

DALYVAUJAMOJO VEIKLOS TYRIMO (DVT) VADOVAS, SKIRTAS MOKYKLOS GEROVEI

Dalyvaujamojo veiksmo tyrimo (DVT) įgyvendinimo švietimo įstaigų, ypač darželių, pradinių ir vidurinių mokyklų, kasdieniame gyvenime vadovas.

Rodyklė

Įvadas.....	3
Apie projektą	3
Gerovės apibrėžimas	4
Apie dalyvaujimąjį veiklos tyrimą (DVT).....	5
Tarptautinės DVT įgyvendinimo patirtys.....	6
Austrija	6
Lietuva	7
Slovėnija	7
Italija.....	8
Portugalija	8
Norvegija	9
Bendro pobūdžio sunkumai ir rekomendacijos.....	10
Išvados.....	12
Literatūra	14

Autoriai:

Austrija — *Beate Schrank*, Karl Landsteiner University of Health Sciences; *Sylvia Dörfler*, Karl Landsteiner University of Health Sciences; *Hannes Karrer*, Karl Landsteiner University of Health Sciences.

Italija — *Veronica Ornaghi*, Department of Human Sciences for Education, University of Milano-Bicocca, Milan; *Elisabetta Conte*, Department of Human Sciences for Education, University of Milano-Bicocca, Milan; *Valeria Cavioni*, Department of Social Sciences, University of Foggia, Foggia.

Portugalija — *Ana Barqueira*, Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC, Lisboa); *Patrícia Pacheco*, ISEC Lisboa; *José Reis-Jorge*, ISEC Lisboa; *Marco Ferreira*, ISEC Lisboa; *Isabel Baltazar*, ISEC Lisboa.

Lietuva — *Daiva Šukytė*, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania; *Irena Raudienė*, Ministry of Education, Science and Sports; *Loreta Žadeikaitė*, Ministry of Education, Science and Sports; *Aušra Rutkienė*, Vytautas Magnus university; *Vilma Žydžiūnaitė*, Vytautas Magnus university.

Norvegija — *Maria Therese Jensen*, National Reading Centre, University of Stavanger; *Trond Rekstad*, School Development Manager, Jærskulen, Rogaland.

Slovėnija — *Matej Košir*, Institute for Research and Development “Utrip” (UTRIP); *Sanela Talić*, UTRIP; *Ana Bogdan Zupančič*, UTRIP; *Lea Avguštin*, UTRIP.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Jvadas

Šis vadovas yra teorinio pagrindo, tarptautinės patirties ir rekomendacijų dėl dalyvaujamojo veiklos tyrimo (DVT) įgyvendinimo kasdiniame ugdymo įstaigų gyvenime, ypač darželiuose, pradinėse ir vidurinėse mokyklose, derinys. Jame pateikiama informacija apie projektą, mokytojų profesinės gerovės apibrėžimas, kaip svarbus pasitenkinimo darbu ir atsparumo darbui rodiklis. Toliau pateikiamas PAR, kaip šiuolaikinės dalyvaujamojo tyrimo formos, suvokiančios profesinių žinių galią, paaiškinimas, kuriame mokytojai laikomi geriausiais savo profesinio gyvenimo ekspertais, o pabaigoje – kai kurie tarptautinio įgyvendinimo klausimai ir pasiūlymai, kaip atlikti tokio tipo tyrimus siekiant kvalifikacijos tobulinimo.

Manome, kad DVT yra ne tik tam tikras tyrimas, bet ir būdas mokyklos klimatą paversti demokratiškesne, dalyvaujančia ir atsakingesne bendruomene, todėl tam tikra prasme tai yra ir piliečių mokslas, kuris tampa svarbia visuomeninių mokslų dalimi.

Tikimės, kad šis vadovas įkvėps mokyklų vadovus, mokytojus ir kitus švietimo praktika suinteresuotus dalyvius išbandyti naują būdą, kaip transformuoti mokyklos bendruomenę ir paversti ją sveika bendruomene.

Apie projektą

Projektu „Mokymas būti – mokytojų profesinio augimo ir gerovės socialinio ir emocinio mokymosi srityje palaikymas“ tikslas – padėti gerinti mokyklų mokytojų karjerą, tyrinėjant novatoriškas profesinio tobulėjimo praktikas, skatinančias ir gerinančias mokytojų profesinę gerovę. Po eksperimento, atlikto ankstesniame Erasmus+ KA3 projekte „Mokymasis būti“, kuriame pagrindinis dėmesys buvo skiriamas studentų socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui, tapo akivaizdu, kad mokytojų indėlis yra labai svarbus mokinių socialinės, emocinės ir pažinimo sėkmės plėtrai. Mokytojų trūkumas apskritai kelia rimtą susirūpinimą projekto šalims, vyriausybės mato poreikį įgyvendinti politikos kryptis, susijusias su aukštos kokybės mokytojų rengimu, įdarbinimu ir išlaikymu, ir ieškoti naujų įrodymais pagrįstų sprendimų, kaip pagerinti mokytojų profesinę gerovę.

Pagrindinis projekto tyrimo klausimas buvo "kaip ir koku mastu mokytojų profesinė gerovė gali būti palaikoma per mokytojų rengimo praktiką?" Todėl projekte "Mokymas būti" daugiausia dėmesio buvo skiriama naujų mokytojų organizacinių mokymosi praktikų, galinčių padėti sustiprinti jų profesinės gerovės jausmą ir prisidėti prie geresnės mokyklų politikos, kūrimui ir skatinimui.

Projektą vykdė 13 partnerių konsorciumas, kuriam vadovavo Lietuvos, Latvijos, Portugalijos ir Slovėnijos švietimo ministerijos, bendradarbiaudamos su keliais universitetais ir mokytojų rengimo bei psichinės gerovės ekspertų komandomis iš 8 šalių: Lietuvos, Latvijos, Slovėnijos, Portugalijos, Italijos, Ispanijos, Austrijos ir Norvegijos.

Siekiant stiprinti mokytojų profesinę gerovę ir skatinti ją palaikančią praktiką, projekte rengiamos ir nagrinėjamos novatoriškos profesinio tobulėjimo priemonės:

- internetinis mokytojų profesinės gerovės kursas, padedantis ugdyti praktinius mokytojų įgūdžius, kaip palaikyti savo gerovę per savireguliacinį mokymąsi;
- dalyvaujamojo veiklos tyrimo (DVT) vadovas mokykloms, kuris turėtų padėti mokyklų bendruomenėms kartu spręsti mokyklos problemas, gerinti profesinę gerovę ir ugdyti naujus mokytojų bei mokyklų vadovų profesinius įgūdžius.

