



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

**Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.6.0/17/1/001 “Ārstniecības un ārstniecības  
atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana”**

**Metodiskais materiāls**

# **Psihoemocionālā labklājība darba vietā un stresa menedžments**

Ieva Vaine

**Rīga**

**2019**

## Anotācija

Metodiskais līdzeklis “Psihoemocionālā labklājība darba vietā un stresa menedžments” ir paredzēts veselības aprūpes un sociālajā jomā iesaistīto profesionāļu stresa vadības prasmju pilnveidei.

Pirmā metodiskā līdzekļa daļa “Stress” dod ieskatu stresa fenomenā, palīdzot izprast stresa norises mehānismu kā psiholoģisko, tā fizioloģisko ietekmi, izpausmes un riskus ārstniecības personām.

Otrā daļa – “Profesionālās izdegšanas sindroms” - padziļina izpratni par profesionālās izdegšanas sindromu, tā cēloņiem, kā arī preventīvas iespējām.

Trešā daļa – “Stresa vadība” - aktualizē psiholoģisko aspektu un emocionālās inteliģences nozīmi stresa vadībā. Šajā daļā lasītājam tiek sniegti konkrēti ieteikumi, praktiski paņēmieni savu stresa vadības prasmju izkopšanai.

Metodiskā materiāla pielikumā pievienotie testi dod iespēju noskaidrot un labāk izprast savu temperamenta tipu, noskaidrot savu šī brīža stresa līmeni, profesionālās izdegšanas sindroma sastāvdaļas, kā arī uzzināt savu temperamenta tipu.

Metodiskais materiāls sniedz gan plašu teorētisko pārskatu par stresa un profesionālās izdegšanas jautājumiem, gan piedāvā praktiskus ieteikumus un pašrefleksijas iespējas lasītājam, kurš grib uzlabot savas stresa vadības prasmes.

Metodiskā līdzekļa autore psych.mag. Ieva Vaine

# Saturs

Nr.	Tēma	
	Ievads .....	4
1.	Stress .....	4
1.1.	Stresa definīcija .....	4
1.2.	Pozitīvais un negatīvais stress jeb Eistress un Distress .....	5
1.3.	Stresa norises posmu fizioloģija .....	6
1.4.	Distresa ietekme uz ķermeņa sistēmām .....	7
1.5.	Individuālā reakcija uz stresu .....	9
1.6.	Stress ārstniecības personām .....	10
1.7.	Stresa izpausmes .....	11
2.	Profesionālās izdegšanas sindroms .....	13
2.1.	Izdegšanas definīcija .....	13
2.1.1.	Izdegšanas cēloņi .....	13
2.1.2.	Izdegšanas pazīmes .....	13
2.1.3.	Profesionālās izdegšanas sastāvdaļas .....	14
2.2.	Izdegšanas sindroma profilakse, resursu atjaunošana .....	14
3.	Stresa vadība .....	17
3.1.	Psiholoģiskais aspekts .....	17
3.2.	Emocionālā inteliģence .....	18
3.3.	Atslābināšanās, rīcība .....	20
3.4.	Pozitīvā domāšana, pārmaiņu ieviešana .....	21
4.	Literatūras saraksts .....	23
5.	Pielikums .....	26
5.1.	Ieteicamās literatūras saraksts .....	26
5.2.	Aizenka Temperamenta tests .....	27
5.3.	Maslačas Profesionālās izdegšanas aptauja .....	33
5.4.	Stresa noteikšanas tests .....	36

## Ievads

Stresa termins ir plaši pazīstams sabiedrībā, jo īpaši veselības aprūpes jomā strādājošajiem, kuri ikdienā redz gan savu pacientu/klientu stresu, gan piedzīvo stresu paši. Praktiski katrs profesionālis, jo īpaši ar medicīnas izglītību, veselības aprūpes jomas darba pieredzi, spēj pastāstīt gan par stresoriem viņu ikdienā, - sadarbība ar pacientiem, saskarsme ar otra cilvēka sāpēm, negācijām, ierobežota iespēja palīdzēt “visiem un uzreiz”, intensīvais darba ritms, bieža pārslodze, - gan par piedzīvotajām un novērotajām stresa izpausmēm, kā arī par paņēmieniem kā mazināt stresa ietekmi. Vienlaikus, salīdzinoši maz ir to ārstniecības jomas pārstāvju, kuri, apzinoties sava darba augsto stresa līmeni un profesionālās izdegšanas risku, regulāri ieguldītu enerģiju pārdomātā ikdienas stresa vadībā, stresa faktoru ietekmes mazināšanā, kā arī veiktu stresa prevenci.

Šī mācību materiāla mērķis – pilnveidot veselības aprūpes jomas speciālistu izpratni par stresu, tā norises mehānismu, ietekmi uz dažādiem mūsu personiskās un profesionālās dzīves aspektiem, kā arī aktualizēt personīgajā līmenī jautājumu gan par to, kā paaugstināt stresa noturību, kādi varētu būt ikdienā veicamie stresa prevences pasākumi, gan - kādas varētu būt taktikas, paņēmieni situatīvu stresa situāciju risināšanai.

# 1.Stress

## 1.1.Stresa definīcija

Stresa teorijas pamatlicēja H. Seljē (*H. Selye*) definīcija: “Stress ir nespecifiska organisma reakcija uz ikvienu organismam izvērztu prasību”, ir viena no biežāk citētajām stresa fenomena aprakstā [7; 75. lpp.].

Citi autori definē stresu kā organisma atbildi uz pārslodzi, kad no indivīda prasītais draud pārsniegt viņa spēju vai spēku robežas, - kā attiecībā uz racionālo, fizisko, materiālo, tā psiholoģisko, emocionālo līmeni. Piemēram:

“Stresu izsauc pārmērīgas prasības (stresori) – neatbilstība starp to, ko mums vajag, ko mēs spējam un to, ko mūsu apkārtējā vide piedāvā un/vai pieprasa no mums” – darba stresa teorijas izstrādātājs L. Levi (*L. Levi*) [11;191. lpp.].

“Stress – fizioloģiska reakcija uz apkārtējās vides apdraudējumu vai kaitējumu, uz dažādiem nepatīkamiem stimuliem, ietekmēm, kas izjauc organisma dabīgo līdzsvaru,” - T.Koks (*T. Cox*) [12; 10. lpp.].

Lielākoties stress kā iepriekš minētās papildu prasības vai pārslodze tiek asociēts ar negatīvo, un daudziem ideālā aina šķiet tā, kurā ir dzīve bez stresa. Seljē norāda uz šādas vīzijas maldinošo dabu: “No stresa nevajadzētu vairīties, un no tā izvairīties nemaz nav iespējams, jo pilnīgi novērst stresu nozīmētu iznīcināt pašu dzīvību” [7;103. lpp.]. “Mūs nogalina nevis stress, bet mūsu reakcija uz to. Nav svarīgi, kas ar tevi notiek, bet gan, kā tu to uzņem” [7; 130. lpp.].

Seljē viedokli papildina R. Lazarusa (*R.Lazarus*) stresa definīcija, kurā fokuss ir vērsts uz stresu kā procesu, kura gaitā, pārvarot dažādas grūtības, tiek apgūtas stresoru pārvarēšanas darbības un, ja nepieciešams, uz jaunu uzvedības stratēģiju izstrādāšanu stresa situācijā [16; 4. lpp.]. Proti – stress ir neizbēgama mūsu ikdienas sastāvdaļa, taču vai stress nostrādās kā destruktīvs iedarbības mehānisms, vai būs pieredze, kas mūs padarīs stiprākus, zinošākus, viedākus, iedrošinās mūs jauniem izaicinājumiem, tas ir atkarīgs no mūsu izpratnes par stresa (apkārtējās pasaules notikumu) norisi, ietekmi un no prasmes vadīt savu stresu, kā fiziskajā, tā emocionālajā, tā intelektuālajā un arī uzvedības līmenī.

## 1.2. Pozitīvais un negatīvais stress jeb Eistress un Distress

Lai arī stresa izpētei tiek pievērsta arvien lielāka uzmanība, stress lielākoties tiek asociēts ar negācijām, savukārt pozitīvais stress jeb eistress, stresa pozitīvie aspekti nereti tiek ignorēti [15; 179. lpp.]. Stresa pozitīvie aspekti kā stresa mehānisma adaptīvā reakcija [8;18. lpp.]:

- organisma mobilizācija,
- paātrināta reakcija,
- paaugstināta organisma aizsargspējas un izturība.

Tieši stresa situācijās daudzi atrod pēkšņus un nestandarta risinājumus aktuālajai problēmai, tieši stresā mēs spējam “atvērt” iekšējās rezerves un paveikt tādu darba apjomu, kas mūs pašus pārsteidz.

Stresa negatīvās izpausmes sākas tad, kad mēs vai nu aizmirstam atsaukt “trauksmes” signālu, vai dzīvojam patstāvīgās negācijās vai to gaidās.

*1.2.1.tabula*

### Pozitīvā stresa – eistress - un negatīvā stresa – distress - atšķirības [19]

Nr.	Eistress	Distress
1.	Motivē, fokusē enerģiju	Dezorganizē
2.	Nes pozitīvās emocijas – prieku, gandarījumu, uzbudinājumu	Nes negatīvās emocijas – trauksmi, bailes, nomāktību
3.	Uzlabo sniegumu	Pazemina sniegumu
4.	Tiek uztverts mūsu ietekmes sfērā	Tiek uztverts ārpus mūsu ietekmes
5.	Relatīvi īslaicīgs	Kā īslaicīgs tā ilglaicīgs
6.		Var izraisīt psihiskus un fiziskus traucējumus

#### Praktiskais uzdevums/diskusija:

- 1) Atsauciet atmiņā pāris stresa situācijas, kurās jūs piedzīvojāt stresa pozitīvo ietekmi.
- 2) Mēģiniet atzīmēt visus tā brīža pozitīvos efektus.
- 3) Pievērsiet uzmanību emocijām, sajūtām, kuras rodas, atceroties šīs pozitīvās situācijas.
- 4) Pārdomājiet (pārrunājiet ar kolēģiem) kāds šajā pieredzē varētu būt secinājums, kas ir šīs pieredzes “mācību stunda”, kas būtu attiecināma uz jūsu ikdienas stresa situācijām?

