

Ugnė Juodytė *Perdegimo anatomija*

Priedai

/ 1 priedas. BAT klausimynas*

Teiginiai yra apie situacijas darbe ir savijautą dirbant. Pasirink tau tinkamiausią atsakymo variantą.

Vertinimas

1 /Niekada	2 /Retai	3 /Kartais	4 /Dažnai	5 /Visada
------------	----------	------------	-----------	-----------

Pirminiai simptomai

	1	2	3	4	5
	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
Išsekimas					
1. Darbe jaučiuosi protiškai išsekęs (-usi).					
2. Viskas, ką darau darbe, reikalauja didelių pastangų.					
3. Po darbo dienos man sunku atgauti jėgas.					
4. Darbe jaučiuosi fiziškai išsekęs (-usi).					
5. Ryte man trūksta jėgų pradėti naują darbo dieną.					
6. Noriu būti aktyvus (-i) darbe, bet man tai nepavyksta.					
7. Kai įtemptai dirbu, greitai pavargstu.					
8. Darbo dienai baigiantis jaučiuosi išsunktas (-a) ir protiškai išsekęs (-usi).					

* W. B. Schaufeli, H. De Witte, S. Desart (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. KU Leuven, Belgium: Internal report

	1	2	3	4	5
	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
Psichologinis atsiribojimas					
9. Sunkiai randu noro dirbti.					
10. Dirbdamas (-a) pernelyg negalvoju, ką darau, ir dirbu autopilotu.					
11. Nekenčiu savo darbo.					
12. Esu abejingas (-a) savo darbui.					
13. Netikiu, kad mano darbas svarbus kitiems.					
Kognityvinė žala					
14. Darbe man sunku išlaikyti dėmesį.					
15. Darbe man sunku aiškiai mąstyti.					
16. Darbe būnu užmaršus (-i) ir išsiblaškęs (-iusi).					
17. Dirbant man sunku susikaupti.					
18. Dirbdamas (-a) darau klaidų, nes galvoju apie kitus dalykus.					
Emocinė žala					
19. Jaučiu, kad darbe man sunkiai sekasi kontroliuoti savo emocijas.					
20. Darbe taip emociškai sureaguojau, kad neatpažįstu savęs.					
21. Darbe susierzinu, kai kas nors vyksta ne taip, kaip norėčiau.					
22. Darbe susinervinu ir nusimenu be priežasties.					
23. Darbe galiu netyčia perdėti emociškai reaguoti.					

Antriniai simptomai

(pasekmės, kai pirminiai simptomai trunka ilgai)

	1	2	3	4	5
	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
Psichologiniai skundai					
1. Man sunku užmigti arba išmiegoti visą naktį.					
2. Aš linkęs (-usi) nerimauti.					
3. Jaučiu įtampą ir stresą.					
4. Jaučiu nerimą arba patiriu panikos priepuolių.					
5. Mane trikdo triukšmas ir minia.					
Psichosomatiniai skundai					
6. Mane vargina smarkus širdies plakimas ar skausmas krūtinėje.					
7. Mane vargina skrandžio ir (arba) žarnyno negalavimai.					
8. Mane vargina galvos skausmai.					
9. Mane vargina raumenų skausmai, pavyzdžiui, kaklo, pečių, nugaros.					
10. Dažnai sergu.					

Susumuokite atsakymų balus, tada šią sumą padalykite iš 23 (tiek klausimų pirminių simptomų lentelėje) ir gausite vidurkį.

- **1,00–2,53** – perdegimo rizika nedidelė ar jos beveik nėra.
- **2,54–2,95** – vidutinė perdegimo rizika, todėl gali būti naudinga kreiptis pagalbos ar ką nors keisti.
- **2,96–5,00** – didelė perdegimo rizika, todėl vertėtų ieškoti pagalbos.

Norint diagnozuoti, kokia yra perdegimo grėsmė, nepakanka vien klausimyno rezultatų, būtina analizuoti patogenezę, t. y. gyvenimo įvykius, simptomus ir mechanizmus, lėmusius sindromo atsiradimą*.

Vienas iš pagrindinių BAT klausimyno taikymo iššūkių Lietuvoje – tai dar nėra ištirta ir pritaikyta mūsų šalies kontekste. Iki šiol nebuvo atlikta Lietuvos populiacijos validumo ir patikimumo tyrimų, todėl nėra aišku, kokie atsakymų ribiniai taškai galėtų būti laikomi kliniškai reikšmingais. Šiuo metu taikomi vertinimo intervalai (pvz., maža, vidutinė ar didelė perdegimo rizika) perimti iš tarptautinių tyrimų ir yra tik apytikriai, tačiau nebūtinai atitinka Lietuvos gyventojų psichologinius ir kultūrinius ypatumus. Dėl šios priežasties BAT, nors tarptautinėje praktikoje laikomas naujos kartos priemone perdegimui vertinti, Lietuvoje kol kas turėtų būti labiau orientacinio pobūdžio, o rezultatai interpretuojami atsargiai ir kompleksiskai, kartu įvertinant kitus informacijos šaltinius.

/ 2 priedas. Kiti klausimynai**

- Christina Maslach su kolegomis sukūrė Maslach perdegimo klausimyną (angl. *Maslach Burnout Inventory, MBI*) klausimyną, kuris padeda įvertinti perdegimo lygį. Dažniausiai jis naudojamas moksliniuose tyrimuose ir laikomas „aukso standartu“. 16 teiginių, padedančių įvertinti

* A. Van Dam, 2020

** S. E. Valsania ir kt., 2022

emocinį išsekimą, cinizmą ir sumažėjusį profesinį pasitenkinimą. Šis klausimynas yra mokamas, tad prieinamumas ribotas. Pasaulinės sveikatos organizacijos teikiamas perdegimo apibrėžimas iš esmės remiasi būtent šiuo modeliu.

- Kopenhagos perdegimo klausimynu (angl. *Copenhagen Burnout Inventory, CBI*) perdegimas vertinamas neatsižvelgiant į konkretaus darbo kontekstą. Išskiriamas asmeninis, su darbu susijęs ir su klientais susijęs perdegimas. Šis klausimynas validuotas ir Lietuvoje.
- Perdegimo sindromo vertinimo klausimynu (*Questionnaire for the Evaluation of Burnout Syndrome, CESQT*) įvertinama: darbo entuziazmas, psichologinis perdegimas, abejingumas ir kaltė.
- Oldenburgo perdegimo klausimynu (*Oldenburg Burnout Inventory, OLB*) vertinama: išsekimas ir atsiribojimas nuo darbo. Tinka įvairioms profesinėms grupėms.
- Perdegimo klinikinių potipių (skirtingų būdų, kaip žmonės išsenka darbe) klausimynas (*Burnout Clinical Subtypes Questionnaire, BCSQ*) tiria skirtingus perdegimo potipius:
 - kai persidirba ir nuolat skuba (frenetinis),
 - kai darbe per mažai iššūkių ir nuobodu (be iššūkių),
 - kai visiškai praranda jėgas ir motyvaciją (sekinantis).
- Shiromo-Melamedo perdegimo klausimynas (*Shirom-Melamed Burnout Questionnaire, SMBQ*) apima emocinį išsekimą, fizinį nuovargį, kognityvinį išsekimą, įtampą ir vangumą.

