

Profesinio perdegimo įveika ir hobis: mokytojų apklausos duomenys

Gediminas Merkys

Profesorius socialinių mokslų habilituotas daktaras
Kauno technologijos universiteto
Socialinių tyrimų laboratorija
K. Donelaičio g. 20, Kaunas
Tel. 8 37 300 144
El. paštas: Gediminas.Merkys@ktu.lt

Daiva Bubelienė

Socialinių mokslų daktarė
Šiaulių universiteto
Edukologijos fakulteto Edukologijos katedra
P. Višinskio g. 25, Šiauliai
Tel. 8 41 595 718
El. paštas: daivabubeliene@gmail.com

Straipsnyje pateikiami Lietuvos mokytojų (N = 961) kiekybinės apklausos duomenys. Koncepto ir empirinių tyrimų tradicijos požiūriu apklausa sietina su darbinio streso ir profesinio perdegimo (toliau – PP) tyrimais, taip pat gyvenimo būdo, laisvalaikio ir hobiai tyrimais. Ieškota atsakymo į klausimą, ar hobis turi įtakos profesinio perdegimo simptomams sušvelninti? Priklausomam kintamajam – profesiniam perdegimui – matuoti buvo sudaryta psichometrinė skalė, susidedanti iš 39 pirminių indikatorių. Hobio (pomėgio) turėjimas, nepriklausomai nuo jo sąsajų su fiziniu aktyvumu, turi apčiuopiamos įtakos profesinio perdegimo simptomams redukuoti. Mokytojai, turintys hobį ir reguliariai juo užsiimantys, pasižymi silpnesniu profesiniu perdegimu, nei tie mokytojai, kurie hobio neturi arba turi, bet yra į savo hobį įsitraukę ir retai juo užsiima.

Pagrindiniai žodžiai: mokytojai, darbinis stresas, profesinis perdegimas, hobis, laisvalaikis

Socialinis ir teorinis tyrimo kontekstas

Iš mokslinių tyrimų ir praktikos žinoma, kad yra profesijų, kurios susijusios su didesne rizika patirti darbinį stresą ir profesiniu perdegimu (angl. k. – *burnout*; toliau straipsnyje vartojama santrumpa PP). Mokslinėje literatūroje dažniausiai minimi – medikai, socialiniai darbuotojai, statutiniai pareigūnai ir kt. (Selmanovic, Ramic ir kt., 2011; Bonnie, Jennings, 2008; DeValk, Oostrom, 2007; Schweitzer, 1994 ir kt.). Prie profesijų, kurios susijusios su didesne darbinio streso ir PP rizika, priskiriami ir mokytojai (Antoniou, Ploumpi, Ntalla,

2013; Hanif, Tariq, Nadeem, 2011; Bubelienė, 2010; Bubelienė, Merkys, 2009; Schwarzer, Hallum, 2008; Pillay, Goddard, Wilss, 2005; Howard, Johnson, 2004 ir kt.).

Mokytojo profesijos sąsajos su didesniu stresu buvo atpažintos gerokai anksčiau, nei atitinkamas fenomenas aprašytas moksliniuose tyrimuose. Šis sveiku protu (*comon sense*) grįstas supratimas apie mokytojo „duonos sunkumą“ tradiciškai atsispindi teisės aktuose, reglamentuojančiuose pedagogo profesinę veiklą, darbo santykius, darbo krūvį ir pan. Ne vienoje šalyje yra pailgintos mokytojų atostogos,

kūrybinių atostogų galimybė, paankstintas išėjimas į pensiją¹, formaliai sutrumpintos darbo valandos, mokestinės lengvatos, valstybės ar regioninių administracijų dotacijos, skirtos mokytojų buitiniams gyvenimo sąlygoms gerinti (kelionpinigiai, dotacija buto nuomai, knygoms, kuriai įsigyti, rėmimas „natūra“ ir pan.). Įvairiose valstybėse konkretus lengvatų ir paramos mokytojui „paketas“ įgauna savitą profilį, yra didesnis ar mažesnis, vis dėlto faktas tas, kad toks paketas yra tarpkultūriškai universalus reiškinys. Šiuo paketu tradiciškai siekiama padidinti mokytojo profesijos patrauklumą darbo rinkoje ir bent kiek kompensuoti mokytojui už sunkų ir psichoemociškai alinamą darbą (Ingersoll, Merrill, 2011).

Mokytojo darbinis stresas yra nulemtas specifinių šios pareigybės ir atitinkamos darbo vietos aplinkybių. Kaip taikliai pažymi žymus socializacijos teoretikas K. Hurrelmannas, mokytojas nuolat stovi prieš auditoriją (Hurrelmann, 2006). Ši aplinkybė mokytojui nėra akimirksniu neišdžiūti atsipalaiduoti. Sąveikaudamas pagal santykių modelį „individas prieš grupę“, mokytojas visus esminius sprendinius turi priimti žaibiškai, nes dažniausiai nėra galimybės tų sprendinių atidėti svarstyti ramioje aplinkoje. Tokiomis neapibrėžtumo sąlygomis dažnai padaromi neoptimalūs sprendiniai, kurie iš karto sukuria neigiamus padarinius, išklįbina mokytojo autoritetą klasės akivaizdoje. Tai, kad vienas suaugęs auditorijoje komunikuoja su grupe vaikų, anaiptol nėra joks mokytojo padė-

ties palengvinimas, o greičiau jau atvirkščiai. Pažymėtinas ir toks mokytojo profesijos aspektas, išplaukiantis iš santykių modelio „vienas prieš grupę“, kaip antai nuolatinis persistimuliuojimas socialiniais kontaktais (Sichambo, Maragia, Simiyu, 2012; McCormick, Barnett, 2011; Bakker, Schaufeli, Leiter, Taris, 2008; Hargreaves, 1999 ir kt.).

Mokytojo darbo diena paprastai nesibaigia išėjus iš mokyklos ir darbo kabineto. Nesibaigiančių darbų ir profesinių rūpesčių našta mokytojas neišvengiamai parsineša į privačią aplinką, laisvadienius ir netgi į labai ilgą mokytojo atostogą.

Mokytojui dažnai gerokai sunkiau nei daugelio kitų profesijų atstovams derinti profesinius ir šeiminius vaidmenis (Newth, 2011). Sąlygiškai žemas mokytojų – specialistų, turinčių universitetinį išsilavinimą ir dirbančių pagal specialybę – atlygis formuoja praktiką, kai mokytojai desperatiškai gviešiasi kuo didesnio pamokų krūvio, persidirba keliuose mokyklose, o po darbo dar korepetitoriauja. Dėl tos pačios priežasties – skurdo baimės – mokytojais nenori laiku išeiti į pensiją ir tik demografinė krizė bei mokyklinio amžiaus vaikų stygius šią ydingą tendenciją pastaruoju metu bent šiek tiek prilaiko (Merkys, Balčiūnas, 2006; Merkys, Balčiūnas, 2004).

Mokytoją traumuoja, profesiskai alina ir daugelis kitų dalykų: vertybių pakrikimas ir anomija visuomenėje; kitų svarbių socializacijos instancijų (šeimos, religijos, vietos bendruomenės, žiniasklaidos) erozija; menkas mokytojo profesijos prestižas; nestabilumas mokytojų darbo rinkoje, atsirandantis dėl prastos demografijos (Merkys, 2006).

Nemenkas stresorius yra viena po kitos mokytoją ir mokyklą užgriūvančios

¹ Lietuvoje analogiško įstatymo, suteikiančio galimybę mokytojams anksčiau išeiti į pensiją, projektas Lietuvos Respublikos Seime, deja, buvo ekonomikos ir finansų krizės sąlygomis atmetas; žr. Strazdas, V. (2010). Ankstyvesnė mokytojų pensija – kaip vaivorykštė. *Dialogas*, Nr. 40.