### 1.3. Stresa norises posmu fizioloģija

Var izdalīt trīs būtiskus stresa norises posmus, ko uz Seljē izstrādātā stresa modeļa pamata papildina mūsdienu pētnieki [13; 2; 17. lpp.]:

1) Trauksmes posms – veģetatīvā nervu sistēma sekundes daļās, fiksējot organismam draudošās izmaiņas ārējā vidē (kā reālās, tā interpretētās) mobilizē ķermeni „cīnies vai bēdz” reakcijai - aktivizē vielmaiņu, tiek palaista endokrīnā sistēma, kas regulē ķermeņa procesus ar hormonu palīdzību. Virsnieres izdala divus galvenos stresa hormonus – noradrenalīnu un adrenalīnu, tā saucamā hipotalāma – hipofīzes – virsnieru ass, kuras uzdevumus stabilizēt ķermeni, nodrošināt tā homeostāzi stresa - trauksmes apstākļos, atbrīvo kortizolu.

Šo posmu sauc par cīņas vai bēgšanas reakciju, kad fizioloģiskā līmenī ķermenis sev definē uzdevumu “izdzīvot” briesmās. Pozitīvais efekts – trauksmes posmā notiek procesu mobilizācija, palielinās cilvēka izturība, - muskuļi saspringst, sirds sitas straujāk, elpošana paātrinās, svīšana pastiprinās, acis ieplešas un kuņģis var sažņaugties. Trauksmes posms vidēji ilgst no dažām sekundēm līdz 10 – 15 minūtēm.

Negatīvais efekts - jo ilgāk indivīds uzturas trauksmes posmā, kad stress ir pārmērīgs, jo izteiktāk hipotalāma – hipofīzes – virsnieru ass turpina virsnieru dziedzeriem likt izstrādāt arvien lielāku kortizola daudzumu, kas paaugstina assinspiedienu, cukura līmeni asinīs un pavājina imūnās sistēmas darbību un aktualizē virkni riska faktoru veselībai, kuri ilgtermiņā var pārtapt patoloģijā.

2) Adaptācijas vai rezistences stadija – organisms piemērojas jaunajai situācijai un spēj produktīvi darboties, pateicoties hipotalāma – hipofīzes virsnieru ass atgriezeniskajai reakcijai hormonālais līmenis normalizējas, ķermenī iestājas homeostāze, stresa līmenis krītas vai iesākas izsīkums. Ja šī pielāgošanās fāze turpinās ilgāku laiku un bez relaksācijas periodiem un atpūtas, organismā norit fizioloģiska reakcija uz ilgtermiņa “aizsardzību” un, lai līdzsvarotu stresa reakciju, tai seko nogurums, tiek zaudēta koncentrēšanās spēja, ķermenī rodas uzbudinājums vai letarģija kā mēģinājums pretoties negatīvajam stresam, pārslodzei.

*1.3.1.tabula*

**Fizioloģiskās reakcijas uz stresu adaptācijā vai pārslodzē [6].**

Nr.	Adaptīvā stresa atbilde	Patoloģiskā stresa atbilde
1	2	3
1.	Pieaug trauksme	Trauksmes stāvoklis
2.	Pieaug uzbudināmība	Miega traucējumi

1	2	3
3.	Pieaug koncentrēšanās	Uzmanības, atmiņas traucējumi
4.	Paātrinās sirdsdarbība	Kardiovaskulārās saslimšanas, trombu veidošanās, tauku deponēšana
5.	Enerģija tiek mobilizēta	Hiperglikēmija, insulīna rezistence
6.	Pazeminās gremošanas funkcijas	Funkcionāli gremošanas traucējumi, čūlas
7.	Pazeminās imūnās funkcijas	Pieaug uzņēmība pret infekcijām
8.	Pazeminās reproduktīvās funkcijas	Seksuālās saslimšanas, priekšlaicīgas dzemdības.

3) Izsīkums, izdegšana – stresa līmenis izrādījās organismam pārāk liels vai ilgstošs, organisma aizsargspējas ir zudušas. Šajā posmā ir beigušās ķermeņa enerģijas un imunitātes rezerves. Smagi cieš kā fiziskie tā emocionālie resursi. Pakāpeniski samazinās stresa tolerance, notiek garīgais un fiziskais izsīkums, sistēmas disfunkcija var novest pie dažādām slimībām un sabrukuma (izdegšana).

## 1.4. Distresa ietekme uz ķermeņa sistēmām

Smadzenes un nervu sistēma: enerģijas zudums, hronisks izsīkums, galvassāpes, reiboņi, izmisuma sajūta, nomāktība, nervozitāte, aizkaitināmība un dusmas, grūtības koncentrēties un atmiņas traucējumi, bezmiegs vai miega traucējumi, psihiskās saslimšanas (piem., panikas lēkmes, depresija u.c.).

Sirds un asinsvadu sistēma: tahikardija, sirdsklauves, hipertensija, aterosklerozes attīstība, infarkta risks.

Gremošanas sistēma: kuņģis (vēdergraizes, slikta dūša, ķermeņa masas pieaugums, palielināta vai samazināta apetīte, čūlas, asiņošanas u.c.), zarnas (diareja, aizcietējumi, kairināto zarnu sindroms, viscerālās (abdominālās) sāpes).

Endokrīnā sistēma - aizkuņģa dziedzeris: cukura (glikozes) līmeņa svārstības, palielinās insulīna rezistence, paaugstināts 2. tipa cukura diabēta risks.

Reproduktīvā sistēma: sievietēm – pārāgras dzemdības, pazemināta seksuālā tieksme, neregulāras vai sāpīgas menstruācijas; vīriešiem – impotence, zema spermas produkcija, pazemināta seksuālā tieksme.

Āda: akne, psoriāze, ekzēma u.c.



Skeleta un muskuļu sistēma: zobu griešana, žokļu muskuļu hipertoniya, muskuļu sāpes, muskuļu hipertoniya, paaugstināts osteoporozes risks.

Imūnsistēma: pazemināta aizsargspēja pret patogēniem, palēnināts atveseļošanās process, hronisko saslimšanu attīstība [20].

### **Praktiskais darbs/diskusija:**

- 1) Pārdomājiet, vai varat atpazīt šos trīs stresa posmus savā pieredzē?
- 2) Kādi būtu jūsu piemēri trauksmes posmam, adaptācijai?
- 3) Vai esat pieredzējuši arī izsīkuma posmu? Kādi stresori izprovocēja jūsu izsīkumu? Cik ilgu laiku jūs bijāt katrā no šiem posmiem?
- 4) Kādi šobrīd varētu būt secinājumi, lai pasargātu sevi no izsīkuma posma?
- 5) Ja pievēršas pirmajam stresa posmam – trauksmei (ir svarīgi šo posmu atpazīt, lai savlaicīgi pielietotu stresa vadības prasmes) – vai izdodas pamanīt šo posmu ikdienas situācijās kā attiecībā uz sevi, tā vērojot pacientus? Piemēram, sarežģītā situācijā/komunikācijā/konfliktā ar pacientu? Kā izpaudīsies “cīņas vai bēgšanas” reakcija saskarsmē?
- 6) Kuras no tālāk aprakstītajām reakcijām jūs esat pamanījis savā uzvedībā stresa trauksmes posmā ikdienas komunikācijas situācijās, kurās rodas pārslodze (stress)? Kuras no šīm reakcijām jūs attiecināsiet uz “cīņu”, kuras uz “bēgšanu”: paaugstināta balss, naidīgas, augstprātīgas vai baiļu pilnas intonācijas, kliegšana, uzstāšana uz sava viedokļa, atteikšanās ieklausīties sarunas biedrā, nievājoši, dzelīgi komentāri, sarunas pārtraukšana, sava viedokļa noklusēšana, ātra, fiktīva piekrišana, sarunas biedra atstāšana, aiziet, aizcērtot durvis.

## **1.5. Individuālā reakcija uz stresu**

Svarīgi atcerēties, ka stresa pretestības līmenis katram ir individuāls - var būt vienāda slodze un apstākļi, bet dažādas atbildes reakcijas uz stresu. Var izdalīt sekojošus faktoros, kas ietekmē katra noturību pret stresu/izvēli par labu pozitīvajam vai negatīvajam fokusam.

### **Fizioloģiskās īpatnības**

Fizioloģiskās īpatnības (iedzimtība, nervu darbības tips, temperaments). Saskaņā ar H. Aizenka temperamenta teoriju, cilvēka temperamentu nosaka sekojošie pamatrādītāji – introversija un ekstraversija, un emocionālā noturība, stabilitāte vai emocionālā labilitāte. Divi temperamenta tipi, kuriem ir raksturīga augstāka emocionālā labilitāte, tai skaitā ātra un jūtīga reakcija uz apkārtējās vides kairinājumiem, ir holēriķi un melanholiķi. Ja jūs piederat pie šiem

temperamenta tipiem, tad jo izteiktāks ir jūsu temperaments, jo jūs esat uzņēmīgāki pret ikdienas stresoriem, tāpēc jums jāpievērš lielāka vērība pārdomātai stresa vadībai un prevencei [24; 130. lpp.]. Ekstravertiem ar tiem piemītošajām sociālajām prasmēm pētījumos ir konstatēta augstāka stresa noturība [10; 498. lpp.] (iespēja noteikt savu temperamenta tipu, sk. pielikumu 26. lpp.).

### **Pašreizēja pašsajūta**

Jo augstāka ir jūsu šī brīža noguruma pakāpe, diskomforts kā psiholoģiskā tā fiziskā kontekstā, izteiktāki iekšējie konflikti vai zema apmierinātība ar savu dzīvi līmenis – personiskā un/vai profesionālā, jo uzņēmīgāki jūs esat pret ārējo stresu.

### **Iepriekšējā dzīves pieredze līdzīgos stresa apstākļos**

Līdz galam neapzināta, stipri traumatiska iepriekšējā pieredze, atkārtoti nonākot līdzīgā situācijā var pastiprināt šā brīža stresa ietekmi, samazināt spēju produktīvi risināt esošo problēmsituāciju.

### **Domāšanas veids**

Domāšanas modelis, attieksme, to veidojošās vērtības, iekšējie morāles kritēriji, psiholoģiskais briedums. Jo pieņemošāka, labvēlīgāka ir indivīda attieksme pret citiem cilvēkiem, dzīvi, jo lielāka varbūtība, ka stresa situācijā citi netiek uztverti kā savvērnieki, un vieglāk izdodas sadarboties nevis nākas “cīnīties vai bēgt”. Jo augstāks ir personīgais pašvērtējums, pašapziņa, prasme pamanīt pozitīvos resursus kā sevī tā citos, jo mainās subjektīvās interpretācijas apkārtējās pasaules notikumiem [2; 27. lpp.]: problēmu vietā biežāk rodas izaicinājumi, un grūtās situācijas kļūst par iespējām īstenot savas profesionālās prasmes, nodemonstrēt savu varēšanu.