Projekte tiriama, kaip ir koku mastu praktika daro įtaką mokytojų gerovės rodikliams ir mokyklos lygmens veiksniams. Aštuoniose šalyse buvo atliktas mišrus eksperimentinis tyrimas, derinant

kvaziekperimentinį intervencinį tyrimą (KE) ir kokybinį dalyvaujamojo veiklos tyrimo (DVT) tyrimą mokyklose.

Projektą planuota įgyvendinti per trejus metus - nuo 2021 m. vasario iki 2024 m. vasario. Projekto veiklose dalyvavo mokyklos mokytojai, mokyklos vadovai ir kiti mokyklos bendruomenės nariai.

Projekto rezultatai padės skatinti mokytojų profesinės gerovės politiką darbo vietoje, mokytojų ugdymo praktikos ir karjeros galimybių plėtrą, taip pat gerinti mokymo ir mokymosi kokybę mokyklose ir remti sisteminių pagrindinių kompetencijų mokymą ir mokymąsi.

Gerovės apibrėžimas

Pasitenkinimo gyvenimu siekis, rūpinimasis fizine, psichine ir socialine sveikata bei tvaraus gyvenimo būdo pasirinkimas - tokia yra gerovės apibrėžtis, pateikta Europos LifeComp (2020) sistemoje. Pritaikant sisteminių supratimą, kuriuo atsižvelgiama į daugelio veiksnių sąveiką, gerovę galima apibūdinti kaip atsirandančią dėl dinamiškos fizinių, kognityvinių, emocinių, socialinių, egzistencinių ir aplinkos veiksnių integracijos ir tarpusavio santykių.

Literatūroje rašoma apie nerimą keliančią padėtį dėl to, kokį poveikį su darbu susijęs stresas daro mokyklų darbuotojų gerovei. Todėl gerovės sąvoka tampa svarbia mokslinių tyrimų sąvoka. Apskritai subjektyvios gerovės tyrimų padaugėjo kartu su pozityviosios psichologijos judėjimu, kuriame pagrindinis dėmesys skiriamas žmogaus stiprybėms ir tam, kaip sukurti gerą gyvenimo kokybę (Seligman, 2002).

Subjektyvi gerovė - tai sąvoka, kuri yra artimiausia bendram terminui "laimė" (Diener, Lucas ir Oishi, 2018) ir ji susideda iš trijų komponentų: Pasitenkinimas gyvenimu, teigiamas poveikis ir neigiamas poveikis. Pasitenkinimas gyvenimu dažnai vadinamas kognityviniu subjektyvios gerovės komponentu ir gali būti apibrėžiamas kaip "aiškūs ir sąmoningi žmonių savo gyvenimo vertinimai, dažnai grindžiami veiksniais, kuriuos asmuo laiko svarbiais (Diener ir kt., 2018 p. 3). Yra duomenų, rodančių, kad asmenys, kurių geros savijautos lygis aukštas, gyvena ilgiau (Veenhoven, 2008), turi geresnę fizinę sveikatą (Barak, 2006), yra kūrybiškesni (Baas, De Dreu ir Nijstad, 2008), sėkmingiau ir efektyviau dirba (Achor, 2011). Taigi, apibendrinant galima teigti, kad subjektyvi gerovė yra svarbus veiksnys, lemiantis ne tik asmens fizinę ir psichologinę sveikatą, bet ir jo asmeninį tobulėjimą, darbo rezultatus (Rahm & Heise, 2019).

Tyrimai, ypač susiję su mokytojais, parodė, kad aukšta subjektyvi gerovė yra apsauginis veiksnys nuo perdegimo ir depresijos (Lyubomirsky ir Lepper, 1999). Be to, nustatyta, kad aukšta subjektyvi gerovė taip pat turi teigiamos įtakos mokinių rezultatams.

Kitas gerovės aspektas dažnai vadinamas profesine gerove. Profesinė gerovė nėra atskira teorinė sąvoka, ją gali sudaryti keli, ypač su darbo aplinka susiję, aspektai. Šiame projekte daugiausia dėmesio skyrėme toliau nurodytiems su profesine gerove susijusiems konstruktiams. Įsitraukimas į darbą. Jį galima apibrėžti kaip "būseną, kuriai būdingas energingumas, atsidavimas ir įsitraukimas (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma ir Bakker, 2002). Yra patikimų įrodymų, kad įsitraukimas į darbą susijęs su darbuotojų gerove ir veiklos rezultatais (Halbesleben, 2010). Pasitenkinimas darbu. Jį galima apibrėžti kaip teigiamo poveikio darbui ar jo sudedamosioms dalims laipsnį (Adams ir Bond 2000). Organizacinė parama. Tyrimais nustatyta, kad tiek kolegų, tiek vadovybės socialinė parama yra reikšmingi darbuotojų gerovę lemiantys veiksniai. Pavyzdžiui, nustatyta, kad socialinė parama pagerina mūsų gebėjimą susidoroti su sunkumais, taip pat veikia kaip buferis nuo neigiamų ir stresą keliančių įvykių darbo vietoje (Baumeister ir Leary, 1995). Mokytojų saviveiksmingumas. Taikant mokytojams, gali būti apibrėžiamas kaip: "Individualus mokytojo įsitikinimas savo gebėjimu planuoti, organizuoti ir vykdyti veiklą, reikalingą tam tikriems ugdymo tikslams pasiekti (Skaalvik ir Skaalvik, 2007, p. 612). Nustatyta, kad mokytojo saviveiksmingumas susijęs su mokinių pasiekimais (Henson, Kogan ir Vacha-Haase, 2001; Tschannen-Moran, Hoy ir Hoy, 1998) ir mokytojo savijauta (se Zee ir Koomen, 2016). Darbo vietas

kūrimas. Jį galima apibrėžti kaip savęs inicijuotą pokyčių elgesį, kuriuo darbuotojai užsiima siekdami suderinti savo darbą su savo pageidavimais, motyvais ir aistromis (Wrzesniewski & Dutton, 2001). Reikėtų pabrėžti, kad darbo vietos kūrimas apima ne visišką darbo vietos pertvarkymą, o konkretaus darbo aspekto keitimą tam tikros darbo užduoties ribose (Berg & Dutton, 2008).

