

Biuletenio tematika ir tema

Švietimo sistema ir politika

Biuletenio laidos antraštė, probleminis klausimas

Mokytojų stresas, jo pasekmės ir mažinimo prielaidos

Esminiai žodžiai

Švietimas, mokytojai, stresas, darbas, profesinis perdegimas, profesinė gerovė

Serija ir registracijos numeris

Z-2026-1

Leidimo data

2026-02-12

Leidimo vieta

Vilnius

Žanras

☒ Analitinė apžvalga ☐ Kita

Šaltiniai: kategorijos

- ☒ Teisės aktai ☐ Politinė komunikacija
☒ Analitinių centrų kūriniai / leidiniai
☒ Žiniasklaidos turinys ☐ Socialinių tinklų turinys
☐ Statistiniai duomenys ☒ Mokslo darbai
☐ Metainformaciniai produktai
☐ Išviešinti slapti / privatūs duomenys

Šaltiniai: nuo - iki

1991 06 25 -
2025 12 05

Šaltiniai: kalbos

- ☒ Lietuvių k. ☐ Lenkų k.
☒ Anglų k. ☐ Kitos ES kalbos
☐ Rusų k. ☐ Kitos

Citavimui (APA stiliumi)

Nacionalinė biblioteka, Informacijos analitikos skyrius (2026). *Mokytojų stresas, jo pasekmės ir mažinimo prielaidos* (Z-2026-1). Vilnius.

Kontaktiniai duomenys

Informacijos analitikos skyrius; analitika@lnb.lt. Nacionalinė biblioteka, Gedimino pr. 51, 01109 Vilnius.

Turinio apžvalga

Mokytojų darbe patiriamas stresas ir perdegimas vis dažniau įvardijami tarp reikšmingiausių šiuolaikinės švietimo sistemos sunkumų, turinčių ilgalaikių pasekmių tiek pedagogų profesinei gerovei, tiek ugdymo proceso kokybei. Ši problema skatina analizuoti ne tik mokytojų individualiai patiriamo streso aspektus, bet ir platesnį struktūrinį kontekstą, susijusį su švietimo įstaigų personalo darbo sąlygomis ir profesine savijauta. Šioje apžvalgoje nagrinėjama:

- mokytojų streso ir perdegimo problema;
- šio reiškinių poveikis švietimo sistemai;
- situacija Lietuvoje;
- mokytojų streso ir perdegimo švelninimo prielaidos.

1. Įžanga

Dėl išskirtinės darbo aplinkos, kurioje itin svarbūs tam tikri emociniai, intelektualiniai ir socialiniai gebėjimai, mokytojavimas priskiriamas prie padidintos streso rizikos veiklų.¹ Didėjant visuomenės lūkesčiams ir švietimo politikos pokyčių tempui, mokytojams tenka prisitaikyti prie nuolat kintančių reikalavimų – naujų programų bei vertinimo sistemų, papildomų administracinių užduočių. Tai gali atimti nemažai laiko, taip pat eikvoti mokytojų energiją, mažinti motyvaciją dirbti.

¹ Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. Prieiga per internetą: <https://www.emerald.com/jmp/article/20/2/178/228214/The-experience-of-work-related-stress-across>

Žemas mokytojų emocinės gerovės lygis neigiamai veikia visos švietimo sistemos organizavimą, nes lemia dažnesnę darbuotojų kaitą bei nedarbingumą, prastesnę mokinių emocinę gerovę ir jų pasiekimus, taip pat didesnes ugdymo veiklų sąnaudas. Mokytojo darbe patiriamas stresas ilgainiui tampa perdegimu, kuris sąlygoja norą palikti šią profesiją. Visame pasaulyje jau kurį laiką susiduriama su menkstančio mokytojo profesijos prestižo ir pedagoginio personalo išlaikymo švietimo sistemoje problema. Ieškoma būdų padidinti profesijos patrauklumą, akcentuojama ir perdegimo rizika.

Naujausio 2025 m. Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) vykdomo tyrimo TALIS (angl. *Teaching and Learning International Survey*) duomenimis, Lietuvoje pedagogams stresą keliantys veiksniai išsiskiria kitų šalių kontekste. Pvz., mūsų šalyje mokytojams būdinga labiau nerimauti dėl moksleivių gerovės ir akademinių rezultatų, taip pat sunkiau prisitaikyti prie įvairių pertvarkų.

Šioje apžvalgoje bendrais bruožais nagrinėjami pagrindiniai mokytojų darbe lydinčys stresoriai, profesinio pedagogų perdegimo pasekmės švietimo sistemai ir išryškinamos šio veiksnio rizikos mažinimo prielaidos.

2. Mokytojų stresas, perdegimas ir profesinė gerovė

Kaip žinia, gamtoje stresas yra pamatinė gyvųjų organizmų išgyvenimo sąlyga. Tai natūrali fiziologinė reakcija, leidžianti mobilizuoti organizmo resursus ir įveikti iškilusią grėsmę. Kalbant apie žmones, saikingas streso kiekis veikia kaip varomoji jėga: aktyvina budrumą, motyvuoja siekti tikslų ir padeda nepasiduoti susidūrus su sunkumais, tačiau ilgalaikis stresas gali sukelti vadinamąjį perdegimo sindromą – emocinį, fizinį ir protinį išsekimą. Perdegimas daro stiprų neigiamą poveikį žmonių gyvenimui, įskaitant jų emocinę ir fizinę savijautą. Lėtinis stresas gali trukdyti kasdieniam asmens funkcionavimui ir emocinei pusiausvyrai, be to, jis yra kitų psichikos ligų, tokių kaip nerimas ir depresija, išsivystymo rizikos veiksnys.

Viena iš perdegimo tyrimų pradininkių laikoma amerikiečių socialinė psichologė Christine Maslach **profesinį perdegimą apibūdino kaip užsitęsusią reakciją į lėtinius emocinius ir tarpasmeninius stresorius darbe.**² Tirdama su darbu susijusias emocijas ji pastebėjo tam tikras su perdegimu susijusias tendencijas ir įvardijo **tris pagrindinius perdegimo patirties aspektus:**³

- emocinį išsekimą – nuolatinį psichinio nuovargio jausmą.
- Depersonalizaciją (cinizmą) – neigiamas, „atšalusias“ nuostatas ir elgesį darbo ar supančių žmonių atžvilgiu.
- Sumenkusį veiksmingumą – sumažėjusį pasitenkinimą atliekamam darbu, kritusį pasitikėjimą turimais profesiniais gebėjimais, asmeninių siekių trūkumą.

² Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. Prieiga per internetą: <https://www.annualreviews.org/docserver/fulltext/psych/52/1/annurev.psych.52.1.397.pdf>

³ Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention: New Directions in Research and Intervention. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.01258>

Mokytojo darbas priskiriamas padidintos streso rizikos profesijoms dėl išskirtinės darbo aplinkos. Pedagoginei veiklai labai svarbūs tam tikri emociniai, intelektiniai ir socialiniai gebėjimai, o psichologinio išsekimo tikimybė, lyginant su kitomis profesijų grupėmis, yra reikšmingai didesnė.⁴

Apžvelgus tyrimus, kuriuose nagrinėjami mokytojų gerovės aspektai, galima rasti visą spektrą veiksnių, sąlygojančių šios profesijos atstovų patiriamą stresą. **Tarp dažniausiai minimų stresorių – didelis darbo krūvis, biurokratinė našta bei autonomijos trūkumas. Nustatyta, kad mokytojai dažnai patiria stresą dėl psichologinio mikroklimato darbe**, pvz., kai jaučiasi marginalizuoti bendradarbiai, yra nepakankamai įtraukiami į įvairius mokykloje vykstančius procesus. Emocinį išsekimą stipriai gilina pozityvių santykių su kolegomis, jų palaikymo stoka. Netinkamas mokinių elgesys klasėje ne tik kelia įtampą, bet ir mažina mokytojo pasitikėjimą profesiniais gebėjimais. Perdegimą gali paskatinti ir baimė prarasti kvalifikaciją ar darbą, ribotos profesinio tobulėjimo galimybės, pojūtis, kad netenkama situacijos kontrolės ir kt.⁵