### **Sociālās prasmes**

Sociālās prasmes [10; 498. lpp.], pārdomāts saskarsmes modelis saskaroties ar tām vai citām ikdienas videi raksturīgajām komunikācijas situācijām, potenciālajiem konfliktiem, krīzes situācijām, stresoriem.

## **1.6. Stress ārstniecības personām**

Katra profesionālās darbības joma ir saistīta ar saviem specifiskiem riskiem. Veselības aprūpes joma ir palīdzošā darba sfēra, kura izceļas ar paaugstinātu stresa līmeni un izdegšanas risku.

Kā Latvijā, tā ārzemēs veikti pētījumi uzrāda līdzīgus rezultātus – palīdzošās profesijas (sociālie darbinieki, veselības aprūpes speciālisti, medicīnas māsas, izglītības darbinieki) [22; 2.

lpp.] pārstāvji biežāk cieš no paaugstināta stresa, izsīkuma, kas ilgtermiņā veicina izdegšanas risku. Specialitātes, kurām biežāk konstatē izdegšanas sindromu, emocionālo izsīkumu - ginekologi, neirologi, urologi un medicīnas māsas [1; 205. lpp.].

Piemēram, Amerikas Medicīnas Asociācijas 2018. gada pētījumā [14], kurā tika ietverti 15 000 veselības aprūpes darbinieku, kas pārstāvēja 29 dažādas specialitātes, 44% aptaujāto uzrādīja izdegšanas pazīmes, augstākie izdegšanas rādītāji tika apzināti starp uroloģijas (54%), neiroloģijas (53%) specialitātes darbiniekiem, kamēr vieni no zemākajiem izdegšanas rādītājiem bija plastiskajiem ķirurgiem (23%).

Augstāks izdegšanas risks – izteiktāks emocionālais izsīkums un depersonalizācija ir jaunajiem ārstiem ar darba pieredzi līdz pieciem gadiem [1; 204. lpp.].

### **Faktori, kas izsauc stresu veselības aprūpes jomā:**

ikdienas saskarsme ar citu cilvēku ciešanām (tai skaitā saskarsme ar nāvi),  
augstā atbildība,  
ierobežota iespēja palīdzēt,  
intensīva komunikācija – daudz dažādu cilvēku, raksturu, saskarsmes stilu, pielāgošanās katram pacientam,  
pacientu negācijas – no sāpēm līdz pārmetumiem, kritikai, tiešai vai netiešai agresivitātei,  
bezpalīdzība, vainas apziņa, dusmas, līdzjūtība – emocionālā, psiholoģiskā pārslodze,  
fiziskā pārslodze – garas maiņas, papildus slodzes,  
ārējie/organizatoriskie riski – restrukturizācijas, mainīgas darba vietas prasības, atalgojums, bezdarba draudi u.c.

Riska faktors – personīgās problēmas (veselība, attiecības, finanses, atkarības u.tml.).

### **Praktiskais uzdevums/diskusija:**

- 1) Vai, jūsuprāt ir kādi faktori, kas jāatzīmē kā riski ārstniecības personām?
- 2) Kuri no iepriekš uzskaitītajiem ir tie faktori, kas sagādā lielāko stresu jums?
- 3) Kā šos faktoru ietekmi varētu mazināt? Kā šos faktorus varētu risināt? Pārrunājiet šos jautājumus ar sev uzticamiem kolēģiem, - dažkārt skats no malas palīdz rast risinājumus šķietamās strupceļa situācijās.

## 1.7. Stresa izpausmes

### **Fiziskais līmenis**

Tūlītēji pamanāmās stresa izpausmes: muskuļu spriedze, trīc rokas, sekla elpa, balss tembra izmaiņas, tiki, paātrināta sirdsdarbība, paaugstināts asinsspiediens, reibonis, spazmas, sāpes krūtīs, vēderā, sprandā, mugurā.

Ilgtermiņā stress var radīt nozīmīgus funkcionālos traucējumus un saslimšanas praktiski jebkurā orgānu grupā (piemēram, imūnsistēmas traucējumi, hormonālās pārmaiņas, seksuālā disfunkcija, diabēts, sirds-asinsvadu slimības, u.tml.)

### **Emocionālais līmenis**

Tūlītējā emocionālā reakcija stresā – nemiers, paaugstināta uzbudināmība, viegla aizkaitināmība, sev netipiska agresivitāte, bezpalīdzības sajūta, bailes.

Ilgtermiņā stress emocionālajā līmenī – provocē konflikta situācijas komunikācijā, tām atkārtojoties, pieaug izjusto negāciju intensitāte, un veidojas emocionālās izdegšanas risks. Līdz tam arvien izteiktāka bezpalīdzība vai neapmierinātībai ar apkārtējo vidi, apstākļiem (pacienti).

### **Intelektuālais līmenis**

Intelektuālajā, kognitīvajā līmenī stresa izpausmes pamanāmas kā grūtības koncentrēties, samazinās uztveres spēja, loģiskā domāšana, atmiņas spējas, - apgrūtināta lēmumu pieņemšana.

Ilgtermiņā stress intelektuālajā līmenī veido noliedzošu, aizdomīgu attieksmi pret jebkādu pārmaiņu, uzlabojumu iespēju.

### **Uzvedības līmenis**

Uzvedībā tūlītējas stresa izpausmes var variēt – hiperaktivitāte, impulsivitāte, pastiprināta stimulantu un alkohola lietošana, tā saucamās, “bēgšanas” uzvedības, kuras netieši attālina no stresora kā arī no stresa situācijas risināšanas - pastiprināta ēšana, smēķēšana, TV, alkohola lietošana, vienaldzība pret savu izskatu, pastāvīga steigšanās vai apātija.

Ilgtermiņā stress uzvedības līmenī var izveidot destruktīvas atkarības (alkoholisms, azartspēles), samazināt darba izpildes produktivitāti, veicināt konfliktus ar kolēģiem, pacientiem, vadību.

Svarīgi: pārāk ilgi ignorēts ikdienas stress, kā fiziskajā, tā emocionālajā, intelektuālajā un uzvedības līmenī, ir viens no riskiem, kas provocē izdegšanas sindromu.

## 2. Profesionālās izdegšanas sindroms

### 2.1. Izdegšanas definīcija

Izdegšana – psiholoģisko un fizisko spēku izsīkums, kad prāts vai ķermenis (vai abi) netiek galā ar pieaugošajām prasībām. Rodas vainas apziņa, sajūta, ka neko nespēj pagūt, izdarīt, mainīt, nedomāt, atslēgties. Padarītais tiek sasniegts ar lielu piepūli, un progress šķiet nenozīmīgs. Tā izdegšanu raksturo K. Maslača (*C.Maslach*), kas ir viena no vadošajām izdegšanas sindroma pētniecēm [17; 399. lpp.].

Profesijas, kuras pakļautas lielākam izdegšanas riskam – palīdzošās profesijas, komunikatīvo profesiju pārstāvji. Profesijas, kurās notiek intensīva komunikācija, jo īpaši negatīva.

Lielākam izdegšanas riskam ir pakļauti cilvēki ar vērtību konfliktu, neapmierinātām emocionālajām vajadzībām, kuri nemāk savas problēmas risināt konstruktīvi un pielieto “bēgšanas” mehānismu darbā, personiskajā dzīvē, attiecībās (atkarības, to skaitā, darbaholisms), ar ārējo kontroles lokusu [17; 410. lpp.].

#### 2.1.1. Izdegšanas cēloņi

Neadekvāts darba apjoms.

Neskaidri mērķi.

Nespēja ko mainīt (kas emocionāli svarīgs) – ārpus kontroles.

Centieni realizēt ko tādu, kas ir neiespējams, nav nepieciešamo resursu.

Konflikts starp iekšējām vērtībām un to, kas notiek darba vietā – spiests darīt to, kas nepatīk.

Pārmērīgs, ieildzis stress.

#### 2.1.2. Izdegšanas pazīmes

Pārmaiņas uzvedībā - biežāk kavē darbu, iekšēja pretestība turp doties, zemāka efektivitāte, neskatoties uz ilgāku darba laiku, vairāk kafijas, cigarešu, alkohola u.c.

Pārmaiņas izjūtās – bezspēcība, dusmas, vainas izjūta, zūd humora izjūta, parādās cinisms.

Pārmaiņas domāšanā – rigiditāte, pretestība pret pārmaiņām, grūtības koncentrēties, nosodījuma rašanās pret klientu, vienaldzība.

Pārmaiņas veselībā – miega traucējumi, vājums, biežākas saslimšanas ar infekcijas slimībām, ātra psihisko pārdzīvojumu somatizācija.

### **2.1.3. Profesionālās izdegšanas sastāvdaļas**

K. Maslača definē trīs profesionālās izdegšanas sastāvdaļas [17; 403. lpp.]:

Emocionālais izsīkums – emocionālā pārslodze, kura var attīstīties no emocionālo resursu izsīkuma līdz apātijai, depresijai un emocionālajam sabrukumam.

Depersonalizācija – izveidojas bezpersoniskas, formālas attiecības ar kolēģiem, klientiem. Attiecībās dominē vienaldzība, cinisms.

Personisko sasniegumu devalvācija – savas efektivitātes samazināšanās izjūta, profesionālo kompetenču, spēju negatīva vērtēšana, savu iespēju ierobežotības apzināšanās.

(K.Maslačas Profesionālās izdegšanas anketa, ar kuras palīdzību iespējams noteikt šo izdegšanas kritēriju līmeni, – sk. pielikuma 30. lpp.).

## **2.2. Izdegšanas sindroma profilakse, resursu atjaunošana**

Izdegšanas sindroma profilaksei var atzīmēt sekojošu prasmju apguvi:

### **Emocionālā līdzsvara atjaunošana.**

Prasme atjaunot savu emocionālo līdzsvaru – trenēt emocionālo inteliģenci (sk. zemāk), mācīties atpazīt un vadīt savas emocijas, konstruktīvi atreaģēt negācijas.

Praksē: kurš no šodienas notikumiem bija tāds, kas man šķiet jauks, patīkams, skaists? Kas lika, liek man pasmaidīt? Atzīmējiet sev domās vai ieviesiet pierakstu kladi, kur vakarā atzīmēt ikdienas momentus, kuri nesuši pozitīvas emocijas! Piemēram, īsa, humora pilna saruna ar kādu kolēģi, atpūtas pauze, kuras laikā pāris minūtes lēnām varēju baudīt savu minerālūdeni/kafiju, kāds konkrēts uzdevums, ko izdevās paveikt ātrāk un veiksmīgāk nekā citkārt, deserts pie pusdienām, kāds patients, kura attieksme vai rīcība lika jums uzsmaidīt u.tml.

