



VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

VAIKO IR EDUKACINĖS PSICHOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

Orinta Metrikytė

**BŪTI MAMA IR PSICHOLOGE: MOKYKLOS
PSICHOLOGIŲ MOTINYSTĖS PATIRTYS VAIKO
PAAUGLYSTĖS LAIKOTARPIU**

Magistro darbas

Darbo vadovė: vyr. lekt. dr. Marija Giedraitytė - Guzikauskienė
Darbo konsultantė: doc. Greta Kaluževičiūtė

Vilnius

2026

PADĖKA

Šis darbas pareikalavo daug pastangų, kantrybės ir laiko. Esu dėkinga visiems, kurie palydėjo mane šiuo keliu nuo pirmosios idėjos kibirkšties iki paskutinio sakinio taško. Visų pirma norėčiau padėkoti magistro darbo vadovei Marijai Giedraitytei Guzikauskienei už tai, kad matė šio darbo šviesą net tada, kai man pačiai ji atrodė blėstanti. Esu dėkinga už bendras diskusijas, gilumines įžvalgas ir svarbiausia už padrąšinimą ir paramą. Esu dėkinga savo artimiesiems už kasdienį palaikymą, tikėjimą ir priminimą rūpintis savimi intensyviais darbo etapais. O galiausiai esu labai dėkinga tyrimo dalyvėms, kurios įsileido mane į savo patirtis su atvirumu ir pasitikėjimu.

TURINYS

1. <i>IVADAS</i>	8
1.1 Mokyklos psichologo darbo ypatumai	8
1.2 Mokyklos psichologo gyvenimo ypatumų tyrinėjimai už profesijos ribų.....	9
1.3 Psichologės ir mamos tapatumas.....	11
1.4 Profesijos ir motinystės vaidmenų sąveika.....	12
1.4.1 Darbo - šeimos vaidmenų keliama įtampa	13
1.4.2 Darbo - šeimos vaidmenų praturtinimas	15
1.5 Motinystės ypatumai vaiko paauglystės laikotarpiu.....	17
1.6 Darbo tikslas ir tyrimo klausimas	19
1.7 Tyrimo objektas, problema, aktualumas ir naujumas.....	19
2. <i>TYRIMO METODIKA</i>	21
2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas	21
2.2. Tyrimo dalyvės	21
2.3. Tyrimo eiga ir naudoti instrumentai	23
2.4. Duomenų analizės etapai	25
2.5 Refleksyvumas.....	26
2.6 Patikimumas	28
3. <i>REZULTATAI</i>	29
3.1 Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės	30
3.2 Praturtinantis profesinio ir motinystės vaidmens persipynimas.....	33
3.3 Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa.....	35
3.4 Motinystė vaiko paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia.....	40
4. <i>APTARIMAS</i>	45
4.1 Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės	45
4.2 Praturtinantis profesinio ir motinystės vaidmens persipynimas.....	46
4.3 Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa.....	47
4.4 Motinystė vaiko paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia.....	49
4.5 Tyrimo ribotumai.....	50
4.6 Gairės tolimesniems tyrimams ir rezultatų pritaikymas	51
6. <i>IŠVADOS</i>	52
<i>LITERATŪROS SĄRAŠAS</i>	53
<i>PRIEDAI</i>	57

SANTRAUKA

Metrikytė, O (2026). *Būti mama ir psichologe : mokyklos psichologų motinystės patirtys vaiko paauglystės laikotarpiu*. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus Universitetas 61 psl.

Profesijos ir motinystės vaidmenų persipynimas yra vienas iš labiausiai asmeniškai išgyvenamų, tačiau akademiškai mažiausiai nagrinėtų mokyklos psichologų patirties aspektų. Kadangi dauguma mokyklos psichologų yra moterys ir mamos (Livingston, 2018), Bryant ir Constantine (2006) pabrėžė būtinybę ištirti jų unikalią su darbu ir gyvenimu susijusią patirtį ir nustatė, kad šių vaidmenų derinimas tiesiogiai susijęs su bendru pasitenkinimu gyvenimu. Tačiau tyrimų, kurie nagrinėtų mokyklos psichologės profesinės patirties ir motinystės persipynimą, yra itin mažai, o motinystės patirtis, būtent vaiko paauglystės laikotarpiu, šioje profesinėje grupėje lieka visiškai netyrinėta. Šio darbo tikslas yra atskleisti mokyklos psichologų motinystės patirtis vaiko paauglystės laikotarpiu. Tyrime dalyvavo 7 moterys, dirbančios mokyklos psichologėmis ir auginančios 10–19 metų amžiaus paauglius. Dalyvių duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu būdu ir analizuojami remiantis refleksyvos teminės analizės principais. Tyrimo metu išryškėjo keturios pagrindinės temos. 1 temoje „Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės“, motinystė atsiskleidžia kaip unikali kiekvienos moters aplinkybių ir patirčių visuma, kurioje profesija užima tik vieną iš daugelio vietų, skausmingos vaikystės patirtys tampa reikšmingu postūmiu auginti vaikus kitaip, o visuomenės formuojamas tobulos psichologės mamos mitas užleidžia vietą autentiškai motiniškai realybei. 2 temoje „Praturtinantis profesinio ir motinystės vaidmens persipynimas“ pasirodė esąs abipusis turtinimo procesas, kuriame profesinės žinios praturtina motinystę, o motinystės patirtis gilina profesinį supratimą. 3 tema „Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa“ pasireiškia vaidmenų atskirties keblumu, savikritika ir profesinių žinių sukeliama nerimu. 4 temoje „Motinystė paauglystės laikotarpiu: tarp buvimo šalia ir paleidimo“ paauglystė iškilo kaip etapas, reikalaujantis sąmoningo ryšio, savireguliacijos ir paauglio autonomijos palaikymo, taip pat ryškėjo nuoseklios tėvystės svarba ir psichologinių vertybių natūralus perdavimas. Šio tyrimo rezultatai gali tapti vertingu įrankiu tiek supervizoriams, ieškantiems orientyrų pokalbiuose su psichologėmis - mamomis, tiek pačioms specialistėms, siekiančioms atpažinti savo patirtį ir ją normalizuoti.

Raktiniai žodžiai: Mokyklos psichologas, motinystės patirtis, vaiko paauglystė, profesinis ir motinystės vaidmuo, vaidmenų derinimas, kokybinis tyrimas.

SUMMARY

Metrikytė, O (2026). Being a mother and a psychologist: school psychologists' experiences of motherhood during their child's adolescence. Master's thesis. Vilnius: Vilnius University 61 pp.

The intersection of professional and motherhood roles is one of the most personally experienced yet academically least explored aspects of school psychologists' lives. Since the majority of school psychologists are women and mothers (Livingston, 2018), Bryant and Constantine (2006) emphasised the need to examine their unique work and life-related experiences and found that balancing multiple roles is directly associated with their overall life satisfaction. However, research examining the overlap between school psychologists' professional experience and motherhood remains scarce, and the experience of motherhood specifically during a child's adolescence within this professional group remains entirely unexplored. The aim of this study is to reveal school psychologists' experiences of motherhood during their child's adolescence. Seven women working as school psychologists and raising adolescents aged 10–19 participated in the study. Data were collected through semi-structured interviews and analysed using reflexive thematic analysis. Four main themes emerged from the study. Theme 1, “Through experience and knowledge towards authentic motherhood”, reveals motherhood as a unique constellation of each woman's circumstances and experiences, in which the profession occupies only one of many places, painful childhood experiences become a significant impulse to parent differently and the myth of the perfect psychologist-mother gives way to an authentic maternal reality. Theme 2 “Mutual enrichment of professional and motherhood roles” emerged as a reciprocal process in which professional knowledge enhances motherhood and motherhood experience deepens professional understanding. Theme 3, “Internal conflict and tension arising from professional and motherhood roles”, manifests through the difficulty of separating roles, self-criticism, and anxiety generated by professional knowledge. Theme 4, “Motherhood during child’s adolescence: between being present and letting go”, revealed adolescence as a stage requiring conscious connection, self-regulation, and support for the adolescent's autonomy, alongside the growing importance of consistent parenting and the natural transmission of psychological values. The findings of this study may serve as a valuable resource both for supervisors seeking guidance in conversations with psychologist-mothers and for the specialists themselves, aiming to recognise and normalise their own experiences.

Keywords: School psychologist, school counsellor, motherhood experience, child adolescence, professional and motherhood role, role balance, qualitative research

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Mokyklos psichologo terminu apibūdinami pedagoginių psichologinių tarnybų, mokyklų psichologai, turintys psichologijos bakalauro ir psichologijos magistro kvalifikacinius laipsnius arba psichologijos magistro kvalifikacinį laipsnį, baigus vientisąsias studijas arba švietimo, mokslo ir sporto ministro nustatyta tvarka prilygintą aukštojo mokslo kvalifikaciją, arba teisės aktų nustatyta tvarka pripažintą kaip lygiavertę užsienyje įgytą kvalifikaciją, kurie yra nepriekaištingos reputacijos. Tai specialistai, teikiantys psichologinę pagalbą ir vykdantys problemų prevenciją (Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, 1991). Pagalba teikiama mokyklose, įgyvendinančiose ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir/ar vidurinio ugdymo programas, profesinio mokymo įstaigose, įgyvendinančiose pirminio profesinio mokymosi programas, pedagoginėse psichologinėse tarnybose, švietimo pagalbos tarnybose, joms teikiant pedagoginių psichologinių tarnybų paslaugas (Psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašas, 2024).

Motinytė – tai motinos vaidmuo ir patirtis, apimanti vaikų gimdymą, auginimą, rūpinimąsi jais bei su tuo susijusias teises ir atsakomybes (Terminų žodynas).

Paauglystė – pereinamasis laikotarpis iš vaikystės į suaugusiojo amžių, apimantis 10-19 gyvenimo metus (Pasaulio sveikatos organizacija). Tai pereinamas laikotarpis iš vaikystės į suaugusiojo žmogaus amžiaus tarpsnį prasidedantis nuo fizinio lytinio brendimo pradžios ir trunka iki tol, kol pasiekama psichinė ir socialinė branda, kuri baigiasi tada, kai asmuo suvokia savo tapatumą, numato ateities perspektyvą, susikuria vertybių sistemą, geba prisiimti atsakomybę už savo elgesį, moka užmegzti ir palaikyti tarpasmeninius santykius (Bagdonas ir Bliumas, 2019).

Vaidmuo – tai socialinė funkcija, pozicija ar elgesio modelis, kurį asmuo atlieka tam tikroje situacijoje, grupėje ar visuomenėje. Pagrindiniai vaidmenų tipai yra socialiniai vaidmenys, profesiniai vaidmenys ir simboliniai/teatriniai vaidmenys (Terminų žodynas). Šiame darbe bus kalbama apie du vaidmenis: motinos vaidmenį, kuris priklauso socialinių vaidmenų kategorijai, ir mokyklos psichologo vaidmenį, kuris priklauso profesinių vaidmenų kategorijai.

PRATARMĖ

Bestudijuodama vaiko ir edukacinės psichologijos magistrą ne kartą išgirdau komentarą, kad ateityje, susilaukusi vaikų, būsiu „puiki mama“, nes išmanau vaikų raidą, auklėjimo sprendimus ir turiu visas reikiamas vertybes užauginti „tobulą vaiką“. Kiekvieną kartą kažkas manyje tyliai pasipriešindavo. Nors dar nesu mama, intuityviai jaučiau, kad profesinės žinios ir motinystė persipina, bet šis persipynimas nėra nei paprastas, nei vienareikšmis, o kur kas gilesnis ir sudėtingesnis nei galėtų iš pirmo žvilgsnio atrodyti. Šis vidinis pasipriešinimas ir paskatino užduoti klausimą, o kokios yra mokyklos psichologų motinystės patirtys ir kaip profesinis ir motinos vaidmenys persipina. Panašu, kad mokyklos psichologų išsilavinimas ir profesija yra arti motinystės pasaulio, jos turi specifinių žinių apie vaiko raidą ir ugdymosi procesus, o tai praktiškai gali reikštis gebėjimu atpažinti vaiko krizės signalus, aiškinti normalios raidos ribas, teikti įvairiausias rekomendacijas bei palaikyti vaiką mokymosi procese. Tačiau šios moterys vienu metu egzistuoja keliuose vaidmenyse. Darbe jos yra kompetentingos specialistės, išklausančios, padedančios, nurodančios kryptį. Namuose jos gali būti tiesiog mamos, kurių profesinės žinios ne visada natūraliai telpa į kasdienybę ir gal kartais net apsunkina ją. Nors mokslinėje literatūroje vaidmenų derinimo tematika nėra nauja ir vaidmenų sąveikų mechanizmai yra pakankamai gerai aprašyti, mokyklos psichologų, kaip motinų, subjektyvi patirtis kol kas lieka mažai tyrinėta. Nėra iki galo aišku ar profesinė kompetencija šioms profesinės grupės moterims tampa atrama, ar papildoma našta, kaip ji veikia jų emocinius išgyvenimus, sprendimus ir santykį su savimi kaip motina, ypačiai ir vaiko paauglystės laikotarpyje, kai santykis su vaiku iš esmės gali keistis. Būtent šis neapibrėžtumas ir paskatino šį tyrimą.

1. ĮVADAS

1.1 Mokyklos psichologo darbo ypatumai

Remiantis Psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašu (2024) mokyklos psichologas yra apibūdinamas kaip kvalifikuotas specialistas, teikiantis psichologinę pagalbą mokyklose, įgyvendinančiose ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio, vidurinio ugdymo, profesinio mokymo programas ar dirbantis pedagoginėje psichologinėje tarnyboje, švietimo pagalbos tarnyboje, joms teikiant pedagoginių psichologinių tarnybų paslaugas. Kitaip tariant, Lietuvoje terminu „mokyklos psichologas“ įvardijami psichikos sveikatos specialistai, dirbantys įvairiose ugdymo įstaigose: mokyklose, darželiuose, pedagoginėse psichologinėse ar kitose švietimo pagalbos tarnyboje. Mokyklos psichologo darbo funkcijos apima daugelį pareigybių, tokias kaip vaikų konsultavimas, psichologinis įvertinimas, krizių valdymas, prevencinių veiklų vykdymas, bendradarbiavimas su mokytojais, tėvais bei kitas veiklas, kurios praktikoje neretai peržengia oficialiai apibrėžtų pareigų ribas.

Kadangi šiam specialistui atitenka svarbus vaidmuo užtikrinant mokinių psichologinę gerovę ugdymo įstaigose, literatūroje nemažai dėmesio skiriama mokyklos psichologų teikiamų paslaugų kokybės ir efektyvumo vertinimui (Lemberger-Truelove ir kt., 2025; Whiston ir Quinby, 2009). Kokybiškų paslaugų užtikrinimas yra glaudžiai susijęs su šias paslaugas teikiančių specialistų asmenine būseną, todėl mokslininkų dėmesys krypta ir į pačių mokyklos psichologų gerovės klausimus. Vis dėlto, dauguma šių tyrimų fokusuojasi į darbo ypatumų sukeltas pasekmes, tokias kaip patiriamas stresas ar perdegimas, ir analizuoja šių reiškinių priežastis. Tyrimai rodo, kad mokyklos psichologai praneša apie aukštesnį emocinio išsekimo lygį nei kiti psichikos sveikatos specialistai, o tai gali neigiamai paveikti mokyklos psichologo teikiamų paslaugų kokybę (Bardhoshi ir kt., 2014). Yra žinoma, kad mokyklos psichologai, patiriantys perdegimą, teikia prastesnę paslaugų kokybę savo klientams, nes perdegimas yra susijęs su mažesniu produktyvumu, ketinimais išeiti iš darbo ir sumažėjusiu įsipareigojimu darbui (Maslach ir kt., 2026). Įvardijami keli veiksniai, prisidedantys prie mokyklų psichologų perdegimo sindromo: per didelis darbo krūvis, kolegų ar vadovų paramos trūkumas, nerealistiški lūkesčiai ir bendravimas su sudėtingais mokiniais bei tėvais (Donahue, 2019; Schilling ir Randolph, 2021). Kiti autoriai (Langston ir Van Gordon, 2024) įvardina, kad vienas didžiausių iššūkių jų darbe yra neaiškiai apibrėžtos pareigos ir nežinojimas, ko iš jų tikimasi, o tai sukelia stresą ir neapibrėžtumo jausmą. Be to, mokyklos psichologams dažnai tenka atlikti įvairias papildomas funkcijas, kurios nepriklauso jų tiesioginiam darbui, pavyzdžiui, budėti pertraukų metu, pavaduoti sergančius mokytojus ar teikti pagalbą

patiems mokytojams, negaunant už tai jokios papildomos paramos ar išteklių (Langston ir Van Gordon, 2024). Taip pat mokyklų psichologai paprastai gauna mažiau nuoseklią ir tinkamą supervizijos pagalbą nei kiti psichikos sveikatos specialistai, o tai neigiamai atsiliepia jų profesinei ir psichologinei gerovei (Fye ir kt., 2020).

Taigi, visi šie darbo ypatumai kartu formuoja specifinę ir reiklią profesinę tikrovę: ribų neapibrėžtumas, vaidmenų sumaištis ir sisteminės paramos stoka susipina su itin plačiu funkcijų spektru, kurį mokyklos psichologas kasdien turi įgyvendinti. Būtent šie darbo ypatumai mokyklos psichologo darbą iš esmės išskiria iš kitų psichikos sveikatos specialistų, dirbančių su vaikais. Tyrėja Lee (2025) pabrėžia, kad mokyklos psichologai pasižymi unikaliais darbo ypatumais, išskiriančiais juos iš kitų psichikos sveikatos specialistų, dirbančių su vaikais. Skirtingai nei privatūs terapeutai, mokyklos psichologai dirba laikydamiesi įstaigos politikos, yra ribojami mokyklos darbo grafiko ir veikia platesniame tarpasmeninių santykių tinkle. Jie taip pat tarpininkauja konfliktinėse situacijose bei dirba aplinkoje, kurioje jų klientai tiesiogiai bendrauja tarpusavyje. Tuo tarpu alternatyviose aplinkose dirbantys specialistai dažnai turi lankstesnę darbo grafiką, nuotolinio darbo ir klientų skaičiaus pasirinkimo galimybę (Lee, 2025). Visa tai leidžia teigti, kad mokyklos psichologo darbo aplinka yra iš esmės kitokia nei kitų su vaikais dirbančių specialistų. Ji mažiau struktūruota ir labiau persipynusi su instituciniu kontekstu. Tai neišvengiamai kelia klausimą, ar tokia specifinė profesinė tikrovė lieka tik darbo vietoje, ar ji persikelia ir į gyvenimą už darbo ribų darydama įtaką bendrai specialisto gerovei.

1.2 Mokyklos psichologo gyvenimo ypatumų tyrinėjimai už profesijos ribų

Vis dėlto, pastebima, kad literatūroje mokyklos psichologų gerovės aspektai dažniausiai analizuoti darbo ypatumų kontekste, o tai, kas lieka už darbo ribų, t.y. psichologo asmeninis gyvenimas ir jį formuojančios patirtys moksliniuose tyrimuose lieka gerokai mažiau išnagrinėtos. Viena iš tokių mažai tyrinėtų sričių yra motinystės patirtis ir jos sąlyčio taškai su mokyklos psichologo profesinio darbo ypatumais. Motinystės patirtis apima daug įvairių aspektų, o ugdymo ir mokymo sritis mokyklos psichologės atveju yra vienas iš jų, kuris įgyja ypatingą svorį. Profesiniame darbe nuolat susiduriama su vaikų ir paauglių ugdymo klausimais, todėl ši patirtis gali itin tiesiogiai persipinti su motinyste namuose, ypač auginant paauglį. Bryant ir Constantine (2006) nustatė, kad gebėjimas veiksmingai suderinti kelis gyvenimo vaidmenis yra susijęs su mokyklos psichologų bendru pasitenkinimu gyvenimu. Kadangi dauguma mokyklos psichologų yra moterys ir dauguma moterų tampa motinomis (Livingston, 2018),

tyrėjai nustatė, kad būtina ištirti mokyklos psichologų unikalią su darbu ir gyvenimu susijusią patirtį (Bryant ir Constantine, 2006). Tai rodo, kad motinystės patirtis mokyklos psichologų gyvenime nėra atskira nuo profesinio konteksto, o su juo glaudžiai susijusi. Mokyklos psichologei motinystės išgyvenimas gali turėti unikalių aspektų, tačiau nėra iki galo aišku, kaip tai vyksta ir ką tai reiškia pačiai moteriai. Būtent dėl to motinystės patirtis mokyklos psichologų tarpe nusipelnė nuoseklesnio ir gilumo siekiančio tyrimo. Esamoje literatūroje motinystė analizuojama iš įvairių perspektyvų: psichologinės, sociologinės, feministinės ir kitų perspektyvų. Psichologinės perspektyvos rėmuose motinystės patirtis apima daug svarbių aspektų, tokių kaip prierašumas, santykių su vaiku kūrimas ir auklėjimas, tačiau neatsiejamą jos dalį yra ir vaiko ugdymas bei mokymas. Šiame tyrime šis aspektas įgyja ypatingą svarbą, kadangi mokyklos psichologės ne tik asmeniniame gyvenime atlieka ugdytojos vaidmenį, bet ir profesiskai dalyvauja mokinių ugdymo procese, todėl abi šios patirtys gali labai glaudžiai persipinti ir viena kitą veikti. Tačiau reikia pripažinti, kad daugelis kitokių psichologės vaidmens persipynimo aspektų tikėtina, gali būti atpažįstami ir kitoms motinoms. Šiame tyrime siekiama priartėti prie mažiau girdėtos patirties ir leisti jai atsiskleisti.

Mokyklos psichologės, kaip tyrimo imtis, yra pasirinkta dėl kelių priežasčių. Visų pirma, šios profesinės grupės motinystės patirtys mokslinėje literatūroje yra itin mažai tirtos, rasti tik du tiesiogiai šiai grupei skirti kokybiniai tyrimai, o jų autoriai patys nurodo būtinybę plėsti tyrimų lauką (Hermann ir kt., 2018; Yaman ir Arici-Ozcan, 2020). Antra priežastis yra ta, kad mokyklos psichologės profesinis kontekstas turi specifinių ypatumų, kurie gali suteikti motinystės išgyvenimui savitą dimensiją. Mokyklos psichologai dirba su vaikais ir jų šeimomis, todėl asmeninė motinystės patirtis gali tiesiogiai veikti jų profesinį suvokimą, empatiją ir sprendimų priėmimą. Taip pat psichologo darbas iš esmės reikalauja nuolatinės savirefleksijos ir savęs pažinimo, kadangi specialistas, nesuvokiantis savo asmeninių patirčių, vertybių ir vidinių konfliktų, rizikuoja nesąmoningai perkelti juos į profesinę erdvę (Lee, 2025). Tai ypač aktualu dirbant su vaikais, kurių situacijos gali rezonuoti su pačios specialistės motinystės patirtimi. Mokyklos psichologai dažnai konsultuoja tėvus auklėjimo klausimais, todėl jų pačių, kaip motinų, patirtis gali tiek praturtinti, tiek apsunkinti šį procesą. Jos taip pat dalyvauja konsultuojant vaikus mokymosi klausimais, dalyvauja teikiant pagalbą ugdymo procese, o ir pačios asmeniniame gyvenime turi būti ugdytojos ir mokytojos, nes motinos vaidmuo apima ir tai. Būtent dėl to svarbu, kad mokyklos psichologės sąmoningai atpažintų ir reflektuotų savo asmenines patirtis. Autorius Banner ir kt. (2025) savirefleksiją įvardija kaip esminį psichologų profesinį įgūdį, pripažįstamą tarptautiniu mastu ir laikomą lygiaverčiu kitiems profesiniams gebėjimams, tokiems kaip psichologinis vertinimas ar intervencija. Šie autoriai taip pat papildė, kad asmeninių patirčių atpažinimas ir jų analizė

yra neatsiejama psichologo darbo dalis. Tai ne tik padeda geriau suprasti klientus ir jų išgyvenimus, bet ir apsaugo nuo emocinio perdegimo bei sudaro sąlygas nuolatiniam profesiniam augimui (Banner ir kt., 2025). Taigi apibendrinant, motinystės patirtis ir profesinis vaidmuo mokyklos psichologės gyvenime nėra atskiri pasauliai, jie nuolat sąveikauja ir vienas kitą formuoja. Siekiant giliau suprasti šį ryšį, svarbu pažvelgti į tai, kaip profesijos ir motinos vaidmenys susipina formuodami vieną, tačiau kartais įvairių konfliktų ar sunkiai suderinamų aspektų pilną moters tapatybę.