Taip pat yra specializuotų priemonių, padedančių vertinti gydytojų, psichologų, pedagogų, tėvystės perdegimą.

/ 3 priedas. Biologiniai rodikliai

Ši lentelė apibendrina svarbiausius biologinius rodiklius, kurių pokyčiai siejami su lėtiniu stresu ir perdegimo sindromu. Jie atspindi, kaip organizmas reaguoja į ilgalaikį psichologinę krivį, gali padėti objektyviai vertinti fiziologinį perdegimo poveikį.

Medžiaga	Apibendrinimas
Glikozilintas hemoglobinas (HbA1C)	Rodo, kaip gerai organizmas reguliuoja cukraus kiekį kraujyje per ilgesnį laiką (paprastai 2–3 mėn.). Padidėjęs HbA1c dažnai siejamas su stresu, nes nuolatinė įtampa skatina hormonų, tokių kaip kortizolis, išsiskyrimą, o tai didina cukraus kiekį kraujyje. Dėl nuolatinio streso į kraują išskiriama daugiau gliukozės, kad organizmas turėtų užtektinai „degalų“ kovoti ar pabėgti. Tačiau kai stresas tampa lėtinis, padidėjęs cukraus kiekis gali sukelti nuovargį, galvos skausmus ar net prisidėti prie II tipo diabeto išsivystymo*.
C reaktyvusis baltymas (CRB)	Organizmas, patiriantis ilgalaikį stresą, dažnai būna apimtas lėtinio uždegimo, o tai didina CRB lygį kraujyje.
Cholesterolis	Ilgalaikis stresas gali paveikti lipidų apykaitą, todėl padidėja bendras cholesterolio kiekis. Tai ypač didina blogąjį (mažo tankio) cholesterolį, kuris gali kauptis ant kraujagyslių sienelių ir kelti širdies ligų riziką.

* Rafla de Souza Santos, Rosane Harter Griep, Maria de Jesus Mendes da Fonseca, Dóra Chor, Itamar Souza Santos, Enirtes Caetano Prates Melo (2022). *Job stress and glycated hemoglobin levels: the role of educational attainment. Baseline data from the Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil)*. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 47, e5

Baltieji kraujo kūneliai	Kai organizmas patiria stresą, baltųjų kraujo kūnelių, ypač neutrofilų ir monocitų, gali padaugėti – tai atsakas į uždegimą ar kovą su potencialiais stresoriais. Ilgainiui jis gali nualinti imuninę sistemą.
Kortizolis	Ūmaus ar lėtinio streso atsakas labai priklauso nuo neuroendokrininių hormonų. Ypač svarbi yra hipotalamo-hipofizės-antinksčių (HPA) ašis, kuri, patiriant stresą, didina kortizolio kiekį. Tačiau serume ar seilėse matuojamas kortizolio lygis smarkiai svyruoja ir tai priklauso nuo paros meto, individualių ir aplinkos veiksnių. Todėl nuolatinį streso lygį geriausia nustatyti matuojant kortizolio koncentraciją plaukuose. Bet iš esmės stebėdami kortizolio kiekį kraujyje, seilėse ar šlapime galime gauti mums naudingos informacijos*. Padidėjęs kortizolis rodo pradinį atsaką į lėtinį stresą. O vėlyvoje perdegimo stadijoje organizmas jau nebegamina pakankamai kortizolio. Kraujyje jo būna sumažėję, nes HPA ašis yra išsekusi.
Serotoninas	Tai cheminis pranešiklis (neurotransmiteris), kuris mažina streso atsaką. Jis veikia kartu su kitomis medžiagomis, pavyzdžiui, su GABA, ir padeda nuraminti organizmą, tai yra slopina per didelį streso poveikį. Normalus serotonino lygis palaiko emocinę pusiausvyrą, nes stiprina ramybės jausmą ir padeda kontroliuoti nemalonias emocijas bei stresą. Tačiau stebima, kad perdegusiems žmonėms serotonino receptorių (5-HT1A) aktyvumas sumažėja, dėl to jie gali patirti depresyvias nuotaikas ir emocinį išsekimą**.

* Gajewski, P. D., Bröde, P., Claus, M., Golka, K., Hengstler, J. G., Watzl, C., Wascher, E., & Getzmann, S. (2025). *The association between hair cortisol and burnout is moderated by age, psychosocial, and immunological markers*. Brain, Behavior, & Immunity – Health, 43, 100909

** Khammissa, R. A. G., Nemitandani, S., & Feller, L. (2022). *The burnout construct with reference to healthcare providers: A narrative review*. Journal of the International Medical Research, 50(3), 1–12. Interneto prieiga: <https://doi.org/10.1177/20503121221083080>

Glutamatas	Kai patiriame ilgalaikį stresą, mūsų smegenų dalis, vadinama migdoliniu kūnu, suaktyvėja per daug pagausėjęs glutamato, svarbaus cheminio signalą siunčiančio junginio. Tai reiškia, kad streso signalai gali būti per intensyvūs, dėl to mūsų streso atsako sistema (HPA ašis) ima veikti per stipriai, o tai gali lemti netinkamas reakcijas į stresą ir ilgai pakenkti sveikatai. Todėl svarbu stebėti glutamato rodiklį, nes jis padeda įvertinti, ar ilgalaikis stresas ne per daug stimuliuoja mūsų smegenis ir ar organizmas nepradeda reaguoti per stipriai.
Adrenaliną	Šis ūmaus streso hormoną gamina antinksčiai ir paruošia mus kovoti arba bėgti. Staigus adrenalino šuolis kraujyje padidina širdies ritmą, kraujospūdį ir gliukozės atpalaidavimą raumenims. Tyrimas atliekamas iš kraujo arba šlapimo, o padidėjimas rodo intensyvių arba netikėtų streso epizodą.
Noradrenaliną	Šis sinergiškai su adrenalinu veikiantis neurohormonas ir neurotransmiteris didina budrumą, dėmesingumą ir kraujagyslių susitraukimą. Jo kiekis nustatomas tiriant kraujo plazmą arba seiles. Ilgą laiką padidėjęs jo lygis gali reikšti nuolatinį aukštą bendrą simpatinį tonusą, susijusį su lėtiniu stresu.
Androsteronas	Šio ne tokio aktyvaus fermentacijos produkto iš testosterono ir androstenediono šlapime kiekis atspindi bendrą androgenų apykaitą organizme. Patiriant stresą, HPA ašies aktyvacija gali paskatinti androgenų gamybą, o vėliau imti skirti daugiau androsterono.
Norandrosteronas	Androsteronas yra medžiaga, kuri susidaro organizme skaidant testosteroną ir kitus vyriškuosius hormonus, o jo kiekis šlapime parodo, kaip aktyviai organizmas naudoja ir gamina šiuos hormonus. Patiriant stresą, kūnas gali pradėti gaminti daugiau androsterono.

