



KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS

Viktorija Juškaitė

**INFORMACINĖS KOMUNIKACINĖS TECHNOLOGIJOS KAIP
PEDAGOGŲ PROFESINIO PERDEGIMO VEIKSNYS: X
BENDROJO UGDYMO MOKYKLOS ATVEJIS**

Baigiamasis magistro projektas

Vadovas

Doc. dr. Laima Abromaitienė

KAUNAS, 2015

KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS

**INFORMACINĖS KOMUNIKACINĖS TECHNOLOGIJOS KAIP
PEDAGOGŲ PROFESINIO PERDEGIMO VEIKSNYS: X
BENDROJO UGDYMO MOKYKLOS ATVEJIS**

Baigiamasis magistro projektas

Studijų programa „Edukacinės technologijos“ (kodas 621X20003)

Vadovas

Edukologijos katedra
Doc. dr. Laima Abromaitienė

Recenzentas

Doc. dr. Vilija Stanišauskienė

Projektą atliko

Viktorija Juškaitė
viktorija.juskaite@ktu.edu

KAUNAS, 2015



KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ

(Fakultetas)

Viktorija Juškaitė

(Studento vardas, pavardė)

Studijų programa „Edukacinės technologijos“ (621X20003)

(Studijų programos pavadinimas, kodas)

Baigiamojo projekto „Informacinės komunikacinės technologijos kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnys: X bendrojo ugdymo mokyklos atvejis“

AKADEMINIO SAŽINGUMO DEKLARACIJA

2015

gegužės

20

Kaunas

Patvirtinu, kad mano, **Viktorijos Juškaitės**, baigiamasis projektas tema „Informacinės komunikacinės technologijos kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnys: X bendrojo ugdymo mokyklos atvejis“ yra parašytas visiškai savarankiškai ir visi pateikti duomenys ar tyrimų rezultatai yra teisingi ir gauti sąžiningai. Šiame darbe nei viena dalis nėra plagijuota nuo jokių spausdintinių ar internetinių šaltinių, visos kitų šaltinių tiesioginės ir netiesioginės citatos nurodytos literatūros nuorodose. Įstatymų nenumatytų piniginių sumų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

Aš suprantu, kad išaiškėjus nesąžiningumo faktui, man bus taikomos nuobaudos, remiantis Kauno technologijos universitete galiojančia tvarka.

(vardą ir pavardę įrašyti ranka)

(parašas)

Juškaitė, V. Informacinės komunikacinės technologijos kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnys: X bendrojo ugdymo mokyklos atvejis. *Edukacinių technologijų* baigiamasis projektas / vadovė doc. dr. Laima Abromaitienė; Kauno technologijos universitetas, Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakultetas. Kaunas, 2015. 112 psl.

SANTRAUKA

Iš mokslinių tyrimų ir praktikos žinoma, kad yra profesijų, kurios susijusios su didesne rizika patirti darbinį stresą ir profesinį perdegimą – mokytojai ypač dažnai patiria stresą ir profesinį perdegimą. Šiandieninėje visuomenėje mokytojai turi ne tik keisti savo vaidmenis ugdymo procese, prisitaikant įvairiose situacijose, bet ir savo asmeniniu pavyzdžiu įkvėpti mokyklos bendruomenę kasdieniam kūrybiškam, efektyviam darbui, kuris organizuojamas pasitelkiant įvairias naujausias informacines ir komunikacines technologijas. Nuolatinis skubėjimas ir bandymas prisitaikyti prie šių technologijų darbuotojams sukelia stresą. Net ir įgudę vartotojai turi prisitaikyti prie nuolatinių pokyčių informaciniame amžiuje bei dažnai atnaujinti savo technologinius įgūdžius ir žinias, kad galėtų naudotis vis sudėtingesnėmis sistemomis ir susidoroti su didėjančiais produktyvumo reikalavimais. Dėl šių priežasčių atsiranda technostresas – stresas, kylantis dėl negalėjimo prisitaikyti arba dirbti su informacinėmis ir komunikacinėmis technologijomis. Todėl neretai mokykla gali tapti labai sunkia darbo vieta, kai negaunama tinkama emocinė ir profesinė parama. Todėl tyrimas grindžiamas šiuo pagrindiniu probleminiu klausimu – *kaip IKT taikymas veikia pedagogų patiriamą profesinį perdegimą mokykloje?*

Tyrimo tikslas – nustatyti IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raišką mokykloje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teoriškai pagrįsti IKT ir profesinio pedagogų perdegimo sąsajas.
2. Pagrįsti IKT veiksnio profesiniam perdegimui tyrimo metodologiją.
3. Atskleisti IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raišką mokykloje.

Tyrimo objektas – IKT veiksnys profesiniam pedagogų perdegimui.

Duomenų rinkimo metodas – mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, iš dalies struktūruotas interviu.

Tyrimo rezultatų apdorojimo metodas – turinio (content) analizė.

Atlikus tyrimą atskleista, kad tik 2 mokytojai jaučiasi laimingi dirbdami savo darbą ir jokių profesinio perdegimo pasekmių nepatiria. Tačiau dauguma mokytojų jaučia perdegimo pasekmes, tokias kaip nusivylimą ar kūrybiškumo praradimą. Remiantis sukurtu IKT veiksnių įtakojančių perdegimą pedagoginiame darbe schema, informantai nepatiria tik dviejų veiksnių iš penkių – tai techno-perkrovos ir techno-nesaugumo. Gauti rezultatai patvirtina teiginį, kad mokytojai yra rizikos grupė, linkusi patirti perdegimą, o vienas tai įtakojančių veiksnių yra technostresas.

Juškaitė, V. Information Communication Technologies as the Factor of Teachers' Professional Burnout Case of X Comprehensive School. Master in Educational Studies final project/ Supervisor Assoc. Dr. Laima Abromaitienė; Kaunas University of Technology, Department of Educational Studies, Faculty of Social Sciences, Arts and Humanities. Kaunas, 2015. 112 p.

SUMMARY

From various conducted research it is known that there are professions that tends to experience professional burnout. School teachers is one of them. Currently teachers have not only to constantly change their role in the educational process, but to personally inspire school society for creative, effective work, which is organized using various ICTs. Constant rush and efforts to keep up with these technologies induces stress. Even advanced ICT users have to constantly adapt and frequently improve their skills, to be able to ever more complicated systems and higher productivity demands. These are the causes of technostress – stress that stems from inability to adapt and to use ICT. Thus school can become a difficult place to work in, especially if there are no proper emotional and professional support. This research is based on the main question – *how the use of ICT in schools affects professional burnout in teachers?*

Aim of the research – to clarify the impact of ICT on the professional burnout in schools.

Goals of the research:

1. Prove the connection between the use of ICT and professional burnout in teachers.
2. Develop the technique for ICT as a factor of professional burnout research.
3. Show the possible impact of ICT to the professional burnout at schools.

Object of the research – ICT as a factor for professional burnout in teachers.

Method of data acquisition– literature and documents review and half-structured interview

Method of data analysis – content analysis

Type of research– half-structured interview.

After the interviews it can be concluded that only 2 out of 11 interviewed teacher's feels happy about their job and does not feel any symptoms of professional burnout. But majority of interviewed teachers feels burnout symptoms like disappointment and loss of creativity. Based on the developed ICT factor scheme, interviewed teachers does not feel the effects of techo-overload and techo-insecurity factors. These results proves the fact that teachers tend to be affected by the professional burnout and that technostress is one of the influencing factor.

SANTRUMPOS

d. – diena

el. – elektroninis

et al. – ir kiti autoriai

IKT – informacinės ir komunikacinės technologijos

kt. – kita

m. – metai

p. – puslapis

pan. – panašiai

pav. – paveikslas

proc. - procentai

pvz. – pavyzdžiui

t. y. – tai yra

žr. – žiūrėti

LENTELĖS

1.1.2. lentelė. Streso ir profesinio nuovargio (perdegimo) skirtumai.....	16
1.1.3. lentelė. Priežastys, galinčios turėti įtakos profesinio perdegimo procesui.....	17
1.4.1. lentelė. Streso ir profesinio nuovargio (perdegimo) skirtumai.....	40
2.2.1. lentelė. IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raiška mokykloje: tyrimo charakteristikos, kriterijai, indikatoriai.....	52
2.2.2. lentelė. Bendro pobūdžio klausimai.....	53
2.2.3. lentelė. Diagnostinių (konstrukto) kintamųjų klausimai.....	54
3.1.1. lentelė. Profesinio perdegimo sudedamosios dalys.....	57
3.1.2. lentelė. Profesinio perdegimo pasekmės.....	58
3.1.3. lentelė. Profesinio perdegimo veiksniai pedagogų darbe.....	60
3.1.4. lentelė. Pedagogų pateikiamas technostreso sąvokos apibrėžimas.....	63
3.1.5. lentelė. IKT teikiami privalumai ir trūkumai pedagoginiame darbe.....	64
3.1.6. lentelė. Pedagoginiame darbe patiriamos techno-perkrovos.....	67
3.1.7. lentelė. Pedagoginiame darbe patiriama techno-invazija.....	68
3.1.8. lentelė. Pedagoginiame darbe patiriamos techno-nesaugumas.....	70

PAVEIKSLAI

1.1.1. pav. Modelis, įvertinantis įtakojančių veiksnių svarbą asmens sveikatos būklei perdegimo atveju.....	15
1.1.4. pav. Profesinio perdegimo sindromo sudedamosios dalys.....	19
1.2.1. pav. Patiriamo technostreso vertinimo skalė.....	23
1.2.2. pav. Technostreso fenomenas: susidarymo sąlygos ir pasekmės.....	28
1.3.1. pav. IKT panaudojimo švietime modelis.....	33
1.3.2. pav. Veiklos, kurioms dažniausiai mokytojai naudoja informacines technologijas (teigiamų atsakymų dalis, proc.).....	36
1.4.2. pav. Mokytojų pasitikėjimas savo technologijų ir naudojimo ir socialinės žiniasklaidos įgūdžiais.....	43
1.4.3. pav. IKT veiksniai pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui.....	47
2.1.1. pav. Tyrimo procesas.....	51
2.1.2. pav. IKT kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio bendrojo ugdymo mokykloje tyrimo logika.....	51

TURINYS

IŽANGA.....	10
1. IKT IR PROFESINIO PERDEGIMO RAIŠKOS PEDAGOGINIAME DARBE SAŠAJŲ TEORINIS PAGRINDIMAS	13
1.1. <i>Profesinio perdegimo samprata žinių visuomenės kontekste</i>	13
1.2. <i>Technostresas kaip IKT pasekmė</i>	21
1.3. <i>IKT taikymas pedagoginiame darbe Lietuvos mokyklose</i>	29
1.4. <i>IKT veiksniai pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui</i>	39
2. IKT KAIP PEDAGOGŲ PROFESINIO PERDEGIMO VEIKSNIO TYRIMO METODOLOGIJA 49	
2.1. <i>Tyrimo metodika</i>	49
2.2. <i>Tyrimo kriterijų ir indikatorių pagrindimas</i>	52
3. IKT KAIP PEDAGOGŲ PROFESINIO PERDEGIMO VEIKSNIO TYRIMAS	56
3.1. <i>Kokybinės turinio (content) analizės rezultatai</i>	56
3.2. <i>Tyrimo rezultatų apibendrinimas</i>	71
TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS (DISKUSIJA).....	73
IŠVADOS.....	75
REKOMENDACIJOS.....	76
LITERATŪRA.....	77
PRIEDAI	83

IŽANGA

Tyrimo aktualumas ir naujumas. Visuomenėje mokykla vaidina labai svarbų vaidmenį. Dažnai būtent nuo jos priklauso, kaip visuomenė sugebės priimti ir prisitaikyti prie naujų iššūkių. Nuolatos atsiranda naujos bendravimo ir darbo formos, keičiasi išsilavinimo ir įgūdžių tobulinimo poreikiai. Iš dalies valstybės gerovė priklauso nuo to, kaip visuomenė pasirengusi ir geba gyventi su įvairiomis naujovėmis, integruoti jas į savo gyvenimą. Todėl šiandieninėje visuomenėje mokytojai, ugdydami visapusiškai brandžias, harmoningas ir inovatyvias asmenybes, turi ne tik keisti savo vaidmenis ugdymo procese, prisitaikant įvairiose situacijose, bet ir savo asmeniniu pavyzdžiu įkvėpti mokyklos bendruomenę kasdieniam kūrybiškam, efektyviam darbui, kuris organizuojamas pasitelkiant įvairias naujausias informacines ir komunikacines technologijas. Mokslinėje literatūroje vis dažniau galima aptikti profesinio perdegimo ar tiesiog perdegimo sąvoką. Skirtingus profesinio perdegimo aspektus tyrinėjo daugelis Lietuvos ir užsienio mokslininkų: Smith, Segal J., Segal R. (2015), Abromaitienė, Stanišauskienė, Kavaliauskienė, Balčiūnaitė (2014), Tims, Brough, Gerry (2013), Stoškus (2011), Vimantaitė, Šeškevičius, Pacevičius, Zykienė, Bulotaitė, Lepskienė (2006), Jakubauskas, Leliūgienė, Rupšienė (2003), Maslach, Jackson, Leiter (1996), Vollmer (1998), Freudemberger (1974) ir kt. Mokslininkų darbai atskleidė, kad profesinis perdegimas yra sudėtingas reiškinys, per pastarąjį dešimtmetį susilaukęs nemažai šių tyrėjų dėmesio. Iš pradžių perdegimo sindromas susilaukęs socialinės psichologijos atstovų susidomėjimo, šiandien tapo tarp dalykinių tyrimų objektu. Šiuo metu profesinis perdegimas yra aktualus daugeliui mokslo sričių: medicinoje, socialinėje ir darbo psichologijoje, vadyboje, edukologijoje. Atlikti tyrimai atskleidžia, kad šios profesijos atstovai ypač dažnai patiria stresą ir profesinį perdegimą, nuo jo kenčia mokytojų sveikata, jie patiria nepasitenkinimą darbu ir dažnai jį keičia. Taip pat iš mokslinių tyrimų ir praktikos žinoma, kad yra profesijų, kurios susijusios su didesne rizika patirti darbinį stresą ir profesinį perdegimą – mokytojai ypač dažnai patiria stresą ir profesinį perdegimą, nuo jo kenčia sveikata, todėl patiriamas nepasitenkinimas darbu bei dažnai jis yra keičiamas. Mokykla gali tapti labai sunkia darbo vieta, kai negaunama tinkama emocinė ir profesinė parama.

Naujausiuose mokslininkų Wang, Hall, Rahimi (2015) darbuose pastebimi neigiami mokytojų skaičiaus pokyčiai. Europos šalyse, apie 30–40 proc. studentų, studijuojančių pedagogiką, netampa mokytojais, o apie 40 proc. vis dėl to tapusių pedagogais palieka šią profesiją per 5 metus. Australijoje apie 45 proc. jaunų mokytojų svarsto apie profesijos pakeitimą per artimiausius 10 metų, o apie 30 proc. keičia profesiją ir palieka mokyklas per pirmuosius 5 karjeros metus. Šiaurės Amerikos mokytojų statistika panaši. Mokytojų skaičius sumažėjo 30–50 proc. per paskutinius 40 metų. Apie trečdalis mokslus pabaigusių mokytojų profesiją palieka per pirmuosius 3 metus, o apie pusė mokytojų profesiją palieka per 5 metus ir apie 10 proc. mokytojų profesiją palieka kasmet. Pateikti skaičiai

rodo, jog dauguma mokytojų palieka profesiją daugiausiai ne dėl pensijinio amžiaus, o dėl kitų priežasčių. Tuo tarpu 2013 m. atliktame Tarptautinio mokymo ir mokymosi tyrime (TALIS) pateikiami duomenys, Europos Sąjungoje daugiau kaip trečdalis mokytojų dirba mokyklose, kuriose trūksta kvalifikuotų darbuotojų, o beveik pusė mokyklų vadovų nurodo, kad stinga mokytojų specialiųjų poreikių turintiems mokiniams. Nors beveik 90 proc. ES mokytojų teigia esantys patenkinti savo darbu, 81 proc. teigia jaučiantys, kad visuomenė nevertina mokytojo darbo. Nors mokytojai mano, kad darbui jie yra pasirengę tinkamai, pradedantys mokytojai pagalbos gali sulaukti ne visur. Pasak Valantino (2013), mokytojams, net labiau nei kitų profesijų žmonėms, gali būti sunku kreiptis reikalingos pagalbos, sunku atrasti jiems priimtinas pagalbos šaltinius ir suteikti paramą savo kolegoms, kurie patiria sunkumų. Ir tai nenuostabu, juk šie žmonės visuomenėje dažnai matomi kaip paramos ir pagalbos vaikams bei tėvams teikėjai, jų problemų sprendimo ekspertai.

Tyrimo problema. Lietuvoje gaunama pranešimų apie įvairių specialistų pervargimą, emocinį išsekimą, neprofesionalumą ar konfliktus darbo aplinkoje. Šiandieninėje visuomenėje informacinės technologijos naudojamos visose veiklos aspektuose. Manoma, kad tai susiję su pastaraisiais dešimtmečiais sparčiai progresuojančia mokslo pažanga, technologijų tobulėjimu ir dėl to didėjančiais reikalavimais. Nuolatinis skubėjimas ir bandymas prisitaikyti prie naujai taikomų technologijų darbuotojams sukelia stresą. Net ir įgudę IKT vartotojai turi prisitaikyti prie nuolatinių pokyčių informaciniame amžiuje bei dažnai atnaujinti savo technologinius įgūdžius ir žinias, kad galėtų naudotis vis sudėtingesnėmis sistemomis ir susidoroti su didėjančiais produktyvumo reikalavimais.

IKT poveikis pedagoginiame darbe ir patiriamas technostresas analizuojamas Lietuvos ir užsienio mokslininkų darbuose: Wang, Hall, Rahimi, Maier, Laumer, Weinert, Weitzel, (2015), Yu-Kang, Chun-Tuan, You ir Zhao-Hong, Kavaliauskienė, Balčiūnaitė (2014), Bubelienė, Merkys, Pileckaitė--Markovienė, Loikienė, Župerkienė, Babičaitė, Gudonienė, Rutkauskienė, Lauraitis (2013), Čedavičienės, Daukšienė, Indrašienė, Klizas, Šulnienė, Vaicekauskienė (2012), Tarafdar, Qiang, Ragu-Nathan (2011), Sabaliauskas, Morkevičienė (2007), Valavičiaus, Jadzgevičienė (2006), Sockel, Mak, Bucholz, Michelle, Larry (2004), Brazdeikis (2003) ir kt. Akivaizdu, kad perdegimo sindromas tampa viena iš pačių opiausių problemų, kurias savo praktikoje patiria pedagogai. Profesinio perdegimo tyrimų, tikslingai orientuotų į informacinių ir komunikacinių technologijų įtaką pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui nepavyko rasti. Analizuojant pedagogų perdegimo sindromą bei technologijų sukeltą technostresą, tikėtina, kad problemos paplitimas būdingas daugeliui šalies mokyklose dirbančių pedagogų.

Šiame kontekste ir iškyla pagrindinis probleminis klausimas, kaip IKT taikymas veikia pedagogų patiriamą profesinį perdegimą mokykloje?

Tyrimo objektas – IKT veiksnys profesiniam pedagogų perdegimui.

Tyrimo tikslas – nustatyti IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raišką mokykloje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teoriškai pagrįsti IKT ir profesinio pedagogų perdegimo sąsajas.
2. Pagrįsti IKT veiksnio profesiniam perdegimui tyrimo metodologiją.
3. Atskleisti IKT, kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio raišką mokykloje.

Tyrimo metodologija grindžiama:

- **Profesinis perdegimas** – tai emocinio, protinio ir fizinio išsekimo būklė, kurią paprastai sukelia stiprus ir ilgai trunkantis stresas. Perdegimą patiriantis žmogus pradeda abejoti savo kompetencija, mano kad negali įvykdyti visų keliamų reikalavimų, praranda susidomėjimą ir ar motyvaciją dirbti (Smith, Segal J. ir Segal R. (2015), Gerry (2013), Maslach, Schaufeli ir Leiter (2001)).
- **Technostresas** – stresas, kylantis dėl negalėjimo prisitaikyti arba dirbti su informacinėmis ir komunikacinėmis technologijomis (Maier, Laumer, Weinert ir Weitzel (2015), Prabhakaran ir Mishra (2012), Michelle ir Larry (2004)).
- **IKT pedagogų darbe** – Lietuvos „Informacinių ir komunikacinių technologijų diegimo į bendrąjį ugdymą ir profesinį mokymą 2014–2016 metų veiksmų planas“ (2014) ir „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ (2012) siekiama skatinti visus gyventojus naudotis kompiuterinėmis technologijomis ir paslaugomis, ypatingą dėmesį skiriant mokytojų bendruomenei, jos kompetencijų tobulinimui. Daugiausia uždavinių švietimui numato, dirbant strategine sumanios visuomenės formavimo kryptimi. Reikia pabrėžti, kad mokytojai neturi pasirinkimo ir galimybės nesinaudoti IKT ugdymo procese

Duomenų rinkimo metodas – mokslinės literatūros analizė, iš dalies struktūruotas interviu.

Tyrimo rezultatų apdorojimo metodas – turinio (content) analizė.

Tyrimo imtis. 11 mokytojų iš Jonavos X bendrojo ugdymo mokyklos.

Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro įvadas, mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, tyrimo metodologijos pagrindimas, tyrimo rezultatų pristatymas ir analizė, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, priedai.

1. IKT IR PROFESINIO PERDEGIMO RAIŠKOS PEDAGOGINIAME DARBE SAŠAJŲ TEORINIS PAGRINDIMAS

Dėl greitėjančio gyvenimo tempo, laiko stokos, per didelio darbo krūvio, profesinis perdegimas tampa vis aktualesne problema, šiame skyriuje pateikta profesinio perdegimo samprata, pristatyti šio sindromo aspektai bei aptarta mokytojų patiriamas profesinis perdegimo sindromas.