### **Regulāri rūpējies par savu psihohigiēnu, atpūtu.**

Praksē: izgulieties, ieviesiet veselīgus ēšanas paradumus, organizējiet savā ikdienā īsus pārtraukumus, kuros mācīties uz pāris minūtēm atslēgties no darba (piemēram, veicot pāris dziļas, mierīgas ieelpas, paklausoties mūziku, sazinoties ar tuviniekiem, aprunājoties ar kolēģiem par ar darbu nesaistītām tēmām). Pārvariet nogurumu un slinkumu un vismaz 2 reizes nedēļā noorganizējiet sev 1h ilgas fiziskas aktivitātes – tas var būt kā sporta klubs, tā dejas vai garāka pastaiga, skriešana, riteņbraukšana, pirts u.tml.

### **Vadīt stresu, prast pielietot produktīvus spriedzes mazināšanas paņēmienus.**

Praksē: gandrīz visiem ir pieredze, ka pāris dziļu ieelpu palīdz sakārtot domāšanu apjukumā, diemžēl, kamēr elpošanas vingrinājumi nav mūsu ikdienas prakse, nereti stresa situācijās mēs par šo iespēju aizmirstam un ļaujamies stresam, nevis stabilizējam savu ķermeni, domas un emocijas ar šo vienmēr pieejamo, vienkāršo un ārkārtīgi efektīvo metodi – elpošanu. Izmēģiniet diafragmālo elpošanu, sekojot instrukcijai: apgulieties vai apsēdieties krēslā ar taisnu muguru, uzlieciet vienu roku uz vēdera, otru uz krūtīm un pamēģiniet lēnām ieelpot tā, lai ar rokām sajustu, kā pie ieelpas jūsu vēders paceļas kā balons, kad tiek piepūsts, savukārt pie izelpas – noplok. Ar otru roku sekojiet krūšu kurvī – tam jābūt nekustīgam. Ieelpu veiciet caur degunu, izelpu – caur muti. Veltiet 2 – 3 minūtes pāris reizi dienā, kā arī situācijās, kad jūtat pieaugošu satraukumu, spriedzi. Visai drīz jums nebūs jātur rokas uz sava ķermeņa, lai kontrolētu pareizu elpas plūsmu. Ar laiku šī prasme – diafragmālā elpošana - kļūs par jūsu ieradumu un jūs pamanīsiet, ka daudzas situācijas, kas agrāk sagādāja stresu, jūs uztversiet mierīgāk. Lai tas notiktu, šis vingrinājums ir jāpraktizē!

Ņemiet vērā, ka ir virkne elpošanas vingrinājumu un dažādas relaksācijas tehniku alternatīvas, pie tam efektīvāk ir tās apgūt klātienē. Konsultējieties par tādām ar ārstiem rehabilitologiem, fizioterapeitiem, sporta treneriem, jogas pasniedzējiem, kolēģiem vai paziņām, kuri ikdienā jau praktizē elpošanas, apzinātības vai meditācijas prakses.

### **Atzīt un konstruktīvi risināt savas profesionālās grūtības.**

Praksē: pārdomājiet, kas jūsu ikdienas darbā sagādā lielākās grūtības? Kā šīs grūtības varētu risināt? Nereti mēs pierodam pie sava viedokļa, piemēram, ka neko nav iespējams mainīt, vai, ka mums nav pietiekami daudz vai īsti resursi. Pārrunājiet šo situāciju ar kolēģiem, izmantojiet komandas darba principu, iesaistiet vadību un organizējiet savā darba vietā supervīzijas, Bālinta grupas vai piesakieties individuālajai supervīzijai.

Turpiniet padziļināt savas zināšanas stresa un izdegšanas prevencē, personīgās efektivitātes veicināšanā, piedaloties apmācībās, apmeklējot konferences, konsultējoties ar kolēģiem, ieviešot ieradumu lasīt psiholoģijas literatūru (saraksts ar latviešu valodā pieejamām grāmatām, savu iekšējo resursu apzināšanai, personīgās efektivitātes izaugsmei, stresa vadībai – sk. pielikumu) vai skatīties izglītojošus video par šīm tēmām interneta vietnē, piemēram, TED konferences (pieejamas arī latviešu un krievu valodā) *Youtube* kanālā; lejuplādējiet savos viedtālrunos kādu no aplikācijām, kas ļaus jums patstāvīgi apgūt meditāciju (piemēram, latviešu valodā izveidotā *Miervidu* aplikācija apzinātības un meditācijas prakses pamatiem).

## 3. Stresa vadība

### 3.1. Psiholoģiskais aspekts

Stresa vadības teorijās tiek atzīmētas dažādas pieejas stresa mazināšanā, piemēram, Lazarus, transaktīvajā teorijā, izdala uz problēmu fokusēto un emocijām fokusēto stresa vadību. Pirmajā gadījumā, risinot apkārtējās vides prasības, problēmas, samazinot ārējo spiedienu tiek panākta psiholoģiskās spriedzes samazināšanās, otrajā gadījumā stress tiek samazināts, strādājot ar savu emocionālo attieksmi, veidu kā tiek interpretēti notikumi [2; 31. lpp.]

Citi pētnieki, piemēram, P.T. Vongs (*Wong, P.T.*) un līdzautori stresa vadības teorijā integrē indivīda personības īpatnības, uzskatus, kulturālās atšķirības [23].

Visi stresa cēloņi var tikt iedalīti divās grupās:

- 1) fiziskie stresori (slimība, trauma, pārlietu liela slodze (tai skaitā intelektuālā)), kas tiešā veidā ietekmē organismu,
- 2) psiholoģiskie jeb informatīvie stresori (konflikti, nepatīkama informācija, visdažādāko iemeslu pārdzīvojumi), kas sākas pēc noteiktas informācijas uztveres jeb precīzāk, pēc nozīmes, kura tiek piešķirta informācijai.

Katram cilvēkam – tajā skaitā pacientiem/klientiem un kolēģiem, ir ne tikai atšķirīgas vajadzības, bet arī dažāda motivācija, intereses, atšķirīgi mērķi, dažāds spēju līmenis, sava vērtību sistēma, savi uzskati, priekšstati, atšķirīga dzīves pieredze, personības tips, temperaments, saskarsmes un sociālā loma, statuss, piedevām, daudz ko var ietekmēt mirkļa situācija.

Lai mazinātu stresu ikdienā un gūtu panākumus veidojot sadarbību ar otru cilvēku, lai iemācītos izprast viņa vajadzības, jāsāk ar sevi – jāiemācās izprast sevi, savas rakstura iezīmes, individuālās īpatnības, faktorus, kas var ietekmēt saskarsmi kā pozitīvi tā negatīvi, tai skaitā savas emocijas. Proaktivitāte tiek minēta kā viena no pieejām veiksmīgā pašregulācijā, stresa vadībā un psiholoģiskajā labklājībā [18; 139. lpp.].

Lai paaugstinātu savu prasmi konstruktīvi risināt stresa situācijas, veicinātu stresa prevenci, jāpārdomā iespēja palielināt savā dzīvē proaktivitāti, uzņemties lielāku atbildību par savas dzīves kvalitāti, stresa faktoriem. Apkārtējo realitāti var sadalīt mūsu interešu zonā un mūsu ietekmes zonā. Reaktīvais dzīvesveids nereti daudz enerģijas patērē interešu zonā, tā vietā, lai īstenotu rīcību ietekmes zonā [5; 83. lpp.].



### Praktiskais darbs - diskusija:

- 1) Kas ir mani lielākie stresori? Kas manā ikdienā man sagādā lielākās grūtības, stresu?
- 2) Vai šie stresori ir manā tiešajā ietekmes sfērā (rīcības, lēmumi, kurus es tieši kontrolēju) vai netiešā ietekmes/kontroles sfērā (rīcība, lēmumi, kurus ietekmē citi cilvēki, apstākļi), vai arī ir ārpus manas kontroles zonas?
- 3) Kurā no šīm sfērām ir lielākā daļa manu aktivitāšu? Ietekmes sfērā vai ārpus tās?
- 4) Vai es veltu laiku, lai pārdomātu savas stresa vadības stratēģijas, trenētu, attīstītu šīs prasmes, vai pavadu laiku atkārtotās pārdomās un secinājumos par savas dzīves neatrisināmajām grūtībām?
- 5) Izvērtējiet, kas jums raksturīgāk:

3.1.1.tabula

#### Proaktivitāte vai reaktivitāte

	Proaktivitāte	Reaktivitāte
Atbildība -	uzņemos	vai izvairo
Mērķi -	izvirzu	vai izpildu, kas man tiek uzdots
Plānošana -	pārdomāta, mierīga, ilgtermiņa	vai dzīve zem deadline, laika termiņa rāmjos
Radošums -	uzdrīkstos improvizēt, meklēt jaunus risinājumus	vai turos pie sistēmas, rāmja
Kļūdas -	novērtēju kā vērtīgu pieredzi	vai uztveru kā neveiksmi, zaudējumu
Problēmas -	izaicinājums manām spējām	vai sazvērestība pret mani
Nezināmais -	vilina	vai biedē
Iniciatīva -	pašsaprotama	vai mulsina
Izvēle -	apzināta	vai spiesta

## 3.2.Emocionālā inteliģence

Stresa novēršana, pirmkārt, sākas ar apzināšanos. Kamēr mēs paši sev nespējam atzīties kā mēs jūtamies patiesībā, un visas emocijas tiek aizslēptas aiz standarta frāzes “ar mani viss ir labi” vai “es jūtos normāli”, mums ir mazas iespējas sniegt sev savlaicīgu palīdzību.

D. Goulmens (*D.Goulman*) ir pazīstamākais autors emocionālās inteliģences kontekstā, vienlaikus arī daudzi citi autori ir iedziļinājušies šajā fenomenā un mēģinājuši izveidot savas EQ definīcijas:

- spēja adekvāti sajust, uztvert, saprast, izpaust un kontrolēt emocijas P.Salovejs, Dž.Meiers (*P.Salovey, J.Mayer*) [21; 5.lpp.];

- nekognitīvu spēju, kompetenču un prasmju kopums, kas ietekmē cilvēka spējas gūt sekmes un spējas tikt galā ar apkārtējo apstākļu prasībām un spiedienu R.Bāra-Ona (*R.Bar-On*) [9; 3.lpp.];
- emocionālā inteliģence ietver sevī pašsavaldīšanos, centību, neatlaidību, kā arī prasmi motivēt savu rīcību (D.Goulmens) [4; 13.lpp.].