2024 m. paskelbtoje UNESCO pasaulio švietimo stebėsenos ataskaitoje pabrėžiama, kad mokytojo kasdienybę apsunkina ir gali paskatinti pasukti kitu karjeros keliu tokie veiksniai kaip ilgos darbo valandos, didelės klasės, palaikymo ir pripažinimo trūkumas, pertekliniai patikrinimai ir vertinimai, klasės suvaldymo problemos, darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros stoka dėl administracinių užduočių gausos, tarpasmeninių santykių mokykloje ir visuomenėje kokybė, konkurencija švietimo sistemoje, fizinis ir psichologinis smurtas ir pan.⁶

Mokytojų emocinė sveikata dar labiau susirūpinta po COVID-19 pandemijos. Jos metu atsirado naujų su ugdymu susijusių aplinkybių – nuotolinis mokymas(is), padidėjęs darbo intensyvumas, viršvalandžiai dėl nuolatinio ryšio su ugdytiniais ir jų tėvais užtikrinimo, visuomenės palaikymo stoka, neaiškos ribos tarp profesinio ir šeimos gyvenimo.⁷ Lenkai, atlikę tyrimą, kurio metu mokytojų prašyta įsivertinti savijautą per pirmąją ir antrąją pandemijos bangas, nustatė, kad tiriamųjų streso rodikliai pašoko nuo 6 proc. iki 47 proc., nerimo – nuo 21 proc. iki 31 proc., o ir depresijos – nuo 12 proc. iki 46 proc.⁸

Pastaruoju metu labiau akcentuojami mokytojo profesijos patrauklumo ir prestižo klausimai, daugiau dėmesio skiriama ne tik moksleivių akademiniams rezultatams, bet ir pedagogų bei jų ugdytinių gerovei. Šiame kontekste svarbu atsižvelgti į tai, kad mokytojai dėl jų darbui būdingo psichologinio, emocinio, intelektualinio ir fizinio krūvio patenka tarp profesijų, kurių atstovai patiria didžiausią stresą. Tai neigiamai veikia mokytojų bendruomenę, švietimo sistemą ir visuomenę apskritai, todėl būtina išsamiau nagrinėti šią profesinės sveikatos problemą bei ieškoti galimybių jai švelninti.

⁴ Žr. 1 šaltinį.

⁵ Sohail, M. M., Baghdady, A., Choi, J., Huynh, H. V., Whetten, K., Proeschold-Bell, R. J. (2023). Factors influencing teacher wellbeing and burnout in schools: A scoping review. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.3233/WOR-220234>

⁶ UNESCO. (2024). Global report on teachers: addressing teacher shortages and transforming the profession. Prieiga per internetą: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388832>

⁷ Ten pat.

⁸ Jakubowski, T. D., Sitko-Dominik, M. M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. Prieiga per internetą: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257252>

3. Mokytojų profesinio perdegimo pasekmės

Su mokytojo darbu susijęs išsekimas pirmiausia lemia neigiamus padarinius konkrečioms jį dirbantiems individams, tačiau **ilgainiui pedagogų profesinio perdegimo pasekmės daro įtaką visai švietimo sistemai**. Kyla akivaizdi grandininė reakcija – mokytojai vis mažiau jaučia pasitenkinimą darbu, krenta jo kokybė, nukenčia mokinių gerovė ir pasiekimai, o didelė darbuotojų kaita reiškia papildomas švietimo įstaigų veiklos sąnaudas.⁹

Mokytojų patiriamas stresas kenkia jų psichinei ir fizinei sveikatai. Išskiriami trys pagrindiniai tarpusavyje susiję poveikio sveikatai mechanizmai: **elgsenos kitimas, biofiziologiniai pokyčiai ir imuninės sistemos nusilpimas**. Perdegimą patiriantys pedagogai dažniau linkę į sveikatai nepalankią elgseną (pavyzdžiui, rūkymą, alkoholio vartojimą ar nepakankamą fizinį aktyvumą), kuri yra tiesioginis širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys. Dėl perdegimo gali pasireikšti hipokortizolizmas – nuslopintas biologinis atsakas į stresą, ilgainiui didinantis susirgimo autoimuninėmis ligomis ir lėtinio skausmo sindromo atsiradimo riziką. Dėl susilpnėjusios imuninės sistemos ir nuolatinio artimo kontakto su gausybe auklėtinių mokytojai tampa mažiau atsparūs įvairioms infekcijoms.¹⁰ Tyrimai patvirtina, kad perdegimas taip pat susijęs su išaugusia hipercholesterolemijos, 2-ojo tipo cukrinio diabeto, skeleto ir raumenų ligų rizika bei padidėjusiu mirtingumu iki 45 metų amžiaus.¹¹

Mokytojai, patiriantys didesnį stresą, jaučia menkesnį pasitenkinimą darbu, mažesnę atsidavimą mokymui ir stipresnį norą mesti šią veiklą.¹² Tyrimai nuosekliai patvirtina, kad kuo stipriau jaučiami perdegimo simptomai, tuo labiau tikėtina, jog mokytojas svarstys apie karjeros keitimą arba išėjimą į ankstyvą pensiją.¹³ Jungtinėse Amerikos Valstijose (JAV) 2020 metų gruodžio mėnesį atlikta buvusių mokytojų, kurių dalis iš švietimo pasitraukė dar iki pandemijos, apklausa parodė, kad stresas buvo dažniausia priežastis, dėl kurios jie paliko pedagogo darbą nesulaukę pensinio amžiaus. **Stresą kaip išėjimo iš darbo mokykloje priežastį nurodė dvigubai daugiau respondentų nei, pavyzdžiui, nepakankamą atlyginimą.**¹⁴

Kaip pastebėjo EBPO mokytojų gerovės analizės sistemą 2020 m. pristatę analitikai, reaguodamos į pedagogų stygiaus problemą švietimo sistemos dažnai imasi šių priemonių: mažina kvalifikacinius reikalavimus norintiesiems pradėti dirbti, mokytojams paskiria dalykus, kuriuos jiems dėstyti trūksta kompetencijos, didina mokytojui tenkančių klasių skaičių ar dydį. Tačiau tai nėra ilgalaikiai mokytojų trūkumo problemos sprendimai, o tik desperatiški bandymai suktis iš padėties trumpuoju laikotarpiu.

⁹ Viac, C., Fraser, P. (2020 m. sausio 27 d.) Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis. Prieiga per internetą: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2020/01/teachers-well-being_bdafdeaf/c36fc9d3-en.pdf

¹⁰ Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088303552300037X>

¹¹ Ten pat.

¹² Jepson, E., Forrest, S. (2010). Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. Prieiga per internetą: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/000709905X37299>

¹³ Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. Prieiga per internetą: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10706>

¹⁴ Diliberti, M. K., Schwartz, H. L., Grant, D. (2021). Stress Topped the Reasons Why Public School Teachers Quit, Even Before COVID-19. Prieiga per internetą: https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1121-2.html

Mokytojų pasitraukimas iš švietimo paprastai reiškia išaugusį darbo krūvį likusiems jų kolegoms ir lemia mažėjantį pastarųjų pasitenkinimą darbu.¹⁵

UNESCO taip pat įspėja, kad masinis mokytojų pasitraukimas iš darbo tampa sisteminė problema, sukeliančia nenutrūkstamą trikdžių grandinę. Kadangi naujų specialistų rengimas ir įdarbinimas reikalauja didelių finansinių bei laiko sąnaudų, tai dar labiau sekina ir taip ribotus švietimo resursus. Mokyklos, susiduriančios su dažna kadro kaita, negali užtikrinti stabilaus ugdymo proceso, nes didelę dalį išteklių turi skirti nuolatinei naujų mokytojų paieškai bei adaptavimui. Situaciją dar apsunkina tai, kad pradedantieji mokytojai būtinai reikia nuolatinės pagalbos ir mentorystės, o ši atsakomybė irgi krenta ant pačių švietimo įstaigų pečių. Galiausiai toks didelis pasitraukiančiųjų skaičius formuoja pavojingą užburtą ratą: švietimo sistema nebepajėgia laiku paruošti naujų specialistų, o likę darbuotojai jaučiasi demoralizuoti ir pervargę, todėl rizika, kad jie taip pat paliks darbą, nuolat auga.¹⁶

