

PEDAGOGU PAŠPALĪDZĪBAS STRATĒGIJAS UN SUPERVĪZIJA KĀ PAŠPALĪDZĪBAS AKTIVITĀTE PEDAGOGIEM

Teachers' Self-Care Strategies and Supervision as a Self-Care Activity for Teachers

Elīna Liepiņa

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

Kristīne Mārtinsone

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

Abstract. Covid-19 pandemic has caused unprecedented challenges for teachers and the resources of teachers have been critically exhausted causing fatigue and burn-out. Self-care actualization and practice is one way to strengthen teachers' emotional health and resilience. Self-care is understood as engagement in activities to preserve or improve one's own health and well-being, in particular during periods of stress. Supervision is one of the activities where teachers can receive professional support, minimize negative emotions and develop stress resilience. The aim of this study was to investigate teachers' self-care strategies and experts' views on actualization of self-care strategies and supervision as a self-care activity within supervision. The research was executed in two stages - quantitative data analysis and qualitative interviews. In the quantitative part the participants of the research were 245 teachers in Latvia. Self-Care Strategies Questionnaire was used to collect answers and the 14 strategies were measured on a 4-point Likert scale. Self-care strategies were assessed on what is considered important and is attainable. The results showed that there are statistically significant differences between importance and attainability in all 14 self-care strategies. All strategies were assessed higher on importance than the attainability. Experts indicated that supervision should take place during working hours, be publicly funded, regular and carried out as long-term support.

Keywords: attainability, burn-out, importance, resilience, self-care, supervision, teachers.

Ievads

Introduction

Pasaules Veselības organizācija norāda, ka COVID-19 globālās pandēmijas īstermiņa un ilgtermiņa seku dēļ cilvēku psihiskā un fiziskā veselība kopumā ir pasliktinājusies (World Health Organization, 2020), un šī pandēmija ir negatīvi ietekmējusi cilvēku garīgo veselību un labizjūtu (O'Connor et al., 2021).

Viena no profesijām, ko COVID-19 ir ietekmējis īpaši, ir pedagogi. Kopš pandēmijas sākuma pedagogi saskaras ar paaugstinātām prasībām un ierobežotiem resursiem (Kim, Oxley, & Asbury, 2021). Pētījumi parāda, ka

pedagogu darbs arī pirms COVID-19 pandēmijas ir bijis sarežģīts, jo ir saistīts ar nemitīgu stresu (Smetackova, 2017), taču pandēmijas laikā stresa apjoms ir pieaudzis (Baker et al., 2021).

Galvenie stresa izraisītāji pedagogiem ir pieaugošais darba apjoms, augstās prasības, neskaidrība par nākotni, sociālā atbalsta trūkums un nepieciešamība rūpēties par citiem (Kim, Oxley, & Asbury, 2021). Paaugstinātais stresa līmenis veicina izdegšanu, kas ir fiziska, emocionāla un garīga izsīkuma stāvoklis, kā sekas ir bezspēks, negatīvas domas un izjūtas, kā arī neefektivitāte (Maslach & Leiter, 2017). Šāds izsīkuma stāvoklis ietekmē pedagogu labizjūtu, var pasliktināt arī attiecības un skolēnu sekmju rezultātus (Herman, Hickmon-Rosa, & Reinke, 2018) un nenoliedzami ir bīstams (Ansley et al., 2021). Lai izvairītos no minētajiem riskiem, pedagogiem ir nepieciešams atbalsts.

Kā viena no nozīmīgām atbalsta formām un resursiem ir jāmin pašpalīdzība (Rupert & Dorociak, 2019; Ansley et al., 2021), turklāt, kā liecina pētījumi, pašpalīdzības aktivitātes ir efektīva profilakse noguruma un tā negatīvo seku mazināšanai (Crawford, 2020). COVID-19 pandēmijas ietekmē pašpalīdzības un pašvadības jautājumi publikācijās ir kļuvuši īpaši aktuāli un piedzīvo renesansi (Mārtinsone, 2021).

Pašpalīdzību saprot kā iesaistīšanos aktivitātēs savas veselības un labizjūtas uzturēšanai un uzlabošanai, īpaši stresa periodos (Self-care, n.d.). Pētījumos kategorizē ne vien personīgo, bet arī profesionālo pašpalīdzību, tostarp profesionālo pilnveidi organizētās aktivitātēs un supervīziju (Dorociak et al., 2017; Miller & Grise-Owens, 2020; Ziede & Norcross, 2020; Rupert & Dorociak, 2019). Kā liecina pētījumi, pašpalīdzība palīdz pārvaldīt stresu un mazina izdegšanas risku (Blinder et al., 2017; Dorociak et al., 2017; Rupert & Dorociak, 2019; Smetackova, 2017; Ziede & Norcross, 2020). Pedagogi, kuri iesaistās apzinātās stresa pārvarēšanas stratēģijās, pašpalīdzībā, sociālajās un brīvā laika aktivitātēs, saskaras ar zemāku izdegšanas risku (Ansley et al., 2021).

Būtiska loma ir atbalsta mehānismiem, kas var sekmēt pašpalīdzību, un supervīzija, būdama pašpalīdzības aktivitāte, vienlaikus ir arī šāds atbalsta mehānisms pašpalīdzības stratēģiju veicināšanai. Latvijā saskaņā ar Latvijas Izglītības un Zinātnes ministrijas 2021. gada 27. maija ziņojumu "Par psihoemocionālā atbalsta pasākumiem COVID-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai" ir apstiprināts, ka pedagogiem ir nepieciešami atbalsta mehānismi psihoemocionālās veselības uzlabošanai (Izglītības kvalitātes valsts dienests, 2021), un tiek akcentēta supervīzijas loma. Valsts pētījumu programmas Covid-19 seku mazināšanai apakšprojekta "Covid-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana" rezultāti apstiprināja, ka pašpalīdzība palīdz veicināt psihisko veselību un psiholoģisko noturību krīzes situācijās (Rancāns et al., 2021).

Supervīzija tiek izprasta kā mērķtiecīgi organizēts konsultatīvs un izglītojošs atbalsts supervīzējamajiem (tostarp profesionāļiem, profesionāļu grupām, komandām vai organizācijām) par jautājumiem, kas saistīti ar profesionālo darbību, un to veic supervīzors (Mārtinsons & Zakriževa–Belogradova, 2021). Supervīzija ir ne tikai nozīmīgs atbalsts un resurss pedagogu profesionālajai izaugsmei (Pumpiņa, 2021), bet arī ir būtisks instruments stresa un izdegšanas profilakses risku mazināšanai (Remerte & Pumpiņa, 2021), kas ir aktuāla problēma pedagogiem paaugstināta stresa un COVID-19 pandēmijas laikā.