1.1. *Profesinio perdegimo samprata žinių visuomenės kontekste*

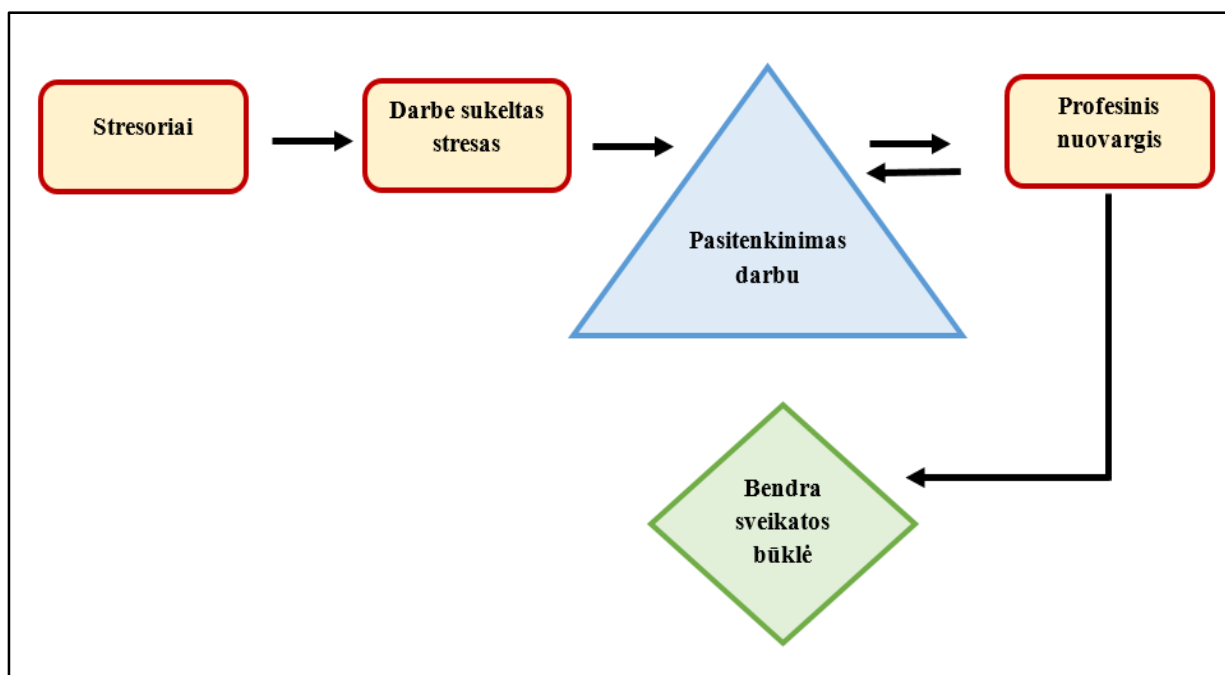
Darbas žmogaus gyvenime tapo itin svarbus ir reikšmingas, nuolat pabrėžiama darbinio gyvenimo kokybė kaip neatsiejama gyvenimo kokybės dalis. Šiuo metu Lietuvoje gaunama pranešimų apie įvairių specialistų pervargimą, emocinį išsekimą, neprofesionalumą ar konfliktus darbo aplinkoje. Manoma, kad tai susiję su pastaraisiais dešimtmečiais sparčiai progresuojančia mokslo pažanga, technologijų tobulėjimu ir dėl to didėjančiais reikalavimais. Tai patvirtina Proškuvienės, Zlatkuvienės, Juškelienės ir Černiauskiene (2004) teiginiai, kad „visuomenė susiduria su daugybe reiškinių, sukeliančių psichinę įtampą. Didžiuliai informacijos srautai ir darbo krūviai, nuolat greitėjantis gyvenimo tempas, masinė globalizacija, nesugebėjimas prisitaikyti prie naujų socialinių ir ekonominių aplinkybių, sunkios gyvenimo sąlygos, smurtas šeimoje ir mokykloje, iširusios ir irstančios šeimos – tai tik nedidelė dalis stresą keliančių žmogaus psichoemocinę būseną trikdančių priežasčių“ (165). Todėl, pasak Bubelienės ir Merkio (2012), stresas ir jo atsiradimo galimybės – daugialypis reiškinys, kuris yra aktualus daugelyje mokslo sričių – medicinoje, biologijoje, klinikinėje ir darbo psichologijoje, žmogiškųjų išteklių vadyboje, edukologijoje. Pagal Jakubausko (2003), sąvoka stresas apibūdina nemalonius įtampos ir spaudimo jausmus, kuriuos dažnai sukelia išorės jėgos arba tai yra emocinė reakcija į tą įtampą ir spaudimą. Žmonės skirtingai reaguoja į stresą. Net ir tie žmonės, kuriems stresas nekelia ypatingų problemų, susiduria su tokiais įvykiais savo profesiniame ar asmeniniame gyvenime, kurie gali sukelti didžiulį stresą. Psichologai sutinka, kad stresas sukelia fiziologinius, elgesio ir psichologinius pokyčius. Stresorių žmonių gyvenime vis daugėja, nes technologijų ir darbo veiklos pokyčiai, pripildyta rinka leidžia numatyti, kad neišvengiamai bus stengiamasi maksimaliai išnaudoti darbo jėgą. Darbo krūvio perteklius padidins streso lygį.

Vollmer (1998) teigia, kad „nuolatiniai stresai, nesėkmės, pernelyg dideli reikalavimai, nusivylimai, užsisklendimas savyje ir kiti veiksniai sugriauna (kartais ir nepagrįstai) visas iliuzijas, viskas praranda prasmę. Tuomet žmogus nepaiso savo asmeninių konfliktų ir poreikių, patiria stresus, gal ir depresiją ir pasiekia rezignacijos fazę, viską meta, praranda iniciatyvą, užgęsta“ (p. 9). Šis užgesimas įvardinimas *perdegimo sindromu*. „Profesinis nuovargis“, „sudegimas“, „pervargimas“, „išsekimas“ – tai yra mokslinėje literatūroje sutinkami sinonimai, kurie dažniausiai vartojami apibūdinant perdegimo sindromą. Šiame darbe pagrindiniu terminu laikomas „profesinis perdegimas“,

nes šio reiškinių pradininkai ir žymiausi tyrinėtojai naudoja būtent šią sąvoką. Pastaraisiais dešimtmečiais, pasak Saukienės (2011), pasaulyje vis dažniau pradedamas minėti šios ligos pavadinimas. Suprantama, nes vis sunkiau nuo darbo stalo atsiplėšiančioje visuomenėje pamažu tirpsta ribos tarp darbo ir asmeninio gyvenimo, todėl gyvenime nebelyka vietos poilsiui. Prie šio proceso gerokai prisidėjo *šiuolaikinės technologijos*, leidžiančios dirbti bet kur. Informacinės ir komunikacinės technologijos (toliau – IKT) tokios, kaip išmanieji telefonai, internetas, asmeniniai kompiuteriai, vaizdo konferencijų technologijos ir kitos – pakeitė kasdieninį gyvenimą ir profesinę veiklą. Sabaliauskas ir Morkevičienė (2007) teigia, kad „pasaulyje internetu ir kompiuteriu pagrįsta komercija ir komunikacija kerta visas teritorines sienas, taip sukurdamos naują žmogaus veiklos sritį ir griaudama geografinėmis sienomis pagrįsto įstatymų taikymo teisės saugą. Naujosios sienos, kurios yra matomos tik kompiuterių ekranuose, apribotos slaptazodžiais, nustatymais nuo virusų ir įsibrovėlių, sukūrė naujas asmenybes, grupes, organizacijas ir kitas naujas socialinių, ekonominių ir politinių grupuočių formas kibernetiniame pasaulyje“ (p. 181). Šios naujosios technologijos, pasak Merkio, Urbonaitės-Šlyžiuvienės, Balčiūno ir Mikutavičienės (2007), daro įtakoją visas socialinio gyvenimo sferas bei yra vienas esminių faktorių, skatinantis mokslo ir ekonomikos progresą. *„Tinklinė visuomenė“*, *„žinių visuomenė“*, *„sumani visuomenė“*, *„besimokanti visuomenė“*, *„interaktyvi visuomenė“*, *„informacinė visuomenė“* – tai yra terminai, kurie dažniausiai vartojami apibūdinti esamą situaciją pasaulyje. Galbūt, po kurio laiko rasis ir naujų apibūdinimų. Tačiau, pasak Čedavičienės, Daukšienės, Indrašienės ir kt.(2012), yra aišku, kad šiomis sąvokomis galvojama apie išsilavinusią ir nuolat besimokančią visuomenę, kurios nariai gali ir geba veikti šiuolaikinių informacinių technologijų bei kitų naujovių aplinkoje, naudotis šalies ir pasaulio informacijos resursais, ir apskritai – gyventi nuolatinės kaitos sąlygomis. „Informacinių ir komunikacinių technologijų panaudojimas inkluzijos plėtra: Europos šalių pasiekimai ir galimybės“ (2014) leidinyje teigiama, kad „žinių visuomenėje prieigos prie IKT aspektai turėtų būti nagrinėjami žmogaus teisių plotmėje. Įvairiose politinėse arenose – Europos Sąjungoje ir Jungtinių Tautų organizacijoje – vadovaujamosi nuostata, kad IKT yra integrali daugelio piliečių gyvenimo dalis, o galimybė jomis naudotis – socialinės inkluzijos įrankis, todėl apie tai kalbėti būtina“ (p. 27). Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad atsiranda vis daugiau specialybių, kurios yra sunkiai apibrėžiamos, o su jomis susijusios atsakomybės verčia pasirūpinti tam tikrais reikalais ir po darbo valandų, dalis žmonių dirba tai, kas jiems visai nepatinka, jaučia grėsmę netekti darbo. Perdegimo sindromas laikomas sudėtingu procesu, kuris vystosi ilgą laiką, pasireiškia individualiai, yra įvairaus intensyvumo ir pasižymi tiek psichinio, tiek fizinio pobūdžio simptomais. Šiame poskyryje svarbu išanalizuoti ir atskleisti šio sudėtingo ir daugialypio sindromo atsiradimo priežastis, poveikį bei pasireiškimo būdus.

Visų pirma „pirmasis perdegimo sąvoką 1974 m. pateikė vokiečių kilmės JAV psichoanalitikas Freudenberg (1974), norėdamas apibūdinti pagalbos darbuotojų, teikiančių pagalbą žmonėms

psichinį ir fizinį išsekimą“ (Stoškus, 2011, p. 193). Vollmer (1998) cit. Freudenberger (1985) ir North (1985) rašo, kad „sudegimas – tai tokia būseną, kuri vystosi lėtai, ilgą laiką patiriant stresus ir švaistant energiją. Tai energijos išsekimas, tai nusialinimas dėl per didelio krūvio – vidinio ir išorinio – šeimoje, darbe, dėl per didelių <...> visuomenės reikalavimų“ (p. 22). Nors pirmasis apie perdegimą prabilo minėtasis Freudenberger, viena žymiausių perdegimo sindromo tyrinėtojų pasaulyje laikoma Maslach – socialinės psichologijos atstovė. Pagal Maslach, Jackson, ir Leiter (1996), sudegimas yra sindromas pasireiškiantis kaip emocinis išsekimas, asmeniškumo praradimas ir sumažėjęs asmeninis pasitenkinimas pasiekimais. Sindromas dažniausiai sutinkamas tarp žmonių, kurių darbas bent iš dalies susijęs su kitais žmonėmis. Pacevičius (2006) teigia, kad „tai gydytojai, pedagogai, prekybos ir aptarnavimo sferos darbuotojai, taip pat organizacijų vadovai, vadybininkai, kariuomenės vadai, policijos ir teismų darbuotojai, aktoriai, bibliotekininkai, ekskursijų gidai. Yra nuomonė, jog praktiškai kas antras dirbantis žmogus patenka į palankią perdegimui situaciją“ (p. 125).



1.1.1. pav. Modelis, įvertinantis įtakančių veiksnių svarbą asmens sveikatos būklei perdegimo atveju (Khamisa, Peltzer ir Oldenburg, 2013)

Straipsnyje „Preventing Burnout: Signs, Symptoms, Causes, and Coping Strategies“ nurodoma, kad perdegimas gali būti nevaldomo streso pasekmė. Nevaldomas stresas neturėtų būti painiojamas su per dideliu stresu. Stresas bendru atveju yra per didelė reikmė: didelis spaudimas reikalaujantis per didelių fizinių ar psichologinių pastangų. Stresą patiriantys žmonės dažnai įsivaizduoja, kad jei jie galėtų viską kontroliuoti, jie jaustųsi geriau. Perdegimas, priešingai nei stresas yra susijęs su „per mažai“. Būti sudegusiam reiškia jaustis tuščiam, be motyvacijos ir žemiau rūpesčio ribos. Žmonės patiriantys perdegimą dažnai nebeturi jokios vilties, kad jų padėtis pasikeis į gerą. *Jeį per didelis stresas yra tarsi skendimas atsakomybėje, tai perdegimas yra visiško išsunkimo jausmas.* Dažniausiai

yra suvokiama kai patiriamas stresas, bet ne visada suvokiama, kad patiriamas perdegimas. Pasak Jakubausko (2003), bet kuris žmogus, kuris savo darbe susiduria su nuolatiniais stresoriais, priklauso rizikos grupei, bet dažniausiai perdegimo sindromas pasitaiko tarp tų, kurių darbas yra nuolatinis bendravimas su klientais, turinčiais problemų. *Manoma, kad perdegimo sindromo atvejų dažnumas didėja ir dėl didelių informacijos kiekių.* Modernios technologijos nepašalina profesinių rizikos faktorių, tik pakeitė juos – intensyvus IKT naudojimas darbuotojams sukelia psichoemocinę įtampą, mokslinėje literatūroje žinomą kaip technostresas.

1.1.2. lentelė. Streso ir profesinio nuovargio (perdegimo) skirtumai

STRESAS	PERDEGIMAS
Charakterizuojamas per dideliu įsitraukimu, atsakomybe	Charakterizuojamas atsainumu
Elgesys labai emociingas	Elgesys vangus
Hiperaktyvumas ir skubumas	Beviltiškumas ir beprasmybė
Energijos praradimas	Motyvacijos, idealų ir vilties praradimas
Veda link nervinių sutrikimų	Veda link depresijos ir atitolimo
Pagrindinė žala - fizinė	Pagrindinė žala – emocinė
Gali baigtis mirtimi	Gali atrodyti jog gyventi nebėra verta

Abromaitienė ir Stanišauskienė (2014) teigia, kad „kiekvienas gali patirti stresą, bet perdegimas pasireiškia tuomet, kai žmonės turi nepatenkintų poreikių, neišsipildžiusių lūkesčių, kas neleidžia pajusti reikšmingumo darbe jausmo. Taigi perdegimo sindromas gali būti apibūdinamas kaip tam tikrų poreikių nepatenkinimas“ (p. 12). Pagal Lewig, Xanthopoulou, Bakker, Dollard ir Metzger (2007), perdegimas yra dažnas santykiuose pasireiškiantis stresas, į kurio apibrėžimą būtų galima įtraukti šias vidines ir išorines dimensijas: 1) išsekimas, kuris dažniausiai apibūdinamas, kaip emocinių resursų nebuvimas, kas tuomet yra charakterizuojamas, kaip protinis, emocinis ir fizinis nuovargis; 2) cinizmas, kuris aprašomas kaip nuasmeninimas, antisimpatijos nukreiptos į nagrinėjamo žmogaus klientus, aptarnaujamus žmones; 3) žema savivertė“. Tuo tarpu, pasak Kavaliauskienės ir Balčiūnaitės (2014) bei Leliūgienės, Rupšienės, Baušytės (2003), mokslinėje literatūroje ryškios dvi profesinio perdegimo tyrimų kryptys: *profesinis perdegimas siejamas su situaciniais veiksniais*, t. y. darbo, organizaciniais ir profesiniais, pavyzdžiui, dienotvarkė, tvarkaraščio pakeitimai, karjeros galimybės, dalyvavimas institucijos valdyme, darbo pobūdis ir t.t. kita – *su individualiais veiksniais*, t. y. žmonių demografinėmis charakteristikomis bei asmenybės bruožais, pavyzdžiui, socialinės-ekonominės problemos, socialiniai pasikeitimai ir t. t. Tuo tarpu kiti mokslininkai Pajarskienė ir Jankauskas (2000) ir Pacevičius (2006) pateikia dar smulkesnę darbinį stresą lemiančių veiksnių klasifikaciją. Įvardinami žalingi darbo aplinkos, nepatogaus darbo laiko, darbo turinio, žmonių tarpusavio santykių, nepastovaus

darbo ar nedarbo, vaidmens darbe, darbo uždavinių, karjeros ir darbo statuso bei darbo ir namų problemų nulemti veiksniai.

Tradiciškai šie veiksniai skirstomi į stambius blokus, todėl žemiau pateikiama (žr. 1.1.3. lentelė) siūloma profesinio perdegimo veiksniais apibūdinanti schema.

1.1.3. lentelė. Priežastys, galinčios turėti įtakos profesinio perdegimo procesui (sudaryta V. Juškaitės, 2015, remiantis Kavaliauskiene ir Balčiūnaite (2014), Pacevičiumi (2006), Leliūgiene, Rupšiene ir Baušyte (2003), Pajarskiene ir Jankausku (2000))

INDIVIDUALŪS	ORGANIZACINIAI	PROFESINIAI
Amžius	Darbo sąlygos	Darbo turinys
Lytis	Dienotvarkė	Darbo pobūdis
Išsilavinimo lygis	Laiko trūkumas	Perkrovos
Šeimyninė padėtis	Tvarkaraščio pakeitimai	Kontaktų su klientais artumas
Darbo stažas	Dalyvavimas institucijos valdyme	Grižtamasis ryšys
Asmenybinės savybės	Karjeros galimybės	Klientų problemų sudėtingumas ir svarba
Ištvėrmė	Darbo dienos trukmė	Klientų skaičius
Kontrolės lokusas		
Pasipriešinimo stilius		
Savivertė		
Neurotiškumas (nerimas)		
Ekstravertiškumas		
Problemos namuose		
Socialiniai pasikeitimai		

Taigi stresą ir profesinį nuovargį sukeliančių veiksnių apžvalga parodo, kokie įvykiai darbo vietoje pavojingiausi. Svarbu apžvelgti ir požymius bei simptomus, būdingus profesiniam perdegimui.

Leliūgienė, Rupšienė ir Baušytė (2003), cit. Freudemberger (1974) teigia, kad „jis pastebėjo, jog ypač atsidavę ir pareigingi socialinės srities darbuotojai dažnai pervargsta, praranda pusiausvyrą, ima neigiamai ir ciniškai vertinti savo darbą ir klientus, tampa nervingi, irzlūs, nepatiklūs, juos gali apimti depresija (p. 12). Taipogi, anot Jakubausko (2003) perdegimas yra panašus į depresiją būseną, nors ir ne tokia rimta, bet žymiai dažniau pasitaikanti. Šio sindromo pagrindiniai simptomai yra fizinis išsekimas, miego sutrikimai, visiškas pasitenkinimo darbu nebuvimas, bejėgiškumo jausmas ir ciniškas požiūris į viską, kas susiję su darbu, o pagrindinis simptomas ir komponentas yra emocinis išsekimas. Tuo tarpu naujausiuose užsienio mokslininkų Bianchi, Schonfeld ir Laurent (2015) darbuose pateikiama priešinga nuomonė. Perdegimo ir depresijos persidengimas diskutuojamas nuo pat perdegimo sindromo sąvokos atsiradimo. Išsekimas apibūdina būseną, kuomet jaučiamasi emociškai

išsunktu ir fiziškai persitempusiu, trūksta energijos, o nuotaika bloga. Cinizmas apibūdina atsainų požiūrį į atliekamą darbą, žmogus yra demotyvuotas ir atsitraukia nuo savo darbo. Galiausiai, apima kompetencijos trūkumo jausmas, prarandamas pasitikėjimas savimi. Pagrindinė perdegimo koncepcija paremta pagrindine mintimi, kad perdegimas yra chroniško, neišsprendžiamo streso darbe pasekmė. Kitaip tariant, kad perdegimas yra sukeliamas ilgalaikio nesutapimo tarp reikalavimų, keliamų darbuotojui bei jo darbinių galimybių. Todėl perdegimas yra ilgalaikio nesugebėjimo prisitaikyti pasekmė, bet nėra susijęs su stipriu trumpalaikiu darbinio stresu. Panašiai ir pagrindinės perdegimo koncepcijos vienbalsiai teigia, kad nuovargis, dažnai vadinamas tiesiog išsekimu, yra pagrindinė perdegimo priežastis. ***Perdegimo ir depresijos ligų pagrindinis veiksnys sukeliantis šiuos susirgimus yra neišsprendžiamas stresas.*** Įvairūs depresijos simptomai buvo pastebėti ir kenčiančiuose nuo perdegimo. Taip pat perdegimo ir depresijos simptomų ryšys buvo patvirtintas ištestiniuose tyrimuose. Ahola, Hakanen, Toppinen-Tanner ir *et al.* (2014) pastebėjo, kad perdegimo ir depresijos simptomai dažnai susilieja ir vystosi kartu. Tai patvirtina ankstesnius tyrimus ir tyrėjų požiūrį į perdegimo persidengimą su depresija.

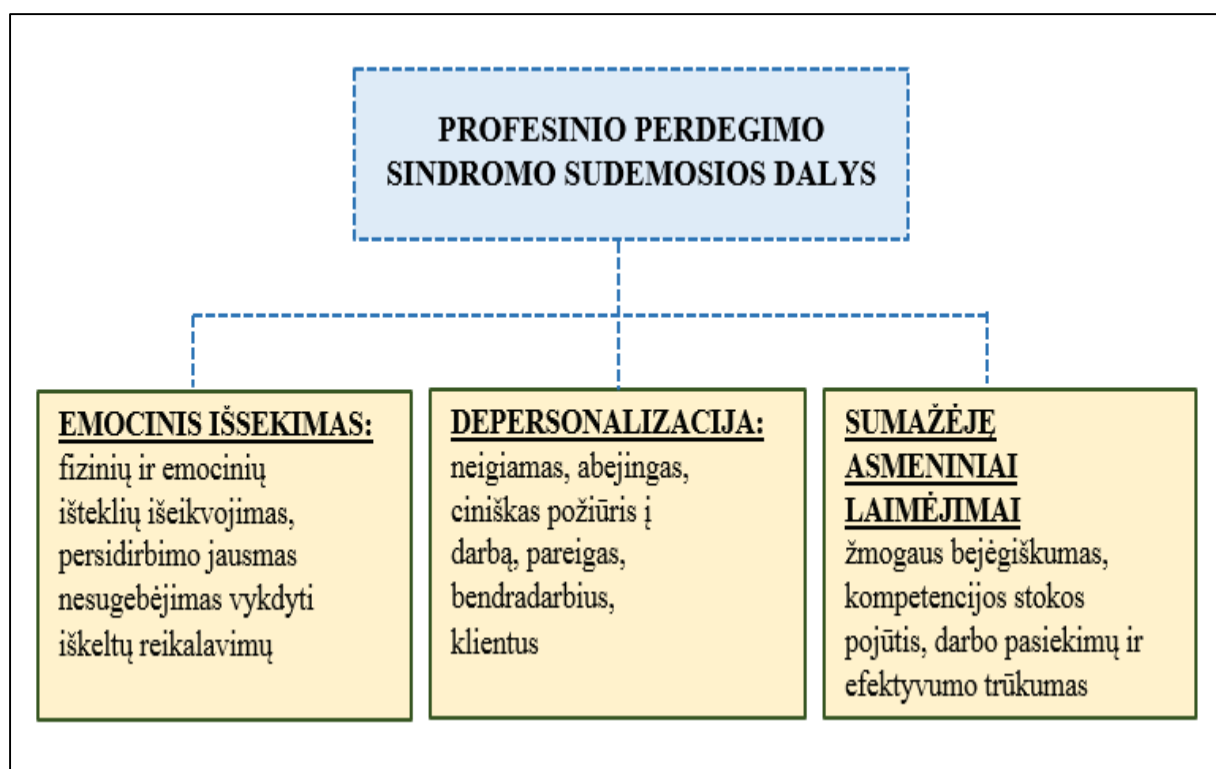
Psichologė psichoterapeutė Zykienė (2006), teigia kad „šiuo metu „sudegimo“ sindromas dar vadinamas chroniško nuovargio sindromu. Šis sindromas atsiranda ne per vieną dieną, o ilgai. Jis sukelia pavojų susirgti depresija, todėl naudinga žinoti jo požymius bei profilaktikos galimybes“ (<http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/sudegimo-pavojaus-profilaktika/>).

