



PROJEKTO POVEIKIO VERTINIMO TYRIMO ATASKAITA

Projektas „Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas“

Projektą finansuoja Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas



Parengė:
PAVB RBSPS vyr. metodininkė Irmina Girnienė

Panevėžys, 2022

PRADINĖ INFORMACIJA

Projekto „Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas“ (toliau – projektas) mokymų dalyvių grupė – 200 unikalių Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų, tiesiogiai dirbančių su įvairaus amžiaus ir socialinių grupių vartotojais. Atsižvelgiant į dalyvių pasirinkimą, kontaktiniu būdu mokymuose dalyvavo 47, nuotoliniu – 153 bibliotekų specialistai.

Poveikio vertinimo tyrimo metodologijos sudarymas ir analizė: parengta projekto poveikio vertinimo metodologija, kurioje numatytas: tyrimo tikslas, tikslinė grupė, tyrimo metodas (apklausos), imtis ir atlikimo terminai. Pagal Sveikatos stiprinimo fondo rekomendacijas į tyrimo apklausas buvo įtraukta Pasaulio sveikatos organizacijos forma (toliau – PSO (5) forma): https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Lithuanian.pdf. Ji skirta nustatyti projekto dalyvių geros savijautos indeksą prieš dalyvavimą projekte ir pagerėjimo (proc.) po projekto veiklų. Geros savijautos pokyčio analizė atlikta remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2021 m. veiklos prioritetų vertinimo kriterijų techniniame priede Nr. 6. 4. („Geros savijautos vertinimo apklausos rezultatų pagerėjimas po veiklos (proc.)“: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/visuomenes-sveikatos-prieziura-savivaldybese/prioritetai-ir-techniniai-priedai>) pateikta skaičiavimo metodika.

Projekto poveikio vertinimo tyrimas atliktas siekiant įvertinti veiklų poveikį mokymų dalyviams, remiantis dviejų apklausų, kuriose dalyvavo tikslinė projekto dalyvių grupė, rezultatais:

1. „Projekto mokymų dalyvio apklausa (prieš mokymus)“ (rugsėjo 5–8 d.). Iš 200 mokymų dalyvių anoniminėje apklausoje dalyvavo ir į anketos klausimus atsakė 191 (96 proc.);
2. „Projekto mokymų dalyvio apklausa (po mokymų)“ (lapkričio 10–18 d.). Iš 200 mokymų dalyvių į anketos klausimus atsakymus pateikė 185 (93 proc.).

Bendras dalyvavimas apklausoje siekė 94 proc. Tokia įtrauka leidžia teigti, kad gauti duomenys atspindi bendras tendencijas, jų pagrindu rengiama poveikio vertinimo tyrimo metu atlikta analizė ir išvados yra pagrįstos ir patikimos.

DUOMENŲ ANALIZĖ IR REZULTATAI

Apklausoje duomenys atskleidė, kad vidutinis mokymų dalyvio amžius yra 51 metai. 99 proc. dalyvių – moterys, 1 proc. vyrų (2 žmonės).

Analizuojant anketinius duomenis prieš mokymus paaiškėjo, kad 93,5 proc. dalyvių tokios tematikos mokymai buvo visai nauja patirtis – anksčiau jiems nėra tekę susipažinti ir dalyvauti vizualinio mąstymo ir/ar dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįsto streso valdymo mokymuose. Darytina prielaida, kad bibliotekų specialistams retai arba visai netenka dalyvauti kokybiškuose, moksliniais tyrimais grįstuose mokymuose. Tokiuose, kurie palengvintų žmogaus fizinę, emocinę būklę, sudarytų sąlygas asmeniniam gyvenimo kokybės, gerovės ir asmenybės augimui, ugdytų kritinį mąstymą, kūrybiškumą ir bendravimo įgūdžius.

Apklausiant dalyvius po mokymų domėtasi, ar pavyko įgyti pakankamai teorinių žinių apie vizualinio mąstymo metodą ir/ar ketina jas taikyti kasdienėje aplinkoje, darbe. 38 proc. apklaustųjų užtikrintai teigė, kad įgytų žinių tikrai pakankamai. Dar 51 proc. – jog žinių įgijo, bet norėtų ir ateityje dalyvauti mokymuose, kur galėtų šias žinias ir įgūdžius patobulinti. 8 proc. dalyvių negalėjo tiksliai atsakyti, ar tikrai įgijo pakankamai žinių, dar 3 proc. teigė, jog pakankamai žinių neįgijo. Tikėtina, kad būtent dvi pastarosios grupės neketina taikyti šio metodo praktikoje. Tačiau džiugina, kad net 87 proc. dalyvių ketina praktiškai panaudoti vizualinio mąstymo metodą darbo aplinkoje.