1.3 Psichologės ir mamos tapatumas

Tapimas motina yra vienas didžiausių gyvenimo pokyčių, kuriuos moteris gali patirti. Vis daugiau tyrimų suteikia balsą moterų subjektyviai motinystės patirčiai iš pačių motinų perspektyvos ir plečia savo akiratį apimant įvairesnę moterų reprezentaciją įskaitant lesbietes, imigrantes ir dirbančias motinas (Arendell, 2000; Green, 2015; Kruger, 2006), tačiau moterų, dirbančių mokyklos psichologėmis ir tuo pačiu auginančių vaikus, patirtis išlieka nepakankamai ištirta sritis. Yra žinoma, kad moterys motinystę išgyvena skirtingai, tačiau daugelis jų patiria reikšmingą tapatybės poslinkį, susidurdamos su dvigubais vaidmenimis ir juos derindamos su kitomis šeimos pareigomis, darbu ir karjera (Lee, 2025). Tapatybė nėra statiška, ji nuolat kuriama sąveikoje tarp asmens ir aplinkos konteksto (Tsuman-Caspi, 2012), todėl motinystė neišvengiamai keičia moters savęs suvokimą. Nors motinystė yra viena labiausiai tapatybę formuojančių patirčių, jokia motina nėra tik motina. Moterys vienu metu gyvena daugelį tapatybių, kurios nuolat persipina ir viena kitą veikia. Motinų-terapeučių patirties tyrimai parodė, kad motinystės vaidmuo buvo laikomas reikšmingu tiek bendrai tapatybei, tiek profesinei veiklai bei motinystė ir artimi ryšiai su vaikais formavo jų, kaip terapeučių, savęs suvokimą (Derry, 1992; Lappen, 1993; Parker ir kt., 2024). Tai rodo, kad motinystė ir profesija nėra atsietos, o neišvengiamai persipynusios tapatybės dalys.

Gilinant į psichologų motinystės tyrimus pastebėta, kad šis tyrimų laukas pasižymi fragmentiškumu ir neapibrėžtumu. Esami tyrimai dažnai sunkiai palyginami, kadangi nėra iki galo aišku, ar juose nagrinėjama profesinė tapatybė, asmeninė patirtis, ar vaidmenų sąveika. Be to, dalis tyrimų remiasi skirtingomis teorinėmis prieigomis. Vieni tapatumo ypatumus aiškina psichodinaminės teorijos perspektyvoje, kiti vadovaujasi vaidmenų teorija ir socialinio konstruktyvizmo požiūriu ar dar kitais, o tai apsunkina apibendrinimą apie psichologų motinystės tapatumą. Atsižvelgiant į tai, kokios temos išryškėjo šio tyrimo duomenyse, nuspręsta literatūros apžvalgoje nuodugniau patyrinti vaidmenų persipynimo fenomeną. Konkrečiau, siekiama išsiaiškinti, ką mokslinė literatūra atskleidžia apie tai, kaip

profesinis ir motinystės vaidmenys sąveikauja tarpusavyje, kokias įtampas ir sunkumus sukuria bei kada ir kaip vienas vaidmuo tampa kito praturtinimo šaltiniu. Norint geriau suprasti šiuos specifinius vaidmenų persipynimo ypatumus, svarbu pažvelgti į tai, ką konkrečiai atskleidžia tyrimai, nagrinėję psichologų ir psichoterapeutų motinystės patirtis. Tiesiogiai šiai temai artimiausi yra du kokybiniai fenomenologiniai tyrimai, atlikti Jungtinėse Amerikos Valstijose ir apėmę būtent mokyklos psichologes, auginančias vaikus iki 12 metų. Vienas jų yra Yaman ir Arici-Ozcan (2020) tyrimas, atliktas COVID-19 pandemijos kontekste, ir kitas Hermann ir kt., (2018) atliktas tyrimas, nagrinėjantis mokyklos psichologų patirtis derinant motinystę ir profesinę veiklą. Kadangi tyrimų, nagrinėjančių būtent mokyklos psichologų motinystės patirtis, yra itin nedaug, teorinį vaizdą papildo ir platesnės psichologų bei psichoterapeutų grupės tyrimai – psichodinaminių, klinikinių, žaidimų terapeutų, ir kitų psichikos sveikatos specialistų patirtys, kurios, nors ir skirtingame profesiniame kontekste, atskleidžia panašius vaidmenų derinimo ypatumus ir leidžia išsamiau suprasti su kokiais vaidmenų derinimo ypatumais susiduria psichologė mama.

1.4 Profesijos ir motinystės vaidmenų sąveika

Tarp darbuotojui tenkančių reikalavimų darbe ir šeimoje egzistuoja neišvengiama vaidmenų sąveika (Carr ir kt., 2008). Nors vaidmenų tematika dažniausiai nagrinėjama sociologijos perspektyvoje, šiame darbe vaidmenys suvokiami kaip gilesnė psichologinė patirtis ir asmenybės dalis, o ne vien išorinis socialinis konstruktas. Motinystė vargu ar gali būti redukuota į paprastą socialinį vaidmenį, nes tai yra asmenybę transformuojanti patirtis, o profesinis psichologo vaidmuo taip pat veikia giliau nei vien darbo sąlygų ar funkcijų lygmeniu. Literatūroje galima aptikti kelias klasikines teorijas, nagrinėjančias vaidmenų sąveiką, tačiau vientisa ir visaapimanti vaidmenų teorija nėra suformuluota, todėl šiame darbe remiamasi specifinėmis teorinėmis perspektyvomis, kurios tiksliausiai atspindi profesinio ir motinystės vaidmenų sąveikos aspektus. Šiame tyrime profesijos ir motinystės vaidmenų persipynimo aspektus galima paaiškinti per dvi papildančias viena kitą teorines perspektyvas. Vaidmenų sąveikos neigiami aspektai analizuojami per Goode (1960) vaidmenų įtampos teoriją (*angl. role strain theory*), tuo tarpu teigiami vaidmenų sąveikos aspektai atsiskleidžia per darbo ir šeimos praturtinimo (*angl. work–family enrichment*) teoriją (Greenhaus ir Powell (2006)).

1.4.1 Darbo - šeimos vaidmenų keliama įtampa

Goode (1960) vaidmenų įtampos teorija (*angl. role strain theory*) teigia, kad dalyvavimas keliuose vaidmenyse (pvz., darbuotojo, tėvo ir sutuoktinio) yra problematiškas ir neišvengiamai sukuria įtampą bei konfliktą tiek viduje, tiek tarp darbo ir šeimos reikalavimų. Jis įvedė terminą „vaidmenų įtampa“, kurį apibrėžė kaip sunkumą vykdyti kelių vaidmenų įsipareigojimus. Jis teigė, kad kiekvienas vaidmuo turi specifinius įsipareigojimus, ir individai, kurie stengiasi juos visus įvykdyti, patiria vaidmenų įtampą. Kiti autoriai papildė, kad neigiamas darbo ir šeimos persipynimas atsiranda tada, kai dalyvavimas darbo srityje neigiamai veikia dalyvavimą šeimos srityje. Persipynimas reiškia nuotaikų, įsitikinimų, nuostatų, įgūdžių, vertybių, įtampos ir elgesio modelių perkėlimą iš vienos srities į kitą (Geurts ir Demerouti, 2003). Apžvelgus kokybinius tyrimus, nagrinėjančius psichologų/psichoterapeutų-motinų patirtis, išryškėja kelios pagrindinės temos, atskleidžiančios, kaip profesinis ir motinystės vaidmenų persipynimas kelia vidinę įtampą. Tai leido išskirti kelias esmines, per skirtingus šaltinius besikartojančias temas, kurios kartu sudaro išsamesnį patiriamų vaidmenų konflikto vaizdą.

„Intensyvios motinystės“ ideologija ir tobulumo lūkestis. Daugelyje tyrimų nagrinėjamas spaudimas, kurį specialistės patiria dėl visuomenės lūkesčių ir savo pačių aukštų standartų, o tyrimuose ryškėja feministinė perspektyva, kai motinystė analizuojama ne tik kaip asmeninis pasirinkimas, bet ir kaip reiškinys, kurį formuoja platesnės visuomeninės struktūros ir lyčių nelygybė. „Intensyvi motinystė“ (*angl. intensive motherhood*) yra Sharon Hays (1996) išpopuliarintas dominuojantis motinystės diskursas Vakarų civilizacijoje, apibūdinantis kultūrinį modelį, kai moterims nevienodai užkrauna spaudimo našta ir formuoja nerealistiškus lūkesčius, sukuriančius atotrūkį tarp mamos „tikrojo“ ir „idealojo aš“, o tai lemia nuolatinį kaltės jausmą ir sumažėjusį saviveiksmingumą (Priekhidko ir Swank, 2018). Psichologėms šis spaudimas įgauna ypatingą atspalvį. Parker ir kt. (2024) nustatė, kad terapeutės jaučia nerealistišką lūkestį suvaldyti bet kokią vaiko situaciją, baiminasi, kad jų vaikų netinkamas elgesys bus traktuojamas kaip jų profesinės kompetencijos trūkumas, o Lundquist ir kt. (2020) šią patirtį įvardija kaip „supermoters sindromą“, atskleidžiantį siekį nepriekaištingai įgyvendinti visus prisiimtus vaidmenis.

Emocinis išsekimas. Ši tema atskleidžia, kaip nuolatinis darbas su kitų žmonių emocijomis palaipsniui išsemia asmeninius resursus, kurių reikia šeimai. Hermann ir kiti autoriai (2018) aprašo mokyklos psichologų iššūkį, kai visą dieną emociškai įsigilinusios į svetimų vaikų krizes ir sunkumus, grįžusios namo jos dažnai nebeturi resursų būti kantrioms ar emociškai prieinamos savo pačių vaikams. Lawrence (2013) tyrimas papildė šį vaizdą atskleidždamas tai, kad dalyvės po darbo dienos jaučiasi emociškai

išsunktos, o namuose joms tampa sunku ištverti net kasdieniškų vaikų konfliktus. Tai sukelia jausmą, kad jos tampa mažiau kompetentingos tiek profesinėje, tiek motiniškoje erdvėje. Autorė Lee (2025) šią patirtį įvardino kaip „visų dalykų saugotojos“ našta, kai pareigos namuose ir darbe susipina, atsiranda jausmas, kad savęs nebeužtenka niekam ir niekur.

Žinojimo našta ir spontaniškumo praradimas. Sheridan ir Bain (2020) tyrinėjusios psichodinaminių psichologų motinystės patirtis atrado, kad dalyvėms teorija gali veikti kaip „baudžiantis superego“, kuris priverčia mamas nuolat reflektuoti savo elgesį ir baimintis, kad kiekviena klaida emociškai paženklins vaiką visam gyvenimui. Tai slopina spontanišką džiaugsmą ir paverčia motiną nuolatine stebėtoja. Robinson (2012) papildė vaizdą, kad profesinės žinios paverčia dalyves per daug jautriomis aplinkos saugumui ir galimoms grėsmėms. Žinojimas apie visus įmanomus neigiamus raidos scenarijus sukuria „hiperbudrumo“ būseną, kai mamos nuolat nerimauja dėl galimų traumų ar klaidų, kurios gali „paženklinti“ vaiką visam gyvenimui. Tyrėja Gaiotto (2011) taip pat aprašo klinikinių terapeutų-motinų poziciją, kurioje moteris per daug analizuoja prierašumą ir kitus procesus, užuot tiesiog išgyvenusi motinystę emociškai, o tai gali sumažinti galimybę patirti motinystę spontaniškai.

Savikritika ir kompetencijos kvestionavimas. Ši tema atskleidžia vidinį konfliktą, kylantį iš atotrūkio tarp to, ką specialistė žino teoriškai, ir to, ką išgyvena kasdienėje motinystėje. Kai vaikas susiduria su sunkumais, mamos-psichologės tai dažnai išgyvena kaip asmeninį pralaimėjimą, dalyvėms kyla klausimas, kaip jos gali padėti kitiems, jei nesugeba išspręsti to, kas vyksta jų pačios šeimoje (Gaiotto, 2011). Parker ir kitų autorių (2024) tyrimas atskleidė, kad šis vidinis konfliktas dažnai sustiprėja dėl baimės būti „atmaskuotai“. Specialistės bijo, kad kolegos ar klientai pamatys, jog jos, kaip motinos, yra toli nuo to idealo, kurį reprezentuoja profesiskai, o tai stiprina „apsišaukėlės“ (*angl. imposter syndrome*) jausmą. Kito tyrimo dalyvės jautė gilią savigraužą dėl to, kad su savo vaikų reakcijomis nesusitvarko taip sklandžiai, kaip susitvarko su klientų situacijomis darbe, o šis neatitikimas kėlė abejonių tiek savo, kaip motinos, tiek kaip specialistės kompetencija (Lawrence, 2013).

Sisteminiai ir logistiniai barjerai. Be vidinių konfliktų, tyrimai atskleidžia ir išorinius, sisteminius iššūkius, kurie ypač ryškiai pasireiškia instituciniuose kontekstuose kaip akademinėje aplinkoje ir mokykloje. Mokyklos psichologės susiduria su sisteminiais iššūkiais, tokiais kaip griežtas darbo grafikas, ankstyvos pradžios valandos, o instituciniai lūkesčiai dažnai tiesiogiai kertasi su motinystės reikalavimais (Hermann ir kt., 2018). Kitas tyrimas dokumentuoja vadinamąją „motinystės sieną“ (*angl. maternal wall*), kai akademinėje ar klinikinėje aplinkoje motinystė vertinama kaip mažesnio profesinio įsipareigojimo ženklas (Trepal ir Stinchfield, 2012). Specialistės, grįžtančios po motinystės atostogų,

dažnai jaučia paramos trūkumą ir spaudimą iš karto pasiekti ankstesnį produktyvumą, kas sukelia didelį stresą ir vaidmenų konfliktą (Selema, 2022).

Apibendrinant šį skyrį, pastebima, kad literatūra atskleidžia gana sudėtingą persipynusių vaidmenų konfliktų vaizdą. Psichologės, auginančios vaikus, susiduria su keliais tarpusavyje susijusiais spaudimo veiksniais, kurie veikia vienu metu. Profesinės žinios dažnai paradoksaliai virsta ir papildomu krūviu, nes teorinis supratimas apie vaikų raidą ir prisirišimą skatina nuolatinę savistabą, slopina spontaniškumą ir stiprina kompetencijos abejones tiek kaip specialistės, tiek kaip motinos. Prie to prisideda ir emocinis išsekimas, kai visą dieną lydėjusi kitų žmonių krizes, vakare ji neretai tiesiog nebeturi resursų savo pačios vaikui. Šiuos išgyvenimus papildomai komplikuoja sisteminiai barjerai ir intensyvios motinystės ideologija, kuri brėžia nerealistiškus standartus ir nuolat maitina kaltės jausmą.

1.4.2 Darbo - šeimos vaidmenų praturtinimas

Nors anksčiau vaidmenų sąveikos tyrimuose daugiausia buvo kalbama apie problemas ir neigiamą darbo bei šeimos derinimo poveikį, dabar vis aiškiau matoma, kad šių vaidmenų suderinimas gali duoti ir naudos bei teigiamų rezultatų. Teigiami darbo ir šeimos sąsajos rezultatai literatūroje yra žinomi įvairiais pavadinimais, vienas jų yra Greenhaus ir Powell (2006) pasiūlytas terminas - darbo ir šeimos praturtinimas (*angl. work – family enrichment*). Darbo–šeimos vaidmenų praturtinimas yra pozityvus darbo - šeimos vaidmenų sąveikos rezultatas, apibūdinantis procesą, kurio metu vienas socialinis vaidmuo (pavyzdžiui, buvimas darbuotoju) ir su juo susiję ištekliai padeda atlikti su kitu socialiniu vaidmeniu susijusius reikalavimus (pavyzdžiui, auklėti vaikus) (Greenhaus ir Powell, 2006). Darbo ir šeimos praturtinimas laikomas abipusiu procesu. Tai reiškia, kad nauda gali kilti iš darbo patirties ir būti panaudota šeimos gyvenime, taip pat – iš šeimos patirties ir pritaikyta profesinėje veikloje. Apžvelgus literatūrą, išryškėja kelios esminės atsikartojančios temos, atskleidžiančios, kaip psichologų/psichoterapeutų- motinų profesinis ir motinos vaidmenys gali vienas kitą praturtinti:

Asmeninis augimas ir tapatybės praturtinimas. Nors vaidmenų derinimas reikalauja daug jėgų, tyrimai atskleidžia, kad šis procesas skatina ir giluminį asmenybės augimą. Autorė Derry (1994) nustatė, kad motinystė padeda specialistėms išvengti emociškai nutolusiojo stebėtojo pozicijos, ji atveria erdvę tokioms savybėms kaip žaismingumas ir rūpestingumas, kurios praturtina ne tik asmeninį, bet ir profesinį gyvenimą. Gaiotto (2011) šį procesą įvardija kaip prieštaringų tapatybių integravimą į vieną visumą, kai

specialistės pamažu mokosi nebeskaidyti savęs į „mamą“ ir „psichologę“, o rasti tą vietą, kur abi tapatybės susitinka. Kitas tyrimas papildė šį vaizdą išryškindamas, kad motinystė dalyvės padarė drąsesnėmis ir labiau pasiruošusiomis susidurti su savo pažeidžiamumu profesinėje erdvėje, o tai savo ruožtu gilino jų gebėjimą būti autentiškomis tiek namuose, tiek darbe (Selema, 2022).

Teorinės žinios kaip vidinė atrama. Tyrimai rodo, kad teorinis psichologinis išsilavinimas gali veikti kaip savotiška vidinė atrama suteikianti psychologėms-mamoms ne tik supratimą, bet ir ramybę sudėtingose motinystės situacijose. Autorės Sheridan ir Bain (2020) tyrinėjusios psychodinaminės krypties psichoterapeučių motinų patirtis teigia, kad dalyvėms psychodinaminė teorija veikia kaip savotiškas mąstymo būdas, ji suteikia erdvės refleksijai net emociškai sekinančiomis akimirkomis, tarsi atramą, kuria galima pasiremti, kai viskas atrodo per sunku. Kitas tyrimas atskleidė tai, kad raidos teorijų išmanymas padeda mamoms-psichologėms suprasti vaiko elgesį ir sumažina nerimą, nes žinojimas, kodėl vaikas elgiasi taip, kaip elgiasi, leidžia baimę pakeisti supratimu (O'reilly, 2014). Autorė Selema (2022) papildė šį vaizdą, pastebėdama, kad psichologinis išsilavinimas ir teorinės žinios leidžia kurti saugesnę sąveiką su vaikais ir veikia kaip įgalinantis veiksnys, o ne kaip papildomas reikalavimas.

Profesinių įgūdžių perkėlimas į motinystę. Apžvelgtuose tyrimuose nuosekliai atsikartojo tema, kaip profesiniai įgūdžiai tampa praktišku įrankiu kasdieniame gyvenime su vaikais. Hermann ir kitų autorių (2018) tyrimas atskleidė, kad mokyklos psichologės savo vaikų auklėjime naudoja darbe ištobulintus komunikacijos įgūdžius, o geras orientavimasis švietimo sistemoje tiesiogiai padeda jų pačių vaikams. Yaman ir Arici-Ozcan (2020) tyrimas, nagrinėjęs mokyklos psichologų patirtis pandemijos laikotarpiu, parodė, kad mokyklos psichologės gebėjo mobilizuoti krizių valdymo žinias šeimos stabilumui palaikyti struktūruodamos dieną ir mažindamos stresą ten, kur kitos šeimos jautėsi bejėgės. Kitas tyrimas papildė šį vaizdą, atskleisdamas kad motinystė savo ruožtu padėjo specialistėms išsiugdyti perkeliamus įgūdžius kitą kryptimi t.y. didesnę produktyvumą, lankstesnį laiko valdymą ir sumažėjusį perfekcionizmą, kurie vėliau atsispindėjo ir profesiniame darbe (Selema, 2022).

Padidėjusi empatija tėvams. Dauguma tyrimų, nagrinėjančių motinystės ir psichologo vaidmenų sąveiką, atskleidžia, kad motinystė iš esmės keičia tai, kaip specialistės supranta savo klientus, ypač tėvus. Šis pokytis aprašomas ne kaip teorinis, o kaip giluminis, asmeniškai išgyventas. Sheridan ir Bain, (2020) tyrimas parodė, kad motinystė suteikia visiškai kitokį supratimą apie tai, kur klientai yra „užstrigę“, o dalyvės teigė, kad pradėjo jausti didesnę empatiją per perspektyvą, kuri joms anksčiau buvo nepasiekiamą. Panašiai autoriai Parker ir kiti (2024) pastebėjo, kad žaidimų terapeutės tapo atlaidesnės

tėvų atžvilgiu. Dalyvės pripažino, kad motinystė leido joms suprasti tėvų ribotumus ne teoriškai, o iš vidinio supratimo.

Profesinis autoritetas ir patikimumas. Tyrėjai pastebi, kad motinystė tampa savotišku profesinio patikimumo šaltiniu, ji ne tik praturtina specialistės asmeninę patirtį, bet ir stiprina terapinį ryšį su klientais, kurie jaučia, kad yra suprantami žmogaus, išgyvenusio tai, ką išgyvena jie (Hermann ir kt., (2018) ; Robinson (2012) .

Taigi, vaidmenų praturtinimo perspektyva atskleidžia kitą paveikslo pusę: profesinis ir motinystės vaidmuo ne tik konfliktuoja, bet gali vienas kitą ir praturtinti. Teorinės žinios veikia kaip vidinė atrama motinystėje, profesiniai įgūdžiai perkeliama į kasdienį gyvenimą su vaiku, motinystė gilina empatiją ir profesinį autoritetą tėvų atžvilgiu, o abiejų vaidmenų derinimas skatina asmeninį augimą ir tapatybės praturtinimą. Nors vaidmenų derinimo įtampa yra reali, literatūra rodo, kad šis procesas gali būti ir augimo šaltinis. Vis dėlto aptarti tyrimai apsiriboja motinomis, auginančiomis mažamečius vaikus, todėl lieka neatsakyta, kaip ši patirtis keičiasi vaikui pereinant į paauglystę. Tyrimų, išskirtinai nagrinėjančių būtent šį laikotarpį, praktiškai nėra, o Hermann ir kt. (2018) tiesiogiai rekomenduoja įtraukti motinas, auginančias vyresnio amžiaus vaikus. Šio darbo fokusavimasis į paauglystės laikotarpį tiesiogiai atliepia šią rekomendaciją, nes tapatybės konstravimas, emociniai iššūkiai ir santykio dinamika iš esmės gali kisti vaikui augant.