švietimo reformos, kurios dažniausiai nėra diskutuojamos mokytojų profesinėse sąjungose ir bendruomenėse, o direktyviai nuleidžiamos „iš viršaus“. Pasirodo, nesibaigiančios, ne iki galo apgalvotos ir nuviliančios reformos psichologiškai vargina ne tik pokomunistinės Rytų Europos mokytojus, bet netgi ir mokytojus tų šalių, kurios pasižymi giliomis demokratinėmis tradicijomis (McGinty, 2009; Dworkin, Saha, Hill, 2003; Dworkin, 2001). Didėjantis mokyklos ir mokytojo darbo biurokratizavimas yra dar vienas mokytojus slegiantis veiksnys (Day, 2012). Be to, mokytojo profesijai (sąlygiškai stipriau nei daugeliui kitų) būdingas perfekcionizmo kultas (Stoeber, Rennert, 2008; Ortner, 2012; Comerchero, 2008; Travers, Cooper, 1996). Tai yra atsakas į tai, kad visuomenė kelia didesnius reikalavimus mokytojo ir mokyklos reputacijai ir įvaizdžiui.

Klinikinės ir darbo psichologijos literatūroje apskritai sutariama, kad ilgalaikis nekoreguotas darbinis stresas anksčiau ar vėliau sukelia PP (*burnout*) (Ross, Altmaier, 1994; Pines, Aronson, 1981). Pasak C. Maslach, kuri yra viena iš PP tyrimų pradininkių, komentuojamas sindromas pasireiškia kaip faktinių darbo laimėjimų ir laimėjimų pojūčio stoka, emocinis išsekimas (*exhaustion*) darbe (Maslach, Leiter, Jackson, 2012; Maslach, 2011; Mearns, Cain, 2003).

Profesinio perdegimo samprata ir atitinkamų tyrimų rezultatai iš dalies yra universalūs, nesvarbu, kokios profesijos lauke ir kokioje profesinėje subkultūroje yra generuoti. Kita vertus, bent jau hipotetiškai galima kalbėti apie PP, paženklinant konkrečios profesijos savitumą (Klusmann, Kunter ir kt., 2008; Vandenberghe, Huberman, 1999; Travers, Cooper, 1996).

Mokytojų PP siejamas su neigiamomis emocijomis ir profesiniais padariniais (*professional consequences*), kurie apima emocinį išsekimą, cinizmą, depresiją, profesinių funkcijų kokybės suprastėjimą, nepasitenkinimą karjeros pasirinkimu ir kt. (Fisher, 2011; López, Bolavo, Mariño, 2010; Skaalvik, Skaalvik, 2010; Mearns, Cain, 2003).

PP tyrimai ir teorinis diskursas neapsiriboja komentuojamo sindromo aprašu ir požymių specifikacija. Nuosekliai keliamas darbinio streso, PP įveikos galimybių ir konkrečių strategijų klausimas. Ribotumas (kartu neišnaudota galimybė) yra tas, kad daugelis mokslo studijų ir straipsnių, nagrinėjančių perdegimo sindromo teorijas ir jo įveikos modelių tobulinimą, yra publikuojami psichologinėje, psichosomatinėje ir psichiatrijos literatūroje (Bakker, Schaufeli, Leiter, Taris, 2008; Weber, Jaekel-Reinhard, 2000; Felton, 1998).

Vis dėlto aktualios tampa ir tokios prielaidos, kurios peržengia individualų psichologinį ir klinikinį požiūrį į PP ir jo įveiką. Būtų sunku paneigti, kad tam tikri ištekliai ir svertai, leidžiantys numatyti PP, švelninti jo padarinius, yra sietini su darbo organizacijos valdymo lygmeniu. Turima galvoje žmogiškųjų išteklių valdymas, darbuotojų motyvavimas ir atlygio sistemos, darbo vietų ir pareigybių kompetencijų aprašai, darbo krūvio normavimas, organizacijos kultūra, socialinių santykių darbo vietoje kokybė etc.

Tam tikri darbinio streso ir PP užkardymo svertai sietini su procesais, vykstančiais makrolygmeniu. Tai yra darbo teisyas, darbo rinkos politika; atitinkamo sektoriaus (pvz., švietimo, sveikatos) reformavimas laiku; centralizuotas kai kurių profesijų darbo krūvio normavimas; kriti-

nis požiūris į konkurencijos fetišizavimą ir pasiekimų kulto išbujojimą darbe; vienos ar kitos profesijos prestižas visuomenėje; profesinių sąjungų veikla; specialistų rengimo ir tęstinio kvalifikavimo sistema, profesijos standartų aprašas; žiniasklaidos ir socialinės reklamos vaidmuo ir kt.

PP įveikos modelių kūrimas neturėtų būti užsklęstas vien klinikinėje ir darbo psichologijoje ar visuomenės sveikatos moksle. PP ir jo įveikos modelių ieška ir praktinis išbandymas natūraliai tampa (turėtų tapti) ir daugelio kitų mokslų objektu, visų pirma – žmogiškųjų išteklių vadybos, taip pat politikos ir viešojo administravimo, sociologijos, edukologijos, teisės etc.

Pastaruju metu socialiniuose moksluose – psichologijoje, vadinamuosiuose laimės tyrimuose, sociologijoje, gyvenimo kokybės tyrimuose, vartotojų elgsenos moksle, kultūrinėje antropologijoje, sveikos gyvensenos moksle, edukologijoje domimasi tokiais reiškiniais, kaip antai gyvenimo stilius, laisvalaikis, hobis (Yang, Cheng, Yu, 2012; Norkus, 2012; Henderson, Bialeschki, 2005; Gillespie, Leffler, Lerner, 2002; Gelber, 1999). Modernioje visuomenėje, kuri iškelia žmogaus teises, privatumą, individualų apsisprendimą, gyvenimo kokybę, saviraišką, tapatybę, subjektvų laimės pojūtį, laisvalaikio ir gyvenimo stiliaus tyrimai tampa savitiksliu ir savaime vertingu dalyku (Bobrova, 2012; Caldwell, 2005). Kita vertus, tokie tyrimai potencialiai turi nemenką pragmatinę potekstę. Tarkime, efektyvios rinkodaros strategijų kūrėjams laisvalaikio ir gyvenimo stiliaus tyrimai natūraliai tampa fundamentiniai. Laisvalaikio ir gyvenimo stiliaus tyrimai lygiai taip pat sėkmingai gali padėti kuriant efektyvius darbinio streso ir PP įveikos modelius.

Klinikinėje ir psichoterapijos literatūroje pabrėžiama, kad prasmingai organizuotas individo laisvalaikis, reguliarūs užsiėmimai mylima veikla (hobiu) pasižymi nemenku terapiniu ir reabilitaciniu efektu, teigiamai veikia psichinę ir somatinę sveikatą, palaiko gerą darbingumą, skatina žmogų gyventi pagal pozityviosios psichologijos ir pozityvaus mąstymo dėsnius, užkardo depresyvias būsenas, suteikia sėkmės ir laimės pojūtį etc. (Yang, Cheng, Yu, 2012; McManus, Jonvik, Richards, Paice, 2011; Caldwell, 2005; Henderson, Bialeschki, 2005; Gillespie, Leffler, Lerner, 2002; Iwasaki, Mannell, 2000; Iso-Ahola, Park, 1996; Coleman, 1993; Coleman, Eso-Ahola, 1993).

