaldīšanas plāna izveide un mērķa izvirzīšana.

### Mērķim jābūt:

- ✓ **Sasniedzamam** (''kā es varu sasniegt šo mērķi?’’ ; ņemot vērā esošos resursus, apstākļus, spējas un spēkus – ‘'cik reāls ir izvirzītais mērķis?’’).
  - ✓ **Nozīmīgam** (''vai mērķis man ir nozīmīgs?’’ ; ‘'vai esmu pietiekami motivēts, lai sasniegtu mērķi?’’).
  - ✓ **Konkrētam** (''ko vēlētos sasniegt?’’ ; ‘'kāpēc tas man ir svarīgi?’’ ; ‘'kādi instrumenti un / vai paņēmieni būs nepieciešami?’’ ; ‘'ar kādiem šķēršļiem un ierobežojumiem varētu nākties saskarties, cenšoties atbrīvoties no esošā stresa?’’ ; ‘'kas man neļāva vēlamo sasniegt iepriekš?’’).
  - ✓ **Izmērāmam** (''kā varēs zināt, ka mērķis ir sasniegts?’’) (Martinsone et al, 2018).
- 2.6. Praktisks mēģinājums pielietot pēc plāna un mērķiem izvirzītos stresa pārvaldīšanas paņēmienus, iemaņas un metodes.
  - 2.7. Savas stresa un tā pārvaldīšanas pieredzes izvērtēšana, regulāri sekojot līdzi savam plānam un mērķim, izmaiņu veikšana pēc nepieciešamības (Cockburn, 1996 ; Zeidner, Endler, 1996 ; Savicki, 2002 ; Vidnere, 2022).

Stresa situācijās pedagogi atkarībā no personīgām reakcijām un īpašībām izvēlas vienu no 4 uzvedības (reagēšanas) pamatformām stresa pārvaldīšanai:

**1. Adaptīvo (aktīvā cīņa):** Tiekas pārvarēt problēmu un likvidēt iespējamās realitātes draudus, izvēloties īsāko ceļu stresoru pārvaldīšanai, tādā veidā samazinot fizioloģisko aktivizāciju un radot iekšējo stabilitāti.

**2. Cīņu un bēgšanu:** Pedagogam ir iecere un mēģinājums risināt pastāvošo problēmu (pasīvā cīņa), bet atklāj, ka viņa fiziskās spējas tikušas pārvarētas, fizioloģiskais aktivizācijas līmenis palielinās līdz stresa simptomu parādīšanos (bēgšana).

**3. Aizstājamo ("slēpšanos"):** Izpaužas kā fizioloģiskās aktivizācijas ierobežošana, taču nav orientēta uz tiešu konfrontāciju un problēmas risināšanu (piemēram, skolotājs stresa ietekmē strādā ilgākas stundas vai cenšas darīt vairāk nekā pirms stresa situācijas).

**4. Rīcību aizkavējamo ("nezinu un nedaru"):** Nonākot draudīgā situācijā, nestājas pretī stresoram, būtībā ieņemot neitrālo pozīciju, tādējādi nesamazinot fizioloģisko aktivitāti (Savicki, 2002 ; Baumgartner et al, 2009 ; Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010).

Analizējot stresa pārvaldīšanas modeļa efektivitāti, tiek atklāts, ka aktīvās stratēģijas un aktīvā reaģēšana (uzvedība), kas ietver grūtību pārvaldīšanu un optimistisku un pozitīvo skatu uz situāciju ir saistītas ar mazāku distresu, kā arī optimistiska nostāja nākotnē radīs mazāk problēmas pedagoga darba vidē (Savicki, 2002).

### **2. 3. Stresa pārvaldīšanas iespējas pedagogiskajā procesā**

Atrasties stresā nozīmē būt tādā stāvoklī, kas paņem visu pedagoga enerģiju. Šādā stāvoklī organisms automātiski sliecas izmantot tikai kreiso smadzeņu puslodi, kurai ir raksturīga jau gatavu, strukturētu, racionālu un pakāpenisku darbību izmantošana pēc stingra un analītiska - cēloņa un iedarbības principa (sekundāro diskursīvais domāšanas veids). Smadzeņu labajai puslodei raksturīga iztēle, radošās spējas un jūtas (primārais preloģiskais domāšanas veids). Mūsdienās daudzi pedagogi ir aizmirsuši par šīs puslodes optimālu izmantošanu. Ja pedagogs aktivizēs abas smadzeņu puslodes, tad viņš varēs veiksmīgāk un efektīvāk veicināt savas spējas stresa pārvaldīšanā un tiks izmantoti abi domāšanas veidi (primārais un sekundārais). Tikai šādā stāvoklī var uzsākt stresa pārvaldīšanu, nevis veikt tikai virspusēju analīzi, lai stresu izciestu (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003 ; Šahs, 2013).

Teorētiski ir nonākuši pie galvenās un efektīvās stresa pārvaldīšanas stratēģijas (sintoniskās), kura varētu pedagogam palīdzēt aktivizēt abas smadzeņu lodes. Kopskaņa jeb sintonika ir stāvoklis, kurā 5 sekojošās paškonceptijas šķautnes strādā viena ar otru harmonijā (Videnere, 2022):

- 1. Fiziskais ķermenis:** Pedagoga fiziskā ķermeņa pārdzīvojums kā " Es " iemesojums, fiziskās veselības apzināšanās;
- 2. Prāts:** Aptver pedagoga mentālās un emocionālās spējas;
- 3. Savstarpējās attiecības:** Ietver dažādu līmeņu attiecības darba vietā, kā arī sociālo lomu sastāvdaļas ;
- 4. Attīstības jeb darbības sfēra:** Ietver pedagoga produktīvos centienus savas darba lomas izpildē un enerģijas ieguldījumus, vienlaikus attīstot savas jūtas un apziņu ;

**5. Transpersonālisms:** Ietver pedagoga personības vērtības, ideālus, atziņas, kas veido viņa pārlicību un darba filozofiju.

Sintoniskā stratēģija iedalīta 3 stresa pārvaldīšanas posmos:

**1. ‘Uzliesmojuma’ jeb stresa apslāpēšanā, tā sākuma stadijā, izmantojot 4 pirmās palīdzības un spēku atgriešanas paņēmienus,** kuri ir savā starpā cieši saistīti, primāri iedarbojoties uz fizisko ķermeni, bet to pareizas pielietošanas rezultātā pakāpeniski stabilizējas arī pārējās pedagoga paškonceptijas sastāvdaļas:

**1. 1. Apzināta un pareiza elpošana:** Ikdienā mēs neelpojam vienādi un pareizi ar abām nāsīm - reizēm viena nāss darbojas intensīvāk nekā otra. Zinātniski ir konstatējuši, ka nazālais cikls atbilst smadzeņu funkciju ciklam. Elpošana pārmaiņus ar abām nāsīm līdzsvaro ar skābekli piesātināto asiņu daudzumu, ko saņem katra smadzeņu puslode, nomierina prātu un iegūst līdzsvaru starp radošumu un loģisko domāšanu. Vispiemērotākais vingrinājums, lai pedagogi iegūtu vēlamo līdzsvaru ir ‘apzināta ieelpošana un izelpošana’(sk. 1. pielikumu). Tas prasa lielas koncentrēšanās spējas un līdz ar to jau vingrinājuma pašā sākumā paliek mazāk vietas nomācošām, personīgām domām, kuras var parādīties (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003 ; Šahs, 2013).

**1. 2. Neiromuskulatūras atslābināšana:** Visiem neiromuskulatūras atslābināšanās veidiem ir dažas kopējas iezīmes. Vispirms uzmanība tiek pievērsta muskuļiem, un šīs apzinātās uzmanības spēks izmaina organisma stāvokli. Muskuļi, tos atslābina, paklausa prātam, sākumā atsaucas negribīgi, bet tad ar laiku arvien veiklāk. Tādejādi paaugstina pedagoga spēju koncentrēties un kontrolēt ne tikai ķermeni, bet arī prātu, paaugstina pašazpiņu un attīsta gan spontānitāti, gan darba specifikai nepieciešamo radošumu (Vidnere, 2022). Progresējošā relaksācija (autogēnais treniņš) mūsdienās ir viena no populārākām un efektīvākām metodēm. ‘Autogēna treniņu klasificē kā īstermiņa, dinamisku psihoterapijas veidu, kurā izpaušas dabiskas pedagoga pozitīvas pašietekmes un pārmaiņu spējas, rada smaguma sajūtu, kā arī atslābina muskuļus. Momentāli arī pedagogs sajūt siltumu, kad paplašinās asinsvadi un atsākas asins cirkulācija uz smadzenēm, arī norisinās domāšanas un emocionālās reaģēšanas izmaiņas’(Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003). Minētos stāvokļus nevar sasniegt ar gribas palīdzību, kas darbojas ar aktīvo stresu, bet gan ar koncentrēšanos uz konkrēto priekšstatu. Progresējošās relaksācijas metode palīdz pedagogam apgūt un pielietot vienotu muskuļu un ķermeņa atslābināšanos, lai harmonizētu nervu un orgānu sistēmas. Vispiemērotākais vingrinājums, lai pedagogi iegūtu vēlamo harmonizāciju ir ‘siltuma sajūta ar koncentrēšanās palīdzību’ (sk. 2. pielikumu).

**1. 3. Pozitīvā un restoratīvā iztēle:** Tā ir diezgan izdevusies un varena iespēja pedagogam strādāt ar savu zemapziņu. Pareizi ievirzīta iztēle var padziļināt un stiprināt viegluma sajūtu, ko sniedz ar apzinātu elpošanu un muskuļu atslābināšanu. Iztēles paņēmieni ir veiksmīgi, jo pedagogs var pats vadīt tā procesu un viss būs tā, kā pats gribēs, jo viņam būs laba iespēja "zīmēt" savā prātā visu to, ko vēlas, kas sniedz baudu un mieru. Kā arī organisms / ķermenis nespēj atšķirt iedomātos pārdzīvojumus no reāliem / patiesiem, toties tas pildīs visu, ko indivīds iztēlojas. Iztēle tiek uzskatīta par viduslīmeņa prasmi, jo diezgan daudz ir jāvingrinās un zināms kompetences līmenis ir jāpārsniedz, lai būtu izjūkami labvēlīgi rezultāti vienā vai citā no 5 paškonceptijas sastāvdaļām. Iztēle gan patērē, gan arī sniedz un rada enerģiju, bet to vairs nevar uzskatīt par kaut kādu blakus parādību, kas pavada, bet neietekmē pedagoga rīcību. Tā atstāj pozitīvu ietekmi uz imūno sistēmu, kā arī jūkami uzlabo un stabilizē pedagoga garstāvokli, emocijas, uzvedību un pašapziņu (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003 ; Vidnere, 2022). Viens no pedagoga darba procesā pielietojamiem iztēles vingrinājumiem varbūt "ceļojums fantāzijā" (sk. 3. pielikumu).

**1. 4. Pozitīva pašiedvesma:** Atslābuma stāvoklī zemapziņa spēj uztvert dažāda rakstura impulsus. Lai pedagogs savlaicīgi nostiprinātu pozitīvu skatījumu uz radušos stresa uzliesmojumu, nepieciešams izteikt pozitīvas afirmācijas, nosūtot prātam vēlamos (pozitīvos) impulsus. Jau stresa situācijas iesākumā indivīdi ir tendenti saskatīt negatīvo, kritizēt un noniecināt sevi, sūtot prātam nevēlamos (negatīvos) impulsos. Tādejādi, graužot pārlicību par sevi un saviem spēkiem, lai varētu pārvaldīt radušos situāciju, toties "nonākot apburtajā lokā." Pedagogam uzreiz nonākot stresa situācija ir nepieciešams sev izteikt apzinātus, pozitīvi formulētus apgalvojumus (affirmācijas). Visefektīvākās tās būs tad, ja pedagogs atpazīs savas negatīvās domas un radīs tām pretējus pozitīvus apgalvojumus. Vairākas reizes skaļi atkārtot vai pierakstot afirmācijas, zemapziņa šos apgalvojumus sāk uztvert kā patiesību (Šahs, 2013 ; Vidnere, 2022). Dažas no negatīvi un pozitīvi formulētām afirmācijām ir attēlotas sekojošā tabulā (sk. 2. tabulu).