1.5 Motinystės ypatumai vaiko paauglystės laikotarpiu

Tyrimai rodo, kad motinystė skirtingais vaiko raidos etapais išgyvenama skirtingai. Kai vaikas mažas, motinos vaidmens funkcijos yra fiziškai intensyviausios, nes vaikas yra visiškai priklausomas nuo motinos, todėl rūpinimasis juo užima didžiąją dalį moters gyvenimo. Augant vaikui, šis fizinis krūvis mažėja. Tačiau paauglystės laikotarpis išsiskiria kaip ypatingai sudėtingas, ne kiek fizine, o emocine ir psichologine prasme. Įdomu tai, kad nors motinos šiuo laikotarpiu jaučiasi labiau įsitvirtinusios savo motiniškame vaidmenyje nei su mažu vaiku, būtent paauglystė kelia didžiausius praktinius ir emocinius iššūkius (Borovska, 2018). Kitaip tariant, motinystė keičia savo pobūdį, vietoje fizinio rūpesčio ateina psichologinis rūpestis, kuris kelia klausimą kaip palaikyti santykį su vaiku, kuris aktyviai atsiskiria ir ieško savarankiškumo. Taip pat paauglystė yra vystymosi laikotarpis, kuriam būdingas lytinis brendimas, kintantis ir pagreitėjęs augimo tempas bei nuolatinis neurokognityvinis vystymasis (Bucci-Rechtweg ir kt., 2022). Šie paauglio raidos ypatumai lemia reikšmingus pokyčius vaiko ir tėvų santykiuose. Dalis šių

pokyčių veikia santykį tiesiogiai, pavyzdžiui, brendimo biologiniai pokyčiai tampa svarbia diskusijų tema tėvų ir paauglių pokalbiuose. Kiti pokyčiai daro netiesioginę įtaką per su brendimu susijusius psichologinius ir socialinius procesus, tokius kaip padidėjęs emocionalumas ir stipresnis orientavimasis į bendraamžius (Soenens ir kt., 2019). Taip pat paaugliams augant, vienas iš svarbių raidos uždavinių yra autonomijos paieška ir didėjantis atsiskyrimas nuo tėvų. Todėl jie vis daugiau laisvalaikio praleidžia lauke, užsiima veikla, kurios tėvai neprižiūri ir apie kurią dažnai net nežino (Stattin ir Kerr, 2000). Tuo pat metu tėvai susiduria su sudėtingu uždaviniu stebėti šią veiklą, kartu palengvinant ir remiant vaikų poreikį siekti didesnės autonomijos išlaikant tarpusavio ryšį (Lionetti ir kt., 2019). Kai paaugliai pradeda siekti didesnės autonomijos, tėvai turi pritaikyti savo elgesį ir lūkesčius prie labiau lygiavertio santykio su savo vaikais (Smetana, 2010). Siekdamį pertvarkyti savo santykį, tiek tėvai, tiek paaugliai turi iš naujo derėtis dėl komunikacijos procesų, susijusių su lūkesčiais ir informacijos dalijimusi apie laisvalaikio veiklą (Keijsers ir Poulin, 2013). Taigi apibendrinant galima teigti, kad paauglystė yra ne tik sudėtingas vaiko raidos etapas, bet ir reikšmingas pokytis motinystėje, nes motina turi iš naujo apmąstyti savo vaidmenį, prisitaikyti prie besikeičiančio santykio ir išmokti balansuoti tarp paleidimo ir buvimo šalia.

Apibendrinant įvado skyrių ir nagrinėtą mokslinę literatūrą, išryškėja tai, kad mokyklos psichologo profesija pasižymi unikalia specifika: vaidmenų neapibrėžtumu, plačiu funkcijų spektru ir glaudžiu persipynimu su instituciniu kontekstu, o sisteminės paramos stoka bei emocinis krūvis šį darbą iš esmės išskiria iš kitų su vaikais dirbančių specialistų veiklos. Nors mokyklos psichologų darbinė gerovė tyrinėta plačiau, tai, kas vyksta už darbo ribų, ypač motinystės patirtis, moksliniame diskurse išlieka menkai nagrinėta sritis. Analizuojant psichologų, kaip motinų, tapatumą, išryškėja sudėtingas psychologės – motinos tapatumo vaizdas, nes nagrinėti tyrimai remiasi skirtingomis teorinėmis prieigomis, apima nevienodas profesines grupes ir dažnai neatskiria, ar nagrinėjama profesinė tapatybė, asmeninė patirtis, ar vaidmenų sąveika, todėl apibendrinimus daryti sudėtinga. Atsižvelgiant į tai, literatūros apžvalgome nuspręsta remtis dviem viena kitą papildančiomis perspektyvomis, leidžiančiomis išsamiau aprašyti vaidmenų persipynimo ypatumus. Vis dėlto šie apžvelgti tyrimai beveik išimtinai fokusuojasi į motinas, auginančias mažamečius vaikus. Paauglystės laikotarpis lieka nuošalyje ir tyrimų, kurie analizuoja psichologo motinystės išgyvenimą vaiko paauglystės laikotarpyje nėra, nors šis etapas iš esmės gali transformuoti motinos ir vaiko santykį. Būtent šią mokslinę spragą ir siekia užpildyti šis tyrimas. Šių vaidmenų persipynimo vietų sąmoningas atpažinimas yra ne tik asmeninio augimo, bet ir profesinės praktikos klausimas, nes supratimas, kur motinystės patirtis susitinka su profesiniu vaidmeniu, galėtų tapti vertinga supervizijos erdve, padedančia specialistei išlaikyti aiškesnes ribas, mažinti emocinį

išsekimą ir gilinti savivoką. Todėl šios srities tyrimas yra prasmingas tiek mokyklos psichologų profesinei gerovei, tiek paslaugų kokybei.

1.6 Darbo tikslas ir tyrimo klausimas

Tikslas : Tyrinėti mokyklos psichologų motinystės patirtis vaiko paauglystės laikotarpiu.

Tyrimo klausimas : Kaip mokyklos psichologės išgyvena motinystę vaiko paauglystės laikotarpiu ir kaip ši patirtis siejasi su jų profesine veikla?

1.7 Tyrimo objektas, problema, aktualumas ir naujumas

Darbo objektas – mokyklos psichologų motinystės patirtys vaiko paauglystės laikotarpiu.

Tyrimo problema: Profesijos ir motinystės vaidmenų persipynimas yra vienas iš labiausiai asmeniškai išgyvenamų, tačiau akademiškai mažiausiai nagrinėtų mokyklos psichologų patirties aspektų. Motinystės ir profesinės veiklos persipynimas yra plačiai tyrinėjamas socialinių mokslų srityje, tačiau dauguma tyrimų koncentruojasi į bendras darbo ir šeimos derinimo strategijas, neatsižvelgdami į specifines profesinio konteksto ypatybes. Mokyklos psichologo darbo ypatumai yra nagrinėjami literatūroje, tačiau už profesijos ribų esanti patirtis, tokia kaip motinystė mokslinėje literatūroje lieka mažai paliesta. Rasti tik du tyrimai, kurie analizuoja mokyklos psichologų motinystės patirtis, tačiau vienas motinystės patirtis tiria konkretaus konteksto išgyvenime, t.y. pandemijos laikotarpyje (Yaman ir Arici-Ozcan, 2020), o kitas tyrimas, nors ir paliečia subjektyvias dalyvių išgyvenamas patirtis, labiau orientuojasi ir į organizacinius dviejų vaidmenų derinimo ypatumus (Hermann ir kt., 2018). Taigi yra nedaug tyrimų, kurie nagrinėtų mokyklos psichologų profesinės patirties ir motinystės sąsajas kaip atskirą reiškinį. Šių tyrimų autoriai nurodo kelias rekomendacijas ateities tyrimams, tad šiame darbe atsižvelgta į (Hermann ir kt., 2018) pasiūlymą plėsti vaikų amžiaus laikotarpį, nes tai gali suteikti kitokią mokyklos psichologų išgyvenamą motinystės perspektyvą. Paauglystės laikotarpis iš esmės yra kitoks vaiko amžiaus etapas, kuris atneša naujų santykio ypatumų. Tyrimų, nagrinėjančių mokyklos psichologės motinystę vaiko paauglystės laikotarpiu nėra. Kai vaidmenų persipynimo ypatumai lieka neįvardinti ir nereflektuoti, specialistė rizikuoja patirti neįsisąmonintas vidines įtampas, kurios ilgai gali stiprinti

kaltės jausmą, didina emocinį išsekimą ir maitina nerealistiškus lūkesčius sau pačiai tiek kaip motinai, tiek kaip profesionali. Tuo tarpu sąmoningas šių persipynimo vietų atpažinimas galėtų veikti kaip vidinio augimo šaltinis. Tai leistų specialistei pripažinti savo pažeidžiamumą, valdyti perdėtus lūkesčius ir geriau suprasti, kur baigiasi profesinis vaidmuo ir prasideda asmeninis išgyvenimas. Be to, šių patirčių įvardijimas galėtų praturtinti supervizijos procesą, suteikdamas konkrečių temų aptarimui ir padėdamas specialistėms konstruktyviau žvelgti į tai, kas iki šiol dažnai lieka neišsakyta.

Tyrimo aktualumas: Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama pagalbos specialistų perdegimo fenomenui ir profesiniam tvarumui. Nors bendrosios psichologų perdegimo ir darbo krūvio problemos yra žinomos tiek praktikams, tiek akademinėi bendruomenei, mokyklos psichologų kasdienę patirtis už darbo ribų, lieka mažai nagrinėta tema. Mokyklos psichologės motinystė ir jos išgyvenimas skirtingais vaiko raidos etapais, iki šiol nebuvo tyrimo objektu nei Lietuvoje, nei platesniame tarptautiniame kontekste. Mokyklos psichologo profesija Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų šalių, yra ryškiai feminizuota, nes didžiąją dalį šios srities specialistų sudaro moterys. Tai reiškia, kad motinystės patirtys nėra išimtinė ar marginali šios profesinės grupės realybė, o veikia visuotinė daugumos specialistų gyvenimo dalis. Todėl motinystės ir profesinio gyvenimo persipynimo tyrimas yra ne siauros grupės, o visos profesijos klausimas.

Tyrimo naujumas: Šis tyrimas yra pirmasis Lietuvoje, tiriantis mokyklos psichologų motinystės patirtis vaiko paauglystės laikotarpiu. Nors tarptautinėje literatūroje egzistuoja tyrimų apie mokyklos psichologų perdegimą ir darbo krūvį, motinystės patirtis šioje profesinėje grupėje išlieka mažai tyrinėta tiek Lietuvos, tiek platesnio tarptautinio konteksto mastu. Ypač trūksta tyrimų, kurie nagrinėtų ne motinystę apskritai, o jos specifiką konkrečiu vaiko raidos etapu, t.y. paauglystės laikotarpiu, kuris kelia unikalių iššūkių tiek motinai, tiek profesionali vienu metu. Iš literatūros yra žinoma, kad paauglystėje vaikas aktyviai siekia autonomijos ir atsiskiria nuo tėvų, nors tai natūralus raidos procesas, tačiau motinai jis gali būti išgyvenamas kaip santykio praradimas ar atmetimas. Tuo pat metu paauglys pradeda formuoti savo tapatumą, dažnai per konfliktą su tėvais, eksperimentavimą, ribų tikrinimą. Motinai tai reikalauja nuolat perkurti santykį su vaiku, grįžtą derybomis, pasitikėjimu ir paleidimo gebėjimu. Literatūra rodo, kad šis „paleidimo“ procesas yra vienas emociškai sudėtingiausių motinystės uždavinių (D. Kurz, 2024). Taigi tokiame kontekste motinystė įgauna ypatingą reikšmę, ji gali tapti tiek papildomu krūviu, didinančiu perdegimo riziką, tiek asmeninio atsinaujinimo šaltiniu, todėl šios grupės motinystės patirtys yra vertingas ir mažai ištirtas tyrimo objektas.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas

Pasirinkau kokybinio tyrimo modelį. Kokybinis tyrimo modelis yra tinkamas tuomet, kai tyrėjas siekia aprašyti reiškinių, kuris yra mažai tyrinėtas arba jo negalima tirti kiekybiniais metodais. Kokybiniame tyrime siekiama suprasti ir interpretuoti subjektyvias reikšmes, duomenų analizę neatsiejant nuo konteksto, taip prisidedant prie bendresnio reiškinių suvokimo (Braun ir Clarke, 2013). Pasak kokybinių tyrimų paradigmos, manoma, jog egzistuoja keletas realybės versijų, net ir to paties žmogaus. Realybės suvokimas yra glaudžiai susijęs su kontekstu, kuriame ji kyla, tad žmogus egzistuoja subjektyviame, nuolat interpretuojamame pasaulyje (Braun ir Clarke, 2013). Kokybinė tyrimo strategija šiame tyrime pasirinkta siekiant geriau suprasti mokyklos psichologų motinystės patirtis bei tai, kaip jų profesinė veikla gali sietis su motinystės išgyvenimais. Tyrimu siekiama kuo išsamiau atskleisti dalyvių subjektyvų šio reiškinių suvokimą, jų asmenines patirtis, jausmus ir interpretacijas. Kokybiniai tyrimai suteikia galimybę giliau pažvelgti į tiriamųjų patirtis, leidžia jas analizuoti jų pačių vartojamais žodžiais ir išraiškomis, todėl padeda geriau suprasti nagrinėjamą reiškinį. Kadangi mokyklos psichologų motinystės patirties ir profesinės veiklos persipynimas nėra plačiai nagrinėta tema, kokybinis tyrimas taip pat leidžia atskleisti naujas įžvalgas ir sudaro prielaidas tolesniems šios srities tyrimams.

Šiame darbe buvo laikomasi esencialistinės/realistinės paradigmos. Šios paradigmos laikymasis praneša apie tyrimo dalyvių patirtis, reikšmes ir tikrovę. Tyrime taikytas indukcinis metodas. Pasitelkiant inducinį metodą, duomenų kodavimo procese tyrėjas nesivadovauja egzistuojančiais kodavimo rėmais ar išankstinėmis nuostatomis (Braun ir Clarke, 2006). Duomenys analizuoti taikant latentinę ir semantinę turinio analizę. Semantinė analizė leido išskirti kodus remiantis tiesioginiu dalyvių pasakojimų turiniu – tai, ką jos tiesiogiai įvardijo ir aprašė. Latentinė analizė siekė atskleisti gilesnę prasmę – tai, kas slėpi po pasakojimais, kas nebuvo tiesiogiai pasakyta, tačiau atsiskleidė per kontekstą, pasirinktas formuluotes ar emocijas (Braun ir Clarke, 2006).

2.2. Tyrimo dalyvės

Tyrime dalyvavo septynios moterys. Dalyvių amžius svyravo nuo 39 iki 48 metų. Dauguma moterų augino daugiau nei vieną vaiką, tačiau interviu metu jos daugiausia dalinosi patirtimis,

susijusiomis su paaugliu vaiku. Keturios tyrimo dalyvės buvo susituokusios, dvi – išsiskyrusios. Išsamesnė demografinė informacija apie tyrimo dalyvės pateikiama 1 lentelėje. Siekiant užtikrinti dalyvių anonimiškumą, jų vardai buvo pakeisti. Šiame tyrime dalyvavo moterys, atitinkančios du pagrindinius atrankos kriterijus.

Pirmasis kriterijus apibrėžia mokyklos psichologo profesinę kvalifikaciją ir veiklos sritį. Šios profesijos atstovės buvo pasirinktos neatsitiktinai, kadangi mokyklos psichologė kasdien dirba su vaikais, paaugliais ir jų tėvais, todėl jos profesinė patirtis yra tiesiogiai susijusi su vaiko raida ir šeimos dinamika. Tai leidžia tikėtis, kad jų motinystės patirtis bus ypač praturtinta profesinių žinių ir kartu susidurs su unikaliais iššūkiais, kylančiais iš šių dviejų vaidmenų persipynimo. Antrasis atrankos kriterijus apibrėžia vaiko amžių. Į tyrimą buvo kviečiamos moterys, šiuo metu auginančios 10–19 metų vaiką. Paauglystės tarpsnis, remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimu, apima būtent šį amžiaus intervalą.

Tyrimo dalyvių atrankos kriterijai. Atsižvelgiant į tyrimą tikslą, buvo numatyti šie tyrimo dalyvių atrankos kriterijai:

- 1) Psichologės, turinčios psichologijos magistro kvalifikaciją (arba jai prilygintą) ir dirbančios švietimo įstaigoje, įgyvendinančioje ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir (ar) vidurinio ugdymo programas, dirbančios profesinio mokymo įstaigose arba pedagoginėse psichologinėse tarnybose.
- 2) Yra mamos, šiuo metu auginančios 10 -19 m. vaiką.

Lentelė Nr. 1. Tyrimo dalyvių demografinės charakteristikos

Nr.	Vardas	Amžius	Socialinis statusas	Vaikų skaičius ir amžius (m.), lytis (vyr./mot.)	Išsilavinimas	Darbo vieta	Darbo patirtis
1.	Saulė	44 m.	Ištekėjusi	11 m. (vyr.) 16 m. (mot.) ir 19 m. (mot.)	Pedagoginė psichologija	PPT	10 m.
2.	Dalia	42 m.	Išsiskyrusi	22 m. (vyr.) ir 16 m. (vyr.)	Pedagoginė psichologija	Pagrindinė mokykla	20 m.

3.	Rasa	39 m.	Ištekėjusi	8 m. (mot.) ir 12 m. (vyr.)	Verslo psichologija	Ikimokyklinis darželis	4 m.
4.	Miglė	43 m.	Išsiskyrusi	14 m. (mot.) 11 m. (vyr). 9 m. (mot.) 6 m. (mot.) ir 6 m. (vyr.)	Organizacinė psichologija	Mokykloje ir darželyje	2m.
5.	Kristina	40 m.	Ištekėjusi	13 m. (vyr.) 10 m. (vyr) ir 4 m. (vyr.)	Organizacinė psichologija	Mokykloje	9 m.
6.	Neringa	48 m.	Ištekėjusi	24 m. (vyr.) ir 13 m. (mot.)	Sveikatos psichologija	Darželyje	15 m.
7.	Darija	39 m.	Ištekėjusi	10 m. (vyr.) 6 m (mot.) ir 4 m (vyr.)	Sveikatos psichologija	Mokykloje ir PPT	3 m.

**Vardai pakeisti siekiant anonimiškumo*

2.3. Tyrimo eiga ir naudoti instrumentai

Kvietimą dalyvauti tyrime (2 priedas) pasidalinau socialiniuose tinkluose, daugiausiai šį kvietimą transliuojant per „Facebook“ platformą. Kvietimu dalinausi savo profilyje ir kvietimo apraše skatinau dalintis šia žinute ir kitus asmenis. Taip pat kvietimas buvo viešinamas pokalbių grupėse, kuriose galimai buvo moterų, atitinkančių išsikeltus atrankos kriterijus. Pasirinkau įrašą viešinti tokiose grupėse, kaip: „Mokyklų psichologai“, „Psichologai“, „Psichoterapija“, „Psichologija“ nuspėjant, kad galbūt šios moterys yra šių grupių narės. Į kvietimą buvo atsiliepusios 9 moterys, tačiau dvi jų nebuvo įtrauktos į tyrimą. Šios moterys neatitiko kriterijų, nes vaikų amžius neapėmė paauglystės laikotarpio. Taigi iš viso buvo surinkti 7 tyrimo dalyviai. Kadangi po pilotinio interviu nebuvo koreguojami ar keičiami klausimai, atsižvelgus į išsamią ir turtingą interviu medžiagą, šį pilotinį interviu įtraukiau analizės procesą.

Duomenų rinkimas šiame tyrime buvo vykdomas nuo 2024 metų lapkričio 24 dienos iki 2024 metų gruodžio 5 dienos. Dalį interviu atlikau gyvai, kita dalis vyko nuotoliu. Nuotolinio interviu formatą pasirinkau tuo atveju, kai tyrimo dalyvės gyveno tolimuose Lietuvos miestuose ir dėl laiko stokos bei patogumo tyrimo dalyvėms interviu atlikti buvo parankiau per „Teams“ arba „Zoom“ programas su vaizdo kameromis. Du interviu buvo atlikti gyvai, o keturi buvo vykdyti nuotoliu. Nuotolinio susitikimo metu stengiausi palaikyti natūralų kontaktą su dalyvėmis, sekiau jų kūno kalbą ir veido išraiškas,

siekdama kuo labiau priartėti prie gyvo pokalbio kokybės. Gyvi susitikimai buvo planuojami ramiose vietose, kur būtų galima išvengti triukšmingų ar dėmesį išblaškančių dirgiklių. Vienas interviu buvo atliktas Martyno Mažvydo bibliotekos, kitas - Adomo Mickevičiaus susitikimų kambariuose. Tyrime sutikusios dalyvauti moterys buvo iš anksto detalai supažindintos su „informuoto sutikimo forma (3 Priedas). Nuotoliu dalyvavusios dalyvės informuoto sutikimo formą pasirašydavo elektroniniu parašu arba atsiųsdavo skenuotą kopiją. Prieš pradėdant interviu stengiausi su tyrimo dalyvėmis užmegzti šiltą ryšį, pasiteiraudama, kaip dalyvės jaučiasi, kas paskatino dalyvauti šiame tyrime. Tuomet detalai pristaciau šios temos pasirinkimo motyvus, tyrimo tikslą, eigą bei galimybes pasitraukti iš tyrimo. Tyrimo dalyvėms atsakius, kad nebeturi klausimų ir yra pasiruošusios, pradėjome interviu.

Šiame tyrime pasirinktas duomenų rinkimo metodas – pusiau struktūruotas interviu. Prieš pradėdama interviu, turėjau paruoštą klausimų sąrašą, tačiau buvau pasirengusi užduoti ir papildomus klausimus. Tokiu būdu klausimai buvo įrankis vesti interviu, suteikiant galimybę dalyvėms aptarti joms aktualias temas, subjektyvų požiūrį, o ne diktuoti visą interviu eigą. Šio tyrimo metu interviu klausimai buvo suformuluoti remiantis pagrindiniu tyrimo klausimu – kaip mokyklos psichologės išgyvena motinystę vaiko paauglystės laikotarpiu ir kaip ši patirtis siejasi su jų profesine veikla. Pusiau struktūruoto interviu metu buvo užduodami šie trys pagrindiniai klausimai:

Lentelė. Pusiau struktūruoto interviu klausimynas

1. Ką Jums reiškia būti mama? • <i>Kaip Jūs apibrėžtumėte motinystės sąvoką?</i> • <i>Kokius jausmus ar vertybes siejate su motinyste?</i> • <i>Kaip Jūs manote, kas Jūsų motinystės sampratą formavo labiausiai?</i>
2. Kokia yra Jūsų motinystės patirtis, susijusi su vaiko paauglystės laikotarpiu? • <i>Kaip apibūdintumėte savo santykius su vaiku šiuo gyvenimo etapu?</i> • <i>Kaip Jūs kuriate ryšį su savo paaugliu vaiku?</i> • <i>Kokius iššūkius patiriate augindama paauglį vaiką (-us)?</i> • <i>Kokie aspektai motinystėje Jums šiuo metu kelia didžiausią džiaugsmą ar pasitenkinimą?</i> • <i>Kuo remiatės auklėjate savo paauglį vaiką?</i> • <i>Jeigu paprašytumėte prisiminti ir papasakoti vieną, labiausiai įsimintiną momentą su paaugliu vaiku, koks momentas tai būtų? Kuo šis momentas Jums buvo ypatingas?</i>

3.	Ar Jūsų profesinė patirtis daro įtaką Jūsų motinystės patirčiai? Jeigu taip, papasakokite plačiau kaip tai pasireiškia. <i>Kaip jūsų profesinė pusė atspindi kasdieniame gyvenime? Pateikite konkrečių pavyzdžių.</i> <i>Kaip profesinė patirtis padeda motinystėje? Kaip trukdo?</i> <i>Kaip Jūsų darbas su vaikais ar tėvais paveikia Jūsų pačios požiūrį į motinystę?</i> <i>Kaip manote, koks yra vyraujantis supratimas apie tai, kokia turi būti motina jūsų profesijoje? Kaip tai Jus veikia?</i> <i>Kaip galvojate, ar Jūsų motinystės patirtis skiriasi nuo moterų, kurios neatstovauja Jūsų profesijos? Jeigu taip, kaip?</i> <i>Ką norėtumėte, kad kiti suprastų apie motinystę iš psichologės perspektyvos?</i>
4.	Galbūt yra kažkas ko nepaklausiau ir ką norėtumėte pridėti nuo savęs?

