



**BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
PEDAGOGŲ PATIRIAMO STRESO DARBE TYRIMAS**

Parengė Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną
Eglė Budrytė

Biržai, 2021

Ivadas

Stresinės situacijos darbe yra neišvengiamos dėl daugelio priežasčių - didėjančių reikalavimų darbuotojams, ilgų darbo valandų, konfliktinių situacijų ir įtemptų santykių darbe. Pagal PSO, stresas patiriamas darbe, pripažįstamas kaip 21 amžiaus epidemija (Jahic ir kt., 2019). Labai stipri ar užsitęsusi stresinė būseną gali sukelti nemalonius fizinius ir emocinius simptomus, silpninti adaptacinius gebėjimus, mažinti atsparumą ligoms, stiprinti kitų rizikos veiksnių žalingą poveikį. Stresą darbe tiriantys mokslininkai pabrėžia, kad biologine prasme žmogus keitėsi labai nežymiai, o aplinka, ypač darbo, kito labai sparčiai. Tobulėjant technologijoms, didėjant konkurencijai ir globalizacijai, keitėsi darbo pobūdis, o tai lėmė didėjančius reikalavimus darbuotojams ir naujų psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių atsiradimą (Pajarskienė ir Jankauskas, 1998; Ivleva ir Pajarskienė, 2018; Hernandez ir kt., 2020). Lietuvos švietimo 2013–2022 m. strategijoje pažymima, kad Europos Sąjungos mokytojų rengimo strategijos šerdis yra pedagogų kvalifikacijos tobulinimas. Nacionaliniu ir tarptautiniu mastu švietimo sistemai ir kiekvienai švietimo įstaigai keliami vis aukštesni kokybės standartai, vis labiau keliami profesinė mokytojų kompetencijos kartelė (LR Valstybės švietimo 2013–2022 metų strategija). Daugelis šių veiksnių, darbo sąlygos ar jų tarpusavio sąveika gali sukelti stresą.

Tarp užsienio mokslininkų pastaruosiu metu vis dažniau nagrinėjama streso tema pedagogų tarpe, bet Lietuvoje atliktų tyrimų, šia tema, duomenys neatspindi dabartinės situacijos. 2019 m. pabaigoje – 2020 m. pradžioje kilusi COVID-19 pandemija stipriai paveikė visas žmonių gyvenimo sritis, tuo tarpu neaplenkė ir mokytojų. Pedagogų psichologinę sveikatą pandemijos metu veikia ne tik darbe patiriamas stresas, bet ir didėjantis aplinkinis visuomenės nerimas, bei pasikeitimai ugdymo procese. Atsirado papildomas stresas pedagogams, kuris apima dideles mokytojų pastangas pereiti prie nuotolinio mokymo sistemos be didelės paramos ir mokymų, kuris apima pedagogų susirūpinimą, vienišumą ir jaudinimąsi dėl nenatūralaus mokslo metų uždarymo, taip pat dėl sunkios mokytojų, mokinių ir tėvų socializacijos internete (Petrie, 2020). Pasaulio ekonomikos forumo duomenimis, visame pasaulyje dėl COVID-19 pandemijos beveik 1,6 milijardo vaikų 195 šalyse negalėjo mokytis įprastai. Dauguma vyriausybių visame pasaulyje laikinai uždarė švietimo įstaigas, siekdamas apriboti COVID-19 plitimą. Naujai pažvelgta į sukurtas technologijas, skirtas nuotoliniam mokymui ir mokymuisi, ieškota optimalių sprendinių susidariusios situacijos kontekste, kas galėjo padidinti stresines situacijas tiek mokinių, tiek mokytojų tarpe (Machynska, Dzikovska, 2020; Terenko, Ogienko, 2020).

Tyrimo tikslas – įvertinti psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių įtaką pedagogų patiriamam stresui.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių įtaką pedagogų patiriamam streso lygiui.
2. Įvertinti ir palyginti pedagogų subjektyvų nerimo ir sveikatos vertinamą lygį dėl Covid-19 pandemijos per pastaruosius 6 mėnesius.

Tyrimo metodika ir apimtis

Tyrimui atlikti naudota anoniminė, anketinė apklausa, kuri buvo pateikta elektroniniu būdu (Google Forms). Apklausei atlikti buvo naudojamas dviejų dalių klausimynas: pirmoji dalis skirta demografiniams tiriamųjų duomenims ir subjektyviai sveikatos būklei išsiaiškinti. Antroji dalis (pagrindinė) skirta tiriamųjų streso lygiui įvertinti, kuriai naudota Jungtinės Karalystės Saugos ir sveikatos agentūros standartų 35 teiginių streso darbe vertinimo klausimyno (angl. HSE's (Health and Safety Executive of Great Britain)) lietuviška versija (liet. SDV – streso darbe vertinimo) adaptuota 2016 m. V. Kuodytės ir B. Pajarskienės.