Paklausus apie dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįsto streso valdymo metodą, 44 proc. respondentų užtikrino, kad įgytų žinių tikrai pakanka. Dar 50 proc. – jog žinių įgijo, bet ateityje norėtų dalyvauti mokymuose, kur galėtų šias žinias ir įgūdžius patobulinti, įtvirtinti. Tik labai nedaug apklaustųjų negalėjo tiksliai atsakyti (4 proc.) ar teigė pakankamai žinių neįgiję (2 proc.). Labai svarbu, kad net 92 proc. dalyvių

ketina taikyti dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso metodo praktikas kasdienėje, darbinėje veikloje.

Siekiant įvertinti projekto poveikį organizacijai, profesinei veiklai domėtasi dalyvių nuomone, kaip įgytos žinios (dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįsto streso valdymo ir vizualinio mąstymo metodai, jų praktikos) būtų pritaikomos bibliotekų veikloje. 87 proc. pateikė savo nuomonę apie praktines metodų taikymo galimybes bibliotekose. Turinio analizės metodu atliktas teiginių vertinimas (žr. 1 priedas) atskleidė projekto dalyvių asmeninį požiūrį į abiejų metodų praktinį pritaikymą profesinėje veikloje. Remiantis 237 teiginių analize galima teigti, kad:

- vizualinio mąstymo metodas ir įgytos žinios gali būti taikomos jau esamoms paslaugoms (edukacijoms, renginiams, parodoms ir kt.) tobulinti, papildyti naujomis darbo formomis, naujų paslaugų kūrimui.
- Dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįsto streso valdymo metodas ir praktikos gali būti taikomos aptarnaujant ir bendraujant su klientais/lankytojais; asmeninei psichologinei/emocinei higienai palaikyti ir fizinei praktikai; bibliotekos vidaus mikroklimato gerinimui/bendravimui su kolegomis; konfliktų valdymui; darbo efektyvumo didinimui; aplinkos stebėjimui, dėmesingumo lavinimui ir naujų paslaugų/veiklų lankytojams kūrimui.

Atlikus teiginių analizę į atvirą klausimą „Kas mokymų metu labiausiai patiko ar buvo įsimintina?“ paaiškėjo, kad mokymų dalyviams didžiausią įspūdį padarė:

- dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodas/įvairios praktikos – 33 proc. (65 iš 200 teiginių): „ačiū, nes atrodo, kad tapau kitu žmogumi, labiau pasitikiu savimi, visada lydi gera nuotaika, išmokau neskubėti, savimi pasirūpinti, planuoti kasdienes darbus. Kiekvieną dieną praktikuojau kūno skenavimo meditaciją, kvėpavimo meditaciją, trijų minučių kvėpavimo pauzės meditaciją ...“; „bandau planuoti darbą, vienu metu neatlikinėti kelių skirtingų darbų; kūno skenavimas, įsisąmoninimas...“; „mindfulness padėjo tapti šiek tiek atsparesnei ir drąsesnei, mažiau įsiskaudinančiai ir įžeidžiai. Greičiau nusiraminti, suprasti, kaip jaučiuosi, ir kodėl tas jausmas kyla. Priimti tai“; „Niekada nesu bandžiusi jokių meditacijų, todėl tai buvo nauja, neįprasta veikla“; „pradėjau domėtis meditacija plačiau“; „sąmoningumo praktikos“; „streso valdymo praktikos“; „sužinojau daug naujo apie savianalizę, kaip padėti savo jausmams ir juos pažinti“ ir pan.;
- vizualinio mąstymo metodas/įvairios praktikos – 23 proc. (45 iš 200 teiginių): „vizualinio mąstymo metodų įgūdžių ugdymo praktikos“; „išmokau kitaip žiūrėti į paveikslus, juos analizuoti“; „paskatino kitaip pažvelgti į meno analizę bei parodė labai gerą pavyzdį, kaip kalbinti grupę, vesti diskusiją“; „labiausiai patiko tai, jog mokymai suteikė motyvacijos domėtis menu, padidino pasitikėjimą savimi ir asmeniniu meno suvokimu, išmokė kelti svarbius klausimus ir susidraugauti su meno kūriniais. Pradėjau žiūrėti į meną kitaip ir tai labai didelė dovana tiek man, tiek tiems, kuriuos turėsiu galimybę supažindinti su tuo“; „MO muziejaus lankymas, praktinės užduotys“ ir pan.;
- mokymų turinys ir organizavimo kokybė/lektorių kompetencija ir charizma – 21 proc. (41 iš 200 teiginių): „labai patiko dėstytojos ir iš jų sklindantis pozityvas. Manau, jų dėka gerokai praturtinau savo žinių bagažą“; „labiausiai patiko dėstytojos L. Bagdonavičienės mokymų metodika, balso tembras visada labai puikiai nuteikia, laukdavau jos paskaitų, po kurių visada jausdavausi pakylėtai“; „lektorių kompetencija, aiški ir pritaikoma mokymų informacija, kuri labai naudinga man“; „lektorių profesionalumas ir taikyti metodai“; „patiko mokymų metodika – aktyvus įtraukimas į mokymosi procesą, praktika. Visa tai padėjo labiau įsiminti mokymų medžiagą“; „patiko, kad buvo daug praktinio patyrimo, buvome „panardinti“ veiklose, tai leido žymiai geriau įsijausti ir suprasti teorinę medžiagą“; „lektorė Lina labai kokybiškai dirbo, jos pavyzdys ir mąstysena labai sektini“;
- naudinga informacija/bendravimas ir darbas komandoje – 7–6 proc. (11–13 iš 200 teiginių): „informacija labai naudinga“; „įgijau daug žinių“; „dalyvių grupė šilta“; „gyvas bendravimas“; „darbas komandoje ir bendradarbiavimas“.