Svarīgi, - tikai attīstot, pilnveidojot sevi, savu emociju atpazīšanu un pašregulāciju, pilnveidojas emociju izpratne, atpazīšana citos cilvēkos (empātija), kā arī emociju un stresa vadība.

Savu emociju apzināšanās – prasme apzināties un nosaukt vārdā savas emocijas, apzināties, izprast to cēloņus, izprast atšķirību starp emocijām un rīcību un to, kā mūsu emocijas ietekmē (un uz kādu rīcību veikšanu provocē) apkārtējos.

Pilnveidojot šo dimensiju – pieaug sevis izpratne, veidojās precīzāks, adekvātāks pašvērtējums, nostiprinās pašapziņa, pieaug pašvērtējums. Attiecību, sociālajā kontekstā – veidojas empātija, orientācija uz sadarbību. Veiksmīgāka sadarbība – mazāk stresa.

Savu emociju kontrole – spēja kontrolēt un vadīt negatīvās emocijas (trauksmi, dusmas), impulsīvās emocionālās reakcijas, - rīkoties nevis sekojot emocijām, bet saskaņā ar savā attieksmē, vērtībās balstītiem lēmumiem.

Pilnveidojot šo dimensiju – pieaug paškontrolē, uzticamība, apzinātība, spēja adaptēties, sasniegumu motivācija, iniciatīva. Attiecību sociālajā kontekstā šīs prasmes uzlabo savstarpējo komunikāciju, prasmi konstruktīvi risināt konfliktus. Mazāk konfliktu – mazāk stresa.

Tādējādi - pieaugot prasmei atpazīt, saprast un vadīt savas emocijas, mēs sākam atpazīt, saprast kā arī vadīt un ietekmēt citu emocijas, kas veicina mūsu sociālās prasmes un ievērojami samazina ikdienas komunikatīvos stresorus.

### **Praktiskais darbs - diskusija:**

- 1) Emocionālās inteliģences treniņš sākas ar savu emociju atpazīšanu un analīzi. Vai jūs spējat atcerēties situāciju, kad, esot klientam/pacientam jūs pašu pārņēma negatīvas emocijas un jūs kļūvāt par “grūto” klientu? Kāda bija jūsu uzvedība? Kādas bija emocijas? Kādas bija situācijas sekas? Kas bija tas, kas izprovocēja šo problēmsituāciju?
- 2) Kad ir definētas provocējošās lietas, izanalizējiet, – kas padziļināja konfliktu – sarunas emocionālais līmenis (piedzīvotā attieksme, emocijas) vai racionālais – fakti, konkrēti izmērāmi apstākļi?

- 3) Kādu attieksmi no mediķiem, pašiem nonākot pacientu/klientu lomā, mēs gribam sagaidīt? Kādu attieksmi es īstenoju attiecībā uz saviem pacientiem/klientiem?
- 4) Vai esmu gatavs pārskatīt to kā es uztveru pacientu/klientu, viņa emocijas, kā es uz tām reaģēju? Vai es varētu sākt uzņemties atbildību par savām emocijām, savu uzvedību?
- 5) Pacients/klients var paust intensīvu neapmierinātību un to redzot, jūtot, es varu sadusmoties vai nobīties, taču šajā pašā situācijā es varu izvēlēties saglabāt mieru un labvēlību. Ko es gribu izvēlēties? Ko es izvēlos?

### 3.3. Atslābināšanās, rīcība

Universālais stresa novēršanas paņēmiens: atslābināšanās – jebkuras; visbiežāk tās būs fiziskas nodarbības, kas veicina ķermeņa atslābumu (un mierīgu, dziļu elpu) un tam sekojošo domu, emociju pārslēgšanos, piemēram, pastaigas svaigā gaisā, sports, joga, meditācija, miegs, garšīgs ēdiens, sekss. Palīdzēs arī jebkuras aktivitātes, par kurām mēs varam teikt – man patīk, gribas to darīt, jo tas man sagādā prieku – visa veida hobiji, kas ļauj mums izjust pozitīvas emocijas, prieku, ‘skaistumu’ un beigu beigās - atslābt.

Ar stresoriem, kas ir mūsu ietekmes zonā jāstrādā atkarībā no situācijas, tam noder, pirmkārt, situatīvā „ātrā palīdzība” – palīdzam sev atgūt mieru (dziļā ieelpa, iedzert ūdeni, aizskaitām līdz 10, atkārtojam savu ‘miera mantru’) un tikai tad ķeramies pie situācijas risināšanas (komunikatīvās prasmes, konfliktu risināšana, attiecīgu īpašību treniņš, darbs ar profesionāļiem u.tml.)

Ja stressors ir ārpus mūsu ietekmes – varam strādāt tikai ar savu attieksmi un ķermeni (liela nozīme profilaksei, ikdienas treniņam, praksei) - muskuļu relaksācija, atslābināšanās, dziļā elpošana, vizualizācija, attieksmes maiņa, pozitīvās domāšanas iemaņas, optimisms.

Mums ir divi resursi, kas vienmēr pieejami, lai vadītu stresu un atgūtu mieru:

- 1) mūsu elpa – vienīgais ar ko mēs varam ietekmēt veģetatīvo nervu sistēmu, kura autonomi no mūsu gribas, reaģējot uz apkārtējās vides stimuliem, palaiž stresa reakcijas organismā. Mierīga, līdzsvarota elpa – organisms to interpretē kā „viss ir kārtībā” – stresa līmenis mazinās.
- 2) mūsu prāts – izprotot, ka liela daļa stresa cēloņu ir interpretācijas sekas, mēs varam strādāt ar savām domām, katrā situācijā piedomājot ne tikai par riskiem, zaudējumiem, bet arī par ieguvumiem, iespējām. Mēs vienmēr varam izvēlēties, kā interpretēt apkārtējo, mēs varam

izvēlēties attieksmi. Katra mūsu doma rezonē ķermenī – radot gan fiziskas, gan emocionālas reakcijas.

### **Praktiskais darbs - diskusija:**

- 1) Izlasiet šo V.Frankla (*V.Frankl*) citātu: “Citi cilvēki, ārējās pasaules notikumi var ietekmēt visu, izņemot manu lēmumu kā es reaģēšu uz notiekošo” [3; 89. lpp.].
- 2) Vai varat piekrist šai domai?
- 3) Vai tomēr nāk prātā arguments, ka dažkārt tomēr ir tādi notikumi, tādi ārējās pasaules apstākļi, vai tādi cilvēki attiecībā uz kuriem nav iespējams izvēlēties savu reakciju?
- 4) Pārdomājiet sekojošo - V. Frankls, šīs atziņas autors, šo domu definēja grāmatā, kurā viņš dalās par savu 3,5 gadu pieredzi koncentrācijas nometnē. Apstākļos, kuros bija objektīvi daudz stresoru, objektīvi daudz iemeslu lai izjustu savu bezpalīdzību, piedzīvotu vilšanos dzīvē, cilvēkos, agrākajās “mierlaika” vērtībās, apstākļos, kas palīdzēja viņam apjaust cilvēka gara stiprumu. Iepazīstieties ar viņa grāmatu “Psihologs pārdzīvo koncentrācijas nometni. Izdzīvošanas māksla” – tā palīdz pārvērtēt mūsu ierasto skatījumu uz grūtībām un gūt iedvesmu proaktīvai attieksmei pret savu dzīvi, šī brīža apstākļiem lai kādi tie būtu.

## **3.4. Pozitīvā domāšana, pārmaiņu ieviešana**

Katra mūsu doma ir apstiprinājums mūsu uzskatiem, vērtībām. Katra mūsu doma ir sinhrona ar mūsu jūtām, ar mūsu ķermeņa reakcijām, sākot ar bioķīmiskiem procesiem smadzenēs, līdz šo reakciju izpausmēm mijiedarbībā ar ārējo vidi un sekojošo emocionālo vērtējumu notiekošajam un galu galā – ar pašsajūtu (augstāku vai zemāku stresa līmeni, apmierinātību).

### **Praktiskais darbs - diskusija:**

- 1) Kā es jūtos?
- 2) Kā/ko es domāju, kad es tā jūtos pozitīvi/negatīvi?
- 3) Vai man izdodas pamanīt, ka man bieži atkārtojas līdzīgas domas, piemēram, kļūdoties (stresa situācijās) “kā vienmēr”, “ak, ko var gribēt no manis” u.tml.
- 4) Vai izdodas pamanīt, ka, nonākot kļūmīgās (stresa) situācijās es bieži rīkojos līdzīgi, pēc viena scenārija?
- 5) Vai šīs atkārtojošās domas/uzvedības stresā man dod vai atņem spēku, dod vai atņem mieru?
- 6) Vai es esmu gatavs/-a mainīt, pilnveidot savu šī brīža scenāriju stresa situācijās?

**Lai īstenotu pozitīvas pārmaiņas savā stresa vadībā, precizējiet:**

- 1) Kādas tieši pārmaiņas es gribu īstenot (kādas profesionālās vai privātās dzīves situācijās), ko tieši es gribu mainīt?
- 2) Kā es saredzu pozitīvas pārmaiņas savā dzīvē/attiecībās ar stresu? Kādi varētu būt mani ieguvumi?
- 3) Kādas konkrēti rīcības man jāveic, lai tuvotos savam mērķim? Kādas praktiskas tehnikas es varētu īstenot? Arvien detalizētāk pārdomājot jauno vīziju, “scenāriju”, tas pakāpeniski iedzīvinās mūsu domās un sāk sinhronizēties intelektuālajā un emocionālajā līmenī. Piemēram, sākotnējās šaubas par mērķi - prasmi saglabāt mieru, būt stresa noturīgam (noturīgākam), saskaroties ar sev grūto pacientu/klientu tipu, no fantāzijas pārtop konkrētos uzdevumos, kas regulāri jāveic līdzīgi fiziskajiem treniņiem, kad mērķis ir noteiktas muskulatūras pilnveide.

**Iespējamā “receptūra” saviem stresa vadības mērķiem:**

- 1) Ikdienas prakse emocionālās inteliģences prasmēs (skatīt ieteikumus savu emociju apzināšanā, refleksijā, vadībā).
- 2) Sociālo prasmju pilnveide (izprast manipulāciju mehānismus, atpazīt, kad ar mani manipulē, konstruktīvi risināt konfliktus, - pozitīva piemēra atrašana, uzvedības analīze, pārņemšana u.tml.).
- 3) Ķermeņa atslābināšanās, pārdzīvojumu, emociju atreaģēšanas vingrinājumi (fiziskais aspekts).
- 4) Elpošanas vingrinājumi un meditācijas (sk. ieteikumus un instrukciju pie izdegšanas sindroma profilakses).
- 5) Savas pašapziņas, pozitīvo resursu stiprināšana, piemēram, afirmāciju tehnika, - ieviest savā ikdienā ieradumu domās atkārtot, īsu, - lakonisku frāzi, kas iedrošina, dod enerģiju, piemēram: “Man viss izdodas!”, “Es esmu lieliska!”, “Es izstaroju mieru un mīlestību!”
- 6) Svarīgi - šo var darīt kā individuāli, izmantojot informatīvos resursus, piemēram, internetā, literatūrā, kā arī izmantojot konsultanta (psihologa, psihoterapeita, kouča) atbalstu.

