



Vilniaus universitetas

Kai smegenys nebeatlaiko

Kaip ir kodėl atsiranda
perdegimas?

Dr. Ramunė Dirvanskienė

*Kognityvinės psichologijos ir
psichifiziologijos docentė*

VU FSF



Pranešimo eiga

- | | | |
|-----------|---|---|
| 01 | Kas yra perdegimas | apibrėžimas ir simptomai |
| 02 | Biologinis pagrindas | stresas ir smegenų veikla |
| 03 | Individualūs skirtumai ir įveika | kontrolė, nuspėjamumas, saviveiksmingumas |
| 04 | Situaciniai veiksniai | reikalavimai ir resursai |
| 05 | Matavimo instrumentai | BAT-LT, sprendimai mokykloms |

Nuo biologinio mechanizmo prie konkrečių mokyklos veiksmų.

Kas yra perdegimas?

Perdegimas – su darbo kontekstu susijęs sindromas, kylantis dėl ilgalaikio, nesuvaldyto darbo streso.

1 Išsekimas

nuolatinis nuovargis,
atsistatymo stoka

*atsikėliau jau pavargęs;
nepailsėjau net po
savaitgalio*

2

Psichologinis atsitraukimas

cinizmas, emocinis
nutolimas

*man jau viskas vienodai;
tegu kas nori tas ir daro*

3

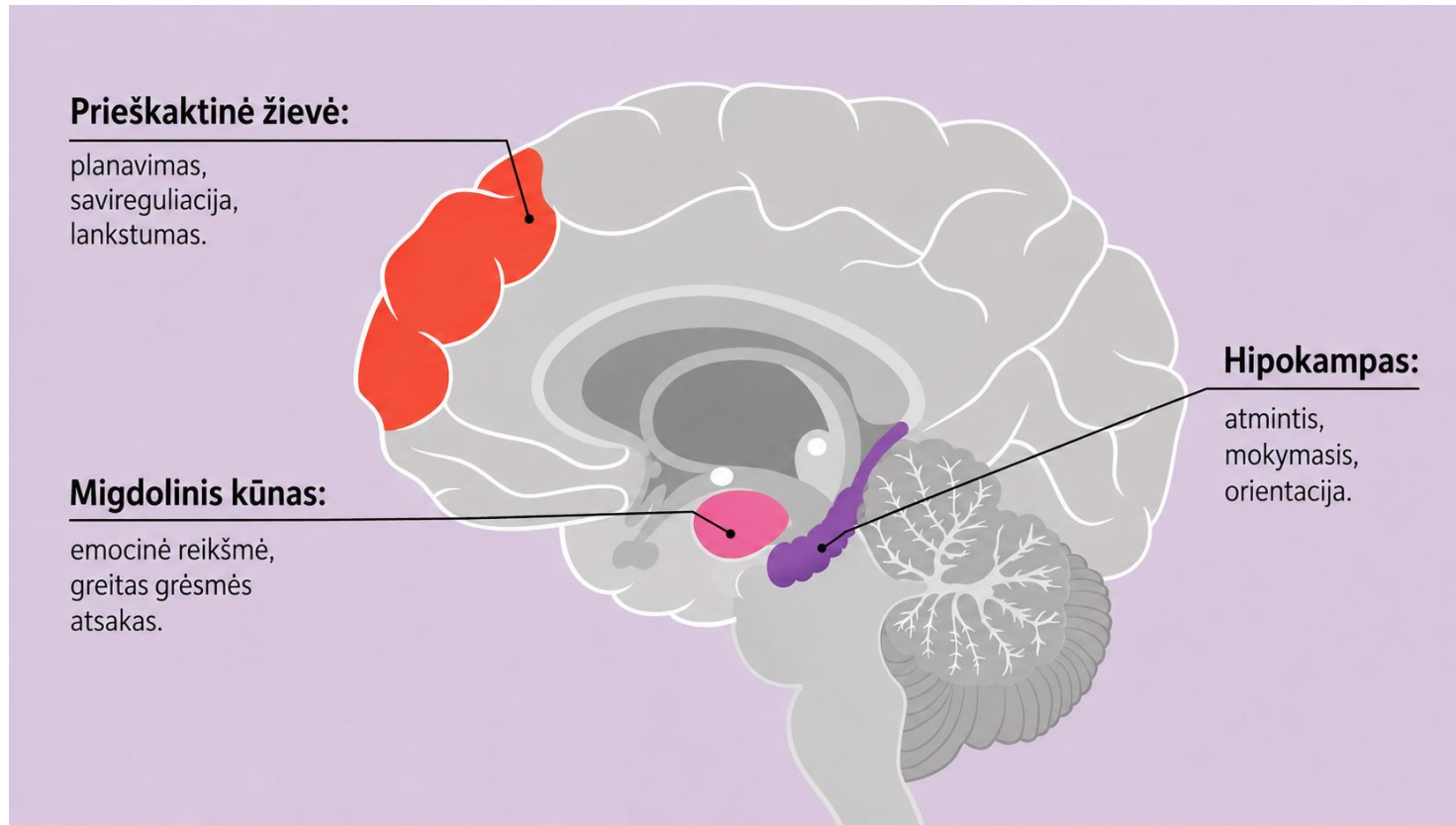
Sumažėjęs veiksmingumas

jausmas, kad
„nebesigauna“

*nieko nebespėju;
nieko ir nebenoriu*

Svarbu: TLK-11 perdegimą apibrėžia kaip profesinį reiškinį, ne medicininę diagnozę.