Dar 13 proc. (25 iš 200) teigė, kad „buvo labai įdomu, sunku išskirti“; „visi kursai buvo neįtikėtinais įdomūs, naudingi, belieka stengtis kuo daugiau pritaikyti jų metu įgytas žinias praktikoje“; „viskas labai patiko“; „daug naudingos informacijos. Džiaugiuosi, kad dalyvavau šiuose mokymuose. Ačiū“.

5 proc. (10 iš 185) mokymų dalyvių nurodė, kad patyrė iššūkių. Dažniausiai sunkumų dalyvauti mokymuose nuotoliu, kai tuo pačiu metu reikia aptarnauti lankytojus: „Buvimas darbo vietoje mokymams trukdė“, „vienintelis iššūkis – tai bibliotekos lankytojai mokymų metu“ ir pan. Taip pat buvo paminėti pavieniai iššūkiai, tokie kaip: „apibūdinti paveikslus. MO muziejaus aplankymas“, „kalbėti viešai“, „gal šiek tiek per didelė grupė tokiai veiklai“, „labiau į save įsiklausyti, neskubėti“. Kitiems dalyviams iššūkių nebuvo.

Po mokymų dalyvių buvo prašoma įvertinti teiginius apie save (žr. 1 lentelę):

1 lentelė

Teiginiai	Pasirinkusių dalyvių skaičius (N=185)	Procentais nuo visų apklausos dalyvių
Sudėtingose/stresinėse situacijos bandau stabtelėti, apgalvoti ir tik tada veikti	107	58 proc.
Skiriu daugiau laiko aplinkos stebėjimui, tyrinėjimui (spalvos, formos, žmonės, gamta ir pan.)	105	57 proc.
Stengiuosi pastebėti ir paleisti nerimą keliančias mintis ar emocijas	104	56 proc.
Drąsiau išreiškiu savo nuomonę, jei nesutinku su kitų nuomone	102	55 proc.
Dažniau apmąstau/įvertinu savo veiklą, poelgius, panaudodamas (-a) vieną ar kitą refleksijos metodą	96	52 proc.
Drąsiau galiu užkalbinti nepažįstamus asmenis ir bendrauti su jais	88	48 proc.
Atidžiau klausau ir galiu palaikyti gyvą/įdomią diskusiją	87	47 proc.
Atlikdamas įvairias veiklas/darbus stengiuosi būti labiau dėmesingas ir nesiblaškyti	87	47 proc.
Gebu atpažinti savo mintis/emocijas	83	45 proc.
Kai kažkas nepavyksta ar pagalvoju kažką blogo/„nenormalaus“, nesureikšminu ir nepradedu savęs dėl to vertinti nepalankiai	82	44 proc.
Labiau džiaugiuosi savo sugebėjimais ir įžvelgsiu teigiamą prasmę savo darbuose	79	43 proc.
Pastebiu sudėtingo elgesio asmenis ir gebu laisviau bendrauti su jais	76	41 proc.
Stengiuosi vienu metu neatlikinėti skirtingų darbų, veiklų	69	37 proc.