Andro- stenedionas	Šis kitų hormonų – testosterono ir estrogenų – pirmtakas gaminamas antinksčiuose, kiaušidėse ir sėklidėse. Lėtinis stresas skatina HPA ašį, o tai gali keisti androstenediono gamybą. Trumpalaikiai pokyčiai kraujyje gali sutrikdyti hormonų pusiausvyrą ir paveikti energijos apykaitą.
Dehidroepian- drosterono sulfatas (DHEA-S)	Kai patiriame ilgalaikį stresą, DHEA-S ir kortizolio santykis kraujyje gali sumažėti, nes DHEA-S sumažėja, o kortizolio padaugėja. Tai reiškia, kad organizme atsiranda hormonų pusiausvyros sutrikimas: DHEA-S per mažai, o streso hormono kortizolio per daug. Toks pokytis gali rodyti antinksčių išsekimą ir lemti nuovargį ar nuotaikos svyravimus.
Melatoninas	Melatoniną gamina epifizė – kankorėžinė liauka. Stresas gali sutrikdyti jo natūralią gamybą, o sumažėjęs melatonino lygis padidina miego kokybės ir atsigavimo sutrikimų riziką. Tyrimas atliekamas iš seilių, kraujo arba šlapimo (sulfatoksimeleltoninas).
Kortizonas	Kortizonas yra neaktyvi kortizolio forma, kuri susidaro kepenyse. Jo kiekis kraujyje ir šlapime parodo, kaip organizmas apdoroja kortikosteroidus. Jei padidėja kortizolio ir kortizono santykis, tai gali reikšti, kad dėl streso pasikeitė antinksčių, inkstų ar kepenų veikla.
Acilkarnitinas	Šie metabolitai perneša riebalų rūgštis į mitochondrijas. Stresas ir hormonų svyravimai gali paveikti jų sintezę bei apykaitą, tai reiškia energijos gamybos pokyčius ląstelėse. Pakilęs šių medžiagų lygis neretai siejamas su padidėjusiu riebalų skaidymu ir oksidaciniu stresu.
Sulfatoksimelel- toninas	Sulfatoksimeleltoninas yra pagrindinis melatonino skaidymo produktas, kuris išsiskiria su šlapimu. Jo kiekio matavimas per parą (24 valandas) surinktame šlapime leidžia tiksliai įvertinti, kiek organizmas pagamina melatonino ir ar yra paros (cirkadinio) ritmo pokyčių. Šis rodiklis ypač naudingas vertinant streso ar miego sutrikimų poveikį organizmui, nes atspindi bendrą nakties ir dienos melatonino gamybą.

/ 4 priedas. Paciento sveikatos klausimynas (PSK)*

PSK -9

Kaip dažnai per pastarąsias 2 savaites kamavo kurios nors iš šių problemų? (Atsakymo balą apibraukite.)	Visai nekamavo	Keletą dienų	Daugiau nei pusę visų dienų	Beveik kasdien
1. Mažas susidomėjimas ar malonumas ką nors darant.	0	1	2	3
2. Nusiminimas, prislėgtumas ar beviltiškumas.	0	1	2	3
3. Sunkumas užmigti ar išmigoti arba per ilgas miegojimas.	0	1	2	3
4. Nuovargis ar energijos trūkumas.	0	1	2	3
5. Prastas apetitas arba persivalgymas.	0	1	2	3
6. Prasta savijauta – pojūtis, kad esate nevykęs (-ė) arba kad nuvylėte save ar savo šeimą.	0	1	2	3
7. Sunku išlaikyti dėmesį, tarkim, skaitant laikraštį, žiūrint televizorių.	0	1	2	3
8. Judėjimas ar kalbėjimas taip lėtai, kad kiti žmonės galėjo pastebėti. Arba atvirkščiai – buvimas tokiam (-iai) neramiam (-iai), kad buvai judresnis (-ė) nei įprastai.	0	1	2	3
9. Mintys, kad geriau būti mirusiam (-iai), norėjosi kaip nors save žaloti.	0	1	2	3
Balai:				

* *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* sukūrė R. L. Spitzer, J. B. W. Williams, K. Kroenke ir jų kolegos, gavę edukacinį *Pfizer Inc.* leidimą. Atkurti, versti, vaizduoti arba platinti leidimo nereikia.

Balų reikšmės

- **0–4** – nėra depresijos arba ji labai menka.
- **5–9** – silpna depresija. Stebėk būklę ir pasitark su specialistu, jei simptomai užsitęsia.
- **10–14** – vidutinė depresija. Gali būti naudinga konsultacija, stebėseną ar medikamentinis gydymas.
- **15–19** – vidutiniškai sunki depresija. Rekomenduojamas aktyvus medikamentinis ir (arba) psichoterapinis gydymas.
- **20–27** – stipri depresija. Reikalingas neatidėliotinas gydymas ir psichikos sveikatos specialisto pagalba.

Surinkus 10 ar daugiau balų, būtina pasitarti su gydytoju ar psichikos sveikatos specialistu. Jis įvertins būklę ir parinks geriausią gydymo būdą. Delsti nevalia, jei simptomai trukdo kasdieniam gyvenimui.

PSK-9 balai	Stiprumas	Siūloma gydymo strategija
0–4	Nėra arba minimali	–
5–9	Silpna	Stebėjimas; pakartotinai atlikti PSK-9 ir sekti būklę.
10–14	Vidutinė	Sudaryti gydymo planą, apsvarstyti konsultavimą, stebėseną ir (arba) medikamentinį gydymą.
15–19	Vidutiniškai stipri	Aktyvus medikamentinis ir (arba) psichoterapinis gydymas.
20–27	Stipri	Nedelsiant pradėti medikamentinį gydymą ir, jeigu nustatomas žymus sutrikimas ir prastas atsakas į gydymą, nukreipti į psichikos sveikatos specialistą psichoterapijai ir (arba) gydyti bendradarbiaujant.

Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF) sukūrė Kroenke K., Spitzer R. L. (2002).

/ 5 priedas. Atjautos sau skalė*

Atidžiai perskaityk kiekvieną teiginį ir įvertink, kaip dažnai elgiesi taip, kaip aprašyta.