„Sudegimo“ sindromo požymiai bei simptomai:

- per didelis pasiaukojimas siekiant tikslo, išsekimas;
- sumažėjęs atsidavimas, nenoras kasdien eiti į darbą, traukimasis nuo kolegų, klientų, kontaktų vengimas;
- emocinės reakcijos (pyktis, irzlumas, kaltė), priekaištai, cinizmas;
- nesugebėjimas susikaupus išklaudyti kitą žmogų, atminties, motyvacijos, kūrybiškumo silpnėjimas, mąstymo vangumas, kategoriškumas, priešinimasis bet kokiems pokyčiams;
- drąsos praradimas, abejingumo atsiradimas;
- kaip dvasinių problemų ir negalavimų pasekmė atsiranda fiziniai negalavimai (miego sutrikimai, galvos ir nugaros skausmai, dažni peršalimai ir kt.);
- neviltis.

Visus profesinio nuovargio simptomus bei požymius apibendrina tridimensis modelis, kuris yra taikomas tyrinėjant profesinį perdegimo sindromą, nes apima pačias svarbiausias sritis: asmeninę (emocinis išsekimas), tarpusavio santykių su kitais žmonėmis (depersonalizacija) ir darbo (asmeninių laimėjimų sumažėjimas). Kavaliauskienė ir Balčiūnaitė (2014) teigia, kad „*nors tyrimas labai plačiai*

taikytas, kilo diskusijų dėl profesinio perdegimo sindromo proceso. Diskutuota, kokių eiliškumu šios trys dimensijos pasireiškia. Modelio kūrėjų teigimu, emocinis išsekimas yra pirmoji profesinio perdegimo sindromo stadija. Kai emociškai išsekęs žmogus pradeda šalintis kitų žmonių, tampa ciniškas, formalus – tai antra profesinio perdegimo sindromo stadija. Trečioji pasireiškia po kurio laiko, kai žmogus vis labiau nusivilia tuo, ką daro, nėra patenkintas darbo organizavimu, esamomis nuostatomis, lūkesčiais. Emocinis išsekimas yra pagrindinis ir pirminis profesinio perdegimo sindromo komponentas, vėliau išsivysto du negatyvūs požiūriai: vienas – nukreiptas į kitus (depersonalizacija), kitas – į save (asmeninių laimėjimų sumažėjimas)“ (p. 22).



1.1.4. pav. Profesinio perdegimo sindromo sudedamosios dalys (Kavaliauskienė, Balčiūnaitė, 2014)

Pasak Žukaitės (2005), perdegimo sindromas vystosi pamažu. Iš pradžių pradeda didėti įtampa bendraujant su kolegomis, administracija, paskui – konfliktai šeimoje, žmogus pajunta, kad jis išsekęs ir fiziškai, ir emociškai, – tarsi uždarytas į narvą. Pasigydžius ir pailsėjęs tie simptomai dingsta, bet grįžus į darbą po kurio laiko vėl viskas pasikartoja. Kankinamas perdegimo sindromo žmogus neranda jėgų atlikti net menkiausius darbus – nueiti į parduotuvę, susitvarkyti namuose. Taipogi, anot Timms ir Brough (2013) sudegimas dažniausiai apibūdinamas kaip sindromas, kurio pagrindiniai atributai yra išsekimas ir ciniškumas. Šiuo atveju ciniškumas įvardinamas kaip „atsijungimu“, kuris gali pasireikšti, kaip pašamonės atsakas kai žmonės jaučia, jog sąmoningai yra neįmanoma „atsijungti“ nuo slegiančio darbo krūvio. Taipogi, pasak Pacevičiaus (2006), pervargęs asmuo ima atsainiai, net su pasityčiojimu

kalbėti apie savo klientus ar kolegas, pavaldinius. Susierzinimą kurį laiką žmogus kontroliuoja, o vėliau gali tiesiog pratrūkti įtūžiu. Auka gali tapti niekuo dėtas žmogus. Galiausiai ryškiai sumažėja žmogaus savivertė ir profesinė motyvacija. Aplinkiniams jis gali atrodyti patikimas ir vertas pagarbos, tačiau iš tikrųjų jis jiems abejingas. Bendravimas su žmonėmis ima kelti diskomfortą. Nesugebėjimas išvengti šių neigiamų aspektų, gali imti reikštis psichosomatinės reakcijos ir piktnaudžiavimas psichiką aktyvinančiomis medžiagomis. Perdegti gali bet kurios profesijos, bet kurias pareigas einantys darbuotojai, kai nepatenkinami jų lūkesčiai ar lieka neišspręstų darbo konfliktų, kurie lemia nuolatinį stresą.

Tuo tarpu Pacevičius teigia, kad „šis sindromas nėra būdingas, tarkim, tekintojui, buhalteriiui, programuotojui, nors jie taip pat yra veikiami darbinio streso. Tai rodo, kad profesinį perdegimą lemia ne stresas apskritai, o stresas, kylantis dėl ilgalaikio ir įtempto bendravimo darbe“ (p. 125). Pasak Vimantaitės ir Šeškevičiaus (2006) žmonės, kurių profesija reikalauja rūpintis kitais, per tam tikrą laiką išnaudoja savo teigiamų emocijų resursus, be to, jų organizmas pasidaro nebeatsparus, negeba priešintis stresams. Jei tokia būseną tęsiasi ilgai, galimas visiškas fizinių jėgų ir psichikos išsekimas, o tokia būseną paveikia asmens motyvacija, požiūrį bei elgesį. Todėl *kai kuriose Europos šalyse (ypač Švedijoje ir Nyderlanduose) sudegimo sindromas yra priimta medicininė diagnozė*. Tai reiškia, jog ji įtraukta į pagrindinių ligų aprašus, o gydytojai yra apmokyti tokį sindromą atpažinti bei gydyti. Pasak Schaufeli, Leiter ir Maslach (2009) psichologai, socialiniai darbuotojai, psichiatrai bei organizacijų konsultavimo specialistai siūlo platų spektrą būdų, kaip kovoti su šiuo sindromu, pradedant individualiomis programomis, baigiant organizacijų lygio konsultavimu. 1990 m. Nyderlanduose buvo sukurtos praktinės nuorodos skirtos atpažinti bei kovoti su streso sukeliama susirgimais darbe bei išskirtinis dėmesys buvo skirtas sveikatos apsaugos specialistams. Šiose nuorodose buvo nurodyti trys skirtingi streso sukeliama susirgimų lygiai: 1) nerimas (santykinai nežymūs simptomai, kurie sukelia tik iš dalies sumažintas darbinės galimybes); 2) emocinis palūžimas (stipraus nerimo simptomai bei laikinas darbinių galimybių praradimas) ir 3) sudegimas (su darbu susijusi neurastenija bei ilgalaikis darbinių galimybių praradimas).

Taipogi, pasak Marchand ir Durand (2011), daugėja įrodymų, kad psichosocialiniai veiksniai darbe yra susiję su psichikos sveikatos rezultatais – įgūdžių panaudojimas, sprendimą priėmimas organizacijoje, darbo valandos ir tvarkaraštis, priekabiavimas ir agresija, darbo apsauga, atlygis, pripažinimas ir kt. faktoriai yra stresoriai, kurie prisideda prie darbuotojo psichologinės būsenos, depresijos, profesinio nuovargio ir išsekimo. Akivaizdu, kad ilgalaikis stresas gali potencialiai sukelti psichikos sveikatos sutrikimus, tokius kaip depresija ir profesinis perdegimas. Vadinasi, psichikos sveikatos problemų sukeltas lėtinis stresas, kuris vystosi nuo ilgalaikio poveikio darbo ir ne darbo metu patiriamų stresorių ir kitų veiksnių. Individualiame lygmenyje susiduriama su įgūdžių panaudojimo, sprendimų priėmimo, darbo valandų ir grafiko, santykiais su kolegomis ir vadovu,

nesaugumo, naudingumo ir kt. stresoriais. Darbo vietose susiduriama organizacinės kultūros ir politikos, darbo ir šeimos kultūra, darbo santykių klimato, organizacinio mokymosi galimybių ir kt. stresoriais. Tuo tarpu ne darbo metu stresoriai yra kilę iš šeimos – santykiai su šeimos nariais, namų ruošos darbai ir t. t., socialinių tinklų (socialinės paramos) ir bendruomenės – ekonominio statuso ir kt. Šiuo atveju perdegimas gali būti traktuojamas, kaip streso pasekmė.

Profesinis nuovargis paprastai yra siejamas su emociniu išsekimu – sumažėjusi energija, depersonalizacija bei apatiškumas klientams. Pagal Khamisa, Peltzer ir Oldenburg (2013), perdegimas paprastai suvokiamas kaip individo atsakas į užsitęsusį stresą darbe, kuris savo ruožtu daro įtaką pasitenkinimu darbu ir po to dažnai gali paveikti našumą, efektyvumą ir gerovę darbo srityje. Pasak Saukienės (2011) kad išvengtų šių neigiamų išgyvenimų, žmogus pasitraukia į savo kiautą, ima mažiau dirbti ir vengia bet kokio bendravimo, galinčio kelti nesutarimų ar konfliktų. Galutinė perdegimo stadija ištinka gana retai. Tuomet žmogui bloga nuo visko – nuo savęs ir pasaulio. Vaičaitytė (2012) tvirtai tiki, kad šią klaidą reikia ištaisyti, kadangi perdegusių darbuotojų Lietuvoje yra ištisos virtinės, o perdegimo pasekmės ilgalaikės ir labai žalingos tiek fizinei, tiek psichologinei sveikatai.

Apibendrinant galima teigti, kad daug užsienio ir lietuvių mokslininkų darbuose buvo pateikta ir pasiūlyta įvairių perdegimo sampratų versijų per paskutinius 40 metų (Kavaliauskienė, Balčiūnaitė (2014), Tims, Brough (2013), Pacevičius, Zykienė (2006), Jakubauskas, Leliūgienė, Rupšienė (2003), Maslach, Jackson, Leiter (1996), Vollmer (1998), Freudemberger (1974) ir kt.). Analizuojant ir bendrinant daugelio tyrėjų rezultatus, perdegimą galima laikyti trimačiu sindromu sudaryto iš emocinio išsekimo, cinizmo, dažnai vadinamo nuasmeninimu ir saviveiksnumo trūkumo arba sumažėjusio asmeninio pasitenkinimo, kuris išsivysto kaip atsakas į chronišką profesinį stresą.

1.2. Technostresas kaip IKT pasekmė

Organizacijos šiandieninėje visuomenėje informacines technologijas naudoja visose savo veiklos aspektuose – sekti įvykius aplinkoje, priimant sprendimus ir bendraujant. Tačiau vyrauja didžiulė ir nuolatinė įtampa, nes technologijos nuolat keičiasi ir organizacijoms reikia vis tobulėti. Pasak Sockel, Mak ir Bucholz (2004), tai galioja ir įmonėse dirbančiam personalui, nes darbuotojai žino, kad profesinis tobulėjimas yra labai svarbus, o nesugebėjimas prisitaikyti prie pokyčių juos nustumia į šalį, prarandamos pozicijos organizacijoje. Taipogi nuolatinis skubėjimas ir bandymas prisitaikyti prie naujai taikomų technologijų įmonėje darbuotojams sukelia stresą – sunku išvengti klaidų, vėluojama, grėsmė prarasti pozicijas ir kt. Todėl, pasak Sabaliausko ir Morkevičienės (2007), vis didėjantis IKT naudojimas, padidino atskirtį tarp mokančių ir nemokančių naudotis IKT, taip sukurdamos skaitmeninį padalijimą. Tad gebėjimas naudotis informacinėmis komunikacinėmis technologijomis tampa viena iš svarbiausių individo socialinio, kultūrinio, materialinio kapitalo plėtros sąlygų bei pagrindinių komunikacijos tarp visuomenės narių priemonių. Tačiau, pasak Raišienės ir Jonušausko (2013)

tarpsniai, per kuriuos atsiranda ir išigali technologinės inovacijos, labai sutrumpėjo, o žmonės, norėdami sėkmingai funkcionuoti darbo aplinkoje ir visuomenėje, priversti neatsilikti nuo kaitos tempo. Kol darbuotojai įgunda naudoti naujos kartos kompiuterius, mobiliuosius telefonus ir kitą darbui skirtą techninę įrangą, pasirodo dar naujesni, esminiais patobulinimais papildyti modeliai ir programos. Taip pat, pasak Valavičiaus ir Jadzgevičienės (2006), informacinių technologijų plitimas vertė tapti kompiuterių vartotojais netgi tuos žmones, kuriems technika svetima. Maždaug tuo metu buvo pastebėta, kad dalis vartotojų jaučiasi prie kompiuterio sukaustyti, juos valdo nerimas. Tuo tarpu, anot Wei-Hsi, Kuanchin, Chieh-Pin (2015), net ir įgudę IKT vartotojai turi prisitaikyti prie nuolatinių pokyčių informaciniame amžiuje bei dažnai atnaujinti savo technologinius įgūdžius ir žinias, kad galėtų naudotis vis sudėtingesnėmis sistemomis ir susidoroti su didėjančiais produktyvumo reikalavimais. Žinoma, kad kompiuterių skverbimasis į gyvenimą veikia ir žmonių dvasinį pasaulį – informacinių komunikacinių technologijų keliamas stresas gali būti apibūdintas kaip tiesioginis arba netiesioginis technologijų naudojimo poveikis žmogaus elgsenai, mąstymui, nuostatomis ir psichologijai.

„Modernios technologijos nepašalina profesinių rizikos faktorių, tik pakeitė juos – padidėjo judesių monotonija, statiniai krūviai, padažnėjo stresinės situacijos“ (Bataitis, 2011, p. 10). Pasak Raišienės ir Jonušausko (2013) bei Fuglseth ir Sørebo (2014), šiuolaikinė IKT įvairovė leidžia darbuotojams atlikti užduotis nepriklausomai nuo paros laiko ir buvimo vietos, derinti asmeninio gyvenimo ir darbo įsipareigojimus, tačiau nepaisant nenuginčijamos IKT naudos vis daugiau organizacijų veiklos efektyvumą ir darbuotojų darbingumo veiksnius tiriančių mokslininkų perspėja, kad intensyvus IKT naudojimas darbuotojams sukelia produktyvumui nepalankią psichoemocinę įtampą, mokslinėje literatūroje žinomą kaip *technostresas*. Pasak Wei-Hsi, Kuanchin, Chieh-Pin (2015), taipogi didėjant informatikos kompetencijai ir populiarėjant technologijų naudojimui darbo vietoje, pagrindiniu faktoriumi keliančiu technostresą tampa ne nemokėjimas naudotis technologijomis, bet per didelė jų įtaka ir per didelis naudojimas – nuolatinių pokyčių aplinka darbe sukuria neigiama organizacijos suvokimą ir neigiamai veikia darbuotojo efektyvumą. Todėl „literatūroje technostresas apibrėžiamas kaip šiuolaikinė sveikatos negalia, kylanti dėl individo nesugebėjimo racionaliai prisitaikyti technologijų gausa pasižyminčioje aplinkoje“ (Raišienė ir Jonušauskas, 2013, p. 80). Taipogi, anot Fuglseth ir Sørebo (2014), technostresas bendrai gali būti apibrėžiamas kaip psichologinis stresas, kurį patiria darbuotojai dėl IKT naudojimo darbe.

„[vairių šaltinių duomenimis, psichologinių problemų – nerimo, padidinto nervinio jautrumo, depresijos tarp dirbančiųjų kompiuteriais turi nuo 25 iki 70 proc. žmonių. Emocinė įtampa darbo metu, darbas uždaroje erdvėje (sistemoje „žmogus-kompiuteris“) yra pagrindiniai psichikos sutrikimus ir technostresą lemiantys veiksniai“ (Valavičius ir Jadzgevičienė, 2006, p. 76). Pasak Raišienės ir Jonušausko (2013), technostresas visgi daugiau susijęs su darbine aplinka ir yra technologijomis

grindžiamų uždavinių įgyvendinimo padarinys. Technostresą lemiančius veiksnius ir jo poveikį darbuotojams tyrinėjo nemažai užsienio mokslininkų. Atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad ilgalaikis intensyvus naujų IKT naudojimas darbe gali reikšmingai sumažinti darbuotojų pasitenkinimą darbu, atsidavimą organizacijai, kūrybiškumą ir produktyvumą. Šie padariniai išryškėjo nepaisant to, kad būtent informacinės technologijos leidžia darbuotojams greitai ir lengvai pasiekti darbui reikalingą informaciją, dirbti už biuro ribų ir dalytis įžvalgomis su kolegomis realiuoju laiku. Deja, technologijos vis dažniau darbuotojus verčia jaustis priklausomus nuo pastovaus ryšio su kitais. Bendravimu šį ryšį pavadinti galima tik sąlygiškai, nes darbuotojams, norintiems laiku reaguoti į nenutrūkstamu srautu juos pasiekiančią darbinę informaciją, tenka priverstinai įsitraukti į daugybės uždavinių sprendimą, ir laiko idėjų apmąstymui, kūrybinei analizei ir aptarimui tarpusavyje tiesiog nelieka. Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan ir *et al.* (2007) buvo vieni iš pirmųjų tyrėjų, kurie sukūrė skalę, skirta įvertinti technostreso lygį. Šios skalės principas – su kuo daugiau teiginių sutinkama, tuo didesnė tikimybė, kad žmogus patiria technostresą.



1.2.1. pav. Patiriamo technostreso vertinimo skalė (sudaryta V. Juškaitės, 2015, remiantis Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan ir *et al.* (2007))

Pasak Valavičiaus ir Jadzgevičienės (2006), ne vienas žmogus, pradėjęs dirbti kompiuteriu, patiria kompiuterio baimę, nes mano, kad kompiuteris yra už jį protingesnis. Kompiuterių nerimas yra sudėtinga emocinė reakcija žmonių, kurie kompiuterį traktuoja kaip asmeninę grėsmę. Psichologinės problemos ir jų psichosomatinė išraiška nėra retos bendroje populiacijoje, tačiau dirbantiesiems kompiuteriu šios problemos yra ypač aktualios. Pasak Raišienės (2013), technostresas kyla dėl asmens psichologinio negalėjimo prisitaikyti technologijų persmelktame pasaulyje. Neretai darbuotojai ir po darbo, jei ne dirba, tai peržiūri internetinius spaudos portalus ir t. t. Dėl didelio susitelkimo į tekstą ir bendravimą, dėl nuolat smegenis dirginančių informacijos pilnų ekranų ir dėl judėjimo stokos mūsų organizmas kenčia. Visa tai lydi tam tikri simptomai – nerimas, technofobija, kad dings svarbūs duomenys, protinis nuovargis, fiziniai negalavimai – dažniausiai miego sutrikimai, neaiškios kilmės skausmai, imuniteto susilpnėjimas ir lėtinių ligų atsiradimas ar paūmėjimas, susiaurėjusios tolerancijos ribos, padidintas reiklumas sau ir kitiems, depresija, nesugebėjimais ilgiau išlaikyti dėmesį ir pabaigti pradėtą darbą, atsidavimo organizacijai sumažėjimas, smukusi darbų atlikimo kokybė, padažnėjusios pravaikštos, mažesnis lojalumas ir kt. Taip pat Bataitis (2011) teigia, kad „buvo nustatytas psichosomatinų simptomų (padažnėjusio širdies plakimo, krūtinės skausmų, vidurių užkietėjimo) dažnis – nuo 15 iki 50 proc. profesinis stresas kompiuterių operatoriams yra viena iš lemiamų priežasčių, perdisponuojančių neurozių vystymąsi. Emocinė įtampa darbo metu, darbas uždaroje erdvėje („žmogus – mašina“) yra pagrindiniai psichikos sutrikimus ir technostresą perdisponuojantys veiksniai“ (p. 13). Prabhakaran ir Mishra (2012) savo moksliniuose darbuose išskyrė technostreso tipus.

Technostreso tipai:

- **Daug darbų vienu metu „beprotybė“**. Daugelio darbų vienu metu „beprotybė“ dažniausiai reiškia naudojantis IKT galimybę atlikti daug užduočių vienu metu. Nors tai yra labai puiki kompiuterinių technologijų savybė, žmogaus protas nėra sutvertas atlikti tokį kiekį užduočių vienu metu. Kuo daugiau užduočių bandome atlikti vienu metu, tuo mažiau efektyvus tampame apskritai. Žmonės, kurie vienu metu renka kompiuteriu tekstą, atsakinėja telefonu bei bendrauja su kolegomis, persijunginėja tarp užduočių nuolatos, negalėdami susikaupti. Tokiu būdu prarandam iki 20 – 40 proc. efektyvumo.
- **Perdegimas**. Perdegimas yra sudėtinis procesas vedantis prie emocinio išsekimo ir atitolimo. Kai kurie žmonės tampa pikti, lengvai susierzinantys ir pratrūkstantys. Kai kurie verčia kaltę dėl kiekvieno susinervinimo išoriniams veiksniams, o kiti tuo tarpu tampa tylūs, izoliuoti ir intravertiški.
- **Internetas kaip pavojus**. Interneto tobulėjimas ir kompiuteriniais tinklais prieinami resursai skatino naujų paslaugų atsiradimą, pavyzdžiui, skaitmeninės bibliotekos. Nors yra ir daug

žmonių kurie žiūri į internetą optimistiškai ir aktyviai, yra kita grupė, kurie jaučia baimę ir nepasitikinėjimą, bei priešinimasi dėl nesugebėjimo dirbti ir išlikti naujoje aplinkoje. Kai kurie darbuotojai bijo, kad jie gali būti nereikalingi, kadangi klientai galės naudotis internetu be jų pagalbos. Kai kurie darbuotojai taip pat jaučiasi išgąsdinti, nes yra lankstesnių, protingesnių ir sugebančių geriau naudotis technologijomis. Perėjimas prie naujų technologijų nulėmė, kad darbuotojai turėjo įgyti naujų įgūdžių ir kompetencijų bei turėjo išmokti naudotis naujomis technologijomis, ko pasekoje padidėjo jų patiriamas stresas.

