

KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ PROFESINIO PERDEGIMO PREVENCIJA IR REDUKAVIMAS: UGDOMOJO PROJEKTO REZULTATAI

Andrius Stočkus

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Straipsnyje siekiama atskleisti kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo galimybes, empiriškai pagrindžiant relaksacinių įgūdžių ugdymu paremtos programos efektyvumą tarp Lietuvos bendrojo ugdymo įstaigose dirbančių kūno kultūros pedagogų. Pastaraisiais metais atlikti tyrimai rodo, kad profesinis perdegimo sindromas pedagogams tapo labai aktuali problema. Nuolat ieškoma būdų, kurie vaidintų prevencinį ir redukcinį vaidmenį šiame procese. Iš visų strategijų vis didesnio mokslininkų dėmesio sulaukia profesinio perdegimo išvengimo, įveikimo, jo padarinių mažinimo būdai, kuriais žmogus gali padėti sau pats, be kitų pagalbos. Straipsnyje pristatomi ugdomojo projekto, kuriame dalyvavo 23 kūno kultūros mokytojai, rezultatai.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: kūno kultūra, profesinis perdegimas, relaksacija, redukcija.

Abstract

The article aims at revealing the possibilities for prevention and reduction of physical education teachers' professional burnout by empirically grounding the efficiency of the strategy based on development of relaxation skills of physical education pedagogues working in comprehensive education institutions in Lithuania. Research cases carried out in recent years show that the syndrome of professional burnout is a highly urgent problem among pedagogues. Methods to prevent and reduce the burnout are being constantly sought for. Among all strategies, increased attention of researchers is focused on ways to avoid, cope with and diminish the impact of professional burnout which would enable a person to help oneself without others' assistance. The article presents the results of an educational project which involved 23 teachers of physical education.

KEYWORDS: physical education, professional burnout, relaxation, reduction.

Įvadas

Vis sparčiau šiuolaikiniame pasaulyje vykstantys pokyčiai keičia ir viso edukacinio proceso suvokimą. Informacinės technologijos, tiesiogine konkurencija paremta darbo filosofija, ekonominiai veiksniai, švietimo sistemos reformos keičia mokytojo vaidmenį šių dienų ugdymo sistemoje. Nors visa tai visuomenės gyvenimą turėtų veikti teigiamai, tačiau neišvengiamai pasireiškia ir neigiami tokių pokyčių padariniai. Ypač aktualios problemos, susijusios su pedagogo asmenybe, emocijomis, psichine ir fizine sveikata. Šiandien vis aktualesni tampa mokslo tyrimai, kurie padeda atskleisti ir identifikuoti psichologinio pobūdžio problemas, susijusias su pagrindiniu ugdymo proceso dalyviu – mokytoju (Tonder, Williams, 2009). Šiuolaikinis mokytojas – tai žmogus, turintis daugybę pareigų ir tik mini-

malias teises, neužtikrintas dėl savo darbo, nuolat kamuojamas netikrumo jausmo, blaškomas įvairių naujovių ir reformų labirintuose. Nežinomybės jausmas, neadekvatus mokytojo profesijos įvaizdis visuomenėje, nepažangūs ugdytiniai, rūpesčiai dėl darbo vykdymo terminų, skubėjimas, kvalifikacijos kėlimas – tai tik keletas veiksnių, darančių įtaką darbinio streso raiškai mokytojo profesinėje veikloje, emociniam ir fiziniam išsekimui, pervargimui (Bubelienė, 2010). Viso to rezultatas dažnai apibūdinamas viena sąvoka – *perdegimu*, kuris nebeatsiejamas nuo pedagogo profesinės veiklos (Coulter, Abney 2009; Mukundan, Khandehroo, 2010).

Iš 4800 Olandijos valstybės tarnautojų, 1998 metais pripažintų netinkamais darbui, 38 % buvo mokytojai (Magnée, 2000; cit. remiantis Brouwers, Tomic, Boliujt, 2011). Įvairūs tyrimai, atlikti Didžiojoje Britanijoje, Olandijoje, Skandinavijoje, JAV, Australijoje, Kanadoje, Naujojoje Zelandijoje ir kitose šalyse, rodo, kad apie trečdalis mokytojų kenčia dėl nuolatinės įtampos darbe (Papastylianou, Kaila, Polychronopoulos, 2009). Didžiojoje Britanijoje 66 % mokytojų per savo karjerą yra mąstę apie išėjimą iš darbo. Olandijoje 60 % mokytojų, kurie išėjo iš darbo, kentėjo nuo profesinio perdegimo (Papastylianou, Kaila, Polychronopoulos, 2009).

Perdegimo tema vis labiau domina akademinę bendruomenę. Stengiamasi identifikuoti šio nemalonaus reiškinių požymius, raiškos veiksnius ir priežastis, labiausiai pažeidžiamas profesijų ir pavienių individų grupes, kurioms perdegimo sindromo rizika yra didesnė. Tačiau trūksta tyrimų, kuriuose būtų pasiūlytos strategijos, galinčios padėti individui silpninti perdegimo sindromą ar jo išvengti. Mokslinių tyrimų, kuriuose ieškoma atsakymų į klausimus, kaip išvengti ar silpninti perdegimo sindromą, nedaug.

1. Profesinis perdegimas kaip psichosocialinis fenomenas

Profesinio perdegimo ar tiesiog *perdegimo* (angl. *burnout*) sąvokos vis dažniau aptinkamos moksliniuose tyrimuose, kurių objektu pasirenkami pedagogai. Tyrimais (Maslach, Leiter, 1997; Maslach et al., 2001; Näring et al., 2006; Brudnik, 2009; Tonder, Williams, 2009; Coulter, Abney, 2009; Chang, 2009; Papastylianou, Kaila, Polychronopoulos, 2009; Mukundan, Khandehroo, 2010; Özbey, 2012; Rey, Extremera, Pena, 2012; Sulea et al., 2012) nustatyta, kad mokytojo profesija neat-siejama nuo perdegimo sindromo ir įvardijama kaip viena labiausiai pažeidžiamų, kalbant apie šį nemalonų reiškinį. Nors profesinio perdegimo apibrėžimų yra daug, viena žinomiausių šio sindromo tyrėjų C. Maslach pateikė apibrėžimą, kuris tapo populiariausiu ir visuotinai pripažintu akademinėje bendruomenėje. Perdegimas – tai emocinio, psichinio ir fizinio išsekimo būseną, atsiradusi veikiant ilgalaikiams

neišspreštieiems stresams, kylantiems darbo situacijose (Maslach, 1993). Tai užsitęsęs atsakas į įsisenėjusius (nuolatinus) emocinius ir tarpasmeninius stresorius darbe, kurie apibūdinami trimis dimensijomis: emociniu išsekimu, depersonalizacija ir asmeninių profesinių siekių sumažėjimu (Maslach et al., 2001). Tai daugiamatis reiškiny, apimantis tris dimensijas:

- emocinį išsekimą (angl. *emotional exhaustion*);
- depersonalizaciją (angl. *depersonalization*);
- asmeninių profesinių siekių sumažėjimą (angl. *personal accomplishment*).