1 Beveik niekada	2 Retai	3 Kartais	4 Dažnai	5 Beveik visada
------------------------	------------	--------------	-------------	-----------------------

Kaip įprastai elgiuosi su savimi sunkiomis
akimirkomis

- ☐ 1. Kai nepavyksta tai, kas man svarbu, jaučiuosi visiškai nepakankamas (-a). / *When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.*
- ☐ 2. Stengiuosi būti supratingas (-a) ir kantrus (-i) tiems savo asmenybės bruožams, kurie man nepatinka. / *I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.*
- ☐ 3. Kai nutinka kas nors skaudaus, stengiuosi vertinti situaciją išlaikydamas (-a) pusiausvyrą. / *When something painful happens I try to take a balanced view of the situation.*
- ☐ 4. Kai jaučiuosi prislėgtas (-a), esu linkęs (-usi) manyti, kad dauguma žmonių jaučiasi laimingesni už mane. / *When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am.*

* Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). *Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale*. Clinical Psychology & Psychotherapy, 18, p. 250–255

- ☐ 5. Stengiuosi į savo trūkumus žvelgti kaip į natūralią žmogiškos patirties dalį. / *I try to see my failings as part of the human condition.*
- ☐ 6. Kai išgyvenu itin sunkų laikotarpį, rūpinuosi savimi ir nepamirštu švelnumo sau. / *When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.*
- ☐ 7. Kai kas nors mane sujaudina ar nuliūdina, stengiuosi išlaikyti emocinę pusiausvyrą. / *When something upsets me I try to keep my emotions in balance.*
- ☐ 8. Jei man nepavyksta kas nors svarbaus, jaučiuosi vienišas (-a) su savo nesėkmės patirtimi. / *When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure.*
- ☐ 9. Kai jaučiuosi prislėgtas (-a), esu linkęs (-usi) obsesyviai pastebėti vien tai, kas negerai. / *When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.*
- ☐ 10. Kai jaučiuosi nepakankamas (-a), stengiuosi priminti sau, kad daugelis žmonių irgi tą patiria. / *When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.*
- ☐ 11. Esu kritiškas (-a) ir vertinantis (-i) savo trūkumus ir nepakankamumą. / *I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.*
- ☐ 12. Esu netolerantiškas (-a) ir nepakantus (-i) tiems savo asmenybės bruožams, kurie man nepatinka. / *I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.*

Klausimyno rezultatų vertinimas

1. Atjauta sau (*Self-Kindness*): 2, 6 teiginiai.
2. Savikritika (*Self-Judgment*, balai bus sukeičiami): 11, 12 teiginiai.
3. Bendražmogiškumas (*Common Humanity*): 5, 10 teiginiai.
4. Izoliacija (*Isolation*, balai bus sukeičiami): 4, 8 teiginiai.
5. Dėmesingumas (*Mindfulness*): 3, 7 teiginiai.
6. Perdėtas susitapatinimas (*Over-identification*, balai bus sukeičiami): 1, 9 teiginiai.

Peržiūrėkite savo 12 atsakymų vertinimus (1–5 balais). Kai kurie jų rodo savikritiką, izoliaciją ar perdėtą susitapatinimą, tai priešingi savęs atjautai bruožai. Kad visi teiginiai būtų matuojami taip, kad daugiau balų būtų lygu daugiau atjautos, juos reikia sukeisti. 1, 4, 8, 9, 11 ir 12 teiginių įvertinimo balus sukeiskite štai taip: **1 → 5, 2 → 4, 3 → 3, 4 → 2, 5 → 1.**

P a v y z d y s

Jei 1-am teiginiui davei 4 balus, sukeitus įvertis bus 2. Jei 12-am teiginiui davei 1 balą, sukeitus įvertis bus 5.

Sudėk visų 12 teiginių balus (jau sukeistus). Sumą padalink iš 12. Tai ir bus tavo bendras atjautos sau balas (skaičių intervalai yra apytikriai, bet jie padeda šį bei tą suprasti).

1,00–2,49 (žemas lygis) – dažnai save peiki, jautiesi vienišas savo išgyvenimuose ir sunkiai palaikai emocinę pusiausvyrą.

2,50–3,50 (vidutinis lygis) – kartais su savimi elgiesi supratingai ir kantriai, tačiau vis tiek pasitaiko savikritikos ar izoliacijos akimirkų.

3,51–5,00 (aukštas lygis) – dažniausiai moki pasirūpinti savimi, suvoki, kad panašias patirtis išgyvena daugelis, ir net sudėtingose situacijose išlaikai emocinę pusiausvyrą.

Svarbu pabrėžti, kad tai ne klinikinės normos ar diagnozė, o tik pagalba interpretuojant rezultatus ir lyginant skirtingų asmenų ar grupių savęs atjautos lygius.

/ 6 priedas. Instrukcija, kaip susikurti afirmacijas

1. **Suprask afirmacijų tikslą.** Afirmacijos yra teigiami teiginiai, kurie padeda formuoti pozityvų mąstymą ir stiprinti pasitikėjimą savimi. Jie turėtų būti parašyti esamuju laiku ir reikšti tai, ką nori jausti ar įgyvendinti.
2. **Pasirink sritis, kurias nori stiprinti.** Galbūt tai pasitikėjimas savo kompetencijomis, mokymasis atjausti save, brėžti ribas, priimti savo klaidas ar dar kas nors kita. Pavyzdžiui: „Klaidos yra mano augimo dalis“, „Šis etapas praeis. Aš judu į priekį žingsnis po žingsnio“.
3. **Teiginiai turi būti aiškūs, pozityvūs ir nukreipti į tai, ką nori kurti.** Venk neiginių: vietoj „Aš nebijau kalbėti kolegoms“, rašyk „Aš esu drąsus ir užtikrintai kalbu kolegoms“. Teiginius rinkis realistiškus ir įgyvendinamus.
4. **Įtrauk jausmą.** Įtrauk žodžių, kurie tau sukelia stiprius, malonius jausmus. Pavyzdžiui: „Aš jaučiuosi stiprus ir pasitikintis, kai išreiškiu savo nuomonę.“
5. **Kartok afirmacijas kasdien** po keletą minučių, geriausia ryte, tik pabudęs arba vakare prieš miegą. Gali jas tarti garsiai, tyliai sau ar net dar kartą užrašyti.

6. **Įsijausk į afirmacijų procesą.** Svarbu ne tik kartoti žodžius, bet ir iš tikrųjų jausti afirmacijų keliamą malonumą. Įsivaizduok save kaip jau turintį tas savybes ar tuos tikslus jau pasiekusį.
7. **Būk kantrus ir nuoseklus.** Darbas su afirmacijomis yra ilgalaikis procesas. Nenusimink, jei iš karto nepajusi didelių pokyčių. Nuoseklumas yra raktas į sėkmę.
8. **Atnaujink arba pakeisk afirmacijas.** Laikui bėgant, tavo poreikiai ir tikslai gali keistis, todėl būk pasirengęs afirmacijas atnaujinti ar pakeisti.
9. **Įtrauk afirmacijas į kasdienę veiklą.** Gali kurti afirmacijų atmintines savo telefone, namuose, kad nuolat matytum teiginius.
10. **Vertink pažangą.** Nuolat atsigręžk ir įvertink, ar kas nors keičiasi. Stebėk savo būseną, kartojamą afirmacijos poveikį.