Raišienė ir Jonušauskas (2013) teigia, kad „tyrėjai yra nustatę veiksnius, darančius reikšmingiausią įtaką darbuotojų individualiojo lygmens technostresui rasti. Tai nuostatos technologijų atžvilgiu, gebėjimas mokytis ir savikliova. Žinant, kad *Lietuvoje* moderniuųjų informacijos ir komunikacijos technologijų skverbtis itin aktyvi, gyventojai plačiai naudoja IKT asmeninems reikmėms, galima daryti prielaidą, jog visuomenėje vyrauja pozityvus požiūris į IKT, absoliuti dauguma visuomenės narių geba gana greitai perprasti IKT naujoves ir pasitiki savo galimybėmis pasinaudoti jų pranašumais“ (p. 79). Taip pat Yu-Kang, Chun-Tuan, You ir Zhao-Hong (2014) atliktuose tyrimuose pastebėjo, kad be savaimės aiškių privalumų, IKT sukelia ir neigiamus reiškinius. Žmonės naudojami technologijomis ne tik pramogoms, bet ir norėdami sumažinti stresą. Nepaisant to jog vyrai priima technologijas ir turi labiau pozityvų požiūrį, jie tampa problematiškesniais vartotojais nei moterys. Tyrimai atskleidė, jog moterys yra linkusios greičiau pastebėti savo problematišką interneto naudojimą ir sumažinti jo įtaką, nei vyrai. Tuo tarpu Valavičiaus ir Jadzgevičienės (2006) atlikto tyrimo, dėl humanitarinių ir socialinių specialybių studentų patiriamo kompiuterinio nerimo, rezultatai atskleidė, kad beveik pusė studentų nepatiria kompiuterinio nerimo visų pirma todėl, kad imasi pakankamai žinomų darbų. Kita vertus, kas šeštas tiriamasis dirbdamas su kompiuteriu nuogaustauja, kad kas nors neatsitiktų – dirbant kompiuteriu dažniausiai bijoma sugadinti svarbią informaciją ar pažeisti kurią nors kompiuterinę programą, rečiausiai bijoma sugadinti kompiuterio techninę įrangą. Savo pasirengimą dirbti kompiuteriu geriau vertinantys studentai žymiai rečiau patiria kompiuterinį nerimą. Merginos kompiuterinį nerimą patiria daug dažniau nei vaikinai. Šiame tyrime dalyvavo 878 tiriamieji bakalauro studijų pakopos studentai, iš jų 654 universitetų studentai ir 224 – kolegijų, pagal studijų sritis imtį sudarė 505 humanitarinių (lietuvių, užsienio kalbų, istorijos) mokslų studentai ir 373 socialinių mokslų (filosofijos, ekonomikos, socialinės pedagogikos) studentai. Tarp respondentų buvo 85 proc. moterų ir 15 proc. vyrų.

Naujų technologijų keliamas nerimas – tai vienas iš pagrindinių psichologinių ir socialinių veiksnių, lemiančių streso bei protinio nuovargio vystymąsi. Visų pirma, pasak Jakubausko (2003), nerimas yra reakcija į numatomą fiziologinį ar psichologinį žalojantį įvykį. Nerimas yra jausmas, kad nėra jokių tinkamų priemonių ar planų, kaip įveikti numatomą nemalonų įvykį.

Anot Wei-Hsi, Kuanchin ir Chieh-Pin (2015), *plačiai naudojamos ir diegiamos IKT suteikė mobilumą, laiko ir vietos apribojimų sumažėjimą, kurios leido pakeisti tradicinį bendradarbiavimą ir darbo funkcijas:*

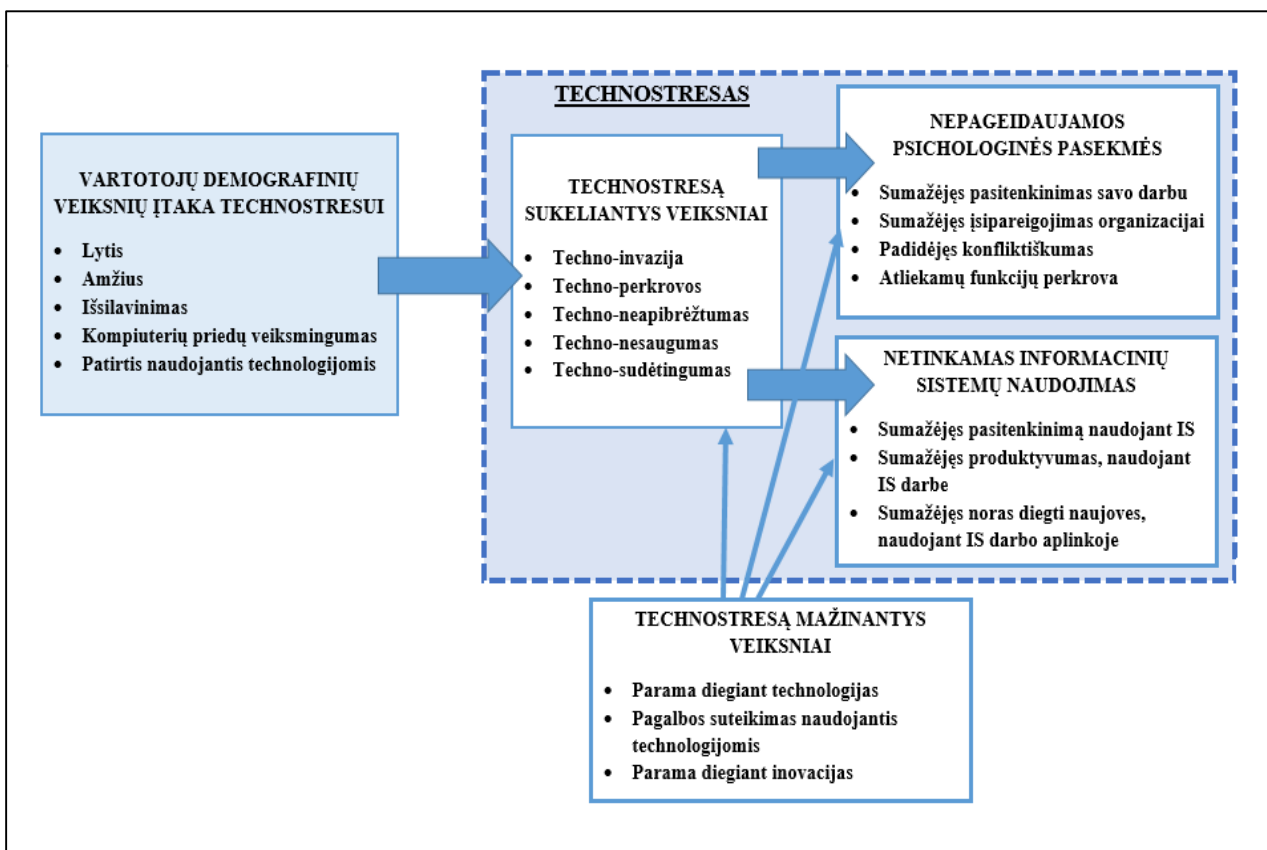
- **Buvimas visur**. Komunikacija be vietos ir laiko apribojimų;
- **Personalizacija**. Specifinė informacija ir paslaugos;
- **Lankstumas**. Gali būti taikomos iškart kelios įvairios komunikacijos formos (video konferencijos, elektroninis paštas, pokalbiai ir kt.) viename įrenginyje;
- **Sklaida**. Operatyviai atliekamas daugi kryptis informacijos perdavimas klientams.

Dar dvi pagrindinės mobilių technologijų savybės: mobilumas ir pasiekiamumas. Pasiekiamumas gali būti toliau padalintas į suasmeninimą, patogumą, nuolatinį ryšį ir buvimą visur. Nenuostabu, kad, pasak Raišienės ir Jonušausko (2013), IKT sudaro regimybę, kad jas naudojantys specialistai gali dirbti daugiau ir greičiau, ir tik nuo jų pastangų priklauso darbo rezultatai, pasiekti per tam tikrą laiką. Kitaip tariant, darbuotojai junta spaudimą atlikti daugiau per trumpesnę laiką, o šis spaudimas sukelia įtampą ir nerimą dėl galimų nesėkmių, lemiamų per didelės užduočių apimties ir jų vykdymo intensyvumo. Taip pat yra įsigalėjusi nuostata, kad šiuolaikiniai darbuotojai turėtų būti supratingi ir pasirūpinti, jog išliktų nuolat pasiekiami, todėl įprastinė darbuotojo darbo diena išsitiesia ir trunka kur kas ilgiau nei 8 valandas ar 5 darbo dienas per savaitę. Darbuotojai jaučiasi atakuojami IKT ir išgyvena kišimąsi į jų asmeninę erdvę bei laiką. Dėl šių priežasčių galiausiai jie ima jausti frustraciją ir įtampą. Darbo ir asmeninio gyvenimo disbalansas gali būti vertinamas ne tik kaip technostreso priežastis, bet ir kaip pasekmė. Neretai elektroninis paštas, mobilieji telefonai ir kiti mobilūs įrenginiai kelia stresą, nes leidžia darbui lengviau įsilieti į šeimai ir sau skirtą laiką bei vietą – atlikdami darbo užduotis šiuolaikiniai darbuotojai vis plačiau naudoja IKT namuose. Kai ribos tarp darbo ir nedarbo išsitrina, gyvenimo kokybė smunka, kaip ir darbuotojų produktyvumas. Dažna darbo ir šeimos reikalų sankloda darbuotojams sukelia ne tik įvairių įtampų, bet ir emocinį išsekimą, depresiją, nepasitenkinimą darbu ir gyvenimu apskritai. Technologijos sukelia darbuotojams nesaugumo jausmą. Jis išryškėja situacijose, kai darbuotojai jaučia grėsmę prarasti darbą dėl to, kad kiti bendradarbiai yra geriau įvaldę naujas technologijas. Gana įprasta, kad nauji, dažnai jaunesni darbuotojai į organizaciją ateina turėdami aukštesnio lygio technologinių žinių. Seniau dirbantys specialistai gali dėl to jaustis nesaugūs, patirti įtampą ir stresą. Tuo tarpu kita dalis specialistų jaučia technologinį neapibrėžtumą, dėl nuolatinių IKT pokyčių – pastebima, kad darbuotojų žinios itin greitai sensta. Nors tam tikrą laiką kai kurie darbuotojai gali būti naujų technologijų ir taikomųjų programų mokymosi entuziastai, nuolatinis atsinaujinimo ir tobulinimosi reikalavimas galiausiai sukuria frustraciją ir nerimą. Taip pat, anot Kudinskaitės (2001), dirbantys kompiuteriais žmonės rizikuoja patirti klinikinę depresiją ir nerimą, jei jie aukoja žmonių bendravimą, stengdamiesi pirmauti savo greitai besivystančioje srityje.

Netgi tie, kurie geriausiai išmano sudėtingas technologijas, jaučiasi lyg būtų atsilikę ir negali rasti būdo dar labiau pasistūmėti į priekį. Tai gali labai paveikti asmenų savęs vertinimą. Dėl to darbuotojai pradeda jaustis irzlūs, pastebimi streso simptomai, tokie kaip miego sutrikimai ar fizinis skausmas. Darbuotojai taip pripranta prie bevielių technologijų, kad naudojasi jomis 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę ir nuo to „perdega“. Organizacijose reikia siekti, kad darbuotojai kalbėtų apie tai, kas kelia jiems nerimą: jei tai neturi jokio pagrindo, galima labai greitai išsiaiškinti.

Pasak Raišienės ir Jonušausko (2013), technostresas yra didelė sveikatos problema, kurią lydi nerimas, pasipriešinimas organizacijos naujovėms ir vadovo pavedimams, technofobija, protinis nuovargis, fiziniai negalavimai, susiaurėjusios tolerancijos ribos, didelis reiklumas sau ir kitiems (perfekcionizmas). Ryškiausias technostreso požymis – tai nusivylimas aukštųjų technologijų priemonėmis, o patiriantiems per didelį technostresą darbuotojams būdingas nerimas, depresija, mechaninis veiksmų atlikimas. Technostreso pasekmės gali būti fizinės, psichoemocinės ir funkcinės (elgsenos). Fizinės apima lėtinių ligų išsivystymą arba paūmėjimą, bendrą liguistumą, imuniteto susilpnėjimą, akių ir kaulų-raumenų sistemos ligas ir pan. Psichoemocinė reakcija į stresą keliančias aplinkybes aprėpia darbuotojo nusivylimą darbu, depresiją, neigiamą savęs vertinimą, sumenkusį pasitikėjimą savimi, vadinamąjį kompiuterinį nerimą, panikos priepuolius ir t. t. Funkciniai arba elgsenos pokyčiai pasireiškia sumažėjusiu produktyvumu, pablogėjusia darbų atlikimo kokybe, absenteizmu, t. y. padažnėjusiomis pravaikštomis, polinkiu palikti darbovietę ir pan. darbų atlikimo ir buities rūpesčių palengvinimo tikslais sukurtos technologijos ne sumažino įtampą, bet priešingai – leido planuoti kitus užsiėmimus ir prisiimti vis daugiau pareigų.

Taigi technologijos sukėlė netikėtų problemų, kurių pati svarbiausia – stresas ir jo neigiamas poveikis sveikatai. Kaip matyti, technologijų sukeltas stresas turi vos keletą specifinių požymių, o jo padariniai darbuotojų sveikatai ir darbinei veiklai yra panašūs į bet kurį kitą darbe patiriamą stresą. Taipogi, pasak Raišienės (2013), technologijų sukulto streso simptomai panašūs į dėl kitų priežasčių darbe patiriamo streso simptomus. Tačiau laiku atpažinus grėsmę, galima suvaldyti situaciją ir išlaikyti aukštą darbingumo bei gyvenimo kokybės lygį. Problema, kad globalizacija ir įnirtinga konkurencinė kova sukūrė organizacijas, kurių vadovai pirmiausia remiasi principu, jog apdovanojami turi būti tie žmonės, kurie dirba išskirtinai sunkiai, praleidžia kuo daugiau valandų darbe ir technologijų pagalba yra nuolat pasiekiami.



1.2.2. pav. Technostreso fenomenas: susidarymo sąlygos ir pasekmės (Tarafdar, Qiang, Ragu-Nathan, 2011)

Pasak Raišienės (2013), technostresą būtų *galima sumažinti*, jei darbuotojai nepatirtų jų atžvilgiu taikomo psichologinio spaudimo kasdien naudoti daugybę technologijų. Darbuotojams tampa beveik nebeįmanoma atsiriboti nuo darbo reikalų, t. y. pasirūpinti profesinio ir asmeninio gyvenimo takoskyra, kuri būtina gerai asmeninei sveikatai, savivertei ir gyvenimo kokybei išsaugoti. Akivaizdu, kad šiandien tiek darbdaviams, tiek darbuotojams reikia suprasti, kad dokumentų ir duomenų tvarkymas kompiuteriu, elektroninių laiškų rašymas, dalyvavimas vaizdo susirinkimuose, pokalbis telefonu – net jei visa tai daroma iš namų – yra ne kas kita, kaip darbas, kuris privalo laiku pasibaigti. Žmogus gali išsaugoti sveikatą ir darbingumą tik dirbdamas visiems gyviems organizmams natūraliu įtampos ir poilsio ritmu. Tuo tarpu Kudinskaitė (2001) straipsnyje „*Kaip apsisaugoti nuo depresijos dirbantiems su kompiuterine technika*“ pateikia šiuos patarimus tiems, kurie dirba su IKT:

- Svarbu nusistatyti ribą, kiek laiko per dieną bus mokomasi naudotis nauja technologija ar programa, nes informacijos srautas yra iš esmės beribis, todėl jei neapsiribojama, apskritai nebelieka jokių ribų.
- Mokyti tik to, kas būtina žinoti apie naują technologiją konkrečioje srityje. Nebūtina skaityti vadovėlių nuo pradžios iki galo, nes po kurio laiko šią technologiją vis tiek pakeis kita.

- Darbuotojai, kurie atlieka užduotis namuose turėtų bent vieną ar dvi dienas per savaitę praleisti įstaigoje tam, kad asmuo pasijustu komandos nariu, geriau suvoktų organizacijos tikslus ir strategiją bei jaustųsi lojalūs ir vertingesni darbovietai.
- Darbuotojai neturėtų pervertinti technikos. Svarbu suprasti, kad technologijos nėra nei visiškai geros, nei visiškai blogos. Naujo įrankio priėmimas į savo gyvenimą bei veiklą tikrai pakeičia mąstyseną ir elgseną. Būna, kad įperšama ir kas nors beverčio. Svarbiausia, kad technologijos tarnautų žmogui, o ne atvirkščiai.

Galima konstatuoti, kad „IKT intensyvus naudojimas neigiamai paveiks darbuotoją ir kokie būtent šio poveikio simptomai pasireikš, labiausiai priklauso nuo asmens individualių savybių, nuostatų ir gebėjimų. Vis dėlto ne vieną dešimtmetį atliekami moksliniai tyrimai rodo, kad vertinant absoliučią daugumą atvejų, technostresas neturi teigiamo poveikio darbuotojų savijautai, savivertei, darbo motyvacijai, sutrikdo sveikatą ir mažina darbingumą“ (Raišienė ir Jonušauskas, 2013, p. 84). Technologijos ir toliau tobulės, o su jomis keisis ir organizacijose naudojama programinė įranga, todėl iššūkiai su kuriais susidurs įstaigos norėdamos sumažinti technostresą ir toliau didės. Anot Prabhakaran ir Mishra (2012), naujos programinės įrangos diegimas organizacijose turėtų būti planuojamas iš anksto, pasirenkant programinę įrangą, kuri tinkamą jų darbo aplinkai, bei apmokant darbuotojus naudotis diegiamomis IKT. Kuo lengviau darbuotojai prisitaikys prie naujos įrangos ir mokės ja naudotis, tuo mažiau bus sukelta technostreso. Darbdaviai ir organizacijos turėtų tai vertinti atsakingai ir pasirūpinti tinkamais personalo apmokymais dirbtu su IKT.

Apibendrinant – technostresas yra moderni prisitaikymo pasekmė, sukelta negalėjimo susitvarkyti su naujomis kompiuterinėmis technologijomis. IKT naudojimas profesiniame gyvenime turi daug neigiamų aspektų, nes darbuotojams kyla nuolatinė baimė prarasti duomenis, darbinės užduotys, kurių nespėjama atlikti darbe, tampa lengvai prieinamos ir atliekamos namuose, telefoniniai skambučiai ir elektroniniai laiškai po darbo ir t. t. Nekontriuojamas tokių situacijų kiekis organizacijos kontekste gali būti siejamas su neigiamu stresu ir tęsiantis ilgai gali būti sveikatos problemų priežastis tarp darbuotojų. Todėl galima teigti, kad technostresas yra reiškinys, kurį patiria technologijų naudotojas dėl informacijos ir komunikavimo perkrovos.

1.3. IKT taikymas pedagoginiame darbe Lietuvos mokyklose

Naujos technologijos atsiranda tiek mokinių, tiek mokytojų kasdienybėje, todėl mokytojai privalo turėti IKT naudojimo įgūdžių, perduoti juos mokiniams ir suteikti naujų žinių bei įgūdžių. Nenuostabu, nes IKT naudojimas mokymo ir mokymosi procese yra glaudžiai susijęs su žinių visuomenės vystymusi. Tai sukuria besimokančiajam lankstesnes sąlygas pasirenkant mokymosi tempą bei turinį, atveria platesnes pasirinkimo galimybes bei padidina mokymosi prieinamumą. Visa

tai skatina vis platesnį IKT integravimą į Lietuvos švietimo sistemą. Pasak Vilkonienės (2009), informacinės visuomenės išvakarėse formuojasi šiuolaikinėmis informacinės technologijomis grindžiama ugdymo sistema, o interneto informacijos sistema atlieka visas pagrindines didaktines funkcijas – tai kelia ne tik mokyklų, bet ir ugdymo sistemos kaitos būtinybę. Gudonienė, Rutkauskienė ir Lauraitis (2013) teigia, kad „informacinės ir komunikacinės technologijos – tai skaitmeninių būdų ir priemonių visuma, kuriomis ugdymo tikslais kuriama, renkama, saugoma, transformuojama ir skleidžiama informacija. Pabrėžtina šiomis technologijomis perduodamos informacijos paskirtis – susižinoti, bendrauti, bendradarbiauti, dalytis informacija, o tai dažniausiai ir užtikrina įvairios informacinių ir komunikacinių technologijų (IKT) priemonės. Edukaciniame kontekste IKT paskirtis galėtų būti suvokiama plačiau – kaip mokymasis bendradarbiaujant, refleksija ir t. t.“ (p. 98). Tuo tarpu, pasak Paulionytės, Grabauskienės, Žemgulienės ir kt. (2010), edukologiniame kontekste informacijos paskirtis galėtų būti suvokiama, kaip bendras mokymasis, mokymasis bendradarbiaujant, apsikeitimas „grįžtamojo ryšio“ informacija ir pan. Bendrojo ugdymo mokyklos kontekste informacinės komunikacinės technologijos – tai (skaitmeninių) būdų ir priemonių visuma, kuriomis ugdymo tikslais kuriama, renkama, saugoma, transformuojama ir skleidžiama informacija. Todėl Gesevičienė ir Sičiūnienė (2009) teigia, kad „efektyvus informacinių komunikacinių technologijų (IKT) teikiamų galimybių pritaikymas edukacinėje praktikoje yra vienas iš Lietuvos švietimo politikos prioritetų“ (p. 51). Tai patvirtina Lietuvos „Informacinių ir komunikacinių technologijų diegimo į bendrąjį ugdymą ir profesinį mokymą 2014 – 2016 metų veiksmų planas“ (2014). Šiame plane pateiktos IKT diegimo į bendrąjį ugdymą ir profesinį mokymą plėtros kryptys, išdėstyti tikslai, uždaviniai ir priemonės, numatomi ir t. t. Siekiama skatinti visus gyventojus naudotis kompiuterinėmis technologijomis ir paslaugomis, ypatingą dėmesį skiriant mokytojų bendruomenei, jos kompetencijų tobulinimui. Taip pat valstybės pažangos strategijoje „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ (2012), daugiausia uždavinių švietimui numato, dirbant strategine **sumanios visuomenės formavimo kryptimi**. Ji įgyvendinama, siekiant veiklios, solidarios ir besimokančios visuomenės. Pagrindinius valstybės poreikius įvardija Valstybės pažangos strategija „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“, iškėlusį sumanios Lietuvos viziją. Visuomenė turi tapti veikli, solidari, nuolat besimokanti. Kiekvienas asmuo – atviras kaitai, kūrybingas ir atsakingas. Šioje strategijoje nurodoma, kad, norint sėkmingai vystytis, būtina pažinti pasaulį ir jo įvairovę, pasitelkiant šiuolaikines pažinimo priemones – užsienio kalbas ir informacines technologijas. Todėl siekiama sukurti ir visose švietimo įstaigose įdiegti kūrybingumui, ieškojimams ir tobulėjimui atviras mokymosi programas, sukurti veiksmingą mokymosi visą gyvenimą sistemą, efektyviai pritaikančią informacinių ryšių technologijų galimybes, kurios užtikrintų dinamiškai visuomenei būtinų žinių bei gebėjimų įgijimą ir tobulinimą.

Jonauskas (2014) pritaria, kad šiandieninėje visuomenėje gyvenimas be kompiuterio ir interneto atrodo nebeįmanomas. Keičiasi ne tik gyvenimas, bet ir mokykla, todėl turi keistis ir mokytojas. Vis

dažniau diskutuojama, ar ateities mokykloje mokytoją pakeis technologijos. Palaiapsniui situaciją, kai mokytojai moko, o mokiniai klauso ir galiausiai mokytojai įvertina, ką mokiniai išmoko, keičia situacija, kai mokytojai tampa mokinių mokymosi bei įsivertinimo skatintojais, mokymosi proceso organizatoriais ir prižiūrėtojais, kadangi mokytojas nebėra vienintelis informacijos šaltinis. Todėl mokytojas, iš žinių perteikėjas, turi tapti mokinio konsultantu, mokymosi organizatoriumi, patarėju. Tai yra išmokyti mokinių mokytis – ateities mokyklos vizijoje jau įsivaizduojamas savarankiškai besimokantis mokinys. Tai nelengva užduotis mokytojui. Vadinasi, pasak Brazdeikio ir Jucevičienės (2003), atsiranda būtinybė pedagogui įgyti informacijos ir komunikacijos naudojimo bei taikymo kompetenciją. Technologijos, tinkamai jas naudojant, gali padėti didinti mokinių motyvaciją, vizualizuoti medžiagą, individualizuoti turinį, pasiekti naujausią informaciją čia ir dabar, padeda atliepti įvairius mokinių mokymosi stilius. Tam reikalingos mokytojo IKT, bei jomis grįstų metodų taikymo kompetencijos. Pasak Paulionytės, Grabauskienės, Žemgulienės ir kt. (2010), IKT diegimas mokykloje turėtų paskatinti ir pedagoginio proceso pokyčius. Vadinasi, IKT yra ir galimybė, ir būtinybė kokybiniam pokyčiams mokykloje vykti. Greičiausiai pamatomas IKT naudojimo ugdymo procese rezultatas – mokinių mokymosi motyvacija, susidomėjimas, įsitraukimas į mokymosi veiklas. Šiandien jau pakankamai drąsiai galima teigti, kad technologijų naudojimas įgalina padidinti mokinių mokymosi motyvaciją ir įsitraukimą į procesą. Taipogi, pasak Navickaitės (2010), švietime informacinės technologijos gali būti naudojamos įvairiems tikslams. Jų naudojimas priklauso nuo to, kokiais mokymo metodais yra dirbama, kokia techninė ir pedagoginė pagalba teikiama mokytojams.