Emocinis išsekimas (EE) – tai emocinis persidirbimas, savų emocinių išteklių išsekvojimas. Tai jausmas, kai žmogus, bendraudamas su kitais, nebepajėgia vykdyti jam keliamų reikalavimų, pasijunta visiškai emociškai ir fiziškai išsekęs ir dėl to jaučia frustraciją (nusivylimą) bei įtampą. Žmogui trūksta energijos imtis naujos veiklos ar bendrauti su kitu žmogumi. Išsekimas yra pirmoji reakcija į stresą, kurį jis patiria darbe. Emocinis išsekimas laikomas pagrindiniu perdegimo sindromo komponentu (Maslach et al., 2001).

Depersonalizacija (DP) reiškiasi neigiamu, cinišku elgesiu, emociniu atsitraukimu, apimančiu nusivylimą, nepasitikėjimą, neviltingumą, arba perdėtu šaltumu bendraujant su kitais žmonėmis darbe. Tai abejinga žmogaus reakcija į žmones, su kuriais dirba, santykiai su žmonėmis tampa formalūs, tarsi beasmeniniai. Tam tikra prasme taip reiškiasi siekis apsisaugoti nuo išsekimo ir nusivylimo. Depersonalizacijos komponentas reiškia tarpasmeninį perdegimo aspektą. Jis dar vadinamas *dehumanizacija*.

Asmeninių profesinių siekių sumažėjimas (PA) – tai savo kompetencijos ir produktyvumo, efektyvumo jausmo sumažėjimas darbe, neveiksmingumas. Tai sumažėjęs pasitikėjimas savo jėgomis, kompetencija ir gebėjimu sėkmingai dirbti, savo pasiekimų ir svarbumo darbe nuvertinimas. Žmogus jaučiasi neefektyvus ir nenaudingas savo darbe ir mano, kad jo asmeninis įnašas į organizacijos veiklą nebesvarbus (Nagar, 2012). Asmeninių siekių sumažėjimo jausmas reiškia savęs vertinimą perdegimo raiškos aspektu.

Nors pirmieji moksliniai perdegimo tyrimai pradėti aštuntojo (praeito amžiaus) dešimtmečio pradžioje, intensyviai pedagogų profesiniu perdegimu imta domėtis tik po dešimties metų. Ankstyvieji tyrimai esmine mokytojų profesinio perdegimo priežastimi laikė darbo krūvį (Chang, 2009), tačiau laikui bėgant nustatytos kelios mokytojų profesinio perdegimo tyrimų kryptys, atsižvelgiant į tai, kokios priežastys daro įtaką profesinio perdegimo pasireiškimui. Tai individualūs (sociodemografiniai kintamieji, asmenybės savybės ir pan.) ir organizaciniai (darbo sąlygos, krūviai, ryšių su kitais žmonėmis sudėtingumas ir pan.) veiksniai. Šiuolaikiniai mokytojų profesinio perdegimo tyrimai labiau orientuoti į mokytojų perdegimą,

kaip pavienių veiksmų (individualių ir organizacinių) sąveikos rezultata (Chang, 2009).

2. Pedagogų profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo profesinėje veikloje galimybės

Siekiant nustatyti profesinio perdegimo priežastis, natūraliai kyla klausimas, kaip išvengti šio nemalonaus reiškinių gyvenime? D. D. Zellmer (2005) teigimu, visų pirma, mokytojai turėtų pripažinti, kad jie kenčia nuo perdegimo sindromo (jei pasireiškia konkretūs požymiai). Taip įmanomas ankstyvas įsikišimas ir konstruktyvios profesinio perdegimo prevencijos ar redukcijos strategijų paieškos. Mokslininkai (Водопьянова, Старченкова, 2008) teigia, kad profesinio perdegimo išvengimo, įveikimo, jo padarinių mažinimo būdus galim suskirstyti į dvi kryptis: 1) tai pagalba, kurią sau gali suteikti pats žmogus (savipagalba) ir 2) pagalba, kurią gali suteikti tos srities profesionalas. Pirmuoju atveju žmogus turi būti susipažinęs su įtampos, streso, perdegimo pasireiškimo požymiais (simptomais), gebėti juos identifikuoti ir būti įvaldęs savireguliacijos metodus, kurie padėtų valdyti patiriamą stresą, įtampą ir kitas nemaloniais būsenas. Jei tokia pagalba neduoda teigiamo efekto, būtina naudotis profesionalia pagalba (psichologo, psichoterapeuto), kurią gali suteikti kiti asmenys.

Teigiama (Cohen, Gagin, 2005; Stueck, 2010), kad strategijų, kurios padėtų sumažinti neigiamą profesinio perdegimo poveikį ar užkirsti kelią šiam nemaloniam reiškiniui, yra nepakankamai. Kadangi pedagogų profesinis perdegimas pradėtas tyrinėti neseniai (devintasis praeito amžiaus dešimtmetis), prevencijos ar įveikos strategijos susilaukia mažai mokslininkų dėmesio. Kalbant apie profesinio perdegimo įveikimo, redukavimo strategijas, kuriomis gali pasinaudoti nuo šio reiškinių kenčiantis asmuo, skiriamos populiariausios strategijos, suteikiančios tam tikras kompetencijas (savistaba, savireguliacija, gebėjimas pajusti įtampą ir ją šalinti). Galima paminėti atsipalaidavimo technikas, tokias kaip streso, fizinės ir emocinės įtampos valdymas, koncentracija, meditacija, kurios padidina saviefektyvumą, kovojant su neigiamomis emocinėmis būsenomis, stresu ir perdegimu. Tai vienas veiksmingiausių vidinės įtampos, nerimo, streso ar net depresijos valdymo būdų. Atsipalaidavimas (angl. *relaxation*) apibūdinamas kaip ramybės būseną, kai po didelių dvasinių išgyvenimų arba sunkaus fizinio darbo nelieka nervinės įtampos (Psichologijos žodynas, 1993). Atsipalaidavimas, dar įvardijamas tarptautiniu *relaksacijos* terminu, gali būti nevalingas (žmogus atsipalaiduoja užmigdamas) arba valingas (žmogus atsisėda arba atsigula ir įsivaizduoja situacijas, kurios jam suke-

lia ramybės pojūtį). Mokslininkų (Bieliauskaitė Jarašiūnaitė, 2009) teigimu, atsipalaidavimą galima apibrėžti kaip psichologinės ir fiziologinės įtampos sumažėjimą. Atsipalaidavimo metu, organizme vyksta tam tikri fiziologiniai ir psichologiniai procesai. Atsipalaidavimas, arba relaksacija, yra seniausias ir populiariausias įtampos valdymo būdas (Smith, 2007). Žmogui atsipalaidavus nustojama eikvoti energija tam tikrų raumenų įtempimui palaikyti, lengviau valdomas (sutelkiamas) dėmesys, žmogus nurimsta, stabilizuojasi psichika ir psichiniai procesai, teigiamai veikiama protinė bei emocinė būklė.