Lėtinio streso sukelti pokyčiai smegenyse

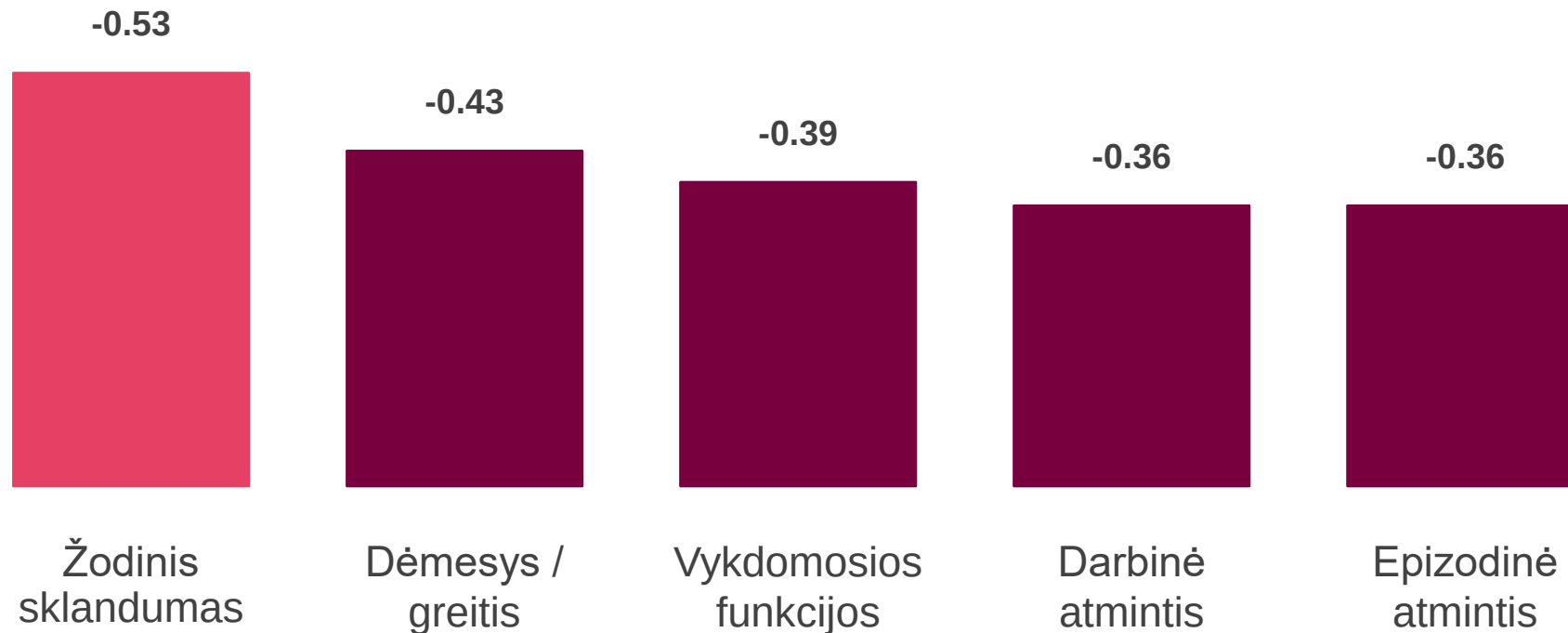


- Smegenys prisitaiko prie nuolatinės parengties būsenos.
- Baimės / grėsmės atsakai tampa greitesni.
- Sunkėja lankstus planavimas, mokymasis ir kūrybiškas sprendimų ieškojimas.
- Aukštas kortizolis siejamas su prastu miegu, imuninės sistemos nusilpimu ir mažėjančiu neuroplastiškumu.

Kai sistema ilgai išlieka parengtyje, prioritetas teikiamas greitam reagavimui arba slopinimui, o ne refleksijai ir mokymuisi.

Perdegimo poveikis: protinis darbas tampa sunkesnis

Klinikinio perdegimo metaanalizė rodo vidutinius kognityvinius skirtumus.



Klasėje tai gali reikšti kaip lėtesnis persijungimas, daugiau klaidų, sunkesnis sprendimų priėmimas ir emocijų reguliavimas.

Mokytojų sisteminėje apžvalgoje perdegimas siejamas ir su somatiniais skundais bei sveikatos rizikos signalais.

Kiek jausime streso ir kiek jis mus paveiks priklauso ir nuo mūsų pačių ir nuo situacijos

Stresas ne vien jausmas – tai reakcijų grandinė.