SDV klausimyno teiginiams įvertinti taikyta penkiabalė Likerto skalė – aukštesnis balas reiškia palankesnę teiginio vertinimą. Įvertinimo vidurkiai gali kisti nuo vieno iki penkių. Kuo didesnis įvertinimas – tuo mažiau streso kelia psichosocialinis veiksnys.

Tyrimo dalyvavo 179 įvairaus amžiaus Biržų rajono savivaldybės pedagogai (detalesnė demografinė charakteristika pavaizduota 1 lentelėje).

Tyrimo apklausa buvo atliekama š. m. kovo mėnesį.

1 lentelė

Demografinė charakteristika

		Proc.
Lytis	Moteris	92
	Vyras	8
Darbo stažas	1-5 m.	4
	6-10 m.	5
	11-20 m.	16
	21-30 m.	24
	31 ir daugiau m.	50
Ugdymo programa	Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo	29
	Pradinio ugdymo	21
	Pagrindinio ugdymo	29
	Vidurinio ugdymo	21

Rezultatai

Subjektyvus pedagogų savo sveikatos vertinimas ir palyginimas dėl Covid-19 pandemijos

Pedagogų psichologinė savijauta ir bendra sveikatos būklė yra svarbūs rodikliai ugdymo įstaigoje, rodantys kiek darbuotojas yra motyvuotas ir turi energijos atlikti užduotis. Šioje klausimų grupėje buvo domėtasi apie nerimą ir sveikatos būklę per pastaruosius šešis pandemijos mėnesius.

Nepriklausomai nuo klausimo formuluotės, „5“ yra geriausias įmanomas atsakymas, nurodantis psichologinę savijautą ar bendrą sveikatos būklę, 2 lentelėje pavaizduoti pastarųjų klausimų atsakymų dažniai procentine išraiška.

2 lentelė

Psichologinė savijauta ir bendra sveikatos būklė

Klausimas	Atsakymų dažnis (proc.)				
	1	2	3	4	5
Ar pandemijos metu per pastaruosius šešis mėnesius jautėte nerimą?	7	32	51	7	3
Kokia Jūsų manymu, šiuo metu, yra Jūsų sveikatos būklė?	0	11	46	37	5

Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų dalis 39 proc., per pastaruosius šešis pandemijos mėnesius nerimą jautė visada arba beveik visada, 51 proc. apklausos dalyvių nerimavo rečiau (t.y. kartais) ir tik 3 proc. nejautė jokie nerimo. Sveikatos būklę labai gerai arba gerai įvertino 42 proc. respondentų, 46 proc. įvertino kaip vidutinę (nei gera nei bloga), 11 proc. apklausos dalyvių sveikatos būklę įvertino kaip blogą, o labai blogos sveikatos neturėjo nei vienas ugdymo įstaigos darbuotojas.

Kalbant apie darbo vietą pandemijos laikotarpiu, didesnė dalis 43 proc. pedagogų darbą atliko iš namų, 36 proc. dirbo mišriu būdu, o 21 proc. ugdymo įstaigų mokytojų darbavosi iš darbovietės (3 lentelė).

3 lentelė

Pedagogų darbo vieta pandemijos laikotarpiu

Darbo vieta pandemijos metu	Proc.
Dirbo iš darbovietės	21
Dirbo iš namų	43
Dirbo mišriu būdu	36

Apklauso dalyvių buvo klausama, ar sirgo COVID-19 infekcija, nes liga galėjo padidinti patiriamo streso riziką. Rezultatai parodė, kad šia liga persirgo 10 proc. apklauso dalyvių (4 lentelė).

4 lentelė

Pedagogų, sirgusių COVID-19 infekcija skaičius proc.

Klausimas	Atsakymai	Proc.
Ar sirgote COVID-19 infekcija?	Ne	90
	Taip	10

Lyginant sirgusiųjų Covid-19 infekcija ir sveikų pedagogų juntamą nerimą pandemijos metu, rezultatai parodė, kad Covid-19 liga didesnės įtakos pedagogų nerimui neturėjo. Visada arba beveik visada nerimą jautė 40 proc. sveikų ir 28 proc. sirgusių Covid-19 liga mokytojų, kartais nerimą jautė 61 proc. sirgusiųjų Covid-19 liga ir 50 proc. sveikų pedagogų (žr. 5 lentelė). Tarp šių rezultatų statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

5 lentelė

Sirgusių ir sveikų pedagogų nerimo būseną, proc.