Supervīzora profesijas standarts Latvijā pirmo reizi tika apstiprināts 2014. gadā (Mārtinsons & Zakriževa–Belogradova, 2021), tādējādi var uzskatīt, ka supervīzija kā profesionālā atbalsta aktivitāte ir salīdzinoši jauna prakse. Supervīzija vienlaikus ir gan pašpalīdzības aktivitāte profesionālās pašpalīdzības kontekstā (Dorociak et al., 2017; Miller & Grise-Owens, 2020; Ziede & Norcross, 2020; Rupert & Dorociak, 2019), gan arī vieta un telpa, kurā var aktualizēt un veicināt izpratni par dažādajām pašpalīdzības stratēģijām, lai arī izpratne par supervīziju kā pašpalīdzības aktivitāti profesionālajā jomā nav viennozīmīga.

Supervīzijas ietvaros ir iespējams saņemt ne tikai atbalstu, bet tā ir iespēja izglītot sevi par to, kā palīdzēt sev un veicināt savu labizjūtu. Supervīzija palīdz apzināties pašpalīdzības nozīmi un vērš uzmanību uz to, cik svarīgi ir rūpēties par savu labizjūtu un meklēt atbilstošu palīdzību (Lindo et al., 2015). Supervīzija ir būtisks atbalsta instruments gan jauniem, gan arī pieredzējušiem pedagogiem (Pāvula, 2021). Lai sagatavotos atbalstošam supervīzijas darbam ar pedagogiem, aktualizējot pašpalīdzību, pirmkārt, ir būtiski izpētīt pedagogu pašpalīdzības stratēģijas un noskaidrot, kuras stratēģijas pedagogi uzskata par sev nozīmīgām un kuras īsteno.

Šī pētījuma kontekstā pašpalīdzība tiek saprasta kā vērtība, kurai cilvēks piešķir lielāku vai mazāku nozīmīgumu. Ideja par nozīmīgumu un īstenojamību ir aizgūta no krievu psiholoģes Jeļenas Fantalovas jēdziena par vērtības nozīmīguma un īstenojamības attiecībām (Fantalova, 2013), un saskaņā ar šo teoriju katrs cilvēks piešķir konkrētām aktivitātēm savā dzīvē lielāku vai mazāku nozīmīgumu (Fantalova, 2013). Nozīmīgums parāda to, cik ļoti konkrētā aktivitāte cilvēkam ir svarīga, savukārt īstenojamība parāda, kādā mērā konkrētā aktivitāte tiek īstenota. Ja kādas aktivitātes nozīmīguma pašnovērtējums ir augstāks par īstenojamības pašnovērtējumu, tad veidojas “iekšējais konflikts”, jo vēlamais nesakrīt ar reālo situāciju. Savukārt, ja nozīmīguma un īstenojamības pašnovērtējumi ir līdzīgās proporcijās, tad ir līdzsvars starp to, ko cilvēks vērtē kā svarīgu un var īstenot, un šādā stāvoklī cilvēks lielākoties ir apmierināts ar dzīvi (Fantalova, 2013).

Šī pētījuma mērķis bija izpētīt pedagogu pašpalīdzības stratēģijas un ekspertu viedokļus par supervīzijas kā pašpalīdzības aktivitātes un profesionālā atbalsta formas aktualizēšanu pedagogiem. Lai sasniegtu šo mērķi tika izvirzīti trīs pētījuma jautājumi: (1) kādi ir pedagogu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma

un īstenojamības rādītāji; (2) kādas ir pedagogu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāju atšķirības; (3) kādi ir ekspertu viedokļi par supervīziju kā pašpalīdzības un profesionālā atbalsta formu pedagogiem un risinājumiem tās aktualizēšanai.

Metodoloģija *Methodology*

Instrumentārijs. *Pašpalīdzības stratēģiju aptauja* (Mārtinsone, Perepjolkina, & Ruža, 2021), kas sastāv no 63 aktivitātēm, kuras cilvēki izmanto, lai palīdzētu paši sev, un kuras ir grupētas 14 faktoru struktūrā (Kronbaha alfa nozīmīguma un īstenojamības rādītājiem ir attiecīgi $\alpha=[0,75; 0,87]; [0,71; 0,89]$). Katra aktivitāte ir jānovērtē Likerta skalā no 1 līdz 4 divas reizes. Pirmajā reizē atbildot uz jautājumu par katras aktivitātes nozīmīgumu: Cik lielā mērā Jūs piekrītat, ka nosauktā aktivitāte palīdz sekmēt Jūsu veselību un labizjūtu personīgajā un / vai profesionālajā dzīvē (1 – nemaz nepalīdz / netiek izmantots, 2 – nedaudz palīdz, 3 – daļēji palīdz, 4 – palīdz). Otrajā reizē - par īstenojamību: Cik daudz laika (pēc savām iespējām / vēlmēm / vajadzībām) Jūs veltījāt nosauktajai aktivitātei pēdējā mēneša laikā (1 – nemaz neveltu laiku / nekad, 2 – nedaudz veltu laiku / reti, 3 – veltu gana daudz laika / bieži, 4 – veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri).

Sociāldemogrāfiskajā aptaujā tika ietverti jautājumi par respondentu dzimumu, vecumu, izglītību, dzīves vietu, nodarbošanos un darba stāžu.

Dalībnieki.

Pētījumā piedalījās 245 respondenti, kuri sociāli demogrāfiskajā aptaujā kā savu nodarbošanos bija norādījuši *pedagoģiskais darbinieks*. No tiem 92 % bija sievietes un 8 % vīrieši vecumā no 20 līdz 75 gadiem ($M = 49,2; SD = 11,1$). Lielākajai daļai aptaujas dalībnieku bija maģistra grāds – 57 %, bakalaura grāds – 25 %. 15 % dalībnieku bija nepabeigta augstākā izglītība vai augstākā profesionālā izglītība, un neliela daļa respondentu, 2 %, bija ar doktora grādu. Tikai 1 % respondentu bija ar vidējo vai vidējo profesionālo izglītības līmeni. Darba stāžs bija, sākot no 1–3 gadiem līdz pat 16 gadiem un vairāk. Lielākā daļa respondentu, 78 %, bija ar darba stāžu virs 16 gadiem. 58 % respondentu norādīja, ka ir mācību priekšmetu skolotāji, 2 % norādīja direktora amatu, 6 % – direktora vietnieka amatu. 27 % savu amatu izglītības iestādē netika norādījuši, bet 7% norādīja citus amatus. 33 % respondentu strādā vidusskolā, 27% strādā pamatskolā, 27% izglītības iestādes veidu nenorādīja, bet 13% norādīja kādu citu izglītības iestādes veidu.