2.4. Duomenų analizės etapai

Duomenų analizę pradėjau nuo interviu transkribavimo, kurį atlikau pati iškart po kelių pirmųjų pokalbių. Savarankiškas transkribavimas leido geriau įsisavinti medžiagą ir atkreipti dėmesį į svarbias detales, Visą asmenis identifikuojančią informaciją pakeičiau siekiant užtikrinti anonimiškumą. Transkribuojant žymėjau svarbius interviu ypatumus: (pauzė), (nusijuokia) bei pabrėžtus žodžius. Interviu trukmė svyravo nuo 55 iki 70 minučių, o transkriptai sudarė nuo 10 iki 15 lapų. Šiame tyrime duomenų analizei pasirinkta refleksyvioji teminė analizė. Teminė analizė yra vienas plačiausiai naudojamų kokybinių duomenų analizės metodų, kuris suteikia struktūruotą, tačiau lankstų pagrindą sistemingai apdoroti surinktus kokybinius duomenis jiems suteikiant kodus, kurie vėliau buvo grupuojami į potemes ir temas, taip struktūruotai atskleidžiant ir interpretuojant tiriamojo fenomeno aspektus. Duomenų analizės proceso pavyzdys pateikiamas 4 priede. Teminė analizė šiame tyrime pasirinkta todėl, kad ji leidžia sistemiskai analizuoti dalyvių pasakojimus ir išskirti pagrindines temas, atspindinčias jų patirtis. Kadangi tyrime nagrinėjamos mokyklos psichologų motinystės patirtys vaiko paauglystės laikotarpiu, svarbu suprasti jų subjektyvias patirtis, jausmus ir interpretacijas. Teminė analizė leidžia šiuose pasakojimuose identifikuoti pasikartojančius prasmės modelius ir juos apibendrinti į temas bei potemes, taip atskleidžiant svarbiausius tyrinėjamo reiškinio aspektus. Aiškiai apibrėžta metodologija stiprina tyrimo rezultatų patikimumą, todėl teminė analizė yra vertingas metodas kokybiniam tyrimams įvairiose mokslo srityse (Ahmed ir kt., 2025). Tyrimo rezultatų teminė analizė buvo atliekama pagal šešis Braun ir Clarke (2006) teminės analizės žingsnius:

1. *Susipažinimas su duomenimis* (analizė prasidėjo klausantis įrašytų pokalbių. Rankiniu būdu buvo perrašomas visas tekstas dialogo principu, išskiriant pašnekovo ir tyrėjo žodžius. Transkribuojant

informacija buvo anonimizuota, vardai ar paminėtos vietovės pakeistos. Papildoma svarbi informacija apie neverbaliką žymėta skliaustuose).

2. *Kodavimas* (transkribuotas tekstas buvo skirstomas į prasminius vienetus, įvardinant tiek tiesioginę, tiek gilesnę prasmę ir pagrindžiant citata).

3. *Potemių formulavimas* (sukodavus visus turimus interviu, kodai kartu su citatomis buvo iškarpomi eilutėmis ir panašūs kodai grupuojami į galimas potemes. Citatos su kodais buvo pažymimos atitinkama spalva).

4. *Potemių peržiūra* (atliktas tikrinimas ar suformuluoti pavadinimai atitinka kodus. Temos apjungiamos, išskiriamos arba atmetamos).

5. *Temų reikšmingumo nustatymas* (temos ir potemės peržiūrimos ir keičiamos, o tai padeda išgryninti ir kokybiškai pateikti jau galutines temas. Potencialios temos ir potemės aptartos su tyrimo vadove).

6. *Temų aprašymas* (aprašoma kiekvienos temos esmė, pagrindžiant ją tyrimo duomenimis).

2.5 Refleksyvumas

Kokybiniame tyrime tyrėjo refleksyvumas suprantamas ne kaip vienkartinis veiksmas, o kaip nenutrūkstamas, bendradarbiavimu grįstas ir daugialypis procesas. Per šias praktikas tyrėjas sąmoningai analizuoja, vertina ir kritikuoja, kaip jo subjektyvumas bei kontekstas veikia visus tyrimo etapus (Dodgson, 2019). Refleksyvumas yra būtinas siekiant užtikrinti tyrimo skaidrumą ir pagrįstumą, nes kokybiniame tyrime tyrėjo subjektyvumas nėra laikomas „šališkumu“, kurį reikėtų pašalinti; priešingai – tai yra esminis įrankis duomenų interpretavimui ir bendram konstravimui. Refleksyvumo praktika padeda tyrėjui priimti etinius sprendimus ir išvengti galimų tyrimo klaidų, pavyzdžiui, galios dinamikos tarp tyrėjo ir dalyvio neįvertinimo, kas gali nutildyti dalyvius arba priversti juos atskleisti per daug jautrią informaciją (Finlay, 2002). Remiantis Walsh (2003) tipologija, šiame tyrime refleksyvumas įgyvendinamas per keturias sąveikaujančias dimensijas: asmeninę, tarpasmeninę, metodologinę ir kontekstinę.

Asmeninis refleksyvumas reikalauja, kad tyrėjas išsiaiškintų savo lūkesčius, prielaidas bei sąmoningas ar pasąmoningas reakcijas į tyrimo kontekstą ir dalyvius. Tai apima ne tik tyrėjo biografinių faktų deklaravimą, bet ir analizę, kaip ankstesnė patirtis bei motyvacija veikia tyrimo sprendimus. *Kaip psichologinio išsilavinimo turinti tyrėja, į šią temą įeinu su tam tikru vidiniu rezonansu, nes psichologų motinystės patirtis man nėra abstrakti, o artima ir suprantama profesine prasme. Tai galėjo formuoti tam tikrus lūkesčius, tikėjimąsi, kad psichologės mamos išgyvens motinystę sąmoningiau, refleksyviau,*

su mažiau kritinių klaidų. Viso tyrimo metu stengiausi atpažinti šį lūkestį ir kritiškai jį vertinti, nes jis pats savaime yra stereotipas, kurį tyrimas kaip tik kvestionuoja. Taip pat mano požiūris į paauglystę kaip į reikšmingą ir sudėtingą raidos tarpsnį galėjo formuoti tai, ko tikėjausi išgirsti daugiau dramatikos, konfliktų, sunkumų, tačiau duomenys atskleidė kur kas platesnį vaizdą.

Tarpasmeninis refleksyvumas fokusuojasi į santykius tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvių bei tai, kaip šie ryšiai veikia tyrimo duomenis. Svarbu pripažinti, kad duomenys nėra neutralūs, jie yra unikalios galios dinamikos tarp tyrėjo ir dalyvio rezultatas. Tyrėjas turi įvertinti savo, kaip informacijos interpretuotojo ir „eksperto“, poziciją. *Kadangi tiriamos mokyklos psichologės, o pati turiu psichologinį išsilavinimą, tarp manęs ir dalyvių egzistavo tam tikras kolegiškumo jausmas. Tai galėjo palengvinti atvirumą, dalyvės galėjo jaustis mažiau vertinamos ir labiau suprastos. Tačiau tuo pačiu kilo klausimas ar šis artimumas neskaito dalyvių pasirodyti geriau nei yra, ypač atsižvelgiant į tai, kad pačios patiria visuomenės lūkestį būti tobulomis psichologėmis mamomis. Stengiausi kurti saugią ir neteisiančią pokalbio atmosferą, tačiau negaliu visiškai atmesti galimybės, kad tam tikros temos liko neišsakytos.*

Metodologinis refleksyvumas apima kritišką pasirinktos paradigmos ir metodų vertinimą. Tai reikalauja suprasti pasirinktos teorinės krypties ribas ir užtikrinti, kad visi metodologiniai sprendimai būtų etiški, skaidrūs ir suderinti su tyrimo tikslais. Sprendimai nėra priimami tik tyrimo pradžioje, tyrėjas nuolat reaguoja į gaunamus duomenis ir nenumatytas aplinkybes. *Tyrimo eigoje paaiškėjo, kad kai kurios temos yra jautresnės nei tikėjausi, ypač susijusios su kaltės jausmais ir profesine tapatybės krize. Tai reikalavo lankstumo, tikslingesnių papildomų klausimų interviu metu. Temų ir potemių skirstymas kito ne kartą, kol galiausiai nuspręsta į analizę įtraukti tiek praturtinančius, tiek įtampą keliančius vaidmenų persipynimo aspektus, taip atskleidžiant visą šios patirties sudėtingumą.*

Kontekstinis refleksyvumas apima tyrimą platesniame kultūriniame, istoriniame ir socialiniame lauke. Jis padeda suprasti, kaip tyrimo klausimai ir atsakymai gali priklausyti nuo socialinių prielaidų ir praktikų. Taip pat vertinama, kokią įtaką pats tyrimas daro aplinkai, kurioje jis vyksta. *Šiuolaikinės Lietuvos kontekste motinystė ir darbas švietimo sistemoje dažnai persidengia su aukštais socialiniais ir vidiniais lūkesčiais. Iš moters tikimasi būti ne tik rūpestinga, emociškai prieinama mama, bet ir profesionalia, kompetentinga, nuolat save tobulinančia specialiste. Mokyklos psichologės vaidmuo šiame kontekste įgyja papildomą sudėtingumą, nes jos ne tik padeda kitiems reguliuoti emocijas ir spręsti konfliktus, bet ir pačios susiduria su poreikiu nuolat reflektuoti bei valdyti savo reakcijas tiek profesinėje, tiek asmeninėje erdvėje”.*

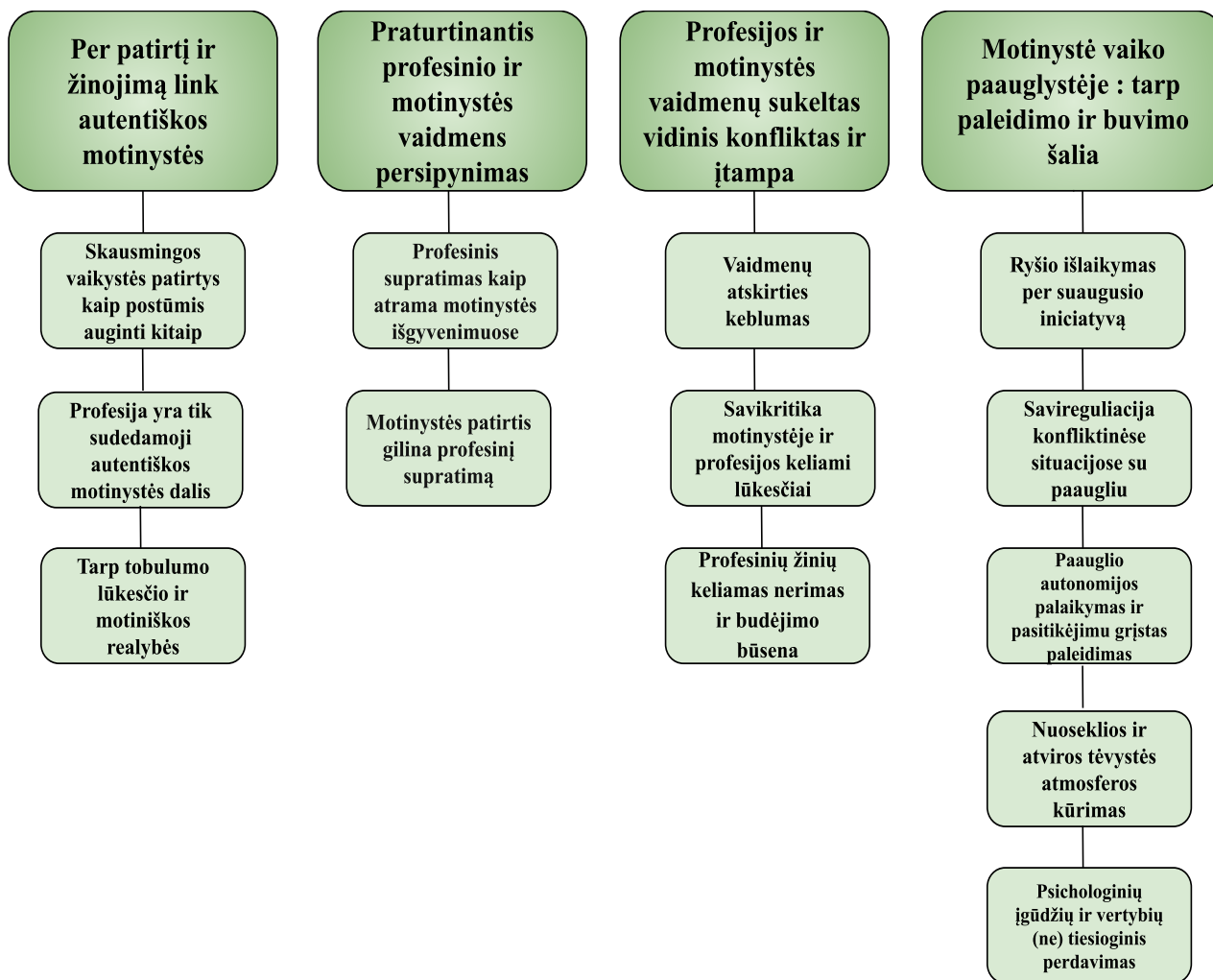
2.6 Patikimumas

Kokybinio tyrimo patikimumas vertinamas remiantis patikimumo (*angl. trustworthiness*) koncepcija, apimančia keturis tarpusavyje susijusius kriterijus (Ahmed, 2024). Pirmasis kriterijus patikimumas (*angl. credibility*) buvo stiprinamas per nuoširdų ir pasitikėjimu grįstą tyrėjo ir dalyvių santykį, kuris leido surinkti turiningesnius ir atviresnius duomenis. Taip pat viso tyrimo metu buvo taikomas refleksyvumas. Tyrimo metu nuolat stebėjau savo asmenines nuostatas ir išankstines prielaidas, siekdama kuo labiau sumažinti galimą interpretacinį šališkumą. Antrasis kriterijus t.y. perkeliamumas (*angl. transferability*) užtikrinamas pateikiant išsamų tyrimo eigos, dalyvių ir taikomų metodų aprašymą. Detaliai aprašytos atrankos strategijos ir kriterijai leidžia skaitytojams savarankiškai įvertinti, kiek tyrimo išvados gali būti aktualios ar taikytinos kitame kontekste. Trečiasis priklausomumo kriterijus (*angl. dependability*) grindžiamas nuosekliu ir skaidriu tyrimo procedūrų bei sprendimų dokumentavimu. Tai suteikia galimybę kitiems tyrėjams įvertinti tyrimo eigą, suprasti priimtų sprendimų loginį pagrindą ir prireikus pakartoti tyrimą laikantis tų pačių principų. Ketvirtasis patvirtinimo (*angl. confirmability*) kriterijus buvo išpildytas konsultuojantis su darbo vadove ir diskutuojant apie interpretacijas bei išvadas, taip mažinant tyrėjos subjektyvumo įtaką. Taip pat viso tyrimo metu pildant refleksyvų tyrėjos dienoraštį, kuriame buvo fiksuojamos besikeičiančios įžvalgos, kylantys klausimai ir apmąstymai apie asmeninę tyrėjos poziciją (5 priedas).

3. REZULTATAI

Analizės metu buvo identifikuotos temos, reikšmingos tyrimo klausimui. Kiekviena tema apima kelias potemes. Potemė buvo įtraukta tik tada, kai ji buvo būdinga bent 4 iš 7 dalyvių patirtims. Skaičius prie kiekvienos potemės (pvz., 5/7) nurodo, kiek dalyvių minėjo tą potemę savo pasakojimuose. Atlikus mokyklos psichologų motinystės patirčių vaiko paauglystės laikotarpiu analizę, išryškėjo keturios pagrindinės temos: 1) Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės 2) Praturtinantis profesinio ir motinystės vaidmens persipynimas 3) Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa 4) Motinystė paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia. Visų išskirtų temų ir jų potemių struktūra vaizduojama pirmojoje schemoje (žr. 1 schema).

1 schema. Temų ir potemių lentelė.



3.1 Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės

3.1.1 Skausmingos vaikystės patirtys kaip postūmis auginti kitaip 5/7

Penkios tyrimo dalyvės savo motinystės patirtį siejo su sudėtinga asmenine vaikyste, kurioje patirtos traumos ar emociškai sunkios aplinkybės vėliau tapo svarbiu postūmiu į motinystę atnešti savitą požiūrį ir auklėjimo sprendimus. Dalyvės dalinosi prisiminimais apie emociškai šaltus, griežtus ar nestabilius tėvų santykius, kurie paliko ryškų pėdsaką jų asmeniniame gyvenime ir motinystės kelyje. Viena iš dalyvių dalinasi, kad vaikystėje patirtas smurtas ir kintantis mamos įvaizdis nuo mylimo iki bauginančio, suformavo aiškią vidinę nuostatą auginti savo vaikus kitaip. Taip pat ši dalyvė dalinasi, kad būtent psichologijos studijos ir nuolatinis savęs pažinimas padėjo šią nuostatą įgyvendinti savo motinystės kelyje : „*ašėjau savęs taisyti, kad mano vaikams nereikėtų gyventi su tokia mama, su kuria gyvenau aš (...) čia yra vienas esminių momentų mano profesija, kuri man leido sukurti vat tą santykį, kokį aš dabar turiu su vaikais. Aš beveik įsitikinusi, kad nebūtų to santykio, jeigu aš nebūčiau studijavusi psichologijos, jeigu nebūčiau į save gilinusis*” (Saulė). Šie žodžiai atskleidžia, kad profesija šiai dalyvei tapo savęs transformavimo įrankiu, kuris tiesiogiai formavo ir jos motinystės kokybę. Panaši refleksija išryškėja ir kitos dalyvės pasakojime, ji prisimena savo mamos emocinį šaltumą kaip kažką, su kuo jai pačiai teko sąmoningai ir aktyviai dirbti terapijoje: „*prieš du metus buvau tokioje praktikoje, kur dirbau apie tą emocinį šaltumą iš mamos, apie mano šaltumą*” (Neringa) ir pabrėžia, kad po šio proceso vidinis pojūtis iš esmės pasikeitė. Asmeninės terapijos ir psichologinių studijų reikšmė taip pat minima ir kitos dalyvės. Ji pastebi, kad iki tol buvusi direktyvi ir labiau kontroliuojanti mama, o požiūris esmingai pakito tik pradėjus gilintis į save: „*mano ir požiūris ir viskas pasikeitė kai aš pati pradėjau lankyti terapiją (...) tai aš galvoju, kad tas mano nu tikrai stipriai pakeitė požiūrį*” (Dalia). Griežtos ir kontroliuojančios dalyvės motinos poveikslas atsikartoja ir penktosios dalyvės pasakojime, kurioje vaikystės skausmas buvo lydimas aiškaus vidinio balso: „*visą laiką į galvą kaliau tai, kad aš ne visai taip darysiu, kaip darė mano mama*” (Kristina). Ketvirta dalyvė motinystę įvardina kaip galimybę suteikti kitam žmogui tai, ko pačiai trūko: „*motinystė man yra galimybė padėti žmogui, kitam žmogui augti kitokiose sąlygose nei pati augau*” (Miglė). Taigi, skausmingos vaikystės patirtys dalyvių buvo ne tik išgyventos, bet ir sąmoningai apmąstytos, jos tapo vidinės motyvacijos šaltiniu kurti kitokį ryšį su savo vaikais, o psichologijos įnašas kai kurioms dalyvėms šį procesą pagilino ir motinystės keliui suteikė savitą kryptį.

3.1.2 Profesija yra tik sudedamoji autentiškos motinystės dalis 6/7

Šešios tyrimo dalyvės dalinosi refleksijomis apie tai, kas iš tiesų jas formuoja kaip mamas. Jų pasakojimuose ryškėja tai, kad profesija yra tik vienas iš daugelio motinystės patirtį formuojančių veiksnių, kadangi motinystė yra kur kas platesnis ir kiekvienos moters skirtingai išgyvenamas reiškinys. Viena iš dalyvių aiškiai atmeta idėją, kad profesija yra lemiamas veiksnys formuojantis ją kaip mamą: „*aš nedėčiau lygybės ženklo, kad motinystė ir profesija kažkaip stipriausią akcentą kažkokį deda, aš manau, kad čia turi daugiau, komplektėlis susidėti*” (Saulė). Kita dalyvė šį vaizdą papildo, išvardindama ir kitus motinystę formuojančius veiksnys: „*visos mamos yra skirtingos, nesvarbu kokioje profesijoje, čia ne pagal specialybę, bet ir pagal patirtis kokias turėjai vaikystėje, kokias turėjai paauglystėje, kokią santuoką turi, tas irgi turi įtakos*” (Kristina). Miglės ir Rasos pasakojimuose atsiskleidžia panašus požiūris, kad motinystę formuoja ne vienas veiksnys, o visuma skirtingų patirčių, žinių ir gyvenimo etapų. Rasa motinystę apibūdina kaip giliai asmenišką reiškinį, į kurį kiekviena moteris ateina su savo unikalia istorija ir ją išgyvena savaip. Ji nurodo, kad motinystėje nėra vieno orientyro, kartais vadovaujamasi įgyta teorija, kartais asmenine patirtimi, o kartais tiesiog spontaniškai reaguojama į tai, kas vyksta: „*mes visos esam mamos ir visos turim patirtis ir vėlgi ta patirtis yra labai individuali, ir taip, mes kartais iš patirties, kartais iš teorijos, kartais tiesiog gyvendami šį gyvenimą*” (Rasa). Miglė papildo šį vaizdą savita įžvalga, ji pastebi, kad motinystę formavo ne vienas lūžio taškas ar įgyta kompetencija, o visas gyvenimo kelias su visais jo etapais: „*kažkokios teorinės žinios prisidėjo, ir motinystė pati, ir viskas, kiekvienas etapas manau kažką pridėjo. Iš principo manau, kad asmeninė, tas asmeninis patyrimas*” (Miglė). Kita dalyvė pripažįsta psichologinės dalies įtaką, tačiau ją taip pat atsisako iškelti kaip dominuojančią: „*mes esam didžiąja dalimi vis tiek mamos, bet ta psichologinė dalis irgi įtakoja tą motinystę*” (Neringa). Darija taip pat pripažįsta profesijos įtaką, tačiau motinystę nukelia į žmogiškąją erdvę ir teigia, kad psichologinis išsilavinimas nėra nei garantija, nei būtina sąlyga būti gera mama: „*greičiausiai ta mama net ir nemokėdama kažkokių bazinių psichologinių dalykų, ji yra labai puiki mama (...) profesija taip, ji turi įtakos, bet tai nebūtinai yra rodiklis, kad būsiu super mama*” (Darija). Taigi, šių dalyvių pasakojimuose profesija nėra iškeliamą kaip motinystės išgyvenimo pamatas, jos save pirmiausia mato kaip mamas su unikalia asmenine istorija, o psichologės vaidmuo yra tik vienas iš daugelio sluoksnių, sudarančių tą žmogų.

3.1.3 Tarp tobulumo lūkesčio ir motiniškos realybės 6/7

Šešios dalyvės dalinosi patirtimis, kaip iš visuomenės jaučia spaudimą atitikti nerealistiškus tobulos mamos lūkesčius, tačiau jų pačių motinystės patirtis atskleidžia žmogišką, netobulą ir būtent dėl to autentišką motinystės patyrimą. Visuomenės lūkesčiai, kurie ir taip yra aukšti kiekvienai motinai, joms

dar išauga. Visuomenė dažnai formuoja stereotipą, kad psichologė mama turėtų viską žinoti, matyti ir spręsti sunkumus savarankiškai, o jos vaikai turėtų elgtis nepriekaištingai. Iš psichologų mamų tikimasi tobulumo, tarsi profesija suteiktų savotišką visagalybę ir apsaugotų nuo bet kokių motinystės sunkumų. Šis lūkestis pasireiškia tiek tiesioginiais aplinkinių komentaramis, tiek subtiliu socialiniu spaudimu, kai pasireiškia probleminis vaiko elgesys ar kiti su motinyste susiję sunkumai. Dalyvių pasakojimuose šis mitas vieningai atmetamas – jos kalba apie savo klaidas, vaikus, kurie susiduria su tomis pačiomis problemomis kaip ir kiti, ir apie tai, kad profesija nesuteikia antgamtiškų jėgų: „*aš manau, kad psichologai irgi žmonės. Taip, tikriausiai, kad čia nėra kažkoks mistifikuotas tas magiškas nežinai dalykas, kažkokia profesija ar kur kažką mes čia labai jau žinome, ko kiti negali sužinoti*” (Darija). Viena iš dalyvių piešia įsivaizduojamos tobulos psichologės mamos portretą: „*mama, kuri augina vaikus be jokių sunkumų, kur jos vaikai tikriausiai neturi nei emocijų, nei elgesio, jokių kitokių sunkumų (...) bet na tikrai nepakelianti balso, nesupykstanti*” (Miglė). Tuo pačiu ši dalyvė pabrėžia ir netobulumo vertingą reikšmę. Ši dalyvė nuo savęs ir nuo vaikų neslepia savo netobulumų, todėl ir vaikai jaučiasi saugiau su savaisiais, o tai atlaisvina mamą nuo nerealistinių lūkesčių ir tuo pačiu tampa saugios aplinkos vaikui kūrimo pagrindu. Kita dalyvė irgi dalinasi savo žmogiškumo ir ribotumo patyrimu. Dalia atskleidžia kritinį požiūrį į prielaidą, jog psichologams tėvystė yra lengvesnė: „*aha, girdžiu tą, nu tai tu tai turbūt esi tobula mama, kiaurai vaikus matai, tas, kiaurai viską žinai, ir panašiai, ir ne viskas taip gražu, aš irgi darau klaidų, ir ne visada viską matau. Tai vat, tai manau požiūris tas ir yra, kad psichologui yra ženkliai lengviau*” (Dalia). Neringa prisimindama ankstyvuosius vaiko metus dalinasi, kaip spaudimas buvo jaučiamas tiesiogiai iš aplinkinių, kai jos dukters sunkesnė adaptacija ir selektyvus valgymas iš karto tapo pretekstu aplinkinių komentarams. Vaiko „nepatogus” elgesys tapo tiesioginiu kvietimu psichologei mamai viešai paaiškinti, kodėl jos pačios vaikas taip elgiasi, tarsi ji privalėtų turėti atsakymą į kiekvieną vaiko elgesio niuansą: „*irgi buvo kai mano dukra, ji itin jautrus vaikas, tai jinai, jos adaptacija buvo sunkesnė, jinai nevalgė, tik duonytę ten su vandeniu valgė, daugiau stebėdavo vaikus ar ne, tai irgi toks, nu va psichologė, kalbėk kodėl jinai čia taip nedaro, tarsi toks spaudimas, kad psichologo vaikas turi būti idealus*” (Neringa).