Mokslininkai (Cherniss, 1993; Maslach et al., 2001) pabrėžia, kad šios kompetencijos (pvz., savistaba, savireguliacija) didina žmogaus saviefektyvumą kovojant su profesiniu perdegimu. *Saviefektyvumo* sąvoka apibrėžiama (Bandura, 1997) kaip tikėjimas savo gebėjimais organizuoti ir atlikti veiksmus, kurie būtini ko nors siekiant. Saviefektyvumas, mokslininkų (Cherniss, 1993; Maslach et al., 2001) teigimu, vaidina pagrindinį įveikiant profesinį perdegimą. O įvairių atsipalaidavimo, koncentracijos ir kitų technikų mokymasis didina žmogaus saviefektyvumo jausmą (Cohen, Gagin, 2005). Tyrimuose (Shapiro, Brown, Biegel, 2007; Ponce et al., 2008; Campbell et al., 2009; Froeschle, Crews, 2010; Gold et al., 2010; Stueck, 2010), kur ieškoma atsakymų, kaip išvengti įtampos ar įveikti stresą, profesinį perdegimą, dominuoja strategijos, kurios remiasi įvairiais atsipalaidavimo, savireguliacijos (gebėjimas atsipalaiduoti, valdyti savo psichinius ir fiziologinius procesus (Grakauskas, 2004, cit. remiantis Bieliauskaitė, Jarašiūnaitė, 2009) metodais. Savireguliacijos, relaksaciniai gebėjimai padeda valdyti ir silpninti fizinę bei psichinę įtampą, moko atsipalaiduoti. Stresas sukelia tam tikrus autonominės sistemos pokyčius, tokius, kaip padidėjęs širdies ritmas, kraujo spaudimas, kvėpavimas, raumenų įtampa, padidėjęs prakaito liaukų aktyvumas, šaltos rankos ir pėdos (Calderon, Thompson, 2004, cit. Remiantis Bieliauskaitė, Jarašiūnaitė, 2009). Individai gali išmokti valdyti šias į stresą reaguojančias funkcijas.

Būtina paminėti ir tai, kad atsipalaidavimas – tai ne streso neutralizavimas, šių mokymų paskirtis – sumažinti ne patį stresą, o žmogaus reakciją į jį. Naudojama daugybė atsipalaidavimo būdų. Kai kurie atsipalaidavimo pratimai atliekami individualiai, kiti atliekami su profesionalo pagalba. Atsipalaidavimo psichoterapinis efektas, mokslininkų (Курис, 2001) teigimu, pasiekiamas sistemiskai taikant metodą, kuris leidžia kiekvienam individui pasirinkti optimalią atsipalaidavimo metodiką.

Relaksacinių įgūdžių mokymusi paremta perdegimo prevencijos ir redukcijos strategija turi keletą privalumų. Pagrindinis šio metodo privalumas – mokymas atsipalaiduoti yra vienas paprasčiausių ir saugiausių savireguliacijos būdų, kuriems nereikia ypatingų gebėjimų ar papildomų išteklių (pvz., pinigų), be to, besimo-

kančiajam duoda pakankamai greitą efektą. Tačiau tokio pobūdžio strategijos bus efektyvios esant tinkamam motyvaciniam klimatui (stipri mokymosi motyvacija).

Tyrimo problema – dabartinėje mokslinėje literatūroje dar vis trūksta išsamių, sisteminių, empirinių tyrimų apie pedagogų profesinio perdegimo prevencijos ir įveikos būdus edukacinėje veikloje. Šiai problemai atskleisti reikia gilesnės empirinės analizės, kad būtų galima atsakyti probleminei klausimą, ar relaksacinių įgūdžių mokymusi (skatinant kūno kultūros mokytojų savišvietą, mokymąsi visą gyvenimą, kritinį mąstymą) paremta programa yra efektyvi, siekiant užtikrinti kūno kultūros pedagogų profesinio perdegimo prevenciją ir redukciją?

Tyrimo objektas – kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo programa.

Tyrimo tikslas: sudaryti profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo programą, empiriškai pagrįsti jos poveikio (ne)efektyvumą, skatinant kūno kultūros mokytojų savišvietą, mokymąsi visą gyvenimą, kritinį mąstymą bei ugdant relaksacinius įgūdžius.

2. Tyrimo metodologija

2.1. Imtis

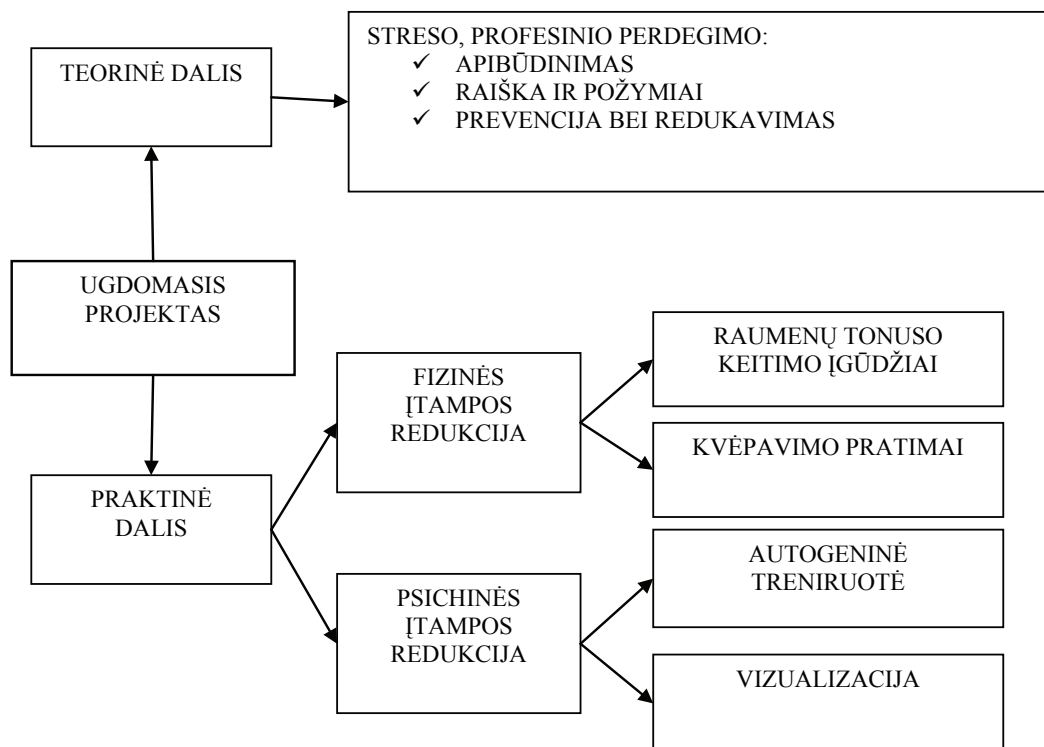
Ugdomojo projekto dalyvių imčiai sudaryti naudotas kokybinio tyrimo imties sudarymo būdas – kriterinė atranka (angl. *criterion sampling*) (Bitinas, 2006, Rupšienė, 2007). Ugdomojo projekto programą vykdė dvidešimt trys (23) Šiaulių miesto bei rajono bendrojo ugdymo įstaigose dirbantys kūno kultūros mokytojai, 10 vyrų ir 13 moterų, kurių amžius – nuo 28 iki 52 metų, darbo stažas – 1–29 metai, vidutinis darbo krūvis mokymo įstaigoje – 22,78 valandų per savaitę. Mokytojo pedagoginę kvalifikaciją turėjo 5 pedagogai, mokytojo metodininko – 18. Visi mokytojai, dalyvavę projekte, turi šeimas ir, išskyrus kūno kultūros mokytojo darbą, neužsiima jokia kita veikla. Du (2) mokytojai dirba pagrindinėje, 9 – vidurinėje mokykloje, 12 – gimnazijoje.