Dažniau planuoju savo dieną ir stengiuosi laikytis plano	64	35 proc.
Manau, galėsiu lengvai kalbėti apie save, pristatyti save kitiems	56	30 proc.
Lengviau priimu kito žmogaus nuomonę, nors ji man visai nepriimtina	41	22 proc.
Man netinka nė vienas išvardytų teiginių	2	1 proc.

Remiantis lentelėje pateiktais duomenimis galima daryti prielaidą, kad dėmesingų išsąmoninimų grįsto streso valdymo mokymuose įgytos žinios, išmoktos praktikos padarė didžiausią įtaką dalyvių gebėjimui adekvačiai reaguoti pakliuvus į sudėtingas/stresines situacijas, rasti daugiau laiko stebėti aplinką, pastebėti ir paleisti nerimą keliančias mintis ar emocijas, dažniau apmąstyti/įvertinti savo veiklą, poelgius panaudojant vieną ar kitas refleksijos metodus.

Vizualinio mąstymo mokymų žinios ir praktikos dalyvius įgalino drąsiau reikšti savo nuomonę, kai ši nesutampa su kitų; drąsiau užkalbinti nepažįstamus žmones ir bendrauti su jais; atidžiau klausyti ir gebėti palaikyti gyvą/įdomią diskusiją.

Vienas klausimų buvo skirtas nustatyti mokymų dalyvių geros savijautos indeksą. Tam apklausoje prieš mokymus ir po jų pasitelkta PSO (5) forma (https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Lithuanian.pdf), kurioje dalyvių buvo prašoma įvertinti teiginius apie fizinę, emocinę savijautą, pagalvojant ne tik apie šią dieną, bet prisimenant bendras 2 savaitės tendencijas. Išanalizavus visus atsakymus apskaičiuotas bendras grupės dalyvių geros savijautos indekso vidurkis. Prieš mokymus jis siekė 49,3. Vadinasi, dauguma dalyvių mažiau nei pusę laiko per 2 savaites jautėsi linksmi, atsipalaidavę, aktyvūs, pailsėję ir randantys savo gyvenime įdomių dalykų, veiklos. Visgi net 58 proc. respondentų pabudę rytą nesijautė žvalūs, dieną pradėdavo nepailsėję, 51 proc. jautė energijos trūkumą, 54 proc. nurodė, jog neatsipalaiduodavo ir nesijausdavo ramūs. Nors paklausti apie savo nuotaiką pastarąsias 2 savaites iki mokymų 50 proc. teigė manantys, kad visada, beveik visada ar daugiau kaip pusę laiko buvo linksmi ir pakilios nuotaikos. Visgi pakankamai daug apklaustųjų (34 proc.) teigė, kad jų kasdieniame gyvenime nelabai ar visai nebuvo dominančių/džiuginančių dalykų.

Po mokymų geros savijautos indeksas pasiekė 62,6. Remdamiesi abiejų apklausų duomenimis galime teigti, kad vidutiniškai po mokymų kiekvieno dalyvio savijauta pagerėjo 13,3 proc. Iš atsakymų matyti, kad 68 proc. (+10 proc. po mokymų) pabudę jaučiasi žvalūs ir dieną pradeda pailsėję. 71 proc. (+22 proc.) jaučiasi energingi, dar 77 proc. (+31 proc.) nurodė, jog geba atsipalaiduoti ir jaustis ramiai. Net 73 proc. (+23 proc.) nurodė, kad visada, beveik visada ar daugiau nei pusę laiko yra linksmi ir pakilios nuotaikos. 82 proc. (+16 proc. po mokymų) apklausos dalyvių savo kasdieniame gyvenime randa dominančių/džiuginančių dalykų.