Psichologų teigimu, tiek geros, tiek blogos emocijos turi užkrečiamąjį poveikį ir šis užkratas mokyklos aplinkoje plinta ir tarp mokytojų, ir gali būti perduodamas mokiniams. Taigi, **mokytojų emocinė būklė tiesiogiai veikia mokinių psichologinę būseną ir akademinius rezultatus**. Pvz., tokį poveikį nagrinėję Vokietijos, Kanados ir Kroatijos mokslininkai aprašė mokytojų ir moksleivių nuotaikų sąveikos modelį, sudarytą iš trijų emocijų perdavimo mechanizmų:¹⁷

- **tiesioginio**, kai mokytojo kuriamas emocinis fonas persiduoda moksleiviams per mimiką, laikyseną, balso toną ir pan.;
- **netiesioginio**, kai mokytojo emocijos veikia mokinių rezultatus per šalutinius veiksmus, tokius kaip tarpusavio santykių kūrimas, neverbalinė komunikacija bei pasirenkamos ugdymo strategijos;
- **abipusio ryšio**, mokinių pasiekimai daro tiesioginį ir netiesioginį poveikį paties mokytojo emocinei būsenai.

Mokymo džiaugsmas ir pozityvumas auklėtinių atžvilgiu kuria teigiamą mokytojo santykį su mokiniais ir skatina pastaruosius mokytis. Emociškai išsekę mokytojai tampa mažiau įsitraukę, pakantūs ir rūpestingi, dėl to nukenčia jų santykis su mokiniais.¹⁸ Suomijoje atliktas tyrimas patvirtina, kad vaikai, kuriuos moko emociškai perdegęs mokytojas, yra labiau linkę prarasti susidomėjimą mokslais, susiformuoti požiūrį į mokymąsi kaip į beprasmį užsiėmimą, taip pat didėja jų cinizmas ir abejingumas mokyklai.¹⁹ Amerikiečiai dar 2015 m. konstatavo, kad mokytojų perdegimas susijęs su blogesniais mokinių akademineis pasiekimais ir žemesne mokinių motyvacija. Tyrimo metu nustatyta, kad trečiokai, mokslo metus pradėję su silpnaisiais matematikos įgūdžiais ir ugdyti mokytojų, kurie nurodė turėję daugiau depresijos

¹⁵ Viac, C., Fraser, P. (2020 m. sausio 27 d.) Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis. Prieiga per internetą: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2020/01/teachers-well-being_bdafdeaf/c36fc9d3-en.pdf

¹⁶ Global report on teachers: What you need to know. (2024 m. vasario 22 d.) Prieiga per internetą: <https://www.unesco.org/en/articles/global-report-teachers-what-you-need-know>

¹⁷ Frenzel, A. C., Daniels, L., Burić, I. (2021). Teacher emotions in the classroom and their implications for students. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/00461520.2021.1985501>

¹⁸ Ten pat.

¹⁹ Tikkanen, L., Pyhältö, K., Soini, T., Pietarinen, J. (2021). Crossover of burnout in the classroom – Is teacher exhaustion transmitted to students? Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/21683603.2021.1942343>

požymių, per mokslo metus pažengę mažiau nei jų bendraamžiai, kuriuos mokė mažiau depresyvūs pedagogai.²⁰

Šiame skyriuje paminėta nedidelė dalis mokslo darbų, įrodančių reikšmingą mokytojų profesinio perdegimo žalą ne tik patiems pedagogams, bet ir visai švietimo sistemai. Perdegimas siejamas su rimtais fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimais ir yra viena pagrindinių priežasčių, dėl kurių mokytojai palieka šią profesiją. Švietimo sistemos, reaguodamos trumpalaikėmis priemonėmis, dažnai dar labiau padidina likusių mokytojų darbo krūvį ir palaiko užburtą streso ratą. Mokytojų emocinė būseną tiesiogiai veikia mokinius: emociškai išsekę mokytojai silpnina mokinių motyvaciją, santykį su mokymusi ir akademinius rezultatus.

4. Lietuvos mokytojų situacija

Mokytojų darbe patiriamo streso problema mūsų šalyje akcentuojama jau kurį laiką. Kaip pastebi šią sritį tyrinėję edukologijos mokslininkai Daiva Bubelienė ir Gediminas Merkys, Lietuva priklauso specifiniam posovietinių Europos Sąjungos (ES) šalių klasteriui, kuriame **švietimo sektorius patiria sisteminę marginalizaciją**. Pedagogų profesinis profilis čia pasižymi žemais, išsilavinimo neatitinkančiais atlyginimais, smukusiu prestižu, bendruomenės senėjimu bei feminizacija.²¹

Dar 2011 m. Europos švietimo profesinių sąjungų komitetas (angl. *European Trade Union Committee for Education*) įgyvendino tarptautinį projektą „Stresas darbe“²², kurio metu apklausti mokytojai iš 700 Europos mokyklų. Lietuvoje apklausą koordinavusi Lietuvos švietimo profesinė sąjunga konstatavo, kad **mūsų šalis išsiskyrė ES kontekste ir pirmavo pagal nesaugiai besijaučiančių mokytojų skaičių**: net 54 proc. mokytojų darbe jautėsi pažeidžiami, o 67 proc. buvo priversti nuolat slėpti savo emocijas. Šią įtampą stiprino ne tik padidėjęs darbo krūvis (74 proc.), bet ir augantis nepasitenkinimas mokyklų lyderyste (46 proc.) bei juntamas vadovų nepasitikėjimas. Nors dauguma mokytojų deklaravo stiprų įsipareigojimą darbui, kas ketvirtas buvo pasiryžęs palikti profesiją.²³

Atlikę straipsnių, susijusių su Lietuvos mokytojų stresu, analizę, Bubelienė ir Merkys pastebėjo hierarchinį streso veiksnių išsidėstymą lygmenimis:

- **makrolygmens veiksniai** – profesijos prestižo stygius, nėra teisingo atlygio, nepalankios demografijos nulemtas sąstingis darbo rinkoje, darbo vietos nesaugumas, mokyklų konkurencija, neapgalvotos reformos, nedemokratiškai primestos mokykloms „iš viršaus“.

²⁰ McLean, L., Connor, C. M. (2015). Depressive Symptoms in Third-Grade Teachers: Relations to Classroom Quality and Student Achievement. Prieiga per internetą: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cdev.12344>

²¹ Bubelienė, D., Merkys, G. (2016). Profesinis stresas ir jo poveikis mokytojų sveikatai: kiekybinės apklausos duomenys. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/969-2840-1-PB.pdf>

²² ETUCE. (2011). Teachers' work-related stress: Assessing, Comparing and Evaluating the Impact of Psychosocial Hazards on Teachers at their Workplace. Prieiga per internetą:

https://eeamarketfiles.blob.core.windows.net/blob/assets/images/copsoq/31.ETUCE%20WRS_Brochure_EN%20EKPAIDEYSH.pdf

²³ Lietuvos mokytojai nusivylę, pavargę ir pasiryžę atsisakyti savo profesijos. (2012 m. sausio 13 d.) Prieiga per internetą:

<https://www.delfi.lt/kartu/tikros-istorijos/lietuvos-mokytojai-nusivyle-pavarge-ir-pasiryzę-atsisakyti-savo-profesijos-54073447>

- **Organizaciniai veiksniai** – organizacijos kultūra, socialinis klimatas, lyderystės stilius, įstaigos tradicijos.
- **Individualūs veiksniai** – psichiniai ir somatiniai ištekliai, darbinių ir šeiminių vaidmenų derinimas, mokytojų gebėjimas „susitvarkyti“ su mokiniais, bendrauti su tėvais.²⁴

Būtent makrolygmens veiksniai subjektyviai suvokiami kaip skaudžiausi ir labiausiai mokytoją traumuojantys veiksniai. Gerokai mažiau kalbama apie streso raišką organizaciniu ir individualiu lygmeniu.²⁵