Kita svarbi šios potemės dalis yra atotrūkis tarp teorijos ir realios motinystės praktikos. Trys dalyvės atvirai kalba apie tai, kad žinoti, kaip turėtų būti, ir gyventi pagal tai, yra du skirtingi dalykai. Profesinės žinios suteikia supratimo apie raidos dėsningumus, tačiau tai nereiškia, kad gyvenimas su savu vaiku klostosi pagal tuos pačius modelius: „*teoriškai vienaip žinau, kaip turėtų būti, praktiškai ne visada pavykdavo pagal teoriją*” (Dalia). Saulė tai iliustruoja taikliai: „*turi truputėlį daugiau žinių apie kai kuriuos procesus, bet irgi visiškai nelygu, kad čia automatu viskas taikysis ir gyvenimas klostytis taip*

kur knygoj kur nors Froido rašosi” (Saulė). Taigi, visuomenės formuojamas tobulo psichologės mamos mitas vieningai atmetamas ir užleidžia vietą autentiškai motiniškai realybei. Dalyvės save mato kaip mamas, kurios klysta, ne visada žino atsakymus ir susiduria su tomis pačiomis situacijomis kaip ir kitos. Profesija nesuteikia nei visagalybės, nei apsaugos nuo motinystės sunkumų, o gyvenimas su savu vaiku dažnai primena, kad teorija ir realybė ne visada atitinka.

Apibendrinant temą **„Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės“** ryškėja tai, kad dalyvių pasakojimuose autentiškos motinystės kelias yra unikali kiekvienos moters aplinkybių ir patirčių visuma, kurioje profesija užima tik vieną iš daugelio vietų. Ypač reikšmingu postūmiu auginti kitaip tampa skausmingos patirtys, kurios verčia sustoti, permąstyti ir ieškoti savojo motinystės kelio. Visuomenės formuojamas tobulo psichologės mamos mitas vieningai atmetamas ir užleidžia vietą autentiškai motiniškai realybei pabrėžiant, kad teorija ir realybė ne visada atitinka.

3.2 Praturtinantis profesinio ir motinystės vaidmens persipynimas

3.2.1 Profesinis supratimas kaip atrama motinystės išgyvenimuose 7/7

Visų tyrimo dalyvių pasakojimuose ryškėja tai, kad profesinės žinios persikelia į kasdienį gyvenimą ir tampa atrama bei pagalba motinystėje. Profesinės žinios motinystėje pasireiškia įvairiais lygmenimis - nuo konkrečių kalbėjimo technikų taikymo, neverbalinių ženklų skaitymo iki gilesnio supratimo, kaip elgtis sudėtingose situacijose ir kokių klaidų vengti. Dalios citata iliustruoja, kaip šios profesinės žinios tampa atrama motinystės išgyvenimuose: *“O kas padeda, tai tikriausiai tas žinių, nu pabandymas, pritaikymas, tas supratimas (...) darbinių aspektų tikrai pritaikydavau ir tų žinių namuose”* (Dalia). Miglės pasakojimas atskleidžia, kaip profesinės žinios tapo atrama viename sunkiausių gyvenimo laikotarpių. Skyrybų metu jos turimos profesinės žinios leido veikti apgalvotai: *„Kai vyras išėjo, tai buvo kita dalis, kur vėlgi žinios padėjo, nes žinojau, kas laukia, ką aš turėsiu padaryti, žinojau kaip priimti jausminę dalį visų vaikų“* (Miglė). Kita dalyvė dalinasi, kad profesinis darbas su vaikais ir tėvais suteikia unikalią galimybę matyti, kokios gali būti tam tikrų elgesio modelių pasekmės, ir tai natūraliai tampa savotiška mokykla, kurioje mokymasis vyksta ne iš knygų, o iš realių žmonių istorijų: *“vis tiek girdint tas istorijas, ar ne, ir konsultuojant ir tėvus ir vaikus dedasi kažkur į kažkokią smegenų dalį visi tie dalykai, ko nedaryti, kaip nesielti, kokia tai gali būti to pasekmė”* (Darija). Neringa ir Rasa

dalinas, kad į motinystę įneša konkrečias kalbėjimo technikas iš darbo. Neringa pasakoja, kad naudoja įvairias metodikas, pavyzdžiui, „aš kalbą“, hiperbolizavimą bei refleksyviuosius klausimus dienos pabaigoje, o propriocepinius masažus ir spaudimus į motinystę perkėlė iš darbo su specialiujų poreikių vaikais. Rasa taip pat taiko panašias pokalbio technikas kasdienėje komunikacijoje su vaikais, užduoda klausimus apie dienos įvykius, ieško būdų, kaip prakalbinti vaiką net tada, kai šis nenori kalbėti. Kelios dalyvės pastebi, kad profesinis gebėjimas skaityti neverbalinius ženklus taip pat persikelia į motinystę. Saulės citata glausčiai perteikia mintį, kad profesinis žvilgsnis namuose neišsijungia : „*nu mano akys, darbinės kaip ir bebūtų ar ne, aš iš būsenos arba elgesio matau, kad kažkas nutiko*“ (Saulė). Dalios pasakojimas šią mintį papildė tuo, kad ne visos mamos turi šių gebėjimų: „*tas kūno skaitymas, aš irgi pažinodavau savo vaikus, tai man būdavo lengva perskaityti tą kūno kalbą ar ne, lengviau mamai, kuri galbūt neturi tų žinių*“ (Dalia).

Profesinių žinių persikėlimas į motinystę ypač ryškiai atsiskleidžia vaiko paauglystės laikotarpiu. Keturios tyrimo dalyvės dalinasi, kad su psichologės profesija susijusios žinios apie paauglystę suteikia vidinę ramybę šiame paauglio raidos etape. Dalyvių pasakojimuose išryškėja, kad profesinis žinojimas padeda suprasti vaiko elgesį ir paauglystės reiškinius priimti kaip natūralią raidos dalį: „*tas žinojimas turi savo svorį ar ne, kad gali suprasti vaiko elgesį, kad jis elgiasi ne šiaip tiesiog, kad jis nori čia kažkaip paerzinti tuos tėvus, kad tai tiesiog yra natūralu jo raidos etape taip elgtis*“ (Darija). Kitos dalyvės pasakojime ši vidinė ramybė reiškiasi per padidėjusį tolerancijos lygį, kuris padeda neišvesti iš pusiausvyros: „*mano profesija suteikia labai daug žinių apie paauglius ar ne, ir galbūt kartais man paprasčiau yra išverti, išbūti jų jausmus, kurie galbūt man šiaip pačiai nepatogūs yra (...) pas mane tas tolerancijos lygis tikrai yra ženkliai didesnis*“ (Dalia). Panaši refleksija atsiskleidžia ir Miglės pasakojime, kuriame kantrybė tiesiogiai siejama su žinojimu apie paauglystės ypatumus: „*tos kantrybės iš tikro aš neturėčiau tiek daug, jeigu nebūčiau psichologė ir nežinočiau apie tuos ypatumus (...) suprantu, koks tas sunkus laikotarpis, tai va tos profesinės žinios man padeda*“ (Miglė). Viena iš dalyvių dalinasi, kad profesinės žinios leidžia jai iš anksto nusimatyti paauglystės scenarijus ir atitinkamai pasiruošti: „*mano vaikams buvo plius minus dešimt ir aš jau ruošiausi paauglystei ir jau žinojau, mhm kai bus karas dėl plaukų aš elgsiuos vienaip, jeigu bus dėl to aha, tada šitaip (...) nes plius minus aš jau žinau, ir mano dabartinė patirtis rodo, situacijos nuolatinės tos pačios, ir teorija*“ (Saulė). Taigi, profesinės žinios persikelia ir į motinystės patirtį. Jos pasireiškia tiek praktinių technikų taikymu, tiek vidine ramybe sudėtingų situacijų akivaizdoje. Tai atsiskleidžia ir vaiko paauglystės laikotarpiu, kai

žinojimas leidžia išlaikyti pusiausvyrą, didina tolerancijos slenkstį ir padeda vaiko elgesį suvokti kaip natūralų raidos procesą, o ne kaip asmeninį iššūkį.

3.2.2 Motinystės patirtis gilina profesinį supratimą 4/7

Keturių tyrimo dalyvių pasakojimuose ryškėja ir kita praturtinanti persipynusių vaidmenų pusė, kai motinystės patirtis gilina profesinį supratimą. Dalyvės pastebi, kad asmeninis motinystės išgyvenimas atneša gyvą ir autentišką supratimą apie tai, ką patiria konsultuojami tėvai. Viena iš dalyvių atvirai sako, kad iš asmeninės motinystės patirties į darbą įsineša kur kas daugiau žinių nei iš teorijos: *“Aš gal netgi sakyčiau, žinokite iš savo asmeninės patirties aš daugiau išsinešu į darbą”* (Dalia). Neringa savo vaiką vertina kaip nenutrūkstamą praktinio mokymosi šaltinį. Ji taip pat pastebi, kad teikdama rekomendacijas instinktyviai klausia savęs, kiek tai realistiškai įmanoma įgyvendinti. Asmeninė patirtis suteikia jos rekomendacijoms žemiškumo ir empatiško supratimo tėvams: *„aš mokiausi iš savo vaiko kaip dirbti su vaikais praktiškai (...) kai kažkokias rekomendacijas teikiu dėl darbo su spec. poreikių kokių, visada atsižvelgi į tai, nu kiek tu pats galėtum padaryti tokioje situacijoje”* (Neringa). Kitos dalyvės pasakojimas iliustruoja, kaip asmeniškai išgyventas perdegimas motinystėje virto profesiniu įrankiu dirbant su tėvais: *„aš dabar pavyzdžiui kartais mamom sakau (...) aš net paimu dvi stiklines ir sakau va tuščia stiklinė. Tai ką Jūs galite duoti, kaip Jūs galite elementariausia pagirdyti žmogų, kuris ištroškęs”* (Kristina). Tai suteikia jai galimybę geriau atliepti išsekusių mamų poreikius, nes pati tą išgyveno savo motinystės kelyje. Miglė pasakoja, kad konsultacijų metu gali remtis savo patirtimi kaip pavyzdžiu, ir tai sumažina tėvų gynybas bei padeda jiems jaustis saugiau: *„labai lengvai pagauni kai tėvai dalinasi, vat tom situacijom (...) kartais ir konsultacijų metu aš galiu netgi save kaip tam tikrą pavyzdį, kaip variantą pateikti (...) ir tas toks validavimas iš tikrųjų padeda pasijausti saugiau ir priimti po to ir kitokią perspektyvą arba pačiam pradėti reflektuoti, gynybų mažiau“* (Miglė). Taigi, motinystės patirtis šių dalyvių darbe tampa reikšmingu resursu, kuris suteikia konsultuojamiems tėvams empatiją ir leidžia kurti autentiškesnį ryšį konsultacijų metu.

Taigi, apibendrinant temą **„Praturtinantis profesinio ir motinystė vaidmens persipynimas“** ryškėja tai, kad profesinės žinios ir motinystės patirtis praturtinančiai veikia viena kitą. Profesinis žinojimas motinystėje suteikia vidinę ramybę ir gilesnį vaiko elgesio supratimą, o motinystės patirtis konsultacijų erdvėje su tėvais tampa autentiškesnio ryšio ir empatijos šaltiniu.

3.3 Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa

3.3.1 Vaidmenų atskirties keblumas 6/7

Šešių dalyvių pasakojimuose ryškėja profesinio ir motiniškojo vaidmens atskirties keblumas. Nors reflektuojama, kad namų erdvėje pirmiausia siekiama būti mama, o ne psichologe, ši riba nėra lengvai išlaikoma. Dalyvių pasakojimuose ryškėja tai, kad namuose jos pirmiausia yra mamos, o ne psichologės. Viena iš dalyvių tai suformuluoja paprastai ir aiškiai: „*psichologas savo vaikams ir savo vyrui negali būti psichologas. Namuose psichologo neturi niekas, namuose turi mamą*“ (Saulė). Šiuose žodžiuose atsiskleidžia esminė riba, kad profesinis vaidmuo turi savo vietą, tačiau ta vieta nėra namai. Tačiau ne visada ši riba išlaikoma lengvai, ir būtent vaikai dažnai pirmieji tai pastebi bei tiesiai įvardija. Vienos dalyvės sūnus kartą paprašė: „*mama kalbėk su manimi ne kaip psichologė, kalbėk kaip žmogus su manimi (...) kartais jei jau per daug metodiškai, tai jau sakydavo, kalbėk kaip mama*“ (Neringa). Kitos tyrimo dalyvės vaikas „normalios“ mamos supratimą sieja su mažesniu domėjimusi jo mokslu ir kasdienybe: „*ar tu gali būti normali mama (...) nu sako ta, kuri nežiūri Tamo dažnai, kuri nesidomi mokslais, ir kuri ten žodžiu nu nekalbina tiek daug*“ (Dalia). Šie vaikų prašymai atskleidžia, kad jie intuityviai jaučia skirtumą tarp autentiško motiniško buvimo ir profesionalaus bendravimo ir jiems reikia pirmojo. Pačios dalyvės refleksyviai atpažįsta šiuos vaidmenų atskirties sunkumus ir kalba apie tai, kaip profesija kartais trukdo tiesiog būti mama. Viena iš jų atvirai dalinasi, kad per didelis panirimas į teoriją ir simptomų ieškojimas su dukra kartais nuveda netinkamu keliu: „*aš per daug kartais panirdavau į teoriją, ieškodavau simptomų (...) kai tu per daug žinai, tas irgi gali nuvesti neteisingu keliu (...) gal kartais kaip tik daugiau mes save įvarome į tam tikras pinkles mąstymo, nei eilinis žmogus*“ (Rasa). Kitos dalyvės pastebi, kad psichologinis sąmoningumas ir empatija, nors ir vertingi, kartais silpnina natūralų auklėjimo efektą, nes vaikai žino, kad mama ne užšauks, nepadarys nieko netikėto, ir tuo galimai kartais pasinaudoja (Kristina, Neringa). Darija atvirai dalinasi, kad profesinės žinios kartais ne palengvina, o apsunkina motinystės išgyvenimą, kai žinai, kaip turėtų būti, kiekviena klaida ar nesėkmė tampa skausmingesnė: „*žinios kartais trukdo, nes kartais atrodo, kad ir ką bedarytum, vis tiek gali susimauti (...) ar įmanoma čia tikrai pasiekti tą motinystės kažkokį tai wow*“ (Darija). Šiuose žodžiuose atsiskleidžia savotiška žinojimo našta, kuri kartais tiesiog vargina. Taigi, dalyvių patirtys leidžia matyti, kad profesinio ir motiniškojo vaidmens atskirtis nėra stabili ar aiškiai apibrėžta, bet veikiau patiriama kaip nuolatinis derinimo procesas. Šis keblumas pasireiškia balansavimu tarp profesinio žinojimo ir kasdienio motiniško buvimo, kuriame stengiamasi, tačiau ne visuomet pavyksta atsiriboti nuo specialistės pozicijos.

3.3.2 Savikritika ir profesijos keliami lūkesčiai 4/7

Keturios tyrimo dalyvės dalinosi, kad paauglių netinkamas elgesys, rizikinga veikla, melavimai ar ryšio trūkumas kėlė stiprius kaltės ir savigraužos jausmus, kuriuos moterys nukreipdavo į save, abejodamos savo, kaip motinos, kompetencija ir sprendimais. Šios patirtys atskleidžia, kad motinos save laikė atsakingomis ne tik už savo veiksmus, bet ir už paauglio elgesio pasekmes, o tai sukeldavo gilų vidinį konfliktą. Dalia pasakojo, kad ypač stiprią baimę ir nerimą kėlė žinios apie paauglio sąlytį su narkotinėmis medžiagomis ar rūkymu. Dalyvė dalinasi, kad tokiose situacijose išgyvenimus iš karto nukreipdavo į save, ieškodama savo klaidų ir apmąstydamą, kur ji kaip motina galėjo suklysti ar nepastebėti svarbių ženklų: *„aš visada jaudinuosi dėl narkotinių medžiagų ir rūkymo, man mane visada toks, nu ta baimė, mano didysis yra pradėjęs elektroninę cigaretę rūkyti, tai irgi buvo daug kalbama apie tai (...) nu bet sakysime tam netinkamam vaikų elgesiui (...) aš tikrai nu labai stipriai išgyvendavau ir pergyvendavau, per save pereidavau, kad kur aš pražiūrėjau, ką aš ne taip mačiau, ką aš ne taip pasakiau (...) bejėgystė ta prasme, kai mano vaikai kažkaip netinkamai elgiasi“* (Dalia). Dalyvės žodžiai atskleidžia, kad kaltės jausmas buvo glaudžiai susijęs su bejėgystės išgyvenimu, nes motina jautė atsakomybę už paauglio elgesį, tačiau kartu suvokė, kad situacijos pakeisti nepavyksta. Kita dalyvė dalinosi panašia patirtimi, kai paauglei prisipažinus apie rūkymą, dalyvė jautė, kad nepaisant atvirų pokalbių ir tariamo abipusio supratimo, joks realus pokytis nevyksta. Ypač skausminga buvo tai, kad melavimai sukeldavo pasimetimo ir išdavystės jausmą, o pastangos palaikyti ryšį ir skatinti pokyčius neatnešdavo lauktų rezultatų: *„jinai man pasako, kad kažką ten ir gėrėm redbulį ir ten biški veipinom, nu kažką karts nuo karto pasako (...) ir tie melavimai vat, nes kažkaip atrodo šlapiu skuduru per veidą, viskas ryšys trūkinėja (...) kalbamės atrodo, kad jinai ir supranta, nu bet jokio jokio impulso nėra kažką padaryti, kad būtų kitaip pamokų atžvilgiu ar namuose ar kambary betvarkė (...) tai nu atrodo, kad ką aš padariau, nu jaučiu didelę kaltę“* (Neringa). Miglė tai pat reflektuoja, kad nesugebėjimas emociškai išbūti šalia paauglės dukters kritiniame augimo etape prisidėjo prie ryšio trūkinėjimo ir vėlesnių sunkumų, tokių kaip psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir netinkamos kompanijos. Ji atpažino, kad jos pačios nerimas ir konfrontacija, užuot stiprinę santykį, tik jį ardė, o suvokimas, kad jos reakcijos dalį prisidėjo prie šių problemų, kėlė gilų kaltės jausmą.

Kai kurioms dalyvėms ši bendrą savikritiškų išgyvenimų foną dar labiau sustiprino jų profesinė tapatybė. Trys tyrimo dalyvės pasakojo, kad situacijos, kuriose nepavykdavo padėti savo vaikui, buvo išgyvenamos ne tik kaip motiniškos nesėkmės, bet ir kaip profesinės kompetencijos kvestionavimas. Tokiais atvejais riba tarp motinos ir psichologės vaidmenų tarsi išnykdavo, sunkumai santykyje su vaiku buvo siejami su nepakankamu profesionalumu, o abejonės dėl savo, kaip mamos, veiksmų persikeldavo ir į profesinės tapatybės vertinimą. Taip nesėkmė viename vaidmenyje įgaudavo platesnę reikšmę ir

paveikdavo pasitikėjimą savimi abiejose srityse. Rasa dalinosi, kad nesugebėjimas laiku atpažinti ir rasti tinkamų sprendimų, kai vaikas susidūrė su mokymosi sunkumais ir susijusia diagnoze, sukėlė stiprų nusivylimą savimi kaip psichologe. Turėdama profesines žinias ir įžvalgas, ji tikėjosi iš savęs daugiau, tačiau susidūrusi su realybe pajuto skaudų atotrūkį tarp profesinės kompetencijos ir motinos bejėgystės: „*aš buvau labai savimi nusivylusi, galvojau, kokia gi tu esi psichologė, jeigu tu negali padėti savo vaikui, negali tiksliai surasi kas būtent yra (...) todėl ir patyriau tiek daug savigraužos ir savikritikos dėl to, kad tikėjausi iš savęs didesnio profesionalumo, įžvalgų tų, perkeliant į motinystę*“ (Rasa). Neringa reflektavo, kad noras vienu metu būti ir gera mama, ir gera psichologė sukuria ypatingą vidinę įtampą, kai nepavyksta suvaldyti situacijos, abejonė savimi apima abu vaidmenis vienu metu: „*nes iš tikro nu mes norime būti geros mamos, geros psichologės ir kai supranti, kad negali valdyti kai kurių situacijų, tu jautiesi, kad ir mama ir psichologė niekam tikusi*“ (Neringa). Dalyvių patirtys atskleidžia, kad susidūrus su paauglių elgesio sunkumais kaltės ir savigraužos išgyvenimai tampa reikšminga motinystės patirties dalimi. Moterys linkusios prisiimti atsakomybę ne tik už savo veiksmus, bet ir už vaikų elgesio pasekmes, todėl susidūrus su situacijomis, kurių nepavyksta pakeisti, išgyvenama stipri bejėgystė ir vidinis konfliktas. Šią patirtį kai kurioms dalyvėms dar labiau komplikuoja profesinė tapatybė, nes motiniški sunkumai perauga į profesinės kompetencijos kvestionavimą, o abejonės savimi apima abi tapatybės sritis.