Apie dalyvaujimąjį veiklos tyrimą (DVT)

DVT metodologinė sistema - tai ciklas, kurį sudaro galimybių studija, veiksmingumo ir pokyčių proceso vertinimas, įgyvendinimas (įgyvendinimas, priežiūra ir tolesni veiksmai) ir vystymas (teorijos, modeliavimo ir įrodymų bazės kūrimas). Yra galimybių surinkti gausių duomenų, kurie patenka į KE, tačiau be DVT savybių ir procesų šios galybės pritaikyti kiekvieno ciklo etapo mokymąsi ir įgyvendinti pokyčius gali būti prarastos. DVT paprastai apibūdinamas kaip ciklinis tyrimo procesas, kurio metu dalyviai planuoja, veikia, apmąsto savo veiksmų rezultatus ir keičia planą kitam ciklui, tai kartojama tol, kol pasiekiamas tikslas. Tyrimai ir veiksmai atliekami kartu, o tyrimai informuoja ir jais grindžiamas kiekvienas veiksmų ciklas. DVT įtraukia dalyvius į problemos apibrėžimą ir galimų sprendimų, pavyzdžiui, intervencijų, švietimo tobulinimo, bandymų metodų, kūrimą ir išbandymą. Tai daugiau nei bendras projektavimas ir tai gali būti naudingas indėlis kuriant stiprų KE projektą, kurio rezultatas - sėkmingas intervencijos įgyvendinimas ir tyrimo rezultatų grąžinimas dalyvaujančiai bendruomenei. Taigi, DVT apima ciklinį požiūrį, pagal kurį nuolat kartojami laipsniško tobulinimo ciklai, analogiški principui "planuok - daryk - tirk - veik". DVT bendradarbiauja tyrėjas ir tyrimo dalyviai, bendradarbiaudami jie sprendžia konkrečios sistemos - mokyklos - problemas. Tai bendradarbiavimo, ciklinio, reflektivaus tyrimo projektas, kuriame daugiausia dėmesio skiriama problemų sprendimui, darbo praktikos tobulinimui ir intervencijos poveikio supratimui, kuris yra tyrimo proceso dalis. Jame aiškiai raginama įprasmiti pokyčių poveikį ir, remiantis šiuo poveikiu, tobulinti veiksmus. Pagrindiniai DVT elementai yra naujų žinių generavimas, pokyčiai, ugdymas, teorijos kūrimas arba tobulinimas, santykių kūrimas. Jis grindžiamas bendradarbiavimu kuriant ir vertinant.

Integravus DVT ir KE dizainą, sukuriamas naujas požiūris, kuris atspindi ne tik sudėtingą mokyklų pobūdį, bet ir poreikį gauti apibendrinančių žinių apie įgyvendinimo procesą. Kadangi siūloma internetinė švietimo intervencija (Internetinis gerovės kursas - IGK) yra sudėtinga, ir nors KE yra sukurtas taip, kad atitiktų sudėtingumą.

Projekte "Mokymas būti" DVT veiksmai mokyklose buvo mūsų eksperimentinės intervencijos mokyklose pagrindas:

1. Pirmieji žingsniai buvo šie: 1. pastangos įtraukti mokytojus į DVT veiklą jų mokyklų bendruomenėse ir 2. įtikinti juos kartu su projekto komanda kurti internetinio gerovės kurso turinį. Tai esminiai pirmojo etapo veiksmai, nes tokiam veiksmui visi dalyviai turi suvokti dalyvavimo kartu kuriant pokyčius prasmę. Jei pirmieji veiksmai bus sėkmingi, tuomet neturėtų kilti problemų antrajame tyrimo etape - išbandant pokytį.
2. Kai pasiekėme mokyklas ir mokytojus, galėjome juos įtraukti į aktyvų mokymąsi galutinai paskelbtame internetiniame gerovės kurse.
3. Šios intervencijos vertinimui reikėjo išsamesnio, turtingesnio ir todėl tiršto intervencijos ir jos poveikio aprašymo. Įrodymų rinkimas ir naudojimas buvo tyrimo proceso dalis, įtraukta nuo pat pirmojo projektavimo etapo, o grįžtamasis ryšys mokytojams buvo teikiamas kiekviename tyrimo etape. Mes pasiūlėme DVT kaip sistemą, kuri padėtų pašalinti KE trūkumus vertinant internetinę švietimo intervenciją (IGK), susijusią su mokytojų profesine gerove. Į tyrimo planą buvo įtrauktas refleksyvumas, stebėjimų ir išmoktų pamokų dokumentavimas bei dalyvių indėlis. Pirmojo ciklo susitikimai buvo tęsiami iki tyrimo pabaigos. Į projektą buvo įtraukti refleksijos dienoraščiai, nors jie yra standartinė DVT praktika.

Atliekant projekto tyrimą buvo galima pamatyti, kaip penki DVT bruožai naudojami rengiant ir vykdant KE bei skleidžiant rezultatus.

1. Komunikacinės erdvės sukūrimas bendram projektavimui įgyvendinti.
Bendravimo erdvės kūrimas tarptautinėje projekto komandoje buvo palaikomas viso projekto metu įvairiais būdais, atsižvelgiant į tikslus. Buvo surengti keli susitikimai, siekiant toliau plėtoti santykius su Projekto komanda ir mokytojais, norinčiais dalyvauti. Komunikacinė erdvė buvo sukurta, kai buvo galutinai suformuotos tyrėjų ir mokytojų grupės. Šiame procese buvo panaudotas DVT būdingas demokratiškumas ir dalyvavimas. Šie susitikimai - tai galimybė atnaujinti pažangos ir problemų apmąstymus, spręsti problemas, priimti sprendimus dėl tyrimo plano pritaikymo ir (arba) suteikti grįžtamąjį ryšį tyrimo dalyviams iš apmąstymų ir nustatyti tolesnius tyrimo eigos žingsnius. Per šį laiką ugdymo procesai buvo dokumentuojami ir modifikuojami siekiant įgyvendinti internetinę intervenciją.
2. Skirtingi pažinimo būdai, daugybė perspektyvų.
Tyrimo grupę sudarė nariai, atstovaujantys skirtingoms tyrimo perspektyvoms (pozityvistinei, interpretacinei, kritinei). Kartais dėl šių skirtingų perspektyvų nesuderinamumo kildavo konfliktų. Diskutavome apie kontekstinį duomenų rinkimą ir kokybinių duomenų rinkimo vertę. Stresą dėl sudėtingo ir komplikuoto tyrimo pobūdžio ir nuomonių skirtumus pavyko išspręsti tyrėjams ir mokytojams persiorientuojant į bendrą tyrimo projekto tikslą.
3. Demokratija ir dalyvavimas reiškia, kad DVT grupėje kiekvieno tyrėjo indėlis yra vertingas.
4. Nuolatinis kartotinis tobulinimas.
Naudojome DVT ciklus, kad užtikrintume, jog KE buvo tinkamai įvykdytas. Tyrėjai ir dalyviai mokėsi iš kiekvieno viso projekto ciklo ir subciklų. Mokytojų profesinės gerovės komponentų tobulinimas, veikimo mokykloje gerinimas, patobulinimai, kurie buvo perkeliama iš vienos projekto įgyvendinimo vietos į kitą, - visa tai leido nuolat mokytis, o tai buvo panaudota kiekviename tyrimo etape. KE protokolo ir susijusių procesų tobulinimas vyko daliniais ciklais.
5. Sunkumai.
Ciklinis nuolatinio tobulinimo metodas leido tyrėjams ir dalyviams ieškoti pasekmių ir anksti spręsti bet kokius nepageidaujamus įvykius. KE yra orientuotas tik į internetinę intervenciją (IGK), todėl neturėjome pakankamai erdvės nustatyti problemas ir tinkamai jas spręsti.

