

**PROFESINĖS RIZIKOS VERTINIMAS  
PSICHOSOCIALINIŲ VEIKSNIŲ TYRIMO PROTOKOLAS**

2022 m. gruodžio 9 d. Nr. DVPA/22 –01

Įmonės pavadinimas: Negalių turinčių asmenų centras "Korys"  
Adresas: Danų g. 15A, Kaunas; Pabiržės g. 26, Kaunas  
Darbo vietos pavadinimas: visos darbo vietos  
Anketų skaičius: 75

***Psichinio streso veiksnių darbe įvertinimo anketa***

<i>Darbo aplinkos veiksniai</i> <b><u>Kiekybiniai reikalavimai</u></b>	Apskaičiuotas įvertinimo balas	Psichosocialinių rizikos veiksnių tyrimo rezultatai
1A. Ar jūs vėluojate atlikti savo darbus?	2,53	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Darbuotojams pakanka laiko užduotims atlikti.
1B. Ar turite pakankamai laiko savo užduotims atlikti?		
<b><u>Tempas</u></b>		
2A. Ar yra būtina dirbti dideliu tempu?	4,50	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Darbuotojams dažniausiai tenka dirbti dideliu tempu visą darbo dieną.
2B. Ar dirbate dideliu tempu visą dieną?		
<b><u>Emociniai reikalavimai</u></b>		
3A. Ar savo darbe atsiduriate emociškai trikdančiose (sunkiose) situacijose?	4,06	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Pasitaiko emociškai trikdančių (sunkių) situacijų
3B. Ar savo darbe susiduriate su kitų žmonių asmeninėmis problemomis (jos yra jūsų darbo dalis)?		
<b><u>Itakos darbe turėjimas</u></b>		
4A. Ar jūs galite stipriai įtakoti savo darbą?	4,04	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra

4B. Ar jūs galite įtakoti jums skiriamo darbo kiekį (krūvį)?		Didžioji dauguma darbuotojų negali įtakoti jiems skiriamo darbo krūvio.
<b><u>Vystymosi galimybės</u></b>		
5A. Ar jūs turite galimybę išmokti naujų dalykų dirbdamas savo darbą?	2,83	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojams suteikiama pakankamai iniciatyvos atlikti pavestą darbą.
5B. Ar jūsų darbas reikalauja, kad rodytumėte iniciatyvą?		
<b><u>Darbo prasmingumas</u></b>		
6A. Ar jūsų darbas yra reikšmingas (prasmingas)?	1,12	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojai jaučia, kad jų darbas yra prasmingas ir svarbus.
6B. Ar jaučiate, kad darbas, kurį atliekate, yra svarbus?		
<b><u>Isipareigojimas darbovietei</u></b>		
7A. Ar jaučiate, kad jūsų darbovietė yra jums labai svarbi?	2,49	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojams įstaiga, kurioje dirba yra svarbi. Dauguma darbuotojų rekomenduotų savo geram draugui dirbti šioje darbovietėje
7B. Ar rekomenduotumėte savo geram draugui dirbti darbovietėje, kurioje dabar dirbate?		
<b><u>Informuotumas</u></b>		
8A. Ar savo darbe esate gerokai iš anksto informuojamas(-a) apie būsimus sprendimus, pokyčius, ateities planus?	3,21	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojams pakanka informacijos, kuri padėtų gerai atlikti darbą, pakanka informacijos apie būsimus sprendimus, pokyčius, ateities planus
8B. Ar gaunate visą reikiamą informaciją, kuri padėtų gerai atlikti darbą?		
<b><u>Atlygis (paskatinimas)</u></b>		
9A. Ar jūsų atliekamas darbas yra vadovybės pripažįstamas ir vertinamas?	2,90	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojų atliekamas darbas vadovų pripažįstamas ir vertinamas.
9B. Ar darbe su jumis elgiamasi teisingai?		