2.2. Ugdomasis projektas

Kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo programos empiriniam pagrindimui ir jos poveikio (ne)efektyvumui įvertinti pasirinktas ugdymo projekto metodas (Bitinas, 2006).

Ugdomojo projekto relaksacijos programos turinį (1 paveikslas) sudaro teoretinė ugdomosios programos dalis ir praktinė – keturi atsipalaidavimo būdų blokai:

kvėpavimo pratimai; vizualizacija; raumenų tonuso keitimo įgūdžiai; autogeninė treniruotė. Ugdomojo projekto relaksacijos programos atsipalaidavimo būdų blokai skirti mažinti fizinę ir psichinę įtampą; progresuojanti raumenų relaksacija ir kvėpavimo pratimai – užtikrinti fizinės įtampos redukciją; autogeninė treniruotė ir vizualizacija – psichinės įtampos redukciją.



1 pav. Ugdomojo projekto programos turinys
 Figure 1. Content of the educational project's programme

Kiekvienas atsipalaidavimo būdų blokas sudarytas iš tam tikrų atsipalaidavimo pratimų (iš viso – 23 pratimai) ir papildomos informacijos – pratimo atlikimo metodinių rekomendacijų (atsipalaidavimo pratimų skaičius, jų atlikimo trukmės intervalai ir pan.). Pratimų atlikimo trukmės intervalai ugdomajame projekte griežtai neregamentuoti, pratimų atlikimo laiko intervalai projekto dalyvių galėjo būti koreguojami, atsižvelgiant į asmeninius poreikius.

Ugdomojo projekto trukmė – 24 savaitės. Pirmąją savaitę kūno kultūros pedagogams pateikta visa su ugdomojo projekto veikla susijusi informacija. Vykdam atsižvelgiant į asmeninius poreikius.

projekto savaitę, antrasis – paskutiniąją savaitę) ir du etapiniai ugdomojo projekto tyrimai (8 ir 16 savaitės). Ugdomojo projekto intervenciniams pokyčiams įvertinti naudoti klausimynai (*Maslach* perdegimo aprašas – pedagogo apklausa, subjektyviai suvokto streso skalė *SUDS* ir mokymosi įsivertinimo skalė *MIS*), prašyta refleksijas pateikti raštu.

Refleksijų raštu metodu siekta ugdomojo projekto dalyvių grįžtamojo ryšio, kalbant apie dalyvavimo ugdomajame projekte procesą, mokymosi eigą, sunkumus, programos trūkumus ir privalumus, tinkamiausias atsipalaidavimo priemonės kiekvienam projekto dalyviui. Be to, siekta patikrinti ugdomosios programos veiksmingumą (pavienių jos poveikio priemonių veiksmingumo ir dermės su kitomis ugdomosios programos poveikio priemonėmis) profesinio perdegimo prevencijai ir redukcijai. Gauta medžiaga leistų išryškinti ir pagrįsti efektyviausias ugdomosios programos poveikio priemonės, kurias taikant būtų galima veiksmingai redukuoti ir išvengti profesinio kūno kultūros mokytojų perdegimo. Refleksijoms raštu apdoroti taikytas turinio analizės (angl. *content analysis*) metodas.

Profesiniam perdegimo sindromui nustatyti naudotas *Maslach* perdegimo aprašas – ES (angl. *Maslach Burnout Inventory – MBI*) (Maslach et al., 1996). Iš visų sukurtų perdegimo sindromo tyrimo instrumentų MBI yra populiariausia moksliniuose tyrimuose taikoma metodika, pasižyminti stipriausiomis psichometrinėmis savybėmis. Aprašą sudaro 22 teiginiai, matuojantys tris perdegimo sindromo dimensijas: emocinį išsekimą, depersonalizaciją ir asmeninių laimėjimų sumažėjimo jausmą. Kiekvienas klausimyno teiginys vertinamas *Likerto* dažnumo skale: nuo 0 (niekada) iki 6 (kasdien). Emocinio išsekimo ir depersonalizacijos skalių didesni įverčiai reiškia aukštesnį perdegimo sindromo lygį. Asmeninių laimėjimų sumažėjimo skalės mažesni įverčiai reiškia aukštesnį perdegimo sindromo lygį. Klausimyno skalių vidinis suderinamumas (angl. *Cronbachalpha*) yra pakankamai geras, svyruoja nuo 0,79 iki 0,87.

Subjektyviai suvokiamo streso skalė (*SUDS*) (Williams, Poijula, 2002). Subjektyviai suvokiamas individo jaučiamas stresas matuojamas pagal dešimties balų skalę. Respondentas gali nusakyti savo būseną pagal patiriamą (subjektyviai suvokiamą) įtampą /stresą „čia ir dabar“ nuo nulio (0) – „Aš esu visiškai atsipalaidavęs, nejaučiu įtampos, streso“, iki dešimties (10) – „Didžiausias įtampa /stresas, kurį esu kada nors jautęs(-usi)“.

Mokymosi įsivertinimo skalė (*MIS*). Autoriaus sudaryta skalė, leidžianti ugdomojo projekto dalyviui subjektyviai įvertinti (įsivertinti) ugdomojo projekto programos įgyvendinimą ir nustatyti laikotarpį, per kurį ugdomojo projekto dalyvis išmoko atitinkamų atsipalaidavimo pratimų. Mokymosi įsivertinimo skalė – tai

ugdamosios programos tam tikrų pratimų mokymosi ir tobulinimo stebėseną kiekvieną dieną visą ugdomojo projekto vykdymo laiką. Pagal penkių balų skalę galima įsivertinti savo gebėjimus ir pojūčius nuo vieneto (1) – „Sekasi blogai“, iki penketo (5) – „Taikau šį metodą (pratimą) kai man to reikia“.