	Nerimo įvertinimas				
	<i>Niekada</i>	<i>Beveik niekada</i>	<i>Kartais</i>	<i>Beveik visada</i>	<i>Visada</i>
Sirgo Covid-19 infekcija	0	11	61	22	6
Nesirgo Covid-19 infekcija	4	6	50	33	7

Lyginant sirgusiųjų covid-19 infekcija ir sveikų pedagogų įvertintą sveikatos būklę, rezultatai parodė, kad Covid-19 liga įtakos pedagogų sveikatai neturėjo. Sveikatos būklę, kaip labai gerą arba gerą, įvertino 50 proc. pedagogų, kurie sirgo Covid-19 infekcija ir 42 proc., kurie pandemijos laikotarpiu per pastaruosius 6 mėnesius buvo sveiki (žr. 6 lentelė). Tarp šių rezultatų statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

6 lentelė

Sirgusių ir sveikų pedagogų sveikatos būklės įvertinimas, proc.

	Sveikatos būklės įvertinimas			
	<i>Labai gera</i>	<i>Gera</i>	<i>Nei gera, nei bloga</i>	<i>Bloga</i>
Sirgo COVID-19 infekcija	6	44	39	11
Nesirgo COVID-19 infekcija	5	37	47	11

Pedagogų patiriamo streso ir psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių analizė

Šiame skyriuje yra pateikiamas pedagogų, patiriamų psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių vertinimas ir analizė. Pedagogų patiriamų psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių vertinimui panaudotas SDV klausimynas, kurį sudaro 7 psichosocialinių rizikos veiksnių grupės: darbo reikalavimai, darbo kontrolė, vadovo parama, kolegų parama, santykiai, darbo vaidmuo, pokyčiai.

Nepriklausomai nuo teiginio formuluotės, „5“ yra visuomet geriausias įmanomas atsakymas, nurodantis palankiausią darbo aplinką. Klausimyno klausimai apie darbo reikalavimus ir tarpusavio santykius yra suformuluota neigiamai, todėl atsakymų į šiuos klausimus įverčių skalė yra apversta.

Darbuotojai patiria stresą tada, kai jiems keliami darbo reikalavimai yra pernelyg dideli ir viršija jų gebėjimą tuos reikalavimus įvykdyti. Apklaustos dalyviai buvo prašomi įvertinti, kokie yra jų darbo reikalavimai, šiam veiksmui buvo pateikti 8 teiginiai (7 lentelė). Mažesnis darbo reikalavimų vidutinis įvertis reiškia aukštesnius darbo reikalavimus darbuotojams.

Gauti rezultatai rodo, kad tyrimo dalyviai turi dirbti labai intensyviai (1,93) ir labai greitai (2,53). Net 78,8 proc. respondentų intensyviai turi dirbti visada arba beveik visada, taip pat visada arba beveik visada 45,8 proc. apklaustų pedagogų turi dirbti labai greitai. Mažiau darbe susidūrė su patirtu spaudimu dirbti viršvalandžius (3,74) ir darbo terminų neįvykdymu (3,70).

Akivaizdu, kad pedagogai dirbdami turi pakankamai skubėti, dirbti greitai ir intensyviai. Negana to, nemaža dalis sutinka, kad darbe patiria neįveikiamą laiko trūkumą, neturi pakankamai pertraukų, kas leidžia manyti, jog pedagogams keliami pakankamai aukšti reikalavimai, o tai yra viena iš darbinio streso priežasčių.

7 lentelė

Darbo reikalavimų veiksnio teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Skirtingos žmonių grupės darbe iš manęs reikalauja nesuderinamų dalykų.	3	15	82	48	31	1,68	8,38	45,81	26,82	17,32	3,50
Mano darbo terminai yra neįvykdomi.	5	8	76	37	53	2,79	4,47	42,46	20,67	29,61	3,70
Turiu dirbti labai intensyviai.	51	90	37	1	0	28,49	50,28	20,67	0,56	0	1,93