Mokslininkai dažniausiai išskiria dvi pagrindines priežastis, dėl kurių IKT yra diegiamos mokyklose (Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras Lietuvos nuotolinio ir e. mokymosi asociacija, 2012, p. 14 – 15.; Dagienė, Grigas, Krapavickaitė ir kt., 2008, p. 6 – 7):

- **Pedagoginė.** Viena vertus, švietimo specialistai pastebėjo, kad technologijos dėka moksleiviai geriau ir greičiau išmoka bei išsiugdo reikiamus įgūdžius, vaizdžiau perteikia dėstomo dalyko medžiagą, kompiuteriniai vadovėliai leidžia moksleiviams mokytis savarankiškai jiems priimtiniu tempu, o pratybų ir kontroliuojančios programos – lavintis reikiamus įgūdžius. Iširta, kad kompiuterius naudojančių moksleivių testų rezultatai vidutiniškai yra 10 – 15 proc. geresni nei nenaudojančių. Kita vertus, informacijos ir komunikacijos technologija gali padėti įgyvendinti naujus švietimo tikslus ir įveikti švietimo atotrūkį nuo ekonominės ir visuomeninės realybės. Kompiuteriai ir komunikacijos technika padeda sukurti naują, praturtintą informacijos šaltinių ir bendravimo priemonių įvairovę, mokymosi aplinką, kurioje lengviau ugdyti kritinio mąstymo įgūdžius, integruoti įvairius dalykus, taikyti aktyvius mokymo metodus, realizuoti individualius vaiko gebėjimus, mokyti dirbti tiek individualiai, tiek grupėje. Kompiuteriai gali talkinti moksleiviams ir mokytojams sparčiau ir kokybiškiau atlikti rutininius darbus

(pavyzdžiui, skaičiavimo, informacijos ir duomenų tvarkymo) ir skirti daugiau dėmesio bei laiko esminiams mokymosi klausimams. Švietimo kaitos specialistai IKT laiko katalizatoriumi, galinčiu paspartinti modernių didaktikos principų diegimą.

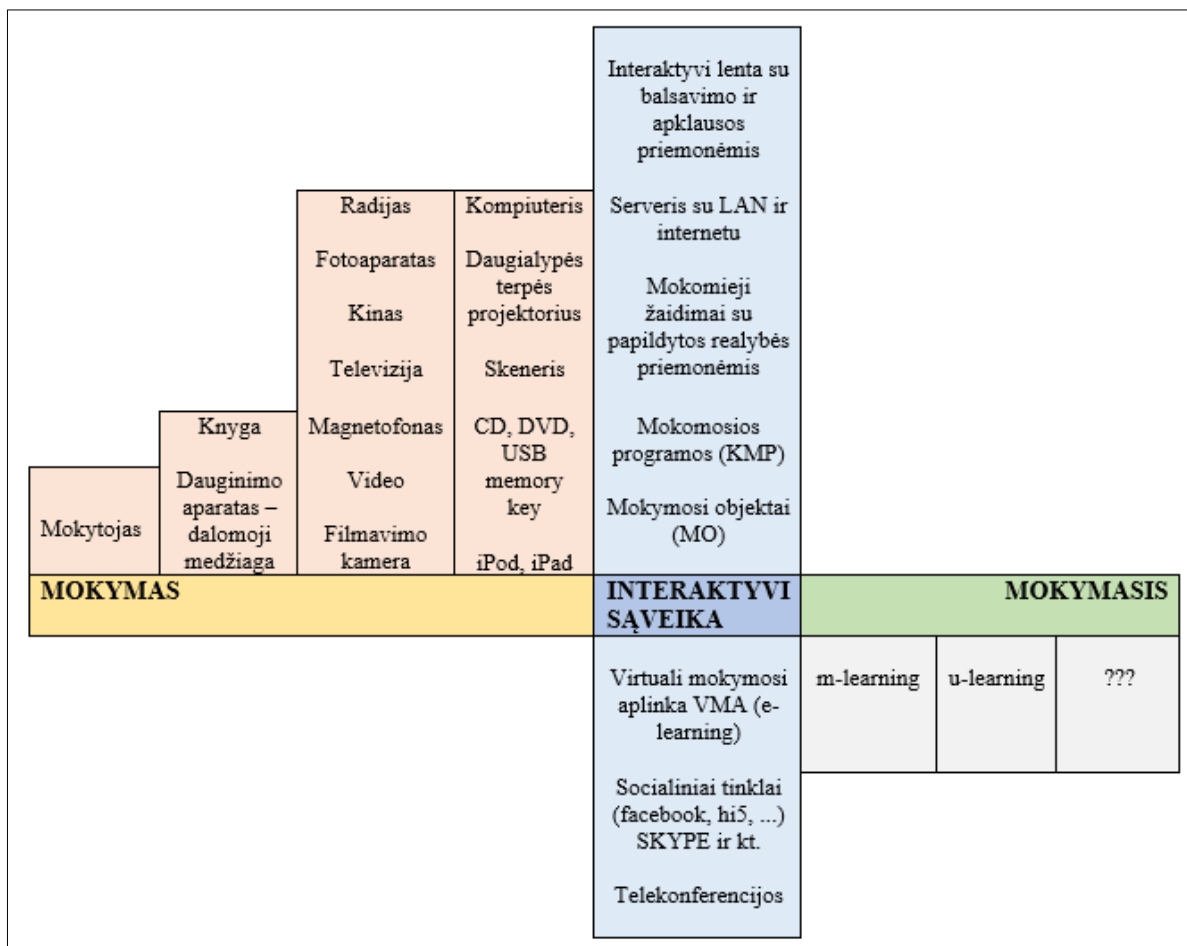
- **Socialinė.** Įvairiose visuomeninės veiklos srityse ir politikoje įsigali elektroninės valdžios, elektroninės demokratijos idėjos. Informacijos sprogdimas, sparti komunikacijos tinklo plėtra atvėrė naujas galimybes gauti bei skleisti informaciją, bendrauti, išsakyti savo nuomonę bei aktyviai dalyvauti visuomeniniame ir politiniame gyvenime. Nuo sugebėjimo naudoti šiuolaikines IKT priemones, gauti, apdoroti bei skleisti informaciją priklausys piliečio galimybės dalyvauti kuriant visuomenę.

Merkys, Urbonaitė-Šlyžiuvienė, Balčiūnas ir Mikutavičienė (2007) teigia, kad „mokyklose šiuo metu yra sparčiai diegiamos informacinės komunikacinės technologijos, kurios tampa neatsiejama mokymo(si) proceso dalimi. IKT taikymas ugdymo procese sudaro sąlygas įvairinti tradicinį edukacinį procesą, didinti jo veiksmingumą, išplėsti mokymo(si) galimybes panaudojant internetą, tinklalapius, intranetą. Naujų technologijų taikymas ugdymo procese atveria naujas galimybes ir mokytojui, ir mokiniui, gerina teikiamo išsilavinimo kokybę, o patį ugdymo procesą daro lankstesnį“ (p. 3). Taipogi, pasak Paulionytės, Grabauskienės, Žemgulienės ir kt. (2010), akivaizdu, jog technologijų naudojimas ugdymo procese taip pat sudaro geresnes sąlygas ugdymo individualizavimui bei pritaikymui specialiujų poreikių turintiems mokiniams, įskaitant ir labai gabius, ir akademiškai silpnus, ir iš svetimų kultūrų, ir socialiai apleistus ar toliau nuo urbanizuotų centrų nutolusių vietovių mokinius. Pastebėtina, jog technologijos suteikia ir daugiau galimybių ne tik mokymosi procesui, bet ir mokyklos kaip atviros besimokančios bendruomenės funkcionavimui. Jos užtikrina geresnius ryšius bei atskirties mažinimą tarp visų ugdymo proceso dalyvių, skatina kolegišką profesionalų bendradarbiavimą.

Techninės priemonės ugdyme siūloma skirstyti labai įvairiai. Pavyzdžiui, gali būti skirstoma pagal darbo su informacija pobūdį (Paulionytė, Grabauskienė, Žemgulienė ir kt., 2010, p. 8):

- IKT darbui su informacija – kompiuteriai ir panašios technologijos;
- IKT informacijos sklaidai – internetas, telekomunikacijos priemonės, radijas ir pan. ;
- IKT informacijos perdavimui – multimedija, internetas, televizija, radijas, kompiuteris ir kompiuteriniai ryšiai bei kt..

Tačiau toks ir panašūs skirstymai neatspindi IKT galimybių švietime įvairovės, IKT taikymo ir paskirties ugdymo procese ypatybių, o taip pat inovatyvios pedagogikos pokyčių vizijos. Todėl siūlytinas apibendrintas IKT panaudojimo švietime modelis (žr. 1.3.1. pav.).



1.3.1. pav. IKT panaudojimo švietime modelis (Paulionytė, Grabauskienė, Žemgulienė ir kt., 2010.)

Schemoje įtrauktos tik tos naujai atsirandančios techninės galimybės, kurios išlieka ir vėlesniuose etapuose. Mokytojo galimybes pirmiausia praplėtė įvairi spausdintinė medžiaga: knygos, dalomoji medžiaga ir tik vėliau atsirado kompiuteriai, projektoriai, skeneriai ir kt. – skaitmenine technologija pagrįstos priemonės. Šiandieninėse mokyklose jau diegiamos elektroninėse mokymosi aplinkose (*e-learning*), kur gali būti organizuojamas savarankiškas mokymasis, bet vis tiek sėdint prie kompiuterio. Aukštesnis žingsnis, vadinamasis mobilusis mokymasis, jau nepririša prie vienos vietos. Rankoje sutelpantis kompiuteris leidžia judėti laisvai ir kartu mokytis, atliekant bevielį ryšiu gaunamas užduotis. Taigi mobilus mokymasis (*m-learning*) – dar vienas žingsnis link aktyviai savu tempu besimokančio mokinio. Šiuo metu aktyviai kuriamos GPS (*Global Positioning System*) technologija pagrįstos mokymosi platformos, kai mokymosi objektai, priklijavus sensorius, išdėliojami realioje aplinkoje. Mokiniai susipažindami su šiais objektais realioje aplinkoje ir pasinaudodami užuominomis kompiuteriukuose, gali mokytis taip vadinamu visur ir visada esančiu ryšiu (*u-learning*).

Mokytojas kol kas reikalingas ir ateities mokyklos vizijoje. Nors šia tema daug diskutuojama, bet, kalbant apie pradinę mokyklą, kol kas sutariama vienu klausimu – sunku įsivaizduoti savarankiškai tik technologijų pagalba studijuojantį septynmetį.

„Informacinių ir komunikacinių technologijų diegimo į bendrąjį ugdymą ir profesinį mokymą 2014 – 2016 metų veiksmų plane“ (2014) nurodomos Lietuvos stiprybės IKT srityje, pavyzdžiui, kad beveik visos mokyklos (99,8 proc.) turi internetą, didelė dalis (apie 40 proc.) mokytojų darbo vietų kompiuterizuotos, daugelis (apie 68 proc.) mokytojų mokėsi taikyti IKT pamokose, dauguma (apie 80 proc.) mokyklų naudoja el. dienynus ir t. t. Tuo tarpu Lietuvos silpnybės IKT srityje yra šios: mažai mokyklų (32 proc.) naudojami mokymosi virtualiomis informacinėmis sistemomis (Europos šalių vidurkis – 61 proc.), menka mokytojų motyvacija naudoti IKT, tarptautiniai tyrimai rodo nepakankamus mokinių informacinius gebėjimus ir kt. Detaliau aptarsime mokyklose plačiai naudojamus el. dienynus. Mokyklos Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro nustatyta tvarka (2005) dienynus gali sudaryti elektroninių dienynų duomenų pagrindu, kurie yra „specializuota informacinė sistema, pakeitusi mokyklose naudotą popierinį dienyną ir pažymių knygeles. Tai įrankis mokyklos administracijai, mokytojams, klasių auklėtojams moksleivių mokymosi ir lankomumo apskaitai tvarkyti ir teikti informaciją tėvams“ (Chreptavičienė, 2010, p. 71). Pasak Paulionytės, Grabauskienės, Žemgulienės ir kt. (2010), elektroninio dienyno idėja yra sukurti kiekvienai mokyklai aplinką, kurioje visi mokymo proceso dalyviai: mokiniai, mokytojai, mokinių tėvai ir administracija, galėtų rasti sau naudingų įrankių, dalintis informacija tarpusavyje, sekti bei aptarinėti mokyklos gyvenimo įvykius ir aktyviai dalyvauti mokyklos bendruomenės veikloje. Kadangi elektroniniams dienynams skirtose interneto svetainėse, mokyklos vadovų ir mokytojų sukurtoje metodinėje medžiagoje pažymima, kad naudojančios elektroninį dienyną mokyklos popierinių dienynų vis dažniau atsisako, panašu, kad toks elektroninis mokinių pasiekimų registravimo, tėvų ir mokyklos bendradarbiavimo būdas gali būti veiksmingas. Švietimo ir mokslo ministerijos internetiniame tinklalapyje pateikiamos pagrindinės ir papildomos el. dienyno funkcijos (<http://www.smm.lt/ugdymas/docs/formos/ed/ITC%20veikla.pdf>), kurios turėtų palengvinti mokyklose vykdomus darbus, pavyzdžiui, norint naudotis el. dienynu, kompiuteriuose nereikia diegti jokios papildomos programinės įrangos – užtenka tik paprasčiausios interneto naršyklės, minėtuose dienynuose pateikiami individualūs mokinių ir mokytojų, klasių tvarkaraščiai, mokytojai gali įvesti pamokas su temomis ir namų darbais, pažymių įvedimas mokiniams, pastabos mokiniams arba visai klasei, lankomumo ir vėlavimų į pamokas fiksavimas, mokinio pasiekimais gali būti domimasi iš bet kurios pasaulio vietos, bet kokios operacinės sistemos kompiuteriu. Tuo tarpu atliktų tyrimų išvadose, moksliniuose straipsniuose, mokyklų vadovybių pasisakymuose dažniausiai pabrėžiami šie el. dienyno trūkumai (El. dienynų vertinimas ir rekomendacijos dėl jų diegimo mokyklose, 2011): kompiuterių trūkumas mokyklose, skiriamas papildomas laikas el. dienynams pildyti, ypač tuomet, jeigu kartu dar naudojami ir popieriniai dienynai ar pažymių knygelės, maža mokytojų, tėvų (globėjų) motyvacija, mažas kai kurių mokytojų ar mokinių tėvų (globėjų) kompiuterinis raštingumas, neatitinkančios mokyklos vertinimo ir el. dienyno pateikiamos vertinimo, neformuojamos visos reikalaujamos

ataskaitos ir kt. Reikia pabrėžti, kad mokytojai *neturi pasirinkimo ir galimybės nesinaudoti IKT ugdymo procese*, kas taip pat yra profesinio pervargimo veiksnys. Svarbu, kad mokytojai turėtų galimybę ir teisę pertvarkyti ugdymosi medžiagą ir ją pritaikyti atsižvelgdami į konkrečius mokymo poreikius.

Pasak Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centro Lietuvos nuotolinio ir e. mokymosi asociacijos (2012) pateikiamoje medžiagoje, teigiama, kad švietimo ir verslo atstovai sutartinai pripažįsta, kad gebėjimas bendradarbiauti, naudotis IKT, nestandartinis mąstymas ir kūrybiškumas yra svarbūs ateities piliečiams. Visuomenės raidos ir švietimo kaitos problemos stipriausiai užgula mokytojų pečius. Šiandien mokytojas turi būti atviras naujovėms, kūrybiškas, bendradarbiaujantis ir pasiryžęs nuolatos atnaujinti savo žinias – tai yra kertinės sėkmės prielaidos. Antra vertus, svarbus tinkamas mokytojo profesinis pasirengimas. Jis turi suprasti kintančios visuomenės tikslus, išmanyti naujus mokymo metodus ir priemones. Pasak Dagienės, Grigo, Krapavickaitės ir kt. (2008), prieš keliolika metų švietimo specialistų dėmesys krypdavo į technines informacinių technologijų galimybes, prieš keletą metų – į mokymo metodus, mokymo medžiagos būdus, pateikimą, turinį, o šiuo metu visame pasaulyje akcentuojamas mokytojų rengimas. Nuolatinio mokymosi metodai ir priemonės turi būti pedagogų rengimo ir jų kvalifikacijos tobulinimo sistemų svarbūs elementai. Šiuo metu aktualiausia, kad mokytojai IKT taikymą ugdyme grįstų pedagogika. Todėl būtina stiprinti pedagoginę IKT taikymo kompetenciją. Svarbu, kad mokytojai gebėtų tinkamai pasirinkti ugdymui reikalingą technologinę įrangą, tobulintų savo gebėjimus taikyti ją atsižvelgiant į mokymosi tikslus ir sąlygas. Pedagogo IKT kompetencija yra sudėtinė visos pedagoginės kompetencijos dalis. Mokytojas, kuris geba operatyviai valdyti IKT, žymiai produktyviau gali atlikti jam priskirtas funkcijas mokykloje. Švietimo ir mokslo ministro (2007) įsakymu patvirtinti reikalavimai mokytojų kompiuterinio raštingumo programoms. Reikalavimai programoms nustato reikalavimus visų lygių mokytojų rengimo ir perkvalifikavimo studijų, kvalifikacijos tobulinimo programoms, jų sudarymui ir įgyvendinimui bei mokytojų atestacijai. Tačiau nėra žinoma, kiek šiais reikalavimais vadovaujasi pedagogus rengiančios institucijos.

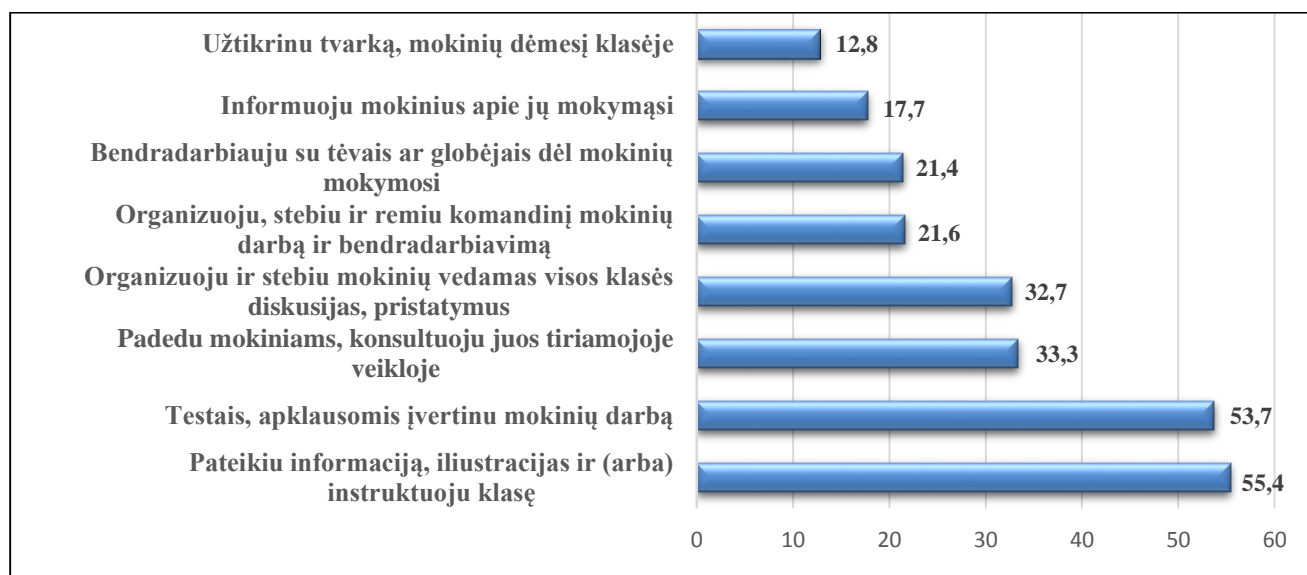
Lietuvos mokytojo profesijos kompetencijos apraše teigiama, kad IKT naudojimo kompetenciją sudaro mokėjimas ir sugebėjimas:

- naudoti kompiuterio techninę ir programinę įrangą, pagrindines interneto paslaugas mokymo(si) procese, ruošiant tekstinę ir vaizdinę informaciją;
- ugdyti mokinių informacinę kultūrą sistemingai plėtojant jų kompiuterinį raštingumą, laikantis etinių ir higieninių darbo su kompiuteriu reikalavimų.

Pasak Dagienės, Grigo, Krapavickaitės ir kt. (2008), pedagogo IKT kompetencijos raida atspindi paties mokytojo santykio su IKT vystymąsi – elementarų kompiuterinį raštingumą laipsniškai keičia gebėjimas taikyti IKT kaip vieną iš ugdymo(si) galimybių, kadangi naujos technologijos reikalauja nuolat tobulinti raštingumo įgūdžius taip, kad priemonėmis būtų naudojamos pilnavertiškai. Pasak Šaparnienės ir Šaparnio (2003), yra pažymėtini bent trys esminiai IKT raštingumo aspektai, susiję su IKT priemonių taikymo kompetencijomis:

- **Pragmatinis** – gebėjimas naudoti IKT kaip įrankį (techninės, programinės, papildančios IKT priemonės).
- **Kritinis** – IKT teikiamų privalumų ir potencialių rizikų supratimas (techninės ir programinės priemonės).
- **Kultūrinis** – IKT atnešamų vertybių supratimas (programinės, papildančios IKT priemonės).

2013 m. atliktas Tarptautinis kompiuterinio ir informacinio raštingumo tyrimas ICILS (angl. International Computer and Information Literacy Study), kuriame analizuojami jaunų žmonių kompiuterinio ir informacinio raštingumo (KIR) gebėjimai. Vykdytame tyrime Lietuvoje dalyvavo apie 2700 mokinių ir 2200 mokytojų iš bendrojo ugdymo mokyklų vadovai ir šių mokyklų IKT koordinatoriai. Lietuvoje informacinių technologijų pamokose kompiuteriais naudojasi 65 proc. Mūsų šalyje kompiuteriai dažniausiai naudojami socialinių mokslų – 21 proc., mažiausiai – menų – 8 proc. ir užsienio kalbų – 14 proc. pamokose. Lietuvoje atitinkamai 93 proc. mokytojų naudojami kompiuteriais ne mokykloje, 89 proc. – mokykloje kitiems su darbu susijusiems tikslams ir 66 proc. – mokymui.