Tyrimo duomenys apdoroti statistinės analizės metodais (kiekybinio tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant kompiuterinį statistinį programų paketą SPSS 16.0 [angl. *Statistical Package for Social Sciences*]).

2.3. Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Ugdomojo projekto intervenciniams pokyčiams įvertinti taikytas apklausos raštu metodas. Apklausa raštu taikyta vertinant diagnostinius pjūvius (DP) ir etapus (ET), siekiant įvertinti ugdomojo projekto dalyvių (kūno kultūros mokytojų) patiriamo (patirto) profesinio perdegimo lygmenį (MBI-ES) viso ugdomojo projekto metu.

Siekiant objektyviau įvertinti kūno kultūros mokytojų patiriamo profesinio perdegimo lygį, nuspręsta patikrinti, ar ugdomojo projekto dalyvių apklausos (MBI-ES) rezultatai skirtinguose tyrimo etapuose tiesiogiai nesusiję su emocine mokytojų būseną „čia ir dabar“, t. y. su būseną klausimyno (MBI-ES) pildymo metu. Tam tikslui naudotas SUDS klausimynas. Siekta atskleisti, ar mokytojo emocinė būseną klausimyno (MBI-ES) pildymo dieną nesusijusi (neturi įtakos) su MBI-ES rezultatais. Kiekvienas ugdomojo projekto dalyvis kartu pildė ir SUDS skalę, taip nustatydamas savo būseną pagal subjektyviai suvokiamą stresą „čia ir dabar“. Atlikus *Maslach* perdegimo aprašo-pedagogo apklausos (MBI-ES) ir subjektyviai suvokiamo streso skalės (SUDS) rezultatų tarpusavio ryšio analizę (*Spearman* koreliacijos koeficientas), nustatyta, kad egzistuoja silpnas MBI-ES klausimyno (visų skalių) ir SUDS rezultatų tarpusavio ryšys tiek pirmojo, tiek ir antrojo diagnostinių pjūvių metu. Taigi galima teigti, kad ugdomajame projekte dalyvaujančių kūno kultūros mokytojų MBI-ES rezultatams (profesinio perdegimo lygiui) emocinė pedagogų būseną „čia ir dabar“ (patirti išgyvenimai ar kiti veiksniai) neturėjo beveik jokios įtakos.

Gauti ugdomojo projekto pirmojo ir antrojo diagnostinių pjūvių rezultatai pateikti pirmoje lentelėje.

1 lentelė. Ugdomojo projekto pirmojo ir antrojo diagnostinių pjūvių, Maslach perdegimo aprašo-pedagogo apklausos (MBI-ES) statistiniai rodikliai
Table 1. Statistical indexes of the first and the second sections of the educational project, Maslach burnout syndrome description-survey of a pedagogue (MBI-ES)

Profesinio perdegimo dimensijos	Diagnostiniai pjūviai	N	Vidurkio reikšmė	Standartinis nuokrypis	Standartinė paklaida	<i>t</i> kriterijaus reikšmė	Patikimumo lygmuo <i>p</i>
Emocinis išsekimas	Pirmasis	18	21,22	12,85	3,02	2,493	0,023 <i>p</i> < 0,05
	Antrasis	18	15,16	4,7	1,12		
Depersonalizacija	Pirmasis	18	11,55	5,81	1,37	1,994	0,062 <i>p</i> > 0,05
	Antrasis	18	10,27	3,89	0,91		
Asmens profesinių siekių sumažėjimas	Pirmasis	18	28,50	7,57	1,78	-3,781	0,001 <i>p</i> < 0,05
	Antrasis	18	36,72	5,02	1,18		

Pakartotinių matavimų *t*-testo (tam tikrose Maslach perdegimo aprašo-pedagogo apklausos instrumento skalėse) rezultatai atskleidė, kad statistiškai reikšmingas rezultatų skirtumas egzistuoja emocinio išsekimo (EE) ($t = 2,493$, $p < 0,05$) ir asmens profesinių siekių mažėjimo (PA) ($t = -3,781$, $p < 0,05$) skalėse. Depersonalizacijos (DP) skalės rezultatai statistiškai reikšmingai tarp pirmo ir antro diagnostinių pjūvių nesiskiria ($t = 1,994$, $p > 0,05$). Interpretuojant gautus rezultatus galima teigti, kad kūno kultūros mokytojų, dalyvavusių ugdomajame projekte, emocinio išsekimo ir asmens profesinių siekių mažėjimo lygis reikšmingai sumažėjo projekto pabaigoje, tačiau depersonalizacijos lygis išliko labai panašus, nors MBI-ES depersonalizacijos skalės antrojo diagnostinio pjūvio rezultatų vidurkis (10,27) mažesnis nei pirmojo (*pre-test*) tyrimo (11,55).

Siekiant įvertinti bendrą ugdomojo projekto eigos apklausos raštu kiekybinę dinamiką atlikti ir etapiniai tyrimai (8 ir 16 ugdomojo projekto savaitėmis). Visų apklausos raštu MBI-ES tyrimų (diagnostinių pjūvių ir etapinių tyrimų) rezultatai atskleidė, kad viso ugdomojo projekto metu emocinio išsekimo (EE) ir asmeninių profesinių siekių sumažėjimo jausmo (PA) rodikliai nuolat mažėjo. Depersonalizacijos (DP) rodikliai, atliekant pirmąjį diagnostinį pjūvį ir pirmojo etapo tyrimą nepakito, tačiau atliekant antrojo etapo tyrimą ir antrąjį diagnostinį pjūvį buvo mažesni nei *pre-test* tyrimo.

Analizuojant ugdomojo projekto dalyvių MBI-ES rezultatus, atkreiptas dėmesys į visų instrumento skalių rezultatų vidurkių standartinius nuokrypius. Statistikoje standartinis nuokrypis (angl. *standart deviation*) apibrėžiamas kaip dydis, kuris parodo, kaip gautų duomenų (atsitiktinio dydžio) igyjamos reikšmės pasiskirsto

apie vidurkį. Mažas standartinis nuokrypis rodo, kad reikšmės, pasiskirsčiusios arti vidurkio, t. y. rezultatai yra artimesni vienas kitam. Iš gautų rezultatų (1 lentelė) matyti, kad visų MBI-ES skalių rezultatų (visų tyrimo etapų) vidurkių standartiniai nuokrypiai tolygiai mažėja. Pirmojo diagnostinio pjūvio emocinio išsekimo (EE) rezultatų vidurkio standartinis nuokrypis – 12,85, antrojo diagnostinio pjūvio – 4,78, atitinkamai depersonalizacijos (DP) – 5,81 ir 3,89 bei asmeninių profesinių siekių sumažėjimo (PA) – 7,57 ir 5,02. Tuo remiantis galima teigti, kad ugdomojo projekto pabaigoje kūno kultūros mokytojams lavinant relaksacinius įgūdžius jų profesinio perdegimo rodikliai, projektui pasibaigus, supanašėjo teigiamai, t. y. profesinio perdegimo lygmuo sumažėjo.