**2. tabula. Pozitīvās un negatīvās afirmācijas**

<b>Negatīvās</b>	<b>Pozitīvās</b>
Man nekas nesanāk	Es varu sasniegt visu, ko es vēlos
Man jau vairāk nav spēku tikt ar šo galā	Katra stresa situācija padara mani stiprāku
Es esmu slikts pedagogs	Es jūtos slikti, jo situācija rada spriedzi
Es neko nevaru paspēt	Manā darbā valda līdzsvars

**2. Spēku atgūšanas iemaņa**, kura prasa no pedagoga dažas praktiskās un koncentrēšanās iemaņas, lai jau stresa ietekmē ar saviem spēkiem atvieglotu radušos pārdzīvojumu.

**2. 1. Apzinātības prakse, minimeditācijas pielietošana:** Atspoguļo pedagoga atvērtu, objektīvu uzmanības pievēršanu iekšējai pieredzei un tās izprašanu, tādejādi ļaujot atklāt to, kas patiesībā norisinās "aiz maskas." Apzinātības praktizēšanā, relaksējošā novērotāja stāvoklis, ļauj apstrādāt informāciju bez aizspriedumiem, paškritikas. Sniedz lielāku pašregulāciju un labklājību, bet prasa no pedagoga nopietnu attieksmi pirms būs iespējams novērot minētos rezultātus. Meditāciju definē kā īpašu un sarežģītu domāšanas veidu, kurā uzmanība tiek pievērsta vienai lietai. Meditācijas procesā piedalās jauns šūnu nodalījums labajā smadzeņu puslodē, kas parasti netiek lietots, kad mēs izmantojam kreiso smadzeņu puslodi. Apzināta meditācija ir sarežģīts process, toties pirms tās, pedagogiem nepieciešams uzsākt "minī meditāciju", kurā jāapgūst sekojošās pakāpes : atbrīvošanos ; koncentrēšanos ; vērošanu ; būšanu jeb esamību tagadnē (sk. 4. pielikumu) (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003 ; Šahs, 2013 ; Vidnere, 2022 ; Zakriževska – Belogradova, 2021).

**3. Metodes un iemaņas** , kuras ļauj pedagogam izvērtēt darba uzskatus, mainīt savu attieksmi pret notikušo, tādejādi ietekmējot savu darba stilu un radot imunitāti pret stresu:

**3. 1. Laika plānošana un vadīšana:** Ļauj tikt galā ar lielu darba slodzi bez pārmerīga stresa, pedagogam sagādājot pārliecības un drošības sajūtu. Laika plānošana palīdz tikt galā ar ilgstošu stresu ("izkļūšanu no apburtā loka") tā dod norādījumus, kā rīkoties, ja ir jāpaveic pārāk daudz darba. Plānošana palīdz kontrolēt notiekušo un palielināt darba ražīgumu. Veidojot stresa faktoru tabulu, tika konstatēts, ka daudzi stresori ir lielā mērā saistīti ar laika faktoru pedagogu darbā ,piemēram, ātrs darba temps ("lomas pārslodze"), pātraukumu trūkums ; nevajadzīgu rituālu un procedūru izpilde ; neliela kontrole par darba tempu; neesoša stabilitāte un komforta zona (nenoteiktība). Ja būtu vairāk laika, lielākā daļa stresa cēloņu nemaz neparādītos vai arī nebūtu tik apgrūtinoši. Pirms atbilstošas laika plānošanas metodes pielietošanas pedagogam jāizveido darāmo darbu saraksts, ņemot par pamatu uzdevumus, kas nepieciešami, lai sasniegtu kādu izvirzīto mērķi, iespējamus darbus rakstot prioritārā secībā. Mērķim jābūt izveidotam pēc četriem kritērijiem, kas jau tika iepriekš izklāstīti darbā 2.2. nodāļā - stresa pārvaldīšanas modelī (Šahs, 2013 ; Vidnere, 2022). Viena no metodēm, lai pedagogi varētu uzsākt veiksmīgu laika plānošanu ir "1 - 3 - 5 metode" (sk. 5. pielikumu).

**3. 2. Perspektivitāte:** Norāda uz pedagoga lielā mērķa / vīzijas esamību pēc kura viņš tiecās savā pedagoģiskajā procesā, palīdzot novērst patstāvīgās šaubas par lēmumu un rīcību pareizību savu pienākumu veikšanā. Šaubas parasti arī noved pedagogu pie negatīvā un ilglaicīgā stresa ('distresa'). Nospraužot ilglaicīgu un attālinātu mērķi, pedagogs sev arī nosaka virzienus pa kuriem dosies, lai piepildītu savu darba dzīvi ar personīgo jēgu, meklējot atbildi uz galveno jautājumu ('kādēļ es strādāju par pirmsskolas pedagogu?') (Videnere, 2022).

**3. 3. Domu vadīšana:** Tā ir cieši saistīta ar pozitīvo iztēli. Negatīvās domas mijiedarbojas ar sajūtām un emocijām, tās ļoti ietekmē stresa uztveri, pārvaldīšanu un uzvedību stresa situācijās. Pedagogiem ir nepieciešams darbs ar negatīvām un automātiskām domām. Divos piemēros, turpmāk tabulā (sk. 3. tabulu) ir aprakstītas iespējamās alternatīvās domas, pedagogu negatīvajām un automātiskajām (Zakriževska – Belogradova, 2021).

*3. tabula. Apzināts darbs ar domām*

<b>Negatīvās automātiskās domas</b>	<b>Alternatīvā domas</b>
Jūtos slikts pedagogs	Vai man ir to kāds teicis? Līdz šim nav teicis, ir pat bijušas dažas uzslavas. Varbūt neesmu nemaz tik slikts pedagogs.
Ir par daudz darba es visu nepaspēšu paveikt	Es esmu darījis līdzīgus darbus jau iepriekš, kaut arī tas nebija viegli, tomēr esmu to paveicis. Ja reiz esmu paveicis iepriekš, arī šo es spēšu paveikt.

**3. 4. Gatavība jeb treniņš:** Nosaka patstāvīgu darbošanos, kura paaugstina pedagogu emocionālo, intelektuālo un fizisko noturību jeb imunitāti pret darba stresoriem un stresu. Ikdienā, ne - stresa stāvoklī, pedagogam arī jādarbojas ar minētajiem pirmās palīdzības un spēku atgriešanas paņēmieniem, lai 'priekšlaicīgi sagatavotos potenciālām stresa situācijām' tos jau efektīvāk, lietderīgāk un veiksmīgāk pielietojot stresa uzliesmojumu gadījumos (Vidnere, 2022).

Visbeidzot pedagogs nevar sasniegt sintonisko stāvokli, kurā piecas paškonceptiju šķautnes strādā viena ar otru harmonijā ja mērķa virzienā sevi neapbalvo (vismaz mutiski) par katru sperto soli vēlamo pārmaiņu ceļā - imunitātes radīšanā pret darba stresu (Zakriževska - Belogradova, 2021).

## **2. nodaļas secinājumi:**

- 1.** Stresa pārvaldīšana ir pedagoga centieni un piepūle, izmantot pieejamos resursus, spēkus un metodes, lai varētu regulēt savas emocijas, kognīciju, uzvedību, fizioloģiju un apkārtējo vidi, kā atbildes reakciju uz stresoriem un stresa situācijām darbā.
- 2.** Stresa pārvaldīšanas modelī ir divi galvenie stresa pārvaldīšanas veicināšanas soļi – stresa kā problēmas pieņemšana un, palīdzības nepieciešamības atzīšana un vajadzība.
- 3.** Sintoniskās stratēģijas izpratne ir panākta tad, kad katra no pedagoga 5 paškonceptijas sastāvdaļām (fiziskais ķermenis ; prāts ; savstarpējās attiecības ; darbības sfēra ; transpersonālims) sniedz piemērotu atbildi, tā pielietojums ir pieņemts savā vienkāršībā, saprotamībā un noturībā.
- 4.** Lai radušais stress neieilgtu un pedagogs nenonāktu ‘‘apburtajā lokā’’, savlaicīgi jāstabilizē visas paškonceptijas sastāvdaļas, izmantojot spēku atgriešanas iemaņu un vienu vai vairākus pirmās palīdzības paņēmienus.
- 5.** Pēc spēku atgūšanas pedagogam jāuzsāk efektīvu darba paradumu organizēšanu, iekļaujot noteiktas metodes un iemaņas ( laika vadīšanu ; perspektivitāti ; domu un attieksmes vadīšanu ; treniņu).
- 6.** Pedagogu atbilstoša darba paradumu organizēšana nākotnē palīdzēs samazināt stresa situāciju biežumu, to negatīvo un destruktīvo ietekmi uz organismu.

### 3. Pirmsskolas pedagogu stresa pārvaldīšanas veicināšanas izpēte

Empīriskais pētījums sastāv no 2 daļām (aptaujas un izmēģinājuma darbības) ar mērķi atbildēt uz pētījuma jautājumu: Kādas pieejamās stresa pārvaldīšanas iespējas ir piemērotākas pirmsskolas pedagogu darba specifika? Empīriskā pētījuma veikšanai tika izstrādāts sekojošs plāns: 1. Vadoties pēc zinātniskās literatūras un jau pieejamo pētījumu analīzes **izstrādāt** aptauju. 2. **Veikt** pirmsskolas pedagogu aptauju ar mērķi **izzināt** pedagogu stresa biežumu, stresa faktorus un jau līdz šim pielietotās stresa pārvaldīšanas iespējas savā darbā. 3. Pēc noteiktiem kritērijiem **atlasīt** izmēģinājuma darbībai visatbilstošāko fokusgrupu. 4. **Sastādīt** piemērotas stresa pārvaldīšanas metodes atlasītai izmēģinājuma grupai, vadoties pēc zinātniskās literatūras analīzes, aptaujā un intervēšanas laikā iegūtajiem rezultātiem. 5. **Izdarīt** secinājumus pēc iegūtajiem rezultātiem empīriskajā pētījumā. 6. **Izstrādāt** priekšlikumus pirmsskolas pedagogiem, stresa pārvaldīšanai darbā.

#### 3. 1. Aptaujas norise un iegūto rezultātu raksturojums

Pirmajā daļā tika veikta aptauja laika posmā no 2023. gada marta sākuma līdz 2023. gada marta vidum, kurā piedalījās 339 pirmsskolas pedagogi. Aptauja tika publicēta publiskajā telpā - sociālajos tīklos.