Siekiant įvertinti projekto poveikį, po mokymų buvo domėtasi, ar mokymų metu keitėsi dalyvių poreikis pradėti leisti laiką fiziškai aktyviau, rinktis sveikesnį maistą. Ar jie pradėjo ką nors keisti savo gyvenime? Pateikti atsakymai džiugina, kadangi net 64 proc. mokymų metu (per du mėnesius) pradėjo sąmoningiau elgtis/stebėti aplinką, rinktis sveikesnį maistą ir/ar fiziškai aktyviau leisti savo laisvalaikį. 43 proc. konkrečiai neįvardijo, kas pasikeitė/keičiasi jų gyvenime, tačiau teigė, jog pokyčiai tikrai vyksta. Dar 15 proc. pradėjo fiziškai aktyviau gyventi („pradėjau reguliariai vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis vakarais“, „jau yra ir artimiausiu metu akcentas bus dedamas į fizinės būklės gerinimą“; „taip, dažniau einu pasivaikščioti“; „pradėjau fiziškai aktyviau gyventi“ ir pan.). 6 proc. nurodė, jog pradėjo atsakingiau rinktis maistą, stebėti pojūčius („taip, sveikesnis maistas pradeda dominuoti“; „stengiuosi rinktis sveikesnį maistą“; „pradėjau sveikiau maitintis, nuvykau pas dietologę“; „labiau pajaučiau, kad sąmoningai suprantu, kad prastai jaučiuosi, kai pavalgau per daug arba nesveiko maisto“ ir pan.).

Paaiškėjo, kad per pastaruosius 2 mėnesius 42 proc. dalyvių pradėjo užsiimti kokia nors nauja veikla, pomėgiu. Darytina prielaida, kad įtakos turėjo projekto mokymai. 21 proc. konkrečiai neįvardijo, kokia nauja veikla ar pomėgiu per pastaruosius 2 mėnesius pradėjo užsiimti, tačiau teigė, jog pokyčių tikrai įvyko. 9 proc. dalyvių pradėjo sportuoti/fiziškai aktyviau gyventi („joga“; „pradėjau lankyti pilateso užsiėmimus“; „reguliarios fizinės treniruotės atsirado“; „vaikštau vakarais ilgesnius atstumus“; „atnaujinau vakarinį važinėjimą dviračiu“ ir pan.). Dar po 3 proc. dalyvių atrado naują pomėgį ar atgaivino senai pamirštą, pradėjo sąmoningą savęs stebėjimą, užsiima meditacija, pradėjo mokytis ar užsiimti kita savišvietos veikla, atrado save kitose prasmingose veiklose („grįžau prie savo kažkada pamiršto pomėgio, mezgimo“; „pradėjau mokytis vilnos vėlimo“; „sudalyvavau dirbtuvėse, šiuo metu mano darbas kabo parodoje“; „atsirado pomėgis kurti įvairius darbelius“; „pradėjau daugiau skirti dėmesio aplinkai, išnaudoti laiką atsipalaidavimui, stebėti savo kūną, įsisąmoninti jį“; „medituoju“; „pradėjau studijuoti“; „ėmiau lankytis virtualiose parodose“; „QI žaidimai“; „pradėjau dainuoti kapeloje“; „pradėjau savanoriauti gyvūnų prieglaudoje“; „kraštotyrinė veikla“ ir pan.).

Tiek asmeninę, tiek profesinę mokymų naudą atskleidžia ir dalyvių atsakymai apie rekomendacijas kitiems bibliotekų specialistams dalyvauti panašiuose mokymuose. Net 98 proc. dalyvavusių apklausoje mokymus rekomenduočių kitų bibliotekų specialistams ar kolegoms. Darytina prielaida, kad tie 2 proc. (3 iš 185), kurie nerekomenduočių, yra tie patys apklausoje po mokymų nurodę, kad neįgijo pakankamai žinių ir/ar neketina taikyti šių metodų praktiškai nei asmeninėje, nei darbo aplinkoje.