Man tenka nevykdyti kai kurių užduočių, nes turiu per daug darbo.	1	6	104	39	29	0,56	3,35	58,10	21,79	16,20	3,50
Neturiu pakankamai pertraukų.	8	26	92	33	20	4,47	14,53	51,40	18,44	11,17	3,17
Patiriu spaudimą dirbti viršvalandžius.	9	18	45	46	61	5,03	10,06	25,14	25,70	34,08	3,74
Turiu dirbti labai greitai.	20	62	81	14	2	11,17	34,64	45,25	7,82	1,12	2,53
Darbe patiriu neįveikiamą laiko trūkumą.	15	36	82	27	19	8,38	20,11	45,81	15,08	10,61	2,99

Dažnai didelį stresą darbuotojams sukelia maža sprendimų laisvė. Darbo kontrolė yra svarbus apsauginis veiksnys, padedantis susidoroti su darbo reikalavimais ir dėl jų kylančiu stresu (Žiedelis ir Pajarskienė, 2015). Šiam veiksniai buvo pateikti 6 teiginiai (8 lentelė). Didesnis vidutinis darbo kontrolės įvertis (vidurkis) reiškia didesnę laisvę darbuotojams.

Daugiau nei pusė apklausos dalyvių sutinka su tuo, kad gali tiek nuspręsti (60,9 proc.), tiek pasirinkti (54,2 proc.), kaip atlikti savo darbą (bendri įverčiai: 3,61; 3,49). Daugiau nei pusė 52,51 proc. apklaustų pedagogų nesutiko, kad jų darbo laikas gali būti lankstus (2,51), 34 proc. apklausos dalyvių negali pasirinkti, ką veikti savo darbe, o 32,4 proc. negali pareikšti nuomonės dėl savo darbo tempo.

Analizuojant gautus rezultatus apie darbo kontrolę, galima teigti, kad pedagogai turi nemažai laisvės: daugelis gali nuspręsti, kada daryti pertrauką, gali spręsti ir pasirinkti, kaip atlikti savo darbą, ką veikti savo darbe, bet negali turėti lankstaus darbo laiko, dalis pedagogų negali pareikšti nuomonės dėl savo darbo tempo ir negali pasirinkti ką veikti darbe. Visa tai gali mažinti darbuotojų pasitenkinimą darbu.

8 lentelė

Darbo kontrolės veiksnio teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Galiu nuspręsti, kada daryti pertrauką.	18	26	64	51	20	10,06	14,53	35,75	28,49	11,17	3,16
Galiu pareikšti nuomonę dėl savo darbo tempo.	25	33	66	32	23	13,97	18,44	36,87	17,88	12,85	2,97

Galiu pasirinkti, kaip atlikti savo darbą.	9	19	54	69	28	5,03	10,61	30,17	38,55	15,64	3,49
Galiu pasirinkti, ką veikti savo darbe.	23	38	49	48	21	12,85	21,23	27,37	26,82	11,73	3,03
Galiu spręsti, kaip atlikti savo darbą.	4	13	53	87	22	2,23	7,26	29,61	48,60	12,29	3,61
Mano darbo laikas gali būti lankstus.	35	59	50	28	7	19,55	32,96	27,93	15,64	3,91	2,51

Jeigu darbo aplinkoje, be kitų dalykų, darbuotojas gauna praktinę ir emocinę paramą, įvertinimą, skatinimus ir praktinę pagalbą iš vadovų ar kolegų, tai gali palengvinti daugelį situacijų gyvenime ir apsaugoti nuo ligų bei stresinės aplinkos (Abrahamsson, 2013). Vadovo paramos veiksmui buvo pateikti 5 teiginiai (9 lentelė). Didesnis vidutinis vadovo paramos įvertis (vidurkis) reiškia didesnę vadovų paramą darbuotojams.

Tyrimo rezultatai rodo, kad didelė dalis respondentų 69,28 proc. visada arba beveik visada gali tikėtis tiesioginio vadovo pagalbos iškilus darbo problemai (3,92), bet mažiausiai sulaukia palaikymo, kai darbas yra emociškai įtemptas (3,21).

Analizuojant rezultatus galima daryti išvadą, kad didžioji dauguma pedagogų gauna grįžtamąjį ryšį bei gali tikėtis vadovo pagalbos su darbu susijusiais klausimais. Vis gi dalis darbuotojų nesutinka su tuo ir mano, kad trūksta vadovo palaikymo sunkiu laikotarpiu bei bendro paskatinimo darbe.