<b><u>Vaidmens aiškumas</u></b>		
10A. Ar jūsų darbas turi aiškiai įvardintus tikslus (tiksliai žinote, už ką esate atsakingas)?	2,05	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojų darbo tikslai aiškiai įvardinti.
10B. Ar jūs tiksliai žinote, ko darbe iš jūsų tikimasi?		
<b><u>Vadovavimo kokybė</u></b>		
Kokia dalimi jūsų tiesioginis vadovas...		
11A. teikia pirmenybę pasitenkinimui darbu?	2,81	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Dauguma darbuotojų patenkinti savo tiesioginiu vadovu. Vadovavimo kokybė gera.
11B. gerai planuoja darbą?		
<b><u>Socialinis palaikymas</u></b>		
Apskaičiuotas įvertinimo balas		
12A. Kaip dažnai tiesioginis vadovas yra pasiruošęs išklaudyti jūsų problemas, susijusias su darbu?	2,04	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojai jaučia vadovo paramą.
12B. Kaip dažnai jūs gaunate pagalbą ir palaikymą iš savo tiesioginio vadovo?		
<b><u>Pasitenkinimas darbu apskritai</u></b>		
Apskaičiuotas įvertinimo balas		
13. Kalbant apie jūsų darbą apskritai, kaip esate patenkintas(-a) savo darbu?	0,77	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Darbuotojai patenkinti savo darbu.
<b><u>Šeimos-darbo konfliktas</u></b>		
Apskaičiuotas įvertinimo balas		
14A. Ar jaučiate, kad darbas atima iš jūsų tiek <u>energijos</u> , kad tai neigiamai veikia jūsų asmeninį gyvenimą?	2,10	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Darbas mažai įtakoja darbuotojų asmeninį gyvenimą.
14B. Ar jaučiate, kad darbas atima tiek daug jūsų <u>laiko</u> , kad tai		

neigiamai veikia jūsų asmeninį gyvenimą?		
--	--	--

<b><u>„Horizontalus pasitikėjimas“</u></b>	Apskaičiuotas įvertinimo balas	
15A. Ar jūs galite pasitikėti vadovų teikiama informacija?	2,22	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Tiek vadovai, tiek darbuotojai pasitiki vieni kitais.
15B. Ar vadovybė tiki, kad darbuotojai atliks darbą gerai?		
<b><u>Teisingumas ir pagarba</u></b>		
16A. Ar konfliktai sprendžiami teisingai?	3,13	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Daugumos darbuotojų nuomone konfliktai sprendžiami teisingai, darbas paskirstomas teisingai
16B. Ar darbas paskirstomas teisingai?		

<b><u>Bendra sveikata</u></b>	Apskaičiuotas įvertinimo balas	
17. Bendrai paėmus jūsų sveikata yra...	1,80	Darbuotojų sveikata gera
<b><u>Išsekimas</u></b> Kaip dažnai per pastarąsias 4 savaites jūs:		
18A. jautėtės visiškai išsekęs(-usi)	2,89	Stresas mažiau išreikštas ar jo nėra Dauguma darbuotojų nesijaučia išsekę
18B. jautėtės emociškai išsekęs(-usi)		
<b><u>Stresas</u></b> Kaip dažnai per pastarąsias 4 savaites jūs:		
19A. buvote įsitempęs(-usi)	2,65	Stresas mažai išreikštas ar jo nėra. Dauguma darbuotojų nesijaučia įsitempę, sudirgę
19B. buvote sudirgęs (dirglus)(-i)		
20. Ar per pastaruosius 12 mėnesių jums teko darbovietėje patirti nepageidaujamą seksualinį dėmesį (priekabiavimą)?	0,08	Pasitaiko pavieniai priekabiavimo atvejai

Jei taip, iš ko? (galite pažymėti daugiau nei vieną variantą)	-	<i>Iš klientų, bendradarbių</i>
21. Ar per pastaruosius 12 mėnesių jums teko darbovietėje patirti smurto grėsmę?	0,29	Pasitaiko pavienių smurto grėsmės atvejų
Jei taip, iš ko? (galite pažymėti daugiau nei vieną variantą)		<i>Iš klientų, bendradarbių, vadovų, pavaldinių</i>
22. Ar per pastaruosius 12 mėnesių jums teko darbovietėje patirti fizinį smurtą?	0,06	Pasitaiko fizinio smurto atvejų
Jei taip, iš ko? (galite pažymėti daugiau nei vieną variantą)		<b>Iš klientų</b>
23. Ar per pastaruosius 12 mėnesių jums teko darbovietėje patirti nemalonų pokštavimą, erzinimą ar pan.?		Kai kurie įstaigos darbuotojai patiria nemalonų pokštavimą, erzinimą.
Jei taip, iš ko? (galite pažymėti daugiau nei vieną variantą)	0,42	<i>Iš klientų, bendradarbių, vadovų</i>

## **Bendras psichologinio streso įvertinimas**

Darbe pasitaiko stresinių situacijų, bendra psichosocialinė aplinka priimtina

### **Streso darbe prevencijos priemonės:**

1. Organizuoti darbą taip, kad kiek įmanoma išvengti didelių krūvių ir tempų.
2. Sudaryti darbuotojams galimybę pateikti nusiskundimus/pasiūlymus ir į juos reaguoti.
4. Rengti susitikimus ir diskutuoti apie darbuotojams kylančias problemas, priimti pasiūlymus darbo gerinimui;
5. Norint sėkmingai kovoti su smurto grėsmėmis, patyčiomis, nemaloniais erzavimo atvejais, reikia:
  - apibrėžti, koks elgesys yra nepriimtinas;
  - apibrėžti padarinius ir sankcijas už juos;
  - nurodyti, kur ir kaip auka galėtų gauti pagalbą;
  - įsipareigoti priimti skundus ir už juos nekeršyti;
  - paaiškinti skundų pateikimo tvarką;
  - pateikti išsamią informaciją apie konsultacijas ir paramą;
  - išsaugoti konfidencialumą.