3.3.3 Profesinių žinių keliamas nerimas ir budėjimo būseną 4/7

Ketrios tyrimo dalyvės dalinosi, kad jų, kaip psichologų, turimos profesinės žinios apie paaugliams gresiančius pavojus, tokius kaip priklausomybės, technologijų žala, rizikingą elgesį, stiprina nerimą ir baimę, kad gali nepastebėti ar laiku nesureaguoti į grėsmes. Profesinė kompetencija šiuo atveju tampa našta. Kuo daugiau dalyvės žinojo, tuo intensyvesnis buvo jų vidinis budėjimas ir susirūpinimas. Dalia reflektavo, kad išsamios profesinės žinios apie galimas rizikas ir jų pasekmes paradoksaliai sukelia daugiau baimių ir nerimo, nei būtų patiriama jų neturint. Dalyvė suvokė, kad per didelė informacija gali tapti našta, nes kiekvienas vaiko pasirinkimas vertinamas per galimų pasekmių prizmę: „*kai per daug žinai, tai irgi yra blogai (juokiasi). Tada atsiranda baimių, atsiranda nerimo daugiau, kai pavyzdžiui žinai, kai vienoks arba kitoks pasirinkimas gali pakenkti*“ (Dalia). Kita dalyvė papildė, kad nepaisant šių pastangų, nerimas dėl galimų praleistų ženklų išliko nuolatinis: „*ir nerimo tokio yra nemažai, kad kažko nepraleisti, kad gal nepastebėsiu, gal nesuprasiu (...) bet visą laiką jaučiu tokį, kad esu tokiame budėjimo režime ir vis vis laukiu ir stebiu ir žiūriu, kas čia įvyks. Tarsi nežinau, kas čia turi ištikti tą paauglystę (juokiasi)*“ (Darija). Saulė dalinosi, kad profesinės patirtys su klientais, susijusios su narkotikų

vartojimu, tiesiogiai persikeldavo į namų aplinką ir pokalbius su vaikais. Dalyvė pasakojo, kad grįžusi namo po sunkių darbo situacijų iš karto pradėdavo kalbėti su vaikais apie galimas grėsmes, tačiau ilgainiui vaikai ėmė jausti perteklinio perspėjimų srautą : „iš klientų pavyzdžių, vienas nuskriaudė kitą, ten buvo su narkotikais, su žolytėmis rūkomuoju, su marihuana, ir aš parėjusi namo jau pokalbis į priekį (...) ir vienu momentu jau vaikas jau stabdo, kad mes jau tuos pokalbius kokių penkiolika kartų turėjome, mes jau žinome, kad jeigu bus tas tas ir tas, o tu vėl apie tą patį, vėl apie tą patį“ (Saulė). Rasa dalinosi, kad nerimą kelia šiuolaikinės technologijos ir su jomis susijusios grėsmės, kurios, dalyvės manymu, gali turėti plačių pasekmių vaiko elgesiui, mąstymui ir emocinei būklei. Dalyvė jautė vidinę įtampą tarp noro apsaugoti vaiką ir suvokimo, kad nuo visų pavojų apsaugoti neįmanoma: „bijau, kad kartais šių dienų technologijos ir tos grėsmės gali pakeisti ne tik tai jos elgesį, mąstymą, emocijas bet ir tų pavojų gali būti, tai gal iš tos pusės, kaip apsaugoti vaiką nuo, bet nuo visko gi neapsaugosi“ (Rasa). Kita dalyvė pasakojo, kad savo profesines žinias apie priklausomybių mechanizmus stengėsi aktyviai perduoti dukrai, siekdama ją apsaugoti nuo galimų pinklių. Dalyvė dalinosi, kad asmeninė patirtis su nikotino priklausomybe ir psichologinės žinios apie tai, kaip priklausomybės veikia nervų sistemą, tapo pagrindu atviriems pokalbiams su paaugle: „aš pati ilgą laiką turėjau didelę priklausomybę nikotinui, tai aš su ja esu kalbėjusi kokie tai slidūs dalykai ir kad tai yra pinklės, ir jinai žino tą mano požiūrį (...) supranti ar ne, kaip veikia nikotinas, nu nervų sistemą sudirgina ar ne, ir tas prisidėjo nu tiesiog abkalbėjom kokie tie pojūčiai, jinai labai daug žino (Neringa). Taigi, dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia, kad profesinis žinojimas apie paauglių raidos rizikas įgyja dviprasnę reikšmę motinystės kontekste. Viena vertus, jis suteikia supratimą ir pagrindą kalbėti su vaikais apie galimas grėsmes, kita vertus stiprina nerimo išgyvenimus ir nuolatinio budrumo būseną. Dalyvės reflektuoja polinkį interpretuoti kasdienes situacijas per galimų pasekmių prizmę, o tai siejasi su baime nepastebėti reikšmingų ženklų ar nesureaguoti laiku.

Apibendrinant temą „**Profesinio ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa**“ ryškėja tai, kad profesinio ir motiniškojo vaidmens persipynimas neišvengiamai kuria vidinį konfliktą ir įtampą keliose srityse. Pirmiausia, riba tarp specialistės ir mamos ne visada lieka aiški, dalyvės nuolat balansuoja tarp profesinio žinojimo ir kasdienio motiniško buvimo. Ši įtampa dar labiau išryškėja susidūrus su vaikų sunkumais, kai kaltės ir savigraužos išgyvenimai apima abi tapatybės sritis vienu metu, kai motiniški nepasisėkimai tampa profesinės kompetencijos kvestionavimu, o abejonės savimi formuoja sustiprintą savikritiškumo lauką. Galiausiai profesinis žinojimas apie galimas rizikas, nors ir suteikia supratimą, tuo pačiu maitina nuolatinio budrumo būseną, kurioje kasdienės situacijos nevalingai interpretuojamos per galimų pasekmių prizmę.

3.4 Motinystė vaiko paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia

3.4.1 Ryšio išlaikymas per suaugusiojo iniciatyvą 5/7

Didesnės dalies tyrimo dalyvių pasakojimuose paauglystė neatsiskleidžia kaip ypač maištingas ar sudėtingas laikotarpis, ir kelios iš jų šią ramybę tiesiogiai sieja su tuo, kiek buvo investuota į santykį. Dalyvių pasakojimuose išryškėja bendras požiūris, kad kokybiškas ryšys su paaugliu nėra savaime atsirandantis dalykas, o aktyvus ir nuolatinis suaugusiojo pasirinkimas. Viena iš dalyvių atvirai įvardija šią priežastinę sąsają: „*mano paaugliai yra tie ramūs paaugliai, su kuriais smagu būti (...) bet aš gi puikiai suprantu, kad labai didelę įdedamąją įdedame mes su vyru, kad jie būtų vienokie ar kitokie*“ (Saulė). Vaiko elgesys paauglystėje nėra atsitiktinumas, o ilgalaikių tėvų pastangų atspindys. Ryšys aktyviai kuriamas per bendrą laiką, bendras veiklas ir kasdienines tradicijas. Kristina šią nuostatą apibūdina kaip sąmoningą prioritetų pasirinkimą: „*aš geriau neišplausiu indų, bet aš geriau su vaikais kažkur išeisiu. Nu jie tikrai neatsimins, kaip ta mama tuos indus tenais plovė. Atsimins laiką, kur mes buvom, ką mes veikėm*“ (Kristina). Rasa dalinasi, kad daug laiko praleidžia kartu su dukra, daug šnekasi ir dalinasi, nors jau jaučia, kaip paauglystė natūraliai neša savarankiškumą ir atskyrimą (Rasa). Tačiau ne visų dalyvių patirtys vienodai šviesios. Ten, kur laiko ar vidinių resursų trūksta, ryšys pradeda trūkinėti, ir tai išgyvenama kaip skausminga patirtis. Viena iš dalyvių dalinasi, kad dėl skyrybų ir išsekusių resursų negali pakankamai atliepti sūnaus poreikių: „*man resursų tiek neužtenka šiuo metu, kad jam šiuo metu atliepti tuo tokiu buvimu (...) manau, kad jis dabar (ryšys) trūkinėjantis toksai*“ (Miglė). Kitos dalyvės pasakojime bendro laiko stoka atsiskleidžia per trumpus, fragmentiškus kontakto bandymus, kurie neatspindi tikro buvimo kartu, o situaciją papildomai komplikuoja tai, kad pačios paauglės iniciatyva santykis traukiasi į tolį (Neringa). Reikšminga dar ir tai, kad Dalia mato, kaip laiko stoka iš tėvų veikia konsultuojamus paauglius, ir tai tampa papildoma motyvacija skirti laiką savo vaikams net tada, kai jo nėra daug: „*pagrindinė bėda, ką aš kai konsultuoju paauglius yra tai, siaubinga laiko stoka iš tėvų (...) todėl ir aš pavyzdžiui, va nu neturiu laiko, bet nu tu išklausk savo sūnų, nes jam taip pat gali būti skaudžiai, kaip tam konsultuojamam vaikui*“ (Dalia). Apibendrinant, dalyvių patirtys leidžia matyti, kad ryšio su paaugliu išlaikymas nėra savaiminis ar „natūraliai“ vykstantis procesas, bet veikiau nuoseklaus ir sąmoningo suaugusiojo įsitraukimo rezultatas. Ten, kur skiriama laiko, dėmesio ir pasirenkamas buvimas kartu, santykis išgyvenamas kaip artimesnis ir stabilesnis, o kai šių resursų pritrūksta, ryšys ima silpnėti ir trūkinėti. Taigi ryšio kokybė dalyvių patirtyse atsiskleidžia kaip glaudžiai

susijusi su suaugusiojo galimybėmis ir pasirinkimu nuolat investuoti į santykį, nepaisant kasdienių iššūkių.

Savireguliacija konfliktinėse situacijose su paaugliu 4/7

Nenuostabu, kad psichologų mamų santykis su paaugliais vaikais neapsieina be konfliktinių ar emociškai intensyvių situacijų, juk paauglystė savaime yra iššūkių kupinas etapas, kuriame susidūrimai su vaiku yra ne išimtis, o natūrali šio laikotarpio dalis. Keturios tyrimo dalyvės dalinosi patirtimis, kaip konfliktinėse ar emociškai intensyviose situacijose su vaikais jos sąmoningai stabdo impulsyvias reakcijas ir renkasi apgalvotą atsaką. Dalyvių pasakojimuose išryškėja, kad šis vidinis pristabdymas reikalauja nuolatinių, kryptingų pastangų ir aktyvaus savęs valdymo. Viena iš dalyvių pasakoja, kad intensyvių emocijų momentais svarbiausia tampa ne vaiko nuraminimas, o pirmiausia pačios nurimimas, kuriam pasiekti pasitelkiami ritualinio kartojimo būdai: *„ne tiek, kiek vaiką nuraminti, kiek pačiai nurimti, kitą ritualą, per kitą ritualą, per kitą ritualą“* (Saulė). Šie žodžiai atskleidžia, kad savireguliacija dalyvei yra ne vienkartinis veiksmas, o nuosekliai kartojamas vidinis procesas, padedantis susigrąžinti emocinę pusiausvyrą. Kitos dalyvės pasakojime sąmoninga savireguliacija aprašoma kaip aktyvus ir valingas vidinis darbas, reikalaujantis momentinio apsisprendimo: *„aš jutau, kaip man šiuo metu reikia valingai save pristabdyti ir patylėti bei sustoti, sąmoningai reiškias įsisąmoninti kas su tavimi vyksta“* (Miglė). Čia išryškėja svarbus aspektas, kad dalyvė ne tik stabdo reakciją, bet ir aktyviai stebi savo vidinę būseną, o tai rodo aukštą savirefleksijos lygį. Panaši patirtis atsiskleidžia ir šeštosios dalyvės pasakojime, ji dalinasi, kad konfliktinėse situacijose tenka sąmoningai perjungti susierzinimą ir grįžti prie empatiško bendravimo su vaiku: *„tenka vis prisiminti sau tinkamo bendravimo būdą (...) tenka perjungti tą susierzinimą“* (Neringa). Šie žodžiai parodo, kad savireguliacija dalyvei neatsiejama nuo sąmoningo grįžimo prie vertybių, kurios tarnauja kaip vidinis orientyras sudėtingose situacijose. Kita dalyvė šį vidinį pristabdymą sieja su mentalizacija, ji pasakoja, kad impulsyvią reakciją sulaikantis stabdis kyla iš gebėjimo įsivaizduoti, kaip situaciją išgyvena vaikas: *„visą laiką save stabdau, nu kad tai ne išeitis (...) nes nu man ateina tas toksai stabdis, kad o kaip jisai jausis, jeigu aš pakelsiu balsą, kaip jisai jausis, nu nesijaus gerai ir aš nesijausiu gerai“* (Kristina). Taigi, sąmoninga savireguliacija konfliktinėse situacijose su paaugliu dalyvių patirtyje pasireiškia kaip nuolat praktikuojamas įgūdis, apimantis emocinį suvaldymą, savirefleksiją ir gebėjimą žvelgti į situaciją vaiko akimis.

3.4.2 Paauglio autonomijos palaikymas ir pasitikėjimu grįstas paleidimas 4/7

Ketrios tyrimo dalyvės dalinosi patirtimis, kaip paauglystės laikotarpiu motinystė reikalauja esminio poslinkio nuo kontrolės ir apsaugos prie pasitikėjimo ir paleidimo. Dalyvių pasakojimuose vaiko paauglystės laikotarpis išgyvenamas kaip procesas, reikalaujantis nuolatinio balanso tarp noro apsaugoti ir supratimo, kad paauglio augimui reikia erdvės bei laisvės. Viena iš dalyvių autonomijos palaikymą įgyvendina per dialogą ir bendrą sprendimų priėmimą, ji nesustabdo vaiko norų, o padeda juos apgalvoti: „mamyt noriu nusidažyti plaukus, okei, mes diskutuojame ne ar gali ar negali, o kokia spalva (...) noriu auskaro nosyje, okei, tai ką aptarkime plusai minusai (...) jeigu išgalvojai, pusmečio apsisprendimas praėjo, čia tavo kūnas ir darai ką tau reikia“ (Saulė). Kitos dalyvės pasakojimas iliustruoja pasitikėjimu grįstą paleidimą per konkretų pavyzdį, kai sūnus pats pareikalavo savarankiškumo mokymosi atžvilgiu, ji atsitraukė ir leido jam išbandyti savo ribas: „jisai žodžiu sakė, kad sugebės gerai mokytis ir be mano kontrolės, tai vat aš ir atsitraukiau (...) jo pažymiai pradėjo prastėti (...) jis sako mama, galėtum mane labiau pakontroliuoti, sakau ne vaikas, aš jeigu pasitraukiau, tai pasitraukiau, tai dabar savo atsakomybę neškis taip, kaip tu jau nori“ (Dalia). Darija išsako panašią mintį dėl mokymosi. Ji nustato ribas, tačiau palieka vaikui laisvę pačiam spręsti, kiek jis nori investuoti į mokymąsi. Dalyvė pasakoja, jog namų darbai yra privalomi, tačiau kaip juos atlikti – tai jau vaiko atsakomybė (Darija). Kita dalyvė vaiko paleidimą apibūdina kaip stebėjimą iš šono, būti greta, palaikyti, tačiau leisti vaikui pačiam patirti pasekmes: „tiesiog būti kartu su savo vaiku, palaikyti ir stebėti jį, leisti jai eiti ta linke, kuria aišku ji nori (...) leisti ir klysti, leisti ir pačiai nugriūti, aš negaliu maksimaliai būti globėjiška“ (Rasa). Taigi, autonomijos palaikymas šių dalyvių patirtyje atsiskleidžia kaip specifiskai paauglystei būdingas motinystės aspektas. Tai yra metas, kai gera mama ne visada reiškia apsauganti mama, o dažniau pasitikinti ir paleidžianti, net kai tai reikalauja išlaikyti poziciją prieš paties vaiko prašymus.

3.4.3 Nuoseklios ir atviros tėvystės atmosferos kūrimas 4/7

Tyrimo dalyvės dalinosi, kad nuoseklių ribų kūrimas ir atviro ryšio palaikymas su paaugliu buvo svarbios jų motinystės strategijos. Kelios dalyvės pabrėžė, kad nuoseklumas ir aiškumas auklėjime padėjo išvengti didelių elgesio problemų. Dalia dalinosi, kad jų šeimoje galioja aiškos ribos ir iš anksto žinomos pasekmės už jų nesilaikymą, o tai sukūrė nuspėjamą ir saugią aplinką: „pas mus labai yra aiškos ribos, yra aiškos taisyklės ir su jų elgesiu kažkokių didelių bėdų niekada neturėjau (...) yra iš anksto susitarimai, jeigu tu pavyzdžiui iš anksto neįvykdai savo pareigų ar ne, tai kas tavęs laukia, kas bus“ (Dalia). Kita dalyvė savo auklėjimo stilių apibūdino kaip aiškų ir tvirtą, tačiau pabrėžė, kad griežtumas nereiškia mažesnės meilės, jos žodžiais, psichologė mama yra aiškesnė mama, kuri paaiškina savo sprendimų priežastis ir nuosekliai laikosi to, ką pasako: „gal aš kitaip sakyčiau, psichologė mama

yra nu, per savo prizmę sakysiu, aiškesnė mama, tikresnė mama (...) nu jeigu jau pasakiau, tai reiškia taip ir bus, aš tau paaiškinsiu kodėl taip turės būt, jeigu jau padarei ką padarei, ko buvo prašyta nedaryti, tai susidursi su pasekme ar ne, tai šiek tiek griežtesnė, šiek tiek aiškesnė, šiek tiek tvirtesnė, bet tai nereiškia, kad mažiau mylinti“ (Saulė). Priešinga patirtimi dalinosi Neringa, kuri savo auklėjimo stilių apibūdino kaip nenuoseklų, svyruojantį tarp kaltinimo ir beprotiškos empatijos, tarp kontrolės ir visiško paleidimo: „gal apibūdinačiau labiau kaip nenuoseklūs, labai, nuo to kaltinimo prie beprotiškos empatijos ir supratimo, nuo kažkokių kontroliavimų prie vėl paleidimo“ (Neringa). Dalyvė pripažįsta, kad ne visada pavyksta išlaikyti aiškią ir stabilią poziciją, vienos situacijose ji linksta labiau kontroliuoti, o kitose atsitraukti ir būti atlaidesnė. Tokiu būdu jos pasakojime atsiskleidžia, kad nuosekli ir stabili auklėjimo pozicija ne visada lengvai pasiekama, ypač susidūrus su emocinėmis ir kintančiomis paauglio situacijomis.

Atviras ryšys su paaugliu dalyvėms reiškė ir tai, kad paaugliai drįso kalbėtis net apie jautrias temas. Kristina džiaugėsi, kad jos paaugliai nebijo klausti net apie kūno pokyčius ar santykius su mergaitėmis, ir tai jai buvo ryšio su vaikais įrodymas: „tikrai gali ir apie daug dalykų pasikalbėti, kad ir apie tuos elementariausius kūno pokyčius, jie nebijo to klausti (...) jie klausia manęs (...) nu manau, kad tas ryšys yra, nes jeigu aš taip sakau, tokių intymių dalykų klausia (...) nu jie nebijo apie tai kalbėti“ (Kristina). Dalia pasakojo, kad paauglys pats inicijuoja pokalbius, dalinasi savo pomėgiais ir mintimis, o tai leidžia motinai išlikti jo gyvenimo dalyve: „jis ateina, dalinasi savo pavyzdžiui vaizdeliais, savo knygomis, jis kaip ir neleidžia man iškristi iš to paauglio gyvenimo (...) ateina nori kalbėtis, drąsiai kalba visokiom ten temom (...) visos kitos temos yra ganėtinai atviros, įdomios, tai vat, nu iš to aš suprantu, kad esu jiems reikalinga (šypsosi)“ (Dalia). Apibendrinant, dalyvių patirtys rodo, kad nuoseklios ir atviros tėvystės atmosferos kūrimas rėmėsi dviem vienas kitą papildančiais elementais, t.y. aiškiomis ribomis ir nuspėjamomis pasekmėmis, kurios suteikė struktūrą, bei atviru ir prieinamu ryšiu, kuris leido paaugliui jaustis saugiai dalinantis net jautriausiais klausimais.

3.4.4 Psichologinių įgūdžių ir vertybių perdavimas paaugliams 4/7

Keturios tyrimo dalyvės dalinosi pastebėjimais, kaip jų vaikai perima kai kuriuos psichologinius įgūdžius ir šeimos nuostatas. Kartais per tiesioginį mokymą, kartais netiesiogiai gyvendami tokioje aplinkoje. Viena iš dalyvių dalinasi, kad dukra yra įvaldžiusi įvairias savireguliacijos technikas, ir tai vertina kaip reikšmingą pranašumą prieš bendraamžius: „mes daug su ja išmokom ir daug praėjom, ir šiai dienai aš manau, kad ji daug išmokusi, ir kvėpavimo technikų, ir nusiramino būdų, ir vizualizacijos

(...) *gal jinaĩ tuo skiriasi nuo to paauglio, kad kiti galbūt tiesiog neįvaldę, neturėjo tokios patirties*“ (Rasa). Šiuose žodžiuose atsiskleidžia, kad psichologiniai įgūdžiai čia perduodami sąmoningai ir tikslingai. Kitos dalyvės pasakojimas atskleidžia kitokį perdavimo kelią. Jos sūnus, mokytojų pastebėjimu, konflikto metu nulekia į kampą ir kvėpuoja, o dalyvė tai tiesiogiai sieja su tuo, ką vaikas stebi namuose: *„nulekia į kampą ir kvėpuoja. Ir aš galvoju nu vat irgi kaip ir nu, esu kažkada kalbėjusi, bet intensyviai tikrai apie tai nešneku, nu jie irgi kopijuoja, mato, kad mane jei išveda iš kantrybės aš einu į lauką vaikščioti*“ (Miglė). Tai atskleidžia, kad psichologiniai įgūdžiai perduodami ne tik žodžiais, bet ir kasdieniais veiksmais, nes vaikas mato, kaip mama atranda nusiramino būdų, ir tai internalizuoja. Darijos pasakojimas taip pat iliustruoja, kaip psichologinės vertybės internalizuojamos per šeimoje vyraujančią kultūrą: *„klasiokas buvo nusiminęs, jis norėjo jį paguosti (...) jis sako, tai jau nieko tokio, juk mes, mama, galime pasikalbėti, aš galiu jį išklausti (...) galvoju nu kažkaip vis tiek turbūt išmoksta, girdi, klausosi ir perima kažkokius tuos dalykus*“ (Darija). Saulės pasakojimas šią mintį papildo ištrauka apie tai, kai sūnus, siekdamas padėti draugui, atidavė savo darbą ir dėl to gavo žemesnį pažymį. Šią situaciją mama reflektuoja su šypsena, atpažindama jo polinkį rūpintis kitais net savo sąskaita ir tai siedama su „psichologo vaiko“ bruožais: *„psichologo vaikas, nu velnias velnias, savim rūpintis vaike (juokiasi)*“ (Saulė). Taigi dalyvių pasakojimai atskleidžia, kad psichologinės žinios ir nuostatos šeimoje perduodamos tiek sąmoningai mokant vaikus konkrečių savireguliacijos įgūdžių, tiek netiesiogiai per kasdienį elgesio modeliavimą ir šeimos tarpusavio santykių praktiką, kurią vaikai stebi ir internalizuoja.

Taigi, tema **„Motinystė vaiko paauglystėje: tarp buvimo šalia ir paleidimo”** rodo, kad šis motinystės etapas reikalauja nuolatinio sąmoningo balansavimo tarp artumo ir laisvės suteikimo, tarp struktūros ir atviro ryšio, tarp apsaugos ir pasitikėjimo. Dalyvių patirtys atskleidžia, kad ryšio kūrimas vaiko paauglystėje nėra savaime vykstantis, o veikiau kasdien praktikuojamas įgūdis, grįstas savireguliacija ir gebėjimu paleisti ir palydėti link savarankiškumo. Psichologinės žinios ir nuostatos šiame santykio su vaiku procese veikia kaip neatsiejamasis fonas, formuojantis šeimoje gyvenamas vertybes ir kasdienėje sąveikoje perteikiamus psichologinius įgūdžius.

4. APTARIMAS

Šio darbo tikslas – atskleisti mokyklos psichologų motinystės patirtis vaiko paauglystės laikotarpiu. Rezultatų analizėje buvo siekiama atsakyti į pagrindinį tyrimo klausimą kaip mokyklos psichologės išgyvena motinystę vaiko paauglystės laikotarpiu ir kaip ši patirtis siejasi su jų profesine veikla. Analizuojant tyrimo rezultatus pastebėta, kad mokyklos psichologų motinystės patirtis pasižymi panašiais bruožais kaip ir kitų su vaikais dirbančių psichikos sveikatos specialistų patirtys, o ryški, tik šiai grupei būdinga specifika neatsiskleidžia. Tai galima paaiškinti tuo, kad nors darbinė aplinka ir instituciniai lūkesčiai mokykloje yra specifiniai, esminiai kognityviniai ir emociniai įrankiai, kuriais operuoja psichologas, tai yra savirefleksija, empatija bei savireguliacija yra universalūs visai profesijai. Vadinasi, psichologės vaidmuo motinystėje labiau persipina per bendrąsias profesines kompetencijas ir vertybes, o ne per konkrečias darbo funkcijas. Be to, fundamentalūs motinystės iššūkiai, tokie kaip visuomenės keliama aukšti lūkesčiai, savikritika yra bendražmogiški ir būdingi daugeliui motinų. Palyginus gautus tyrimo rezultatus su moksline literatūra, galima įžvelgti panašių ir papildančių aspektų.