Šį šiaip gana trivialų „klinikinį“ radinį ir idėją tikslinga hipotezės teisėmis perkelti į darbo organizacijos aplinką, profesinės veiklos lauką. Atitinkamas gyvenimo būdas, laisvalaikis, hobis (žinoma, kartu su kitomis kompleksinėmis priemonėmis) gali tapti tais svertais, kuriais sėkmingai preventuojamas PP arba švelninami jo simptomai, kai minimas darbuotojų sindromas jau susiformavo. Žinoma, gydytojui ar psichoterapeutui yra įprasta savo pacientui pasakyti: „keiskite gyvenimo būdą, pailsėkite, užsiimkite hobiu...“ Tokius paraginimus išsakyti darbo organizacijoje tradiciškai mažiau įprasta, nes laisvalaikis yra suvokiamas kaip privataus gyvenimo, kurį demokratinėje visuomenėje saugo tiek įstatymas, tiek paprotinė moralė, dalis.

Vis dėlto tokiais dalykais, kaip antai organizacijos kultūra, socialiai atsakinga organizacija, atitinkamas siekiamybes iš principo galima skatinti ir propaguoti. Organizacijose dažnai gana griežtai reglamentuojamas darbuotojų aprangos ar elgesio manierų „kodas“, kurio privalu laiky-

tis. Tokia logika remiantis, pradedančiam dirbti specialistui galima pasakyti: „jei norite mūsų organizacijoje daryti karjerą, turėkite hobi, dekite aistra savo hobiui. Tik tada į darbą ateisite gerai pailsėjęs, o giedrą nuotaiką, sėkmės pojūtį ir energiją perkelsite į savo darbą ir jo rezultatus. Toks požiūris – mūsų organizacijos kultūros dalis.“

Socialiai atsakingos organizacijos konceptas ir praktika numato darbdavio rūpinimąsi darbuotojų sveikatingumu, gyvenimo kokybe (Habisch, Jonker, Wegner, Schmidpeter, 2010; Kakabadse, Morsing, 2006; Cramer, 2003). Darbdaviui niekas netrukdo iširti organizacijos narių laisvalaikio interesus ir preferencijas bei tokiu pagrindu sistemingai skatinti kolektyvines darbuotojų laisvalaikio formas. Tai – bendrų išvykų ir renginių organizavimas, sporto klubo ar komandos įkūrimas ir finansavimas, meninės saviraiškos skatinimas, dalyvavimas peržiūrose, varžybose, konkursuose ir pan. Kartais darbo organizacijos savo narių laisvalaikiui nuperka, išlaiko ir prižiūri brangų inventorių, kuris lieka organizacijos nuosavybe (pvz., jachta, oro balionas, sklandytuvai etc.). Tokio brangaus inventoriaus pavieniai organizacijos nariai (netgi susikoooperavę) niekada neįsigytų. Kai kas gali būti išsinuomojama, išsiperkama metams ar pusmečiui (pvz., brangūs ilgalaikiai sporto salių, baseinų ir pan. abonementai). Prasmingas darbuotojų laisvalaikis skatinamas ne vienoje organizacijoje, o atitinkamų investicijų pozityvi ir aukštų darbo pasiekimų koreliacija iš principo yra žinoma. Juk užguitas, išsekęs darbuotojas mažai efektyvus. Žmogus ir darbe turi būti laimingas. Šias žinomas tiesas žymus organizacijų psichologas L. von Rosenstielis yra apibūdinęs iškalbinga me-

tafora: „laimingos karvės duoda daugiau pieno“ (Rosenstiel von, L. 2010).

Šiame kontekste verta prisiminti pastaruoju metu populiarų draugiškos šeimos organizacijos konceptą ir atitinkamą praktiką. Organizacija gali epizodiškai organizuoti ir remti savo darbuotojų kolektyvinį laisvalaikį kartu su šeimų nariais, vaikais (Premeaux, Adkins, Mossholder, 2007; Wooten, 2004; White, Hill, McGovern, 2003).

Tokias investicijas į žmogiškuosius išteklius, darbuotojų organizuoto kolektyvinio laisvalaikio rėmimą daug paprasčiau įgyvendinti privačiose organizacijose. Viešojo sektoriaus organizacijų metiniame biudžete tokios išlaidų eilutės dažnai nėra. Remiantis Lietuvos organizacijų dabartiniu kontekstu, čia labiau tiktų ES paramos programos. Reikėtų pamąstyti apie tai, kad streso pažeistose profesijose tokia stabilaus finansavimo eilutė galėtų (ir turėtų) atsirasti po specialių programų vėliava, pvz., „Organizacijos kultūros vystymas“, „Šeimos draugiškos organizacijos kūrimas“, „Socialiai atsakingos organizacijos kūrimas“ ir pan. Galima formuluoti hipotetinę prielaidą, kad kartu chore dainuojantys, vienoje sporto komandoje būnantys arba kartu keliaujantys darbuotojai visai natūraliai sklandžiau, efektyviau ims komunikuoti, bendradarbiauti ir savo darbo vietose.

Suformuluotos hipotetinės pozityvaus hobbio vaidmens įžvalgos, užkertant kelią darbiniam stresui ir perdegimui, iš principo turėtų tikti ir mokytojo profesijai. Deja, ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje stinga tyrimų, kokiais bruožais ir ypatumais pasižymi mokytojų gyvenimo stilius, laisvalaikis, hobis, kiek jis gali būti apibrėžtas kaip darbinio streso prevencijos svirtas.

Mokytojo profesija visuomenei tiek svarbi, kad atitinkamų tendencijų žinojimas, domėjimasis tokiu reiškiniu pelnytai gali pretenduoti į viešos vertybės ir viešojo intereso statusą. Mokytojai yra specifinė profesinė grupė, kuri pasižymi sąlygiškai dideliu kultūriniu kapitalu, bet menku materialiniu kapitalu (bent jau Rytų Europoje ir Lietuvoje). Mokytojų bendruomenė pasižymi savita demografinė struktūra – dominuoja moterys, o pati profesinė grupė sensta, joje pasireiškia kartų kaitos sutrikimo požymiai (Merkys, Balčiūnas, 2004; Merkys, Balčiūnas, 2006). Galiausiai niekas neturi tokių ilgų atostogų kaip mokytojas, o ilgos atostogos – chronologinė erdvė plėtoti laisvalaikį. Minėtos aplinkybės turėtų savaip paženklinti mokytojų laisvalaikį ir hobį. Deja, apie tai beveik neturima mokslinių duomenų.

Siekiant įveikti žinių apie mokytojų hobį trūkumą apskritai, taip pat apie tai,

kaip hobis padeda (arba nepadeda) švelninti PP simptomus, buvo atliktas specialus tyrimas.

Mokytojų apklausos tyrimo metodika

Imtis. Tyrimo duomenų bazė sudaryta apklausus raštu 961 mokytoją. Apklausti mokytojai dėstė įvairius dalykus ir atstovavo įvairiems mokyklų tipams – pradinei, pagrindinei ir vidurinei mokykloms, gimnazijoms. Geografiniu požiūriu imtyje reprezentuojami bemaž visi Lietuvos administraciniai teritoriniai regionai (žr. 1 pav.). Kaimo ir miesto specifika atspindėta. Respondentų amžius – nuo 23 iki 70 metų (vidurkis 43,7 o standartinis nuokrypis – 10,2 m.). Imtis labai asimetriška pagal lytį, mokytojų vyrų imtyje yra tik 9,3 proc., tačiau tai atitinka faktines demografines mokyklų pedagoginio personalo realijas, žinomas iš centralizuotos žinybinės statistikos.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas geografiniu aspektu (N= 961)

Tyrimo kintamieji, skalių sudarymas

Hipotezės. Nepriklausomas tyrimo kintamasis buvo sudarytas kaip faktorinis indeksas iš kelių pirminių indikatorių. Pirmas klausimas: „*Ar turite hobį*“? *Kaip dažnai juo užsiimate?* Atsakymo formatai buvo tokie: „neturiu hobiai visai“, „retai“, „dažnai“ ir „itin dažnai“. Antras klausimas: „*Kaip stipriai Jus tai atpalaiduoja*“? Tai, kaip hobis atpalaiduoja, buvo vertinama trimis kategorijomis: „silpnokai“, „vidutiniškai“, „stipriai“. Abu kintamieji (užsiėmimo hobiu dažnis ir atpalaiduojanti hobiai geba) susiję: Kendall's tau = 0,20, p ≤ .000. Ekstrahuotame faktoriniame modelyje abu „hobiai“ indeksą sudarantys kintamieji turi aukštą faktorinį svorį L = 0,77.