Tarptautinės DVT įgyvendinimo patirtys

Toliau trumpai aprašoma tarptautinė PAR įgyvendinimo patirtis. Projekte bendradarbiavo ir kooperavosi aštuonios skirtingos šalys, kiekviena jų turėjo savo specifinę patirtį ir mokytojų rengimo ir psichologinės gerovės ekspertų komandas. Kiekviena šalis pasirinko savo aprašymo būdą, todėl aprašymai gali skirtis. Tačiau pagrindinė gija išlieka ta pati.

Austrija

Į mokyklas, norinčias dalyvauti T2Be projekte, daugiausia buvo kreipiamasi per Austrijos bendradarbiavimo partnerio, Žemutinės Austrijos universitetinės mokytojų rengimo kolegijos, asmeninius kontaktus, todėl į projekto DVT veiksmus pirmiausia buvo įtrauktos susijusios bendradarbiavimo mokyklos. Tai buvo labai svarbu, nes mokykloms tuo metu reikėjo kovoti su COVID-19 pandemijos pasekmėmis, dėl to buvo didelis profesinis ir asmeninis darbo krūvis. Kai kurios mokyklos išreiškė susidomėjimą DVT veiksmis, tačiau kaip kliūtį imtis papildomų projektų nurodė dabartinį darbo krūvį savo mokyklose. Asmeninis būsimų DVT veiksmų pristatymas mokyklose turėjo teigiamą poveikį siekiantiems dalyvauti ir informuotumo lygiui. Pažymėtina, kad mokytojai parodė didelį susidomėjimą savo profesinės gerovės stiprinimu, todėl šalia mokinių gerovės, į kurią tradiciškai buvo kreipiamas dėmesys, kreipė dėmesį ir mokytojų gerovei.

Iš viso DVT akcijose dalyvavo 67 mokytojai iš penkių mokyklų, 82,08 proc. dalyvių buvo moterys. Dėl griežtų pandeminių priemonių mokyklose susitikimai su mokytojais dėl internetinio gerovės kurso (IGK) turinio kūrimo, rengiant tikslines grupes, daugiausia vyko internetu. Į kūrimo etapo su mokyklomis pabaigą vis dažniau buvo teikiama pirmenybė asmeniniams susitikimams ir jų vykdymui.

Suplanuoti internetinius ir asmeninius susitikimus mokyklose, skirtus IGK kurti, pasirodė šiek tiek sudėtinga dėl fiksuotų mokyklų tvarkaraščių ir asmeninių įsipareigojimų, todėl kai kuriais atvejais susitikimų mokyklose lankstumas buvo ribotas. Apskritai mokytojai labai gerai prisitaikė prie DVT veiksmų vykdymo skirtingose aplinkose. Idėja aktyviai prisidėti prie savo profesijos tobulinimo ir išmokyti kažko naujo intensyviai bendraujant ir bendradarbiaujant su kolegomis buvo sutikta labai teigiamai. Susitikimai su mokyklomis buvo įvairūs, kiekvieną sesiją moderavo skirtingi komandos nariai. Dalyviai palankiai įvertino įvairių internetinių priemonių, tokių kaip Mentimeter ar Padlets, naudojimą, taip pat ir dėl didesnio anonimiškumo. Dalyviai teigė, kad galimybė bendrauti su kolegomis ne tik mokykloje, bet ir turėti erdvės ir laiko bendravimui su kolegomis, buvo svarbus praturtinimas, padedantis geriau pažinti ir stiprinti mokyklos bendruomenę. Direktorių dalyvavimas kai kuriuose mokyklos susitikimuose galėjo turėti įtakos dalyvių atvirumui. Šiek tiek ilgesnės pauzės tarp PAR veiksmų galėjo turėti įtakos jų laikymuisi ir motyvacijai. Užmegzti ryšį elektroniniu paštu pasirodė gana sudėtinga, o asmeninis kontaktas arba kontaktas telefonu buvo naudingas siekiant palaikyti ryšį ir užtikrinti nuolatinį dalyvavimą visuose PAR veiksmuose. Atliekant nepriklausomą IGK bandymą, buvo gauta keletas prašymų padėti išspręsti neaiškumus, daugiausia susijusius su techniniais klausimais. Tačiau kai kurie dalyviai manė, kad dalyvavimas reikalauja gana daug laiko ir darbo. Nepaisant to, teigiami aspektai - tai naujo turinio mokymasis internetinėje aplinkoje, galimybė apmąstyti ir didinti sąmoningumą, taip pat keitimasis informacija su kolegomis baigus IGK.

Lietuva

Lietuvoje DVT tyrimas vyko dviejose Vilniaus, vienoje Ukmergės, vienoje Telšių ir vienoje Klaipėdos rajono mokykloje. Kiekvienoje mokykloje įvyko po tris susitikimus, kuriuose iš viso dalyvavo 78 mokytojai. Projekte turėjo dalyvauti po 15 mokytojų iš kiekvienos mokyklos, iš viso 75 mokytojai.