## 4.Literatūras saraksts

1. Avota, M., Millere, A. (2015). Izdegšanas sindroms praktizējošiem ārstiem, *RSU Zinātniskie raksti*, 204.–212.lpp. Rīga, RSU, Pieejams:  
[https://www.rsu.lv/sites/default/files/book\\_download/2015\\_medicinas\\_nozares\\_raksti.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/book_download/2015_medicinas_nozares_raksti.pdf)
2. Deklava, L. (2012), *Praktizējošo māsu personību raksturojošie faktori un profesionāli – relevantā uzvedība*, Promocijas darbs, RSU, Pieejams:  
[https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/LDeklava\\_Disertacija.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/LDeklava_Disertacija.pdf)
3. Frankls V. (2004). *Izdzīvošanas māksla: Psihologs pārdzīvo koncentrācijas nometni*. Rīga: apgāds Zvaigzne ABC.
4. Goulmens D. (2001). *Tava emocionālā inteliģence*. Rīga, apgāds Jumava.
5. Kovejs S., R. (2007). *Ļoti veiksmīgu cilvēku septiņi paradumi*. Rīga, izdevniecības nams “TRĪS”.
6. Paparde A. (2018) Stresa jēdziens, stresa fizioloģija un distresa ietekme uz organismu. *Profesionālās pilnveides seminārs "Medmāsu darba vides stresa pārvaldība un laika menedžments"* Pieejams:  
[http://stradavesels.lv/Uploads/2018/02/15/Paparde\\_Stresa\\_j\\_dziens\\_stresa\\_fiziolo\\_gija\\_un\\_distresa\\_ietekme\\_uz\\_organismu.pdf](http://stradavesels.lv/Uploads/2018/02/15/Paparde_Stresa_j_dziens_stresa_fiziolo_gija_un_distresa_ietekme_uz_organismu.pdf)
7. Seljē H. (1983). *Mana mūža stress*. Rīga: apgāds Zinātne.
8. Vidnere M., Ozoliņa, A.N. (2004), *Stress: tā pārvarēšana un profilakse*, Rīga, apgāds Biznesa Partneri.
9. Bar-On R. (2000) Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.  
Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/6509274\\_The\\_Bar-On\\_Model\\_of\\_Emotional-Social\\_Intelligence](https://www.researchgate.net/publication/6509274_The_Bar-On_Model_of_Emotional-Social_Intelligence)
10. Childs E, White, T.L., Harriet de Witt (2014). Personality traits modulate emotional and physiological responses to stress, *Behavioral Pharmacology*, 25, 493-502.
11. Levi L. (1990) Approaches to stress in man – present knowledge and research, S.P. Allegra, A. Oliverio (Eds.), *Psychobiology of Stress* (191 – 200), Springer Science & Business Media.
12. Cox T. (1995) Stress, coping and physical health, Broome, A., Liewelyn, S.P., (Eds.) *Health Psychology Process and applications*, (21-33), Springer US.

13. Woolfolk R.L., Lehner P.M., Allen.L.A. (2007), Conceptual issues underlying stress management, Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management* (3 – 16), The Guilford press, A division of Guilford Publications, Inc.
14. Kane L. (2019) *Medscape National Physician Burnout, Depression&Suicide Report 2019*, Retrieved from: <https://www.medscape.com/slideshow/2019-lifestyle-burnout-depression-6011056>
15. Kupriyanov R.,V., Sholokhov M.,A, (2014). The Eustress Concept:Problems and Outlooks, *World Journal of Medical Sciences* 11 (2):179 – 185.
16. Lazarus R.,S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Reviews Psychology*, 44:1-22
17. Maslach C., Schaufeli W.,B, Leiter M.,P., (2001). JoB Burnout, *Annual Review of Psychology*, Vol. 52:397–422
18. Moyer A., Sohl S.,J. (2009) Refining the Conceptualization of an Important Future-Oriented Self-Regulatory Behavior:Proactive Coping, *Personality and Individual Differences* 47(2), 139-144.
19. Mills H., Reiss N., Dombeck M. (2018). Types of stressors Eustress vs. Distress, *MentalHelp.net* Retrieved from: <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>
20. Sheth K.,N., Borikar H. (2016). Stress and Human Body System Reaction - A Review, *RESEARCH HUB – International Multidisciplinary Research Journal*, Volume – 3, 12, Retrieved from:[https://www.researchgate.net/publication/316919424\\_Stress\\_and\\_Human\\_Body\\_System\\_Reaction-A-Review](https://www.researchgate.net/publication/316919424_Stress_and_Human_Body_System_Reaction-A-Review)
21. Salovey P., Mayer J.D. (1990). Emotional intelligence, *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. Retrieved from: [http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/06/pub153\\_SaloveyMayerICP1990\\_OCR.pdf](http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/06/pub153_SaloveyMayerICP1990_OCR.pdf)
22. Work related stress depression or anxiety statistics in Great Britain 2018, *Annual statistics*, Published by Health and Safety Executive, Retrieved from: <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>
23. Wong.P.T., Wong, L.C.J., Scott C., (2006). Beyond Stress and Coping:The Positive Psychology of Transformation, Wong,P.T.P.&Wong,L.C.J. (Eds.), *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, (pp 1 – 26), NY: Springer

24. Беспанская-Павленко, Е. Д.; Петрова, Е. А. (2013). Стрессоустойчивость студентов с разным типом темперамента, *Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы III Междунар. науч.-практ. конф.*, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, С. 128-130., получено: <https://lib.vsu.by/xmlui/bitstream/handle/123456789/3930/>



## 5.Pielikums

### 5.1.Literatūras saraksts patstāvīgam darbam savu iekšējo resursu apzināšanai, personīgās efektivitātes izaugsmei, stresa vadībai

1. R. Bērsa (2010). *Noslēpums*. Rīga, apgāds Zvaigzne ABC.
2. Dž.Dispenza (2015) . *Atbrīvojies no ieradumu spēka!* Rīga, apgāds Lietusdārzs.
3. V. Frankls (2004). *Izdzīvošanas māksla: Psihologs pārdzīvo koncentrācijas nometni*. Rīga, apgāds Zvaigzne ABC.
4. Š. Gavaina (2011). *Radošā vizualizācija*. Rīga, apgāds Zvaigzne ABC.
5. D.Hamiltons (2014). *Vai dzīve ir iepriekš izplānota? Kā pārvaldīt likteni un brīvo gribu*”. Rīga, apgāds Lietusdārzs.
6. L. Heija (2006). *Izdziedē sevi pats*. Rīga, izdevniecība Aplis.
7. H. Lindemanis (1986). *Autogēnais treniņš*. Rīga, izdevniecība Zinātne.
8. H. Seljē (2012). *Mana mūža stress*. Rīga, apgāds Jumava.

## 5.2. Aizenka temperamenta tests

Atbildiet uz sekojošajiem jautājumiem ar "Jā" vai "Nē".

1. Vai jūs bieži jūtat tieksmi pēc jauniem iesaistītiem, spēcīgiem pārdzīvojumiem?
2. Vai jūs bieži jūtat vajadzību pēc draugiem, kuri jūs saprot, spēj uzmundrināt vai just līdzīgi?
3. Vai jūs esat bezrūpīgs cilvēks?
4. Vai jums neliekas, ka jums ir grūti atbildēt "nē"?
5. Vai jūs daudz prātojat, pirms kaut ko uzsākat?
6. Vai jūs vienmēr izpildāt savus solījumus?
7. Vai jums bieži mainās garastāvoklis?
8. Vai jūs parasti rīkojaties un runājat, daudz nedomājot?
9. Vai jūs bieži jūtaties nelaimīgs bez acīm redzama iemesla?
10. Vai jūs spētu izdarīt gandrīz visu, ja būtu saderējis?
11. Vai jūs pārņem nedrošība un apmulsums, kad gribat sākt sarunu ar simpātisku pretējā dzimuma pārstāvi?
12. Vai jūs reizēm zaudējat savaldību, esat dusmīgs?
13. Vai bieži rīkojaties acumirkliņa noskaņojuma ietekmē?
14. Vai bieži uztraucieties par to, ka esat izdarījis vai pateicis kaut ko tādu, ko nevajadzēja teikt vai darīt?
15. Vai jums labāk patīk lasīt grāmatas nekā tikties ar cilvēkiem?
16. Vai esat viegli aizvainojams?
17. Vai jums patīk bieži būt kompānijās?
18. Vai jums ir domas, ko jūs negribētu paust citiem?
19. Vai tiesa, ka dažreiz esat enerģijas pilns, tā, ka viss iet no rokas, bet citkārt – pavisam gurd?
20. Vai jūs dodat priekšroku šauram paziņu lokam?
21. Vai jūs bieži ļaujaties sapņiem?
22. Ja uz jums kliedz, vai atbildat ar to pašu?
23. Vai jums bieži neliek mieru vainas izjūta?
24. Vai visi jūsu ieradumi ir labi un vēlamī?
25. Vai spējat ļaut vaļu savām jūtām un izlīksmoties kompānijā pēc sirds patikas?
26. Vai jūs uzskatāt, ka esat viegli uzbudināms un jutīgs?
27. Vai tiek uzskatīts par jautru un dzīvespriecīgu cilvēku?
28. Vai bieži, paveicis kaut ko svarīgu, jūs jūtat, ka būtu varējis to izdarīt labāk?