Sudaryto indekso interpretavimas yra toks – aukštą įvertį gavę respondentai dažnai užsiima hobiu, kuris juos smarkiai atpalaiduoja. Žemą įvertį įgyjantys respondentai hobiai neturi, o jeigu turi, tai juo užsiima retokai ir jis nelabai efektyviai atpalaiduoja. Taikant medianos kriterijų, faktorinio indekso įverčiai buvo dichotomizuoti, sudarant dvi grupes: 1) „turi hobį ir atsipalaiduoja“; 2) „neturi hobiai, neatsipalaiduoja“.

Konkretų hobiai pavadinimą (apibūdinimą) respondentai turėjo laisvai nurodyti tekstinėje lentelėje. Iš to apibūdinimo vėliau buvo sudarytas naujas rangų skale matuojamas indikatorius, parodantis, kaip stipriai / silpnai atitinkamas hobis yra susijęs su didesniu fiziniu aktyvumu. Minėti atviri mokytojų atsakymai tyrėjų suklasifikuoti į tris kategorijas pagal tai, kiek konkretus hobis priskirtinas „dideliam fiziniam aktyvumui“. Pirmą grupę – „nulinis aktyvumas“ (pvz., mezgimas, skaity-

mas, siuvinėjimas); „sąlyginis aktyvumas“ (pvz., darbas darže ir sode, šuns vedžiojimas); „didelis fizinis aktyvumas“ (bėgimas, dviratis, treniruokliai, karatė ir pan.).

Priklausomas tyrimo kintamasis buvo sudarytas kaip psichometrinė 39 pirminių indikatorių skalė. Indikatorių turinys rodo, kad jie matuoja tokį konstruktą kaip profesinis pedagogų perdegimas. Kadangi sudaryta skalė ilga, jos reliabilumo koeficientai yra labai aukšti. Šios skalės Cronbacho-alfa = 0,97, o Spearman – Brown = 0,93; padalintų testo pusių koreliacija 0,88. Rodiklio it/tt reikšmės taip pat aukštos (žr. 1 lentelę).

Hipotezės

1. Hipotezė. Hobis, kuris numato didesnę fizinių aktyvumą, pasižymi stipresniu atpalaidavimu (relaksaciniu efektu)
2. Hipotezė. Hobis, kuris numato „didelį fizinių aktyvumą“, švelnina neigiamus PP simptomus sąlygiškai stipriau nei kitos hobiai rūšys, kurios nenumato fizinio aktyvumo arba tas aktyvumas yra silpnas.
3. Hipotezė. Mokytojų grupė, kuri turi hobį ir atsipalaiduoja, pasižymi sąlygiškai silpnesnėmis PP charakteristikomis nei analogiška grupė, kuri „hobiai neturi ir neatsipalaiduoja“.

Rezultatai

Pirmiausiai tikslinga pristatyti priklausomo ir nepriklausomo kintamųjų procentinius dažnius, kurie parodo matuojamų reiškinų paplitimą ir raišką. Profesinis mokytojų perdegimas yra sąlygiškai paplitęs reiškinys. Vidutinis „taip“ procentas (vidutinis pritarimas diagnostiniams perdegimo teiginiais) apie 28,5 proc.

Minimalus pritarimo procentas skalėje yra 11 proc., o maksimalus – 58,3 proc. (žr. 1 lentelę). Komentuojamas rodmuo leidžia teigti, kad truputį daugiau nei kas ketvirtas mokytojas sistemingai patiria ir kenčia PP simptomus.

Nepriklausomo kintamojo pasiskirstymas pateikiamas 2 lentelėje. Maždaug kas dešimtas mokytojas (13,2 proc.) hobio neturi. Dviejų trečdalių mokytojų (65,6 proc.) hobis visai nesusijęs su fiziniu aktyvumu. Kas penkto mokytojo hobis yra susijęs su fiziniu aktyvumu, bent dešimtadalis mokytojų – su dideliu fiziniu aktyvumu. Tie mokytojai, kurie turi hobį, užsiima juo dažnai. Jungtinei atsakymų kategorijai, susidedančiai iš kategorijų „dažnai“ ir „visada“, tenka netgi 76,5 proc. dažnių. Tai, kad hobis juos stipriai atpalaiduoja, nurodo net 69,0 proc. mokytojų. Bemaž trečdalis teigimu, hobis atpalaiduoja vidutiniškai ir tik ekstremaliai mažas nuošimtis (0,8 proc.) mokytojų nurodo, kad hobis atpalaiduoja silpnai.

Tirtų požymių procentinis pasiskirstymas leidžia teigti, kad: 1) dauguma pedagogų turi hobį; 2) daugumos pedagogų hobis nesusijęs su fiziniu aktyvumu; 3) pedagogai hobiu užsiima sąlygiškai dažnai; 4) hobis pasižymi neblogo atpalaiduojančia (relaksacine) geba.

Toliau verta patyrinėti ne tik požymių raišką, bet ir statistinį skirtingų kintamųjų ryšį. Nustatytas tik labai silpnas pirminių kintamųjų „didelis fizinis aktyvumas“ ir „kaip stipriai Jus tai atpalaiduoja?“ koreliacinis ryšys: *Kendall's tau* = 0,11, $p = .001$. Tokia ekstremaliai maža koeficiento reikšmė praktiškai neinterpretuotina. Tik skaitlinga pedagogų imtis lėmė, kad ir

toks nedidelis koeficientas yra statistiškai patikimas. Tarp to, ar hobis susijęs su fiziniu aktyvumu, ir hobio indekso (užsiėmimo dažnumo ir atsipalaidavimo laipsnio) statistinio ryšio nėra visai: *Kendall's tau* = 0,03, $p = .43$.

Toliau „didelio fizinio aktyvumo“ ir PP indekso ryšys buvo tikrinamas, taikant *oneway ANOVA*. Skirtumo tarp lyginamų grupių nenustatyta. Didžiausias tarpgrupinis skirtumas tesiekia 0,12 z skalės punkto, o testo rezultatai yra tokie: $F = 0,314$; $df = 3; 896; 899$; $p = 0, 815$.

Tyrimo duomenys neduoda pagrindo teigti, kad hobis, kurio pobūdis susijęs su didesniu fiziniu aktyvumu, kartu: a) pasižymi ir didesne relaksacine galia ir b) švelnina PP simptomus stipriau nei kitos hobio rūšys, kurios didesnio fizinio aktyvumo nenumato.

Pirmoji ir antroji hipotezės, bent jau remiantis šiuo tyrimu, yra atmestinos.

Trečioji hipotezė tikrinta t testu. Pretekstą naudoti minėtą parametrinę testą (kaip ir ANOVA testą) suteikė toji aplinkybė, kad PP indekso empirinis skirstinys nesisiskiria nuo teorinio normaliojo skirstinio (tikrinta *Kolmogorovo ir Smirnov*o testu, $p = 0,231$). Patikros t testu rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

Iš minėtos lentelės duomenų matyti, kad antroji hipotezė visiškai pasitvirtina. Grupių vidurkių skirtumas pasižymi labai dideliu statistiniu patikimumu ($p = 0,000$) ir siekia 0,29 standartinės z skalės punktus. Tai yra daugiau nei 1/5 standartinio nuokrypio, todėl tokio dydžio skirtumas jau vertas dėmesio. Hobio turėjimas, atsipalaidavimas hobio dėka sąlygiškai mažina, silpnina neigiamas PP apraiškas.