Vilniaus universiteto mokslininkų Laimos Bulotaitės ir Vitalijos Lepeškienės 2006 m. atliktame tyrime kaip didžiausi Lietuvos mokytojų streso šaltiniai išryškėjo perteklinė biurokratija bei dokumentų gausa, neadekvatus darbo užmokestis, nuolatinės švietimo reformos, spaudimas dėl vaidmenų įvairovės, didelės atsakomybės bei moksleivių egzaminų rezultatų.²⁶

2025 metų spalio mėnesį paskelbtas EBPO tarptautinis mokytojų darbo sąlygų tyrimas TALIS²⁷ rodo, kad, panašiai kaip ir prieš du dešimtmečius, Lietuvos mokytojams **didžiausią stresą kelia šios priežastys:**²⁸

- **jaučiama atsakomybė už mokinių pasiekimus** – 72,6 proc. (EBPO vidurkis – 45 proc.);
- **prisitaikymas prie besikeičiančių šalies ar savivaldybės reikalavimų** – 71,7 proc. (EBPO vidurkis – 33,4 proc.);
- **prisitaikymas prie ugdymo ar kitų programų pokyčių mokykloje** 63,3 proc. (EBPO vidurkis 33,7);
- **pernelyg daug pasiruošimo pamokoms** – 58,4 proc. (EBPO vidurkis 34, 2 proc.);
- **atsakomybė už mokinių socialinę ir emocinę gerovę** – 58,2 proc. (EBPO vidurkis 34,2 proc.);
- **tėvų ar globėjų rūpesčių sprendimas** – 55 proc. (EBPO vidurkis 41,6).

TALIS apklausos rezultatus komentavusi VšĮ Švietimas numeris vienas vadovė Laura Masiliauskaitė atkreipė dėmesį į tai, kad Lietuvos mokytojai pasižymi išskirtinai aukštu **atsakomybės už mokinių pasiekimus** jausmu. Jos nuomone, tai galėtų būti susiję su per didele Lietuvos švietimo sistemos orientacija į egzaminų rezultatus, o ne į asmeninę vaiko pažangą. Be to, stresą dėl ugdytinių pasiekimų darbuotojui gali kelti ir priemonių, palaikančios aplinkos ar kompetencijų stoka. Verta pastebėti, kad Bubelienė ir Merkys dar 2010 m. **stresą dėl valstybinių egzaminų išskyrė kaip unikalų, kultūriškai specifinį lietuvišką fenomeną**, neturintį tiesioginių atitikmenų kitose šalyse. Aukšti egzaminų rezultatai

²⁴ Bubelienė, D., Merkys, G. (2010). Bandymas žvelgti į pedagogų profesinį stresą kompleksiskai: empirinio tyrimo duomenys. Prieiga per internetą: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:6081403/6081403.pdf>

²⁵ Ten pat.

²⁶ Bulotaitė, L., Lepeškienė, V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistika.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2006~1367165564315/J.04~2006~1367165564315.pdf>

²⁷ OECD. (2025). Results from TALIS 2024 The State of Teaching. Prieiga per internetą:

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/10/results-from-talis-2024_28fbde1d/90df6235-en.pdf

²⁸ Tyrimas: Lietuvos mokytojams įtampą dažniau kelia sistema nei mokinių poreikiai. (2025 m. spalio 17 d.) Prieiga per internetą: <https://svietimas.lt/tyrimas-lietuvos-mokytojams-itampa-dazniau-kecia-sistema-nei-mokiniu-poreikiai>

yra tiesiogiai susieti su galimybe gauti nemokamą studijų vietą ir, kaip pastebėjo tyrėjai, tokia struktūra sukuria nuolatinę įtampą bei „neurotizuoja“ visą mokyklos bendruomenę.²⁹

Lietuvos mokytojų, nurodžiusių **prisitaikymą prie pokyčių** kaip streso šaltinį, dalis taip pat gerokai viršija EBPO vidurkį. Tai signalizuoja apie švietimo sistemoje įsigalėjusį nuovargį nuo reformų, kai politinių iniciatyvų gausa ir diegimo tempai peržengia pedagogų bendruomenės adaptacinius pajėgumus. Pastaruoju metu šalies švietimas patiria intensyvią pokyčių grandinę: neseniai atnaujintos ugdymo programos, įvesti tarpiniai patikrinimai, keičiama mokslo metų struktūra ir trukmė, įgyvendinamas įtraukusis ugdymas ir kt.³⁰

Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos mokslininkų 2023 m. tyrimo duomenimis, **pagrindinis lietuvių mokytojų streso šaltinis yra ne mokinių elgesys, o sisteminis darbo krūvis**.³¹ Lietuva išsiskiria itin dideliu ir toliau augančiu mokytojų darbo krūviu ir EBPO šalių kontekste. Pilną mokytojo etatą užimantys lietuviai 2024 m. nurodė vidutiniškai dirbantys 45,9 val. per savaitę (2018 m. buvo 41,6 val.). Tai maždaug penkiomis valandomis daugiau nei EBPO šalių vidurkis (40,8 val.).³² ir **dešimčia valandų daugiau nei nustatytas oficialus mokytojo etatas Lietuvoje** (36 val.).³³ Tai yra vienas aukščiausių rodiklių tarp TALIS tyrime dalyvaujančių šalių. Palyginimui, Estijoje mokytojai dirba apie 43 val., Suomijoje – tik 36 val. per savaitę.³⁴

Mokytojo pareigos apima ne tik pamokų vedimą, bet ir sudėtingą administracinį, organizacinį bei socialinį darbą, kuris dažnai peržengia formaliai reglamentuotų valandų ribas ir tik iš dalies atspindi realų mokytojų darbo mastą. 2018 m. įvesto etatinio apmokėjimo modelio tikslas buvo teisingai atlyginti už visus mokytojo atliekamus darbus, tačiau praktinis įgyvendinimas pasirodė problemiškas. Pvz., neseniai LRT radijo laidoje kalbėję mokytojai teigė, kad didelis kontaktinių valandų skaičius palieka neproporcingai mažai laiko pamokoms pasiruošti, individualiam darbui su mokiniais ir vis augančiai dokumentacijai tvarkyti. Dėl to susiformuoja papildomo, oficialiai nefiksuojamo darbo reikšmės – būtinos užduotys, neįskaičiuojamos į apmokamas valandas, atliekamos mokytojų asmeniniu laiku, o tai tiesiogiai didina mokytojų perdegimo riziką.³⁵

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Ugdymo mokslų instituto 2025 m. atliktos apklausos apie mokytojų profesinius iššūkius respondentai teigia, kad jų darbą pirmiausia sunkina **didelė**

²⁹ Žr. 24 šaltinį.

³⁰ Įgyvendinamos reformos ir švietimo politikos raida. (2025 m. lapkričio 25 d.). Prieiga per internetą:

<https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/lt/euryperia/lithuania/igyvendinamos-reformos-ir-svietimo-politikos-raida>

³¹ Vaitkevičienė, A., Alifanovienė, D., Kepalaitė, A. (2023). Mokytojams ir švietimo pagalbos specialistams profesinį stresą sukeliančių šaltinių analizė. Prieiga per internetą: <https://www.zurnalai.vu.lt/special-education/lt/article/download/33636/33687>

³² TALIS 2024: Tarptautinis mokymo ir mokymosi tyrimas. Prieiga per internetą: https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/07/TALIS-2024_rezultatai_LT1.pdf

³³ Mokytojų darbo sąlygos iki mokyklinio, priešmokyklinio ir bendrojo ugdymo institucijose. (2024 m. kovo 25 d.). Prieiga per internetą: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/lt/euryperia/lithuania/mokytoju-darbo-salygos-ikimokyklinio-priesmokyklinio-ir-bendrojo-ugdymo>

³⁴ Žr. 28 šaltinį.