Procedūra. Pētījuma dati tika iegūti laikā no 2021. gada marta līdz oktobrim. Aptauja tika publicēta interneta vietnē www.visidati.lv un bija pieejama elektroniskā veidā. Pedagogi dalībai aptaujā tika uzrunāti, izmantojot interneta vietni www.e-klase.lv, kur 2021. gada jūnijā un septembrī tika publicēts

aicinājums piedalīties aptaujā, kā arī statistiska vizuāla aptaujas reklāma. Piedaloties aptaujā, respondenti sniedza informēto piekrišanu par konfidencialitāti, anonimitāti un datu drošību atbilstoši pētījuma ētikas prasībām.

Pētījuma kvalitatīvā daļa

Datu ieguvei tika organizētas trīs attālinātas individuālas ekspertu intervijas tiešsaistes platformā *Zoom* ar mērķi apkopot ekspertu viedokli par supervīziju kā pašpalīdzības aktivitāti un tās aktualizēšanu pedagogiem. Intervijās piedalījās trīs eksperti (tālāk tekstā – A, B, C), kas tika atlasīti, pamatojoties uz vairākiem iekļaušanas kritērijiem: vismaz piecu gadu pedagoģiskā darba pieredze vispārējā izglītības iestādē, supervizora profesionālā kvalifikācija un sertifikāts, vismaz triju gadu supervizora pieredze darbā ar pedagogiem, pašreizējā profesionālajā darbībā supervizē vai pārrauga pedagogus. Izvēlētie eksperti atbilda iekļaušanas kritērijiem. Interviju transkriptu analīzei tika izmantota tematiskā analīze pēc V. Braunas un V. Klārkas modeļa (Brown & Clarke, 2006). Iegūtie rezultāti tika saskaņoti ar ekspertiem, kuri piedalījās intervijās, un tika saņemts viņu atzinums par rezultātu precizitāti.

Rezultāti

Results

Vispirms, izmantojot Šapiro-Vilka testu (*W*), tika pārbaudīta aptaujas skalu atbilstība normālsadalījumam, un tika secināts, ka respondentu atbilžu empīriskais sadalījums neatbilst normālsadalījumam ($p < 0,001$; $p < 0,01$; sk. 1. tabulu), tāpēc tālākā datu apstrādē tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes (t.i., Vilkoksona zīmju rangu tests, sk. 2.tabulā).

1.tabula. Pedagogu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāju atbilstības normālsadalījumam rezultāti (autoru veidots)

Table 1 Normality test results of importance and attainability indicators of teachers' self-care strategies (created by the authors)

Skalas nosaukums	Nozīmīgums				Īstenojamība			
	<i>M (SD)</i>	<i>Mdn</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>M (SD)</i>	<i>Mdn</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Veselības uzvedība	3,34 (0,61)	3,35	0,9	<0,001	2,55 (0,58)	2,50	0,98	0,007
Iedvesmas smelšanās dabā	2,84 (0,77)	3,00	0,95	<0,001	2,27 (0,69)	2,20	0,97	<0,001
Izklaide	2,13 (0,66)	2,00	0,95	<0,001	1,86 (0,53)	1,67	0,92	<0,001
Rekreācijas pasākumi	3,17 (0,7)	3,40	0,92	<0,001	2,16 (0,750)	2,20	0,96	<0,001

Skalas nosaukums	Nozīmīgums				1. tabulas turpinājums Īstenojamība			
	<i>M (SD)</i>	<i>Mdn</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>M (SD)</i>	<i>Mdn</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Sociālais atbalsts	3,25 (0,65)	3,25	0,91	<0,001	2,7 (0,66)	2,75	0,98	<0,001
Garīgas reliģiskas prakses	1,94 (0,94)	1,50	0,87	<0,001	1,53 (0,71)	1,25	0,77	<0,001
Garīgas nereliģiskas prakses	2 (0,84)	1,75	0,92	<0,001	1,61 (0,64)	1,50	0,85	<0,001
Rūpes par savu labizjūtu	2,63 (0,76)	2,60	0,97	<0,001	2,15 (0,66)	2,00	0,97	<0,001
Būšanā vienatnē un klusumā	3,01 (0,87)	3,00	0,88	<0,001	2,55 (0,8)	2,50	0,92	<0,001
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	1,91 (0,78)	1,75	0,91	<0,001	1,47 (0,55)	1,25	0,82	<0,001
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3,23 (0,66)	3,40	0,92	<0,001	2,5 (0,64)	2,40	0,98	0,004
Kolēģu atbalsts	2,75 (0,78)	2,80	0,96	<0,001	2,38 (0,71)	2,20	1,00	<0,001
Profesionālā attīstība	2,89 (0,74)	3,00	0,96	<0,001	2,54 (0,75)	2,60	0,98	<0,001
Laika plānošana	3,08 (0,73)	3,25	0,93	<0,001	2,63 (0,71)	2,50	0,98	<0,001
Pašpalīdzības kopēja skala	2,78 (0,48)	2,78	0,99	0,020	2,23 (0,42)	2,24	0,99	0,659

Piezīmes. *N*=245.

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu, proti, kādas ir pedagogu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāji, tika aprēķināti skalu nozīmīguma un īstenojamības vidējie aritmētiskie rādītāji (*M*), standartnovirzes (*SD*) un mediānas (*Mdn*) (sk. 1. tabulu).

Pēc nozīmīguma vērtības augstākie rādītāji tika konstatēti skalām *veselības uzvedība* (*Mdn* = 3,35; *SD* = 0,61), *rekreācijas pasākumi* (*Mdn* = 3,4; *SD* = 0,7), *personīgās un profesionālās dzīves balanss* (*Mdn* = 3,4; *SD* = 0,66) un *sociālais atbalsts* (*Mdn* = 3,25; *SD* = 0,65). Savukārt zemākie mediānas rādītāji tika konstatēti skalām *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana* (*Mdn* = 1,75; *SD* = 0,78) un *garīgas reliģiskas prakses* (*Mdn* = 1,5; *SD* = 0,94).