1 lentelė. PP skalės indikatorių pavyzdžiai. Pritarimas (proc.) diagnostiniams teiginiams; skiriamosios gebos rodiklis it/tt jungtinėje skalėje ($N_{min} = 950$; $N_{max} = 959$)

Pirminiai indikatoriai (diagnostiniai teiginiai)	Taip %	it/tt
Nuolat jaučiu įtampą dėl darbo problemų	49,2	0,68
Nepakanka ir savaitgalio atsigauti nuo mokyklinio streso ir nuovargio	46,9	0,73
Dėl darbo problemų ir sunkumų negaliu atsigauti net namuose	45	0,73
Net ir namuose nuolat jaučiu įtampą dėl mokyklos, darbo reikalų	44,1	0,72
Jaučiuosi išsekęs, pavargęs ir to priežastis yra darbas mokykloje	42,7	0,75
Naktį pabundu ir galvoju apie darbą	39,2	0,58
Mokykloje tiek pervargstu, kad daugiau nebe noriu nieko	35,7	0,77
Pailsėti kelių laisvų dienų ar savaitgalio man nepakanka	34,3	0,74
Mano darbingumas yra ženkliai kritęs	34,1	0,70
Dėl nuovargio man dažnai užaina slopinimas, ima mieguistumas	33,0	0,68
Darbe aplinkiniams dalinu šypsena, bet viduje man labai blogai	31	0,70
Man nepavyksta pailsėti, atsistatyti	28,6	0,78
Darbas mokykloje taip išvargina, kad regis nebėra gyvenimo džiaugsmo	28	0,80
Man užaina nerimo priepuoliai ir manau, kad to priežastis yra pervargimas mokykloje	26,1	0,76
Nepaisant ilgų mokytojo atostogų, man vis vien nepavyksta tinkamai pailsėti	25,9	0,72
Mano darbo efektyvumas ir rezultatyvumas pastaruoju metu yra kritę	21	0,74
Užgriūva begalė svarbių darbų, bet nėra jėgų pradėti ir viską nustumi ateičiai	20,8	0,59
Kažkur dingio mano darbingumas	19,3	0,78
Jaučiu, kad nuo darbinio nuovargio, išsekimo man „važiuoja stogas“	17,4	0,73
Dėl profesinio nuovargio, dėl PP sindromo vos ne vos prisiverčiu ateiti į mokyklą	17	0,69
Darbe sunkiai besusikaupiu	16,9	0,77
Visai nebėra jėgų dirbti	13,8	0,72
Vidurkis pagal visus 39 indikatorius	28,5	0,68

Pastaba. Pritarimo procentai pateikti reitingo tvarka. Santrumpa it/tt žymi skiriamosios gebos koeficientą (Item to total Correlation). It/tt min = 0,50; It/tt max = 0,80.

2 lentelė. *Hobio paplitimas, užsiėmimo dažnis ir atpalaidavimo laipsnis*

Hobis ir jo sąsajos su fiziniu aktyvumu (N = 961)			
<i>Hobio neturi</i>	<i>Nulinis aktyvumas</i>	<i>Mažas aktyvumas</i>	<i>Didelis aktyvumas</i>
13,2 %	65,6 %	10,9 %	10,3 %
Kaip dažnai jūs užsiimate hobiu? (N = 831)			
<i>Retai</i>	<i>Kartais</i>	<i>Dažnai</i>	<i>Visada</i>
3,9 %	19,6 %	44,9 %	31,6 %
Kaip stipriai tai jus atpalaiduoja? (N = 831)			
<i>Silpnai</i>	<i>Vidutiniškai</i>	<i>Stipriai</i>	
0,8 %	30,1 %	69,0 %	

3 lentelė. *t* testas nesusijusioms intims, priklausomas kintamasis: PP indeksas

	Levene's testas dispersijų lygybei įvertinti		t testas grupių vidurkių lygybei įvertinti						Vidurkių skirtumas grupėse
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Lyginamos grupės	N	Grupių vidurkiai	
Dispersijos lygios	2,69	,102	4,22	784	,000	Neturi hobio, neatsipalaiduoja	356	0,16	0,29
Dispersijos nelygios			4,19	734	,000	Turi hobį, atsipalaiduoja	430	- 0,13	

Pastaba. Skirstinio normalumo patikros rezultatai: Kolmogorovo-Smirnovio $Z = 1,04$; asymp. Sig. (2-tailed) = 0,231

Interpretacija ir diskusija

Tirtų požymių procentinis pasiskirstymas leidžia teigti, kad: 1) dauguma pedagogų turi hobį; 2) daugumos pedagogų hobis, deja, nesusijęs su fiziniu aktyvumu; 3) pedagogai hobiu užsiima sąlygiškai dažnai; 4) hobis, pasak pedagogų, pasižymi nebloga atpalaiduojančia (relaksacine) geba. Ateityje būtų prasminga turėti lyginamuosius duomenis apie hobio paplitimą kitose stambiose profesinėse grupėse, kurios susijusios su didesne PP rizika, pvz., medikų, socialinių darbuotojų, valstybės tarnautojų, pareigūnų ir kt. Tada galima nustatyti, kiek tiriamu aspektu savita yra pedagogų situacija. Pažymėtina, kad nustatytas statistinis dėsningumas susijęs su kitais tyrėjų turimais duomenimis, kurie buvo gauti grupinių interviu būdu ir jau publikuoti (Merkys G.; Bubelienė D., 2009). Minėtų interviu apie profesinį stresą metu išryškėjo: a) labai aiški ir struktūrinė siužetinė linija apie mėgstamą laisvalaikio veiklą (hobį), kurie padeda pedagogui efektyviai atsipalaiduoti, atgauti jėgas;

b) kad pedagogų bendruomenėje laisvalaikio formos, susijusios su dideliu fiziniu krūviu, menkai paplitusios. Dažniausiai buvo nurodomos laisvalaikio formos, su didesniu fiziniu krūviu nesusijusios: skaitymas, mezgimas, grojimas, gėlių auginimas, sodas-daržas, kelionės, žvejyba, šuns vedžiojimas ir pan.

Autorių nuomone, svarbiausias atlikto tyrimo radinys yra tas, kad turimas įtraukiantis ir atpalaiduojantis hobis sąlygiškai sušvelnina PP simptomus (3 hipotezė). Ši išvada remiasi didele intimi ir patikimu psichometriniu testu, kuris yra pakankamai ilgas (susideda net iš 39 pirminių klausimų), vadinasi, atspindi labai įvairius pedagogų PP niansus. Gautas rezultatas nėra netikėtas, nes susijęs su kitais teoriniais požiūriais ir kitų tyrėjų panašiais empiriniais radiniais. Nustatytas statistinis dėsningumas daugmaž sklandžiai „įsirašo“ į pozityviosios psichologijos, psichoterapijos, streso įveikos, subjektyvių laimės tyrimų, laisvalaikio ir gyvenimo būdo tyrimų ir kt. teorines interpretacines schemas

(Wilner, 2011; Pearson, Moomaw, 2005; Weber, Jaekel-Reinhard, 2000; Felton, 1998).