IŠVADOS

- 93,5 proc. mokymų dalyvių dalyvavimas tokios tematikos mokymuose buvo visai nauja patirtis. Darytina prielaida, kad bibliotekų specialistams retai tenka arba visai netenka dalyvauti kokybiškuose, moksliniais tyrimais grįstuose mokymuose. Tokiuose, kurie palengvintų fizinę, emocinę būklę, sudarytų sąlygas asmeniniam gyvenimo kokybės, gerovės ir asmenybės augimui, ugdytų kritinį mąstymą, kūrybiškumą ir bendravimo įgūdžius.
- Vidutiniškai 41 proc. (38 proc. vizualinio mąstymo ir 44 proc. dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodo) dalyvių įgijo pakankamai teorinių žinių apie abu metodus ir praktikas.
- Vidutiniškai 89,5 proc. (87 proc. vizualinio mąstymo ir 92 proc. dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodo) mokymų dalyvių ketina įgytas žinias ir praktinius gebėjimus taikyti darbo aplinkoje.
- Vidutiniškai 51 proc. norėtų ir ateityje dalyvauti vizualinio mąstymo ir/ar dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo tematikos mokymuose, kur galėtų įtvirtinti žinias ar tobulinti įgūdžius.
- 87 proc. dalyvių po mokymų tikrai žino įvairių praktinių būdų, kaip vizualinio mąstymo ar streso valdymo metodus pritaikyti bibliotekų veikloje.
- Darytina prielaida, kad dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo mokymuose įgytos žinios ir išmoktos praktikos didžiausią įtaką padarė gebėjimui adekvačiai reaguoti pakliuvus į sudėtingas/stresines situacijas (58 proc. dalyvių), skirti daugiau laiko stebėti aplinką (57 proc.), pastebėti ir paleisti nerimą keliančias mintis ar emocijas (56 proc.); dažniau apmąstyti/įvertinti savo veiklą, poelgius panaudojant vieną ar kitą refleksijos metodą (52 proc.).
- Darytina prielaida, kad vizualinio mąstymo mokymų žinios ir praktikos dalyvius įgalino drąsiau reikšti savo nuomonę, kai ši nesutampa su kitų (55 proc.); drąsiau užkalbinti nepažįstamus asmenis ir su jais bendrauti (48 proc.); atidžiau klausyti ir gebėti palaikyti gyvą/įdomią diskusiją (47 proc.).
- Vidutiniškai po mokymų kiekvieno dalyvio savijauta pagerėjo 13,3 proc. Geros savijautos indeksas iki mokymų siekė 49,3 – po mokymų 62,6.
- 64 proc. dalyvių mokymų metu (per 2 mėnesius) pradėjo sąmoningiau elgtis/stebėti aplinką, rinktis sveikesnį maistą, fiziškai aktyviau leisti savo laisvalaikį.
- Dar 42 proc. dalyvių (per 2 mėnesius) pradėjo užsiimti kokia nors nauja veikla, pomėgiu. Darytina prielaida, kad įtakos turėjo dalyvavimas projekto mokymuose.

- 98 proc. dalyvių rekomenduotų kitiems bibliotekų specialistams dalyvauti panašios tematikos mokymuose.
- Teigiamus išpūdžius mokymų dalyviai labiausiai siejo su dėmesingo įsisąmoninimo grįsto streso valdymo ir vizualinio mąstymo metodais/įvairiomis praktikomis. Greičiausiai todėl, kad net 93,5 proc. tai buvo visai nauja patirtis ir žinios. Taip pat teigiami išpūdžiai buvo siejami su mokymų turiniu ir organizavimo kokybe, lektorių kompetencija ir charizma, gautos informacijos nauda ir darbu komandoje.

Apibendrinant galima teigti, kad vykdyto projekto „Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas“ poveikis mokymų dalyviams yra teigiamas, kuria pridėtinę vertę asmeniui, organizacijai ir visuomenei. Projekto mokymų dalyviai įgijo ne tik teorinių žinių, bet ir praktinių gebėjimų naudoti vizualinio mąstymo ir dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo praktikas kasdienėje darbo veikloje. Tai, kad dalyviai gebėjo aiškiai įvardinti, kaip mokymuose įgytos žinios galėtų būti pritaikomos bibliotekų veikloje, leidžia manyti, kad 89,5 proc. iš tiesų ketina tai daryti. Tikėtina, kad bus tobulinamos paslaugos ir/ar kuriamos naujos (edukacijos, renginiai ir pan.), žinios pritaikomos aptarnaujant ir bendraujant su sudėtingo elgesio klientais/lankytojais, asmeninei psichologinei ir emocinei higienai, bibliotekos mikroklimato gerinimui/bendravimui su kolegomis, konfliktų valdymui, darbo efektyvumo didinimui, aplinkos stebėjimui ir dėmesingumo lavinimui.

Atsirado prielaida vystyti tęstines projektines veiklas gilesniam šių metodų įsisavinimui, taikymui ir plėtrai, kadangi 98 proc. dalyvių rekomenduotų panašiuose mokymuose dalyvauti kitų bibliotekų specialistams ar kolegoms. 51 proc. norėtų ateityje dalyvauti šiuose mokymuose, kad galėtų patobulinti žinias, įgūdžius. Tikėtina, kad dalyvavimas panašiuose mokymuose ir toliau prisidėtų prie viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimo, gerintų jų savijautą.