Lai pētījuma pirmā daļa būtu sekmīga, bija svarīgi izvēlēties atbilstošas metodes. Šajā daļā tika izmantotas šādas pētījuma metodes:

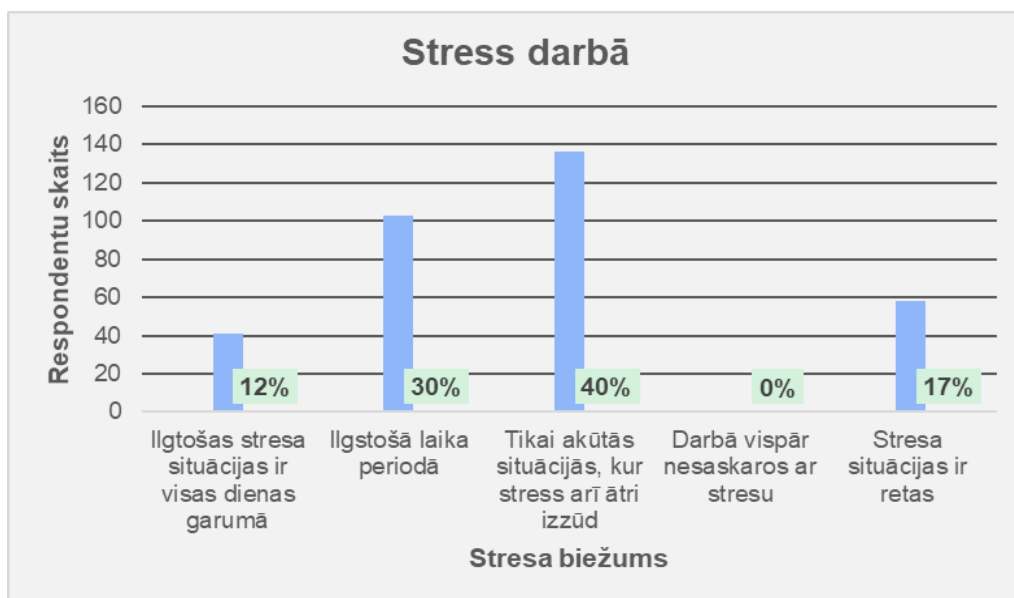
**1. Aptauja:** Samērā lēts un viegli izmantojams paņēmiens, tā materiālais raksturs ir pateicīgs apstrādei un skaitliskajai analīzei, kā arī paredz pilnīgu anonimitāti, vienlaikus aptverot lielu skaitu cilvēku. Aptaujas organizēšanai jāpatērē daudz mazāk laika nekā intervijai, novērošanai u. c. empīriskām pētīšanas metodēm (Albrehta, 1998 ; Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010). Visi jautājumi autores aptaujā pēc formas ir ‘slēgti’, kuri apslēptā veidā ietver nepieciešamību tikai uz interesējošo problēmu (stresa pārvaldīšanas iespējām). Tie ir saprotami, mērķtiecīgi un skaidri. Aptaujai ir noteikts alternatīvu atbilžu skaits, toties respondentiem netika dota iespēja paskaidrot savu atbildi. Slēgtie jautājumi respondentam piedāvāja iespējamus atbilžu variantus un viņam bija jāizvēlas tas variants, kuram viņš visvairāk piekrita (Albrehta, 1998 ; Mārtinsone, Pipere, 2011 ; Jurgena, 2010).

**2.** Pirmās daļas beigās tika izmantota un pielietota **matemātiskās statistikas metode** (iegūto rezultātu apkopošana un analīze). Tā tika izmantota, lai korekti novērtētu kvalitatīvas pārmaiņas (otrajā pētījuma daļā) un kvantitatīvas sakarības (pirmajā pētījuma daļā) starp

pedagogu stresa pārvaldīšanas iespējām pirmsskolā. Kvantitatīvās datu ieguves metode (aptauja) ļāva novērtēt skaitliskos rezultātus un iegūt statistiski pamatotu un izmantojamu informāciju, kas atspoguļota diagrammās un aplūkojama turpmākajā darbā. Iegūtais rezultāts ir gan statistisks (skaitlisks), gan arī aprakstošs un analītisks pārskats ar vārdiem izteiktu secinājumu veidā, kas arī palīdzēja realizēt pētījuma otro daļu (Ļubļinska, 1979 ; Jurgena, 2010 ; SIA ‘Baltijas Konsultācijas’ un SIA ‘Konsorts’, 2013).

Aptauja tika veidota no 7 jautājumiem (sk. 6 . pielikumu), kas sakārtoti tā, lai varētu izvērtēt, ar kādiem stresa faktoriem pirmsskolas pedagogi saskaras visbiežāk, kā arī kādas stresa pārvaldīšanas iespējas viņi jau pielieto savā pedagoģiskajā procesā.

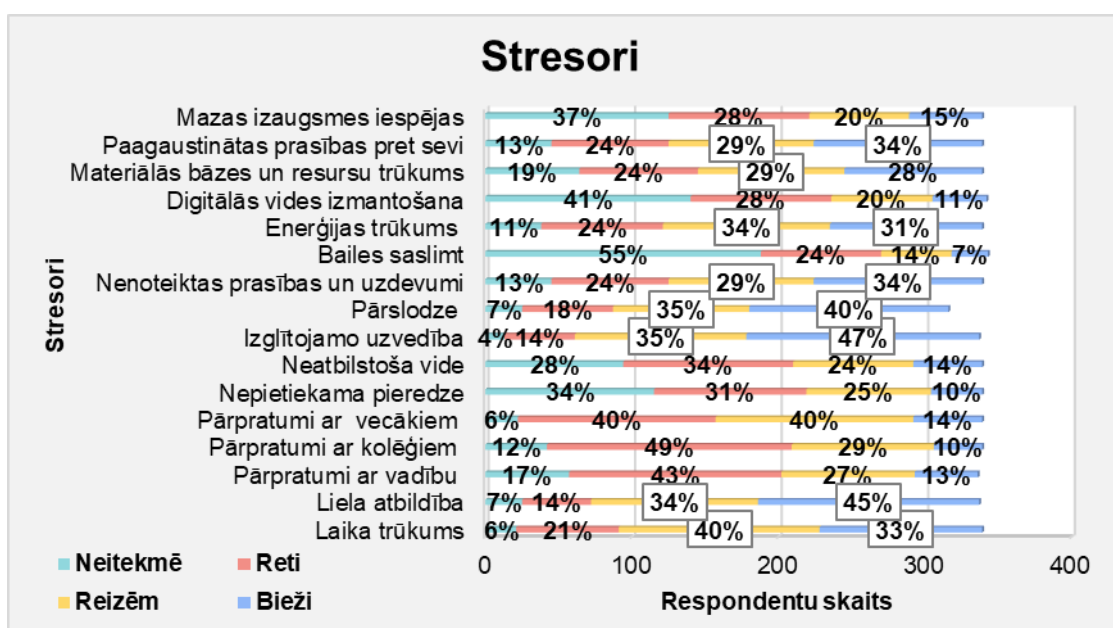
Zemāk diagrammā (sk. 1. attēlā) ir redzams, ka lielākā daļa respondentu jeb 40% darbā stresu izjūt tikai akūtās situācijās, kur tas arī ātri izzūd, bet 12 % respondentu ilgstošas stresa situācijas ir visas dienas garumā. 17 % respondentu atzīmēja, ka darbā reti saskaras ar stresa situācijām, toties tikai 1 % respondentu minēja, ka savā darbā vispār ar stresu nesaskaras. 30 % respondentu izjūt stresu ilgstošā laika periodā, tas nozīmē, ka pedagogi ilgstoši samierinās ar kādām stresu izraisošām situācijām darbā, eksistējot apburtajā lokā. Šis ir atkārtots pierādījums par stresa problēmas nozīmīgumu un to pārvaldīšanas iespēju vajadzību darba vietās.



**1. attēls. Stresa biežums darbā**

Diagrammā (sk. 2. attēlā) ir novērojams, ka lielākā daļa jeb 47 % respondentu bieži, bet 35 % respondentu reizēm savā darbā sajūt, ka izglītojamo neatbilstošā uzvedība rada stresu. 45 % respondentu bieži, toties 34 % respondentu reizēm savā darbā izjūt pārāk lielu

atbildību. 40 % respondentu bieži un 35 % respondentu reizēm stresu rada darba pārslodze, turpretī 34 % respondenti bieži izjūt, ka stresu rada gan paaugstinātas prasības pret sevi, gan nenoteiktas prasības un uzdevumi pedagoģiskajā proceā. 40 % respondentiem reizēm, toties 33 % respondentiem bieži stresu izraisa laika trūkums pienākumu un uzdevumu izpildē. 31 % respondentu bieži, turpretī 34 % respondentu reizēm atzīmēja, ka stresu darbā rada enerģijas trūkums. 29 % respondentu stresu reizēm veicina gan paaugstinātas prasības pret sevi, gan materiālās bāzes un resursu trūkums. Darba autores aptaujā līdzīgi kā pieejamos Latvijas pētījumos (annotācijā) respondentu starpā dominē 3 galvenie stresa faktori - pārāk liela atbildība ; izglītojamo neatbilstoša uzvedība ; laika trūkums visu pienākumu un darbu izpildē.



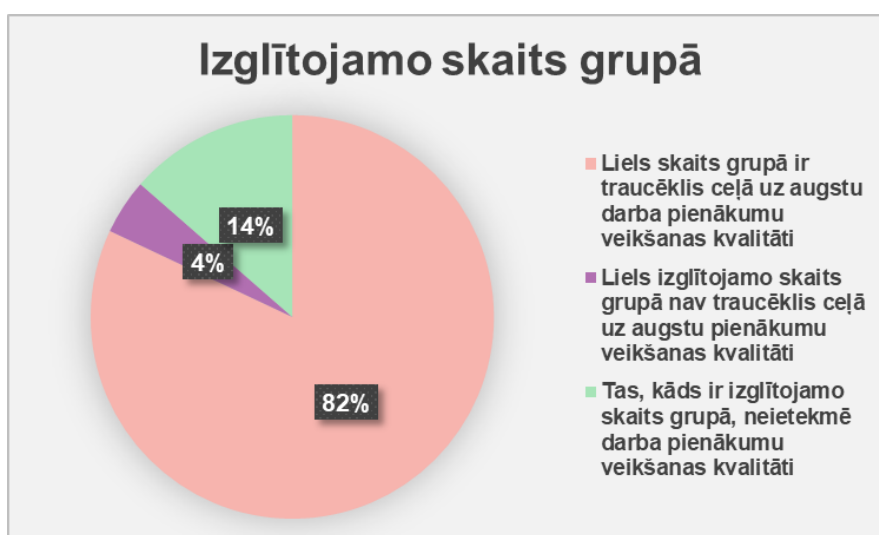
**2. attēls. Darba stresori / faktori**

Diagrammā (sk. 3. attēlā) var vērot, ka 65 % respondentu ir jau domājuši par aiziešanu no darba. Neliela daļa jeb 9 % respondentu ir pat mainījuši savu darba vietu stresa dēļ, toties 26 % respondentu nav nekad domājuši par darba pamešanu vai darba vietas mainīšanu stresa ietekmē. Ar jau pastāvošo pedagogu trūkumu Latvijā, diagrammā redzamo rādītāju tendence nav pozitīva. Neskatoties, uz to, ka maza daļa jeb 9 % respondentu jau ir mainījuši darba vietu. Pēc jau izpētītām tendencēm (ievaddaļā), var domāt un pieņemt, ka, apmēram, 4 – 5 % respondentu autores aptaujā, var tuvākajā laikā pat domāt par pedagoga profesijas pamešanu kopumā.