2.4. Refleksijų raštu rezultatai

Apibendrinant ugdomojo projekto metu gautų refleksijų analizės rezultatus, galima teigti, kad:

- visi ugdomojo projekto dalyviai teigiamai įvertino ugdomosios programos poveikį streso ir profesinio perdegimo prevencijai bei redukcijai;
- teorinės ugdomosios programos žinios (ypač apie streso ir profesinio perdegimo prevenciją bei redukavimą atsipalaidavimo pratimais) buvo pagrindinis motyvas, skatinęs pedagogus dalyvauti projekte (siekti įvaldyti relaksacijos įgūdžius);
- kaip veiksmingiausios įtampos mažinimo ir atsipalaidavimo priemonės (dėl savo paprastumo ir greito efekto) įvardytos kvėpavimo bei vizualizacijos technikos;
- raumenų tonuso keitimo įgūdžių ir autogeninės treniruotės pratimai įvardyti kaip sudėtingesni, tačiau taip pat veiksmingi įtampos šalinimo būdai;
- ugdomasis projektas parodė, kad pedagogams prireikė apytikriai vieno mėnesio, kad išmoktų taikyti kvėpavimo, autogeninės treniruotės ir vizualizacijos technikas, išmokti raumenų tonuso keitimo įgūdžių technikos prireikė beveik dvigubai daugiau laiko (du mėnesiai);
- kvėpavimo relaksacijos pratimai buvo pagrindinė atsipalaidavimo technika, papildanti kitus atsipalaidavimo pratimus; vizualizacijos technikos sėkmingai papildė autogeninės treniruotės ir raumenų tonuso keitimo įgūdžių mokymąsi;
- ugdomajam projektui pasibaigus kūno kultūros pedagogai gebėjo nusistatyti įtampą savo kūne ir ją sėkmingai šalinti bei redukuoti;
- pagrindinės ugdomosios programos pritaikymo galimybės taikant streso ir profesinio perdegimo prevenciją bei redukavimą: a) įtampos ir neigiamų

- emocijų redukcija po darbo dienos; b) psichosomatinių sutrikimų redukcija ir nemigos įveika; c) žvalumo ir energingumo pojūtis dienos pradžioje;
- ugdomasis projektas paskatino pedagogus laikytis dienvakšės, planuoti savo laiką, ugdė atsakingumo jausmą, taip pat turėjo teigiamos įtakos mokytojų bendravimui su savo šeimos nariais;
- ugdomasis projektas kūno kultūros mokytojams suteikė naujų kompetencijų, kurios sėkmingai realizuotos per kūno kultūros pamokas.

Ugdomasis projektas sudarė galimybę empiriškai patikrinti kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo programą, kuri paremta kūno kultūros mokytojų mokymusi visą gyvenimą, savišvietos skatinimu ir pedagogų savireguliacijos (relaksacinių) gebėjimų ugdymu. Ugdomajame projekte taikyto *apklausos raštu* metodo rezultatai atskleidė, kad kūno kultūros pedagogų, dalyvavusių ugdomajame projekte, emocinio išsekimo ir asmens profesinių siekių sumažėjimo lygis projekto pabaigoje reikšmingai sumažėjo. Depersonalizacijos lygis išliko labai panašus, nors antrojo diagnostinio pjūvio rezultatų vidurkis mažesnis nei pirmojo diagnostinio pjūvio. Be to, nustatyta, kad emocinio išsekimo ir asmens profesinių siekių sumažėjimo lygis viso ugdomojo projekto metu nuosekliai mažėjo. Kalbant apie konkrečias profesinio perdegimo dimensijas būtina pabrėžti, kad prevencijos ir redukavimo būdai, siekiant mažinti emocinį išsekimą, depersonalizaciją ir asmens profesinių siekių sumažėjimą, yra skirtingi. Taip yra todėl, kad visi trys profesinio perdegimo komponentai formuojasi skirtingai, kartais nepriklausomai vienas nuo kito (Maslach et. al., 2001).

Mokslininkų (Cohen, Gagin, 2005) teigimu, relaksacinėmis technikomis parremtos profesinio perdegimo programos konkrečias jo dimensijas veikia skirtingai. Šiame tyrime pirmo ir antro diagnostinių pjūvių depersonalizacijos rodikliai kito mažiausiai, lyginant juos su emocinio išsekimo ir asmens profesinių siekių sumažėjimo rodikliais. M. Cohen ir R. Gagin (2005) gauti tyrimo rezultatai byloja, kad relaksacijos programai pasibaigus, tiriamųjų depersonalizacijos ir asmens profesinių siekių mažėjimo rodikliai buvo geresni nei emocinio išsekimo rezultatai.

Tyrimo duomenys parodė ryškius teigiamus emocinio išsekimo, ypač asmens profesinių siekių mažėjimo, rodiklius. Siekiant tokius rezultatus paaiškinti, būtina palyginti relaksacinių programų sudedamąsias dalis, konkrečių programų pratimus, atsipalaidavimo pratimų atlikimo trukmę ir kitus veiksnius bei atlikti daugiau tyrimų, nes mokslo darbų šioje srityje nepakanka. Teigiamų rezultatų asmens profesinių siekių mažėjimo skalėje galima prielaida ta, kad ugdomasis projektas suteikė galimybę kūno kultūros mokytojams įgyti papildomų kompetencijų (išmoko atsipalaidavimo būdų ir juos integravo į kūno kultūros pamokas) ir patirties. Tai savo ruožtu mažino šio nemalonaus jausmo lygį, nes asmens profesinių siekių ma-

žėjimo jausmas pasireiškia sumažėjusiu pasitikėjimu savo jėgomis, kompetencija ir gebėjimu sėkmingai dirbti, savo pasiekimų ir svarbumo darbe nuvertinimu. Žmogus jaučiasi neefektyvus ir nenaudingas savo darbe ir mano, kad jo asmeninis įnašas į organizacijos veiklą nebeturi reikšmės (Nagar, 2012).