Pēc īstenojamības vērtības augstākie rādītāji tika konstatēti skalām *sociālais atbalsts* ($Mdn = 2,75$; $SD = 0,66$) un *profesionālā attīstība* ($Mdn = 2,6$, $SD = 0,75$). Savukārt viszemākie mediānas un vidējie aritmētiskie rādītāji pēc īstenojamības vērtības tika konstatēti skalām *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana* ($Mdn = 1,25$; $SD = 0,55$) un *garīgas reliģiskas prakses* ($Mdn = 1,25$; $SD = 0,71$).

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu, proti, kādi ir pedagogu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāju atšķirības, tika izmantots Vilkoksona zīmju rangu tests (sk. 2. tabulu).

2.tabula. *Pedagogu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības atšķirības rādītāju rezultāti* (autoru veidots)

Table 2 *Results of importance and attainability difference indicators of teachers' self-care strategies* (created by the authors)

Skalas nosaukums	Nozīmīgums	Īstenojamība	Atšķirības
	<i>Mdn (IQR)</i>	<i>Mdn (IQR)</i>	<i>T</i>
Veselības uzvedība	3,50 (2,83; 3,83)	2,50 (2,17; 3,00)	-12,938**
Iedvesmas smelšanās dabā	3,00 (2,20; 3,40)	2,20 (1,60; 2,60)	-11,755**
Izklaide	2,00 (1,67; 2,67)	1,67 (1,67; 2,00)	-7,581**
Rekreācijas pasākumi	3,40 (2,80; 3,80)	2,20 (1,60; 2,80)	-13,003**
Sociālais atbalsts	3,25 (3,00; 3,75)	2,75 (2,25; 3,25)	-10,704**
Garīgas reliģiskas prakses	1,50 (1,00; 2,62)	1,25 (1,00; 2,00)	-10,156**
Garīgas nereliģiskas prakses	1,75 (1,25; 2,50)	1,50 (1,00; 2,00)	-9,726**
Rūpes par savu labizjūtu	2,60 (2,20; 3,00)	2,00 (1,60; 2,60)	-11,281**
Būšanā vienatnē un klusumā	3,00 (2,25; 4,00)	2,50 (2,00; 3,00)	-8,135**
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	1,75 (1,25; 2,25)	1,25 (1,00; 1,75)	-10,134**
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3,40 (2,80; 3,80)	2,40 (2,00; 3,00)	-12,148**
Kolēģu atbalsts	2,80 (2,20; 3,40)	2,20 (2,00; 3,00)	-9,255**
Profesionālā attīstība	3,00 (2,40; 3,60)	2,60 (2,00; 3,00)	-8,217**
Laika plānošana	3,25 (2,75; 3,75)	2,5 (2,25; 3,12)	-8,955**
Pašpalīdzības kopēja skala	2,78 (2,49; 3,13)	2,24 (1,95; 2,51)	-13,501**

Piezīmes. $N=245$. **= $p<0,001$

Visās 14 pašpalīdzības stratēģijās tika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības starp nozīmīguma un īstenojamības rādītājiem ($p < 0,001$), un visām stratēģijām nozīmīgums ir fiksēts ar augstāku vērtību kā īstenojamība.

Kopumā pašpalīdzības kopējā skala izceļas ar augstāko atšķirības rādītāju ($T = -13,501$; $p < 0,001$). Vislielākās atšķirības starp to, kas tiek vērtēts kā nozīmīgs un īstenojams, ir skalām *rekreācijas pasākumi* ($T = -13,003$; $p < 0,001$),

veselības uzvedība ($T = -12,938$; $p < 0,001$) un personīgās un profesionālās dzīves balanss ($T = -12,148$; $p < 0,001$).

Pašpalīdzības stratēģijas ar zemākajām atšķirībām starp to, kas tiek uzskatīts kā nozīmīgs un tiek īstenots, ir *būšana vienatnē un klusumā* ($T = -8,135$; $p < 0,001$), profesionālā attīstība ($T = -8,217$; $p < 0,001$) un laika plānošana ($T = -8,955$; $p < 0,001$).

Lai atbildētu uz trešo pētījuma jautājumu, proti, kāds ir ekspertu viedokļi par supervīziju kā pašpalīdzības un profesionālā atbalsta formu pedagogiem un risinājumiem tās veicināšanai, tika veikta ekspertu interviju transkriptu tematiskā analīze pēc V. Braunas un V. Klārkas modeļa (Brown & Clarke, 2006). Tika apkopoti 62 kodi, kas tika grupēti sākotnējās astoņās kategorijās – pedagogu zināšanas par supervīziju, izglītības iestāžu vadības loma, atbalsta trūkums, pedagogu darba specifika, ietekme no kolēģiem, paaudžu maiņa, studijas skolotāju izglītības programmā un laika un finanšu trūkums. Radniecīgas kategorijas tālāk tika apkopotas tēmās. Tematiskās analīzes rezultātā tika definētas piecas galvenās tēmas – supervīzijas kā profesionālā atbalsta formas atpazīstamība pedagogu vidū, kavējošie faktori supervīzijas ieviešanai (piem., pedagogu primārās rūpes par citiem, kādēļ pašpalīdzībai netiek pievērsta uzmanība), veicinošie faktori supervīzijas ieviešanai (piem., pedagogu motivācija mācīties no citiem un kolēģu atbalsta novērtējums); jauno un pieredzējušo pedagogu attieksmes pret profesionālo atbalstu un pašpalīdzību atšķirības; izglītības iestāžu administrācijas loma supervīzijas aktualizēšanā.

Pēc ekspertu viedokļiem, supervīzija pedagogu vidū ir pazīstama, taču kā pašpalīdzības un atbalsta aktivitāte netiek pietiekoši praktizēta, un var secināt, ka pedagogiem kopumā būtiski trūkst atbalsta.

Attiecībā uz supervīzijas kā pašpalīdzības un atbalsta formas atpazīstamību, tika teikts, ka “[...] skolotāji domā, ka supervīzija ir pieejama tikai projektu ietvaros [...]” (eksperts B) un “[...] regulāras supervīzijas būtu ieguvums gan pedagogiem kā personībām, gan arī mācību procesam, jo apmierinātāks pedagogs var labāk iedvesmot arī skolēnus [...]” (eksperts C).