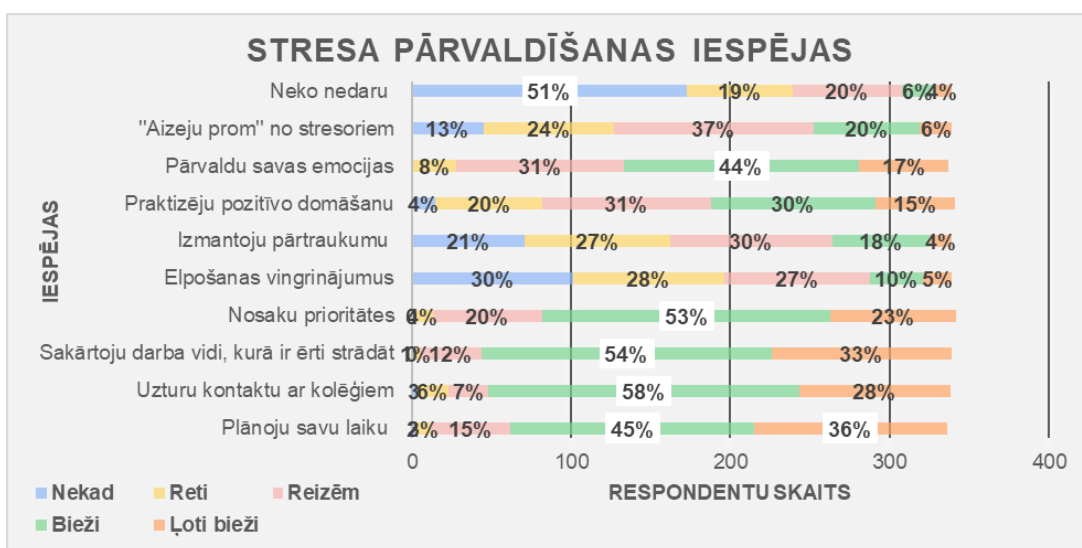
**3. attēls. Domas par aiziešanu no pirmsskolas darba**

Diagrammā (sk. 4. attēlā) var redzēt, ka 82 % respondentu atzīmēja, ka liels skaits bērnu grupā ir traucēklis ceļā uz augstu darba pienākumu veikšanas kvalitāti, bet 14 % respondentu atbildēja, ka izglītojamo skaits grupā neietekmē viņu darba veikšanas kvalitāti, turpretī tikai 4 % respondentu minēja, ka liels skaits izglītojamo nav traucēklis ceļā uz augstu darba pienākumu veikšanas kvalitāti. Minētais stressors no pedagogam pieprasa ātrāku darba tempu, ilgāku laiku mācību procesa plānošanai, materiālu sagatavošanai un vadīšanai, atsājot mazāk laika citu pienākuma veikšanā, toties “ieslēdzot” citus karinātājus. Radot pedagogam papildu spriedzi, toties vē, jo vairāk samazinot darba uzdevumu veikšanas kvalitāti.



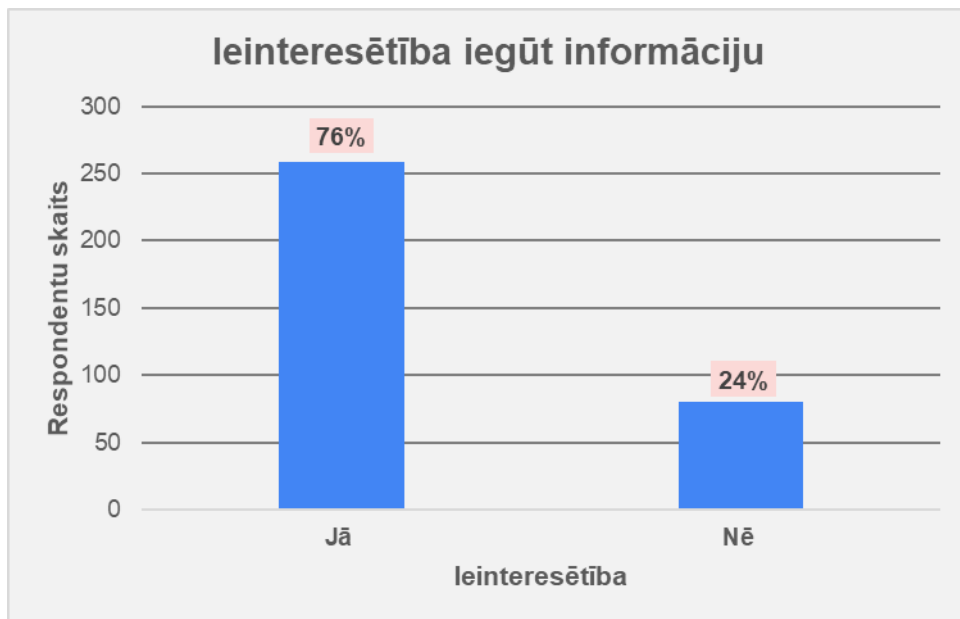
**4. attēls. Izglītojamo skaita ietekme uz pedagoga darba veikšanas kvalitāti**

Diagrammā (sk. 5. attēlā) var novērot, ka 58 % respondentu bieži stresu pārvalda uzturot kontaktu ar kolēģiem, 54 % respondentu bieži izmanto savas darba vides sakārtošanu kā stresa pārvaldīšanas iespēju, toties 53 % respondentu bieži stresu pārvalda savā darbā izvirzot prioritātes. 45 % respondentu bieži plāno savu laiku kā vienu no stresa pārvaldīšanas iespējām darbā, turpretī 36 % respondentu minēja, ka ļoti bieži plāno savu laiku. 44 % respondentu bieži pārvalda savas emocijas. Diagrammā var novērot pozitīvu tendenci, kurā 51 % respondentu atzīmēja, ka kaut ko dara, lai pārvaldītu savu darba stresu. Tas nozīmē, ka pedagogi ilgstoši nevēlas “nonākt apburtajā lokā” samierinoties ar kādu situāciju vai problēmu darbā, bet gan aktīvi un laicīgi risina radušos spriedzi.



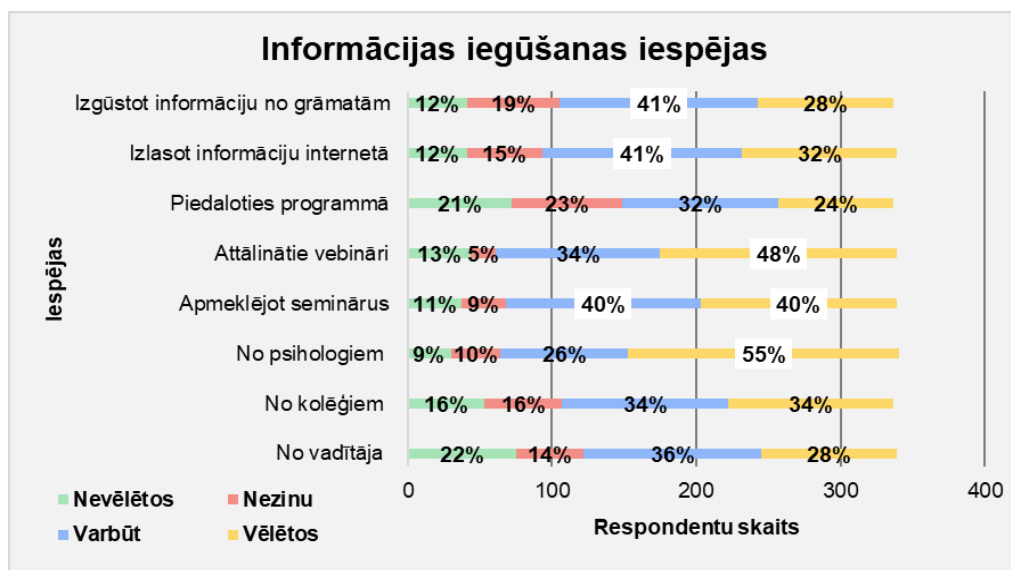
### 5. attēls. Pirmsskolas pedagogu jau pielietotās stresa pārvaldīšanas iespējas

Diagrammā (sk. 6. attēlā) var redzēt, ka 76 % respondentu ir ieinteresēti iegūt vairāk informācijas par stresa pārvaldīšanas iespējām, turpretī 24 % respondentu nav ieinteresēti šādas informācijas iegūšanā. Atspoguļotie rezultāti ir atkārtots un pārlicinošs atgādinājums un pierādījums par stresa problēmas nozīmi un to pārvaldīšanas iespēju vajadzību darba vietās.



**6. attēls. Pedagogu ieinteresētība iegūt vairāk informāciju stresa pārvaldīšanu**

Diagrammā (sk. 7. attēlā) novērots, ka lielākā daļa jeb 55 % respondentu informāciju par stresa pārvaldīšanas iespējām vēlētos saņemt no profesionāļiem - psihologiem, toties 48 % respondentu vēlētos informāciju saņemt vebināros, pieslēdzoties attālināti. 40 % respondentu vēlētos informāciju saņemt apmeklējot seminārus, toties tāds pats skaits min, ka varbūt vēlētos saņemt to apmeklējot seminārus. 41 % respondentu nav pārliecināti vai vēlētos saņemt informāciju gan no grāmatām, gan internetā, bet 22 % respondentu nevēlētos saņemt informāciju par stresa pārvaldīšanas iespējām no iestādes vadītāja.



**7. attēls. Stresa pārvaldīšanas informācijas iegūšanas iespējas**

### 3.2. Izmēģinājuma darbības norise un rezultātu raksturojums

Pētījuma otrajā daļā norisinājās eksperimentālā izmēģinājuma darbība no 2023. gada aprīlim līdz 2023. gada maijam, kurā piedalījās 5 pirmsskolas pedagogi no vienas Valmieras "X" pirmsskolas iestādes. Pētījumu fokusgrupas atlasē tika izmantota mērķtiecīgas izlases veidošana. Tika izvirzīti kritēriji dalībnieku atlasei, lai atlasītu visproduktīvāko grupu, kura būtu atbilstoša darba mērķim un pētījuma jautājumam:

1. Pedagogi, kuri strādā pirmsskolas izglītības iestādēs.
2. Pedagogi, kuri pirms pētījuma intervijas ir atzinuši, ka saskarās ar stresu darbā.
3. Pedagogi, kuri piedalījušies pētījuma pirmajā daļā (aptaujā).
4. Pedagogi, kuri izrāda vēlmi piedalīties izmēģinājumā.

Fokusgrupas veidošanas procesā tika pievērsta uzmanība uz pētāmo dalībnieku izjustā stresa biežumu un intensitātei; aptaujā atzīmētajiem stresa faktoriem ar kuriem viņi ikdienā saskarās savā pedagoģiskajā darbībā un iespējām, kuras viņi jau pielieto stresa pārvaldīšanai.

Lai pētījuma otrā daļa arī būtu sekmīga, bija svarīgi izvēlēties atbilstošas metodes. Šajā daļā tika pielietotas sekojošās pētījuma metodes:

1. Uzsākot izmēģinājuma darbību, tika izmantota daļēji strukturēta un īsa **intervija**, lai ar diviem konkrētiem jautājumiem (kuri tika arī izmantoti aptaujā) iegūtu precīzu informāciju par pedagogu esošo situāciju. Pie pirmā jautājuma fokusgrupas dalībnieki dalījās ar trīs visvairāk izjustajiem un ietekmējošajiem stresa faktoriem individuālajā vai / un organizācijas līmenī - pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. Ar otrā jautājumu palīdzību tika iegūta informācija par jau pedagogu līdz šim brīdim pielietotajām metodēm stresa pārvaldīšanai, minēto stresoru apkarošanā. Respondentiem tika arī parādīta tabula ar iespējamiem stresoriem pedagoģiskajā darbā (sk. 1. tabulu). Intervētāja izrādītais jutīgums ļāva intervētājam izpausties dziļāk un brīvāk par darba stresu un pieredzi ar to. Tieša un atklāta mijiedarbība ar intervējamo ļāva noskaidrot jebkādas šaubas, kas radās intervijas laikā. Intervija pēc būtības ir elastīgāka nekā aptauja, jo jautājumus var pielāgot un mainīt atkarībā no intervējamo atbildēm (Albrehta, 1998; Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010).

2. Pēc intervijas, lai noskaidrotu fokusgrupas izjustā stresa psiholoģisko un fizisko intensitāti attiecībā pret pirmsskolas darba specifiku, dalībniekiem tika piedāvāta **Borga skala** (sk. 7. pielikumu). Lai iegūtu informāciju par dalībnieku darba izjustā stresa biežumu tika izmantota autores izveidota **Likerta skala** (sk. 8. pielikumu). Abas skalas ir ērtas, jo palīdz dalībniekiem izvairīties no dažādu atbilžu neviennozīmības un ar to saistītajām grūtībām. Pētniekam atvieglot atbilžu apkopošanu un statistisko analīzi (Geske, Grīnfelds, 2020).