29. Vai citu cilvēku sabiedrībā jūs vairāk klusējat?
30. Vai reizēm patenkojat?
31. Vai gadās, ka nevarat aizmigt tāpēc, ka galvā "lien" visādas domas?
32. Ja jūs kaut ko vēlaties uzzināt, vai uzskatāt, ka labāk to izlasīt grāmatā, nevis kādam pajautāt?
33. Vai jums kādreiz ir stipri paātrināta sirdsdarbība?
34. Vai jums patīk darbs, kas prasa pastāvīgu uzmanību?
35. Vai jums mēdz uznākt trīsas?
36. Vai jūs vienmēr runājat tikai patiesību?
37. Vai jums ir nepatīkami uzturēties sabiedrībā, kur cits par citu zobojas?
38. Vai jūs esat viegli sakaitināms?
39. Vai jums patīk darbs, kas prasa ātrumu?
40. Vai jūs uztraucaties par nepatīkamiem notikumiem, kas varētu atgadīties?
41. Vai jūsu gaita ir nesteidzīga?
42. Vai esat kādreiz nokavējis tikšanos vai darbu?
43. Vai jums bieži rādās murgaini sapņi?
44. Vai tiesa, ka jums ļoti tīk runāties, ka nekad nelaidīsiet garām iespēju patērzēt ar nepazīstamu cilvēku?
45. Vai jūs moka kādas sāpes?
46. Vai jūs justos ļoti nelaimīgs, ja jums ilgāku laiku būtu liegta plašāka saskarsme ar cilvēkiem?
47. Vai varat sevi nosaukt par nervozu cilvēku?
48. Vai starp jums pazīstamiem cilvēkiem ir tādi, kuri jums noteikti nepatīk?
49. Vai jūs viegli apvainojaties, ja citi norāda uz jūsu kļūdām vai kādiem trūkumiem?
50. Vai varat teikt, ka jūs esat par sevi pārliecināts cilvēks?
51. Vai uzskatāt, ka grūti gūt patiesu baudījumu no saviesīga vakara?
52. Vai jums neliek mieru izjūta, ka esat kādā ziņā sliktāks par citiem?
53. Vai spējat viegli ienest spraigumu diezgan garlaicīgā kompānijā?
54. Vai gadās, ka jūs runājat par jautājumiem, kurus neizprotat?
55. Vai raizējaties par savu veselību?
56. Vai jums patīk zoboties par citiem cilvēkiem?
57. Vai jūs ciešat no bezmiega?

## **Rezultātu apstrāde**

Pirmā jautājumu grupa. Jūs saņemat 1 punktu, ja uz jautājumiem 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56 esiet atbildējis „Jā” un ja uz jautājumiem 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51 esiet atbildējis „Nē”.

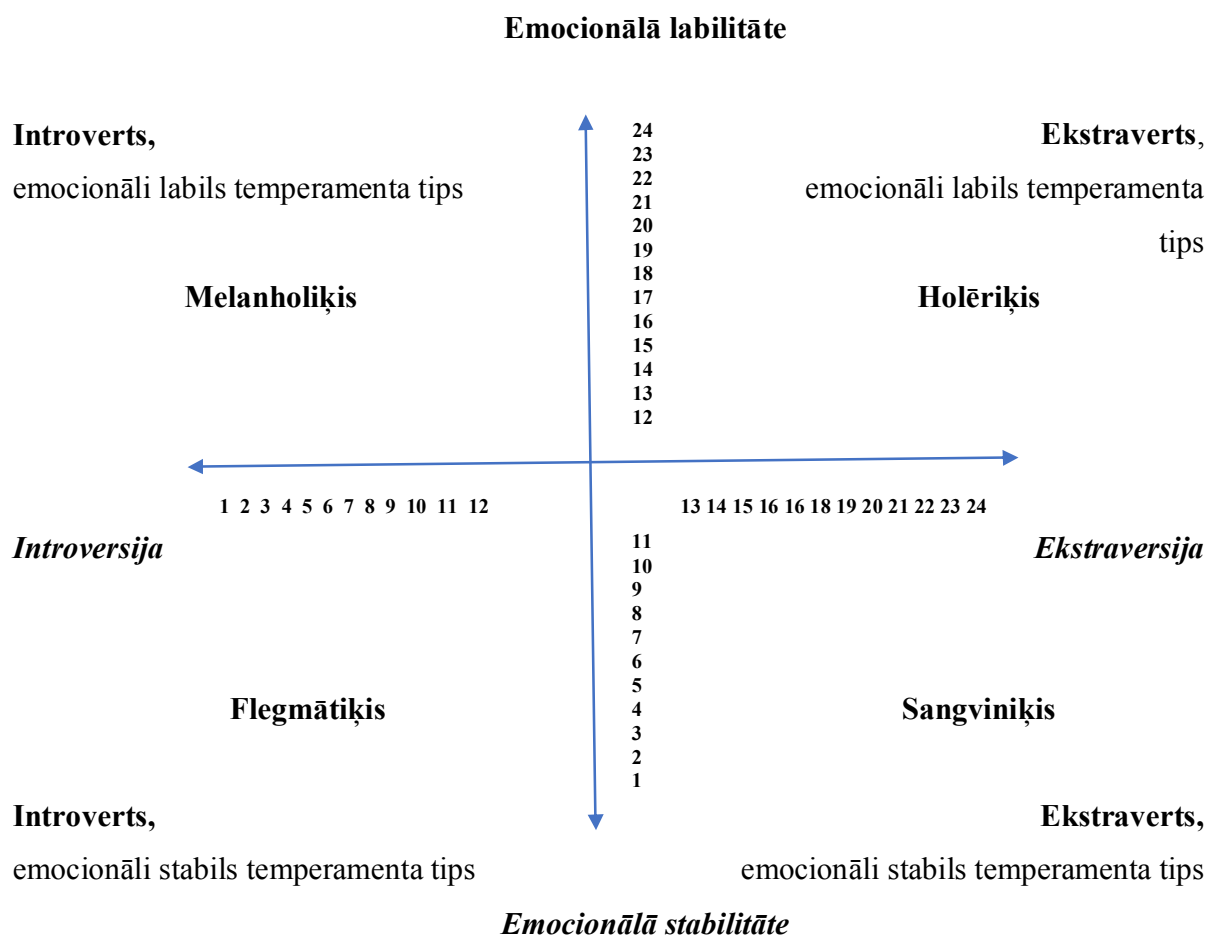
Otrā jautājumu grupa. Jūs saņemat 1 punktu, ja uz jautājumiem 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 esiet atbildējis „Jā”.

Trešā jautājumu grupa. Jūs saņemat 1 punktu, ja uz jautājumiem 6, 24, 36 esiet atbildējis „Jā” un uz jautājumiem 12, 18, 30, 42, 48, 54 esiet atbildējis „Nē”. Šī jautājumu grupa nosaka Jūsu atbilžu ticamību. Testa rezultāti ir ticami ja šajā skalā punktu skaits ir mazāks par 4.

Pirmā jautājumu grupa nosaka introversijas un ekstraversijas izteiktību. Ja punktu skaits ir 12 vai mazāk, jūs piederat pie introvertā tipa cilvēkiem, ja vairāk par 12 – pie ekstravertā tipa cilvēkiem.

Otrā jautājumu grupa nosaka emocionalitāti. Ja punktu skaits ir 12 un mazāk, jūs piederat pie emocionāli noturīgiem cilvēkiem, ja vairāk par 12 – pie emocionāli nenoturīgiem cilvēkiem.

Atzīmējiet uz zemāk esošās koordinātu ass savus rezultātus. Horizontālā ass – introversijas – ekstraversijas rādītāji, vertikālā – emocionalitātes.



*5.2.attēls* Koordinātu ass temperamenta testa rezultātu atzīmēšanai

### Temperamenta tipu apraksts

#### Melanholiķi

Melanholiķi pieder pie emocionāliem, viegli satraucamiem cilvēkiem, aizvainojums viņos saglabājas ilgi, viņus nav viegli nomierināt. Viņu galvenā īpatnība ir pastiprināts emocionālais jūtīgums. Melanholiķi ir viegli iežēlināmi, viņos viegli izsaukt līdzjūtību un emocionāli iespaidot. Viņiem ir raksturīga iekšēja nedrošība, svārstīgums, kas izpaužas grūtībās pieņemt lēmumus. Īpaši tas izpaužas, ja iespējamās vairākas alternatīvas. Tādos gadījumos melanholiķis meklē kāda cita cilvēka atbalstu, kurš varētu pateikt, kā jārikojas. Emocionāls jūtīgums var būt par pamatu tādu īpašību attīstībai kā iekušanās otrā cilvēkā, spēja pārdzīvot līdzī.

Otra emocionālās sfēras iezīme, kas spilgti izteikta, ir pesimisms, skumīgums. Var pat teikt, ka melanholiķī dominē negatīvās emocijas. Viņš labāk prot bēdāties nekā priecāties. Šim

pesimismam ir pragmatisks pamats – ja cilvēks noskaņojas uz to, ka nekas labs nav gaidāms, tad gadījumā, ja notiek kaut kas slikts, viņš var teikt: “Es jau to zināju, es jau to teicu.”

Attiecībās ar cilvēkiem (īpaši tas izpaužas nepazīstamu vai mazpazīstamu cilvēku sabiedrībā) viņi ir noslēgti, atturīgi un distancēti (tas izpaužas biklumā, kautrīgumā un atturīgumā). Attiecībās ar tuviem cilvēkiem iepriekšminēto īpašību ir maz vai tās nav pamanāmas. Vienlaikus melanholiķi piešķir lielu nozīmi attiecībām ar cilvēkiem. Viņiem raksturīga pieķeršanās cilvēkiem. Šādas attiecības veidojas lēnām – soli pa solim. Melanholiķim vienmēr ir vajadzīgs laiks, lai pierastu pie cilvēka. Melanholiķis ļoti pārdzīvo, ja tiek sarautas attiecības ar viņam tuviem cilvēkiem, kuriem viņš pieķēries.

Darbā un mācībās melanholiķi ir viegli nogurdināmi, nespēj ilgstoši izturēt ne fizisku, ne garīgu slodzi. Tāpēc viņi labprātāk darbojas tādos apstākļos, kuros paši var noteikt savu darba un atpūtas režīmu.

### **Holēriķi**

Holēriķi ir ļoti emocionāli cilvēki. Viņi savas emocijas vērs uz āru, ir ātri uzbudināmi, ātri uztraucas, emocijas atspoguļojas viņu darbībā un uzvedībā. Viņi ir cilvēki, kuri vairāk rīkojas savu jūtu, emociju ietekmē. Bieži par viņiem saka, ka viņi vispirms dara, tad domā.

Holēriķi ir ļoti komunikabli cilvēki, viņiem nepieciešama sabiedrība. Viņiem patīk atrasties uzmanības centrā, viņi vēlas, lai apkārtējie justos tāpat kā viņi. Ja holēriķis kaut ko pārdzīvojis, tad viņš tūlīt cenšas tajā dalīties ar citiem cilvēkiem, turklāt no apkārtējiem gaida tieši tādu pašu reakciju, kāda ir viņam pašam. Tieši tas arī visbiežāk ir domstarpību cēlonis starp holēriķi un apkārtējiem. Holēriskā temperamenta cilvēki ir neiecietīgi, strauji, asi, tāpēc nav nepieciešams pat nopietns iemesls, lai viņi aizsviltos un sāktos konflikts. Reizēm šos konfliktus rada arī holēriķu tiešums un atvērtība. Tieši holēriķiem raksturīga frāze: “Es vienmēr saku to, ko domāju.”