Intervijās izskanēja, ka “[...]pedagogs ir vientuļā profesija [...]” (eksperts A)” un “[...]pedagogi nav raduši jautāt pēc atbalsta un ikdienā ir ar “perfekcionista” masku[...]” (eksperts C).

Eksperti minēja, ka pedagogiem ir ļoti svarīgs kolēģu atbalsts un “[...] pedagogi ieklausās citos pedagogos [...]” (eksperts C), un “[...] ir nepieciešams runāt par supervīzijas ieguvumiem ilgtermiņā [...]” (eksperts B).

Tika atzīmēts, ka šobrīd notiek paaudžu maiņa un jaunie pedagogi labprātāk iesaistās pašpalīdzības aktivitātēs, piemēram “[...] jaunie pedagogi ir atvērtāki jaunajam, tajā skaitā supervīzijām, prasa atbalstu un biežāk reflektē par savu darbu [...]” (eksperts B). Kā arī izskanēja ierosinājums, ka “[...] supervīziju vajadzētu iekļaut jau pedagoģijas studijās [...]” (eksperts A).

Visbeidzot bieži tika minēts par skolu vadītāju lomu pašpalīdzības aktualizēšanā. “[...] Ja supervīzija ir bijusi vadītājam, tad viņš to visticamāk arī ieviesīs saviem pedagogiem [...]” (eksperts C) un “[...] supervīziju pieejamība lielā mērā ir atkarīga no skolas vadītāja un vadības komandas [...]” (eksperts B). Tika minēta arī laba prakse, kad skolas vadība atvēl budžetu tieši supervīziju programmai.

Diskusija *Discussion*

Šī pētījuma rezultātā ir izpētītas pedagogu pašpalīdzības stratēģijas un ekspertu viedokļi par supervīzijas kā pašpalīdzības aktivitātes un profesionālā atbalsta formas aktualizēšanu pedagogiem.

Rezultāti parāda, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp to, ko pedagogi vērtē kā nozīmīgu un ko īsteno attiecībā uz pašpalīdzību, un arī to, ka visas pašpalīdzības stratēģijas ir vērtētas augstāk pēc to nozīmīguma.

Pedagogu novērtētās nozīmīgās stratēģijas parāda augstākus rezultātus nekā tās, kas tiek novērtētas kā īstenojamas. Attiecinot J. Fantalovas vērtību teoriju uz pētījuma rezultātiem, var novērot, ka pedagogiem pastāv iekšēja konflikta risks, jo vēlamais nesakrīt ar realitāti (Fantalova, 2013). Pašpalīdzības aktivitātes, kuras pedagogi novērtē kā nozīmīgas, netiek īstenotas, un, iespējams, pastāv iemesli, kuru dēļ nav iespējams tās realizēt. Šo iemeslu izpēte būtu veicama turpmākos pētījumos.

Pedagogi kā nozīmīgu vērtē *veselības uzvedību* un *sociālo atbalstu*, un šīm stratēģijām ir salīdzinoši augsti īstenojamības rādītāji. Pašpalīdzības skala *veselības uzvedība* sevī ietver tādas aktivitātes kā miega higēnas ievērošana, veselīga uztura lietošana, ēdienreižu ievērošana, relaksējošu aktivitāšu veikšana, fiziskās aktivitātes un pastaigas dabā. Pētījumi apstiprina, ka pedagogiem ir jā rūpējas par savu fizisko un mentālo labizjūtu, lai justos labi un rādītu piemēru saviem skolēniem (Blinder et al., 2017), taču nozīmīguma un īstenojamības rādītāju atšķirības norāda uz to, ka, iespējams, saistībā ar pieaugošo darba apjomu, pedagogiem šobrīd ir grūtības veltīt pietiekami daudz laika rūpēm par savu veselību. Lai arī minētās problēmas pētījumos identificētas jau ilgu laiku pirms Covid-19 pandēmijas, Covid-19 laikā veiktie pētījumi parāda problēmu saasināšanos dažādās profesionāļu grupās.

Pētījumi rāda, ka sociālais atbalsts ir svarīgs resurss, jo palīdz skolotājiem tikt galā ar pedagoģijas emocionālajām prasībām un ietekmē arī skolotāju iesaisti (Jovanović et al., 2021). Nozīmīguma un īstenojamības atšķirības parāda, ka resursa potenciāls pilnībā netiek izmantots, kas, iespējams, ir saistīts ar COVID-19 pandēmijas ierobežojumiem attiecībā uz pulcēšanos, ko nevar aizstāt komunikācija, piemēram, attālinātā formātā.

Sociālais atbalsts ir vērtēts augstu pēc nozīmīguma un īstenojamības, un šī stratēģija ietver tādas aktivitātes kā laika pavadīšana ar ģimeni, atbalsta saņemšana no ģimenes, draugiem un paziņām. Supervīzijā kā viena no daudzajām tēmām, nereti, ir darba un privātās dzīves līdzsvars un ir iespēja uzsvērt sociālā atbalsta nozīmīgumu.

Garīgas reliģiskas prakses ir viena no zemāk vērtētajām stratēģijām gan pēc nozīmīguma, gan īstenojamības. Arī pētījumā, kas tika veikts Valsts pētījumu programmas "Covid-19 seku mazināšanai" projekta ietvaros, lai noskaidrotu, kādas stratēģijas un aktivitātes tika izmantotas dažādās iedzīvotāju grupās, lai tiktu galā ar stresu pandēmijas ārkārtas situācijas laikā, ļoti reti kā pašpalīdzības avots tika nosaukts baznīcas, draudzes atbalsts, garīgas prakses, meditācija, lūgšanas un citas reliģiskās prakses (Rancāns et al., 2021). Var secināt, ka pedagogi maz pievēršas dažādām reliģiskām praksēm.

Pētījuma rezultāti parāda, ka zemākie rādītāji gan pēc nozīmīguma, gan īstenojamības ir *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanai*. Ekspertu intervijās arī izskanēja, ka pedagogi ir izvairīgi meklēt atbalstu sev un primāri ir raduši rūpēties par skolēniem. Arī iepriekš minētajā Valsts pētījumu programmas pētījumā 89,4 % no visiem respondentiem (N = 2608) norādīja, ka nemaz nav izmantojuši profesionālu psiholoģisko palīdzību (Rancāns et al., 2021).