9 lentelė

Vadovo paramos veiksmo teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Gaunu palaikantį grįžtamąjį ryšį dėl atliekamo darbo.	4	17	67	67	24	2,23	9,50	37,43	37,43	13,41	3,50
Galiu tikėtis tiesioginio vadovo pagalbos iškilus darbo problemai.	4	15	36	61	63	2,23	8,38	20,11	34,08	35,20	3,92
Galiu pasikalbėti su tiesioginiu vadovu apie tai, kas mane darbe nuliūdino arba suezino.	13	18	47	66	35	7,26	10,06	26,26	36,87	19,55	3,51
Esu palaikomas, kai darbas yra emociškai įtemptas.	11	25	72	57	14	6,15	13,97	40,22	31,84	7,82	3,21

Tiesioginis vadovas mane darbe skatina.	10	19	66	54	30	5,59	10,61	36,87	30,17	16,76	3,42
---	----	----	----	----	----	------	-------	-------	-------	-------	------

Kolegų paramos veiksmui buvo pateikti 4 teiginiai (10 lentelė). Didesnis vidutinis kolegų paramos įvertis reiškia didesnę kolegų paramą darbuotojams.

Gauti rezultatai rodo, kad pedagogai dažniausiai gauna iš kolegų reikiamą paramą ir pagalbą (3,75), taip pat jie žino, kad esant sunkiam darbui, kolegos jiems padės (3,53). Mažiausias įvertis atiteko teiginiui „Patiriu pelnytą kolegų pagarbą darbe“ (3,48). Iš bendrų gautų rezultatų galima daryti išvadą, kad didesnė dalis pedagogų jaučiasi palaikomi kolegų, gali tikėtis paramos ir būti gerbiami.

10 lentelė

Kolegų paramos veiksmo teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Jei darbas taps sunkus, kolegos man padės.	4	17	69	59	30	2,23	9,50	38,55	32,96	16,76	3,53
Kolegos suteikia reikiamą paramą ir pagalbą.	2	6	51	95	25	1,12	3,35	28,49	53,07	13,97	3,75
Patiriu pelnytą kolegų pagarbą darbe.	1	12	81	70	15	0,56	6,70	45,25	39,11	8,38	3,48
Kolegos noriai išklauso mano su darbu susijusias problemas.	2	12	63	83	19	1,12	6,70	35,20	46,37	10,61	3,59

Gerai santykiai darbe yra vienas iš esminių darbuotojo pasitenkinimą darbu keliančių veiksnių. Gerų santykių nebuvimas, yra vienas didžiausių stresorių, nurodomų įvairiuose literatūros šaltiniuose ir mokslininkų darbuose. Santykių veiksmui buvo pateikti 4 teiginiai (11 lentelė). Didesnis vidutinis santykių įvertis reiškia geresnius santykius darbe.

Didžioji dalis respondentų sutinka, kad jie darbe nėra ujami (4,48), prie jų nepriekabiaujama žodžiais ir nemalonių elgesiu (4,26). Pedagogai nurodė, kad ujimo darbe (84,92 proc.) ir priekabiavimo žodžiais, nemalonių elgesiu (75,98 proc.) nebuvo niekada arba beveik niekada. Prastesnis įvertinimas buvo dėl įtemptų santykių darbe (3,34) ir tarp kolegų esamo pykčio ir trinties (3,45) – 56,98 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad kartais yra tarp kolegų pykčio ir trinties, 16,8 proc. respondentų nurodė, kad santykiai darbe yra įtempti visada arba beveik visada.

Analizuojant gautus rezultatus apie santykius, galima daryti išvadą, kad nors dalis pedagogų ir negauna teigiamų tarpusavio santykių, tačiau didžioji dalis ugdymo įstaigų darbuotojų nesusiduria su priekabiavimu žodžiais ar veiksmais, nėra ujami darbe, kas leidžia manyti, jog tarpusavio santykiai yra pakankamai geri.

11 lentelė

Santykių darbe veiksnio teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Prie manęs priekabiauja žodžiais ar nemalonių elgesiu.	2	2	39	41	95	1,12	1,12	21,79	22,91	53,07	4,26
Tarp kolegų esama pykčio ar trinties.	1	9	102	43	24	0,56	5,03	56,98	24,02	13,41	3,45
Darbe esu ujamas.	3	3	21	30	122	1,68	1,68	11,73	16,76	68,16	4,48
Santykiai darbe yra įtempti.	10	20	69	60	20	5,59	11,17	38,55	33,52	11,17	3,34

Vaidmens veiksniai buvo pateikti 5 teiginiai (12 lentelė). Didesnis vidutinis vaidmens įvertis reiškia didesnę darbuotojų darbo vaidmens aiškumą.