Šis tyrimas turi aiškią ateities perspektyvą ir teikia teorinį-metodologinį pagrindą tolesniems pedagogų profesinio perdegimo tyrimams. Planuojant tolesnius tyrimus būtina numatyti konkrečias profesinio perdegimo prevencijos ir redukcijos programų struktūrines dalis, kitas relaksacines technikas ar poveikio priemones, kurios susijusios su makrolygmens veiksniais (turinčiais įtakos profesinio perdegimo raiškai), socialiniu palaikymu, darbinės aplinkos, tarpusavio santykių gerinimu. Jos sėkmingai papildytų jau turimas žinias apie strategijas, paremtas relaksaciniais įgūdžiais. Taip pat verta atsižvelgti ir į fizinių (aerobinių bei tempimo) pratimų poveikį profesinio perdegimo prevencijai ir redukavimui, įtraukti šiuos pratimus į relaksacines technikas paremtas įveikos strategijas. Tokio tipo tyrimams, kurių išvados nurodo, kad fiziniai (aerobinio pobūdžio) pratimai gali vaidinti prevencinį ir redukcinį vaidmenį profesinio perdegimo raiškoje, yra teorinis ir empirinis pagrindas (Johansson, Hassmen, Jouper, 2008; Gerber et al., 2013). Be to, kalbant apie profesinį perdegimą, būtina nustatyti labiausiai pažeidžiamas pedagogų grupes. Empiriškai tikrinti profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo strategijų efektyvumą su konkrečiomis pedagogų grupėmis (lyties, amžiaus ir kitais aspektais), išskiriant efektyviausias poveikio priemones labiausiai nuo šio reiškinio kenčiantiems mokytojams.

Išvados

Profesinio perdegimo prevencijos ir redukavimo programa, skatinant kūno kultūros mokytojų savišvietą, kritinį mąstymą, mokymąsi visą gyvenimą bei ugdamant relaksacinius įgūdžius, teigiamai veikia profesinį perdegimą patyrusius pedagogus – profesinio perdegimo lygis sumažėjo. Tarp pirmo ir antro diagnostinių pjūvių (ugdomojo projekto pradžioje ir pabaigoje) nustatyti statistiškai reikšmingi rezultatų skirtumai emocinio išsekimo ir asmeninių profesinių siekių mažėjimo jausmo subskalėse ($p < 0,05$).

Visi ugdomojo projekto dalyviai teigiamai įvertino ugdomosios programos poveikį streso ir profesinio perdegimo prevencijai bei redukcijai. Ugdomajam projektui pasibaigus visi pedagogai gebėjo nusistatyti įtampą savo kūne ir ją sėkmingai šalinti bei redukuoti. Dėl savo paprastumo ir greito efekto kaip veiksmingiausios kūno kultūros mokytojų įtampos mažinimo ir atsipalaidavimo jausmo patyrimo priemonės buvo įvardytas kvėpavimas ir vizualizacija, jos tapo ir pagrindine

atsipalaidavimo technika, papildanti kitus atsipalaidavimo pratimus. Ugdomasis projektas kūno kultūros mokytojams suteikė naujų kompetencijų, kurios buvo sėkmingai realizuotos kūno kultūros pamokose. Kaip pagrindinės atsipalaidavimo pratimų pritaikymo galimybės užtikrinant streso ir profesinio perdegimo prevenciją bei redukavimą įvardyta: įtampos ir neigiamų emocijų redukcija po darbo dienos, psichosomatiinių sutrikimų redukcija ir nemigos įveika, žvalumo, energingumo pojūtis dienos pradžioje.

Gauta 2013 10 10

Pasirašyta spaudai 2014 02 14

Literatūra

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bieliauskaitė, I., Jarašiūnaitė, G. (2009). Fiziologiniai pokyčiai, taikant progresuojančią raumenų ir biogrižtamojo ryšio relaksacijas (žvalgomasis tyrimas). *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, nr. 4: 119–134.
- Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
- Brudnik, M. (2009). Perception of self-efficacy and professional burnout in general education teachers. *Human movement*, nr. 10 (2): 170–175.
- Bubelienė, D. (2010). *Mokytojų profesinis stresas ir jo redukavimo prielaidos švietimo vadybos bei edukacinėmis priemonėmis*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Šiauliai: ŠU.
- Campbell, C., Campbell, D., Krierc, D., Kuehlthau R., Hilmesa T., Stromberger M. (2007). Reduction in burnout may be a benefit for short-term medical mission volunteers. *Mental Health, Religion & Culture*, vol. 12 (7): 627–637.
- Chang, M. L. (2009). An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review*, vol. 21: 193–218.
- Cherniss, C. (1993). *Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout*. In: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Cohen, M., Gagin, R. (2005). Can Skill-Development Training Alleviate Burnout in Hospital Social Workers? *Social Work in Health Care*, vol. 40(4): 83–97.
- Coulter, M. A., Abney P. C. (2009). A study of burnout in international and country of origin teachers. *International Review of Education*, vol. 55: 105–121.
- Froeschle, J. G., Crews, C. R. (2010). Examining Teacher Perspectives of Creative Relaxation. *Journal of Creativity in Mental Health*, vol. 5: 290–304.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Trachsler, E. H., Pühse, U., Beck, J. (2013). Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC Research Notes*, vol. 6(78): 2–9.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., Hulland, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 19: 184–189.
- Johansson, M., Hassmen, P., Jouper, J. (2008). Acute Effects of Qigong Exercise on Mood and Anxiety. *International Journal of Stress Management*, vol. 15(2): 199–207.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington DC: Taylor & Francis.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Third edition. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, vol. 52: 397–422.
- Mukundan, J., Khandehroo, K. (2010). Burnout Among English Language Teachers in Malaysia. *Contemporary Issues in Education Research*, vol. 3(1): 25–38.

- Nagar, K. (2012). Organizational commitment and job satisfaction among teachers during times of burnout. *Vilniaus universiteto mokslų darbai*, vol. 37(2): 43–60.
- Näring, G., Briët, M., Brouwers, A. (2006). Beyond demands-control: Emotional labor and symptoms of burnout in teachers. *Work & Stress*, vol. 20(4): 303–315.
- Özbey, S. (2012). An investigation on the relationships among burnout levels of preschool teacher trainees, certain variables and social support. *International Journal of academic research*, vol. 4(1): 154–161.
- Papastyliaou, A., Kaila, M., Polychronopoulos, M. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychology of Education*, vol. 12: 295–314.
- Ponce, A. N., Lorber, W., Paul, J. J., Esterlis, I., Barzvi, A., Allen, G. J., Pescatello, L. S. (2008). Comparisons of Varying Dosages of Relaxation in a Corporate Setting: Effects on Stress Reduction. *International Journal of Stress Management*, vol. 15(4): 396–407.
- Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
- Rey, L., Extremera, N., Pena, M. (2012). Burnout and work engagement in teachers: are sex and level taught important? *Ansiedad y Estrés*, vol. 18(2–3): 119–129.
- Rupšienė, L. (2007). *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija*. Klaipėdos universiteto leidykla.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Biegel, G. M. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, vol. 1(2): 105–115.
- Sulea, C., Filipescu, R., Horga, A., Orfan, C., Fischmann, G. (2012). Interpersonal mistreatment at work and burnout among teachers. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, vol. 16 (4): 553–570.
- Tonder, C. L., Williams, C. (2009). Exploring the origins of burnout among secondary educators. *Journal of Industrial Psychology*, vol. 35 (1): 204–218.
- Zellmer, D. D. (2005). Teaching to Prevent Burnout in the Helping Professions. *Analytic teaching*, vol. 24(1): 20–25.
- Smith, J. C. (2007). The New Psychology of Relaxation and Renewal. *Biofeedback*, vol. 35(3): 85–89.
- Stueck, M. (2010). The concept of system-related stress reduction (sysred) in educational fields. *Problems of education in the 21st century*, vol. 29: 119–134.
- Водопьянова, Н., Старченкова, Е. (2005). *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. Санкт-Петербург: Питер.
- Курис, И. В. (2001). *Релаксационное движение как инструмент психотерапии / Вопросы ментальной медицины и экологии* Prieiga internete: <http://ezotera.ariom.ru/2010/01/17/kuris.html> [žiūrėta 2012-04-20].