Projekto „**Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas**“ metu įgytų žinių apie vizualinio mąstymo ir dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodų pritaikymo galimybes bibliotekų veikloje (**projekto dalyvių asmeninis požiūris (turinio analizė)**)

Teiginius į atvirus klausimus pateikė 87 proc. (164 iš 185) mokymų dalyvių, dalyvavusių apklausoje po mokymų. Lentelėje pateikiami 237 teiginiai, atskleidžiantis projekto dalyvių asmeninį požiūrį į vizualinio mąstymo ir Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodų pritaikymo galimybes bibliotekų veikloje.

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Teiginių skaičius N=237</i>	<i>Patvirtinantys teiginiai*</i>
Vizualinio mąstymo metodo panaudojimo galimybės	Naujų darbo formų taikymas jau esamoms paslaugoms (edukacijoms, renginiams, parodoms)	91	„Edukacijų rengimas įvairaus amžiaus vartotojams“; „organizuojant užsiėmimus ir edukacijas“; „edukacijų organizavimas, esamų pajvairinimas“; „edukacijose, darbui su auditorijomis“; „edukacijų kūrimas“; „parodų lankytojų sudominimui taikyti vizualinio mąstymo metodą“; „aptariant knygos viršelį, iliustracijas“; „rengiant ir pristatant parodas“; „ypatingai šis metodas būtų veiksmingas bibliotekos rengiamų parodų metu“; „paaiškinant žmonėms apie modernų meną“; „užimtumo veiklų organizavimas vaikams, jaunimui, suaugusiems“; „parodų pristatymo renginiai“; „paveikslų paroda ir aptarimas“; „gali būti taikomos pajvairinimui rengiant parodas, vedant ekskursijas, renginius“; „knygų naujienų pristatymams, knygų sutiktuvėms, parodų atidarymų metu“; „renginių turiniui papildyti“; „organizuojant parodų lankymą grupėms“; „pasitelkiant vizualinio mąstymo metodiką galima parengti įdomesnes edukacijas, parodas“; „psichologiniuose ar meno užsiėmimuose, Trečiojo amžiaus universiteto veikloje“; „renginių, edukacinių užsiėmimų įvairovei praplėsti“; „pajvairinti jau esamus užsiėmimus naujais metodais“; „VMM - bibliotekoje rengiamų parodų pristatymai, knygų aptarimai“; „vizualinio mąstymo metodo taikymą, manau, galėsiu pritaikyti inicijuojant naujas paslaugas vartotojams“.
	Naujų paslaugų/veiklų lankytojams kūrimas/organizavimas	6	„Atsirado naujų idėjų darbui su lankytojais“; „naujų edukacijų kūrimas, organizavimas“; „naujomis viekloms“; „naujų edukacijų/renginių kūrimas“; „naujų veiklų kūrime“; „naujų paslaugų kūrime“; „pagalvojau, kad reiktų pabandyti tokiu pačiu principu, kaip kad dirbo su mumis, padaryti užsiėmimą apie bibliotekoje esančią parodėlę atvykusiai vaikų grupei (nes niekada taip nebandėme daryti)“.
Dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįsto streso valdymo	Aptarnavimas ir bendravimas su klientais/lankytojais	70	„Aptarnaujant ir bendraujant su lankytojais“; „darbui su skaitytojais“; „darbui su vaikais ir jaunimu“; „dirbant su neįgaliais žmonėmis bei senjorais“; „bendraujant su lankytojais ir skaitytojais“;