³⁵ LRT radijas. (2025 m. sausio 30 d.). Mokytojų darbo krūvis tik didės. Prieiga per internetą:

<https://www.lrt.lt/radioteka/irasas/2000387568/mokytoju-darbo-kruvis-tik-dides>

Analitinių apžvalgų archyvas: <https://lnb.lt/istekliai/kiti-istekliai/analitines-apzvalgos>

administracinė našta.³⁶ TALIS duomenimis, Lietuvos mokytojai administraciniais darbams per savaitę skiria 2,7 val. – tai šiek tiek daugiau nei 2018 m. (2,5 val.). Estijos mokytojai administraciniais darbams teigia skyrę 2,1 val., o Suomijos – 1,5 val. per savaitę.³⁷ Konsultacijų įmonės „Remi consulting“ 2025 m. atliktas tyrimas atskleidė, kad iki 50 proc. mokyklų veiklos krūvio sudaro biurokratija, o ne tiesioginis ugdymas.³⁸ Tyrime įvardijamos **trys pagrindinės problemos, susijusios su administracine našta**. Viena jų – **vienpusė komunikacija** – mokyklos teikia duomenis institucijoms, tačiau grįžtamojo ryšio nesulaukia, todėl kyla abejonių dėl dokumentų prasmingumo. **Viešieji pirkimai** įvardijami kaip didžiausia administracinė našta mokyklų vadovams. Galiausiai švietimo įstaigų veiklą apsunkina **kontrolės kultūra** – dalis savivaldybių susitelkia į „popierinius“ patikrinimus, kurie neturi ryšio su ugdymo kokybe. Tiesa, nustatyta ir gerųjų praktikų, kuomet savivaldybės (pvz., Ukmergės, Tauragės rajonų) veikia kaip pagalbininkės, o ne kaip kontrolierės. Jos standartizuoja tvarkas, centralizuoja pirkimus ir perima funkcijas, nesusijusias su ugdymu, taip sudarydamos sąlygas mokyklų vadovams ir mokytojams susikonscentruoti į pagrindinį darbą.³⁹

Tarp viešojoje erdvėje aptariamų mokytojų patiriamų problemų – ir **papildomo darbo be papildomo atlygio** klausimas. Lietuvos švietimo darbuotojų profesinės sąjungos pirmininko Andriaus Navicko teigimu, mokyklų vadovai neretai verčia mokytojus nemokamai taisyti egzaminų darbus, manipuliuodami jų atsakomybės jausmu arba teisinių žinių trūkumu. Esą, pasitaiko ir psichologinio smurto apraiškų. Pažymima, kad tiek už valstybinių brandos egzaminų, tiek už pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimų vertinimą turi būti mokama papildomai. Be to, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija (ŠMSM) komentuodama situaciją pabrėžia, kad mokyklos vadovas negali įpareigoti mokytojo būti vertintoju, dėl to sprendžia pats pedagogas.⁴⁰

TALIS apklausa atskleidė, kad tik 10,7 proc. Lietuvos mokytojų jaučia, jog jų nuomonę vertina politikos formuotojai (EBPO vidurkis 16 proc.) ir vos 20,5 proc. mano, kad jų profesija apskritai vertinama visuomenėje. Pasak Masiliauskaitės, „tokia mokytojų savijauta ir informacinis fonas susiję su prastu švietimo įvaizdžiu ir žemu visuomenės pasitikėjimu. Tyrimų institucijos „Vilmorus“ duomenimis, per pastaruosius penkerius metus **švietimu vidutiniškai pasitikėjo tik 46 proc. Lietuvos gyventojų**.“ Ekspertės teigimu, „Daugiau mokytojų jaustųsi vertinami, jei dažniau girdėtume jų ekspertinį balsą. Dabar jie dažniausiai rodomi neigiamų naujienų kontekste – kai kalbama apie streikus ar krizes. Kol švietimo istorijos pasakojamos daugiausia per problemas, visuomenė nemato mokytojų kaip pokyčio kūrėjų“.⁴¹ Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Ugdymo mokslų instituto direktorė dr. Justina

³⁶ Dėmesio centre – profesijos prestižas: mokytojams svarbus ne tik atlyginimo dydis. (2025 m. lapkričio 20 d.) Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/svietimas/45/2741265/demesio-centre-profesijos-prestizas-mokytojams-svarbus-ne-tik-atlyginimo-dydis>

³⁷ Žr. 28 šaltinį.

³⁸ Tapinienė, R. (2025 m. gruodžio 5 d.) Tyrimas: mokyklos įkalintos biurokratizmo rate, ataskaitos ir pirkimai užgožia ugdymą. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/svietimas/45/2765416/tyrimas-mokyklos-ikalintos-biurokratizmo-rate-ataskaitos-ir-pirkimai-uzgozia-ugdyma>

³⁹ Ten pat.

⁴⁰ Murauskaitė, A. (2025 m. gegužės 10 d.) „Tai galios demonstravimas“: mokytoja – apie prievolę pedagogams taisyti egzaminų darbus. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/svietimas/45/2557231/tai-galios-demonstravimas-mokytoja-apie-prievole-pedagogams-taisyti-egzaminu-darbus>

⁴¹ Tyrimas: tik 11 proc. mokytojų jaučiasi vertinami politikų. (2025 m. lapkričio 13 d.). Prieiga per internetą: <https://svietimas.lt/tyrimas-tik-11-proc-mokytoju-jauciasi-vertinami-politiku>

Garbauskaitė-Jakimovska pažymi, kad kai mokytojai jaučia, jog jais pasitiki, juos vertina, jie yra saugūs, gerėja ir ugdymo kokybė.⁴² Ugdymo procesas turėtų būti grindžiamas pasitikėjimu, tačiau būtent jo ir geresnių mokyklos bendruomenės bei valdžios santykių mokytojai pasigenda bene labiausiai. Pedagogas ir Lietuvos švietimo darbuotojų profesinės sąjungos atstovas Alius Avčininkas taip pat pabrėžia, kad esminė Lietuvos švietimo sistemos problema – nepasitikėjimas mokytoju. „Vaiko negalima mokyti, jei juo nepasitiki. Tas pats galioja ir mokytojui“, – teigia jis.⁴³

Prie streso prisideda **mokytojų veiklos vertinimas**. Nors vertinimo sistemos teoriškai turėtų remti profesinį augimą, tyrėjai pastebi, kad jos tampa profesinio nerimo šaltiniu, kai ugdymo kokybė tapatinama su standartizuotų testų ar egzaminų rodikliais, pagal kuriuos reitinguojamos mokyklos.⁴⁴ Mokytojai baiminasi, kad žemesni moksleivių rezultatai pablogins jų pačių vertinimą bei mokyklos įvaizdį, todėl neretai pirmenybė teikiama egzaminų programoms, o kūrybiškas ugdymas ir kritinio mąstymo lavinimas nustumiami į antrą planą. Tokia asmeninė atsakomybė už auklėtinių pasiekimus gali turėti dvipusį efektą: nors saikingas rūpestis mokiniams didina jų motyvaciją, perteklinis spaudimas mokytojams neigiamai veikia pastarųjų emocinę būseną.⁴⁵

Lietuvos švietimo ir mokslo profesinės sąjungos užsakymu Mykolo Romerio universiteto mokslininkų 2023 m. atliktas tyrimas atskleidė, kad net 36,8 proc. švietimo įstaigų darbuotojų susiduria su mokinių patyčiomis, taip pat nemaža dalis jų patiria nuolatinį spaudimą iš administracijos, kolegų bei tėvų.⁴⁶ Mokytojai pasakoja, kad **toks spaudimas darbe veikia emocinę pusiausvyrą ir persikelia į asmeninį gyvenimą**. Be to, pedagogai pabrėžia palaikymo trūkumą, kai konfliktinėse situacijose administracija dažnai linkusi stoti tėvų ar mokinių pusėn, palikdama mokytoją gintis pačiam.⁴⁷ **Problema dar labiau gilina rinkos santykių skverbimasis į švietimą**, ypač privačiame sektoriuje, kur mokytojo vaidmuo klaidingai redukuojamas iki „paslaugų teikėjo“, o tėvai ir mokiniai traktuojami kaip klientai.⁴⁸ Toks **vartotojiškas požiūris ne tik nuvertina švietėjo misiją ir pedagoginius metodus, bet ir sukelia nuolatinį nesaugumo jausmą bei rimtas emocines problemas**, kurios mažina pedagogų motyvaciją ir profesijos patrauklumą. Avčininkas pabrėžia, kad tėvų piktnaudžiavimas tampa psichologiniu smurtu mokytojo atžvilgiu.⁴⁹ Jo teigimu, tėvai tampa mokinių bendrininkais vengiant mokyklos, o mokytojai verčiami atsakyti už mokinių pasiekimus.⁵⁰

⁴² Žr. 36 šaltinį.