Didesnis skaičius reiškia didesnę neigiamą psichosocialinių veiksnių išreikštumą. Skalės reikšmės: minimalus balas – 0, maksimalus balas - 8.  
8-6 stresas labiau išreikštas – reikalinga nurodyti priemones kaip pašalinti psichosocialinį veiksnių;  
5-0 stresas mažiau išreikštas ar jo nėra – nurodomos rekomendacinio pobūdžio priemonės;

#### **Atskiri įstaigos darbuotojų atsiliepimai apie darbo sąlygas:**

1. Kiekviename darbe būna problemų, tik jas laiku reikia spręsti.
1. Emociškai jaučiu įtampą dėl karo namuose, o darbe jaučiu palaikymą ir paramą. Be darbo man būtų labai blogai visomis prasmėmis. Rekomenduočiau dirbti šioje įstaigoje dėl jaukaus mikroklimato.
2. Darbo sąlygos geros, emocinė būsena galėtų būti ir geresnė.
3. Viskas tenkina.
4. Siūlau į veiklas įtraukti visus padalinius, o ne tik savo „grupuotę“ suktis. Puiku būtų, jei vieną dieną per savaitę, prieš pradėdant darbus ir priekavos puodelio neformaliam bendravime pasidalintume profesinėmis naujienomis, įžvalgomis ir t.t.
5. Nėra tinkamų darbo įrankių netinkamai pritaikytos maudymo patalpos.
6. Pagrindinis motyvas, kodėl dirbu ir rekomenduočiau pažįstamiems dirbti šioje įstaigoje, tai saugi aplinka ir kylantiems iššūkiams spręsti veikiančios sprendimo būdai.
7. Trūksta bendravimo iš vadovų;
8. Norėčiau, kad nebūtų kalbama prie lankytojų apie kitus darbuotojus. Norėčiau, kad anksti ryte atvykę lankytojai nelauktų pirmo aukšto foje, kur kartu netinkamomis temomis kalbasi darbuotojai. Maniau, kad specialistas atėjęs į darbą turėtų būti savo darbo vietoje, o ne pokštauti su kolegomis, kai jo grupės lankytojai sėdi laukia, kada galės eiti į grupelę.
9. Darbo pobūdis labai patinka, bet įtampa darbe jaučiama ne retai ir tai juntama ir girdima iš kolegų, kurių sukuria vadovybė ir jų sprendimai...
10. Yra grubių ir pasipūtusių bendradarbių, kurių norisi vengti.
11. Vadovai numenkina, nevertina, žemina, neišklauso, engia individualaus priežiūros darbuotojus. Nedaro susirinkimų ir nesudaro sąlygų dalyvauti bendruose viso skyriaus to pasekoje neišklausoma nuomonė ir neleidžiama prisidėti prie skyriaus darbų. Trikdomas komandinis darbas.
12. Svarbu, kad šis darbas patinka ir į darbą eini nusiteikęs, o ne kaip į prievolę kokią.
13. Esu patenkinta, jog turiu galimybę čia dirbti. 😊
14. Viskas gerai;
15. Daugiau dėmesio darbuotojams.

**Streso darbe prevencijos priemonės:**

1. Organizuoti darbą taip, kad kiek įmanoma išvengti didelių krūvių ir tempų.
2. Sudaryti darbuotojams galimybę pateikti nusiskundimus/pasiūlymus ir į juos reaguoti.
4. Rengti susitikimus ir diskutuoti apie darbuotojams kylančias problemas, priimti pasiūlymus darbo gerinimui;
5. Norint sėkmingai kovoti su smurto grėsmėmis, patyčiomis, nemaloniais erzino atvejais, reikia:
  - apibrėžti, koks elgesys yra nepriimtinas;
  - apibrėžti padarinius ir sankcijas už juos;
  - nurodyti, kur ir kaip auka galėtų gauti pagalbos;
  - įsipareigoti priimti skundus ir už juos nekeršyti;
  - paaiškinti skundų pateikimo tvarką;
  - pateikti išsamią informaciją apie konsultacijas ir paramą;
  - išsaugoti konfidencialumą.

**Bendras psichologinio streso įvertinimas** - Darbe pasitaiko stresinių situacijų, bendra psichosocialinė aplinka priimtina

---

**UAB „Darbų saugos projektai“**

Direktorė  
(pareigų pavadinimas)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Diana Skemundrienė  
(vardas ir pavardė)