1.3.2. pav. Veiklos, kurioms dažniausiai mokytojai naudoja informacines technologijas (teigiamų atsakymų dalis, proc.) (Navickaitė, 2010)

Taip pat Žvirdausko, Adaškevičienės, Tarnauskos ir kt. (2006), „Informacinių technologijų naudojimas gerinant mokymo ir mokymosi mokykloje kokybę“ tyrimo ataskaitoje, nors ir praėjus

nemažai laiko, pateiktose išvadose atsispindėjo panašios IKT naudojimo tendencijos – IKT naudojimo dažnumą lemia modernių IKT buvimas tiek mokykloje, tiek namuose, taip pat mokytojų gebėjimas veiksmingai panaudoti IKT ugdymo procese. Dažniausiai mokykloje naudojamos tos IKT, be kurių neįmanoma įgyvendinti pamokos uždavinių, pavyzdžiui, kompiuteris – informacinių technologijų pamokose, magnetofonas – anglų kalbos pamokose. Taipogi dažniausiai IKT naudojamos atliekant informacinių technologijų ir anglų kalbos namų darbus, kiek rečiau – istorijos, gimtosios kalbos ir geografijos namų darbus. Tačiau šiuo metu mokyklose vis aktyviau ugdymo procese išnaudojamos interaktyvios lentos, kameros, projektoriai, mokomosios kompiuterinės programos ir kt. Itin svarbūs informacinių technologijų galimybių neišnaudojimo veiksniai yra nepakankama mokytojų IKT naudojimo kompetencija ir motyvacija, mokyklos vidaus politikos, skatinant IKT panaudojimą, nebuvimas. Taipogi Navickaitės (2010) pateiktoje Švietimo problemos analizėje „Informacinės technologijos XXI amžiaus mokykloje“ teigiama, kad *„nors Lietuvos mokytojų, naudojančių informacines technologijas ugdyme, dalis nėra maža (lyginant su kitomis šalimis), vis dėlto informacinių technologijų teikiamomis galimybėmis naudojasi ne visi mokytojai. Paprastai nesinaudojimas informacinėmis technologijomis yra susijęs arba su išteklių trūkumu, arba su mokytojų nuostatomis. Šiuo metu Lietuvoje mokyklos sparčiai aprūpinamos kompiuterių technika. Mokyklų kompiuterizavimui skiriamos ne tik valstybės biudžeto lėšos, bet ir pačių mokyklų gaunamos rėmėjų lėšos – už jas įsigyjama kompiuterių ar kitų informacinių technologijų. Iš viso 2009 – 2010 m. m. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose buvo 55 557 kompiuteriai, iš jų 4 489 – nešiojamieji. Per dešimtmetį mokinių ir kompiuterių skaičiaus santykis sumažėjo daugiau kaip 7 kartus – 2009 m. vienu kompiuteriu naudojosi 7,9 mokiniai, o prieš dešimtmetį – 58 mokiniai. Tačiau lūžis ugdymo procese informacinių technologijų taikymo prasme Lietuvos mokyklose dar neįvyko, nes ugdymo tikslai ir praktinė mokytojų veikla vis dar yra orientuota į tradicinį mokymą“* (p. 4). Tuo tarpu Lietuvos mokiniai turi geras galimybes naudotis greitu plačiajuosčiu internetu, tačiau turi mažiau galimybių prieiti prie kompiuterių, prijungtų prie tinklo. Mokytojai gan mažai naudoja IKT, tai sutampa su bendra ES tendencija. Kita vertus, Lietuvos mokiniai gan dažnai naudoja kompiuterius, populiarius asmeninių telefonų naudojimas. Be to, mokiniai labiau nei mokytojai pasitiki savo turimais IKT gebėjimais. Nors pastebima, kad mokytojams teikiama tinkama pagalba: jie turi galimybę dalyvauti profesinio tobulinimosi veikloje, gauti techninę ir pedagoginę pagalbą iš mokyklos IKT koordinatoriaus. Taipogi Tarptautinio kompiuterinio ir informacinio raštingumo tyrimo ICILS 2013 ataskaitoje (2014) pateikiamos gautos svarbios išvados, kad vienas svarbiausių veiksnių, nuo kurių priklauso mokinių kompiuterinio ir informacinio raštingumo pasiekimai, yra mokytojas. Lietuvos mokytojai gana aktyviai dalyvauja su kompiuteriniu ir informaciniu raštingumu susijusiuose mokymuose. Lemiamas veiksnys yra mokytojų pasitikėjimas, IKT taikymo svarbos supratimas, mokytojų bendradarbiavimas taikant IKT. Taipogi, kad socialinių dalykų mokytojai daugiausia

naudoja IKT, palyginti su kitų dalykų mokytojais. Mažiausiai naudoja menų, užsienio kalbų mokytojai.

Tačiau Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras Lietuvos nuotolinio ir e. mokymosi asociacijos (2012) parengtoje mokytojo knygoje „Informacinės technologijos ugdymo procese“ teigiama, kad „nors Lietuvoje dažnai kalbama apie IKT taikymo mokyme svarbą, vis dar nėra pakankamai ištirta, kokių žinių ir gebėjimų mokytojai turi turėti ugdymo procese taikydami IKT. Be to, IKT taikymo kompetencijos vis dar nėra aprašytos detalai, kaip kitos profesinės ir specialiosios kompetencijos. Taigi IKT taikymo kompetencija pedagogo profesinėje veikloje nėra apibrėžta“ (p. 49). Mokytojų veiklos kaita ir didėjantys reikalavimai ugdymo proceso kokybei lemia darbo specifikos kaitą, todėl, pasak Navickaitės (2010), mokyklose būtina kurti šiuolaikinę mokymo(si) aplinką, kurioje būtų integruotos įvairios informacinės technologijos, mokykloje turi būti skatinama stipri mokyklų vadovų ir mokytojų lyderystė ir sutarimas dėl visų prasmingai taikomo IKT grįsto mokymo. Pasak Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras Lietuvos nuotolinio ir e. mokymosi asociacijos (2012), mokytojai gali naudotis įvairiomis informacinėmis technologijomis ir programomis ieškodami aktualios medžiagos, bendraudami su kolegomis, rengdami bendrus projektus bei tobulindami ugdymo turinį. IKT naudojimas pamokose sudaro sąlygas gerinti mokinių įgūdžius, sėkmingai ugdyti jų kritinį mąstymą. Svarbu, kad mokytojui, taikančiam IKT pamokose ar popamokinėje veikloje, pavyktų įgyvendinti pagrindinius ugdymo tikslus.

Mokykloje IKT mokytojui padeda (Kondratavičienė, 2010, p. 67):

- siekti pamokos tikslų;
- įgyvendinti mokymosi uždavinius;
- individualizuoti ugdymą;
- stiprinti mokymosi motyvaciją;
- sudaryti prielaidas savarankiškam mokymuisi;
- tobulinti mokymąsi ir vertinimą.

Gesevičienė ir Sičiūnienė (2009) teigia, kad „*IKT integravimas į edukacinę aplinką, taikant informacinius, operacinius ir kūrybinius IKT metodus, yra platus: jis apima įvairias sritis, kuriose kompiuteris vartojamas kaip priemonė mokyti ir mokytis, giliau suprasti mokymo(si) objektą, komunikuoti, kaip galimybė įgytas žinias taikyti naujose situacijose bei kitiems tikslams. Tokia integracija formuoja naują, greitai kintančią ugdymo(si) technologiją, keičiančią edukacines ugdymo ir mokymosi aplinkas, akcentuojamas šiuolaikinėje mokymo(si) paradigmoje, sudarančią sąlygas individualizuoti mokymo turinį, atsižvelgiant į mokinių poreikius ir galimybes*“ (p. 51), tačiau **IKT**

taikymas mokyklose savaime dar negarantuoja ugdymo kokybės, nes vien tai, kad ugdymo procese taikomos naujos technologijos, savaime nelemia geresnio rezultato.

Pasak Kondratavičienės (2010), labai svarbu, ar mokytojai tinkamai taiko informacines technologijas siekdami pamokos tikslų, atsižvelgdami į mokomojo dalyko specifiką, mokinių pasirengimą, o ypač svarbu, kad naudojama programinė įranga būtų efektyvi ir tinkamai parengta. IKT, kaip priemonės, taikymas daro pozityvią įtaką moksleivių mokymosi bei ugdymosi rezultatams, vertybinėms nuostatomis, bendravimui ir bendradarbiavimui su mokytojais bei kitais moksleiviais. Tačiau vien tik priemonių taikymas savaime nenulemia geresnių ugdymo rezultatų. Mokymosi ir ugdymo rezultatai priklauso nuo mokytojo profesinio pasirengimo, tinkamos programinės įrangos, efektyviai suplanuoto veiklos plano. Tuo tarpu, pasak Vilkonienės (2009), technologinio požiūrio atstovai, akcentuodami naudojant IKT sukuriamas naujas mokymo ir mokymosi galimybes, mokymosi aplinkas, priemones ir būdus, nėra linkę tiesiogiai susieti edukacinės paradigmos virsmo su naujų technologijų taikymu ugdyme, ir teigia laipsnišką vyraujančios tradicinės pedagoginės praktinės veiklos tobulinimą ir jos papildymą IKT teikiamomis galimybėmis bei pranašumais. Edukacinio požiūrio atstovai dėmesį sutelkia ties paties mokymo ir mokymosi kaita, jo įtaka mokymosi pasiekimams, pedagoginės praktinės veiklos, edukacinės paradigmos ir visos pedagoginės sistemos kaita, pabrėždami būtent informacinių technologijų įtaką ugdymui. Kai kurie autoriai išvelgia paskiro sistemos elemento kaitą, tačiau teigia besireiškiantį kaitos principą, t. y. veikiant vieną sistemos elementą keičiasi ir kiti sistemos elementai, nes pati sistema yra dinamiška. Technologijos natūraliai įsilieja į mūsų kasdienį gyvenimą, todėl jos turi natūraliai įsilieti ir į visą mokymo procesą, kad šis pagerėtų. Tačiau, nepaisant IKT panaudojimo pedagoginiame procese privalumų, šia tema galima sutikti perspėjimų apie neigiamas technologijų įtakas.

Apibendrinant, galima teigti, kad nauji metodai ir priemonės turi privalumų tik tuomet, kai jų naudojimas tobulina ugdymo procesą, daro jį efektyvesnį. Dalis kliūčių yra susijusios su kompiuterinių mokomųjų programų trūkumais, pavyzdžiui, ribota dialogo (sąveikos kalbos) galimybe, perdėta orientacija tik į rezultatą, o ne procesą. Minėti programų trūkumai kontrastuoja su vis labiau edukacinėse teorijose įsigalinčia konstruktyvaus mokymo paradigma.

1.4. Technostreso veiksniai pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui

Iš mokslinių tyrimų ir praktikos žinoma, kad yra profesijų, kurios susijusios su didesne rizika patirti darbinį stresą ir profesinį perdegimą. Nors mokytojo darbas dažnai vertinamas kaip leidžiantis atsiskleisti, tačiau mokymas yra vertinamas, kaip daug streso sukelianti profesija, lyginant ją su kitomis profesinėmis grupėmis. Modernūs švietėjai, gyvenantys nuolat kintančioje ir tobulėjančioje visuomenėje, turi įgyti ne tik naujų įgūdžių, pavyzdžiui, mokėti naudotis IKT, kurių anksčiau net

nerieikėjo, bet, pasak Čedavičienės, Daukšienės, Indrašienės ir kt. (2012), ir būti kitokio mąstymo būdo, paremto kūryba, eksperimentavimu bei nuolatiniu mokymusi. Didelis stresas patiriamas darbe gali sukelti perdegimą, apibrėžtą kaip išsekimo sindromą, cinizmą ir sumažėjusį profesinį veiknumą, todėl akivaizdu, pasak Merkio (2011), kad daugelio mokslininkų dėmesio centre per pastaruosius metus atsidūrė mokytojų darbo teisiniai, psichologiniai, vadybiniai, edukaciniai aspektai, nes nuolatiniu mokytojo darbo veiklos palydovu tampa profesinis stresas. Jį analizuoja įvairių sričių mokslininkai. Lietuvoje streso samprata analizuojama vadybos, psichologijos, biomedicinos, edukologijos mokslų srityse. Taipogi, pasak Bulotaitės ir Lepeškienės (2006), daugelyje šalių atlikti tyrimai byloja apie tai, kad šios profesijos atstovai ypač dažnai patiria stresą ir profesinį perdegimą, nuo jo kenčia mokytojų sveikata, jie patiria nepasitenkinimą darbu ir dažnai jį keičia. Įvairiose Europos šalyse plačiai tyrinėjami įvairūs mokytojų patiriamo streso ir profesinio perdegimo aspektai.

1.4.1. lentelė. Streso ir profesinio nuovargio (perdegimo) skirtumai (Pacevičius, 2006)

Perdegimo komponentai	Emocinis išsekimas	Depersonalizacija	Profesinis efektyvumas
Profesinė grupė			
Mokyklų mokytojai	21,2	11,0	33,5
Aukštųjų mokyklų dėstytojai	18,5	5,6	39,1
Socialiniai darbuotojai	21,3	7,5	32,7
Medicinos darbuotojai	22,2	7,1	36,5
Kitos profesijos	21,4	8,1	36,4

Labiausiai profesinį nuovargį linkę patirti (žr. 1.4.1. lentelė) pedagogai, socialiniai darbuotojai ir medikai. Pacevičius (2006) teigia, jog „įdomūs skirtumai gauti profesijų „viduje“: pavyzdžiui, pradinių klasių mokytojams būdingas aukštesnis perdegimo lygis nei aukštesnių klasių mokytojams, muzikos mokytojai tam linkę labiau nei matematikos mokytojai, o kūno kultūros mokytojų perdegimo lygis žemesnis nei dalykų mokytojų“ (p. 128). Taipogi Pileckaitė-Markovienė ir Loikienė (2013) teigia, kad „mokytojų patiriamo streso problemos aktualumą įrodo ir tai, kad sukurtos specialios metodikos, skirtos mokytojų stresui nustatyti“ (p. 78).

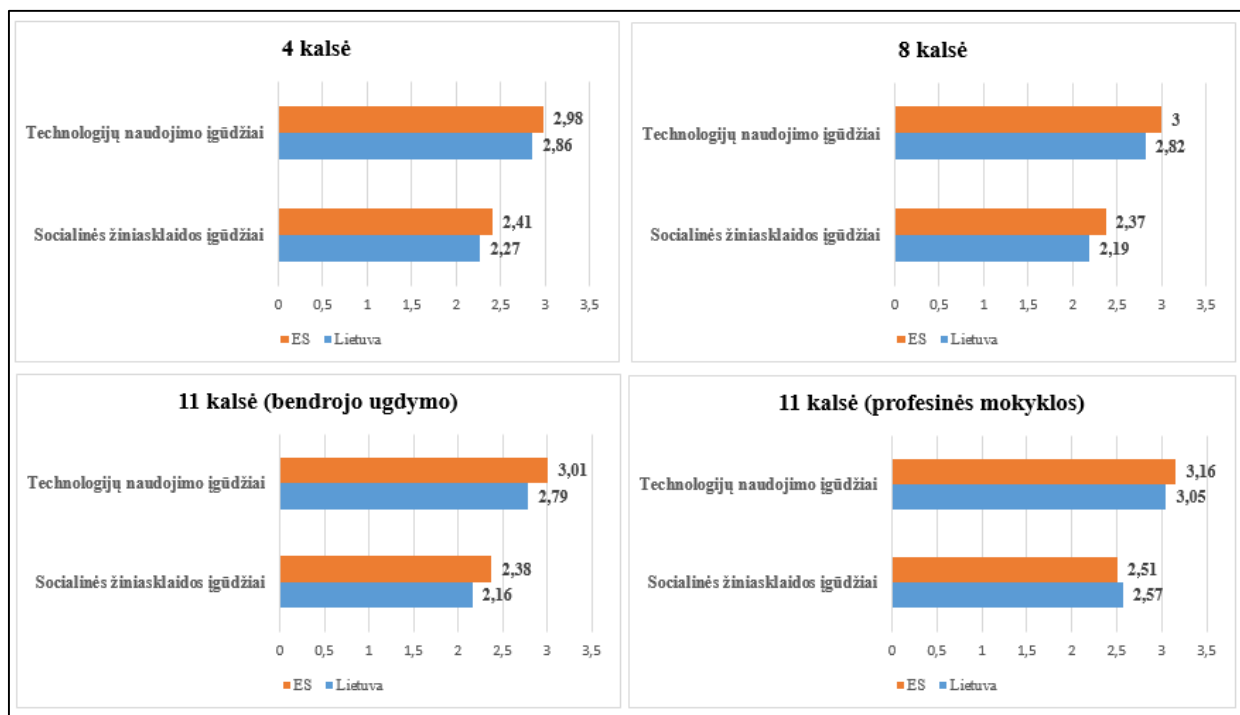
Mokytojų darbinis stresas ir profesinis perdegimas yra nulemtas specifinių šios pareigybės ir atitinkamos darbo vietos aplinkybių. Žinoma, nes, kaip teigia Klizas ir Šulnienė (2012), „pedagogo akiratyje jaunas žmogus, tautos, žmonijos ateitis. Ir nėra svarbesnės, atsakingesnės, o kartu ir sunkesnės profesijos už pedagogo. Iš jo laukiama šviesos, gėrio, išminties, grožio, doros, tiesos. To iš pedagogo tikisi mokiniai, jų tėvai ir visuomenė. Pedagogas formuoja vaikų perspektyvą mokytis visą gyvenimą, ir mokantis patirti džiaugsmą“ (p. 5). Taipogi kintantis požiūris į šalies poreikius bei keliamus lūkesčius pedagogams ir ateities viziją atsiskleidžia svarbiausiame strateginiame valstybės dokumente – Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“. Ši strategija yra vienas pagrindinių

švietimo tikslų šaltinių. Pasak Vaicekauskienės (2012), vienas iš Valstybinės švietimo 2013 – 2022 metų strategijos uždavinių, kuris yra panašus į kitų valstybių uždavinius, – įveikti švietimo sistemos kaitą pertvarkant tradicinius ugdymo, mokymo, studijų organizavimo būdus į lanksčius, atitinkančius šiuolaikinius mokymosi tikslus ir *technologijų lygį*, tinkamus kiekvieno asmens mokymuisi visą gyvenimą. Tai verčia įgyvendinti ne tik atskirų švietimo sričių, bet ir visuotinius sisteminius pokyčius. Strateginių švietimo tikslų įvairovėje ryškus švietimo kaip naujovių šaltinio ir sąlygos vaidmuo.

Pasak Pacevičiaus (2006), lyginamoji įvairių profesijų analizė rodo, kad perdegimą lemia ne kokios nors profesijos darbo specifiškumas, atsispindintis kuriame nors viename faktoriuje, o daugelio faktorių kompleksas, todėl kai kurių faktorių įtaka perdegimui gali būti tiesiog atspindys konkrečios profesijos socialinio statuso, visuomeninio prestižo ir kt. Mokytojo profesijos sąsajos su didesniu stresu ir profesiniu perdegimu buvo atpažintos gerokai anksčiau, nei atitinkamas fenomenas aprašytas moksliniuose tyrimuose. Tuo tarpu, pasak Kavaliauskienės ir Balčiūnaitės (2014), profesinis perdegimo sindromas yra aktualus ir plačiai tyrinėjamas, dažniausiai taikomas aptariant socialinės srities profesijas – socialiniai darbuotojai, mokytojai, psichologai ir pan., tačiau kiekvienas žmogus yra individualus ir nuo kitų skiriasi savo požiūriu, vertybėmis ar reakcija į vykstančius reiškinius. Profesinis perdegimo sindromas taip pat individualiai pasireiškia kiekvienai asmenybei. Vieni yra jautresni, kiti – gerokai atsparesni profesinį perdegimo sindromą sukeliantiems veiksniams. Kita vertus, pasak Merkio ir Bubelienės (2013), šios profesijos specifiškumas atsispindi teisės aktuose, reglamentuojančiuose pedagogo profesinę veiklą, darbo santykius, darbo krūvį ir pan. Ne vienoje šalyje yra pailgintos mokytojų atostogos, kūrybinių atostogų galimybė, paankstintas išėjimas į pensiją, formaliai sutrumpintos darbo valandos, mokestinės ir kt. lengvatos, skirtos mokytojų buitiniams gyvenimo sąlygoms gerinti. Župerkienė ir Babičaitė (2013) teigia, kad *„mokytojai iš prigimties yra entuziastai, pasišventę darbui ir pasiruošę visą save atiduoti veiklai. Tačiau nuolatinis siekis įgyti naujų žinių, tobulinimasis reikalauja iš ugdytojo didelio dvasinio lankstumo, tolerancijos. Mokytojai visada nešasi darbo į namus. Tada susikerta darbo ir asmeniniai interesai, kyla konfliktinės situacijos, patiriamas stresas <...> ugdytojui įtampą gali sukelti aibė reikalavimų, tokių kaip: administravimas, pasirengimas, viešas pasirodymas prieš auditoriją, nuolatinis buvimas dėmesio centre <...> Tiesiogiai ugdymo procese dalyvaujantys ugdymo organizacijų darbuotojai priskiriami grupei, kuri dažniau patiria darbo stresą. Nepaisant ilgesnių atostogų, mokytojų darbo savaitė trunka ilgiau nei 50 valandų (su visais papildomais darbais, taip pat ir su neapmokamais). 2006 metais atlikti moksliniai tyrimai parodė, kad ugdymo organizacijos darbuotojai dažniausia „serga“ perdegimo ligomis, kitaip tariant, emociniu išsekimu“* (p. 169). Lietuvoje taip pat atliekami pedagogų patiriamo streso ir profesinio perdegimo tyrimai. Bulotaitė ir Lepeškienė (2006) atliko mokytojų patiriamo streso ir sveikatos tyrimą. Šio tyrimo tikslas buvo nustatyti, kokie kasdieninio darbo mokykloje aspektai šalies mokytojams kelia didžiausią įtampą bei kokias streso įveikos strategijas jie dažniausiai naudoja. Šio