Ņemot vērā pedagogu pieaugošo darba slodzi pandēmijas izraisītajos apstākļos, ar to saistītu stresu, kā arī mainīgos darba apstākļus, ir pamats domāt, ka pedagogiem ir īpaši jāaktualizē nepieciešamība pēc profesionāla atbalsta un pašpalīdzības kā atbalsta resursa (Baker et al., 2021). Ir konstatēts, ka cilvēki, kuri apzinās savus psiholoģiskos, fiziskos un sociālos resursus, ir noturīgāki pret stresu un spēj labāk tikt galā ar stresoriem savā darba vidē (Jovanović et al., 2021).

Pašpalīdzības stratēģija *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana* apkopo četras aktivitātes – dienasgrāmatas rakstīšanu, piedalīšanos atbalsta grupās, psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošanu un supervīziju apmeklēšanu. Aptaujātie pedagogi šo stratēģiju, kas ietver arī supervīziju, ir novērtējuši kā vismazāk nozīmīgu un vismazāk īstenojamu. Arī intervijās aptaujātie eksperti norādīja, ka ir maz pedagogu, kuri ir piedzīvojuši supervīziju kā regulāru profesionālā atbalsta aktivitāti. Minētie rezultāti liecina, ka ir jāpievērš ievērojami lielāka uzmanība pedagogu informēšanai par iespējām saņemt psiholoģisku un profesionālu atbalstu, tostarp psiholoģiskās palīdzības pakalpojumus un supervīzijas. Spēja rūpēties par sevi un praktizēt palīdzošas stresa pārvarēšanas stratēģijas ir daļa no skolotāja darba un ir prasmju kopums, kas var uzlabot skolotāja ikdienu (Ansley et al. 2021), tāpēc var teikt, ka pedagogiem ir nepieciešams profesionālais atbalsts – un viens no tiem ir supervīzija, kas palīdz atbrīvoties no negatīvām emocijām profesionālajā vidē un attīsta spēju darboties paaugstināta stresa apstākļos (Remerte & Pumpiņa, 2021).

Neskatoties uz to, ka saskaņā ar Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijas 2021. gada 27. maija ziņojumu "Par psihoemocionālā atbalsta

pasākumiem COVID-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai", pagājušajā gadā ministrija lēma novirzīt līdzekļus Latvijas pedagogu psihoemocionālajam atbalstam, nodrošinot iespēju līdz 2021. gada beigām ikvienam pedagogam piedalīties bezmaksas supervīzijā (IKVD, 2021), taču, kā atzina eksperti, ne visiem pedagogiem bijusi iespēja piedalīties supervīzijās. Būtiski uzsvērt izglītības iestāžu vadītāju lomu supervīzijas popularizēšanā pedagogiem. Apkopojums no ekspertu intervijām parādīja, ka tad, ja iestādes vadības komandai ir pieredze supervīzijā, ir lielāka varbūtība, ka vadītāji organizēs un piedāvās supervīziju arī saviem pedagogiem.

Lai gan šajā pētījumā izmantotā Pašpalīdzību stratēģiju aptauja (Mārtinsone, Perepjolkina, & Ruža, 2021; Mārtinsone, Perepjolkina, & Ruža, in press) ir drošs, valīds un zinātniski pamatots instruments, pētījumam ir vairāki ierobežojumi. Pētījuma izlase ir salīdzinoši maza pret kopējo pedagogu skaitu valstī, un, tādējādi šī pētījuma rezultāti, iespējams, neatspoguļo visu pedagogu viedokli. Liela daļa pētījuma respondentu ir pedagogi ar lielu darba pieredzi. Iespējams, pieredzējušie pedagogi pievērs mazāku nozīmi pašpalīdzības aktivitāšu praktizēšanai, taču šo pieņēmumu būtu nepieciešams padziļināti izpētīt. Arī ekspertu intervijās tika runāts par paaudžu atšķirībām un to, ka jaunie pedagogi gan paši jautā pēc atbalsta, gan arī ir motivētāki piedalīties dažādās atbalsta aktivitātēs.

Turpmākajos pētījumos būtu ieteicams analizēt pedagogu pašpalīdzības stratēģijas dažādās grupās, piemēram, pedagogu grupās pēc darba stāža vai profesionālās darbības dažāda veida izglītības iestādēs.

Pētījumos ir aprakstītas dažādas pašpalīdzības stratēģijas, kas pozitīvi ietekmē psihisko un fizisko veselību, sekmē psihisko noturību un palīdz mazināt stresu un izdegšanas sindromu (Crawford, 2020). Konstatējot šī pētījuma rezultātos, ka *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana* ir viszemāk novērtētā stratēģija, rodas jautājums – kāda ir pedagogu informētība par supervīziju kā vienu no pašpalīdzības un profesionālā atbalsta formām? Līdz ar to, būtu ieteicams **pedagogiem plašāk skaidrot supervīzijas lomu**. Supervizoriem, izglītības iestāžu dibinātājiem un vadītājiem būtu jāsniedz informācija pedagogiem par iespējām saņemt psiholoģisko un profesionālo palīdzību, tostarp supervīzijas, un jāskaidro šo aktivitāšu nozīmība psihiskās veselības profilaksē.

Būtiska loma pedagogu informēšanā un iesaistei pašpalīdzībā ir izglītības iestādes vadībai. Pētījumi rāda, ka pedagogi, neskatoties uz atšķirīgiem amatiem un konkrētās izglītības iestādes specifiku, saskaras ar līdzīgām vajadzībām – atbalsta nepieciešamību pašpalīdzības īstenošanā un stresa pārvarēšanā (Blinder et al., 2017). Lai aktualizētu un ieviestu supervīziju izglītības iestādēs, vadībai būtu, pirmkārt, nepieciešama izpratne par supervīziju kā pašpalīdzības un psiholoģiskā un profesionālā atbalsta aktivitāti, otrkārt, jāzina, kur ir iespējams saņemt supervīziju, un, treškārt, jāseko līdzi, lai pedagogi izmanto šo resursu. Izglītības iestāžu vadītājiem ir noteicošā loma organizācijas kultūras veidošanā

un ir atbildība piesaistīt papildu atbalsta pasākumus (Latvijas Republikas Ministru kabinets, 2021). Tāpēc būtu ieteicams **supervīzijas pirmkārt ieviest izglītības iestāžu vadītājiem un vadības komandām.**

Svarīgi ir **sniegt pedagogiem iespēju izprast pašpalīdzības jēdzienu un analizēt savu pašpalīdzības praktizēšanu supervizora vadībā supervīzijās.** Sesiju laikā pedagogus var veicināt uz refleksiju par to, kādēļ pašpalīdzības stratēģijas, kas tiek atzītas kā nozīmīgas, netiek īstenotas, rosināt savu pašpalīdzības vajadzību apzināšanos stresa apstākļos. Pētījumā ir pierādīts, ka grupas supervīzijas apmeklēšana kopumā palīdz attīstīt refleksiju un palīdz izprast sevi (Lindo et al., 2015). Supervīzijā ir iespējams izmantot dažādas intervences un metodes konkrētu mērķu un plāna definēšanai. Tomēr, lai atbalsts supervīzijā būtu efektīvs, svarīga ir pedagoga ieinteresētība patstāvīgi aktualizēt aktivitāšu plānu arī ārpus supervīzijas sesijām un lietot izvēlētajās pašpalīdzības stratēģijas, lai tās nostiprinātos kā regulāra prakse.