metodo panaudojimo galimybės			„bendraujant su piktais skaitytojais“; „bendraujant su prieštarais žmonėmis“; „bendraujant su lankytojais, kiekvienoje situacijoje galima pritaikyti šį metodą“; „bendraujant su senyvo amžiaus žmonėmis“ ; „bendravimui su įvairių nuomonių lankytojais“; „patiems darbuotojams tai gali būti naudinga dirbant su įv. lankytojais“; „patariant emociškai susijaudinusiems lankytojams“; „bendraujant su problematiškais vaikais“; „bendraujant su probleminiais lankytojais“; „skaitytojo aptarnavime su sudėtingu elgesiu“; „darbe su sudėtingais lankytojais“; „streso valdymo – susiduriant su įkyriais klientais“.
	Asmeninės psichologinės/ emocinės higienos palaikymas ir fizinė praktika	27	„Atsipalaidavimui“; „poilsui pertraukų nuo darbo metu“; „bandysiu taikyti popiečių metu asmeniškai“; „mažiau stresuosiu ir jaudinsiuosi, pasitikėsiu savimi“; „mažiau vertinimo, daugiau tolerancijos“; „psichinei savijautai gerinti“; „galima taikyti darbe, [...] po kiekvieno nemalonaus pokalbio“; „gerėja santykis su lankytojais-vartotojais“; „yra tokių lankytojų, kurie sukelia stresą, dabar žinosiu, kaip jį suvaldyti“; „jaučiant įtampą, nuovargį, baimę prieš renginį ir po jo“; „emocinės būsenos stiprinimui“; „išreikšti adekvačią reakciją kaip atsaką į skirtingas stresines situacijas, kylančias darbe ir emociškai išsekinančias darbuotojo psichologinius išteklius. Svarbiausia, kad bibliotekos lankytojai nejaustų streso pasekmių ir aptarnavimo lygis nekenktų dėl vidinės organizacinės kultūros stokos“; „labai stresuoju prieš renginius ir prieš viešą kalbėjimą, tai streso valdymo metodai padeda šiek tiek nusiraminti“; „lengviau priimu kito žmogaus nuomonę, nors ji man visai nepriimtina“; „patyrus stresą, mokėti susivaldyti, atsipalaiduoti“; „po įtempto darbo gebėčiau nusiraminti“; „po pokalbio su vadovu, patyrus spaudimą ar net mobingą“; „stresą valdyti būtina bendraujant su skaitytojais, tai tikrai ši praktika bus naudojama“; „kai pačiai būna kažkas negero dėl aplinkybių namuose, reikia nusiraminti ir toliau dirbti savo darbą“; „streso valdymo metodikos gali būti taikomos, kai darbuotojas stresą patiria dėl netinkamo lankytojų elgesio [...]“; „pastaruoju metu daugėja mobingo atvejų, todėl streso valdymo metodikos yra labai naudingos“; „ypač svarbu mokėti valdyti neigiamas emocijas, labai padeda gilaus kvėpavimo metodas“; „fiziniai kvėpavimo pratimai“.
	Bibliotekos vidaus mikroklimato gerinimas/bendravimas su kolegomis	18	„Kolektyvo vidaus mikroklimato gerinimas“; „bendraujant su kolegomis“; „pirmiausia reikia pradėti nuo savęs, o tuo pačiu ir bendravimo su vadovais (! ypač) ir su kolegomis, skaitytojais, vartotojais – pirmiausia keisis darbinė aplinka, taikant streso valdymo mokymus ji tik gerės...“ ; „streso valdymo metodikas pradėjau taikyti bendradarbiaujant su kolegomis“; „būna, kad suerzina kolega/ė, tada teks susikaupti, susivaldyti“.

Konfliktų valdymas	9	„Konfliktų valdymas vartotojų aptarnavime“; „darbe su konfliktiškais paaugliais“; „esant stresinei situacijai, pvz., bendraujant su konfliktiškai vartotojais“; „įvykus konfliktui“; „konfliktinėse situacijose“; „sprendžiant įvairias konfliktines situacijas tarp bendradarbių ir su lankytojais“; „streso valdymo metodiką taikyčiau bendraujant su konfliktišku klientu“; „streso valdymo metodikos gali būti taikomos kasdieniniame darbe, konfliktinėse situacijose“.
Darbo efektyvumo didinimas	7	„Planuojant dienotvarkę“; „veiklų planavime“; „darbų planavime“; „laiko planavimui darbe“; „darbo efektyvumui“; „atliekant savus darbus (rašant ataskaitas ir pan.)“; „ramus, dėmesingas darbuotojas dirba geriau“; „streso valdymo metodikos gali būti taikomos, kai darbuotojui dėl asmeninių nelaimių sudėtinga būti darbingam“.
Aplinkos stebėjimas ir dėmesingumo lavinimas	4	„Aplinkos stebėjimui ir dėmesio koncentravimui“; „skirsiu laiko aplinkos stebėjimui“; „dėmesingas stebėjimas“; „geriau pažinti žmones“.
Naujų paslaugų/veiklų lankytojams kūrimas/organizavimas	4	„Grupinė meditacija, kvėpavimo pratimai“; „emocinės būsenos gerinimo veiklose su vartotojais“; „yra specialios meditacijos vaikučiams – nesudėtingos ir žaismingos. Manau, šiuolaikiniam pasauly verta būtų mažyliams supažindinti su elementariomis praktikomis, kad atsikratyti įtampos“.

*Respondentų kalbos taisyta tik gramatika, pateikiama dalis teiginių iliustruoti