Apklausoje dalyviai vertindami savo darbo vaidmenį didžioji dalis 92,74 proc pedagogų nurodė, kad jiems aiškios jų pareigos ir atsakomybės (4,49), 91,62 proc. supranta, kaip jų darbas atitinka bendrą įstaigos tikslą (4,32). Šiek tiek mažesnis vidutinis įvertis buvo ties teiginiu - „Man aišku, ko iš manęs tikimasi darbe“ (4,15).

Bendri rezultatai rodo, kad pavieniai apklausoje dalyviai susiduria su neaiškumais darbo atlikime, nėra aiškūs jų padalinio keliami tikslai ir uždaviniai, bet vis dėlto didžioji dalis pedagogų žino ko iš jų norima, kokios jų pareigos ir atsakomybės, kokie jiems yra keliami tikslai. Pagal vidutinius įverčių rezultatus galima teigti, kad darbo vaidmuo nėra esminis veiksnys, keliantis stresą pedagoginiams darbuotojams.

12 lentelė

Vaidmens darbe veiksnio teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Man aišku, ko iš manęs tikimasi darbe.	0	3	21	102	53	0	1,68	11,73	56,98	29,61	4,15

Žinau, kaip atlikti savo darbą.	0	1	8	113	57	0	0,56	4,47	63,13	31,84	4,26
Man aiškios mano pareigos ir atsakomybė.	1	3	9	61	105	0,56	1,68	5,03	34,08	58,66	4,49
Man yra aiškūs mano padaliniui keliami tikslai ir uždaviniai.	1	4	17	95	62	0,56	2,23	9,50	53,07	34,64	4,19
Aš suprantu, kaip mano darbas atitinka bendrą organizacijos tikslą.	0	2	13	89	75	0	1,12	7,26	49,72	41,90	4,32

Pokyčių veiksmui buvo pateikti 3 teiginiai. Didesnis vidutinis pokyčių įvertis reiškia didesnę darbuotojų supratimą apie darbe vykstančius pokyčius (13 lentelė).

Daugiausiai respondentų sutiko, kad jie turi pakankamai galimybių teirautis vadovų dėl darbo pokyčių (3,63), o mažiausiai sutiko, kad įvykus pokyčiams darbe žino, kaip jie veiks iš tikrųjų (3,33). Įvairaus dydžio pokyčių organizavimas ir informavimas darbe yra įvardijamas kaip vienas iš svarbių psichosocialinės rizikos veiksnių, keliančių stresą darbuotojams. Nors didžioji dalis pedagogų sutinka, kad yra informuojami apie vykstančius ir planuojamus vykdyti pokyčius, vis dėlto dalis 18,4 proc. respondentų nesutinka, kad su darbuotojais yra tariamasi dėl darbo pokyčių, taip pat 12,3 proc. apklaustųjų nesutinka ir su tuo, kad pokyčiams įvykus, jie žino, kaip jie turi veikti. Tai parodo, kad dalis darbuotojų lieka neinformuoti.

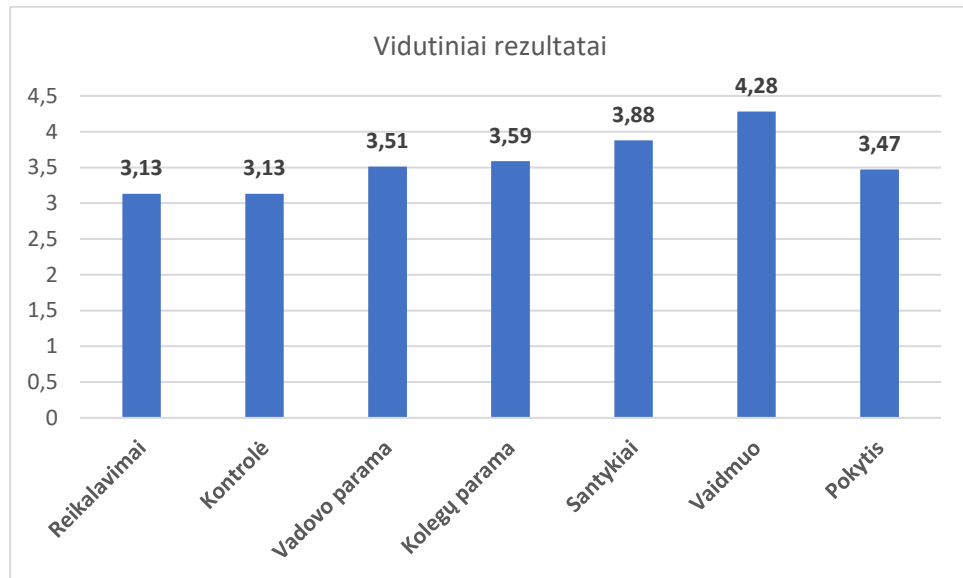
Bendras vidutinių įverčių rezultatas yra gan aukštas ir tai parodo, kad pokyčių valdymo veiksnys nėra labiausiai keliantis stresą ugdymo įstaigų darbuotojams.