- | | | |
|---|-------------------------------|--|
| 1 | Stimulas | kas įvyksta aplinkoje |
| 2 | Vertinimas | ar tai grėsmė ir ar galiu susitvarkyti |
| 3 | Atsakas | kūnas, emocijos, elgesys |
| 4 | Įveikimas / užbaigimas | ar sistema gali grįžti į pusiausvyrą |



Ūmus stresas mobilizuoja. Lėtinis stresas mobilizuoja per ilgai, be užbaigimo ir atsistatymo.

Kodėl ne visi perdega vienodai?

Rizika priklauso ne tik nuo krūvio, bet ir nuo to, ar situacija atrodo kontroliuojama, nuspėjama ir įveikiama. Individualūs skirtumai vertinimo etape

Kontrolė

reali ar suvokta galimybė
keisti situaciją

Nuspėjamumas

mažina nuolatinį laukimą ir
budrumą

Saviveiksmingumas

tikėjimas, kad galiu
susitvarkyti

Pagalbos ištekliai

kolegos, vadovas,
specialistai

Įveikos strategijos

ką darau, kai krūvis viršija
galimybes

Individuali įveika: kas padeda asmens lygmenyje?

- Aplinkos pakeitimas ir didesnė psichologinė erdvė.
- Naujos veiklos ir iššūkiai, stiprinantys saviveiksmingumą.
- Kontrolės jausmas: mintys, mano laikas, gebėjimas pasakyti „ne“.
- Gyvas socialinis kontaktas ir palaikanti komanda.
- Darbo ribos, miegas, poilsis, profesionali pagalba, kai reikia.



Svarbu: įveikos strategijos neturi pakeisti darbo krūvio ir konfliktų valdymo.

Situaciniai veiksniai mokykloje: reikalavimai prieš resursus

Perdegimo prevencija mokykloje prasideda nuo darbo sistemos analizės.

Reikalavimai

- darbo krūvis
- laiko spaudimas
- mokinių elgesio iššūkiai
- vaidmens neaiškumas
- konfliktai

Resursai

- gera komanda
- palaikantis vadovas
- prasmės jausmas
- tobulėjimo galimybės
- autonomija

Jei matuojame tik savijautą, bet nematuojame darbo reikalavimų ir resursų, nežinome, kur taisyti sistemą.

Tyrimai ir instrumentai Lietuvoje



VU Organizacinės psichologijos tyrimų centras

Doc. dr. Arūnas Žiedelis, prof. Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė ir kolegos

1020

darbuotojų
tyrimo imtis

14,3%

perdegę LT
darbuotojai

85%

įtariančių
nesikreipia
pagalbos

Dažniausios priežastys: konfliktai,
vaidmens neaiškumas, vaidmenų
konfliktas, darbo vietos ir krūvio
nesaugumas, krūvio augimas.

Burnout Assessment Tool (BAT-LT) – 33 kl. pilna versija | [PDF](#) | [validacija](#)

Išsekimas, atsiribojimas, kognityvinė ir emocinė žala + antriniai simptomai (psichologiniai ir psichosomatiniai nusiskundimai). Mokyklos būklės ištyrimas.

BAT-12 – trumpoji BAT-LT

Tame pačiame BAT-LT faile pažymėta žvaigždutėmis; tinka periodiniam „temperatūros“ matavimui.

Perdegimas vystosi kaip tęstinumas

Praktiškai naudingiau kalbėti apie rizikos lygį, o ne apie jungiklį „perdegęs / neperdegęs“.

BAT logika: nėra perdegimo → rizika → sunkus perdegimas.



Žalia zona

krūvis didelis, bet yra kontrolė, aiškumas ir poilsis



Rizikos zona

išsekimas dažnėja, daugėja klaidų, dirglumo, atsitraukimo



Sunkus perdegimas

simptomai trukdo darbui ir kasdieniam funkcionavimui

„Šviesoforo“ logika mokyklai: anksti pamatyti riziką ir keisti darbo sąlygas.



Rekomendacijos mokyklai

Matuoti	BAT-LT + darbo reikalavimai / resursai
Mažinti	Krūvį ir jo nenuspėjamumą, vaidmens neaiškumą ir konfliktus
Didinti	autonomiją, vadovo palaikymą, komandos ryšius
Padėti	aiškus kelias dėl pagalbos ir krizių sprendimo mechanizmai
Kartoti	po 3–6 mėn. patikrinti, ar pokyčiai veikia

Pagrindinė žinutė: perdegimą matuojame ne tam, kad rastume „silpnus“ mokytojus, o kad pamatytume, kuri darbo sistema per ilgai reikalauja daugiau, nei leidžia atsistatyti.

Ačiū



Vilniaus universitetas

Kai smegenys nebeatlaiko

Kaip ir kodėl atsiranda
perdegimas?

Dr. Ramunė Dirvanskienė

*Kognityvinės psichologijos ir
psichifiziologijos docentė*

VU FSF