/ 7 priedas. Meilės ir gerumo meditacija

Kaip jautiesi šią akimirką?

- Ar tavo nugara gali būti tiesi, bet neįtempta? Tau norisi užsimerkti ar tiesiog nuleisti žvilgsnį žemyn?
- Keletą akimirkų pastebėk, kaip kvėpuoji. Nereikia nieko keisti – tik stebėk, kaip oras įeina ir išeina.
- Ar gali pamažinti įtampą kūne? Pradėti nuo pečių? Nuo veido?
- Dabar įsivaizduok, kad į tavo erdvę įeina palaikanti figūra. Kas tai galėtų būti?
- Gal tai tikras žmogus – draugas, mokytojas, šeimos narys?

- O gal tai tavo „vidinis išmintingas aš“? Ar net gyvūnas, šalia kurio gera būti?
- Kaip jis atrodo? Kaip žiūri į tave?
- Leisk sau pamatyti jo veidą (snukį, jei tai gyvūnas), žvilgsnį, kūno laikyseną. Ar jauti nuo jo sklindančią šilumą? Ramybę? Priėmimą?
- Ką jis tau pasako? Galbūt tai žodžiai, kurių seniai laukei:
 - „aš esu čia dėl tavęs“;
 - „tu esi vertas (-a) meilės toks, koks esi“;
 - „tavo klaidos nesumažina tavo vertės“.
- Ar gali pabūti šalia šios figūros, pajusti, kad ji mato tave visą – su viskuo, ką nešiesi, – ir vis tiek lieka šalia?
- Jeigu kyla kritiškų minčių, gal ši figūra galėtų jas švelniai nustumti į šalį? Nuraminti?
- Gal tu ir pats gali pabandyti tai padaryti – tyliai, švelniai, be prievartos.
- Ar gali sau pakartoti:
 - „aš esu vertas (-a) meilės ir gerumo“;
 - „aš galiu būti savo geriausias draugas“?
- Net jei iš pradžių šie žodžiai skamba kaip svetimi, ar gali juos bent šiek tiek pasaugoti savyje?
- Dabar kelias akimirkas pabūk tyloje. Pajusk, kaip kvėpuoji, kaip jautiesi.
- Ar tavo kūnas kiek atsipalaidavo?
- Ar pasikeitė vidinė būsena?
- Pamažu grįžk į aplinką. Pajusk paviršius, ant kurių sėdi. Garsus aplink. Šviesą.
- Ir žinok: šią figūrą gali pasikviesti kada tik panorėsi. Ji – tavo vaizduotėje, taip pat ir širdyje. Ji visada pasiekiamą.
- O tu – visada vertas (-a) švelnumo.

/ 8 priedas. Beveik tobulumo skalė (pataisyta)*

Šios skalės teiginiai skirti įsivertinti nuostatomis apie save, savo pasiekimams. Čia nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. Atsakyk į visus teiginius vadovaudamasis pirmu įspūdžiu ir neskirk daug laiko kiekvienam teiginiui.

Pagal skalę įsivertink, kiek tau tinka kiekvienas teiginys.

- 1 – visiškai nesutinku
- 2 – nesutinku
- 3 – iš dalies nesutinku
- 4 – nei taip, nei ne
- 5 – iš dalies sutinku
- 6 – sutinku
- 7 – visiškai sutinku

- ☐ 1. Keliu sau aukštus reikalavimus darbe ir moksle.
- ☐ 2. Esu tvarkingas žmogus.
- ☐ 3. Dažnai jaučiu frustraciją, nes negaliu pasiekti savo tikslų.
- ☐ 4. Man svarbu tvarkingumas.
- ☐ 5. Jei daug iš savęs nesitikėsi, niekada daug nepasieksi.

* Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). *The revised Almost Perfect Scale. Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130–145. Interneto prieiga: <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>. Klausimyno šaltinis: <https://www.kenneth-wang.com/apsr/measures.html> (vertė Simona Kontrimienė)

- ☐ 6. Man niekada neužtenka to, ką pasiekiu net ir didžiausiomis pastangomis.
- ☐ 7. Manau, kad daiktai turi būti savo vietose.
- ☐ 8. Daug iš savęs tikiuosi.
- ☐ 9. Retai atitinku savo aukštus reikalavimus.
- ☐ 10. Man patinka visada būti organizuotai (-am) ir disciplinuotai (-am).
- ☐ 11. Manęs vis netenkina tai, ką pavyksta pasiekti, net ir kai labai stengiuosi.
- ☐ 12. Keliu sau labai aukštus reikalavimus.
- ☐ 13. Niekada nebūnu patenkinta (-as) savo pasiekimais.
- ☐ 14. Iš savęs tikiuosi geriausių rezultatų.
- ☐ 15. Dažnai jaudinuosi, kad nepateisinsiu savo lūkesčių.
- ☐ 16. Mano pasiekimai retai atitinka reikalavimus, kuriuos sau keliu.
- ☐ 17. Nebūnu patenkinta (-as) net kai žinau, kad padariau viską, ką galėjau.
- ☐ 18. Kad ir ką daryčiau, stengiuosi tai atlikti kuo geriau.
- ☐ 19. Man retai pavyksta atitikti sau keliamus aukštus reikalavimus.
- ☐ 20. Beveik niekada nebūnu patenkinta (-as) savo rezultatais.

- ☐ 21. Man beveik niekada neatrodo, kad tai, ką padariau, yra pakankamai gerai.
- ☐ 22. Jaučiu stiprų poreikį siekti geriausio rezultato.
- ☐ 23. Atlikusi (-ęs) užduotį, dažnai jaučiu nusivylimą, nes žinau, kad galėjau ir geriau.

Klausimyno rezultatų vertinimas

Aukštų standartų grupės klausimai: 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22.

Tvarkos poreikio grupės klausimai*: 2, 4, 7, 10.

Neatitikties pojūčio grupės klausimai: 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23.

Norėdamas įsivertinti, kiek tau būdingas perfekcionizmas, suskaičiuok, po kiek balų surinkai už kiekvienos grupės klausimus.

Vertinimo gairės**

Jei *aukštų standartų* grupės klausimų balų suma mažesnė nei 42, laikoma, kad perfekcionizmas nebūdingas.