⁴³ LSDPS atstovai LR Prezidentūroje vykusioje diskusijoje „Mokytojų profesinė autonomija“. (2025 m. gegužės 14 d.). Prieiga per internetą: <https://lsdps.lt/lsdps-atstovai-lr-prezidenturoje-vykusioje-diskusijoje-mokytoju-profesine-autonomija/>

⁴⁴ Poteliūnienė, S., Ustilaitė, S., Sabaliauskas, S., Česnavičienė, J., Juškevičienė, A. (2019). Mokytojų patirtys įgyvendinant ugdymo turinį: mokytojas, kaip švietimo politikos dalyvis, mokyklos bendruomenės narys ir profesionalas. Prieiga per internetą: <https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/fd099b1f-f53f-4568-9c40-ac473b0735dd/content>

⁴⁵ Ten pat.

⁴⁶ LSPMS. (2023). Pedagogų ir kitų švietimo darbuotojų smurto patirčių švietimo įstaigose tyrimas. Prieiga per internetą: <https://www.svietimoprofsajunga.lt/wp-content/uploads/2024/02/Pedagogu-ir-kitu-svietimo-darbuotoju-patirtys-svietimo-istaigoje-tyrimo-ataskaita.pdf>

⁴⁷ Žr. 36 šaltinį.

⁴⁸ Lieponė, J. (2024 m. lapkričio 24 d.). Mokytojos išpažintis: didžiausią įtampą kelia „supertėveliai“. Prieiga per internetą: <https://www.15min.lt/naujiena/aktualu/lietuva/mokytojo-profesija-pasirinkusi-sabina-apie-pirmasias-patirtis-mergaites-tetis-sauke-kad-as-esu-idiote-56-2347022>

⁴⁹ Liubertaitė, A. (2025 m. gegužės 26 d.). Mokytojas nebeįstovė: tai yra vertybinė degradacija. Prieiga per internetą: <https://www.lrytas.lt/lietuvosdiena/svietimas/2025/05/26/news/mokytojas-nebeistvere-tai-yra-vertybine-degradacija-37949354>

⁵⁰ A. Avčininkas: „Ar Lietuvoje dar yra vietos sąžiningai dirbančiam mokytojui?“ (2025 m. gegužės 27 d.). Prieiga per internetą: <https://lsdps.lt/a-avcininkas-lietuvoje-dar-yra-vietos-saziningai-dirbanciam-mokytojui>

Kaip matyti, Lietuvos mokytojai dirba sisteminės įtampos sąlygomis, kurias lemia žemas profesijos prestižas, neadekvatus atlygis, nuolatinės reformos, spaudimas iš visuomenės, didelis ir nuolat augantis darbo krūvis bei perteklinė biurokratija. Tarptautiniai ir nacionaliniai tyrimai nuosekliai rodo, kad pagrindiniai streso šaltiniai yra ne mokinių elgesys, o struktūriniai veiksniai: didelė atsakomybė už egzaminų rezultatus, nuolatinis taikymasis prie pokyčių, administracinė našta ir nepasitikėjimo kultūra. Visos šios aplinkybės mažina mokytojų emocinę gerovę, didina perdegimo riziką, menkina profesijos patrauklumą bei formuoja ilgalaikę sisteminę švietimo krizę.

5. Mokytojų streso mažinimo prielaidos

Atsižvelgiant į tai, kad mokytojų profesinis perdegimas turi pernelyg didelį poveikį švietimo įstaigų personalo kaitai, ir ši tendencija laikui bėgant tik stiprėja, streso darbe prevencija turėtų tapti esmine pedagogų išlaikymo švietimo sistemoje dalimi.

Bubelienė ir Merkys aktualizuoja skirtingas **streso mažinimo priemones trimis lygmenimis**:⁵¹

- **socialinis makrolygmuo** – demokratinė švietimo politika ir optimalus teisinis, pedagogų rengimo reforma, profesijos prestižo kėlimas, teisingas atlygis, socialinė sauga, optimalus konkurencijos ir solidarumo vertybių santykis švietime.
- **Organizacinis lygmuo** – organizacinės kultūros ir darbo organizavimo tobulinimas, darbo krūvio normavimas, ugdomasis vadovavimas.
- **Individualusis lygmuo** – medicininė prieiga, t. y. galimybė stiprinti organizmą, rūpintis sveikata, išmokti efektyviai ilsėtis, sportuoti, tinkami maitintis, prireikus laiku kreiptis į medikus, vartoti medikamentus, tinkamai gydytis. Taip pat individualioji psichologinė prieiga: psichoterapija, autogeninė treniruotė, hipnozė, neurolingvistinis programavimas, ugdomasis vadovavimas ir konsultavimas.

Supratimas apie mokytojo profesijos sudėtingumą tradiciškai atspindi šalių teisės aktuose, reglamentuojančiuose pedagogo profesinę veiklą, darbo santykius, darbo krūvį. Valstybėse taikomi įvairių lengvatų ir palaikymo paketai, kuriais siekiama padidinti mokytojo profesijos patrauklumą darbo rinkoje ir bent kiek kompensuoti pedagogams už sunkų ir psichoemociškai alinantį darbą. Kaip pastebi tyrėjai, nors viešajame diskurse nuolat deklaruojamas švietimo prioritetiškumas ir siūlomos būtinos gerovės priemonės – nuo darbo krūvio optimizavimo iki ankstyvesnio išėjimo į pensiją – realūs pokyčiai dešimtmečiais stringa dėl ekonominių motyvų ir lėšų stygiaus.⁵²

⁵¹ Žr. 24 šaltinį.

⁵² Merkys, G., Bubelienė, D. (2013). Profesinio perdegimo įveika ir hobis: mokytojų apklausos duomenys. Prieiga per internetą: <https://www.zurnalai.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/lt/article/view/2511/1735>

Analitinių apžvalgų archyvas: <https://lnb.lt/istekliai/kiti-istekliai/analitines-apzvalgos>

Cituojant arba naudojant šį šaltinį, nuoroda į Nacionalinę biblioteką yra būtina.
Šioje apžvalgoje pateikiamas turinys nėra oficiali Nacionalinės bibliotekos nuomonė.

Žvelgiant į Lietuvoje taikomas ar svarstomas priemones, skirtas mokytojų gerovei užtikrinti, galima pastebėti kiek fragmentiškus, ne visada nuoseklius sprendimus. Pvz., Lietuvoje mokytojams suteikiama teisė į kasmetines pailgintas atostogas.^{53, 54} Kelis kartus mėginta paankstinti pedagogų pensinį amžių, tačiau pataisoms nebuvo pritarta.^{55, 56, 57} Siekiant paskatinti pedagoginio personalo atsinaujinimą, nuo 2015 m. pradėta mokėti išeitinę išmoką mokytojams, sulaukusiems pensinio amžiaus ar norintiems išeiti į išankstinę pensiją. Nuo 2022 m. pakeitus tvarką valstybės biudžeto pinigai prioriteto tvarka skiriami išeitinėms išmokoms tik įgijus teisę į pilną senatvės pensiją. Komentuodama pokyčius ŠMSM pažymėjo, kad ši priemonė buvo aktuali anksčiau, nes norėta paskatinti mokytojų kaitą, tačiau dabar mokytojų trūkumo kontekste didesnę dėmesį reikia skirti ne mokytojų pasitraukimui, o pritraukimui.⁵⁸ Siekiant jaunos žmonės pastūmėti rinktis darbinę veiklą švietimo sektoriuje, skiriamos vienkartinės išmokos, tačiau labai svarbu juos ne tik motyvuoti, bet ir išlaikyti mokytojo darbe.