Daugiau interpretacinių problemų kelia tas faktas, kad nepasitvirtino 1 ir 2 hipotezės, kurios yra labai tikėtinos. Šias hipotezes vis vien reikėtų plėtoti ir toliau tikrinti, nes teoriškai ir empiriškai sunku paneigti, kad laisvalaikis ir hobis, pagrįsti dideliu fiziniu aktyvumu, tikrai pasižymi dideliu relaksaciniu potencialu. Antraip reikėtų atmesti vos ne visą dabartinę moksliai ir praktiškai patikrintą sveikatingumo paradigmą, kad reguliarus ir tinkamai dozuotas fizinis aktyvumas yra geros psichinės ir somatinės sveikatos, darbingumo, savireguliacijos ir efektyvaus poilsio šaltinis. Kita vertus, 1 ir 2 hipotezės paneigimas, kaip minėta, yra pagrįstas didele intymi ir patikimu bei logiškai validžiu apklausos instrumentu ir tai verčia susimąstyti. Empirinius radinius (pagal 1 ir 2 hipotezes) galima hipotetiškai interpretuoti taip, kad jie nepaneigia sveikatingumo paradigmos, bet išryškina pozityvų relaksuojantį hobiai vaidmenį, nesiejant jo tiesiogiai su dideliu fiziniu aktyvumu. Kitaip tariant, netgi ir toks hobis, kuris nėra susijęs su didesniu fiziniu krūviu, bent jau mokytojų populiacijoje pasižymi neblogo relaksacine geba.

Pažymėtina, kad konkretaus hobiai pavadinimą tiriamieji nurodė atvirų atsakymų laukelyje laisvai. Tyrėjų savikritikos labai reikia pabrėžti, kad konkretų hobiai vienai ar kitai fizinio aktyvumo grupei priskyre patys tyrėjai. Be to, klausiant apie pasinėrimo į hobiai intensyvumą vietoje atsakymo formato gal reikėtų pateikti ne abstrakčias ir labai lakoniškas kategorijas „dažnai“, „retai“, bet pridėti savaitės chronologinę lentelę ir pan.? Patirtis rodo, kad tokių griozdiškų ir perdėtai smulkme-

niškų konstrukcijų respondentai labai nemėgsta pildyti, krenta klausimynų grįžtamumo kvota, mažėja apklausos kokybė. Kad ir kaip būtų, taikytas gana „trumpas“ priklausomas kintamasis galbūt yra per šiurkštus, kad atspindėtų tokius niuansus, kaip antai kasdienis hobiai (pvz., šuns vedžiojimas, treniruokliai) ir sezoninis hobiai, pvz., „plaukimas baidarėmis“. Tokiems niuansams, kiek tai susiję / nesusiję su dideliu fiziniu krūviu, atskleisti, matyt, reikėtų arba detalesnio nepriklausomo kintamojo, arba lygiagrečių patikslinančių kokybinių interviu.

Reikėtų atsižvelgti ir į tai, kad mokytojų bendruomenė amžiaus požiūriu yra mišri populiacija, kur, pavyzdžiui, Lietuvoje, be kita ko, ganėtinai asimetriškai dominuoja vidutinio ir vyresnio amžiaus moterys. Tai yra savita populiacija ir subkultūra, kuriai būdingi saviti interesai ir savitas gyvenimo būdas. Aktyvus, jaunatviškas sportavimas, „draskymasis“ treniruoklių salėse, maratonai, intensyvus fizinis krūvis čia yra visai natūraliai paplitę ir mažiau tikėtini. Ir tokia tendencija gali pasireikšti ne vien dėl subjektyvių individo preferencijų fiziniam aktyvumui, bet ir dėl bendros sveikatos būklės, kuri paprastai dėl amžiaus kinta. Taigi specifinėje populiacijoje galbūt pritrūksta požymio variacijos, kad didesnio fizinio aktyvumo efektai empirinio tyrimo rezultatuose pozityviai išryškėtų.

Vis dėlto vertas dėmesio ir iš dalies paguodžiantis yra tas mokslinis radinys, kad atpalaiduojančio hobiai turėjimo faktas, nepriklausomai nuo jo pobūdžio ir sąsajų su fiziniu aktyvumu, pasireiškia kaip apčiuopiamas PP įveikos prediktorius. Iš čia plaukia labai svarbi ir patikima rekomendacija. Jos esmė tokia: mokytojai ir visi kiti sunkių, alinanų profesijų atstovai, tu-

rėkite savo hobį ir kuo dažniau pasinerkite į jį. Žinoma, čia nepropaguojame vulgarus determinizmo. Už to fakto, ar žmogus turi jį įtraukiantį hobį ar visai neturi, galbūt slypi tam tikros ilgalaikės ir pamatinės asmenybės charakteristikos, tiksliau – sudėtingas jų derinys. Turima galvoje – bendras asmenybės aktyvumas, motyvacijos ir veiklos įvairovė, nervinės savireguliacijos ypatumai, ritmingos veiklos ir ritmingo gyvenimo gebėjimas, pozityvus mąstymas ir pozityvi psichologija etc. Čia reikalingi detalesni psichologiniai tyrimai. Nuo rasto statistinio dėsningumo vulgarus interpretavimo turėtų apsaugoti ir subtilesnis tokio reiškinio kaip hobis supratimas. Pasakymas „susiraskite hobį“ tolygus pasakymui: „įsimylėkite nuo pirmadienio.“ Tikras hobis nėra ir negali būti sukonstruotas individo momentiniu apsisprendimu ir valios pastangomis. Hobis paprastai būna biografiškai įaugęs į žmogaus dvasinį pasaulį, jo kognityvią ir emocinę bei vertybinę sritis, jis tampa išsisknijusiu įpročiu, gyvenimo stiliumi, tapatybės ir socialinio tinklo dalimi.

Galbūt praktiškai labiau relevantiška, deja, sunkokai gyvendinama, galėtų tapti ne rekomendacija „užsiimti hobiu nuo pirmadienio“, bet rekomendacija kurti specifinę edukacinę ir socializacijos aplinką, kuri būtų palanki, kad jaunas žmogus, būsimas specialistas, susiformuotų ilgalaikį hobį. Pirmiausia čia turime galvoje universitetą – būsimų mokytojų ugdymo ir socializacijos aplinką. Su tam tikra nostalgija reikia prisiminti sovietinių aukštųjų mokyklų ir ypač vadinamųjų pedagoginių institutų, kuriuose buvo rengiami būsimi mokytojai, kai kurias geras tradicijas. Anuomet kiekvienoje aukštojoje mokykloje buvo išplėta laisvalaikio infrastruktū-

ra, su tam tikromis stabiliomis valstybės investicijomis, patalpomis, inventoriumi, etatiniais treneriais, meniniais vadovais, instruktoriais. Ta „iš viršaus“ organizuoto laisvalaikio įvairovė apimdavo įvairių sporto šakų klubus bei komandas, įvairiausio žanro meninius kolektyvus, techninės pakraipos klubus ir kt. Studento aktyvus dalyvavimas tokioje veikloje, ypač jei tą veiklą vainikuodavo ryškesni pasiekimai, reikšdavo didelį pliusą būsimų specialistų dalykinei reputacijai ir karjerai. Organizuoto laisvalaikio infrastruktūros plėtotė nėra vien sovietinės santvarkos išradimas. Antai JAV, Europoje veikia daug universitetinių sporto ir kitų klubų, komandų etc. (Gelber, 1999 ir kt.).

Negalima pasakyti, kad ši tradicija, pasireiškianti universiteto įsipareigojimu puoselėti studentų laisvalaikio infrastruktūrą ir paslaugas, keičiantis santvarkoms, Lietuvoje sunyko visai. Deja, reikia pažymėti, kad universitetų kaitos ir visuotinio taupymo vajaus sąlygomis ta infrastruktūra gerokai susiaurėjo, prarado savo įvairovę, masinį užmojų, visuotinumą. Sektorius tiesiog neteko nemenkos dalies nuolatinių valstybinių dotacijų, be to, reformų ir kaitos procese keitėsi universitetų administracijos, švietimo politikos lyderių požiūris: visų svarbiausios deklaruojamos siekiamybės tapo – moksliškas, tarptautiškumas, kokybė, absolventų įsidarbinimas, efektyvus finansų valdymas ir kt. Universiteto išlaikoma studentų (ir dėstytojų) laisvalaikio infrastruktūra dažnai yra suvokiama kaip perteklinis ir periferinis dalykas, laikomasi nuomonės, kad tai yra individo reikalas, privataus gyvenimo ir privataus vartojimo dalykas. Dalis studentų laisvalaikio paslaugų infrastruktūros yra sukomercinta (laisvalaikio ir sporto klubai, diskotekos).