Mokytojai labai aktyviai įsitraukė į diskusijas ir aktyviai dalyvavo kuriant internetinį kursą. Jiems buvo siūlomos temos ir idėjos dėl kurso turinio, todėl buvo svarbu ir naudinga išgirsti būsimųjų kurso dalyvių įžvalgas ir pasiūlymus. Kvaziekperimento rezultatai rodo, kad A grupėje perdegimo lygio pokyčiai reikšmingai sumažėjo ($p=0,042$). Taip pat teigiamai pasikeitė mokinių gebėjimas motyvuoti (saviveiksmingumo subskalė). Pokyčiai A ($p=0,007$) ir B ($p=0,002$) grupėse yra statistiškai reikšmingi.

Slovėnija

Su mokyklomis, norinčiomis dalyvauti T2Be projekte, daugiausia buvo bendraujama per asmeninį Slovėnijos partnerio Utrip Instituto kontaktą. Projekte "Teaching to Be" dalyvavo 23 mokyklos: septynios mokyklos dalyvavo DVT ir eksperimente (A grupė), atitinkamai 2021/2022 ir 2022/2023 mokslo metais. Mums nekilo problemų motyvuojant mokyklas ir mokytojus dalyvauti projekte, nes jie jau turėjo daug geros patirties su "Utrip" iš ankstesnių projektų. Nors tuo metu jie buvo įsitempę dėl profesinio ir asmeninio darbo krūvio ir traumuoti dėl COVID -19 pandemijos, jie matė galimybes prisidėti prie projekto. Asmeniškai mokyklose pristačius būsimus dalyvaujamojo veiklos tyrimo (DVT) veiksmus, pastebėtas reikšmingas teigiamas poveikis dalyvių motyvacijai. Ypač ryškus buvo didelis mokytojų susidomėjimas savo profesinės gerovės kėlimu. Tai reiškė dėmesio vertą pokytį, nukreipiantį dėmesį nuo tradicinio dėmesio vien tik mokinių gerovei prie išsamesnio mokytojų ir mokinių gerovės svarstymo.

Buvo tam tikrų planavimo sunkumų, nes turėjome rengti ir internetinius, ir asmeninius mokyklų susirinkimus, tačiau apskritai mokytojai buvo entuziastingi ir motyvuoti aktyviai prisidėti prie IGK profesinio tobulėjimo raidos, intensyviai bendrauti ir bendradarbiauti su kolegomis. Dalyviai išreiškė nuomonę, kad skirtas laikas ir erdvė bendravimui už mokyklos rutinos ribų labai praturtino jų patirtį, skatino sąmoningumą ir stiprino mokyklos bendruomenę.

Slovėnijos imtyje gautos išvados buvo džiuginančios ir parodė, kad internetinis gerovės kursas buvo veiksmingas. Visų pirma nustatėme, kad:

- statistiškai reikšmingai padidėjo mokytojų saviveiksmingumas, ypač pagal subskales mokinių motyvacija ir drausmės palaikymas A ir B grupėse;

- statistiškai reikšmingai sumažėjo A ir B grupių mokytojų laiko trūkumas po dalyvavimo IGK;
- statistiškai reikšmingai sumažėjo perdegimo (abejonių dėl darbo vertės) lygis, ypač A grupėje, kurią sudarė mokytojai, pirmaisiais metais dalyvavę DVT projekte, o antraisiais projekto metais dalyvavę IGK.

Italija

Italijoje pirmajame projekto etape, konkrečiai DVT, dalyvavo 77 mokytojai. Jie dirbo 5 valstybinėse mokyklose dviejuose Šiaurės Italijos regionuose, t. y. Lombardijoje (N = 47; 3 mokyklos) ir Pjemonte (N = 30; 2 mokyklos). Jie mokytojavo vaikų darželyje, pradinėje mokykloje, vidurinėje mokykloje arba aukštojoje mokykloje. Dalyvių amžius buvo nuo 25 iki 65 metų (amžiaus vidurkis = 49 metai), daugiausia moterys. Vidutiniškai jie turėjo 19,7 metų pedagoginio darbo stažą (intervalas = 0-41 metai), dauguma dirbo mokykloje visą darbo dieną.

DVT buvo naudingas ir tyrėjams, ir mokytojams. Viena vertus, jis padėjo Italijos komandai suprasti mokytojų jausmus ir suvokimą, susijusius su jų profesine gerove. Mokslinėje literatūroje pateikiamas situacijos Europos ir Italijos mokyklose vaizdas, tačiau buvimas šioje srityje garantavo, kad pavyks nustatyti streso ir gerovės rodiklius, kuriuos šiuo metu dažniausiai jaučia Italijos mokytojai. Kita vertus, mokytojai mielai dalijosi savo patirtimi su kolegomis ir jiems patiko, kad jais rūpinasi susitikimus moderavę tyrėjai. Tiesą sakant, jie nedviprasmiškai teigė, kad tokių dalijimosi progų mokykloje trūksta, nors jos jiems ir reikalingos. Be to, tai suteikė jiems aktyvumo jausmą ir motyvavo dalyvauti procese.

Įdomiausia DVT procese buvo tai, kad skirtingų mokyklų ir klasių mokytojai pasakojo panašias istorijas, o tai rodo, kad stresas, iššūkiai ir poreikiai sutampa ir priklauso visai mokytojo profesijai.

Mokytojai DVT tyrime dalyvavo savanoriškai. Galimas šališkumas - dalyviai buvo tie, kurie jautriau reaguoja į gerovės temą (pvz., paprastai stengiasi kiek įmanoma labiau pakeisti save ar tam tikras sudėtingas situacijas). Taigi visų mokyklos mokytojų dalyvavimas gali būti naudingesnis.

Kai grupės susitikimuose dalyvavo mokyklų koordinatoriai ir direktoriaus pavaduotojai, kitiems mokytojams kartais būdavo sunku laisvai reikšti savo mintis. Tai ypač pasireiškė pradedantiesiems mokytojams, kurie bijojo, kad kolegos juos vertins ar nepakankamai vertins.

Kai kurie mokytojai mėgo kalbėti ir juos reikėjo sustabdyti, kad leistų kalbėti ir kitiems kolegoms. To reikėjo, kad kiekvienas mokytojas galėtų išsakyti savo nuomonę, nors tai galėjo būti suprasta kaip nemandagus elgesys.