Kaip rodo grupės Vytauto Didžiojo universiteto mokslininkų 2021 m. atliktas tyrimas, esant gerai funkcionuojančiai mokyklos organizacinei sistemai ir sudarius sąlygas mokytojų profesinei gerovei, galima tikėtis pedagogų įsipareigojimo, kuris yra vienas pagrindinių kadrų išlaikymo organizacijoje veiksnių.⁵⁹ Profesinė mokytojų gerovė dažniausiai priklauso nuo skaidrumo, pozityvumo ir saugumo grįstos **organizacinės kultūros**. Minėtame mokslo darbe pažymima, kad svarbu sudaryti sąlygas dalytis patirtimi, skatinti pagalbą krizinėse situacijose bei organizuoti savitarpio pagalbos grupes, ugdyti vadovų kompetencijas, užtikrinant, kad jų elgesys būtų pagarbus, nediskriminuojantis ir atitiktų organizacijos deklaruojamas vertybes. Tyrimu nustatyta, kad maždaug trečdalį (35,2 proc.) mokytojų įsipareigojimo organizacijai lemia du profesinės gerovės aspektai, iš kurių vienas yra neigiamas (pasitenkinimas darbu ir nesaugumas dėl darbo) ir du organizacijos funkcionavimo veiksniai (santykiai ir vadovavimas organizacijai).⁶⁰

Mokytojų altruistinės vertybės ir pasitenkinimas darbu dažnai veikia kaip apsauginiai nuo streso veiksniai, tačiau jų poveikis ribotas. Kinijoje atliktas plačios apimties tyrimas atskleidžia, kad **be tinkamo atlygio mokytojų atsidavimas darbui tik iš dalies lemia bendrą pasitenkinimą profesija**.⁶¹ Konstatuojama, kad pasitenkinimas darbo užmokesčiu turi stipresnę įtaką profesinei gerovei nei altruizmas ar

⁵³ Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, 1991 m. birželio 25 d. Nr. I-1489. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/it/legalAct/TAR.9A3AD08EA5D0>

⁵⁴ Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2017 m. birželio 21 d. nutarimas Nr. 496 Dėl Lietuvos Respublikos darbo kodekso įgyvendinimo. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/76731a705b4711e79198ffdb108a3753/EBkErQccnB>

⁵⁵ Seimas nesutiko paankstinti pensijos mokytojams. (2009 m. gegužės 21 d.). Prieiga per internetą: <https://www.lpsk.lt/2009/05/21/seimas-nesutiko-paankstinti-pensijos-mokytojams>

⁵⁶ Vyriausybė nepritaria siūlymui daliai mokytojų leisti gauti pensiją sulaukus 55 metų. (2014 m. birželio 25 d.). Prieiga per internetą: <https://www.15min.lt/naujiena/aktualu/lietuva/vyriausybe-ketina-nepritarti-siulymui-daliai-mokytoju-leisti-gauti-pensija-sulaukus-55-metu-56-436103>

⁵⁷ Vyriausybė stabdo pataisą dėl ankstesnio pedagogų išėjimo į pensiją. (2017 m. balandžio 22 d.). Prieiga per internetą: <https://www.15min.lt/naujiena/aktualu/lietuva/vyriausybe-seimas-kol-kas-neturetu-svarstyti-ankstesnio-pedagogu-isejimo-i-pensija-56-786958>

⁵⁸ Ministerijos komentaras dėl mokytojų išeitinių išmokų. (2021 m. birželio 16 d.). Prieiga per internetą: <https://smsm.lrv.lt/lt/naujienos-1/pranesimai-ziniasklaidai-1/ministerijos-komentaras-del-mokytoju-iseitiniu-ismoku/>

⁵⁹ Bukšnytė-Marmienė, L., Brandišauskienė, A., Česnavičienė, J., Daugirdienė, A. (2023). Mokyklos kaip organizacijos funkcionavimo ir mokytojų profesinės gerovės reikšmė jų įsipareigojimui organizacijai. Prieiga per internetą: <https://www.journals.vu.lt/psichologija/lt/article/view/30750/30560>

⁶⁰ Ten pat.

⁶¹ Song, H., Gu, Q., Zhang, Z. (2020). An exploratory study of teachers' subjective wellbeing: understanding the links between teachers' income satisfaction, altruism, self-efficacy and work satisfaction. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13540602.2020.1719059>

pasitikėjimas savo jėgomis. Savo ruožtu JAV nacionalinė švietimo asociacija pabrėžia, kad didesnis atlygis mažina mokytojų pasitraukimą iš švietimo sistemos, tačiau vien finansinių sprendimų nepakanka pedagogų profesinio išsekimo krizei suvaldyti – būtina mažinti mokytojų darbo krūvį ir didinti autonomiškumą, gerinti drausmę klasėse.⁶²

Kai kuriuose šaltiniuose mokytojų patiriamą stresą siūloma apibūdinti kaip rizikų ir saugos veiksnių disbalansą. Stresą gali provokuoti ne tik tarpasmeninėje ar organizacinėje plotmėje atsirandantys faktoriai, bet ir **asmeniniu lygmeniu kylantys rizikos veiksniai**, susiję su nepasitikėjimu savimi, bejėgiškumo, vienišumo jausmu, organizacinių gebėjimų ar disciplinos trūkumu ir pan. Kai bet kurio lygmens rizikos viršija saugos veiksnius, mokytojo pajėgumas susidoroti su sunkumais silpsta, išauga streso ir su juo susijusių žalingų pasekmių tikimybė.⁶³ **Individualiąsias streso įveikos strategijas** pagal taikytinų sprendimų pobūdį **galima suskirstyti į dvi grupes – tiesioginių veiksmų ir prisitaikymo. Tiesioginių veiksmų strategijos** apimtų priemonės, kurias mokytojas gali taikyti, kad eliminuotų streso šaltinį. Tai reiškia, kad pedagogas pirmiausia turi aiškiai suprasti, kas jam kelia įtampą ir imtis atitinkamų veiksmų, kurie pradėtų ją pašalinti. Tiesioginiai veiksmai gali apimti savitvarkos, asmeninės disciplinos ugdymą, žinių, įgūdžių ir darbo praktikos tobulinimą, kreipimąsi pagalbos į kolegas ir pan. **Prisitaikymo prie situacijos strategijos** netaikytos labiau ne į streso šaltinį, o į atsparumo stresui didinimą. Galimi **psichologiniai metodai**, susiję su pastangomis keisti situacijos vertinimą, t. y. priimti sunkumus jiems nepasiduodant ir iššūkius performuluojant kaip augimo galimybes. **Fiziniai metodai** apimtų fizinę veiklą, padedančią atsipalaiduoti ir pašalinti susikaupusią įtampą ir nerimą.⁶⁴

Žinoma, kad **tinkamas gyvenimo būdas, aktyvus laisvalaikis ir hobiai gali padėti užkirsti kelią profesiniam perdegimui arba sušvelninti jo simptomus**. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad prasmingas laisvalaikis ir pomėgiai turi terapinį poveikį – stiprina psichinę bei fizinę sveikatą, palaiko darbingumą ir padeda išvengti depresijos.⁶⁵ Nedarbo laikas turi būti skiriamas organizmui atsigauti, kai po patirto streso nusiramina, grįžtama į pradinę emocinę būseną, sustiprinama vidinė energija. Geriausių rezultatų pasiekti leidžia psichologinis atsiribojimas nuo darbo ir atsipalaidavimas, su profesija nesusijusių įgūdžių lavinimas bei galimybė patiems valdyti laisvą laiką.⁶⁶

Esama įrodymų, kad fizinis aktyvumas gali teigiamai veikti profesinio perdegimo riziką patiriančius asmenis, pvz., neseniai publikuoto amerikiečių tyrimo metu nustatyta, kad mokytojų perdegimo požymius švelninantis mankštos poveikis su amžiumi stiprėja.⁶⁷ Reguliarios fizinės veiklos svarba amžėjantiems pedagogams akivaizdi, deja, **Lietuvos mokytojai pasižymi mažu fiziniu aktyvumu**. Dar

⁶² Walker, T. (2025 m. balandžio 7 d.). What's Causing Teacher Burnout? Prieiga per internetą: <https://www.nea.org/nea-today/all-news-articles/whats-causing-teacher-burnout>

⁶³ Prilleltensky, I., Neff, M., Bessell, A. (2016). Teacher Stress: What It Is, Why It's Important, How It Can be Alleviated. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/00131910120033628?needAccess=true>

⁶⁴ Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: directions for future research. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/00131910120033628>

⁶⁵ Žr. 52 šaltinį.