Geras sporto klubas vidutiniam studentui yra neįkandamas finansiškai, o sėdėjimas prie baro ir vadinamoji jaunimo „alaus kultūra“ apskritai su hobio sąvoka nebeturi nieko bendro.

Tikslinga kelti klausimą ir apie jau dirbančių mokytojų laisvalaikio infrastruktūros plėtotę. Pastaruoju metu populiareja socialiai atsakingos organizacijos konceptas ir praktika. Socialiai atsakinga įmonė ar organizacija turi daug dimensijų, bet viena iš jų yra darbuotojų sveikatinimo ir aktyvaus organizuoto laisvalaikio plėtojimas organizacijoje. Tai gali būti organizuojama tiek pavienės mokyklos, tiek mokyklų konsorciumo, tiek regioninės administracijos, kuri dažnai yra švietimo įstaigų steigėjas, lygmeniu. Mokytojų chorai ir meno kolektyvai, mokytojų sporto

klubai ir komandos, mokytojų kūrybinės veiklos parodos, mokytojų turizmas – visa, kas asocijuojasi su aktyviu, kultūringu ir dvasingu mokytojo laisvalaikiu, – turėtų įgauti viešos vertybės statusą ir pagal galimybes gauti bent šiokią tokią paramą iš viešųjų lėšų.

Be to, hobio turėjimas, dokumentuoti individualūs mokytojo pasiekimai atitinkamoje srityje galėtų atsidurti jo kompetencijų portfelyje ir bent kažkiek turėti įtakos mokytojo atestacijai ir konkursams. Intencija labai paprasta: užsidegęs (gerąja prasme) mokytojas uždegs, sudomins ir savo mokinius. Šiuolaikinei mokyklai, mokiniams taip reikia mokačio efektyviai pailsėti, emociškai stabilaus, giedrą nuotaiką ir pozityvią psichologiją skleidžiančio mokytojo.

LITERATŪRA

Antoniou, A. S.; Ploumpi, A.; Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*, Vol. 4, No. 3, p. 349–355. Prieiga per internetą: DOI:10.4236/psych.2013.43A051

Bakker, A. B.; Schaufeli, W. B.; Leiter, M. P.; Taris, T. W. (2008). Work Engagement: An Emerging Concept in Occupational Health Psychology. *Work & Stress*, Vol. 22, p. 187–200. Prieiga per internetą: DOI:10.1080/02678370802393649

Bobrova, L. (2012). *Universitetinių studijų kūno kultūros ir sporto specialybių studentų gyvenimo stiliaus projektavimas vertybinių orientacijų kontekste*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Šiauliai: Šiaulių universitetas.

Bonnie, M.; Jennings, D. N. (2008). Work Stress and Burnout Among Nurses: Role of the Work Environment and Working Conditions. In Hughes R. G. (ed.) *Patient safety and quality: An evidence-based*

handbook for nurses. Rockville, M. D.: Agency for Healthcare Research and Quality.

Bubelienė, D. (2010). *Mokytojų profesinis stresas ir jo redukavimo prielaidos švietimo vadybos bei edukacinėmis priemonėmis*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Šiauliai: Šiaulių universitetas.

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 33, No.1, p. 7–26.

Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, Vol. 25 issue 4, p. 350–361.

Coleman, D.; Eso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, Vol. 25, p. 111–128.

Comerchero, V. (2008). *Gender, Tenure Status, Teacher Efficacy, Perfectionism and Teacher Burnout*. Dissertation of Philosophy. New York.

- Cramer, J. (2003). *Learning About Corporate Social Responsibility: The Dutch Experience*. Press: Netherlands.
- Day, Ch. (2012). *The Routledge International Handbook of Teacher and School Development*. USA: New York.
- DeValk M.; Oostrom, Ch. (2007). Burnout in the Medical Profession: Sauses, Consequences and Solutions. *Occupational Health at Work*, Vol. 3(6).
- Dworkin, A. G.; Saha, L. J.; Hill, N. A. (2003). Teacher Burnout and Perceptions of a Democratic School Environment. *International Education Journal*, Vol 4, No. 2, p. 108–120. Prieiga per internetą: <<http://iej.cjb.net>> [žr. 2012-05-05].
- Dworkin, A. G. (2001). Perspectives on Teacher Burnout and School Reform. *International Education Journal*. Vol 2, No. 2. Prieiga per internetą: <<http://www.flinders.edu.au/education/iej>> [žr. 2010-03-15].
- Delton, J. S. (1998). Burnout as a Clinical Entity – its Importance in Health Care Workers. *Occup. Med.* Vol. 48, No. 4, p. 237–250. Prieiga per internetą: <<http://ocmed.oxfordjournals.org/>> [žr. 2010-03-15].
- Fisher, M. H. (2011). Factors Influencing Stress, Burnout, and Retention of Secondary Teachers. *Current Issues in Education*, 14(1). Prieiga per internetą: <<http://cie.asu.edu/>> [žr. 2013-05-06].
- Gelber, St. M. (1999). *Hobbies: leisure and the culture of work in America*. United States of America.
- Gillespie, D. L.; Leffler, A.; Lerner, E. (2002). If it weren't for my hobby, I'd have a life: dog sports, serious leisure, and boundary negotiations. *Leisure Studies*, Vol. 21, No. 3/4, p. 285–304.
- Habisch, A.; Jonker, J.; Wegner, M.; Schmidpeter, R. (2010). *Corporate Social Responsibility Across Europe*. Springer.
- Hanif, R.; Tariq, S.; Nadeem, M. (2011). Personal and Job Related Predictors of Teacher Stress and Job Performance among School Teachers. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, Vol. 5 (2), p. 319–329.
- Hargreaves, A. (1999). *Keičiasi mokytojai, keičiasi laikai*. Vilnius: Tyto alba.
- Henderson, K. A.; Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences*, Vol. 27, p. 355–365.
- Howard, S.; Johnson, B. (2004). Resilient Teachers: Resisting Stress and Burnout. *Social Psychology of Education*, Vol. 7, p. 399–420.
- Hurrelman, K. (2006). *Einführung in die Sozialisationstheorie*. Beltz GmbH, Julius.
- Ingersoll, R.; Merrill, E. (2011). The Status of Teaching as a Profession. In Ballantine, J., Spade, J. (Eds.) *Schools and Society: A Sociological Approach to Education*. (p. 185–189) 4th Ed. CA: Pine Forge Press/Sage Publications. Prieiga per internetą: <http://repository.upenn.edu/gse_pubs/221> [žr. 2013-05-06].
- Iso-Ahola, S. E.; Park, J. Ch. (1996). Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship. *Journal of Leisure research*, Vol. 28, No. 3, p. 169–187.
- Iwasaki, Y.; Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Science*, Vol. 22, p. 163–181.
- Yang, M. Ch.; Cheng, J. S.; Yu, S. W. (2012). Leisure Lifestyle and Health-Related Quality of Life of Taiwanese Adults. *Social Behavior and Personality*, Vol. 40 (2), p. 301–318.
- Kakabadse, A.; Morsing, M. (2006). *Corporate Social Responsibility: a 21st Century Perspective*. Palgrave Macmillan.
- Klusmann, U.; Kunter, M.; Trautwein, U.; Lüdtke, O.; Baumert, J. (2008). Engagement and Emotional Exhaustion in Teachers: Does the School Context Make a Difference? *Applied Psychology: An International Review*, Vol. 57(Suppl.), p. 127–151.
- López, J. M. O.; Bolavo, C. C.; Mariño, M. J. S. (2010). Exploring Stress, Burnout, and Job Dissatisfaction in Secondary School Teachers. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol. 10, No 1, p. 107–123.
- Maslach, C. (2011). Engagement Research: Some Thoughts from a Burnout Perspective. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 20, p. 47–52.
- Maslach, C.; Leiter, M. P.; Jackson, S. E. (2012). Making a Significant Difference with Burnout Interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 33, p. 296–300. [published online 12 October 2011, DOI: 10.1002/job.784]
- McCormick, J.; Barnett, K., (2011). Teachers' Attributions for Stress and Their Relationships with Burnout. *International Journal of Educational Management*, Vol. 25, No. 3, p. 278–293.
- McGinty, J. W. P. (2009). Teachers and Teaching During Educational Restructuring and Reforms. *International Handbook of Research on Teachers and Teaching*. Springer International Handbooks of Education, Vol. 21, p. 1135–1152.