Portugalija

Portugalijos komanda surengė tris tikslinių grupių interviu etapus, kuriuose dalyvavo 57 mokytojai iš penkių mokyklų. Tikslinių grupių interviu buvo atliekami internetu per ZOOM ir kiekvienas etapas truko 60-90 minučių. Dalyviams leidus, tikslinių grupių interviu buvo įrašyti į magnetofono juostą, o vėliau analizės tikslais jie buvo pažodžiui perrašyti. Duomenys buvo analizuojami pagal Braun ir Clarke (2006) aprašytą šešių žingsnių teminės analizės metodą. Duomenys buvo renkami ir analizuojami palaipsniui, kol vyko duomenų rinkimas. Remdamiesi tikslinių grupių interviu rezultatais, pateikiame šias rekomendacijas, kuriomis siekiama prisidėti prie mokytojų profesinės gerovės gerinimo ir ją užtikrinti:

- 1) 1. Pagilinti ir sustiprinti pirminio mokytojų rengimo turinį, kuris skatina
- 2) introspekciją, savirefleksiją ir socialinių bei emocinių įgūdžių ugdymą, siekiant pagerinti
- 3) asmeninę gerovę ir savo, kaip būsimų specialistų, ugdymą.
- 4) 2. Skatinti nuolatinį mokytojų mokymąsi su gerove susijusiomis temomis, taip pat
- 5) intervencinių programų, susijusių su mokytojų psichikos sveikata, įgyvendinimą.
- 6) 3. Integruoti prevencinius gerovės projektus / iniciatyvas mokyklose, siekiant skatinti
- 7) bendradarbiavimą tarp įvairių švietimo bendruomenės suinteresuotųjų šalių (mokytojų,
- 8) mokinių, šeimų, darbuotojų ir kitų).
- 9) 4. Įtraukti vadovybę (pvz., mokyklų direktorius, skyrių vadovus) į

- 10) strategijas ir veiklą, skatinančią teigiamą mokyklos klimatą.
- 11) 5. Sudaryti sąlygas mažinti mokytojų biurokratinį darbo krūvį.
- 12) 6. Suteikti mokytojams laiko ir erdvės įsitraukti į bendrą darbą, susijusį su bendradarbiavimu,
- 13) su jų profesine veikla.
- 14) 7. Plėtoti gerovės iniciatyvas, kuriose dalyvautų ir mokytojai, ir mokiniai.
- 15) 8. Skatinti, kad politinius sprendimus priimančias asmenys labiau vertintų mokymo
- 16) profesiją, vertinant mokytojus kaip pokyčių ir socialinės raidos skatintojus.

Norvegija

Norvegijoje buvo atlikti trys tikslinių grupių interviu etapai. Buvo ketinama atlikti interviu su trimis mokytojais penkiose mokyklose, tačiau viena iš mokyklų pasitraukė po pirmojo interviu turo. Visi tyrime dalyvavę respondentai buvo pradinių mokyklų (6-16 metų amžiaus mokiniai) mokytojai, turintys Norvegijoje patvirtintą pedagoginį išsilavinimą.

Interviu metu mokytojai iš pirmų lūpų dalijosi patirtimi apie savo darbo situaciją, gerovę darbe ir pasitenkinimą darbu.

Iš Norvegijos komandos perspektyvos buvo įdomu išgirsti, kaip mokytojai sprendė savo darbo problemas. Tai buvo susiję su laiko planavimu ir mokymu, mokinių elgesiu, bendradarbiavimu su kolegomis, vadovybe ar jų pačių klasės valdymu. Iš anksto turėjome tam tikrų prielaidų, pagrįstų tyrimais ir teorija. Interviu metu išsakytos mintys leido mums išvelgti ir suprasti skirtingus mokytojų darbo metodus ir mąstyseną susidūrus su iššūkiais, su kuriais jie susidūrė savo darbe.

Atlikdami šį dalyvaujamojo veiklos tyrimą pastebėjome keletą bendrų bruožų, kurie išryškėjo įvairių mokyklų interviu metu. Keletas respondentų pabrėžė mokyklos vadovų vaidmenį kuriant saugią ir teigiamą darbo aplinką bei profesinę darbo bendruomenę. Mokytojai taip pat atkreipė dėmesį į reiklesnius nei anksčiau tėvus ir didesnį laiko trūkumą, keliami daug didesni reikalavimai dokumentacijai, susijusiai su teisiniais reglamentais.

Bendro pobūdžio sunkumai ir rekomendacijos

Visų šalių partnerių patirtis buvo gana panaši, buvo tam tikrų nacionalinių ypatumų, susijusių su kultūriniais ir politiniais skirtumais, tačiau galiausiai galime atskleisti kai kuriuos bendrus sunkumus ir pasiūlymus dėl DVT įgyvendinimo.

Pagrindiniai sunkumai buvo šie:

- Laiko trūkumas, darbo krūvis
- Dalinis bendradarbiavimas - tik kai kurie mokytojai, o ne visa mokykla
- Vadovų paramos trūkumas
- Hierarchiniai santykiai grupės narių viduje turėjo įtakos pasitikėjimo ir saugumo jausmui,
- Pernelyg entuziastingas kai kurių grupės narių bendradarbiavimas (stokojant empatijos) kartais trukdė įtraukti kitus
- Techninės problemos ir skaitmeninio raštingumo stoka
- Darbuotojų kaita

Sprendžiant šiuos sunkumus rekomenduojame:

1. Skatinti introspekciją, savirefleksiją ir socialinių bei emocinių įgūdžių ugdymą.
2. Skatinti mokytojų mokymą profesinės gerovės klausimais.
3. Diegti intervencines programas, susijusias su mokytojų psichikos sveikata.
4. Skatinti gerovės prevencijos projektus / iniciatyvas, įtraukiant įvairias švietimo bendruomenės suinteresuotąsias šalis.
5. Mokyklos administracijos iniciatyva ir aktyvi lyderystė.

Mokyklų vadovai galėtų sutikti dalyvauti kai kuriose grupinėse diskusijose su mokytojais, kurioms vadovautų specialistas. Taip jie geriau pažintų mokytojų jausmus ir išgyvenimus ir kartu ieškotų būdų, kaip spręsti problemas.

6. Sudaryti sąlygas mažinti biurokratinį mokytojų darbo krūvį.
7. Suteikti mokytojams galimybių bendradarbiauti savo klasių praktikoje.
8. Rinkti ne tik skundus, bet ir sprendimus. Mokyklos, įgyvendinančios DVT, turėtų rinkti ne tik mokytojų skundus, bet ir idėjas, kaip spręsti problemas.

Skundai per DVT (pvz., dėl kai kurių mokytojų patiriamų iššūkių) yra dažni ir leidžia išlieti neigiamas emocijas. Mokytojų jausmas, kad grupėje jie yra išklausomi ir suprantami, yra labai svarbus. Tačiau yra rizika, kad po susitikimų jie jausis "kaip anksčiau", nes grupėje nerandama jokių sprendimų.