tyrimo rezultatai patvirtino, kad mokytojų patiriamo streso stiprumas susijęs su amžiumi ir lytimi. Nustatyta, kad didžiausią stresą šalies mokytojams kelia darbo aspektai, kurie tiesiogiai nėra susiję su mokymu, pedagogine veikla (tai įvairios ataskaitos, planai, vaidmenų gausa, menkas atlyginimas). Mažiausią stresą kelia darbo aspektai, kuriuos galime apibūdinti kaip „psichologinį klimatą mokykloje“ (santykiai su administracija, kitais mokytojais ir pan.). Vaicekauskienė (2012) švietimo problemos analizėje „Valstybinė švietimo strategija 2013 –2022 m.: tikslai, problemos, tobulinimo kryptys“ pateikia duomenis, kad „šiuo metu Lietuvoje vyrauja vyresnio amžiaus (per 45 metų) pedagogai. Vidutinis pedagogų amžius yra apie 50 m. Didžiausią mokytojų dalį, apie 52 proc., sudaro mokytojai nuo 40 iki 54 metų. Jauni, iki 35 metų, mokytojai 2011 m. tesudarė 14 proc. visų mokytojų, jaunesni nei 25 metų – vos 1 proc.“ (p. 8). Vyresnis mokytojų amžius gali būti viena iš pedagoginiame darbe patiriamo technostreso veiksnių, kuris sukelia profesinio perdegimo sindromą. Suprantama, kad vyresnio amžiaus pedagogams yra sunkiau prisitaikyti prie sparčiai besikeičiančių ir nuolat į ugdymo procesą diegiamų IKT, nes šios technologijos jiems yra svetimos, reikalaujančios papildomo pasiruošimo ir specifinių kompetencijų. Pasak Paulionytės, Grabauskienės, Žemgulienės ir kt. (2010), pradiniam IKT diegimo etape mokytojas patiria didelę įtampą ir kartais nusivylimą dėl techninių nesklandumų, dažniausiai dėl techninio pasiruošimo trūkumo. Daug laiko atima paties pedagoginio proceso modeliavimas, apgalvojant naujas galimybes ir stengiantis jas išnaudoti. Todėl mokytojai daug laiko sugaišta ruošdamiesi pamokoms su naujomis technologijomis. Be to, padidėja netikėtumų galimybė, kad neveiks technika, neatsidarys byla, nebus internetinio ryšio ir t. t. Taip pat Klizas ir Šulnienė (2012) teigia, kad „mokytojų darbas vykstant socialiniams pokyčiams ir besitęsiančioms švietimo reformoms atsidūrė nuolatinės kaitos proceso sūkuryje. Visa tai turi itin stiprų poveikį ir įtaką mokytojo profesinei veiklai, jos kokybei ir darbo efektyvumui, patiriamam stresui. Autoriai, tyrę mokytojų kasdienėje veikloje patiriamą stresą, mokytojų psichosocialinę nuostatą, mokytojų kasdien patiriamą psichosocialinę būseną, apibrėžia kaip nesaugią, dažnai bejėgišką, sąlygojančią grėsmę ir agresiją. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad gimnazijoje ir lopšelyje – darželyje jaučiamas vidutinis stresas. Toks streso lygis neretai būdingas užimtam ir daug dirbančiam profesionalui“ (p. 7). Profesinio perdegimo tyrimai ir teorinis diskursas neapsiriboja komentuojamo sindromo aprašu ir požymių specifikacija. Nuosekliai keliamas darbinio streso, profesinio perdegimo įveikos galimybių ir konkrečių strategijų klausimas. Pasak Merkio ir Bubelienės (2013), daugelis mokslo studijų ir straipsnių, nagrinėjančių perdegimo sindromo teorijas ir jo įveikos modelių tobulinimą, yra publikuojami psichologinėje, psichosomatinėje ir psichiatrijos mokslinėje literatūroje. Labai svarbiais veiksniais mažinant profesinį perdegimą bei patiriamą stresą tampa darbuotojų motyvavimas ir atlygio sistemos, darbo vietų ir pareigybių kompetencijų aprašai, darbo krūvio normavimas, organizacijos kultūra, socialinių santykių darbo vietoje kokybė ir kt. Profesinio perdegimo ir jo įveikos modelių ieška ir praktinis išbandymas turėtų tapti ir daugelio kitų mokslų objektu, visų pirma – žmogiškųjų

išteklių vadybos, taip pat politikos ir viešojo administravimo, sociologijos, edukologijos ir teisės. Tam įtakos gali turėti ir mokytojų nepasitikėjimas savo įėjomis naudojantis IKT. Užsienio mokslininkų Wang, Hall, Rahimi (2015) tyrimas atskleidė, kad mokytojai, kurie linkę labiau pasitikėti savo sugebėjimais ir įėjomis profesinėje veikloje, pasižymi didesniu darbinio pasitenkinimu ir mažesne profesinio perdegimo rizika bei retesniais šios ligos simptomais. Žinoma, ir mažomis profesijos palikimo tendencijomis. Tuo tarpu Lietuvoje atliktas 2012 m. mokyklų tyrimas „Informacinės ir komunikacinės technologijos (IKT) švietime – informacija apie Lietuvą“ atskleidė, kad Lietuvoje visų klasių mokytojai kiek mažiau pasitiki savo IKT naudojimo įgūdžiais nei vidutiniškai ES (arčiau atsakymo „iš dalies“). Lyginant Lietuvą su kitomis šalimis pagal 8 klasių mokytojų pasitikėjimą savo technologijų naudojimo įgūdžiais, Lietuva patenka tarp prasčiausių rodiklius turinčių šalių, tokia pati situacija pastebima ir kitose klasėse. Jų pasitikėjimas savo socialinės žiniasklaidos įgūdžiais taip pat yra kiek mažesnis nei ES vidurkis (tarp atsakymų „mažai“ ir „iš dalies“), išskyrus profesinių mokyklų 11 klases, kur mokytojai daugiau pasitiki savo įgūdžiais socialinės žiniasklaidos srityje. Lietuvoje visų klasių mokiniai jiems dėstančių mokytojų turimus technologijų naudojimo įgūdžius įvertino vidutiniškai mažiau nei 3 balais, o socialinės žiniasklaidos įgūdžius – mažiau nei 2,4 balais, t. y. žemiau nei ES vidurkis.



1.4.2. pav. Mokytojų pasitikėjimas savo technologijų ir naudojimo ir socialinės žiniasklaidos įgūdžiais (Mokyklų tyrimas: informacinės ir komunikacinės technologijos (IKT) švietime – informacija apie Lietuvą, 2012)

ICILS (2013) tyrimo metu ir mokytojų buvo klausiama, kas jiems trukdo taikyti IKT pamokose. Kaip rodo apibendrintų vidurkių duomenys, mažiau nei pusė mokytojų mano, kad kyla kliūčių taikyti

IKT pamokose. Vidutiniškai 46 proc. mokytojų mano, kad IKT nėra prioritetas mokykloje. Lietuvoje šis rodiklis statistiškai reikšmingai mažesnis už vidurkį: tokių mokytojų Lietuvoje tik 27 procentai. Tai reiškia, kad Lietuvos mokytojai įsitikinę, kad IKT yra prioritetas mokyklose. Vidutiniškai 42 proc. mokytojų mano, kad mokyklose nepakanka IKT įrangos. Tačiau didžiausia problema, pasak mokytojų, yra *laiko pasiruošti pamokoms, kuriose bus taikomos IKT, trūkumas*. Vidutiniškai 57 proc. mokytojų patvirtino šią nuomonę. Taipogi Paulionytės, Grabauskienės, Žemgulienės ir kt. (2010) „IKT ir inovatyvių mokymo(si) metodų taikymo pradiniam ir specialiajame ugdyme pasiūla, taikymo praktika ir perspektyvos Lietuvoje ir užsienyje“ leidinyje teigiama, kad *„tyrimai parodė, jog technologijų taikymas <...> ugdyme įvairiose šalyse yra labai nevienodai išplėtotas ir netolygiai priimamas mokytojų. Tačiau dauguma pedagogų yra palankiai nusiteikę taikyti technologijas ugdymui ir pripažįsta teigiamą poveikį jiems patiems kaip ugdymo proceso modeliavimo profesionalams. Vis dėlto atlikti tyrimai išryškino vieną aktualiausių problemų – didžiulės atskirtis tarp mokytojų turimų bazinių IKT gebėjimų ir pedagoginių gebėjimų pritaikyti technologijas ugdymui. Mokytojai technologijomis ugdyme naudojami dar gana ribotai, t. y. dažniausiai jas taiko ugdymo proceso planavimui, pasirėngimui pamokoms, administravimui, nepakankamai išnaudodami galimybes išplėsti tradicinį mokymą į platesnes žinių paieškos ir tyrimų erdves, skaidresnį ugdymo rezultatų vertinimą, aktyvesnį bendradarbiavimą ir atskirčių mažinimą tarp mokinių, jų tėvų ir profesijos kolegų. <...> taigi svarbiausias inovatyvumo rodiklis pagal poveikį mokytojams yra geresnės sąlygos jiems iš žinių šaltinio tapti profesionaliu mokymosi proceso kūrėju, organizatoriumi, pagalbininku, nes tik tokiais keliais įmanomas ugdymo proceso virsmas iš mokymo į mokymosi kultūrą. Čia pedagogams labiausiai reikalingas palaikymas ir pagalba, tiek tobulinant jų technologines, tiek pedagogines kompetencijas“* (p. 53 – 54). Anot Dagienės, Grigo, Krapavickaitės ir kt. (2008), IKT diegimo į švietimą keliamuose pagrindiniuose probleminiuose klausimuose turėtų būti akcentuojama, kad didėja skirtumas tarp gerai ir prasčiau technologijas išmanančių mokytojų, tas pats vyksta ir tarp mokyklų. Intensyviai IKT taikančios mokyklos greičiau pastebi jų naudą. Tyrimai parodė, kad IKT naudojančių mokytojų pedagoginiai metodai nėra kažkuo ypatingi, nelabai pakitę nuo tradicinių, t. y. mokytojai, nors ir taiko modernias technologijas, tačiau naujų metodų nenaudoja arba nemoka naudoti. Todėl neišnaudojamos didžiulės kompiuterio galimybės mokinių kūrybiškumui ugdyti, mokinių tiriamajai veiklai skatinti, modeliavimui, simuliacijai ir pan. Išanalizavę daugelio tyrimų rezultatus pastebime, kad kol kas šiandieniniai tyrimai neparodo, jog taikant IKT švietime gaunama aiški visuotinė nauda ugdymui, ypač kai kalbama apie mokinių pasiekimus. Kyla klausimas, ar gauti vienos ar kelių šalių reprezentatyvūs IKT diegimo švietime rezultatai, pavyzdžiui, Jungtinės Karalystės, Šiaurės šalių, gali būti pritaikomi kitoms šalims, ar jie yra visiškai priklausomi nuo konteksto.

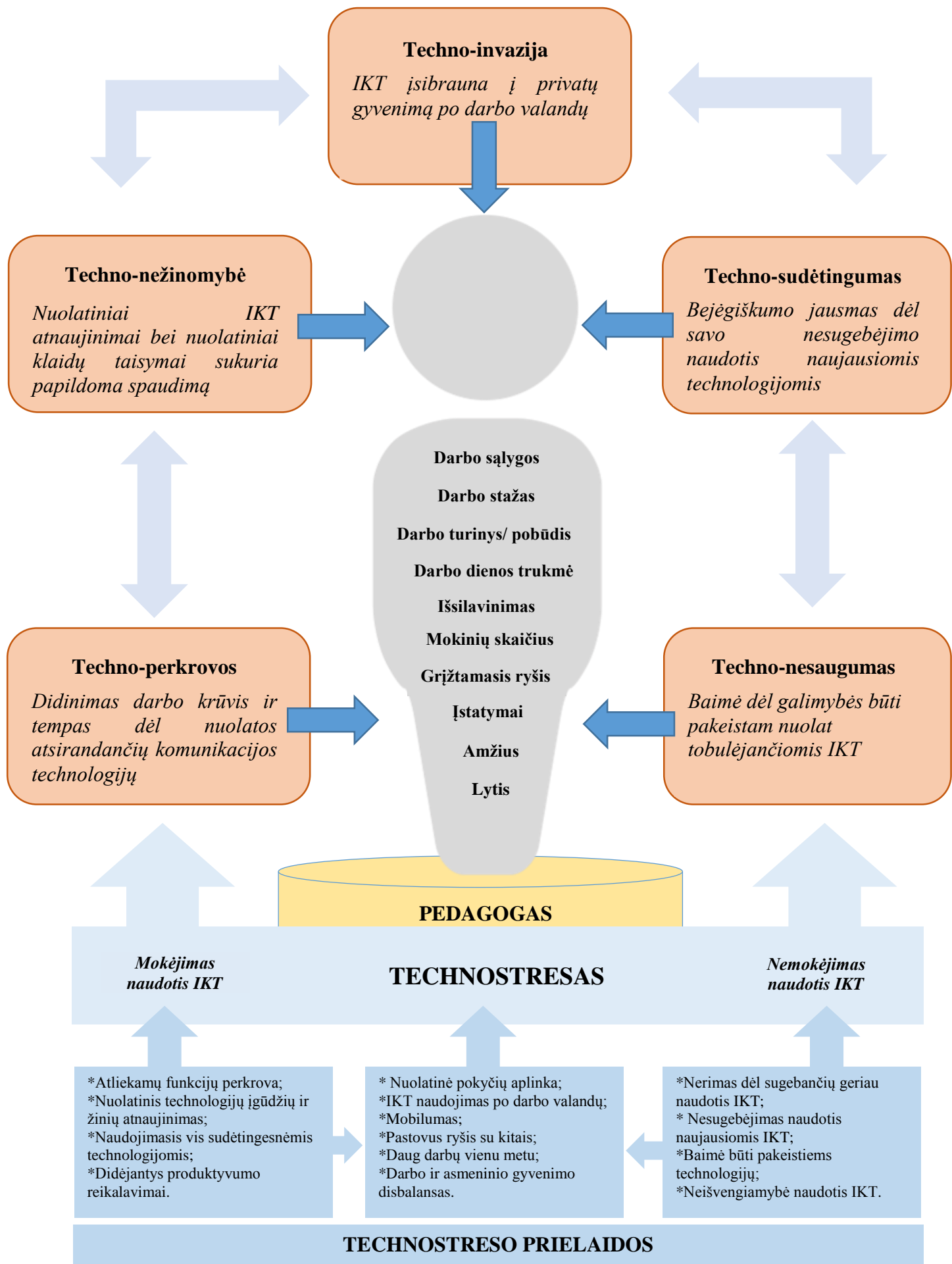
Kompiuteriai gana sėkmingai gali būti naudojami ne tik mokant informacinių technologijų, bet ir per kitų dalykų pamokas. Taipogi siekiant integruoti informacines technologijas į švietimą, turi būti

skiriamas nuolatinis dėmesys pedagogų mokymui. Visi mokytojai turi gebėti dirbti naudodamiesi šiuolaikinėmis technologijomis, pajusti jų pranašumus, pastebėti dalyko dėstymo pokyčius, nes informacinės technologijos vis labiau įsilieja į mokymo ir mokymosi procesą, tampa neatsiejama jo dalimi.

Merkys, Urbonaitė-Šlyžiuvienė, Balčiūnas ir Mikutavičienė (2007) *atliko tyrimą apie IKT taikymą Lietuvos mokyklose*. Tyrimo imtį sudarė 289 mokyklų aštuntų klasių matematikos ir gamtos mokslų mokytojai, mokyklų vadovai ir IKT koordinatoriai. Mokyklos, kuriose yra 8 klasėje besimokančių mokinių, buvo atrinktos atsitiktinės sluoksninės imties būdu. Imties dydis reprezentatyvus šalies mastu. Gauti rezultatai atskleidė, kad IKT pamokose naudoja 62,6 proc. gamtos ir matematikos mokytojų. 12,3 proc. respondentų teigė, kad naudoja IKT kartą ar daugiau per savaitę tiriamojoje klasėje, 57 proc. naudoja IKT tiriamojoje klasėje tam tikru metu. Tyrimo duomenys neleidžia teigti, kad IKT naudojimas ir naudojimo dažnumas priklauso nuo lyties, išsilavinimo lygio, didesnę įtaką turi darbo stažas. Labiausiai IKT naudojimas koreliuoja su pedagoginės IKT naudojimo kvalifikacijos lygiu, pastarasis paaiškina apie ketvirtadalį IKT taikymo įvairovės. **Labiausiai palanki IKT taikymui** yra situacija, kai mokytojai akcentuoja mokymosi gebėjimų ir motyvacijos tikslus, juos realizuoja informacinių gebėjimų ugdymo, projektinėse veiklose, yra taikomi prezentacijų vertinimo metodai. **Nepalankus veiksnys** – pernelyg didelis ugdymo individualizavimu besiremiančių metodikų naudojimas (individualus tiesioginis kontaktas su mokiniu mokymo, konsultavimo ir vertinimo tikslais). Su mokyklos aplinka susijusių veiksnių grupėje išsiskiria įvairūs technologinio ir pedagoginio IKT naudojimo palaikymo veiksniai, kurie ypač aktualūs skatinant mokytoją dažniau naudoti IKT. Technologinis palaikymas čia daugiausia suprantamas, kaip lankstus priėjimo prie IKT organizavimas, savalaikė techninė pagalba naudojant kompiuterį įvairiausiose ugdymo veiklose. Neigiamas veiksnys – pernelyg didelis dėmesys mokytojų informavimui apie pedagogikos naujoves, nederinat jo su inovatyvių veiklų organizaciniu palaikymu. Pažymėtina, kad mokyklos IKT bazės charakteristikos, tokios kaip IKT naudojimo pedagoginiame procese trukmė, IKT resursų įvairovė mokykloje, mokyklos aprūpinimas kompiuteriais IKT naudojimui pamokose įtakos neturi. Vietovės, kurioje yra mokykla tipas (pagal gyventojų skaičių), mokyklos dydis, klasės dydis IKT naudojimui įtakos neturi. Stebima silpna, tačiau statistiškai reikšminga tendencija, kad pagrindinėse mokyklose 8 kasėse IKT naudoja santykinai šiek tiek daugiau gamtos ir matematikos mokytojų, nei vidurinėje ar gimnazijoje. Taip pat tyrimo duomenys rodo, kad 30 proc. mokytojų bendrosios IKT naudojimo kompetencijos ir 60 proc. mokytojų pedagoginės IKT naudojimo kompetencijos vertintinos kaip nepakankamos. Tiek bendrosios, tiek pedagoginės kompetencijos priklauso nuo lyties, amžiaus, edukacinio laipsnio ir, ypač, nuo pedagoginio darbo stažo ir galimybės dirbti kompiuteriu namuose. Tačiau tyrimo duomenys neleidžia teigti, kad matematikos ir gamtos mokslų mokytojų IKT naudojimo bendrosios ir pedagoginės kompetencijos skiriasi priklausomai nuo vietovės, kurioje yra mokykla, tipo ar mokyklos

dydžio (mokinių skaičiaus), mokyklos tipo. Tuo tarpu Gesevičienė ir Sičiūnienė (2009) moksliniame straipsnyje „Kompiuterių naudojimo namų aplinkoje tyrimas“ analizuojami 3461 šeštoko ir 1925 dešimtokų bei jų matematikos mokytojų *atsakymai apie naudojimąsi IKT ir šių atsakymų sąsajos su mokinių kompetencijų ugdymu(si)*. Rezultatai atskleidė, kad beveik visi kompiuteriu dirbantys mokytojai naudoja kompiuterį savo bendrakultūrinei kompetencijai plėtoti. Vis dažniau mokytojai jį naudoja ir pedagoginei veiklai planuoti bei organizuoti. 92 proc. matematikos mokytojų atsakė, kad naudoja kompiuterį mokomosios medžiagos paieškai ir rengimui. Nuolat internete reikalingos informacijos ieškančiųjų mokytojų skaičius pasiekė 55 proc., o to niekada nedarančių – sumažėjo iki 11 proc. Nuolat elektroniniu paštu bendraujančiųjų skaičius 2008 siekė 42 proc. Kas antras mokytojas nurodė, kad bent kartą yra pildęs elektroninį pasiekimų, darbų ir kitų reikalingų dokumentų aplanką (e-portfolio). Pasidomėjus, kaip dažnai matematikos mokytojai savo pamokose naudoja IKT, buvo nustatyta, kad beveik pusė jų (46 proc.) tai daro dažnai/ labai dažnai ir tik 3 proc. mokytojų to niekada nėra darę. Tačiau reikšmingesnių sąsajų tarp mokytojų prie kompiuterio praleidžiamo laiko ir jų mokinių pasiekimų nenustatyta. „*Diskusijos apie IKT taikymo naudą gali būti plačios ir skirtis dėl įvairių pažiūrų. Vieni tyrimai rodo, kad IKT ugdo XXI amžiaus kompetencijas, kurios lemia gyvenimo šiuolaikinėje visuomenėje kokybę, palengvina prieigą prie įvairių išteklių, teikia turtingą mokymosi medžiagą, kiti – kad šios technologijos atitraukia nuo tradicinių pagrindinių švietimo uždavinių, apriboja tiesioginių ryšių laiką, trukdo bendrauti, skatina nekritišką pritarimą nuomonėms, kurios gali būti grindžiamos įrodymais*“ (IEA Tarptautinio kompiuterinio ir informacinio raštingumo tyrimo ICILS 2013: ataskaita, 2014, p. 143). Akivaizdu, kad mokyklose diegiamas IKT turėtų būti kuriamos ir diegiamos norint palengvinti mokytojo darbą, laiku pateikti naudingą informaciją mokiniams bei jų tėvams, siekiant įtraukti juos į mokyklos kaip bendruomenės aktyvią veiklą ir nenutrūkstantį dialogą ir taip užtikrinti kokybišką mokinių ugdymą(si).

Atlikus mokslinės literatūros analizę pastebėta, kad kompiuteriai bei tinkama programinė įranga yra būtina, bet nepakankama sąlyga mokymui tobulinti. IKT priemonės efektyviai gali būti panaudojamos tik tuomet, kai mokytojas išmano tokio darbo specifiką, moka išsirinkti tinkamas mokymo priemones ir gerai organizuoti bei palaikyti mokinių darbą. Pagal įvairius teorinius ir praktinius faktus buvo sukurta technostreso veiksnių pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui schema, kuri pateikiama 1.4.3. pav.



1.4.3. pav. Technostreso veiksniai pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui (sudarė V. Juškaitė, 2015)

Apibendrinant galima teigti, kad pedagogai norėdami sėkmingai funkcionuoti darbo aplinkoje ir visuomenėje, yra priversti neatsilikti nuo kaitos tempo, todėl vis didėjantis informacinių ir komunikacinių priemonių naudojimas padidino atskirtį tarp mokančių ir nemokančių naudotis naujausiomis technologijomis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad patiriami technostreso veiksniai būdingi visoms vartotojų grupėms. Technostreso atsiradimo prielaidos yra labai įvairios – nemokėjimas naudotis įvairiomis priemonėmis, nuolatinė pokyčių aplinka, įgudę IKT vartotojai turi nuolatos atnaujinti savo technologinius įgūdžius bei žinias ir kt. Šios prielaidos ir kitos sąlygos, pavyzdžiui, pedagogų amžius, darbo stažas, mokinių skaičius, darbo krūvis ir t. t. sukuria terpę atsirasti technostreso veiksniams – techno-invazijai, techno-perkrovoms, techno-neapibrėžtumui, technonesaugumui ir techno-sudėtingumui. Vadinasi, kiekvienas mokytojas susiduria su tam tikrais technostreso veiksniais savo darbe.

2. IKT KAIP PEDAGOGŲ PROFESINIO PERDEGIMO VEIKSNIO TYRIMO METODOLOGIJA

Kardelis (2002) teigia, kad „kiekviename konkrečiame tyrime reikėtų apsiriboti tuo, jog visų pirma svarbu išskirti ir apibrėžti tyrimo koncepciją, t. y. tą pagrindinę idėją ir tuos pagrindinius teorinius teiginius, kuriais remiantis buvo sumanytas tyrimas, ir korektiškai nusakyti tyrimo metodus“ (p.13). Šiame skyriuje analizuojamas baigiamojo magistrinio darbo tyrimo metodų, imties ir tyrimo duomenų apdorojimo logikos pagrindimas. Tokiu būdu siekiama pagrįsti ne mokslinio tyrimo produktą, bet patį tyrimo procesą.