13 lentelė

Darbo pokyčių veiksmo teiginių vertinimo rezultatai

Klausimas/teiginys	Atsakymų dažnis (N)					Atsakymų dažnis (proc.)					Vidurkis
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Aš turiu pakankamai galimybių teirautis vadovų dėl darbo pokyčių.	6	17	49	73	34	3,35	9,50	27,37	40,78	18,99	3,63
Su darbuotojais tariamasi dėl darbo pokyčių.	7	26	47	76	23	3,91	14,53	26,26	42,46	12,85	3,46
Įvykus pokyčiams darbe žinau, kaip jie veiks iš tikrųjų.	6	16	82	63	12	3,35	8,94	45,81	35,20	6,70	3,33

Apibendrinant pedagogų, patiriamus psichosocialinius darbo aplinkos veiksnius, rezultatai rodo, kad apklausos dalyviai geriausiai įvertinto (pagal didžiausią balų vidurkį) darbo vaidmenį (4,28), o prasčiausiai darbo reikalavimus (3,13) ir kontrolę (3,13). Pateikiami bendri vidutiniai rezultatai pagal 7 psichosocialines rizikos veiksnių grupes (žr. 1 pav.). Blogiausiai įvertintas klausimyno teiginys – „Turiu dirbti labai intensyviai“, kurio vidutinis įvertis buvo 1,93 ir jis priklausė reikalavimų grupei.



1 pav. Pedagogų psichosocialinės darbo aplinkos veiksnių vidutiniai rezultatai.

Rezultatų apibendrinimas

Pritaikant SDV klausimyną pedagoginiams darbuotojams, buvo atliktas tyrimas, kurio metu įvertinta psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių įtaka pedagogų patiriamam stresui. Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų dalis 39 proc., per pastaruosius šešis pandemijos mėnesius nerimą jautė visada arba beveik visada, 51 proc. apklausos dalyvių nerimavo rečiau (t.y. kartais) ir tik 3 proc. nejautė jokie nerimo. Sveikatos būklę labai gerai arba gerai įvertino 42 proc. respondentų, 46 proc. įvertino kaip vidutinę (nei gera nei bloga), 11 proc. apklausos dalyvių sveikatos būklę įvertino kaip blogą, o labai blogos sveikatos neturėjo nei vienas ugdymo įstaigos darbuotojas. Kalbant apie darbo vietą pandemijos laikotarpiu, didesnė dalis 43 proc. pedagogų darbą atliko iš namų, 36 proc. dirbo mišriu būdu, o 21 proc. ugdymo įstaigų mokytojų darbavosi iš darbovietės. Apklauso dalyvių buvo klausama, ar sirgo COVID-19 infekcija, nes liga galėjo padidinti patiriamo streso riziką. Rezultatai parodė, kad šia liga persirgo 10 proc. apklausos dalyvių. Taip pat tyrimo rezultatai atskleidė, kad Covid-19 viruso sukelta infekcija per pastaruosius 6 mėnesius neturėjo įtakos blogesnei psichologinei

savijautai ir bendrai pedagogų sveikatos būklei, tarp šių rezultatų statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta. Visada arba beveik visada nerimą jautė 40 proc. sveikų ir 28 proc. sirgusių Covid-19 liga mokytojų. Sveikatos būklę, kaip labai gerą arba gerą, įvertino 50 proc. pedagogų, kurie sirgo Covid-19 infekcija ir 42 proc., kurie pandemijos laikotarpiu per pastaruosius 6 mėnesius buvo sveiki. Gauti rezultatai rodo, kad didžiausią įtaką pedagogų patiriamam stresui darbe turi reikalavimai ir darbo kontrolė. Net 79 proc. respondentų intensyviai turi dirbti visada arba beveik visada, taip pat visada arba beveik visada 46 proc. apklaustų pedagogų turi dirbti labai greitai. Daugiau nei pusė 53 proc. apklaustų pedagogų nesutiko, kad jų darbo laikas gali būti lankstus, 34 proc. apklausos dalyvių negali pasirinkti, ką veikti savo darbe, 32 proc. negali pareikšti nuomonės dėl savo darbo tempo. Mažiausią įtaką pedagogų patiriamam stresui darbe turi darbo vaidmuo. Didžiajai daliai 93 proc. pedagogų visada arba beveik visada aiškios pareigos ir atsakomybės, 92 proc. supranta, kaip jų darbas atitinka bendrą įstaigos tikslą.