Jei *aukštų standartų* grupės klausimų balų suma yra 42 ar daugiau, vadinasi, būdingas perfekcionizmas.

* Tvarkos poreikio skale vertinamas asmens polinkis į struktūrą, organizuotumą ir tvarką, tačiau ji nėra naudojama perfekcionizmo tipui (adaptyvus / žalingas) nustatyti. Aukšti šios skalės balai savaime nereiškia nei probleminio, nei neprobleminio perfekcionizmo ir interpretuojami atskirai, kaip asmeninio stiliaus bruožas.

** Pagal K. Rice ir J. S. Ashby, 2007.

Jei *neatitikties pojūčio* grupės klausimų balų suma mažesnė nei 42, laikoma, kad būdingas adaptyvus (sveikas) perfekcionizmas, kai aukšti asmeniniai standartai nėra lydimi nuolatinės įtamos, kaltės jausmo ar nepasitenkinimo savimi.

Jei *neatitikties pojūčio* grupės klausimų balų suma yra 42 ar daugiau, laikoma, kad būdingas nepalankus (žalingas) perfekcionizmas, kai aukšti lūkesčiai sau kelia nuolatinę įtampą, savikritiką ir nepasitenkinimą savimi.

P. S. Šios reikšmės buvo sukurtos remiantis tirtų JAV studentų tyrimų duomenimis, todėl rezultatus reikėtų vertinti kaip bendrą orientacinį rodiklį, o ne kaip pagrindą diagnozei nustatyti.

/ 9 priedas. Emocijų skalės

Emocijų atpažinimas ir jų niuansų supratimas yra vienas svarbiausių emocinio raštingumo įgūdžių. Gebėjimas pasakyti, ką jaučiame, padeda geriau reguliuoti savo emocijas, suprasti kitų žmonių būsenas ir reaguoti tinkamiau.

Džiaugsmo skalė

- Ekstazė (*Ecstasy*) – jausti intensyvią džiaugsmą ir visapusišką laimės jausmą, pavyzdžiui, pasiekus didžiulę gyvenimo sėkmės akimirką.
- Džiaugsmas (*Joy*) – jausti, kai jautiesi laimingas ir patenkintas, pavyzdžiui, leisdamas laiką su artimaisiais ar pasiekęs asmeninius tikslus.

- Ramybė (*Serenity*) – rami, stabili geros savijautos būseną, kai žmogus jaučiasi saugus ir patenkintas tuo, kas vyksta.

Liūdesio skalė

- Mąslumas (*Pensiveness*) – jausmas, kylantis prisimenant senus laikus arba žiūrint liūdną filmą.
- Liūdesys (*Sadness*) – būseną, kai, pavyzdžiui, sužinai, kad praradai galimybę, ar atsisveikini su mylimu žmogumi.
- Sielvartas (*Grief*) – stipri širdgėla netekus artimo žmogaus arba nutikus skaudžiai asmeninei nelaimei.

Pykčio skalė

- Susierzinimas (*Annoyance*) – jaučiamas, kai kas nors trukdo tavo darbui ar patogumui.
- Pyktis (*Anger*) – įširdimas, kai kas nors pažeidžia tavo ribas ar elgiasi su tavimi netinkamai.
- Įniršis (*Rage*) – stiprus pyktis, kai kiti sąmoningai padaro didelę žalą tau ar tavo artimiesiems.

Baimės skalė

- Nuogąstavimas (*Apprehension*) – nerimavimas laukiant svarbaus vertinimo ar sprendimo, būgštavimas, kad rezultatai gali būti neigiami.
- Baimė (*Fear*) – neramumas dėl netikėtų ir galimai tau nepalankių situacijų darbo vietoje.
- Siaubas (*Terror*) – tai labai stipri baimė, kai žmogus jaučiasi taip, tarsi gresia pavojus gyvybei ar tuoj nutiks kas nors siaubingo, pavyzdžiui, per avariją ar nelaime.

Pasitikėjimo skalė

- Priėmimas (*Acceptance*) – susitaikymas su tuo, kas vyksta, ir jaučiamas kitų žmonių, pavyzdžiui, kolegos ar vadovo, palaikymas.
- Pasitikėjimas (*Trust*) – jausmas, kai drąsiai daliniesi mintimis ar jausmais su kitu žmogumi, nes esi tikras, kad jis tavęs neapgaus ir neįskaudins.
- Pagarbus žavėjimasis (*Admiration*) – stipri pasitikėjimo forma, kai pagarbiai žavimasi kito žmogaus gebėjimais, savybėmis ar pasiekimais.

Pasibjaurėjimo skalė

- Nuobodulys (*Boredom*) – jausmas, kai niekas neįdomu ir nepavyksta įsitraukti, pavyzdžiui, sėdint ilgame ir nereikalingame susitikime.
- Bjaurėjimasis (*Disgust*) – stiprus nemalonus jausmas ar pasibjaurėjimas, kai matai netvarką, nešvarą ar netinkamą elgesį darbe.
- Pasišlykštėjimas (*Loathing*) – labai intensyvus pasibjaurėjimas, kai žmogus patiria stiprų norą atsitraukti nuo to, kas ypač atstumia ar morališkai nepriimtina.

Laukimo skalė

- Susidomėjimas (*Interest*) – domėjimasis nauja darbo užduotimi ar projektu, kuris intriguoja ir skatina kūrybiškumą.
- Laukimas (*Anticipation*), pavyzdžiui, artėjančio renginio, susitikimo ar projekto, kurio įtaka karjerai gali būti didelė.

- Budrumas (*Vigilance*) – akylas situacijos darbo aplinkoje stebėjimas, siekiant identifikuoti naujas galimybes ar išvengti rizikų.

Nustebimo skalė

- Trumpas dėmesio nukreipimas (*Distraction*) – silpna nustebimo forma, kai netikėtas dirgiklis akimirksniui pertraukia dėmesį ir priverčia trumpam persiorientuoti į tai, kas įvyko.
- Staigmena (*Surprise*) – netikėtumas staiga gavus pripažinimą ar paskatinimą už gerai atliktą darbą.
- Nuostaba (*Amazement*) – stebėjimasis išpūdingais darbo rezultatais ar inovacijomis, keliančiomis stiprias teigiamas emocijas.

/ 10 priedas. Vertybių įsivertinimo pratimai

Eulogijos pratimas „Žvilgsnis į ateitį“

Eulogija yra kalba, sakoma žmogui mirus: iškeliamos jo savybės, vertybės ir tai, ką jis paliko kitiems. Šiame pratime ją perkeliame į dabartį, įsivaizduojame, kaip norėtume, kad apie mus būtų kalbama po 5 ar 10 metų. Tai padeda aiškiau pamatyti, kas mums iš tiesų svarbu ir kokiomis vertybėmis norime vadovautis šiandien.