**3. Izmēģinājuma darbība un novērošana:** Lai praktiski atbildētu uz izvirzīto jautājumu tika veikta izmēģinājuma darbība, kura dod iespēju iegūt precīzāku informāciju par iesaistīto pedagogu (noteiktas fokusgrupas) piemērotākām stresa pārvaldīšanas iespējām pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. Tika izmantota netiešā novērošana, kur starp pētnieku un fokusa grupu nepastāvēja tiešas attiecības, bet fokusgrupa, mēneša ietvaros, strādāja patstāvīgi pēc pētnieka piemeklētām metodēm un paņēmieniem (Geske, Grīnfelds, 2006 ; Jurgena, 2010).

**4. Otrās daļas beigās tika izmantota un pielietota matemātiskās statistikas metode (iegūto rezultātu apkopošana un analīze).** Kvalitatīvās datu ieguves metode (izmēģinājuma darbība) ļāva iegūt pētījuma mērķa fokusgrupas dalībnieku viedokļu un veikumu apkopojumu par piemērotākajām stresa pārvaldīšanas iespējām pirmsskolas pedagoģiskajā procesā, identificējot arī tos aspektus, kuri kvantitatīvos rādītājos (aptaujā) nav iekļaujami ar vārdiem izteiktu secinājumu veidā. Fokusgrupas dalībnieki izmēģināja dažādus stresa pārvaldīšanas paņēmieni un metodes. Tika novērots, ka izmantotās stresa pārvaldīšanas paņēmieni un metode palīdzēja fokusgrupas respondentiem pārvaldīt un tikt galā ar stresa situācijām (Lūbliņska, 1979 ; Jurgena, 2010 ; SIA "Baltijas Konsultācijas" un SIA "Konsorts", 2013).

#### **Izmēģinājuma darbības norise un rezultātu raksturojums:**

##### **1. Pedagoģis A:**

Trīs galvenie stresori, kur divi no tiem ir izjusti individuālajā līmenī: **šaubas par sevi un savām spējām; paaugstinātas prasības pret sevi**, kā arī viens organizācijas līmenī - **mazas izaugsmes iespējas**. Pedagoģis atzina, ka viņa **darbs ir psiholoģiski smags** (30 % - 49 % MS<sup>^</sup>), pieprasa no viņa **izteiktu piepūli** (Borga skalā 4 - 5 balles). Likerta skalā pedagoģis atzīmēja, ka **ļoti bieži izjūt stresu darbā** (katru dienu).

Pielietotās pārvaldīšanas metodes minētajiem stresoriem: individuālajā līmenī ieņem "nezinu un nedaru" un bēgšanas pozīcijas, nestājas pretī stresoriem. Pedagoģis atzina, ka ir noteiktas grūtības apzināt savas īpašības (vājās un pilnveidojamās) un novērtēt savas spējas. Pie katriem mazākiem sākumiem pedagoģiskajā procesā ir ļoti kritisks - vaino un noniecina sevi, bieži vien sevī uzkrātās dusmas (emociju traucējumus) "izgāž" uz izglītojamiem.

Pēc apkopotās informācijas par pedagoga pašsajūtu un stāvokli, darba autore piemeklēja no pozitīvās psiholoģijas, vingrinājumu kompleksu (sk. 9. pielikumu), kurš palīdzētu pedagogam celt pašpārliecinātību par sevi un savām spējām, toties uzlabot savu profesionālo darbību. Pirms izmēģinājuma darbības uzsākšanas, kopīgi tika pārrunāts vingrinājumu darbības komplekss, tā secīga izpilde mēneša ietvarā, pašas darba autores veikumus (reālus dzīves piemērus) ar šiem vingrinājumiem (parādot un pārrunājot savas

pierakstītās gaitas pie katra vingrinājumu, kā arī gala rezultātu – portfolio). Tika arī meklētas atbildes uz pedagoga radušajiem jautājumiem par vingrinājuma kompleksu.

Uzsākot izmēģinājuma darbību pedagogs atzina, ka pirmajos vingrinājumos bija grūtības stāties pretī savam stresoram (“izkļūt no apburtā loka”), jo ilgstoši sadzīvojis ar to, bet ar savu iekšējo gribu un darbas autores iedvesmu un atbalstu nepadevās. Pedagogs saprata, ka problēma nepazudīs, ja vien tai nestāsies pretī. Katru dienu sperot nelielus soļus, toties sevī saskatot un savam sarakstam pievienojot stiprās puses, pedagogs sāka jau redzēt pozitīvas izmaiņas sevī. Ikdienā ik pa laikam ieskatoties savos pierakstos, jau apzināti un neapzināti mazāk pievērsa uzmanību savām negatīvām domām, atstājot mazāk laika neadekvātai un nelietderīgai paškritikai. Pedagogs minēja, ka veicot šos vingrinājumus saņēma vajadzīgo enerģijas pieplūdumu, kurš palīdzēja iegūt vairāk spēka veiksmīgai darba izpildei. Strādājot ar sevi, esot harmonijā, kontrolējot savas domas un emocijas, viņa grupas kolēģis pat no malas manīja pozitīvas pārmaiņas pedagoga profesionālajā darbībā. Pedagogs kļuvis pacietīgāks un iecietīgāks ar saviem izglītojamiem, pat saskatot un izceļot viņos stiprās un pozitīvās puses. Grupas klimats ir palicis mierīgāks, jo pedagogs varis “neizgāž” savas iekšējās dusmas uz saviem izglītojamiem.

## 2. Pedagogs B:

Trīs galvenie stresa faktori organizācijas līmenī: **laika ierobežojums; neliela kontrole par darba tempu un pātraukumu trūkums.** Pedagogs atzīmēja, ka pirmsskolas darbs ir psiholoģiski smags (30 % - 49 % MS<sup>^</sup>), pieprasa **izteiktu piepūli** (Borga skalā 4 - 5 balles). Likerta skalā pedagogs minēja, ka **bieži izjūt stresu darbā** (2 līdz 3 reizes nedēļā).

Radušās situācijas apraksts un pielietotās pārvaldīšanas metodes minētajiem stresoriem: pirmsskolas pedagoga darba stāžs ir mazāk kā gads, atzina, ka ir grūtības iekļauties pirmsskolas ikdienas steidzīgajā rutīnā un vispārīgi adaptēties reālai pirmsskolas darba specifikai. Dienas gaitā pedagogs ir skrējienā, virzoties bez noteikta plāna, nenosakot svarīgas un konskventas prioritātes, it kā paveicot daudz uzdevumu, toties līdz galam neapzinoties par izdarīto (“Kas tika darīts?” ; Kāpēc to darīja?” ; Kāds bija to darbību nozīmīgums?”). Pedagogs jūt, ka nav kontroles par sevi un apkārt notiekušo darbā, toties neizmanto nekādas pieejamās pārvaldīšanas iespējas, “iedzīvojās apburtajā lokā”, ilgstoši samierinoties ar stresu un “peld pa straumi” izniekojot savu potenciālu.

Pēc apkopotās informācijas par pedagoga laika izjūtas trūkumu, darba autore izvēlējās 2. 3. nodaļā pieminēto laika pārvaldīšanas metodi (1 – 3 – 5 metode) ar kuras palīdzību pedagogs varētu izcelt darbā galvenās dienas prioritātes jeb veicamos uzdevumus (sk. 5 . pielikumu). Pirms izmēģināju darbības uzsākšanas, kopīgi tika pārrunāta metode, tās būtība, secīga izpilde mēneša ietvaros, pašas autores veikumus (reāli dzīves piemēri) ar šo metodi

(parādot vairākus plānotos lielos; vidējas nozīmības un sīkos uzdevumus), kā arī tika meklētas atbildes uz pedagoga radušajiem jautājumiem par metodi. Darba autore arī piekodināja pedagogam, katras nedēļas sākumā izveidot darāmo darbu sarakstu, ņemot par pamatu uzdevumus, kas nepieciešami, lai sasniegtu kādu izvirzīto nedēļas mērķi, iespējamus darbus rakstot prioritārā secībā. Šī darbība uzsākot 1 – 3 – 5 metodes pielietošanā, pedagogam palīdzētu vieglāk izvirzīti katras dienas 9 izvirzītos uzdevumus. Mērķa veidošanai darba autore par pamatu pedagogam piedāvāja pie 2. 2. nodaļas stresa modelī aprakstīto mērķa uzbūvi.

Pedagogs minēja, ka vizuāli (veidojot papīra pierakstus) redzot, kas ir izdarīts, kas nav, palīdzēja viņam vieglāk izvirzīt prioritātes. Jau darba ikdienā metode ir “iegājusies” un tā tik tiešām strādā. Dienas laikā izdodas paspēt daudz vairāk nekā tas būtu skrējienā bez konkrēta plāna un darbu sadalījuma. Pedagogs nonāca pie realizācijas, ka var sev atļaut nepaspēt visu izdarīt dienas laikā un deleģēt pat dažus darbus kolēģim. Metode palīdzēja strukturēt izvirzītos mērķus, uzdevumus, noteikt prioritātes, uzlabot darba kvalitāti un spējas paveikt vairāk, nekā iepriekš. Toties saplānojot savu darba dienu, pedagogam arī bija laiks un iespēja paņemt sev tik nepieciešamos pārtraukumus. Pedagogam arī iekšēji parādījusies kontrole par sevi un apkārtni, jo viss tiek strukturizēts un noteikts. Nepaliek laika šaubīgām un nomācošām domām, toties vairāk laika kvalitatīva un veiksmīga pedagogiskā procesa organizēšanā.

### 3. Pedagogs C:

Trīs galvenie stresa faktori, divi organizācijas un viens individuālajā līmenī: **darbs ar izglītojamiem, kuriem ir traucējumi ; izglītojamo neatbilstoša uzvedība ; enerģijas trūkums** . Pedagogs minēja, ka pirmsskolas **darbs ir psiholoģiski ļoti smags** (50 % - 79 % MS<sup>^</sup>), pieprasa no viņa **izteiktu un nozīmīgu piepūli** (Borga skalā 6 - 7 balles). Likerta skalā pedagoģis atzīmēja, ka **ļoti bieži izjūt stresu darbā** (katru dienu).

Radušās situācijas apraksts un pielietotās pārvaldīšanas metodes minētajiem stresoriem: mācību gada sākumā pedagogam nomainījās grupiņa, kurā vienam bērnam ir atzīts garīgais traucējums (hiperaktivitāte). Pedagogam pirms tam nav bijusi pieredze darbā ar bērnu, kuram ir traucējums. No paša sākuma pedagogam jau nebija atbalsts no vadības puses, kā arī pirmsskolas iestādē nav speciālais pedagogs un psihologs, kurš varētu viņam sniegt profesionālus viedokļus un ieteikumus. Pedagogam ar nelielu kolēģa atbalstu būtībā pašam bija jācenšās veiksmīgi iekļaut bērnu grupā un mācību procesā. Sākumā bija apņemšanās un iecere mēģinājumā risināt pastāvošo problēmu (piemeklēt izglītojamam atbilstošus un piemērotus mācību materiālus, organizēt individuālo pieeju), bet ar laiku atklāja, ka viņa fiziskās un garīgās spējas tikušas pārvarētas, cenšoties tajā pašā laikā strādāt

ar pārējiem izglītojamiem. Pēc pedagoga daudzajiem centieniem vēl joprojām bērns nevar līdz galam iekļauties pārējā grupas vidē, toties ir bieži uzbudināts un agresīvs, var arī nodarīt pāri citiem bērniem grupā, iztraucēt mācību procesu. Grupas klimata vide ir stresaina un neparedzama. Pedagoģs nezina vairs, kur meklēt palīdzību, ir spēku un enerģijas izsīkumus, toties vienkārši jau ir samierinājies ar esošo situāciju, nepretojoties stresam (“ eksistē apburtajā lokā ”).