Kā vēl viens no ieteikumiem būtu **aktualizēt un ieviest supervīziju skolotāju izglītības programmās** saistībā ar studējošo pedagoģisko praksi izglītības iestādēs. Jāņem arī vērā, ka daudzi studējošie jau studiju laikā ir uzsākuši pastāvīgu pedagoga darbu izglītības iestādēs. Ekspertu intervijās tika konstatēts, ka jaunie pedagogi jau šobrīd aktīvāk meklē profesionālo atbalstu. Sniedzot supervīzijas pieredzi studiju laikā, pastāv lielāka iespēja, ka supervīzija tiks praktizēta tālākā profesionālajā darbībā.

Visbeidzot, lai supervīzijas būtu palīdzošas, būtu jāizvērtē iespēja **iekļaut psiholoģisko palīdzību valsts apmaksāto pakalpojumu sarakstā** (Rancāns et al., 2021), nosakot normatīvajos aktos supervīzijas kā obligātu praksi pedagogiem, un jānodrošina izglītības iestādēs organizatorisks un cita veida atbalsts, lai ikviens pedagogs varētu šo iespēju izmantot.

Supervīzijām būtu jānotiek darba laikā, jābūt valsts apmaksātām supervīzējamiem, regulārām un īstenotām kā ilgtermiņa atbalstam.

Secinājumi *Conclusions*

Tiek secināts, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp to, ko pedagogi vērtē kā nozīmīgu un ko īsteno attiecībā uz pašpalīdzību. Visām pašpalīdzības stratēģijām nozīmīgums ir vērtēts augstāk par īstenojamību.

Stratēģijai *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana*, kurā ir iekļauta arī supervīzija, pedagogi ir *piešķiruš* viszemāko vērtējumu gan pēc nozīmīguma, gan īstenojamības. Tomēr, lai pārvarētu dažādas psiholoģiskas un profesionālas problēmas, *psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana* ir būtiska, un to ir iespējams saņemt supervīzijā, kas ļauj plašāk paskatīties uz kādu konkrētu situāciju, palīdz mazināt izdegšanas riskus, veicina pašrefleksiju un profesionālo attīstību.

Minētais norāda uz supervīzijas nepieciešamību pedagogu labizjūtas veicināšanā. Supervīzija ir gan pašpalīdzības aktivitāte, gan arī vieta un telpa, kur aktualizēt pašpalīdzību, veicināt izpratni par pašpalīdzības stratēģijām un to praktizēšanu. Supervīzijām ir jābūt vēlamām, regulārām un īstenotām ilgtermiņā, tas palīdzētu vairot supervīzijas ieguvumus – atbrīvoties no negatīvām emocijām, attīstīt stresa noturību, un kopumā veicinātu pedagogu labizjūtu profesionālajā vidē.

COVID-19 pandēmija ir radījusi būtiskas izmaiņas un paaugstinātu stresu pedagogu darbā. Pašpalīdzība un rūpes par sevi ir ļoti nozīmīga tēma pedagogu ikdienā, jo pedagoga darbs ir mainīgs, pakļauts nemitīgam stresam un izdegšanas riskam. Šis pētījums parāda, ka pedagogiem trūkst psiholoģiskā un profesionālā atbalsta, un ir jādomā, kā plašāk popularizēt supervīziju kā atbalsta formu pedagogiem. Supervīzija ir viena no iespējām, kur pedagogi var gūt psiholoģisko un profesionālo atbalstu.

Summary

There are statistically significant differences between what teachers' value as important and what they do in terms of self-care. The importance of all self-care strategies is rated higher than attainability.

Self-care strategy *receiving psychological and professional support*, which also includes supervision, has showed the lowest rating in terms of both importance and attainability according to the teachers. However, to overcome various psychological and professional challenges, *receiving psychological and professional support* is essential and can be obtained through supervision, which allows a broader view of a specific situation, helps to reduce the risks of burnout, promotes self-reflection and professional development.

This indicates the need for supervision in improving well-being of teachers. Supervision is both a self-care activity and a place to update self-care, promote understanding of self-help strategies and their practice. For a supervision to be truly helpful, supervision must be preferred practice, regular and implemented as a long-term activity – only then it can help to get rid of negative emotions, develop stress resilience, and generally improve well-being of teachers in the professional environment.

The COVID-19 pandemic has brought significant changes and increased stress to teachers. Self-care is a very important topic in the daily life of teachers, as the teachers' role is constantly changing, exposed to constant stress and the risk of burnout. This study shows that educators lack psychological and professional support, and there is a need to consider how to promote supervision as a form of support for educators. Supervision is one of the opportunities where teachers can get psychological and professional support.

Pateicības Acknowledgements

Šis pētījums ir īstenots pētījumu SAM 8.2.3. projekta “Pārvaldības procesu pilnveide un studiju programmu satura modernizācija Rīgas Stradiņa universitātē” (Nr.8.2.3.0/18/A011) vertikāli integrētā projekta “Psiholoģiskā palīdzība un pašpalīdzība” ietvaros.

Esmu pateicīga Latvijas pētnieku grupai – Daugavpils Universitātes bakalaura programmas “Psiholoģija” studentei Aleksandrai Mārtinsonei, Daugavpils Universitātes asoc. prof. Dr. psych. Aleksejam Ružam un Rīgas Stradiņa universitātes doc. Dr. psych. Viktorijai Perepjolkinai par iespēju izmantot Pašpalīdzības stratēģiju aptauju.