4.1 Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės

Tema „Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės“ atskleidžia, kad dalyvės motinystę išgyvena kaip giliai asmenišką ir autentišką erdvę, kurios neapibrėžia vien profesijos standartai. Nors psichologinės žinios daro tam tikrą įtaką, motinystė jų pasakojimuose iškyla kaip kur kas platesnis reiškinys, formuojamas viso gyvenimo kelio, patirtų išgyvenimų ir unikalios asmeninės istorijos. Natūralu, kad profesija yra tik viena iš daugelio motinystės patirtį formuojančių dalių, nes motinystės išgyvenimą lemia daugybė tarpusavyje susijusių veiksnių, apimančių biologinius, psichologinius, socialinius ir kultūrinius aspektus (Schmidt ir kt., 2023). Vienas iš tokių veiksnių, kuris šio tyrimo dalyvių pasakojimuose iškilo kaip ypač reikšmingas, yra asmeninė istorija ir vaikystės patirtys. Pirmiausia, skausmingos jų pačių vaikystės patirtys daugelio dalyvių buvo ne tik išgyventos, bet ir sąmoningai integruotos kaip vidinis postūmis auginti kitaip. Reikšminga tai, kad kelioms dalyvėms asmeninė terapija tapo transformuojančia patirtimi, paskatinusia sąmoningai peržiūrėti ir keisti auklėjimo modelius, perimtus iš savo šeimos. Nors dalyvių vaikystės patirtys nebūtinai atitinka klinikinę traumos sampratą, šis procesas iš esmės primena tai, ką literatūroje aprašoma kaip tarpkartinis traumos nutraukimas (*angl. breaking intergenerational transmission of trauma*). Literatūroje išskiriama, kad įvairios psichologinės intervencijos ir terapijos, stiprinančios tėvų/globėjų refleksinį gebėjimą ir emocinį

savęs pažinimą, gali sudaryti sąlygas adaptyvesniam vaiko rūpinimui, padedant nutraukti traumos valdomus elgesio ciklus (Paley ir Hajal, 2022), o tai iš esmės dera su šio tyrimo duomenimis, ypač tų dalyvių, kurios turėjo asmeninės terapijos patirties ir įvardijo tai kaip reikšmingą vietą savęs pažinimui bei pokyčiui motinystėje. Tačiau svarbu pažymėti, kad ne visos dalyvės įvardijo terapiją ar studijas kaip reikšmingą pokytį skatinantį veiksnį. Kai kurių dalyvių noras auginti kitaip galėjo kilti iš natūralaus vidinio apsisprendimo, kurį formavo sąmoningas savų vaikystės išgyvenimų apmąstymas: supratimas, kokio ryšio, saugumo ar pripažinimo trūko jų pačių vaikystėje, ir noras suteikti savo vaikui tai, ko jos pačios negavo.

Šiame tyrime ryškėjo ir visuomenės keliama motinystės lūkesčiai. Schmidt ir kt. (2023) sisteminę apžvalgą išskyrė penkis šiuolaikinės motinystės normų tipus: į vaiko poreikius dėmesingą, jo sėkmingą raidą užtikrinančią, darbą ir šeimą atsakingai derinančią, viešumoje save kontroliuojančią bei savo motinos vaidmeniu besidžiaugiančią motiną. Dabartinio tyrimo dalyvės tikėtina, kad taip pat patiria šiuos visuomenės keliamus motinystės lūkesčius, tačiau jų pasakojimai labiau atskleidžia specifinį papildomą sluoksnį, kai spaudimas kyla ne tik iš bendro visuomenės diskurso, bet ir iš specifinio profesinio statuso, kuris sukuria papildomus lūkesčius. Daugelyje tyrimų nagrinėjančių su vaikais dirbančių psichologų ir terapeutų motinystės patirtis, taip pat pastebima, kad visuomenė joms kelia itin aukštą „tobulos mamos“ lūkestį, dažnai grįstą „ekspertės-mamos“ įvaizdžiu ir tikimasi, kad profesinės žinios apie vaiko raidą ir psichinę sveikatą automatiškai apsaugos nuo bet kokių motinystės sunkumų (Yaman ir Arici-Ozcan, 2021; Parker ir kt., 2024; Lee, 2024). Tačiau dabartinio tyrimo dalyvės visuomenės formuojamą tobulos psichologės mamos mitą vieningai atmeta ir būtent šis atmetimas atskleidžia autentiškos motinystės esmę. Profesija nesuteikia nei visagalybės, nei apsaugos nuo motinystės sunkumų, o bandymas gyventi pagal išoriškai primestą tobulą įvaizdį tik nutolina nuo tikrosios, gyvenamos autentiškos motinystės patirties.

4.2 Praturtinantis profesinio ir motinystės vaidmens persipynimas

Vienas ryškiausių šio tyrimo radinių yra tai, kad profesijoje įgytos žinios persikelia į motinystės kasdienybę ir ją praturtina. Kartais tai tampa sąmoningumu pasirinkimu, kartais tai įvyksta organiškai ir natūraliai. Tai pasireiškia skirtingais lygmenimis: nuo konkrečių kalbėjimo technikų taikymo iki gilesnio gebėjimo suprasti vaiko elgesį ir išlaikyti vidinę ramybę sudėtingose situacijose. Panašius duomenis rado Hermann ir kiti (2018) tyrinėję motinystės patirtį mokykloje. Šiame tyrime mokyklos psichologės

kalbėjo apie tai, kad darbas mokykloje apskritai jas darė geresnėmis motinomis ir suteikė gyvenimui prasmės bei krypties, kurios vien namų aplinka duoti negalėtų. Dalyvės taip pat pastebėjo, kad psichologinio konsultavimo studijų metu įgyti efektyvios komunikacijos įgūdžiai tiesiogiai prisideda prie motinystės kokybės. Kelios iš jų dar pridūrė, kad joms labai praverčia išmanymas apie mokyklos programą ir gebėjimas orientuotis mokyklinėje aplinkoje, nes tai padeda geriau suprasti savo vaikų kasdienybę. Šiuos rezultatus praplečia dabartinio tyrimo duomenys, rodantys, kad profesinių žinių ir motinystės patirties persipynimas pasireiškia ir konkrečiuose raidos etapuose, ypač paauglystėje, kai profesinis žinojimas apie šį raidos etapą veikė kaip savotiška atrama, didinanti tolerancijos slenkstį ir leidžianti paauglio elgesį suvokti kaip natūralų procesą, o ne asmeninį iššūkį.

Taip pat dabartinio tyrimo dalyvių patirtyje atsiskleidė ir kita praturtinimo kryptis - iš motinystės į darbą. Motinystėje asmeniškai išgyventi dalykai grįžo į darbą kaip resursas, kurio jokia teorija nebuvo suteikusi t.y. empatiją tėvų atžvilgiu, realistiškesnį požiūrį į tai, ką galima reikalauti iš išsekusio žmogaus, ir autentiškesnį ryšį konsultacijų metu. Hermann tyrime ir kt. (2018) dalyvės taip pat įvardijo būdus, kuriais motinystė praturtina mokyklos psichologo darbą. Jos pastebėjo, kad pačios būdamos motinomis įgyja naują perspektyvą ir gilesnį empatiją dirbdamos su tėvais. Be to, dalyvės nurodė, kad tėvai mokyklos psichologėmis, turinčiomis vaikų, labiau pasitiki, o tai sustiprina dalyvių suvokiamą veiksmingumą dirbant su tėvų bendruomene. Dalyvės teigė, kad motinystė padeda efektyviau valdyti laiką darbe, nes turėdamos kitą svarbų gyvenimo vaidmenį jos tampa disciplinuotos ir labiau susitelkusios. Daugelis pabrėžė, kad tėvystės įgūdžiai tiesiogiai informuoja konsultavimo praktiką, ypač gebėjimą įsijausti į tėvų situaciją ir suprasti jų išgyvenimus iš vidaus, o ne tik teoriškai. Autorė (Parker ir kt., 2024) tyrinėjusi žaidimo terapeutų motinystės patirtis taip pat papildė, kad motinystės patirtis išugdė joms gilesnį supratimą ir užuojautą klientų tėvų atžvilgiu. Jos pripažino, kad iki tapusios motinomis dažniau sutelkdavo dėmesį į vaiką, o ne į tėvus, tačiau vėliau ėmė geriau suvokti tėvystės iššūkius ir kasdienio gyvenimo sudėtingumą. Dalyvės taip pat pažymėjo, kad laikui bėgant tapo atlaidesnės ir lengviau rasdavo bendrą kalbą su klientų tėvais. Taigi apibendrinant, profesinės žinios turtino motinystės išgyvenimą, o motinystės išgyvenimas turtino darbo veiklą. Šią teigiamą motinystės ir darbo sąveiką apibūdina ir kiti autoriai, kurie teigia, kad darbe įgyti įgūdžiai praturtina moterų asmeninį gyvenimą, o motinystė savo ruožtu stiprina jų profesinę veiklą (Christopher, 2012).

4.3 Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa

Šioje temoje dalyvių pasakojimuose ryškėja tai, kad nepaisant noro asmeniniame gyvenime nubrėžti aiškią atskirtį tarp profesijos ir motinystės, ne visada tai pavyksta įgyvendinti taip sklandžiai.

Dalyvės kalba apie nuostatą, kad namų aplinkoje neturėtų ir nenorėtų atlikti profesinio vaidmens. Autorė Gaitto (2011) tyrinėjusi klinikinių psichologų motinystės ir profesijos persipynimo ypatumus taip pat išskiria, kad moterys stengiasi sąmoningai atskirti darbą nuo namų, kad savo vaikams netaptų terapeutėmis, nes tai atima galimybę motinystę išgyventi emociškai, o ne tik analitiškai. Tačiau dabartinio tyrimo kontekste ryškėja tai, kad realybėje ši riba kartais patampa miglota ir ne tokia vienareikšmė. Kartais profesijos lydimą toną atpažįsta ir jų paaugliai, įvardindami, kad tai nėra pageidautina jų tarpusavio bendravime. Psichologų vaikų pasipriešinimą „psichologiniam balsui“ yra atradę ir kiti tyrėjai. Moksliniai darbai patvirtina, kad vaikai jautriai reaguoja į mamos bandymus taikyti „metodiškus“ pokalbius ir reikalauja autentiško, žmogiško ryšio, o ne profesionalios analizės (Robinson, 2012) Golden ir Farber, 1998). Nors vaikai vertina tam tikrus tėvų psichologines kompetencijas, tokias kaip empatija ir gebėjimas spręsti problemas, jie taip pat aiškiai išreiškia nepasitenkinimą, kai tėvas ar motina namuose pradeda elgtis kaip terapeutas. Tai leidžia manyti, kad profesinių įgūdžių perkėlimas į šeimos erdvę turi ribas, jie praturtina motinystę tik tada, kai naudojami selektyviai ir sąmoningai, o ne kaip automatiškas profesinis refleksas (Golden ir Farber, 1998). Visa tai gali rodyti, kad vaidmenų atskirties problema šioje profesinėje grupėje gali turėti ir tiesioginį poveikį santykio su vaiku kokybei.

Taip pat šiame tyrime atsiskleidžia ir savotiška profesinio žinojimo našta, kuri kartais tiesiog vargina. Paauglystės etapui būdinga ir tai, kad išsamios žinios apie paauglių raidos rizikas sukuria nuolatinę budrumo būseną, kuri vargina ir pačias mamas. Kitų autorių pastebėjimu, mamos-psichologės iš tiesų dažnai patiria sunkumų tiesiog „būti“ su savo vaiku, nes jos nuolat reflektuoja, analizuoja ir interpretuoja vaiko elgesį per teorinę prizmę, o tai mažinti natūralų spontaniškumo ir džiaugsmo išgyvenimą (Gaiotto, 2011). Taip pat kiti autoriai (Sheridan ir Bain, 2020) papildė duomenis ir apie baimę „sugadinti“ vaiką, nes turėdamos gilių žinių apie traumas ir prisirišimo teorijas, šios mamos dažnai jaučia padidintą atsakomybę ir baimę, kad bet kokia jų klaida turės ilgalaikių neigiamų pasekmių vaiko psichinei sveikatai. Mamos kartais išreiškia pavydą moterims, neturinčioms psichologinio išsilavinimo, nes jos gali priimti motinystės iššūkius paprasčiau, nekvestionuodamos kiekvieno įvykio reikšmės (Sheridan ir Bain, 2020). Taip pat šiame darbe aktualus yra savikritikos ir profesinių lūkesčių klausimas. Kaltės jausmas motinystėje yra plačiai tyrinėtas reiškinys, tačiau šio tyrimo duomenys rodo, kad mokyklos psichologėms šis jausmas įgyja papildomą svorį, nes nesėkmė motinystėje tampa ir profesinės kompetencijos klausimu. Kiti tyrimai taip pat pabrėžia, kad tokia ideologija specialistėms sukelia papildomą įtampą, nes bet koks vaiko elgesys, neatitinkantis idealaus standarto, interpretuojamas ne tik kaip asmeninė, bet ir kaip profesinės kompetencijos nesėkmė (Parker ir kt., 2024; Prikhidko ir Swank, 2018).

4.4 Motinystė vaiko paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia

Šioje temoje atsiskleidė kelios tarpusavyje susijusios potėmės, kurios kartu sudaro savitą paauglystės laikotarpio motinystės paveikslą. Pirmiausia, dalyvių pasakojimuose nuosekliai atsikartojo mintis, kad kokybiškas ryšys su paaugliu nėra savaime atsirandantis dalykas. Jis reikalauja aktyvaus ir sąmoningo suaugusiojo įsitraukimo per bendrą laiką, kasdienines tradicijas ir nuolatinę dėmesį. Tai ypač reikšminga paauglystės kontekste, kuriame natūralus vystymosi procesas stumia paauglį tolyn nuo tėvų link bendraamžių, savarankiškumo ir savosios tapatybės paieškų. Būtent todėl, kai paauglys natūraliai traukiasi, suaugusiojo iniciatyva palaikyti ryšį tampa svarbia atrama. Tikėtina, kad būtent šis laiko investavimas ir ryšio kūrimas yra glaudžiai susijęs su tuo, kad dauguma dalyvių vaiko paauglystės neišgyvena kaip ypač maištingo etapo. Šią prielaidą patvirtina ir empiriniai duomenys (Koning ir Voogt, 2024) tyrimas, kuriame dalyvavo 2165 paauglių nuo 12 iki 18 metų, atskleidė, kad paaugliai, praleidžiantys vidutiniškai daugiau nei 1 valandą per dieną kartu su tėvais bendroje veikloje, pasižymėjo mažesniu rizikingo elgesio lygiu, mažesniu bendraamžių spaudimu, didesne bendraamžių parama bei stipresniu ryšiu su tėvais ir šeima. Nors dauguma dalyvių paauglystės laikotarpio neišgyveno kaip itin sudėtingo, tačiau kai kurioms jis kėlė realių iššūkių, tačiau konfliktinės ir emociškai intensyvios situacijos su paaugliu yra natūrali šio etapo dalis, kurios neišvengia nė viena mama. Tyrimas atskleidė, kad psichologės mamos konfliktinėse situacijose su paaugliu sąmoningai stabdo impulsyvias reakcijas ir renkasi apgalvotą atsaką, o tai yra nuolat praktikuojamas įgūdis, apimantis emocinį suvaldymą, savirefleksiją ir gebėjimą žvelgti į situaciją vaiko akimis. Sheridan ir Bain (2020) dalyvės taip pat mini gebėjimą „sukurti pauzę tarp impulso ir veiksmo“, kuri leidžia nereaguoti reaktyviai, o apgalvotai pasirinkti atsaką į sudėtingas ar konfliktines situacijas su vaikais.

Dabartinio tyrimo dalyvių patirčiai yra būdinga ir tai, kad paauglystė dalyvių buvo išgyvenama kaip laikas, kai motinystė reikalauja esminio poslinkio nuo kontrolės prie pasitikėjimo ir paleidimo, o tai specifiskai paauglystei būdingas aspektas, kurio ankstesni psichologų motinų tyrimai, fokusuoti į mažamečių vaikų auginimą, neaptaria. Literatūroje taip aprašoma tai, kad kai paaugliai pradeda siekti didesnės autonomijos, tėvai turi pritaikyti savo elgesį ir lūkesčius prie labiau lygiaverčio santykio su savo vaikais (Smetana, 2010). Panašu, kad psichologinis išsilavinimas šiame kontekste gali vaidinti svarbų vaidmenį, nes dalyvės paauglio autonomijos siekį išgyvena ne kaip grėsmę ar iššūkį valdyti, o kaip natūralų ir sveiką vystymosi procesą. Tikėtina, kad žinojimas, jog autonomijos siekis yra ne tik normalu, bet ir būtina paauglio raidos dalis, leido dalyvėms lanksčiau pritaikyti savo motinystės stilių, palaikyti

ribas, tačiau kartu suteikti erdvės, nesivadovaujant vien kontrole grįstu požiūriu. Šio tyrimo dalyvės pabrėžė nuoseklių ribų ir atviro ryšio svarbą, tačiau jų patirtys skyrėsi, kai kurioms nuoseklumas buvo natūrali pozicija, kitoms tai buvo nuolatinis iššūkis. Siekis išlaikyti aiškų auklėjimo stilių sietinas su literatūroje aprašytu autoritatyvaus tėvystės stiliumi. Autoritatyvus tėvystės stilius derina šiltą ir reaguojantį tėvystės būdą su aiškių elgesio taisyklių nustatymu. Nustatyta, kad autoritatyvus tėvystės stilius yra naudingesnis įvairiems paauglio raidos rezultatams, pavyzdžiui savigarbai, socialinei kompetencijai ir mokymosi pasiekimams, nei kiti tėvystės stiliai (Mounts ir Steinberg, 1995), Steinberg ir kt., 1992). Reikšminga tai, kad nė viena dalyvė neįvardijo sąmoningo siekio taikyti autoritatyvų auklėjimo modelį, labiau tikėtina, kad jos į jį atėjo per asmeninę patirtį, vertybes ir nuolatinį savęs pažinimą. Tai leidžia manyti, kad psichologinis išsilavinimas ir asmeninė refleksija gali būti ne tik žinių, bet ir sąmoningo auklėjimo stiliaus formavimosi šaltiniu. Prie auklėjimo ypatumų prisideda ir psichologinių įgūdžių perdavimas vaikams kaip natūrali kasdienio gyvenimo dalis, kurioje emocinė kalba, refleksija ir empatiška komunikacija tampa šeimos kultūra.

4.5 Tyrimo ribotumai

Šis tyrimas turi tam tikrų ribotumų, į kuriuos svarbu atkreipti dėmesį interpretuojant gautus rezultatus. Visų pirma, tyrime dalyvavo tik moterys, todėl tėvų-vyrų psichologų patirtys šioje srityje išlieka nežinomos. Tai yra pripažįstama spraga, kurią kiti autoriai nurodo kaip būtiną ateities tyrimų kryptį, kadangi vyrų įtraukimas leistų geriau suprasti, ar aprašyti vaidmenų konflikto ir praturtinimo reiškiniai yra būdingi tik moterims, ar yra universalūs ir lyties atžvilgiu. Be to, imtyje vyravo ištekęsios moterys, todėl vieniša motinystė ar kitokios šeimos formos nebuvo detalios analizuojamos ir išlieka menkai pažintos. Taip pat gali egzistuoti interviu kokybės skirtumai, kadangi dalis interviu buvo atlikti gyvai, dalis nuotoliniu būdu, o skirtinga aplinka galėjo paveikti dalyvių atvirumą ir pokalbio gylį. Svarbu paminėti ir tyrėjos poziciją. Kadangi tyrėja turi psichologinį išsilavinimą, jos santykis su dalyvėmis buvo grįstas kolegiškumo jausmu, viena vertus tai padėjo kurti atvirumą ir pasitikėjimą, tačiau kita vertus tai kėlė riziką, kad dalyvės galėjo jausti subtilų spaudimą pasirodyti „pakankamai profesionaliomis“ kalbant apie motinystės patirtį. Dalyvės buvo pakviestos per socialinius tinklus, todėl tyrime dalyvavo tik tos specialistės, kurios pačios domėjosi tema arba jautė vidinį poreikį reflektuoti savo motinystės patirtį. Tai reiškia, kad moterų, kurios neturi laiko ar noro reflektuoti, arba kurios šiuo metu išgyvena itin sunkų gyvenimo etapą, balsai galėjo likti neišgirsti, o būtent jų patirtys galbūt būtų atskleidusios kitus, skaudesnius tyrimo aspektus. Galiausiai, tyrėja pati nėra mama, o jos jaunas amžius galėjo lemti tai, kad

kai kurie subtilūs, giluminiai motinystės išgyvenimų niuansai liko nepastebėti, nes tam tikros prasmės tampa suprantamos tik per asmeninį išgyvenimą. Vis dėlto, ši pati aplinkybė suteikia tyrėjai vertingo objektyvumo, nes žvelgdama į reiškinių iš šalies, be asmeninių projekcijų ir išgyvenimų, ji galėjo išlaikyti analitinį atstumą, kuris kokybiniame tyrime yra ne mažiau svarbus nei empatiškas įsitraukimas.

4.6 Gairės tolimesniems tyrimams ir rezultatų pritaikymas

Šis tyrimas atveria kelias svarbias ateities tyrimų kryptis. Pirmiausia, svarbu tirti organizacinį palaikymą Lietuvos kontekste bei suprasti, kokios darbo sąlygos, vadovų nuostatos ir institucinės struktūros palengvina arba apsunkina motinystės ir darbo derinimą sisteminiu lygmeniu. Kita svarbi kryptis yra tėvų-vyrų psichologų įtraukimas į tyrimus. Daugelis autorių pastebi, kad tėvystės patirtis psichologo profesijoje išlieka beveik netyrinėta sritis. Panašūs tyrimai su tėvais - psichologais leistų suprasti, ar vaidmenų derinimo iššūkiai ir praturtinimo patirtys yra universalūs, ar iš esmės skiriasi priklausomai nuo lyties, o tai suteiktų išsamesnį ir labiau subalansuotą šios srities vaizdą. Taip pat vertinga tyrinėti supervizijos ir asmeninės terapijos poveikį psichologų-motinų gerovei. Šiame tyrime supervizija galėtų išryškėti kaip potencialiai svarbus paramos šaltinis, tačiau liko neišku, kiek ji iš tiesų liečia su motinyste susijusius kontraperkėlimo jausmus darbe ir ar Lietuvos supervizijos praktikoje šiems klausimams skiriama pakankamai dėmesio. Detalesnė šios srities analizė padėtų ne tik geriau suprasti esamą situaciją, bet ir formuoti konkrečias rekomendacijas supervizorių rengimui ir supervizijos turiniui.

Šio tyrimo rezultatai turi konkrečią praktinę vertę. Gauti duomenys gali tapti vertingu įrankiu supervizijos praktikoje. Išryškintos temos apie vaidmenų konfliktus suteikia supervizoriams konkrečius orientyrus, apie ką verta kalbėti su psychologėmis-mamomis. Dažnai šios temos supervizijose tikėtina lieka nepaliečiamos ne todėl, kad jos nėra svarbios, o todėl, kad nėra įvardytos ir pripažintos kaip reikšmingos. Šis tyrimas suteikia tam žodyną ir pagrindą. Tyrimo rezultatai gali padėti pačioms psychologėms-mamoms atpažinti savo patirtį. Įsivardinimas ir suvokimas, kad tai, ką jos išgyvena, yra žinomas, pavadintas ir kitų patiriamas reiškiny, pats savaime gali turėti terapinę vertę. Tai mažina izoliacijos jausmą, normalizuoja sunkumus ir padeda sąmoningiau stebėti rizikos veiksnius, tokius kaip emocinis išsekimas, perdėti lūkesčiai sau ar kaltės jausmas, kol jie dar netapo krizė. Galiausiai, šie duomenys gali būti naudingi rengiant psichologus ir kuriant profesinio rengimo programas integruojant motinystės ir tėvystės tematiką kaip pilnavertę refleksijos sritį, o ne paliekant ją vien asmeniniam gyvenimui.