Pēc apkopotās informācijas par pedagoga esošo situāciju, darba autore izvēlējās jau teorijā (2. 3. nodaļā) pieminēto vienu no ikdienā izkopjamiem elpošanas vingrinājumiem “apzināta ieelpošana un izelpošana”. Ar tā palīdzību pedagogs, kaut nedaudz individuālajā līmenī varētu sevi mierināt un atgūt spēkus un enerģiju (sk. 1. pielikumu). Kā arī darba autore piemeklēja 2 vingrinājums, kurus pedagogs varētu veikt kopā ar bērniem, kad ir jūtama spriedze grupā, toties kopīgi distancējoties no stresa un stabilizējot grupas stāvokli (sk. 10. pielikumu). Pirms izmēģināju darbības uzsākšanas, kopīgi tika pārrunāti visi trīs vingrinājumi, to būtība, secīga izpilde mēneša ietvaros, pašas autores veikumi (reāli dzīves piemēri) ar minētajiem elpošanas vingrinājumiem, kā arī tika meklētas atbildes uz pedagoga radušajiem jautājumiem par vingrinājumiem. Darba autore pedagogam piekodināja, ka katru stundu darbā censties, pēc iespējamības, pielietot individuālo vingrinājumu, jebkurā brīvajā brīdī atjaunot normālu un pareizu elpošanu, kā arī grupiņā izlikt redzamajās vietās atgādinājumus par minētā vingrinājuma pielietošanu. Pirmsskolas steidzīgajā rutīnā darba autore pedagogam arī ieteica izmantot minēto vingrinājumu prāta atslodzei, toties beidzot vienu darbību, piemēram, rīta cēlienu un uzsākot citu, piemēram, dienas galveno daļu - nodarbību. Darba autore un pedagogs kopīgi izmēģināja gan individuālo vingrinājumu, gan arī grupā ar bērniem minētos divus vingrinājumus.

Gan individuālais vingrinājums, gan kopīgi veicamie vingrinājumi ļoti palīdzēja pašam pedagogam un bērniem nomierināties spriedzes laikā. It īpaši grupā esošajam hiperaktīvajam bērnam, jo tas prasa zināmu piepūli, koncentrēšanos un domāšanu no bērna, toties veiksmīgi novēršot viņa uzmanību citai, pozitīvākai un nozīmīgākai darbībai (vingrinājumiem). Pēc kopīgu vingrinājumu pielietošanas grupas klimata vide uz noteiktu laiku stabilizējas, jo kopīgie vingrinājumi vienmēr beidzās ar smaidiem un smiekliem. Pedagoģs atzina, ka individuāli veicamais elpošanas vingrinājums deva iespēju uz pāris minūtēm paslēpties no bērniem un relaksēties pildot to. Vingrinājums palīdzēja ikdienā nomierināties un koncentrēties uz savām domām, toties kaut nedaudz atgriezties savas fiziskās un garīgās spējas turpmāko darbu izpildē.

#### 4. Pedagogs D :

Trīs galvenie stresa faktori, organizācijas līmenī: **enerģijas trūkums ; nav stabilitātes un komforta zonas (nenoteiktība) ; liels izglītojamo skaits grupā.** Pedagogs minēja, ka pirmsskolas darbs ir **psiholoģiski ļoti smags** (50 % - 79 % MS<sup>^</sup>), pieprasot no viņa **izteiktu un nozīmīgu piepūli** (Borga skalā 6 - 7 balles). Likerta skalā pedagogs atzīmēja, ka **bieži izjūt stresu darbā** (2 līdz 3 reizes nedēļā).

Radušās situācijas apraksts un pielietotās pārvaldīšanas metodes minētajiem stresoriem: pedagogs atzina, ka nav spējīgs, kontrolēt lielo izglītojamo skaitu. Uz izmēģinājuma darbības brīdi pedagogam grupā nebija kolēģe, tāpēc visi darbi bija jāveic pašam, kas patērēja ļoti daudz enerģijas, prasot lielu piepūli. Pedagoga darba stāžs ir vairāk nekā 21 gads. Bieži ikdienā un stresa situācijās izjūt fizisko diskomfortu: biežas galvassāpes, muskuļu sasprindzinājumus -skaustā un mugurā. Pedagogs lieto nervu sistēmas nomierinošos medikamentus, lai stabilizētu nervus un atbrīvotos arī no fiziskā diskomforta, taču atzina, ka tie jau vairs nepalīdz.

Pēc apkopotās informācijas par pedagoga fizisko nogurumu un enerģijas trūkumu, darba autore izvēlējās jau teorijā (2. 3. nodaļā) pieminēto ikdienā izkopjamo muskuļu atslābināšanas vingrinājumu, ar kura palīdzību pedagogs, bez medikamentu lietošanas, varētu sevī atgūt enerģiju un ar saviem spēkiem mierināt nervu sistēmu un uzlabot fizisko formu (sk. 2 . pielikumu). Pirms izmēģināju darbības uzsākšanas, kopīgi tika pārrunāts vingrinājums, tā būtība, secīga izpilde mēneša ietvarā, pašas autore veikumu (reālus dzīves piemērus) ar minēto vingrinājumu, kā arī tika meklētas atbildes uz pedagoga radušajiem jautājumiem par paņēmieni. Darba autore un pedagogs arī kopīgi izmēģināja vingrinājumu, lai pedagogam veicamais vingrinājums būtu praktiski jeb vizuāli saprotams.

Muskuļu atslābināšanas vingrinājuma pielietošanas laikā pedagogs minēja, ka varēja sajūst siltuma (enerģijas) pieplūdi organismā. Mēneša laikā novēroja, ka pielietojot vingrinājumu ir samazinājušās galvassāpes, muskuļi skaustā un mugurā ir vairāk atslābinātāki. Vingrinājuma, laikā izsakot formulējumus, pedagoga prāts nomierinājās, toties pēc vingrinājumiem ar jaunu apņemšanos un spēkiem varēja turpināt vadīt pedagoģisko procesu jau ar vieglāku ķermeni un prātu, kā arī ar pozitīvākām emocijām.

#### 5. Pedagogs E:

Trīs galvenie stresa faktori organizācijas līmenī: **enerģijas trūkums ; darbs kurš ierobežo fiziski telpā; nav stabilitātes un komforta zonas (nenoteiktība).** Pedagogs atzīmēja, ka viņa **darbs ir psiholoģiski smags** (30 % - 49 % MS<sup>^</sup>), pieprasot no viņa **izteiktu piepūli** (Borga skalā 4 - 5 balles). Likerta skalā pedagogs atzīmēja, ka **bieži izjūt stresu darbā** (2 līdz 3 reizes nedēļā).

Radušās situācijas apraksts un pielietotās pārvaldīšanas metodes minētajiem stresoriem: pedagogs atzina, ka ikdienā darbā nepielieto un pat nezina pastāvošās stresa pārvaldīšanas veicināšanas iespējas pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. Toties samierinās ar stresoriem, izcieš stresu vai sadzīvo ar to.

Pēc apkopotās informācijas par pedagoga minētajiem stresoriem un zināšanu trūkumu stresa pārvaldīšanas jautājumā, darba autore izvēlējās jau teorijā (2. 3. nodaļā) pieminēto ikdienā izkopjamo pozitīvās iztēles vingrinājumu, ar kura palīdzību pedagogs, varētu sevī atgūt enerģiju un ar apzinātības palīdzību justies, ka nav ierobežots fiziskā telpā (sk. 3 . pielikumu). Pirms izmēģināju darbības uzsākšanas, kopīgi tika pārrunāts vingrinājums, tā būtība, secīga pielietošana mēneša ietvarā, pašas autores veikumu (reālas dzīves piemērus) ar minēto vingrinājumu, kā arī tika meklētas atbildes uz pedagoga radušajiem jautājumiem par atslābinošo paņēmienu.

Pozitīvais iztēles vingrinājums palīdzēja pedagogam sajusties, ka nav visu laiku ieslēgts grupas telpā , kad kaut ar ķermeņa un prāta palīdzību varēja apzināti, brīvajos brīžos un pārtraukumus būt savā izvēlētā vietā. Pedagogs atzina, ka minētais vingrinājums atļāva kaut uz dažām minūtēm nonākt savā komforta zonā, nomierināt savu prātu un sakārtot domas. Ar jauniem spēkiem pievērsties atpakaļ pienākumiem un veicamajiem uzdevumiem pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

## Secinājumi

1. Daudzi pirmsskolas pedagogi darbā izjūt stresu. Aptaujas rezultāti liecina, ka 12 % respondentu ilgstošas stresa situācijas ir visas dienas garumā. 30 % respondentu izjūt stresu ilgstošā laika periodā, tas nozīmē, ka pedagogi ilgstoši samierinās ar kādām stresu izraisošām situācijām darbā, eksistējot apburtajā lokā.
2. 40 % respondentu darbā stresu izjūt tikai akūtās situācijās un tas arī ātri izzūd. Lielākā daļa (65%) aptaujāto pirmsskolas pedagogu ir pat domājuši par darba maiņu stresa ietekmē.
3. Raksturīgi stresu izraisoši faktori pirmsskolas pedagogu darbā ir darba pārslodze, pārāk liela atbildība, izglītojamo neatbilstošo uzvedība, paaugstinātas prasības pret sevi, nenoteiktas prasības un uzdevumi darba vietā, laika trūkums visu pienākumu un darbu izpildē, liels izglītojamo skaits grupā.
4. Liela daļa (51 %) respondentu atzīmēja, ka kaut ko dara, lai pārvaldītu savu stresu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.
5. Lielākā daļa aptaujāto pedagogu (76%) ir ieinteresēti iegūt vairāk informācijas par stresa pārvaldīšanas iespējām.
6. Izveidotās fokusgrupas pirmsskolas pedagogi atzina, ka pirmsskolas pedagoga darbs ir psiholoģiski smags, prasa izteiktu piepūli un darbā bieži iznāk saskarties ar stresa situācijām. Darbs ar fokusgrupas dalībniekiem parādīja, ka izmantotās stresa pārvaldīšanas metodes palīdzēja kontrolēt stresu pirmsskolas pedagogiem.
7. Pirmsskolas pedagogiem efektīvas stresa pārvaldīšanas metodes ir apzināta ieelpošana un izelpošana, progresējoša muskuļu relaksācija, vadāma un pozitīva iztēle, mini meditācija, spēku atgūšanas un laika plānošanas un vadīšanas metodes.

## Priekšlikumi

1. Lai pārvaldītu stresu pirmsskolas pedagogiem ieteicams koncentrēties uz tām darbībām, kuras var kontrolēt, tostarp savas domas, emocijas, rīcību un attieksmi pret darbu, nepakļauties stresoriem un negatīvajām emocijām, kuras ne vienmēr individuālajā līmenī iespējams kontrolēt.
2. Organizēt un vadīt pirmsskolas pedagoģisko procesu pēc labākās sirdsapziņas, bet pārlietu neraizēties, ja gadās neveiksmes, vienlaikus analizējot to cēloņus. Taču, ja gaidāmā situācija, izraisa priekšlaicīgu stresu un neziņu, tad jājautā sev sekojošie jautājumi:
  - Par ko es uztraucos?
  - Kas ir vissliktākais, kas var notikt?
3. Patstāvīgi sekot līdzī savai veselībai (fiziskai un garīgai), toties reaģēt laicīgi, ja parādās kādas problēmas, neatliekot visu uz vēlāku laiku, kad stress jau ir ņēmis priekšroku par Jums.
4. Nedzīvot pēc kļūdaina pieņēmuma, ka vairāk darba nozīmē vairāk panākumu un laimes. Darba kvalitāte ir svarīgāka nekā kvantitāte, tāpēc jākoncentrējas uz rezultātiem, nevis uz to, lai paspētu visu pēc iespējams vairāk un ātrāk.
5. Pārzināt tādas stresa pārvaldīšanas metodes kā apzinātu ieelpošanu un izelpošanu, progresējošu muskuļu relaksāciju, vadāmu un pozitīvu iztēli, mini meditāciju, kā arī attīstīt spēku atgūšanas un laika plānošanas un vadīšanas metodes, censties noskaidrot, kuras no metodēm labāk palīdz stresa pārvaldīšanai un vajadzības gadījumā tās izmantot.