9. Įtraukti mokyklų psichologus. DVT galėtų atlikti mokykloje dirbantys mokyklos psichologai.

Mokyklos psichologas galėtų skirti mokytojams specialų laiką ir įtraukti juos į grupines diskusijas apie jų profesinę gerovę. Mokytojams dalijantis savo patirtimi, mokyklos psichologas gali sužinoti, kokios medžiagos, veiklos ir instrukcijų reikia profesinei gerovei mokykloje skatinti.

11. Įtraukti DVT į jau egzistuojančias mokyklos sistemas, t. y. į pedagoginių susirinkimų, metodinių grupių darbotvarkę.

12. Reguliariai planuojamas bendradarbiavimas diskusijose ir apmąstymuose per dalijimąsi IGK, kaip DVT dalį (ne tik individualus darbas).

13. Reguliari gerovės stebėseną mokyklose.

14. Naudoti visuminį mokyklos požiūrį gerovei įgyvendinti per socialinį-emocinį mokymąsi, įgyvendinant įrodymais pagrįstas programas, tokias kaip "Mokymasis būti" ir "Mokymas būti".

14. Bendradarbiauti su tėvais ir kitomis suinteresuotosiomis šalimis, siekiant skatinti gerovę mokykloje.

15. Projekto pradžioje mokykloje įsteigti didesnes DVT mokytojų grupes.

Jei DVT procesas suskirstytas į kelis etapus su pertraukomis tarp jų, DVT mokytojų grupės gali keistis dėl paaiškinamų priežasčių, pavyzdžiui, dėl darbo pasikeitimo, ligos ir pan. Todėl rekomenduojama į kiekvieną grupę pakviesti daugiau mokytojų, nei reikia DVT.

16. Sudarykite aiškius susitarimus su mokyklų vadovais. Kviečiant mokytojus dalyvauti DVT projekte, buvo sudaryti susitarimai tarp projekto administratoriaus ir mokyklos vadovo.

Procesas galėtų vykti sklandžiau, jei trišalius susitarimus tarp dalyvių pasirašytų projekto administratorius, mokyklos direktorius ir mokytojas. Tai padėtų užtikrinti mokytojų dalyvavimą.

17. DVT įgyvendinimas turėtų būti derinamas su kita šalyje vykdoma veikla, kad būtų galima kokybiškai įvertinti visą veiklą.

18. Suplanuokite DVT veiklos datą ir laiką, kad sumažintumėte darbo krūvį ir laiko trūkumą.

Ne tik sunkiu metu, pavyzdžiui, per krizę ar pandemiją, naudinga kuo anksčiau suplanuoti naujų projektų DVT veiklas ir pristatyti jas mokytojams, geriausia - prieš vienerius mokslo metus. Taip jiems suteikiama laiko skirti išteklių naujiems projektams, įskaitant DVT veiklą, ir veiksmingai sutelkti dėmesį į šią veiklą. Laikotarpiai tarp veiklų turėtų būti trumpi, tarp jų turėtų būti tik trumpos pertraukos. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas pačios mokyklos veiklai ir darbui imliems mokyklos etapams, o DVT veiklai turėtų būti skiriama pakankamai laiko.

19. Įtraukti įvairų ir novatorišką PAR veiklos įgyvendinimą su individualizuotu komponentu.

Įvairialypis ir patrauklus veiklų kūrimas taikant įvairius metodus, pavyzdžiui, naujas internetines priemones, gali turėti teigiamą poveikį mokytojų motyvacijai. Ypač rekomenduota PAR veiklose derinti skaitmeninius ir tiesioginius komponentus. Todėl rekomenduojame rinktis naujoviškus metodus ir į veiklą įtraukti tiesioginį bendravimą.

20. Palaikyti internetinius ir tiesioginius ryšius su dalyvaujančiais mokytojais.

Tiesioginis kontaktas yra naudingas palaikant bendravimą ir dalijimąsi informacija laikui bėgant ir užtikrinant, kad dalyvaujantys mokytojai laikytųsi reikalavimų, nors ne visada įmanoma reguliariai bendrauti, o internetinis kontaktas taip pat turi privalumų. Todėl rekomenduojame naudoti abi bendravimo rūšis.

21. Užtikrinti mokytojų poreikius ir saugumą.

Sveiko maisto parinkimas (per pertraukas) ir saugių bei "šiltų" vietų (erdvių) projektavimas yra labai svarbūs jų reikšmingumo ir vertės jausmui - pagarbai jų gerovei.

22. Būkite dėmesingi laikui ir suteikite mokytojams pakankamai erdvės pasikalbėti, užduoti klausimus ir ieškoti sprendimų. Tai galėtų būti proga pasitikrinimui ir kai kurioms psichohigieninėms praktikoms.

Išvados

Įvertinę įrodymų įgyvendinimo veiksmingumą taikant internetinę intervenciją pagal DVT, nustatėme, kad įgyvendinimas buvo sėkmingas. Rezultatai rodo, kad (po identifikavimo ir vertinimo) galime patvirtinti ryšį tarp intervencijos (internetinio kurso sukūrimo ir mokymosi per šį kursą) ir pokyčio (mokytojų profesinės gerovės).

Galime daryti išvadą, kad dalyvaujamojo veiklos tyrimo (DVT) įgyvendinimas pradinėse ir vidurinėse mokyklose apima mokinių, mokytojų ir kitų suinteresuotųjų šalių įtraukimą į bendrą procesą, siekiant nustatyti ir spręsti mokyklos bendruomenei aktualias problemas.

Pabaigoje pateikiame keletą konkrečių pasiūlymų, kaip įgyvendinti DVT mokyklose:

1. Sukurkite palankią aplinką:

- Sukurkite kultūrą, kurioje vertinamas bendradarbiavimas, atviras bendravimas ir bendras sprendimų priėmimas.
- Sukurti palankią aplinką, skatinančią mokinius, mokytojus ir administratorius aktyviai dalyvauti mokslinių tyrimų veikloje.

2. Pasirinkite aktualias temas:

- Įtraukite mokinius ir mokytojus į prasmingų ir mokyklos bendruomenei aktualių temų nustatymą.
- Apsvarstykite tokias temas kaip mokyklos klimatas, patyčios, akademiniai pasiekimai, mokymo programų veiksmingumas ar kitos suinteresuotųjų šalių nurodytos problemos.

3. Mokymai ir gebėjimų stiprinimas:

- DVT principų ir metodų mokymas mokytojams ir mokiniams.
- Suteikti dalyviams mokslinių tyrimų įgūdžių, įskaitant duomenų rinkimą, analizę ir interpretavimą.