Darbā holēriķi dod priekšroku darbam ar cilvēkiem. Tieši darbā parādās viņu aktivitāte un enerģiskums. Holēriķi arī cenšas sasniegt savus mērķus, tomēr viņi vēlas tos sasniegt ļoti ātri, uzreiz, tāpēc bieži izdara arī spiedienu uz citiem cilvēkiem.

Holēriķiem ir labas organizatora spējas – viņi ātri spēj mobilizēt cilvēkus. Viņi cilvēkus vairāk ietekmē emocionāli, nevis ar loģiku. Viņi ir arī labi runātāji. Tomēr holēriķi labāk darbojas tad, ja darbs ir īslaicīgs. Ja tas prasa sistemātiskumu un pacietību, tas viņus vairāk kaitina, un viņi var darbu neizdarīt līdz galam vai pieļaut kļūdas.

## **Sangviniķi**

Sangviniķiem ir īpaši attīstīta komunikabilitātes spēja – viņi tiecas pēc saskarsmes ar citiem cilvēkiem un arī prot veidot labas attiecības. Viņi ātri izveido jaunas attiecības, iejūtas jaunās situācijās un arī prot noskaņot sev labvēlīgi citus, panākt cilvēku uzticēšanos. Sangviniķi ir labi klausītāji, ja cilvēkam ir labs garastāvoklis, tad viņi prot to uzturēt. Viņi ļoti labi piemērojas cilvēkiem, jūt otru cilvēku un viņa noskaņojumu.

Sangviniķim izdodas veidot labas attiecības ar cilvēkiem:

- viņi pievērš uzmanību apkārtējiem (parasti cilvēki ir vairāk aizņemti paši ar sevi, savām problēmām, izjūtām; sangviniķiem ir stipri izteikta iekšēja gatavība pievērst uzmanību citiem);
- viņiem raksturīgs mierīgums, sangviniķis ir emocionāli atsaucīgs, bet neko nedramatizē, nepārspīlē, viņa mierīgums bieži vien palīdz nomierināties arī otram cilvēkam;
- sangviniķis iedala cilvēkus vislabākajos draugos, labos draugos un vienkārši draugos – tas atkarīgs no tā, cik ilgi viņš šo cilvēku pazīst.

Tomēr sangviniķis attiecībās ar citiem vairāk iet plašumā, nevis dziļumā. Sangviniķim parasti ir laba redzes atmiņa, viņš labi atceras cilvēkus, vārdus un uzvārdus. Viņi ir labi organizatori. Tomēr sangviniķim ir grūti veikt darbu, kas prasa lielu pacietību un ilgstošu piepūli. Viņš ir ļoti kustīgs, spēj ātri pārslēgties.

## **Flegmātiķi**

Flegmātiķis pēc savas emocionalitātes ir pilnīgs pretstats melnholiķim. Flegmātiķis ir mierīgs, nosvērts, emocijām nav būtiskas nozīmes viņa dzīvē. Viena no flegmātiķa raksturīgākajām īpatnībām ir “ieslēgties” jaunā darbībā, uzsākt kaut ko jaunu, kas nav zināms, ierasts. Viņiem ir raksturīgs vairāk vai mazāk izteikts konservatīvisms. Tomēr, ja flegmātiķis pie kaut kā ķeras, tad viņš izrāda apbrīnojamu neatlaidību, reizēm pat stūrgalvību un ietiepību mērķa sasniegšanā. Vēl flegmātiķiem raksturīga ļoti izteikta pacietība.

Flegmātiķi neizceļas ar sabiedriskumu, ir vairāk vai mazāk atturīgi. Viņi ir ļoti patstāvīgi, neatkarīgi savā uzvedībā. Viņi parasti nepiešķir lielu nozīmi attiecībām ar cilvēkiem, arī citu cilvēku vērtējumam. Viņus nenomāc vientulība, bieži vien viņi pat neizjūt vajadzību pēc citu cilvēku klātbūtnes.

Flegmātiķi jaunai vietai un apstākļiem pielāgojas lēnām, tas saistīts ar nervu sistēmas inertumu, darbības gausumu, kas raksturīgs flegmātiķiem. Darbā flegmātiķis dod priekšroku

lietām, nevis cilvēkiem. Tāpēc arī viņi labprātāk strādā vieni, bet nelabprāt iesaistās grupas darbā. Flegmātiķis var izturēt ļoti lielu fizisku un garīgu slodzi, pat tad, ja darbs ir vienmuļš.

### 5.3. Maslačas Profesionālās izdegšanas aptauja

Lūdzu novērtējiet, cik bieži jums rodas sekojošas izjūtas. Jāatbild ātri, vadoties pēc pirmā iespaida. Atzīmējiet savu atbildi iepretī katram apgalvojumam, atbilstoši piedāvātajiem atbilžu variantiem:

5.3.1.tabula

#### Profesionālās izdegšanas aptauja

Nr.	Jautājums	Nekad	Ļoti reti	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži	Katru dienu
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Es jūtos emocionāli iztukšots.							
2.	Pēc darba es jūtos kā "izspiests citrons".							
3.	No rīta es izjūtu nogurumu un nevēlos iet uz darbu.							
4.	Es skaidri saprotu, ko izjūt mani kolēģi un cenšos to ņemt vērā lietišķās interesēs.							
5.	Es izjūtu, ka ar dažiem kolēģiem sarunājos kā ar nedzīviem priekšmetiem.							
6.	Pēc darba man gribas distancēties no visiem un būt kādu laiku vienam (-ai).							
7.	Man izdodas atrast pareizu risinājumu konflikta situācijās darbā.							
8.	Es jūtos nomākts (-a) un nespēcīgs (-a).							
9.	Es esmu pārliecināts (-a), ka mans darbs ir vajadzīgs cilvēkiem.							
10.	Man liekas, ka kļūstu nejutīgs (-a) pret klientiem, kolēģiem.							
11.	Es pamanīju, ka mans darbs pārvērš mani par cietsirdīgu cilvēku.							
12.	Man ir daudz nākotnes plānu, es ticu, ka viss izdosies.							
13.	Mana neapmierinātība ar darbu pieaug.							



5.3.1.tabulas turpinājums

1	2	3	4	5	6	7	8	9
14.	Man liekas, ka es pārāk daudz strādāju.							
15.	Ir gadījies, ka man tiešām ir vienalga, kas notiek ar dažiem maniem kolēģiem.							
16.	Man gribas pavadīt laiku vientulībā un atpūsties no visiem un no visa.							
17.	Man ir viegli izveidot labvēlīgu atmosfēru kolektīvā.							
18.	Darba laikā es izjūtu patīkamu pacilātu noskaņojumu un uzbudinājumu.							
19.	Pateicoties savam darbam, es jau izdarīju dzīvē tiešām vērtīgas lietas.							
20.	Es jūtu, ka parādās vienaldzība pret to, kas agrāk patika, interesēja.							
21.	Darbā es viegli tieku galā ar emocionālām problēmām.							
22.	Pēdējā laikā man liekas, ka kolēģi biežāk pārliet uz mani savus pienākumus un problēmas.							
	<b>Saskaitiet balles atbildēm:</b>	<b>0 Balles</b>	<b>1 Balle</b>	<b>2 Balles</b>	<b>3 Balles</b>	<b>4 Balles</b>	<b>5 Balles</b>	<b>6 Balles</b>

Atbilžu uz jautājumiem 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 kopsumma liecina par emocionālā izsīkuma pakāpi:

- 0 – 15 – zems; 16 – 24 – vidējs; 25 un augstāk – augsts.

Atbilžu uz jautājumiem 5, 10, 11, 15, 22 kopsumma nosaka depersonalizāciju:

- 0 – 5 – zems depersonalizācijas līmenis; 6 – 10 – vidējs; 11 un vairāk – augsts.

Par personīgo sasniegumu samazinājumu priekšstatu dod atbildes uz jautājumiem 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Ja kopsumma ir

- 37 un vairāk, tas liecina, ka darbības un profesionālie sasniegumi ir labā līmenī;
- 31 – 36 balles – vidējā līmenī;
- 30 un mazāk – jums ir samazinātas darbības, par ko liecina zems personīgo sasniegumu līmenis.

## 1.4. Stresa noteikšanas aptauja

Šo aptauju varat izmantot, lai novērtētu stresa līmeni, un to, vai ir nepieciešams mainīt savus ieradumus vai attieksmi pret notikumiem.

Atbildiet ar "Jā" vai "Nē" uz uzdotajiem jautājumiem.

5.4.1. tabula

### Stresa noteikšanas aptauja

Nr.	Jautājumi	Jā	Nē
1.	Vai jūs bieži raizējaties par savu nākotni?		
2.	Vai jums reizēm ir grūtības iemigt?		
3.	Vai bieži sniežaties pēc nomierinošiem līdzekļiem (cigarettes, alkoholiskajiem dzērieniem), lai mazinātu sasprindzinājumu?		
4.	Vai jūs bieži aizkaitina visai nenožīmīgas lietas?		
5.	Vai jums pēdējā laikā ir bijusi sajūta, ka jums trūkst enerģijas un Jūs gribētu, lai tās būtu vairāk?		
6.	Vai jums ir sajūta, ka darāmā ir pārāk daudz, un pietrūkst laika un spēju ar visu tikt galā?		
7.	Vai jums bieži mēdz būt galvas sāpes vai kādas problēmas ar vēderu?		
8.	Vai, cenšoties pabeigt iesākto vai ko izdarīt, jūtaties kā zem pastāvīga spiediena?		
9.	Vai bieži esat nobažījies par to, lai būtu veiksmīgs un patīkams apkārtējiem?		
10.	Vai jums dzīvē veicas tik labi, lai teiktu, ka esat ar to apmierināts?		
11.	Vai gūstat gandarījumu no vienkāršiem dzīves priekiem, nelielām ērtībām?		
12.	Vai spējat atslābināties un priecāties?		

### Izvērtēšana

Atbildot uz jautājumiem no 1 līdz 9, par katru atbildi „Jā” dodiet sev vienu punktu, un atbildot uz jautājumiem no 10 līdz 12 par katru atbildi „Nē” dodiet sev vienu punktu.

Ja kopējais punktu skaits ir lielāks par četri, tad tas liecina par augstu stresa līmeni.