## Literatūras un citu avotu saraksts

1. Albrehta, Dz. (1998). *Pētīšanas metodes pedagogijā: Metodiska izstrādne*. Rīga: Mācību grāmata.
2. Baumgartner, J. J., Carson, R. L., Apavaloaie, L., Tsouloupas, C. (2009). *Uncovering Common Stressful Factors and Coping Strategies Among Childcare Providers*. Child & Youth Care Forum, 38 (5), 239 – 251.
3. Borg, M. G., Riding, R. J., Falzon, J. M. (1991). *Stress in teaching: A study of occupational stress and its determinants, job satisfaction and career commitment among primary school teachers*. Educational Psychology, 11, 59 - 75.
4. Clipa, O., Boghean, A. (2015). *Stress Factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool Teachers*. Social and Behavioral Sciences, 180, 907 – 915.
5. Cockburn, A.D. (1996). *Primary teachers knowledge and acquisition of stress relieving strategies*. British Journal of educational psychology, 66, (3), 399 – 410.
6. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. ( 2001). *Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential*. Psychological Bulletin, 127, 87 – 127.
7. Corsini, D. A., Wisensale, S., Caruso, G. (1988). *Family day care: Systems issues and regulatory models*. Young Children, 43, 17 – 23.
8. Cranwell - Ward, J., Abbey, A. (2005). *Organizational stress*. New York: Palgrave Macmillan.
9. De Schipper, E. J., Riksen - Walraven, J. M., Geurts, S. A. E., De Weerth, C. (2009). *Cortisol levels of caregivers in child care centers as related to the quality of their caregiving*. Early Childhood Research Quarterly, 24 (1), 55 – 63.
10. Dewe, P. J. (1986). *An investigation into the causes and consequences of teacher stress*. New Zealand Journal of Educational Studies, 21, 145 - 157.
11. Enģele, G. (2020). *Personiskā laika plānošanas mācību materiāls*.(Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija). (Publicēts maģistra darbs).
12. Finlay - Jones, R. (1986). *Factors in the teaching environment associated with severe psychological distress among school teachers*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 20, 304 - 313.
13. Geske, A., Grīnfelds, A. (2006). *Izglītības pētniecība*. Rīga: LU akadēmiskais apgāds.
14. Geske, A., Grīnfelds, A. (2020). *Izglītības pētījumu aptaujas – no izveidošanas līdz datu apstrādei*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.

15. Guglielmi, R., Tatrow, K. (1998). *Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis*. Review of Educational Research, 68 (1), 61- 99.
16. Hargreaves, A. (1990). *Teachers' work and the politics of time and space*. Qualitative Studies in Education, 3, 303 - 320.
17. Izglītības un zinātnes ministrija. (IZM). (27. 03. 2020). *OECD TALIS jaunākais pētījums: efektīvas mācīšanas pamatā ir skolotāju sadarbība*. [Raksts]. Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/oeed-talis-jaunakais-petijums-efektivitas-macisanas-pamata-ir-skolotaju-sadarbiba>
18. Jurgena, I. (2010). *Vispārīgā pedagoģija*. Rīga: N.I.M.S.
19. Kyriacou, C. (1998). *Teacher stress: past and present*. London: Whir, 1 – 13.
20. Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress: Directions for future research*. Educational Review, 53 (1), 27 - 35.
21. Lapiņa, K. (2006). *Psihosomatiskās sakarības un mūsdienu cilvēks*. Rīga : Librum.
22. Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība. (LBAS). (2010). *Psihosociālā darba vide*. Rīga: Labklājības ministrija.
23. Latvijas Personāla vadīšanas asociācija. (LPVA). ( 2019 ). *Laika plānošana praktiski instrumenti*. Ziņojums. [ Powerpoint prezentācija ]. Nav norādīta prezentēšanas vieta. Pieejams: <https://lpva.lv/storage/files/kgDKNrmwONSCbh2b37ClvhDxK5OwQinXzrScwz9E.pdf>
24. Lazarus, R.S. (1991). *Psychological Stress in the workplace*. Journal of Social Behavior and Personality, 6, 37 – 49.
25. Lemešonoka, I. (2022). *Skolēnu un skolotāju pašizjūta skolā*. Rīga: Zvaigzne ABC.
26. LETA. (23. 02. 2021). *Katrs otrais pedagogs tuvākajos gados vēlas pamest skolotāja profesiju*. [Raksts]. Pieejams: <https://nra.lv/latvija/izglitiba-karjera/340150-katrs-otrais-pedagogs-tuvakajos-gados-velas-pamest-skolotaja-profesiju.htm>
27. Lieberman, A., Miller, L. (1978). *The social realities of teaching*. Teachers College Record, 80, 54 – 68.
28. Ļubļinska, A. (1979). *Bērnu psiholoģija*. Rīga : Zvaigzne.
29. Manlove, E. (1994). *Conflict and ambiguity over work roles: The impact on child care worker burnout*. Early Education and Development, 5 (1), 41 – 55.
30. Martinsone, B., Niedre, R., Vilciņa, S. (2018). *Rokasgrāmata: Metodiskie paņēmieni skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanai skolā*. ISBN 978-9955-9776-7-4 [Metodiskais materiāls]. Pieejams:

[https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/rokasgramata\\_met\\_pa\\_n\\_sem.pdf](https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/rokasgramata_met_pa_n_sem.pdf)

31. Mārtinsone, K., Pipere, A. (2011). *Ievads pētniecībā. Stratēģijas, dizaini, metodes.* Rīga: Raka.
32. *Ministru kabineta noteikumi.* Nr. 716 Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem. (21. 11. 2018). Noteikumi. Redakcija: 14. 07. 2015. Rīga : Latvijas Vēstnesis.
33. Nestere - Nikandrova, L. (29. 11. 2016). *Vairākums pedagogu ir uz izdegšanas sliekšņa.* [Raksts]. Pieejams: <https://nra.lv/latvija/izglitiba-karjera/192945-vairakums-pedagogu-ir-uz-izdegšanas-slieksna.htm>
34. Personu apvienība SIA “ Baltijas Konsultācijas “ un SIA “ Konsorts “. (2013. gada 10. janvāris). *Latvijas radošo industriju darbība un priekšnoteikumi nozares mērķtiecīgai attīstībai.* Ziņojums. Pētījums. Rīga. Pieejams: [https://culturelablv.files.wordpress.com/2009/04/petijums\\_2013\\_latvijas\\_radoso\\_indus\\_triju\\_darbiba.pdf](https://culturelablv.files.wordpress.com/2009/04/petijums_2013_latvijas_radoso_indus_triju_darbiba.pdf)
35. Roja, Ž., Roja, H., Kaļķis, H. (2006). *Stress un vardarbība darbā. Ko darīt?* Rīga: Latvijas Ergonomikas biedrība.
36. Geiselharts, R. R. ,Hofmane - Burkarta, K. (2003). *Stresa menedžments. Labākie atslābināšanas paņēmieni.* Rīga: DeNovo.
37. Savicki, V. (2002). *Burnout across thirteen cultures: Stress and coping in child and youth care workers.* Westport, CT: Praeger Publishers.
38. Schonfeld, I. S. (1992). *A longitudinal study of occupational stressors and depressive symptoms in first - year female teachers.* Teaching and Teacher Education, 8, 151 -158.
39. Schwab, R. L., Jackson, S. E., Schuler, R. S. (1986). *Educator burnout: Sources and consequences.* Educational Research Quarterly, 10 , 14 - 30.
40. Selje, H. (2012). *Mana mūža stress.* Rīga: Jumava.
41. Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease.* Butterworths, Boston.
42. Skola 2030. (b.d.). *Sociālā un pilsoniskā mācību joma.* (Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai). [Mācību materiāls]. Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/100>
43. Smekorste - Smeķe, A. (2015). *Pirmsskolas skolotāju emocionālās izdegšanas profilakse kā profesionālās pilnveides iespēja.* (Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija). (Publicēts Diplomdarbs).
44. Svence, G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija.* Rīga: Zvaigzne ABC.
45. Šahs, N. (2013). *10 soļi stresa mazināšanai.* Rīga: J. L.V.

46. Tefa, M. (b.d.). *Pareiza elpošana*. [Raksts]. Pieejams: <http://www.lpii-saulite.lv/a1676/logopedu-sleja/pareiza-elposana/>
47. Uzole, T. (2003). *Skolotāju profesionālais stress*. (Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija). (Publicēts promocijas darbs).
48. Vidnere, M. (2022). *Stresa menedžments. Sintoniskais stresa vadīšanas modelis*. Rīga: RaKa.
49. Zakriževska - Belogradova, M. (2021). *Stresa anatomija*. Rīga: RISEBA.
50. Zeidner, M. , Endler, N. S. (1996) . *Handbook of copin : Theory, research, applications*. Canada: John Wiley & Sons.

## Pielikumi

### 1. PIELIKUMS. Apzināta ieelpošana un izelpošana (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003)

Ar aizvērtām acīm jāiedomājas, ka ar vienu nāsi tiek ieelpots gaiss, bet ar otru izelpots.

Turklāt jāmaina kārtība pēc sekojošas shēmas:

- |                             |   |                          |  |
|-----------------------------|---|--------------------------|--|
| 1. Ar kleiso nāsi jāieelpo  | → | Ar labo jāizelpo         | } Sekojoši jāatkārto minētās darbības - 2 reizes |
| 2. Ar labo nāsi jāieelpo    | → | Ar kreiso jāizelpo       |  |
| 6. Caur abām nāsim jāieelpo | → | Caur abām nāsim jāizelpo |  |

**Pēc tam jāatkārto vingrinājumu vēlreiz!**

## 2. PIELIKUMS. Progresējošā muskuļu relaksācija (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003)

Pirms vingrinājuma ērti jāiesēžas krēslā un jāaizver acis.

Vingrinājumu uzsākot jākoncentrējas uz šādiem formulējumiem, kurus domās arī visu laiku jāatkārto:

- ✓ Es esmu pavisam mierīgs. Miers ir manī un apkārt.
- ✓ Jāpaceļ labā roka virs galvas un domās jāsaka: "Labā roka ir patīkami smaga" (jāatkārto 3 - 4 reizes).
- ✓ Jāpaceļ kreisā roka virs galvas un domās jāsaka: "Kreisā roka ir patīkami smaga" (jāatkārto 3 - 4 reizes).
- ✓ Es esmu pavisam mierīgs. Miers ir manī un apkārt.
- ✓ Jāpaceļ abas rokas virs galvas un domās jāsaka: "Abas rokas ir patīkami smagas" (jāatkārto 3 - 4 reizes).
- ✓ Es esmu pavisam mierīgs. Miers ir manī un apkārt.
- ✓ Abas kājas spēju robežās jāpaceļ augšā no grīdas un domās jāsaka: "Abas kājas ir patīkami smagas" (jāatkārto 3 – 4 reizes).
- ✓ Es esmu pavisam mierīgs. Miers ir manī un apkārt.
- ✓ Jāpaceļ abas rokas virs galvas un kājas spēju robežās no grīdas un domās jāsaka: "Rokas un kājas ir patīkami smagas" (jāatkārto 3 – 4 reizes).
- ✓ Viss ķermenis ir mierīgs, silts un patīkami smags (jāatkārto 3 – 4 reizes).

Vēl, apmēram, 2 minūtes jāpaliek patīkamajā atbrīvotības stāvoklī, pēc tam atgriežoties realitātē no vingrinājuma jāveic šādas darbības :

Jāiztaisnojas un kārtīgi jāizstaipās, 2 - 3 reizes dziļi jāieelpo un jāizelpo un, visbeidzot jāatver acis.

**3. PIELIKUMS. Vadāmā un pozitīvā iztēle (Geiselharts, Hofmane –  
Burkarta, 2003)**

**Ceļojums fantāzijā:**

Jāaizver acis un 3 reizes dziļi jāieelpo: jāiedomājas kādu skaistu vietu dabā, kur Jūs, labprāt, uzturaties, tā var būt gan pazīstama, gan paša izdomāta. Jācenšas uztvert šīs vietas burvību ar visām savām 5 maņām.