Įsivaizduok ateitį. Tarkime, po 5 ar 10 metų žiūri atgal. Tu jau šį tą nuveikei tiek profesinėje, tiek asmeninėje srityje. Pasirink žmones: kolegas, draugus, artimuosius, mentorių arba net tavo ateityje gyvenantį „aš“, su šypsena rašantį

laišką. Jų nuomonė tau turėtų būti svarbi. Parašyk, ką jie išskirtų kalbėdami apie tavo savybes, veiksmus, kaip jie mato, kas tau buvo svarbu: Gal tai: „Prisiminė, kaip visada, nepaisant streso, rasdavo laiko išklausti ir padėti kolegoms“, „artimieji sakė, kad net tada, kai būdavo labai užsiėmęs, skirdavo laiko saviugdai“ ir pan. Prie kiekvienos paminėtos savybės parašyk, kokia tai vertybė: empatija / rūpestingumas / bendradarbiavimas / smalsumas / augimas / nuolatinis mokymasis / gerovė / sveikata / pusiausvyra ar kt. Iš tų vertybių išrink 3–5 kertines, kurios, tavo nuomone, palieka ryškiausią pėdsaką. Tai yra tavo TOP vertybės.

Pagal nustatytas kertines vertybes suplanuok ateinančios savaitės veiklą: data, laikas, veiklos pobūdis. Pavyzdžiui, jei kartinė vertybė yra „atsipalaidavimas“, suplanuok pusvalandžio pasivaikščiojimą ar atsipalaidavimo praktiką. Jei „augimas“, susiplanuok perskaityti straipsnį arba peržiūrėti trumpą mokomąjį kursą. Jei „bendradarbiavimas / empatija“, numatyk pokalbį su kolega ar draugu, kur tu būsi klausytojas ir palaikytojas.

Po savaitės patikrink: ar suplanuota veikla įvyko? Koks buvo tavo energijos lygis, motyvacija, prasmingumas? Ar eulogijos turinys dabar jau arčiau realybės? Jei ne, kodėl? Užsirašyk kelias pastabas, ką galima pakeisti. Tai padės matyti pažangą ir išlaikyti nuoseklumą. Kartok pratimą periodiškai, nes vertybės gali kisti.

Idealios dienos (vakaro) aprašymas

Įsivaizduok tobulą dieną (vakarą). Pabudai ir žinai, kad ši diena bus puiki! Aprašyk, ką veiktum, kur būtum, su kuo bendrautum. Ką jaustum? Džiaugsmą? Ramybę? Prie kiekvienos veiklos užrašyk, kokią vertybę ji atspindi: kūrybiškumą, draugystę, ramybę, saviraišką, pusiausvyrą ir pan. Pažymėk, ar tai jau vyksta tavo gyvenime, ar reikia įtraukti daugiau šių elementų. Tai rodo, į ką verta susitelkti, kad jaustumėisi prasmingiau ir mažintum išsekimą.

/ 11 priedas. Vertybių sąrašas

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Aistra | 20. Diskretiškumas |
| 2. Aktyvumas | 21. Dosnumas |
| 3. Altruizmas | 22. Draugiškumas |
| 4. Ambicija | 23. Drausmė |
| 5. Aplinkosauga | 24. Dvasinė ramybė |
| 6. Atjauta | 25. Dvasinis augimas |
| 7. Atleidimas | 26. Efektyvumas |
| 8. Atsakingas vartojimas | 27. Ekologiškumas |
| 9. Atsakomybė | 28. Emocinė gerovė |
| 10. Atsparumas | 29. Empatija |
| 11. Atviras bendravimas | 30. Entuziazmas |
| 12. Atvirumas | 31. Estetika |
| 13. Autentiškumas | 32. Finansinė nepriklausomybė |
| 14. Autokontrolė | 33. Garbė |
| 15. Autonomija | 34. Gyvenimo kokybė |
| 16. Bendradarbiavimas | 35. Glaudumas |
| 17. Bendruomeniškumas | 36. Grožis |
| 18. Dėkingumas | 37. Harmonija |
| 19. Dėmesingumas | 38. Iniciatyvumas |

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 39. Inovatyvumas | 70. Prasmė |
| 40. Ištikimybė | 71. Prisitaikymas |
| 41. Įkvėpimas | 72. Privatumas |
| 42. Įvairovės gerbimas | 73. Profesionalumas |
| 43. Jautrumas | 74. Psichologinė gerovė |
| 44. Kantrybė | 75. Ramybė |
| 45. Kompetencija | 76. Ryžtas |
| 46. Koncentracija | 77. Rūpestingumas |
| 47. Kritinis mąstymas | 78. Sąmoningumas |
| 48. Kultūra | 79. Santarvė |
| 49. Kūno priežiūra | 80. Saugumas |
| 50. Kūrybiškumas | 81. Savęs pažinimas |
| 51. Laisvė | 82. Savigarba |
| 52. Lankstumas | 83. Saviraiška |
| 53. Lyderystė | 84. Savirealizacija |
| 54. Lygybė | 85. Sąžiningumas |
| 55. Mąslumas | 86. Sielingumas |
| 56. Meilė | 87. Skaidrumas |
| 57. Mokymasis | 88. Smalsumas |
| 58. Motyvacija | 89. Socialinė atsakomybė |
| 59. Novatoriškumas | 90. Solidarumas |
| 60. Nuolankumas | 91. Stabilumas |
| 61. Nuoseklumas | 92. Sveikata |
| 62. Nuotykių troškimas | 93. Teisingumas |
| 63. Orumas | 94. Tiesumas |
| 64. Pagalba kitiems | 95. Tikėjimas |
| 65. Pagarba | 96. Tobulėjimas |
| 66. Paprastumas | 97. Tolerancija |
| 67. Pasitikėjimas | 98. Tradicijos |
| 68. Patikimumas | 99. Tvarumas |
| 69. Pozityvumas | 100. Užuojauta |

/ 12 priedas. Teorijos ir jų aprašai

Teorijos pavadinimas	Pagrindinė mintis
1. Socialinio pažinimo teorija	Perdegimas gali kilti dėl to, kaip pats žmogus vertina savo gebėjimus ir (ne)tiki, kad pavyks sėkmingai atlikti darbą. Jei darbuotojas (arba komanda) pradeda abejoti savo kompetencija siekti tikslų, tai gali sukelti vadinamąją profesinio efektyvumo krizę. Tyrimai rodo, kad būtent po tokių abejonių padidėja tikimybė patirti perdegimą. Kas gali išprovokuoti tokias abejones? • Pirmiausia – neigiama praeities patirtis, kai darbuotojui kas nors nepavyko. • Trūksta pavyzdžių, iš kurių būtų galima pasimokyti, pamatyti, kaip kiti įveikia sunkumus. • Žmonės negauna pakankamai palaikymo arba pagyrimų už pastangas. • Trūksta konstruktyvaus grįžtamojo ryšio – gaunama per daug kritikos, per mažai paskatinimo. • Darbe daug neaiškumų ir įvairių sunkumų. Kai toks profesinio efektyvumo trūkumas tęsiasi ilgai, žmogus pradeda jausti emocinį išsekimą, o kaip gynybinę priemonę pasitelkia cinizmą ar depersonalizaciją (pradeda nebeprisiiimti atsakomybės ar vengti bendravimo su klientais bei kolegomis).
2. Socialinių mainų teorija	Perdegimas kyla, kai darbuotojas mato disbalansą: jis deda daug pastangų, bet negauna panašaus lygio atpildo, dėmesio ar įvertinimo. Taip pat jį gali slėgti jausmas, kad bendraujant su klientais, kolegomis ar vadovais, patiriama nelygiavertė „mainų“ situacija.