- McManus, C.; Jonvik, H.; Richards, P.; Paice, E. (2011). Vocation and Avocation: Leisure Activities Correlate with Professional Engagement, but not Burnout, in a Cross-Sectional Survey of UK Doctors. *BMC Medicine*, Vol. 9, 100. Prieiga per internetą: <<http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/100>> [žr. 2013-05-06].
- Mearns, J.; Cain, J. E. (2003). Relationships Between Teachers' Occupational Stress and Their Burnout and Distress: Roles of Coping and Negative Mood Regulation Expectancies. *Anxiety, Stress & Coping*, Vol. 16, p. 71–82.
- Merkys, G.; Bubelienė, D. (2009). Profesinis stresas pedagogų akimis: grupinių interviu rezultatai. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, Nr. 2 (9), p. 115–134.
- Merkys, G. (2006). XXI a. iššūkiai Lietuvos mokytojui. Esė. *Mokytojų ugdymas*. Šiauliai: Šiaulių universitetas, Nr. 6, p. 10–28.
- Merkys, G.; Balčiūnas, S. (2006). *Mokytojų poreikio prognozė iki 2015 m. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose bei ikimokyklinio ugdymo įstaigose*. Tyrimo ataskaita. Užsakovas – Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.
- Merkys, G.; Balčiūnas, S. (2004). *Mokytojų poreikio kaita ir karjeros ypatumai optimizuojant mokyklų tinklą*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
- Newth, D. (2011). *Stress and Work/Life Balance: Insights for Managers*. Download free eBooks at bookboon.com
- Norkus, A. (2012). *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Šiauliai: Šiaulių universitetas.
- Ortner, M. T. (2012). Teachers' Burnout is Related to Lowered Speed and Lowered Quality for Demanding Short-Term Tasks. *Psychological Test and Assessment Modeling*, Vol. 54 (1), p. 20–35.
- Pearson, L. C.; Moomaw, W. (2005). The Relationship between Teacher Autonomy and Stress, Work Satisfaction, Empowerment, and Professionalism. *Educational Research Quarterly*, Vol. 29.
- Pillay, H.; Goddard, R.; Wilss, L. (2005). Well-Being, Burnout And Competence: Implications For Teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, Vol. 30, No. 2, p. 22–33.
- Pines, A.; Aronson, E. (1981). *Burnout: from Tedium to Personal Growth*. New York: Free Press.
- Premeaux, S. F.; Adkins, C. L.; Mossholder, K. W. (2007). Balancing Work and Family: A Field Study of Multi-Dimensional, Multi-Role Work-Family Conflict. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 28, p. 705–727.
- Ross, R. R.; Altmaier, M. E. (1994). *Intervention in Occupational Stress: a Handbook of Counselling for Stress at Work*. SAGE Publications: London.
- Rosenstiel von, L. (2010). *Motivation im Betrieb: Mit Fallstudien aus der Praxis*. Rosenberger; Auflage: 11.überarbeitete + erweiterte Auflage.
- Schwarzer, R.; Hallum, H. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. *Applied psychology: an international review*, Vol. 57, p. 152–171. Prieiga per internetą: doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x
- Schweitzer, B. (1994). Stress and Burnout in Junior Doctors. *South African Medical Journal*, Vol. 84(6), p. 352–354.
- Selmanovic, S.; Ramic, E.; Pranjić, N.; Brekalo-Lazarević, S.; Pasić, Z.; Alic, A. (2011). Stress at Work and Burnout Syndrome in Hospital Doctors. *Medical Archives*, Vol. 65(4), p. 221–224.
- Sichambo, M. N.; Maragia, S. N.; Simiyu, A. (2012). Causes of Burnout Among Secondary School Teachers: A Case of Bungoma North District-Kenya *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, Vol. 1, No. 4, p. 195–202.
- Skaalvik, E. M.; Skaalvik, S. (2010). Teacher Self-efficacy and Teacher Burnout: a Study of Relations. *Teaching and teacher education*, Vol. 26, p. 1059–1069.
- Stoerber, J.; Rennert, D. (2008). Perfectionism in School Teachers: Relations With Stress Appraisals, Coping Styles, and Burnout. *Anxiety Stress Coping*, Vol. 21(1), p. 37–53.
- Travers, C. J.; Cooper, C. L. (1996). *Teachers Under Pressure: Stress in The Teaching Profession*. London: Routledge.
- Vandenberghe, R.; Huberman, A. M. (1999). *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Weber, A.; Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout Syndrome: a Disease of Modern Societies? *Occup. Med*, Vol. 50, No. 7. p. 512–517. Prieiga per internetą: <<http://ocmed.oxfordjournals.org/>> [žr. 2013-05-06].

White, M.; Hill, S.; McGovern, P.; Mills, C.; Smeton, D. (2003), „High Performance“ Management Practices, Working Hours and Work–Life Balance. *British Journal of Industrial Relations*, Vol. 41, p. 175–195.

Wilner, J. (2011). How to Use Positivity to Cope with Stress. *Psych Central*. Retrieved on April 15,

2013. Prieiga per internetą: <<http://blogs.psychcentral.com/positive-psychology/2011/04/how-to-use-positivity-to-cope-with-stress/>> [žr. 2013-05-06].

Wooten, L. P. (2004). Creating Family-Friendly Organization, p. 956–971. In Chowdhury, S. *Next Generation Business Handbook*. USA.

OCCUPATIONAL BURNOUT COPING AND HOBBY: TEACHER'S SURVEY DATA

Gediminas Merkys, Daiva Bubelienė

S u m m a r y

This article presents quantitative survey data on Lithuanian teachers (N = 961). The geography of this survey includes almost all country's administrative units, and its data are approaching the requirements of a representative survey. Concepts and empirical research traditions in terms of a survey are related to work stress and occupational burnout research, as well as lifestyle, leisure, and hobby studies. The answer was sought to the question, whether a hobby (especially that related to the high levels of physical activity) has an influence on the mitigation of occupational burnout symptoms. A one-dimensional psychometric scale was set up to measure the dependent variable (occupational burnout), which consists of 39 primary indicators and is characterized by a very high reliability performance. The study has shown that possessing a hobby, regardless of its connection with physical

activity, has a significant influence on the reduction to occupational burnout symptoms. Teachers who have a hobby and are regularly engaged in it have significantly less expressed symptoms of burnout than those who have no hobbies at all, or do have but are little involved in it or are engaged in a hobby very rarely. This article names the further directions of relevant researches. It focuses a discussion and recommendations: a) to develop focuses on educational environments in higher education, which would allow to form a hobby for future specialists, b) to develop the recreational infrastructure at universities and schools as in socially responsible organizations, c) to give the status of public value to teachers' leisure organization and to support this activity.

Key words: teachers, occupational burnout, work stress, hobby, leisure

Įteikta: 2013 07 09

Priimta: 2013 08 13