Iekšēji **redzat**: brīnišķīgu ainavu, tā varbūt raiba ziedu pļava, mežs, upe, nebeidzams jūras plašums, utt.

Iekšēji **dzirdat** dažādas skaņas: jūras viļņus, putnu čalas, vēju koka galotnes, utt.

Iekšēji **jūtat**: vēja pieskārienus ādai; saules starus, kuri silda visu ķermeni - pārņem patīkams siltums, vieglums un brīvības sajūta.

Var arī sajūst kādu **smaržu**, kas iederās iedomātajā ainavā, piemēram, rožu, tikko sazāģētu koku, ziedu, pļavas smaržu vasarā, vai **izgaršojat** piejūras spēcīgo gaisu, mežā pašlasītās mellenes, utt.

Pēc šīs iegrīšanas fantāzijā, jādods sev laiks atvadīties no savas iedomātās īpašās vietas.

Jāapgalvo sev, ka to vietu varēs apciemot arī citreiz, ka tā tur vēl paliks. Tad atbrīvojaties, izstaipaties, pakustiniet pirkstus un kājas, ievilkat dziļu elpu un, kad esat gatavs, atverat acis.

#### 4. PIELIKUMS. Mini meditācija. (Geiselharts, Hofmane – Burkarta, 2003)

**Mini meditācija** – secīga četru pakāpju iziešana, apmēram, 15 minūšu laikā :

**1. Atbrīvošanās:** to sāk ar sapurināšanos, toties jānostājas tā, lai kājas būtu plecu platumā, nedaudz jāsaliecās ceļos, un jāizpurina rokas, plaukstas, kājas un ķermeņa augšdaļu. Pēc tam ērti jāapsēžas ar taisnu muguru uz krēslā.

**2. Koncentrēšanās:** lēni jāaizver acis, skatiens tiek vērsts uz iekšpusi, jāelpo mierīgi. Jādara to, apmēram, 100 elpas vilcienu garumā. Šis laiks pieder jums, jākoncentrējaties tikai uz savu elpu.

**3. Vērošana:** jāpavēro, kādas domas ir galvā, kuras no tām atkārtojas biežāk, taču nevar pieķerieties nevienai domai, ļaujot tām brīvi nākt un iet. Jāvēro arī savas izjūtas un tās jāatcerās. Jāatrodas, it kā, skatītāju tribīnēs, no kurām jāvēro savas iekšējās pasaules izrādi, bet no ārpuses, tajā aktīvi nepiedaloties. Skatītāja lomas ieņemšana nodrošina nepieciešamo distanci, lai lielākā vai mazākā mērā spētu reaģētu gan uz apkārtējo vidi, gan nodarboties ar savu iekšējo pasauli.

**4. Esība:** 50 elpas vilcienu laikā katreiz pie izelpas domās jāizrunā vārdu “ tagad “. Jākoncentrējās uz tagadni, cik vien intesīvi iespējams.

**Noslēgumā:** pēc 50 elpas vilcieniem jāaiztur elpa, cik vien ilgi iespējams, tad skaļi jāizelpo un vienlaikus jāatver acis.

**5. PIELIKUMS. Laika plānošana nosakot galvenos uzdevumus (LPVA,  
2019)**

**1 – 3 – 5 laika plānošanas metode**

Katru dienu darbā mēneša ietvaros izvēlas:

- **1** lielu uzdevumu;
- **3** vidējas nozīmības uzdevumus;
- **5** sīkus uzdevumus;

**Kopā = 9 uzdevumi.**

## 6. PIELIKUMS. Pirmsskolas pedagogu aptaujas jautājumi

1. Vai Jūs savā darba vietā izjūtat stresu?

- Tikai akūtās situācijās, kur stress arī ātri izzūd
- Ilgstošā laika periodā
- Ilgstošas stresa situācijas ir visas dienas garumā
- Darbā vispār nesaskaros ar stresu

2. Norādiet cik spēcīgi dotie, individuālajā un organizācijas līmenī, stresa faktori ietekmē Jūsu pirmsskolas pedagoģisko darbību? Atzīmējiet savu vērtējumu, cik bieži Jūs ietekmē katrs dotais stresors.

	Neitekmē	Reti	Reizēm	Bieži	Ļoti bieži
Laika trūkums					
Pārāk liela atbildība					
Pārpratumi ar vadību					
Pārpratumi ar kolēģiem					
Pārpratumi ar izglītojamo vecākiem					
Nepietiekama pieredze					
Neatbilstoša darba vide/apstākļi					
Nenoteiktas darba prasības un uzdevumi					
Izglītojamo neatbilstoša uzvedība					
Darba pārslodze					
Nenoteiktas darba prasības un uzdevumi					
Bailes saslimt(Covid-19, citi vīrusi)					
Enerģijas trūkums					
Digitālās vides izmantošana					
Materiālās bāzes un resursu trūkums					
Paagaustinātas prasības pret sevi					
Mazas izaugsmes iespējas					

3.Vai Jūs esat domāju-si/-is par aiziešanu no darba, pārāk liela stresa dēļ?

- Nē, nekad par to neesmu domāju-si/-is
- Jā, esmu par to domāju-si/-is
- Esmu mainīju-si/-is darba vietu stresa dēļ

4. Kā Jūs vērtētu liela bērnu skaita ietekmi uz Jūsu darba pienākumu veikšanas kvalitāti?

- Liels skaits grupā ir traucēklis ceļā uz augstu darba pienākumu veikšanas kvalitāti
- Liels skaits grupā nav traucēklis ceļā uz augstu darba pienākumu veikšanas kvalitāti
- Tas, kāds ir bērnu skaits grupā, neietekmē darba pienākumu veikšanas kvalitāti

5. Kādus stresa pārvaldīšanas metodes pasākumus Jūs pielietojat savā pirmsskolas pedagoģiskajā procesā? Atzīmējiet kādas metodes Jūs visbiežāk pielietojat savā pedagoģiskajā darbībā.

	Nekad	Reti	Reizēm	Bieži	Ļoti bieži
Plānoju savu laiku					
Uzturu kontaktu ar kolēģiem					
Sakārtoju darba vidi, kurā ir ērti strādāt					
Nosaku prioritātes					
Elpošanas vingrinājumus					
Izmantoju pārtraukumu					
Praktizēju pozitīvo domāšanu					
Pārvaldu savas emocijas					
"Aizeju prom" no stresoriem					
Neko nedaru					

7. Vai Jūs būtu ieinteresēt-a/-s uzzināt vairāk informācijas par stresa pārvaldīšanas iespējām?

- Jā
- Nē

8. No kā vai kur tieši Jūs vēlētos saņemt šo informāciju? Atzīmējiet no kā un kur Jūs vēlētos visvairāk saņemt informāciju par stresa pārvaldīšanas metodēm.

	Nevēlētos	Nezinu	Varbūt	Vēlētos
No vadītāja				
No kolēģiem				
No psihologiem				

Apmeklējot seminārus				
Pieslēdzoties vebināriem(attālināti)				
Piedaloties programmā				
Izlasot informāciju internetā				
Izgūstot informāciju no grāmatām				

## 7. PIELIKUMS. Borga skala (Roja, Kaļķis, 2006)

<b>Darba specifika (psiholoģiski un fiziski )</b>	<b>% MS <sup>A</sup></b>	<b>Borga skala <sup>B</sup></b>	<b>Novērotais stress</b>
Viegls	< 10 %	≤ 2	Gandrīz nemanāms
Nedaudz smags	10% - 29%	3	Neliels
Smags	30 % - 49 %	4 - 5	Izteikts
Ļoti smags	50 % - 79 %	6 - 7	Izteikts un nozīmīgs
Tuvu maksimālam	≥ 80 %	>7	Liels visa ķermeņa stress

<sup>A</sup> - Procenti no maksimālā stresa

<sup>B</sup> - Salīdzinājums ar Borga skalu CR - 10

**8. PIELIKUMS. Likerta skala**

Vidēji, cik bieži Jūs savā darbā izjūtat minēto fenomenu?					
	Ļoti reti	Reti	Reizēm	Bieži	Ļoti bieži
	(1-2 reizes mēnesī)	(Ik pēc 2 nedēļām)	(1 reizi nedēļā)	(2-3 reizes nedēļā)	(Katru dienu)
Stresu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9. PIELIKUMS. Pozitīvie prāta vingrinājumi (Svence, 2009)

**1. nedēļas vingrinājumi sevis izzināšanai** ( šajos vingrinājumos izklāstītos pierakstus par sevi var mainīt un / vai papildināt visas izmēģinājuma darbības laikā ) :

**1. vingrinājums - “ Manas 3 labās lietas ”** - jāuzraksta par sevi vismaz 3 lietas, kuras sevī patīk.

**2. vingrinājums - “ Manu stipro pušu jeb dotību piemēri no darba ”** - aprakstīt vismaz vienu gadījumu no darba, kad kat kaut kas ļoti labi izdevās.

**3. vingrinājums – “ Manu stipro pušu jeb dotību tops ”** - sarindot pēc nozīmīguma savas īpašības, kuras ir palīdzējušas darbā kaut ko veiksmīgi un ļoti labi, sasniegt un paveikt.

**4. vingrinājums – “ Mans ideālais Es ”** - raksturot cilvēku, viņa īpašības, sasniegumus un ieguldījumu, darbības, komunikācijas stilu, kas ir līdzīgs manam ideālajam cilvēkam, vai pārdomā, kādas šī cilvēka īpašības man jau ir.

**Vingrinājumi pašapziņošanai un sevī pārliecinošam pedagogam :**

**1. vingrinājums** ( izmēģinājumā darbībā ietvaros veicams pārējo 3 nedēļu beigās ) – “ **Savu stipro pušu izmantošana jaunā veidā** ” – aprakstīt kādu gadījumu darbā, kad paveicāt kaut ko īpaši labu, kādas savas stiprās puses tajā izpaudās. Padomāt un aprakstīt, kādā citā veidā nākamās nedēļas ietvaros varētu gūt jaunu pieredzi šīs savas stiprās puses izmantot citādi, piemēram, gadījumos, kad kaut kas ir jāmaina vai jāietekmē.

**2. vingrinājums** ( izmēģinājuma darbības beigās ) – “ **Manu labo darbu portfolio** ” izveidot savu reāli mēneša laikā labo darbu sarakstu, klāt, piemēram, pielīmējot fotogrāfijas, kas liecina par šiem darbiem vai pozitīvajām sajūtām un izjūtām šo darbību laikā. Var arī izmantot rakstiskas atmiņas, zīmējumus, izgriezumus no žurnāliem, u.c. To visu sakārtojot mapē vai grāmatā – albumā.

## 10. PIELIKUMS. Elpošanas vingrinājumi

### Kopā ar izglītojamiem veicamie elpošanas vingrinājumi

**1.vingrinājums – “Balona pūšana”** – pedagogs aicina izglītojamos apsēsties aplī. Runājot vārdus “Pūšam”, visi pūš lielu balonu (ievelk elpu), it kā piepūšot balonu. Tad balons aizlido vai pārsprāgst, tad izpūš elpu (Skola 2030 b.d.)!

**2.vingrinājums - “Malkas skaldītājs”** - pedagogs mudina bērnus nostāties kājas plecu platumā. Abas rokas pacelt, delnas dūrītes viena virs otras (“satverot cirvja kātu”). Viegli un dziļi ieelpo caur degunu. Seko noliekšanās uz leju (“pagali sašķeļo”) (Tefa b.d.).

**GALVOJUMS**

Es, \_\_\_\_\_ Patrīcija Jansone \_\_\_\_\_

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai ( atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c. ), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

**Darba autors**

\_\_\_\_\_ Patrīcija Jansone \_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_

(paraksts)

Datums: \_\_\_\_\_ 18. 05. 2023. \_\_\_\_\_