⁶⁶ Jukić, R., Emanuela, H. (2023). Teacher Stress and Free Time as a Space for Dealing with Stress. Prieiga per internetą: <https://www.journals.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/lt/article/view/33299/32881>

⁶⁷ Davis, K. J., Juergensen, M., Chang, M., Elue, C. (2025). The Relationship Between Teacher Burnout and Physical Activity Among High School Teachers. Prieiga per internetą: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1479453.pdf>

2009 m. atlikto pedagogų gyvenimo būdo, vidinės darnos ir subjektyvaus sveikatos vertinimo duomenimis, visiškai nesportavo 42,8 proc. apklaustų šalies pedagogų.⁶⁸ Panašūs rezultatai gauti 2013 m. – tuomet tyrimu nustatyta, kad tik trečdalis pedagogų yra pakankamai fiziškai aktyvūs, o kas antras – pasyvus.⁶⁹

Tiesa, didelės imties mokytojų apklausos duomenis išanalizavę tyrėjai Bubelienė ir Merkys patvirtino, kad **ir su fiziniu aktyvumu nesusiję atpalaiduojantys mokytojų pomėgiai padeda švelninti profesinio perdegimo simptomus**. Taigi įstaigoms, kuriose dirba su didele streso rizika susiduriančių profesijų atstovai, vertėtų inicijuoti ir ieškoti galimybių remti organizuotą kolektyvinį darbuotojų laisvalaikį. Daugiau dėmesio reikėtų skirti būsimų ir jau dirbančių pedagogų laisvalaikio infrastruktūros plėtrai. Be to, tyrimo autorių nuomone, „hobio turėjimas, dokumentuoti individualūs mokytojo pasiekimai atitinkamoje srityje galėtų atsidurti jo kompetencijų portfelyje ir bent kažkiek turėti įtakos mokytojo atestacijai ir konkursams“, kad pedagogai turėtų paskatą ieškoti būdų efektyviai pailsėti.⁷⁰

Kaip matyti, atlikta nemažai tyrimų, kurie patvirtina, kad mokytojų profesinis perdegimas yra ne tik asmeninė atskirų individų, bet ir sisteminė daugelio šalių švietimo problema, kurios prevencijai reikalingi kompleksiniai sprendimai. Svarbu užtikrinti, kad tuo tikslu numatomos teisinės ir finansinės priemonės neliktų tik deklaratyviomis eilutėmis popieriuje. Būtinai mokytojų įtampos darbe mažinimo veiksnys – palaikanti, pasitikėjimu grįsta mokyklos organizacinė kultūra, o individualios streso įveikos priemonės efektyviausiai veikia tuomet, kai jos nuosekliai papildomos institucinės paramos sistemos priemonėmis.

6. Apibendrinimas ir akcentai, į ką atkreipti dėmesį ateityje

Mokytojų darbe patiriamas stresas ir perdegimas nėra pavienių asmenų prisitaikymo ar tam tikrų individo savybių arba gebėjimų stokos klausimas, bet kone visame pasaulyje pripažįstama švietimo sistemų problema. Tarptautiniai ir nacionaliniai tyrimai nuosekliai patvirtina, kad mokytojo profesija pasižymi padidinta streso rizika, kurią lemia dideli darbo reikalavimai, nuolatinis emocinis įsitraukimas, atsakomybė už mokinių pasiekimus ir ribotos galimybės kontroliuoti darbo sąlygas.

Profesinis perdegimas neigiamai veikia jį patiriančių mokytojų savijautą bei visos švietimo sistemos funkcionavimą. Šis šiuolaikinėje visuomenėje itin greitai plintantis reiškinys siejamas su mokytojų pasitenkinimo darbu mažėjimu ir apsisprendimu palikti profesiją. To pasekmės – pernelyg intensyvi švietimo įstaigų darbuotojų kaita, kadru stygius, padidėjęs likusių mokytojų darbo krūvis, vis sudėtingesnis stabilaus ugdymo proceso užtikrinimas ir išaugusios sąnaudų. Trumpalaikiai pedagoginio personalo trūkumo sprendimai, tokie kaip darbo krūvio padalijimas išvermingesniems kolegoms,

⁶⁸ Verkys, V., Pileckaitė-Markovienė, M. (2009). Pedagogų gyvenimo būdas, vidinė darna ir subjektyvus savo sveikatos vertinimas. Prieiga per internetą: <https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/15a5fc31-f375-49bc-b410-098824d2e1ad/content>

⁶⁹ Bobrova, L., Vaitkevičius, J. V., Bakanovienė, T. (2013). Pedagogų sveikatos ir gyvenimo kokybės subjektyvus vertinimas vėleologinės kultūros kontekste. Prieiga per internetą: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:6097531/6097531.pdf>

⁷⁰ Žr. 52 šaltinį.

kvalifikacinių reikalavimų kartelės žeminimas potencialiems mokytojams, ilgainiui tik gilina švietimo sistemos problemą. Be to, mokytojų emocinė būseną tiesiogiai ir netiesiogiai veikia mokinių motyvaciją, gerovę ir akademinį rezultatą.

Tyrimų duomenimis, Lietuvos mokytojai patiria išskirtinai aukštą stresą dėl atsakomybės už mokinių pasiekimus, nuolatinio prisitaikymo prie politinių ir organizacinių pokyčių bei didelio, dažnai formaliai neatsispindinčio darbo krūvio. Pernelyg dažnos reformos, nepamatuota administracinė našta, tarpstanti nepasitikėjimo kultūra, augantis visuomenės spaudimas didina profesinį nuovargį ir prisideda prie mokytojo profesijos patrauklumo mažėjimo.

Mokslinio diskurso apie psichologinės įtampos, nuovargio ir perdegimo mažinimo galimybes analizė rodo, kad individualių streso įveikimo strategijų taikymas ir psichologinė pagalba yra svarbios priemonės, tačiau jų poveikis labai ribotas, jei nėra individo pastangas palaikančios institucinės ir sisteminės aplinkos. Efektyviai mokytojų streso prevencijai būtini kompleksiniai sprendimai, apimantys makrolygmens veiksmus, organizacinės kultūros pokyčius mokyklose ir nuoseklios paramos sistemos pedagogams kūrimą.

Akcentai, į ką atkreipti dėmesį ateityje

- Mokytojų stresas ir profesinis perdegimas išryškėja kaip ilgalaikis sisteminis reiškinys, glaudžiai susijęs su švietimo politikos sprendimų nuoseklumu, reformų intensyvumu bei darbo sąlygomis.
- Tarp svarbiausių mokytojų profesinės gerovės užtikrinimo ir motyvavimo tęsti karjerą švietime veiksnių – aplinkos, kurioje palaikomi pasitikėjimu, pagarba ir parama grįsti santykiai, kūrimas mokykloje. Švietimo įstaigoje nusistovėjusi organizacinė kultūra ir taikomos vadovavimo praktikos gali tiek amortizuoti, tiek sustiprinti pedagogų darbe patiriamą stresą.
- Taip pat pedagogams būtina sudaryti sąlygas gauti reikiamą psichologinę pagalbą, tobulinti profesines kompetencijas, derinti darbą ir asmeninį gyvenimą bei pasinaudoti realiai veikiančiais poilsio ir atsigavimo mechanizmais.
- Individualios emocinės gerovės palaikymo priemonės ir susidoroti su įtampa padedančios strategijos veikia kaip papildomi apsaugos nuo streso veiksniai, kurių efektyvumas priklauso nuo platesnio institucinės paramos ir darbo organizavimo konteksto.