IŠVADOS

1. Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų dalis 39 proc., per pastaruosius šešis pandemijos mėnesius nerimą jautė visada arba beveik visada, 51 proc. apklausos dalyvių nerimavo rečiau (t.y. kartais) ir tik 3 proc. nejautė jokio nerimo. Sveikatos būklę labai gerai arba gerai įvertino 42 proc. respondentų, 46 proc. įvertino kaip vidutinę (nei gera nei bloga), 11 proc. apklausos dalyvių sveikatos būklę įvertino kaip blogą, o labai blogos sveikatos neturėjo nei vienas ugdymo įstaigos darbuotojas.
2. Rezultatai atskleidė, kad Covid-19 viruso sukelta infekcija per pastaruosius 6 mėnesius neturėjo įtakos blogesnei psichologinei savijautai ir bendrai pedagogų sveikatos būklei, tarp šių rezultatų statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta.
3. Didžiausią įtaką pedagogų patiriamam stresui darbe turi reikalavimai ir darbo kontrolė (net 79 proc. respondentų intensyviai turi dirbti visada arba beveik visada, taip pat visada arba beveik visada 46 proc. apklaustų pedagogų turi dirbti labai greitai, daugiau nei pusė 53 proc. apklaustų pedagogų nesutiko, kad jų darbo laikas gali būti lankstus, 34 proc. apklausos dalyvių negali pasirinkti, ką veikti savo darbe, 32 proc. negali pareikšti nuomonės dėl savo darbo tempo). Mažiausią įtaką pedagogų patiriamam stresui darbe turi darbo vaidmuo (didžiajai daliai 93 proc. pedagogų visada arba beveik visada aiškios pareigos ir atsakomybės, 92 proc. supranta, kaip jų darbas atitinka bendrą įstaigos tikslą).

Literatūra

1. Abrahamsson L., Johansson J., One Hundred Years of Inertia An Exposé of the Concept of the Psychosocial Work Environment in Swedish Policy and Research, *Nordic journal of working life studies* (2013) 3 (1), p.5-29.
2. Gutierrez Hernandez, M. G., Reyes Martinez, R. M., Maldonado-Macias, A. A., Leal, J. S., Rodriguez, J. De La R. (2020). Evaluating Mental Workload for Improved Workplace Performance.
3. Ivleva, Viktorija, & Pajarskienė, Birutė (2018). Vidaus tarnybos pareigūnų patiriamas stresas darbe. *Visuomenės Sveikata*, Nr. 1 (80), p. 22–28.
4. Jahic IM, Bukejlovic J, Alić-Drina S, Nakaš E. (2019). Assessment of stress among doctors of dental 48 medicine. *Acta Stomatol Croat*, 53(4):354–62.
5. Kuodytė, V. & Pajarskienė, B. (2016). Adaptation of HSE Indicator tool for Lithuanian companies. Conference on public health organized by Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas
6. LR Valstybės švietimo 2013–2022 metų strategija. Valstybės žinios. 2013;140-7095. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.463390>
7. Machynska, N., & Dzikovska, M. (2020). Challenges to manage the educational process in the HEI during the Pandemic. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 12, 92–99.
8. Pajarskienė B, Jankauskas R. (1998). Streso darbe įvertinimas pagal psichosocialinius darbo veiksnius ir stresines dirbančiojo reakcijas. *Metodinės rekomendacijos*, Vilnius.
9. Petrie C. (2020). Current opportunities and challenges on Covid-19 in education. Spotlight: Quality education for all during Covid-19 crisis. OECD/Hundred Research Report. https://hundred-cdn.s3.amazonaws.com/uploads/report/file/15/hundred_spotlight_covid-19_digital.pdf
10. Terenko, O., & Ogienko, O. (2020). How to teach pedagogy courses online at university in COVID-19 Pandemic: Search for answers. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 12, 173–179.
11. Žiedelis A, Pajarskienė B. (2015). Psichosocialiniai įvairių darbuotojų sociodemografinių grupių darbo veiksniai. *Literatūros apžvalga. Visuomenės sveikata*, 3(70):8-17.