Literatūra References

- Ansley, M.B., Houchins, E.D., Varjas, K., Roach, T.A., Patterson, D., & Hendrick, C.R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, Vol. 98. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
- Baker, N.C., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K., Overstreet, S., & Trauma-Informed Schools Learning Collaborative The New Orleans. (2021). The Experience of COVID-19 and Its Impact on Teachers' Mental Health, Coping, and Teaching. *School Psychology Review*, 50(4), 491-504. DOI: <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1855473>
- Blinder, B.M., Ansley, M.B., Varjas, K., Benson, T.G., & Ogletree, L.S. (2017). Supporting Students by Maintaining Professional Well-Being in High-Stress Jobs. *Learning Landscapes*, 10(2), 59-72. DOI: <https://doi.org/10.36510/learnland.v10i2.996>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. DOI: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Crawford, K. (2020). *Managing compassion fatigue: Self-care guidebook for helping professionals*. [An Honor Thesis/ HONR 499]. Muncie, Indiana: Ball State University. Retrieved from <https://cardinalscholar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/202505/2020CrawfordKatie-combined.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dorociak, K.E., Rupert, P.A., Bryant, F.B., & Zahniser, E. (2017). Development of a Self-Care Assessment for Psychologists. *Journal of Counseling Psychology*, 64, 325–334. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000206>
- Fantalova, E. (2013). Diagnostika cennostej i vnutrennih konfliktov v obshej i klinicheskoj psihologii. Klinicheskaja i special'naja psihologija.
- Herman, K.C., Hickmon-Rosa, J.E., & Reinke, W.M. (2017). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions* 20 (2), 90–100. DOI: <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Izglītības kvalitātes valsts dienests. (2021). *Līdz gada beigām katrs Latvijas pedagogs varēs piedalīties supervīzijā*. Pieejams: <https://www.ikvd.gov.lv/lv/jaunums/lidz-gada-beigam-katrs-latvijas-pedagogs-vares-piedalities-supervizija> (publicēts 29.06.2021.)
- Jovanović, R. V., Hinić, D., Džamonja-Ignjatović, T., Stamatović-Gajić, B., Gajić, T., & Mihajlović, G. (2021). Individual-psychological factors and perception of social support

- in burnout syndrome. *Vojnosanitetski pregled*, 78 (9), 944-954. DOI: <https://doi.org/10.2298/VSP190820004J>
- Kim, E.L., Oxley, L., & Asbury, K. (2021). My brain feels like a browser with 100 tabs open: A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Educational Psychology*, 92, 299-318. DOI:10.1111/bjep.12450
- Latvijas Republikas Ministru kabinets (2021). *Tiesību aktu projekti*. Projekts: TA-1116. Informatīvais ziņojums "Par psihoemocionālā atbalsta pasākumiem Covid-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai". 27.05.2021. Pieejams: <http://tap.mk.gov.lv/mk/tap/?pid=40502160>
- Lindo, N. A., Walen, K. K. M., Ceballos, P., Ohrt, J. H., Prosek, E., Yousef, D., Blalock, S., Yousef, D., Yaites, L., Ener, E., & Blalock, S. (2015). Wellness and burnout prevention: Perceptions of a group supervision intervention. *Journal of Professional Counseling, Practice, Theory, & Research*, 42(2), 28-42. DOI: <https://doi.org/10.1080/15566382.2015.12033947>
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (2017). Understanding burnout. In: C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice, First edition* (p. 36-56). Wiley Blackwell. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>
- Mārtinsons, K. (sast.). (2021). *Pašpalīdzības un pašvadības iespēju arsenāls krīzes un transformāciju laikā: metodes ikvienam*. Rīgas Stradiņa universitāte. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/book_download/paspalidzibas_gramata.pdf
- Mārtinsons, A., Perepjolkina, V., & Ruža, A. (2021). Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptaujas konstruēšana un validitātes raksturojumi. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja". Rīgas Stradiņa universitāte, 2021. gada 22.-24.aprīlis. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa_2021/pps_skala.pdf
- Mārtinsons K., & Zakriževa – Belogradova M. (2021). *Supervīzija*. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/98499-superv%C4%ABzija>
- Miller, J.J., & Grise-Owens, E. (2020). Self-Care: An Imperative. *Social Work*, 65(1), 5–9. DOI: <https://doi.org/10.1093/sw/swz049>
- O'Connor, C. R., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, J. A., Niedzwiedz, L. C., Ronan E. O'Carroll, E. R., O'Connor, B. D., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zortea, T., Ferguson, E., & Robb, K. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326-333. doi:10.1192/bjp.2020.212
- Pāvula, I. (2021). Priekšvārdi. No B. Pumpiņa (sast.), *Supervīzija izglītības vidē: Rakstu krājums* (9.lpp.). RSU. Pieejams: https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3801/1/IPD-1140_Supervizija_Elektroniskais_izdevums.pdf
- Pumpiņa, B. (2021). Supervīzija kā mūžizglītības sastāvdaļa. No B. Pumpiņa (sast.), *Supervīzija izglītības vidē: Rakstu krājums* (21.-22.lpp.). RSU. Pieejams: https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3801/1/IPD-1140_Supervizija_Elektroniskais_izdevums.pdf
- Rancāns, E., Mārtinsons, K., Vrubļevska, J., Aleskere, I., Rezgale, B., Šibalova, A., Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Šuriņa, S., Paiča, I., Upesleja, G., Bundzena – Ervika, A., & Regzdiņa, L. (2021). *Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā Covid-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības*

- virzieni. Valsts pētījumu programmas Covid-19 seku mazināšanai apakšprojekta “Covid-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana” projekta VPP-COVID-2020/1-0011 ziņojums. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Projekti/VPP_COVID/2_darba_paka_gala_ziņojums.pdf
- Remerte, I., & Pumpiņa, B. (2021). Izglītības jomā strādājošo supervīzoru profesionālā kompetence. No B. Pumpiņa (sast.), *Supervīzija izglītības vidē: Rakstu krājums* (25.-26.lpp.). RSU. Pieejams: https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3801/1/IPD-1140_Supervizija_Elektroniskais_izdevums.pdf
- Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2019). Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(5), 343–350. DOI: <https://doi.org/10.1037/pro0000251>
- Self-care. (n.d.). *Oxford Living Dictionary's online dictionary*. Retrieved from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/self-care>
- Smetackova, I. (2017). Self-efficacy and burnout syndrome among teachers. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. 20(3), 228-241. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.219>
- World Health Organization (2020). *Mental health and Covid-19*. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>
- Ziede, S. J., & Norcross, C. J. (2020). Personal Therapy and Self-Care in the Making of Psychologists. *The Journal of Psychology*, 154(8), 585-618. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1757596>