6. IŠVADOS

Remiantis dalyvių pasakojimais, autentiška motinystė atsiskleidžia per unikalią kiekvienos moters patirčių visumą, kurioje skausmingos vaikystės patirtys tampa postūmiu auginti kitaip, profesija užima tik vieną iš daugelio vietų, o tobulos psichologės mamos poveikslas atmetamas priimant motinystę tokią, kokia ji yra iš tikrųjų.

Tyrimo duomenys liudija, kad dviejų vaidmenų persipynimas atsiskleidžia kaip abipusis turtinimosi procesas, apimantis profesinių žinių perkėlimą į motinystės praktiką, o motinystės patirtis savo ruožtu gilina profesinį suvokimą.

Dalyvių pasakojimai atskleidžia, kad dviejų vaidmenų persipynimas neišvengiamai kelia ir įtampą, kuri pasireiškia per profesinio ir motiniškojo vaidmens atskirties keblumą, savikritikos ir profesijos keliamų lūkesčių naštą bei profesinių žinių sukuriamą nuolatinio nerimo ir budėjimo būseną.

Motinystė vaiko paauglystėje tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia kaip unikalus gyvenimo etapas, apimantis sąmoningą ryšio palaikymą per suaugusiojo iniciatyvą, savireguliaciją konfliktinių situacijų metu, paauglio autonomijos ir pasitikėjimu grįsto paleidimo išmokimą, nuoseklios ir atviros tėvystės atmosferos kūrimą bei psichologinių įgūdžių ir vertybių perdavimą kitai kartai.

Apibendrinant, tyrimo dalyvių pasakojimai atskleidžia motinystę kaip autentišką patirtį, kuriame daug įvairių veiksnių susipina į unikalią kiekvienos moters patirčių visumą. Šis persipynimas vienu metu kelia ir įtampą, ir augimą. Motinystė vaiko paauglystėje atsiskleidžia kaip savitas etapas, reikalaujantis iniciatyvos kurti ryšį su paaugliu, be tuo pačiu paleisti ir išlaikyti pasitikėjimu grįstą artumą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100051.
2. Ahmed, S. K., Mohammed, R. A., Nashwan, A. J., Ibrahim, R. H., Abdalla, A. Q., Ameen, B. M. M., & Khedhir, R. M. (2025). Using thematic analysis in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 6, 100198.
3. Arendell, T. (2000). Conceiving and investigating motherhood: The decade's scholarship. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1192–1207. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01192.x>
4. Bagdonas, A., ir Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas*. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
5. Banner, S. E., Rock, A. J., Cosh, S. M., Schutte, N., & Rice, K. (2025). Self-reflection as the metacognitive “rubber band” for psychologists in practice: a qualitative exploration. *Australian Journal of Psychology*, 77(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2025.2568762>
6. Bardhoshi, G., Schweinle, A., & Duncan, K. (2014). Understanding the Impact of School Factors on School Counselor Burnout: A Mixed-Methods Study. *The Professional Counselor*, 4(5), 426–443. <https://doi.org/10.15241/gb.4.5.426>
7. Borovska, V. (2018). Impact of motherhood on women's identity. *Annual of the Institute for Sociological, Political and Juridical Research*, 42(1), 107–116.
8. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
9. Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
10. Bryant, R. M., & Constantine, M. G. (2006). Multiple role balance, job satisfaction, and life satisfaction in women school counselors. *Professional School Counseling*, 9(4), 224–230.
11. Bucci-Rechtweg, E. M., Turner-Thomas, R., Siapkara, A., Gamalo, M., Norjavaara, E., Haack, K. A., & Koukougiani, M. (2022). Grownish: How and when to include adolescents in adult research. *Archives of Disease in Childhood*, 107(2), A517–A518. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2022-rcpch.834>
12. Carr, J. C., Boyar, S. L., & Gregory, B. T. (2008). The moderating effect of work–family centrality on work–family conflict, organizational attitudes, and turnover behavior. *Journal of Management*, 34(2), 244–262. <https://doi.org/10.1177/0149206307309262>
13. Christopher, K. (2012). Extensive mothering: Employed mothers' constructions of the good mother. *Gender and Society*, 26(1), 73–96. <https://doi.org/10.1177/0891243211427700>
14. Derry, P. S. (1992). Motherhood and the clinician/mother's view of parent and child. In J. C. Chrisler & D. Howard (Eds.), *New directions in feminist psychology: Practice, theory, and research* (pp. 26–39). Springer.
15. Derry, P. S. (1994). Motherhood and the importance of professional identity to psychotherapists. *Women and Therapy*, 15(2), 149–163. https://doi.org/10.1300/J015v15n02_12
16. Dodgson, J. E. (2019). Reflexivity in qualitative research. *Journal of Human Lactation*, 35(2), 220–222.
17. Donahue, C. (2019). *A CORRELATIONAL STUDY OF THE DEMOGRAPHIC AND JOB FACTORS RELATED TO JOB SATISFACTION AND BURNOUT AMONG SCHOOL PSYCHOLOGISTS*.
18. Finlay, L. (2002). Negotiating the swamp: The opportunity and challenge of reflexivity in research practice. *Qualitative Research*, 2(2), 209–230.

19. Fye, H. J., Cook, R. M., Baltrinic, E. R., & Baylin, A. (2020). Examining Individual and Organizational Factors of School Counselor Burnout. *The Professional Counselor, 10*(2), 235–250. <https://doi.org/10.15241/hjf.10.2.235>
20. Gaiotto, L. (2011). *Motherhood and professional identity in the context of female clinical psychologists with children* [Doctoral dissertation, Canterbury Christ Church University].
21. Geurts, S. A., & Demerouti, E. (2003). Work/non-work interface: A review of theories and findings. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 279–312). Wiley.
22. Golden, V., & Farber, B. A. (1998). Therapists as parents: Is it good for the children? *Professional Psychology: Research and Practice, 29*(2), 135–139. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.29.2.135>
23. Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review, 25*(4), 483–496.
24. Green, F. J. (2015). Re-conceptualising motherhood: Reaching back to move forward. *Journal of Family Studies, 21*(3), 196–207. <https://doi.org/10.1080/13229400.2015.1086666>
25. Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.
26. Hermann, M. A., Walsh, R. L., & Underwood, J. W. (2018). Experiences of School Counselor Mothers: A Phenomenological Investigation. *Professional School Counseling, 22*(1). <https://doi.org/10.1177/2156759x19844491>
27. Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent–child communication throughout adolescence. *Developmental Psychology, 49*(12), 2301–2308. <https://doi.org/10.1037/a0032217>
28. Koning, I., & Voogt, C. (2024). Adolescents Spending Time with Their Parents: Does It Matter? *Youth, 4*(2), 556–566. <https://doi.org/10.3390/youth4020038>
29. Kruger, L.-M. (2006). Motherhood. In F. Boonzaier, P. Kiguwa, & T. Shefer (Eds.), *The gender of psychology* (pp. 182–197). UCT Press.
30. Kurz, D. (2024). *Letting go: Parenting teens and young adults in a time of uncertainty*. Oxford University Press.
31. Langston, S., & van Gordon, W. (2024). A phenomenological analysis of the role and well-being challenges experienced by professional International School Counsellors. *British Journal of Guidance and Counselling, 52*(5), 845–862. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2264477>
32. Lappen, A. (1993). *The therapist's transition to motherhood: Change and continuity in self and work* [Doctoral dissertation, The Wright Institute]. ProQuest Dissertations & Theses.
33. Lawrence, S. (2013). *The Experience of Parenthood in Clinical Psychology*.
34. Lee, S. (2024). *Navigating Dual Roles: Experiences of Motherhood and Child Navigating Dual Roles: Experiences of Motherhood and Child Counseling Counseling*. <https://digitalcommons.pace.edu/etd>
35. Lemberger-Truelove, M. E., Li, D., Kim, H., Wills, L. A., Thompson, K., & Lee, Y. Y. (2025). Meta-analysis of social and emotional learning interventions delivered by school counselors. *Journal of Counseling and Development, 103*(1), 39–48. <https://doi.org/10.1002/jcad.12537>
36. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas. (1991, birželio 25, su vėlesniais pakeitimais). Nr. I-1489. *Teisės aktų registras*
37. Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministras. (2024, gegužės 13). *Įsakymas dėl psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo* (Nr. V-547).
38. Lionetti, F., Palladino, B. E., Moses Passini, C., Casonato, M., Hamzallari, O., Ranta, M., & Keijsers, L. (2019). The development of parental monitoring during adolescence: A meta-analysis. *European Journal of Developmental Psychology, 16*(5), 552–580 <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1476233>

39. Livingston, G. (2018). *They're waiting longer, but US women today more likely to have children than a decade ago*. Pew Research Center.
40. Lundquist, B., Rubel, D., & Ng, K. M. (2020). Experiences of Counselor Education Doctoral Student Mothers With Young Children. *Counselor Education and Supervision*, 59(4), 267–282. <https://doi.org/10.1002/ceas.12188>
41. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2026). *JOB BURNOUT* (Vol. 47). www.annualreviews.org.
42. Mounts, N. S., & Steinberg, L. (1995). An ecological analysis of peer influence on adolescent grade point average and drug use. *Developmental Psychology*, 31(6), 915–922. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.915>
43. O'reilly, S. (2014). *An Exploration of How Mothers Who Experience The Journey of Becoming a Psychotherapist Relate to Their Children During the Process*.
44. Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 25, Issue 1, pp. 19–43). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>
45. Parker, M. M., Glickman, C., Carnes-Holt, K., & Meany-Walen, K. (2024). Qualitative Exploration of the Duality of Mothers Who Are Play Therapists: A Feminist Perspective. *International Journal of Play Therapy*, 33(1), 40–51. <https://doi.org/10.1037/pla0000211>
46. Powell, G. N., & Greenhaus, J. H. (2006). Is the opposite of positive negative? Untangling the complex relationship between work-family enrichment and conflict. *Career Development International*, 11(7), 650–659.
47. Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Motherhood experiences and expectations: A qualitative exploration of mothers of toddlers. *The Family Journal*, 26(3), 278–284.
48. Robinson, L. C. (2012). *Therapist as mother, and mother as therapist: The reciprocity of parenting and profession for female psychoanalytic psychotherapists* [Doctoral dissertation, Rutgers University].
49. Schilling, E. J., & Randolph, M. (2021). Voices from the Field: Addressing Job Burnout in School Psychology Training Programs. *Contemporary School Psychology*, 25(4), 572–581. <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00283-z>
50. Schmidt, E. M., Décieux, F., Zartler, U., & Schnor, C. (2023). What makes a good mother? Two decades of research reflecting social norms of motherhood. *Journal of Family Theory and Review*, 15(1), 57–77. <https://doi.org/10.1111/jftr.12488>
51. Selema, L. (2022). *Trainees' Experiences of Transition from Maternity Leave Back into Clinical Psychology Training*.
52. Sheridan, G., & Bain, K. (2020). Living the Theory: The Complexity of Being Both a Psychodynamic Psychotherapist and a Mother. *Contemporary Psychoanalysis*, 56(1), 29–56. <https://doi.org/10.1080/00107530.2020.1716842>
53. Smetana, J. G. (2010). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley-Blackwell.
54. Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (3rd ed., pp. 111–167). Routledge.
55. Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*, 71(4), 1072–1085. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00210>
56. Steinberg, L., Dornbusch, S. M., & Brown, B. B. (1992). Ethnic differences in adolescent achievement: An ecological perspective. *American Psychologist*, 47(6), 723–729. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.6.723>
57. Trepal, H. C., & Stinchfield, T. A. (2012). *Experiences of Motherhood in Counselor Education* (Vol. 51).

58. Tsuman-Caspi, L. (2012). *The identity formation of psychotherapists in training: A dialectical and personal process* [Doctoral dissertation, Columbia University].
59. Vaidmuo. (n. d.). *Terminų žodynas*. <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/v/vaidmuo>
60. Motinystė (n.d.) *Terminų žodynas*. <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/m/motinyste>
61. Walsh, R. (2003). The methods of reflexivity. *The Humanistic Psychologist*, 31(4), 51–66.
62. Whiston, S. C., & Quinby, R. F. (2009). Review of school counseling outcome research. *Psychology in the Schools*, 46(3), 267–272. <https://doi.org/10.1002/pits.20372>
63. World Health Organization. (b. d.). Adolescent development. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
64. Yaman, N., & Arici-Ozcan, N. (2020). Motherhood as a school psychological counselor during coronavirus disease outbreak. *European Journal of Educational Research*, 10(3), 1039–1050. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.3.1039>

PRIEDAI

1 PRIEDAS. Dirbtinio intelekto (DI) naudojimo deklaracija

Studento/ės vardas ir pavardė: Orinta Metrikytė

Baigiamojo darbo tema: Būti psichologe ir mama: Mokyklos psichologų motinystės patirtys vaiko paauglystės laikotarpiu
Vadovaudamasis/i „Dirbtinio intelekto naudojimo Vilniaus universitete gairėmis“, patvirtinu, kad rengdamas/a šį baigiamąjį darbą:

1. Prisiimu atsakomybę už viso darbe pateikto turinio kūrimą ir jo originalumą. Patvirtinu, kad generatyvinio DI įrankiai buvo naudojami tik kaip pagalbinė priemonė, o ne kaip darbo bendraautoris ar autorius.
2. Atlikau turinio patikrą (validaciją). Visa DI pateikta informacija buvo patikrinta pirminiuose šaltiniuose.
3. Užtikrinau duomenų saugą. Į DI sistemas nekėliau konfidencialių tyrimo duomenų, asmens duomenų ar nepublikuotos medžiagos.

Darbe dirbtinis intelektas panaudotas:

Naudojimo sritis	Panaudotas / nenaudotas	Panaudoti DI įrankiai (pvz., ChatGPT 5.3)	Kita svarbi informacija
Literatūros paieškai	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		☐ Patvirtinu, kad susipažinau su pirminiais į darbą įtrauktais literatūros šaltiniais
Tyrimo stimulinės medžiagos kūrimui	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		
Santraukos vertimui į anglų kalbą	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude.ai	AI buvo panaudotas santraukos vertimui į anglų kalbą, kurį vėliau autorė peržiūrėjo ir patikslino netikslias formuluotes.
Gramatinių klaidų paieškai	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		
Kelių kokybinių duomenų temų ir potemių pavadinimų generavimui	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude.ai	AI buvo naudotas generuojant temų ir potemių pavadinimų variantus, iš kurių galutinis pasirinkimas buvo priimamas pačios autorės
Originalaus teksto perfrazavimas ir akademinės kalbos tobulinimas	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude.ai	AI buvo naudojamas perfrazuoti originalias tyrėjos mintis akademinė kalba, išlaikant originalią turinio prasmę bei padedant aiškiau ir suprantamiau perteikti sudėtingas idėjas. Visas turinys, interpretacijos ir sprendimai išlieka autorės atsakomybė

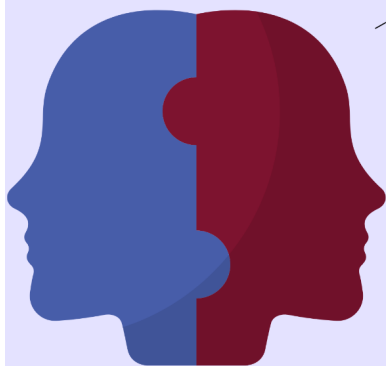
Data: 2026-05-15

KVIETIMAS SUDALYVAUTI TYRIME



Vilnius
University

**Tema - Mokyklos
psichologų motinystės
patirtys vaiko paauglystės
laikotarpiu**



KVIEČIAMOS:

- **Psichologės**

turinčios psichologijos magistro kvalifikaciją (arba jai prilygintą) ir dirbančios švietimo įstaigoje, įgyvendinančioje ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir (ar) vidurinio ugdymo programas, dirbančios profesinio mokymo įstaigose arba pedagoginėse psichologinėse tarnybose;

- **bei Mamos**

auginančios 10-19 m. vaiką.

Kviečiu pasidalinti savo patirtimi ir sudalyvauti interviu (~1h), kurio metu anonimiškumas ir konfidencialumas garantuojamas.

✉ orinta.metrikyte@gmail.com

3 PRIEDAS. Tiriamojo asmens informavimo forma

Vilniaus Universiteto VI kurso vaiko ir edukacinės psichologijos studentė Orinta Metrikytė magistro darbo rengimo metu atliks kokybinį tyrimą, kurio tikslas - *tyrinėti mokyklos psichologijų motinystės patirtis vaiko paauglystės laikotarpiu*. Į tyrimą įtraukiamos psichologės, turinčios psichologijos magistro kvalifikaciją (arba jai prilygintą) ir dirbančios švietimo įstaigoje, įgyvendinančioje ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio, ir (ar) vidurinio ugdymo programas, dirbančios profesinio mokymo įstaigoje arba pedagoginėje psichologinėje tarnyboje. Taip pat šios dalyvės yra mamos, auginančios 10-19 metų vaiką. Siekiant atlikti tyrimą, tyrimo dalyvės kviečiamos į vieną gyvą ar nuotolinį susitikimą, kurio trukmė ~ 1h. Duomenims rinkti bus pasitelktas pusiau struktūruotas interviu, jo metu Jums bus užduodami iš anksto paruošti ir eigoje išskylantys patikslinantys klausimai. Interviu metu bus daromas garso įrašas. Garso įrašas reikalingas tam, kad būtų galima tiksliai užfiksuoti pokalbį ir atlikti išsamią duomenų analizę. Jis bus prieinamas tik interviu atlikusiam tyrėjui. Garso įrašas bus transkribuotas, o tiek įrašas, tiek transkripcija bus saugomi iki 2026 m. rugsėjo mėnesio, po to – ištrinami. Darbe nebus atskleidžiama jokia asmenį identifikuojanti informacija, t.y. visos asmenį identifikuojančios detalės bus pakeistos.

Su tyrimu susiję nepatogumai - Jūsų sugaištas laikas bei galimas psichologinis diskomfortas dalijantis savo patirtimi, tačiau dalyvavimas svarbus prisidedant prie mokslinių žinių sklaidos apie mokyklos psichologijų motinystės patirtis auginant paauglius vaikus. Tyrimo metu yra galimybė pasitraukti iš tyrimo bei atšaukti savo sutikimą dalyvauti ir teikti savo duomenis. Apie nenorą dalyvauti tyrime galite pranešti ir praėjus vienai savaitei po interviu. Iškilus neaiškumams, galite kreiptis tel. +37065613769 arba el. paštu orinta.metrikyte@gmail.com.

Tiriamasis (*vardas, pavardė, parašas*)

Studentas (-ė) Orinta Metrikytė (*parašas*)

Darbo mokslinis vadovas Vyr. lekt. Marija Giedraitytė Guzikauskienė

4 PRIEDAS. Duomenų analizės proceso pavyzdys

Tema	Iliustruojanti citata	Analitinis procesas : tema-potemė-kodas
Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės	<i>“Aš manau, kad visos mamos yra skirtingos, nesvarbu kokioje profesijoje, čia ne pagal specialybę, bet ir pagal patirtis kokias turėjai vaikystėje, kokias turėjai paauglystėje, ką žinau, kokią santuoką turi, tas irgi turi įtakos” (Kristina).</i>	Per patirtį ir žinojimą link autentiškos motinystės- Motinystė kaip unikalus ir autentiškas kelias - Motinystės patirtis formuojama per įvairiapusę asmeninę biografiją
Praturtinantis profesinio ir motinos vaidmens persipynimas	<i>Nu mano akys, darbinės kaip ir bebūtų ar ne, aš iš būsenos arba elgesio matau, kad kažkas nutiko” (Saulė).</i>	Praturtinantis profesinio ir motinos vaidmens persipynimas - Profesinių žinių perkėlimas į motinystės praktiką - Neverbalinių ženklų skaitymas kaip neišsijungianti profesinė kompetencija
Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa	<i>“kai per daug žinai, tai irgi yra blogai (juokiasi). Tada atsiranda baimių, atsiranda nerimo daugiau, kai pavyzdžiui žinai, kai vienoks arba kitoks pasirinkimas gali pakenkti” (Dalia).</i>	Profesijos ir motinystės vaidmenų sukeltas vidinis konfliktas ir įtampa - Profesinių žinių keliamas nerimas ir budėjimo būsena- Žinojimo našta apie rizikas kaip nerimo ir baimių šaltinis
Motinystė vaiko paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia	<i>“Mhmm, nu vat tokie, mamyt noriu nusidažyti plaukus, okei, mes diskutuojame ne ar gali ar negali, o kokia spalva, kokia bus lengviau išimama (šypsosi), arba pakeičiama (juokiasi). Noriu auskaro nosyje, okei, tai ką aptarkime plusai minusai šito viso grožio ar ne, jeigu išgalvojai, pusmečio apsisprendimas praėjo, čia tavo kūnas ir darai ką tau reikia, tai nu va, kažkaip mes ramiai, kažkaip ramiai” (Saulė).</i>	Motinystė vaiko paauglystėje: tarp paleidimo ir buvimo šalia - Paauglio autonomijos palaikymas ir pasitikėjimu grįstas „paleidimas“ - Apgalvotas leidimas daryti savarankiškus sprendimus su savo kūnu

5 PRIEDAS. Ištraukos iš dienoraščio

Pirmasis pokalbis prabėgo ramiau, nei tikėjausi. Bakalauro studijų metu įgyti įgūdžiai padėjo vesti pokalbį natūraliai ir tikrai klausantis. Vis dėlto, prieš pat pokalbį šmėstelėjo baimė, ar klausimai skambės pakankamai profesionaliai, nes imtis specifinė ir šios moterys pačios žino, kaip atrodo geras interviu. Labiausiai įsiminė dalyvės mintis apie spontaniškumo praradimą motinystėje, nes dauguma paauglystės scenarijų jai jau išgyventa darbe.

Šeštasis pokalbis pasuko visai kita kryptimi. Dauguma dalyvių paauglystę apibūdino kaip ramų laikotarpį, tačiau ši dalyvė kalbėjo apie tai, kad vaiko paauglystę išgyveno sunkiai. Ji dalijosi mintimis apie tapatybės kvestionavimą ir momentus, kurių nei motinystė, nei profesinė patirtis neparuošė. Tai įtampa tarp to, ką žinai teoriškai, ir to, ką išgyveni savo kailiu, buvo labai apčiuopiama. Tai priminimas, kad net tarp moterų, kurias jungia ta pati profesija ir panašus gyvenimo etapas, patirtis gali skirtis iš esmės, ir tai, matyt, yra vienas svarbiausių šio tyrimo radinių.

Po trečiojo pokalbio ėmiau abejoti pačiu tyrimo pagrindu. Sukvestionavau, ar mokyklos psichologės iš tiesų išsiskiria iš kitų motinų. Gal jų motinystė yra lygiai tokia pati kaip ir bet kurios kitos moters? Gal jų nereikėjo išskirti kaip atskiros grupės? Tačiau pradėjus koduoti duomenis, atsakymas ėmė ryškėti. Taip, girdisi universalūs motinystės išgyvenimai, bendra tema, kurią atpažintų bet kuri mama. Bet kartu užčiuopiau ir specifikos. Profesija nėra pagrindinis motinystę apibūdinantis veiksnys, tačiau ji įneša savų ypatumų, kurie keičia patirties spalvą. Ne viską, bet kai ką.

Turėjau lūkestį, kad dalyvės atvirai kalbės apie pakankamai geros mamos koncepciją, tačiau ši tema tiesiogiai taip ir nesiskleidė, nors užuominų buvo. Galbūt ji glūdi giliau, kitaip pavadinta ir susipynusi su visuomenės lūkesčiais. Taip pat tikėjausi, kad paauglystę pasirodys kaip sudėtingas etapas, tačiau dalyvių patirtys buvo ramesnės, nei galvojau. Viena dalyvė pastebėjo, kad jos vaikas tik įžengia į paauglystę, ir pridūrė, kad po kelerių metų pasakotų visai kitą istoriją. Tai privertė sustoti ir pagalvoti kiek patirtį formuoja tai, kuriame paauglystės taške šiuo metu yra vaikas, kur pati mama yra savo gyvenime, kokie jos resursai. Visa tai tik patvirtina, kokia daugiasluoksnė ši patirtis yra iš tikrųjų.