PREVENTION AND REDUCTION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' BURNOUT: RESULTS OF AN EDUCATIONAL PROJECT

Andrius Stočkus

Summary

The article aims at revealing the possibilities for prevention and reduction of physical education teachers' professional burnout, empirically grounding the efficiency of the strategy based on development of relaxation skills of physical education teachers working in comprehensive education institutions of Lithuania.

The notions of professional burnout, or just burnout, more and more often are encountered in scientific research dealing with pedagogues as an object. Research studies (Näring et al., 2006; Brudnik, 2009; Tonder, Williams 2009; Coulter, Abney 2009; Chang, 2009; Mukundan, Khandehroo, 2010, Özbey, 2012; Rey, Extremera, Pena, 2012; Sulea et al, 2012) estimated that teacher's profession is inseparable

from the burnout syndrome and is listed as one of the most vulnerable when talking about this unpleasant phenomenon. Even though there are many definitions of the professional burnout, one of the most famous researchers of this syndrome, C. Maslach, presented the definition which became the most popular and commonly acknowledged by academic community. Burnout is the condition of emotional, psychic and physical exhaustion formed under the impact of long-term unsolved stresses arising in work situations (Maslach, 1993). This is a postponed response to inveterate (constant) emotional and interpersonal stressors at work characterised by three dimensions: emotional exhaustion, depersonalisation and personal accomplishment (Maslach et al., 2001).

Emotional exhaustion (EE) is based on emotional overwork and exhaustion of own emotional resources. This is a feeling when a person communicating with others is not able to execute the requirements posed, finds himself / herself completely emotionally and physically exhausted and, therefore, undergoes frustration (disappointment) and tension. A person lacks energy to start new activities or communicate with other person. Burnout is the first reaction to stress experienced at work. Emotional exhaustion is considered to be a major component of the burnout syndrome (Maslach et al., 2001).

Depersonalisation (DP) is based on negative, cynical behaviour, emotional withdrawal including disappointment, distrust, despair or exaggerated coldness in communication with other people at work. This is an indifferent reaction to people with whom one works; relations with people become formal, as if impersonal. In a certain sense this is the striving to protect oneself from exhaustion and despair. The component of depersonalisation means the interpersonal burnout aspect. This component is also called dehumanisation.

Personal accomplishment (PA) is based on the decrease of own competence and productivity, the sense of effectiveness at work, inefficiency. This is diminished self-reliance, confidence in competence and ability to work successfully, depreciation of own achievements and significance at work. A person feels ineffective in his / her performance and thinks that one's personal contribution to performance of an organisation no longer has a sense (Nagar, 2012). Personal accomplishment means self-assessment in the burnout aspect.

Even though first research works on the burnout started in the beginning of the 1970s, pedagogues' professional burnout became the focus of intensive interest only ten years later. Early research treated work load as the essential reason for teachers' professional burnout (Chang, 2009); however, as time went by, several directions of research on teachers' professional burnout regarding the causes influencing manifestation of the professional burnout have been estimated. These are individual factors (socio-demographic variables, personality traits etc.) and or-

ganisational factors (work conditions, loads, complication of contacts with other people etc.). Contemporary research studies on teachers' professional burnout are more focused on teachers' burnout as an outcome of interaction between separate factors (individual and organisational) (Chang, 2009).

The research studies (Chang, 2009; Mukundan, Khandehroo, 2010; Özbey, 2012; Rey, Extremera, Pena, 2012; Sulea et al., 2012) estimate that teacher's profession is inseparable from the burnout syndrome and is listed among the most dangerous professions dealing with this unpleasant phenomenon. Ways to perform a preventive and reducing role in this process are being constantly sought for. Among all strategies, increasing attention of scientists is drawn by the ways for avoiding, coping with professional burnout, the diminishing of its consequences involving individual's self-help without support of others. Such ways include relaxations techniques, such as skills to control tension, physical and emotional stress, techniques of concentration, meditation which increase self-efficiency in coping with negative emotional states, stress and burnout. This is one of the most efficient methods to control inner tension, anxiety, stress or even depression.

To empirically ground the prevention and reduction strategy against physical education teachers' professional burnout and to assess (in)efficiency of its impact, the method of an educational project has been chosen. The content of the educational project's programme consists of a theoretical part of the programme and four information (relaxation ways) blocks: breathing exercises; visualisation; skills for changing muscle tonicity; autotraining. Duration of the educational project was 24 weeks. 23 teachers of physical education working in Šiauliai city and district comprehensive education institutions took part in the project.

Obtained research results revealed that the strategy for prevention and reduction of professional burnout positively impacted the level of professional burnout by promoting physical education teachers' self-education, critical thinking, lifelong learning and development of relaxation skills. Between the first and the second diagnostic sections (in the beginning and end of the educational project), there are statistically significant ($p < 0.05$) differences between results of emotional exhaustion (EE) and decrease of the sense of personal professional aims (PA) in subscales. Results of the depersonalisation (DP) scale were positive (the level of depersonalisation decreased) in the end of the educational project; however, no statistically significant difference between results was noticed.

All participants of the educational project positively assessed the impact of the educational programme on prevention and reduction of stress and professional burnout. After the educational project was over, all pedagogues were able to identify the tension in their bodies as well as to successfully eliminate and reduce

it. Because of simplicity and quick effect, breathing and visualisation techniques were listed as the most efficient means for physical education teachers to reduce tension and to feel relaxation; these also were the main relaxation technique complementing other relaxation exercises. The educational project provided new competences to teachers of physical education; these competences were successfully implemented in lessons of physical education. Major possibilities for application of relaxation exercises in prevention and reduction of stress and professional burnout were listed as follows: reduction of tension and negative emotions after a work day, reduction of psychosomatic disorders and coping with insomnia, sense of freshness and energy at the beginning of a day.