Kaip tai veikia?

- Toks „nesąžiningumas“ darbo santykiuose sekina emocinius išteklius.
- Netrukus atsiranda lėtinis emocinis išsekimas.
- Darbuotojas, norėdamas apsisaugoti, ima elgtis ciniškai ar depersonalizuotai – mažiau stengiasi, vengia kontakto su kitais, nes tai jau tapo nemaloniu išgyvenimu.
- Galiausiai ateina nusivylimas darbu ir žemas profesinis pasitenkinimas.

-
- | | |
|-------------------------|--|
| 3. Organizacinė teorija | Perdegimas – tai ilgalaikio streso būsenos, kurią sukelia didelis darbo krūvis, neaiškios užduotys, prastas mikroklimatas, ir netinkamo asmeninio streso įveikos derinys. Kitaip tariant, jei darbe yra daug įtampos, o žmogus nemoka tinkamai tvarkytis su stresu, perdegimo tikimybė didėja. |
|-------------------------|--|

Dvi perdegimo sekos interpretacijos

- Psichologas R. T. Golembiewskis ir kt. teigia, kad iš pradžių atsiranda organizacinių streso šaltinių (didelių reikalavimų, vaidmens neaiškumų ir pan.). Kad susidorotų su stresu, žmogus pasirenka mažinti savo išitraukimą į darbą, tampa ciniškas ar prasideda depersonalizacija (tai būseną, kai žmogus ima atsiriboti nuo savo darbo, klientų ar kolegų, tampa abejingas, nejaučia ryšio ir praranda asmeninį išitraukimą į veiklą. Vėliau silpnėja pasitenkinimas darbu ir pamažu emociškai išsenkama. Taigi čia pirmasis perdegimo ženklas – depersonalizacija.
 - Psichologas T. Coxas ir kt. perteikia perdegimo eigą taip: organizacinis stresas iš pradžių išsekina emociškai. Nuolatinio palaikymo nejaučiančiam darbuotojui išsivysto depersonalizacija – pradeda jaustis atsiribojęs nuo kitų. Tai ne sąmoningas pasirinkimas ar priemonė, o psichologinis sutrikimas, kai žmogus tampa ciniškas ir pradeda vengti emocinių ryšių su kolegomis. Galiausiai nusivilia darbu apskritai, todėl mažėja jo profesinis pasitenkinimas.
-

4. Darbo reikalavimų ir išteklių teorija	Perdegimą lemia sutrikusi pusiausvyra tarp to, kiek darbe reikalaujama pastangų (darbo reikalavimai), ir to, ką darbuotojas turi (darbo ištekliai), kad galėtų atlaikyti tuos reikalavimus. • Darbo reikalavimai – konkrečiam darbui atlikti reikalingos žinios, gebėjimai ir kiti įgūdžiai. Jei žmogus neturi galimybių tinkamai pailsėti ar atskvėpti nuo šios įtampos, jis ilginiui pervargsta. • Darbo ištekliai – fizinių ir protinių sugebėjimų visuma, kurią galima panaudoti ekonominėje veikloje. Kuo daugiau išteklių darbuotojas turi, tuo lengviau jam išverti sunkumus. Jei darbo reikalavimai ilgą laiką būna gerokai didesni, nei asmuo turi išteklių, atsiranda lėtinis nuovargis, kuris gali peraugti į perdegimą. Dažniausiai pirma pasireiškia emocinis išsekimas, paskui depersonalizacija, ir vis silpsta pasitenkinimas darbu.
5. Struktūrinė teorija	Pagrindinė mintis yra ta, kad perdegimas – tai lėtinio streso darbe padarinys, kai žmogaus taikomos streso įveikos strategijos ilginiui pradeda nebepadėti. Iš pradžių jis bando tvarkytis su sunkumais, bet jei nuolat patiria įtampą ir neišmoksta naujų (ar geresnių) įveikos būdų, stresinė būseną blogėja: • pirmiausia sumažėja pasitenkinimas darbu, didėja emocinis išsekimas; • tada, norint apsisaugoti, žmogui gali prasidėti depersonalizacija; • pamažu apima perdegimo sindromas, kuriam būdinga emocinis išsekimas, cinizmas / depersonalizacija ir menkas profesinis pasitenkinimas.

6. Emocinio užkrato teorija	Perdegimas gali plisti tarsi užkrečiama emocija tarp žmonių, kurie dirba kartu arba artimai bendrauja. Tai vadinama emociniu užkratu – natūraliu polinkiu perimti vienas kito emocijas ir nuotaiką. Pavyzdžiui: • sveikatos apsaugos įstaigų, mokyklų ar aptarnavimo sektoriaus darbuotojai dažnai patiria panašų emocinį krūvį; • jei kolektyve vyrauja neigiamos nuotaikos – nuovargis, pesimizmas, stresas, – tuo gali užsikrėsti ir kiti; • grupinis nuovargis gali paskatinti vis daugiau žmonių jausti emocinį išsekimą, tapti ciniškus ir prarasti motyvą darbui.
-----------------------------	---

/ 13 priedas. 16 asociacijų technika

Kaip ją atlikti

1 žingsnis: išsirink sapną, su kuriuo nori dirbti.

2 žingsnis: užrašyk 16 žodžių ar asociacijų, kurios pirmiausia ateina į galvą, kai prisimeni sapną. Tai gali būti jausmai, objektai, prisiminimai ar su sapnu susijusios mintys.

3 žingsnis: tuos 16 žodžių ar asociacijų pradėk poruoti (išeis 8 poros) pagal panašumą ar ryšį, kurį pastebi tarp jų.

4 žingsnis: kiekvienai porai suteik pavadinimą, apibūdinantį bendrą žodžių poros temą ar ryšį.

5 žingsnis: tęsk grupavimo procesą, kol liks tik viena galutinė asociacija.

6 žingsnis: apmąstyk galutinį žodį ir kuo jis svarbus dabartiniu tavo gyvenimo etapu.