4. Suburti tyrėjų grupes:

- Sudarykite bendradarbiavimo tyrimų komandas, kurias sudarytų mokiniai, mokytojai, administratoriai ir galbūt tėvai ar bendruomenės nariai.
- Užtikrinkite komandų įvairovę, kad į tyrimo procesą būtų įtraukti skirtingi požiūriai.

5. Parengti veiksmų planus:

- Vadovaukite tyrimų grupėms, kad jos, remdamosi tyrimų rezultatais, parengtų veiksmų planus.
- Skatinkite komandas suformuluoti apčiuopiamus, įgyvendinamus tikslus, kurie gali lemti teigiamus pokyčius mokyklos aplinkoje.

6. Įgyvendinti veiksmų planus:

- Remti veiksmų planų įgyvendinimą ir stebėti pažangą.
- Užtikrinti, kad vykdomi veiksmai būtų tvarūs ir prisidėtų prie ilgalaikių patobulinimų.

7. Reguliarus svarstymas ir vertinimas:

- Planuokite reguliarius apmąstymų susitikimus, kuriuose būtų aptariama PAR proceso metu padaryta pažanga, iššūkiai ir išmoktos pamokos.
- Naudokite vertinimo priemones, kad įvertintumėte tyrimo poveikį ir įgyvendintų priemonių veiksmingumą.

8. Išvadų sklaida:

- Skatinkite tyrimo rezultatų sklaidą mokyklos bendruomenėje ir už jos ribų.
- Apsvarstykite galimybę organizuoti pristatymus, seminarus ar renginius, kad informacija būtų paskleista ir pasiektų platesnę auditoriją.

9. Integruoti PAR į mokymo programą:

- PAR principų ir metodų integravimas į mokymo programą, kad jie taptų nuolatine ir tvaria ugdymo patirties dalimi.
- Išnagrinėti galimybes studentams įsitraukti į DVT kaip į savo kursinio darbo dalį.

10. Skatinti bendruomenės įsitraukimą:

- Išplėsti DVT procesą, įtraukiant į jį tėvus, bendruomenės narius ir vietos organizacijas.
- Užmegzti partnerystę, kuri galėtų paremti ir palaikyti teigiamus pokyčius, inicijuotus DVT.

11. Suteikite išteklių ir paramą:

- Suteikite žmogiškųjų ir materialinių išteklių, kad būtų remiama tyrimo veikla ir veiksmų planų įgyvendinimas.
- Sukurkite nuolatinės mentorystės ir paramos sistemą dalyvaujantiems DVT veikloje.

Nepamirškite, kad DVT procese labai svarbus lankstumas ir gebėjimas prisitaikyti. Svarbu pripažinti, kad atskirų mokyklų bendruomenių dinamika ir poreikiai gali skirtis, todėl įgyvendinimas turėtų būti pritaikytas prie konkretaus mokyklos konteksto.

Literatūra

- Achor, S. (2011). *The happiness advantage: The seven principles that fuel success and performance at work*. Virgin Books.
- Adams, A. and Bond, S. (2000) Hospital Nurses' Job Satisfaction, Individual and Organizational Characteristics. *Journal of Advanced Nursing*, 32, 536-543.
- Anyon, Y., Bender, K., Kennedy, H. in Dechant, J. (2018). A Systematic Review of Youth Participatory Action Research (YPAR) in the United States: Methodologies, Youth Outcomes, and Future Directions. *Health Education & Behavior*, 45(6), 865–878. <https://doi.org/10.1177/1090198118769357>
- Brydon-Miller, M., Kral, M. in Ortiz Aragón, A. (2020). Participatory Action Research: International Perspectives and Practices. *International Review of Qualitative Research*, 13(2), 103–111. <https://doi.org/10.1177/1940844720933225>
- Baas, M., De Dreu, C. K. W., & Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134(6), 779–806. <https://doi.org/10.1037/a0012815>
- Barak, Y. (2006). The Immune System and Happiness. *Autoimmunity Review*, 5, 523-527.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497–529.
- Berg, J., Dutton, J., Wrzesniewski, A. (2008). What is job crafting and why does it matter. *Michigan school of business*.
- Diener E, Lucas, R., Oishi, S. (2018). *Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being*. Collabra Psychology.
- Halbesleben, J. R. B. (2010). A meta-analysis of work engagement: Relationships with burnout, demands, resources, and consequences. In A. B. Bakker (Ed.) & M. P. Leiter, *Work engagement: A handbook of essential theory and research* (pp. 102–117). Psychology Press.
- Harding S., Morris R., Gunnell D., Ford T., Hollingworth W., Tilling K., et al (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of Affective Disorders*, 242, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
- Henson, R. K., Kogan, L. R., & Vacha-Haase, T. (2001). A reliability generalization study of the Teacher Efficacy Scale and related instruments. *Educational and Psychological Measurement*.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Moeller, J., Ivcevic, Z., White, A.E., Menges, J.I. & Brackett, M.A. (2018). Highly engaged but burned out: Intra-individual profiles in the US workforce", *Career Development International*, 23(1), pp. 86-105. <https://doi.org/10.1108/CDI-12-2016-0215>.
- Rahm, T. Heise, E., (2019). *Autonomy support and well-being in teachers: differential mediations through basic psychological need satisfaction and frustration*. *Social psychology of Education*. Springer.
- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M. (2020), *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. 978-92-76-19417-0 (print), doi:10.2760/302967 (online), 10.2760/922681 (print), JRC120911. Open Access URL: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC120911/lcreport_290620-online.pdf

- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-romá, V., Bakker, A. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of happiness study*. Volume 3, 71–92.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611–625.
- Tschannen-Moran, M., Woolfolk Hoy, A., Hoy, W., K. (1998). Teacher Efficacy: Its Meaning and Measure. *Review of Educational Research*, Vol. 68, No. 2, 202-248.
- Von der Embse, Nathaniel & Mankin, Ariel. (2020). Changes in teacher stress and wellbeing throughout the academic year. *Journal of Applied School Psychology*, No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1080/15377903.2020.1804031>
- Veehoven, R. (2008). *Sociological theories of subjective wellbeing. The science of subjective wellbeing*. The Guilford press.
- Wrześniewski, A., Dutton, J., (2001). Crafting a job: revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, Vol. 26, No. 2.
- Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2016). Teacher self-efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher well-being: A synthesis of 40 years of research. *Review of Educational Research*, 86 (4), 981–1015.