2.1. Tyrimo metodika

Tyrimo metodai. Vienas iš iškeltų darbo uždavinių – *atskleisti IKT, kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio raišką mokykloje*. Šiam uždaviniui įgyvendinti tyrimo metu taikomi šie metodai:

- *Duomenų rinkimo: iš dalies struktūruotas interviu;*
- *Duomenų analizės: turinio (content) analizė.*

Tyrimo atliekamas kokybinis tyrimas. Šio tyrimo tikslas – „išaiškinti giluminę prasmę, stebint veiksmus, pasisakymus iš išorės, ir juos interpretuoti sociologinėmis sąvokomis“ (Tidikis, 2003, p. 358). Kaip teigia Norkus ir Morkevičius (2011) „kokybiniai tyrimai ypatingi ir vertingi tuo, kad perteikia subjektyvią tiriamųjų perspektyvą, suteikdami galimybę pamatyti tiriamą reiškinį iš jo reiškinį įtrauktų veikėjų akimis“ (p. 49). Pasirinktas iš dalies struktūruotas interviu, nes šis naudojamas tyrimo tipas patogus tuo, kad griežtai neformalizuojamas pašnekesys bei tarp respondento ir klausinėtojo vyrauja laisvesnė, atviresnė atmosfera. Taipogi, pasak Tidikio (2003), interviu yra labai geras priartėjimo prie žmonių suvokimo, reikšmių, situacijų apibrėžimo ir realybės aiškinimo būdas – viena įtaigiausių žmonių tarpusavio supratimo priemonių. Kardelis (2002) apie interviu metodo patikimumą teigia, „kad ir kaip kruopščiai ir sąžiningai elgtųsi klausinėtojas, vargu ar galima visiškai išvengti asmeninių santykių, galinčių veikti atsakymus. Taigi interviu procesas – gana sudėtingas reiškinys, ir tyrėjas į tai turi atsižvelgti“ (p. 100), todėl pasirinkus šį metodą svarbu laikytis jam keliamų reikalavimų ir, be abejojimo, visa tai metodologiniu požiūriu korektiškai aprašyti.

Interviu klausimai (žr. 1 priedą), parengti remiantis analizuota mokslinė literatūra bei technostreso veiksnių pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui schema (žr. 1.4. poskyrį, 1.4.3. paveikslą). Kadangi naudojamas iš dalies struktūruotas interviu, pokalbio metu gali būti užduodami papildomi klausimai, gilinantys į nagrinėjamą temą. Taip pat fiksuojami ne tik verbaliniai atsakymai, bet ir emocinės reakcijos, požiūris į apklausos temą bei atsakymo intonacijos.

X organizacija. Tyrimui pasirinkta Jonavos X bendrojo ugdymo mokykla, kurioje nuo 2003 m. įvestos pasirenkamos informacinių technologijų pamokos 5 klasių moksleiviams, o pradinių klasių ir 6-8 klasių moksleiviams vedami papildomojo ugdymo užsiėmimai. Moksleiviams suteikiamos pagrindinės informacinių technologijų žinios bei įgūdžiai. Tai sudaro prielaidas dalykų mokytojams plačiau ir giliau taikyti naujas technologijas savo pamokose – projektinėje veikloje, integruotose pamokose, atliekant kūrybinius darbus ir kt. Laimėjus įvairius konkursus ir programas mokykloje yra įrengtos dvi specializuotos kompiuterių klasės, mobili kompiuterių klasė, kompiuterizuojamos mokytojų darbo vietos. Kiekvienas mokyklos metodikos ratelis turi kabinetą su kompiuterizuota mokytojo darbo vieta (viso 8 kabinetai). Šiuo metu mokykloje dirba 32 pedagogai.

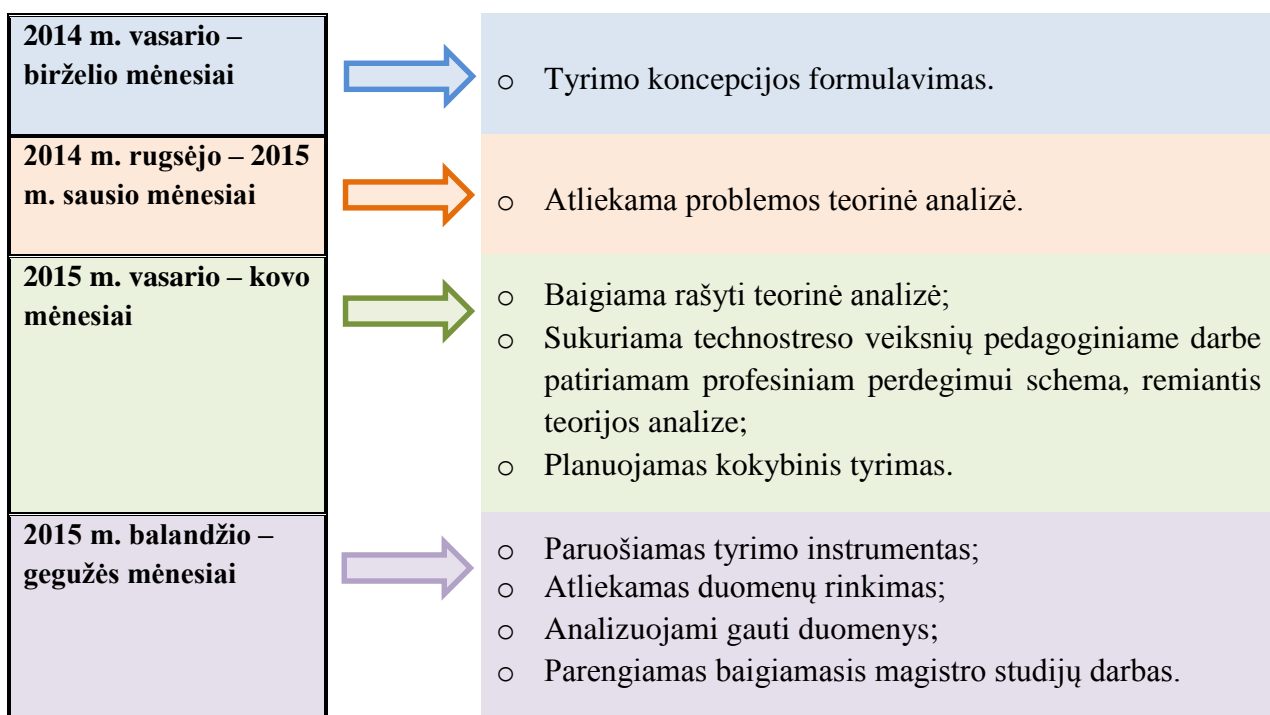
Tyrimo imtis. Tyrimo imties nustatymui buvo pasirinktas *patogiosios atrankos* metodas. Pasak Žydzūnaitės (2006), patogiąją atranką sudaro kintamieji, kuriuos nesunku rasti atsižvelgus į tyrėją dominančias tiriamųjų charakteristikas. Šiems tyrimams netaikomi griežti imties tūrio reikalavimai.

Merkys ir Bubelienė (2013) atliko tyrimą apie profesinį pedagogų perdegimą. Tyrimo duomenų bazė sudaryta apklausus raštu 961 mokytoją. Apklausti mokytojai dėstė įvairius dalykus ir atstovavo įvairiems mokyklų tipams – pradinei, pagrindinei ir vidurinei mokykloms, gimnazijoms. Geografiniu požiūriu imtyje reprezentuojami bemaž visi Lietuvos administraciniai teritoriniai regionai. Gauti rezultatai atskleidė, kad 49,2% mokytojų nuolat jaučia įtampą dėl darbo problemų, jiems nepakanka ir savaitgalio atsigauti nuo mokyklinio streso ir nuovargio bei jaučiasi išsekę, pavargę ir to priežastis yra darbas mokykloje. Vadinasi, galima teigti, kad visose Lietuvos mokyklose yra pedagogų, patiriančių profesinį perdegimą. Taigi vykdant šį tyrimą netikimybinės patogiosios atrankos būdu pasirinkta viena iš Jonavos mieste esančių pagrindinio ugdymo mokyklų. Norint, kaip galima plačiau ir giliau iširti IKT kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnių X bendrojo ugdymo mokykloje, tyrimo metu informantai pasirinkti pagal dėstomus ugdymo srities dalykus, turimą kvalifikacinę kategoriją ir darbo stažą.

Atrankos kriterijai. Imtis atrenkama pagal tam tikrus nustatytus kriterijus. Pasak Rupšienės (2007), toks būdas yra veiksmingas, nes padeda surinkti kokybiškų duomenų. Šiame tyrime taikyti šie kriterijai:

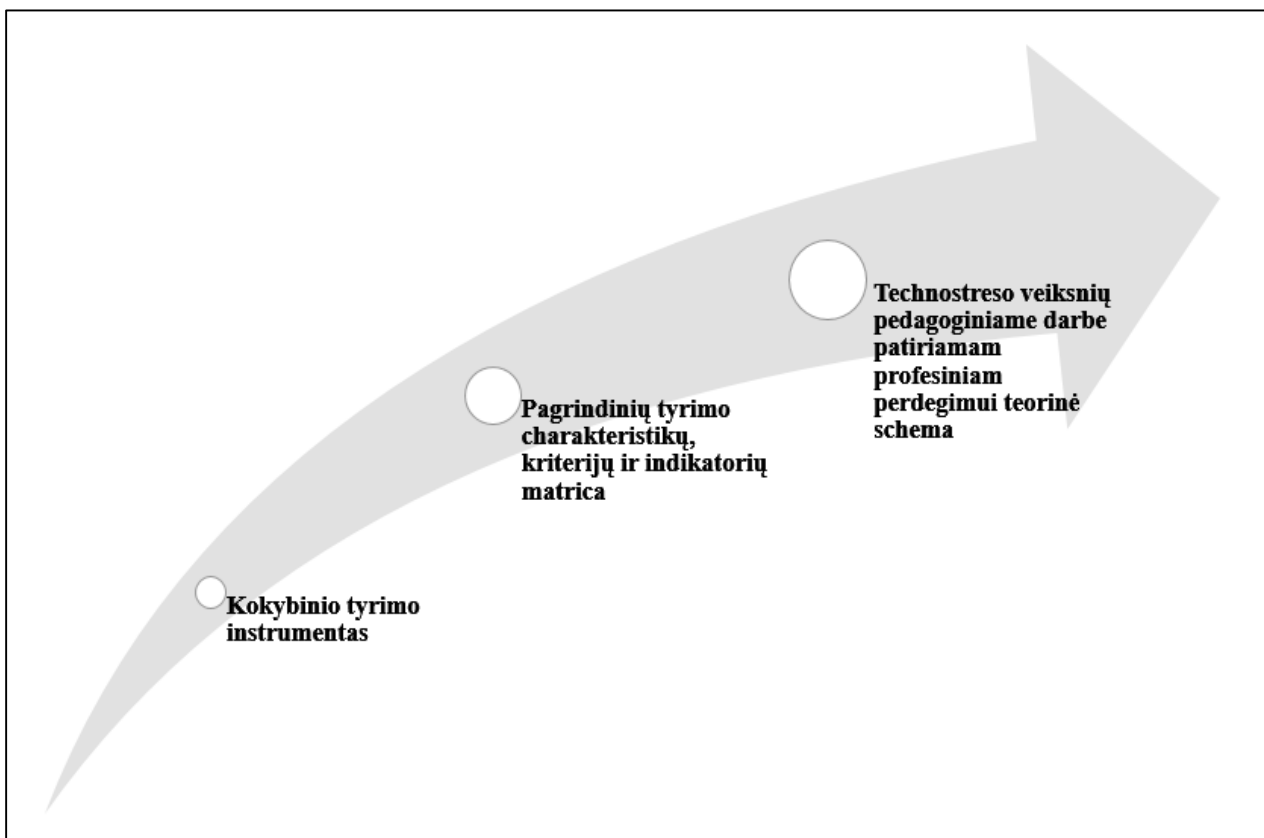
- Tyrime dalyvauja pedagogai, dirbantys bendrojo ugdymo mokykloje.
- Įvairių IKT naudojimas ugdymo procese: elektroninis dienynas, interaktyvios lentos, projektoriai ir kt.
- Tiriamųjų patirtis ne mažesnė kaip 5 metai.
- Pasirinktas Jonavos miestas, nes šiame mieste nebuvo atliktas panašus tyrimas.

Tyrimo procesas. Tyrimo procesas vyko keturiais etapais (žr. 2.1.1. paveikslą)



2.1.1. pav. Tyrimo procesas

Tyrimo logika pateikiama 2.1.2. paveiksle:



2.1.2. pav. IKT kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio bendrojo ugdymo mokykloje tyrimo logika

Tyrimo etika. Tyrimas atliekamas vadovaujantis Rupšienės (2007) išskirtais tyrimo etikos principais:

- Tiriamieji (respondentai, informantai) tyrime dalyvavo tik laisvanoriškai.
- Tiriamiesiems atskleista tyrimo esmė, informuoti apie galimą riziką, tyrimo etikos principų laikymąsi ir gauti iš tiriamųjų sutikimai (pateikus minėtą informaciją) dalyvauti tyrime (raštu arba įrašyta vaizdo/ garso juostoje).
- Visuose tyrimo etapuose buvo stengiamasi apsaugoti tiriamuosius nuo galimos žalos.
- Užtikrintas iš tiriamojo ir apie tiriamuosius gautos informacijos konfidencialumas.
- Tyrėjas užtikrino tiriamųjų anonimiškumą.

Kokybinė turinio (content) analizė. Tyrimo metu gautų duomenų analizei naudojamas turinio (content) analizės metodą. Remiantis Tidikiu. (2003), bendriausia prasme turinio (content) analizė yra technika, leidžianti, objektyviai ir sistemiškai išnagrinėjus teksto ypatybes, daryti patikimas išvadas. Taipogi išskirti dokumento tekste tam tikrus prasminius vienetus, tada skaičiuoti jų vartojimo dažnį, tirti įvairių teksto elementų ryšius tiek vieno su kitu, tiek su visa informacijos apimtimi.

Tyrimo eiga. Tyrimo metu apklausti vienuolika informantų, kurie atitiko išsikeltus kriterijus. Su kiekvienu tyrimo dalyviu dėl interviu laiko buvo tariamasi asmeniškai. Taip pat visi informantai buvo informuoti apie visas tyrimo atlikimo detales bei buvo užtikrinamas etikos principų laikymasis. Tyrime nevartojami tyrimo dalyvių tikrieji vardai ir mokyklos pavadinimas. Norint užtikrinti konfidencialumą, informantams suteikti inicialai, nesusiję su jų tapatybe ar mokyklos pavadinimu. Pasibaigus tyrimui informantai buvo supažindinti su tyrimo rezultatais.

Tyrimo apribojimai. Dalis Jonavos X bendrojo ugdymo mokyklos pedagogų nesutiko duoti interviu. Savo nenorą dalyvauti tyrime mokytojai argumentavo dideliu užimtumu.

2.2. Tyrimo kriterijų ir indikatorių pagrindimas

Tyrimu siekiama atskleisti IKT, kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio raišką mokykloje. Remiantis analizuota mokslinė literatūra bei teorinėje dalyje sukurtu IKT veiksnių pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui modeliu (žr. 1.4. poskyrį, 1.4.3. paveikslą), išskiriamos pagrindinės tyrimo charakteristikos – pedagogų darbo sąlygos ir pagrindiniai pedagogus veikiantys stresoriai bei technostreso susidarymo sąlygos pedagoginiame darbe. Charakteristikų pagrindu sudaryta kriterijų ir indikatorių matrica (žr. 2.2.1. lentelė).

2.2.1. lentelė. IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raiška mokykloje: tyrimo charakteristikos, kriterijai, indikatoriai

CHARAKTERISTIKOS	KRITERIJAI	INDIKATORIAI
1. Pedagogų darbo sąlygos (pagrindiniai pedagogus veikiantys stresoriai)	1.1. Pedagogų darbo krūvis	1.1.1. Darbo krūvio ir galimybių atitiktis (nesugebėjimas vykdyti iš(si)keltų reikalavimų)
	1.2. Pedagogų pasitenkinimas atliekamu darbu	1.2.1. Pedagogų lūkesčių ir atliekamų pareiginių funkcijų atitiktis
	1.3. Nepakankamo pasitenkinimu darbu problemos sprendimas	1.3.1. Esant nepakankamam pasitenkinimui darbu, pedagogų randamas problemos sprendimo galimybės
2. Technostreso susidarymo sąlygos pedagoginiame darbe	2.1. IKT naudojimas profesiniame darbe	2.1.1. Privalomos naudoti IKT mokykloje
		2.1.2. Darbo aplinkoje (mokykloje) papildomai naudojamos IKT
	2.2. IKT naudojimo galimybės profesiniame darbe	2.2.1. IKT naudojimo ugdymo procese privalumai
		2.2.2. IKT naudojimo ugdymo procese trūkumai
	2.3. Profesinė pedagogų kompetencija naudojant IKT	2.3.1. Galimybė plėtoti pedagogams reikalingas IKT kompetencijas
	2.4. Nepakankamos pedagogų profesinės kompetencijos naudojant IKT problemos sprendimas	2.4.1. Problemų, kylančių pedagogams, neturint galimybės plėtoti IKT profesinę kompetenciją sprendimo būdai
	2.5. Skiriamas papildomas laikas po darbo valandų naudojant IKT	2.5.1. Papildomos medžiagos paieška pamokoms
2.5.2. Bendravimas namuose profesiniais klausimais naudojantis IKT		
2.6. Atskirtis naudojantis IKT profesiniame darbe	2.6.1. Gebančių gerai naudotis IKT ir prastai besinaudojančių IKT takoskyra	

Pagal pateiktus indikatorius buvo sudaryti 21 iš dalies struktūruoto interviu klausimas, siekiant atskleisti mokytojų nuomonę apie IKT veiksnį, lemiančius profesinį perdegimą.

Klausimų pagrindimas. Interviu klausimai yra autoriniai ir paruošti siekiant atskleisti IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raišką mokykloje.

Klausimus sudaro keturi struktūriniai blokai:

- 1) įžanginė (atmintinė);
- 2) demografinių kintamųjų (klausimų);

- 3) bendro pobūdžio klausimų;
 3) diagnostinių (konstrukto) kintamųjų blokas.

Ižanginėje dalyje trumpai apibūdinamas tyrimo tikslas, institucija atliekanti tyrimą, kam bus naudoti surinkti duomenys, užtikrinamas nuoširdumas pabrėžiamas nuoširdžių atsakymų vertingumas, nurodoma, kas atlieka tyrimą ir kiek laiko turėtų užtrukti interviu.

Antrame interviu **demografinių kintamųjų (klausimų)** bloke pateikti klausimai mokytojams susiję su informantų – amžiumi, išsilavinimu, turima kvalifikacine kategorija, darbo stažu, vedamo dalyko pamokomis bei užsiėmimų skaičių per savaitę (*Koks Jūsų amžius? Koks Jūsų išsilavinimas? Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija? Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą? Kiek laiko dirbate šioje mokykloje? Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje? Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?*).

Trečiajam interviu klausimų bloke pateikiami **bendro pobūdžio klausimai**, kurie yra susiję su profesiniu perdegimu. Šie klausimai yra skirti norint atskleisti pedagogų nuomonę, jų požiūrį nagrinėjama tema bei identifikuoti profesinio perdegimo veiksnius ir pasekmes.

2.2.2. lentelė. Bendro pobūdžio klausimai

	KLAUSIMAS	SIEKIAMA
Bendro pobūdžio klausimai	<i>Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti profesinio perdegimo sudedamąsias dalis, patiriamas pasekmes ir veiksnius pedagogų darbe, šių veiksnių asmeninį priskyrimą mokytojams.
	<i>Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe</i>	
	<i>Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.</i>	
	<i>Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti technostreso sudedamąsias dalis.

Ketvirtasis **diagnostinių (konstrukto) kintamųjų** blokas skirtas gauti patikimą informaciją apie tiriamą dalyką – atskleisti IKT veiksnio profesiniam pedagogų perdegimui raišką mokykloje.

2.2.3. lentelė. Diagnostinių (konstrukto) kintamųjų klausimai

	KLAUSIMAS	SIEKIAMA
Diagnostinių (konstrukto) kintamųjų klausimai	<i>Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti naudojamų IKT įvairovė pamokų metu bei mokytojų gebėjimas ir galimybės jomis naudotis ugdymo
	<i>Kokias papildomas IKT priemones</i>	

	<i>naudojate savo darbe?</i>	procesė.
	<i>Kaip įvertintumėte savo dabartinę IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.</i>	
	<i>Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti technostreso veiksnio – techno-perkrovos , kuomet mokytojai yra priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą dėl nuolatos atsirandančių komunikacijos technologijų, raišką profesiniame darbe.
	<i>Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti technostreso veiksnio – techno-sudėtingumas , kuomet mokytojai jaučiasi bejėgiais dėl savo nesugebėjimo naudotis naujausiomis technologijomis, raišką profesiniame darbe
	<i>Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?</i>	
	<i>Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti technostreso veiksnio – techno-invazija , kuomet komunikacinės technologijos įsibrauna į privatų mokytojų gyvenimą po darbo valandų, raišką profesiniame darbe.
	<i>Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?</i>	
	<i>Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.</i>	Buvo siekiama išsiaiškinti technostreso veiksnio – techno-nesaugumas , kuomet mokytojai jaučia baimę dėl galimybės būti pakeisti nuolat tobulėjančiomis informacinėmis technologijomis raišką profesiniame darbe.

Remiantis šiais keturiais klausimų blokais buvo atliktas tyrimas – iš dalies struktūruotas interviu. Sekančiame skyriuje analizuojami ir pateikiami IKT, kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio raiškos mokykloje tyrimo rezultatai.

3. IKT KAIP PEDAGOGŲ PROFESINIO PERDEGIMO VEIKSNIO TYRIMAS

Tyrimo metu Jonavos X bendrojo ugdymo mokykloje buvo siekiama atskleisti IKT, kaip pedagogų profesinio perdegimo veiksnio raišką mokykloje. Šiam tikslui pasiekti buvo apklausiami įvairių ugdymo sričių mokyklų mokytojai ir pavaduotojai socialiniam darbui.

Pusiau struktūruoto interviu metu apklausti vienuolika informantų: vienuolika pedagogų, iš kurių du yra pavaduotojai socialiniam darbui.

3.1. *Kokybinės turinio (content) analizės rezultatai*

Mokytojams buvo pateikti pagrindiniai dvidešimt vienas klausimas. Kadangi pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, tyrėjas galėjo užduoti papildomus klausimus.

Pirmieji du klausimai pateikti demografiniai: lytis, amžius ir išsilavinimas. Tyrime dalyvavo dešimt moteriškosios ir vienas vyriškosios lyties informantas, kurių amžius nuo 26 iki 59 metų. Pedagogų amžiaus vidurkis – 46 metai. Didžioji dauguma, dešimt mokytojų, turi aukštąjį išsilavinimą, tuo tarpu vienas mokytojas turi aukštesnįjį išsilavinimą.

Kitais penkiais klausimais: *kokia jūsų kvalifikacinė kategorija? Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą? Kiek laiko dirbate šioje mokykloje? Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje? Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?* Siekiama išsiaiškinti pedagogų darbo krūvį bendrojo lavinimo mokykloje. Gauti atsakymai atskleidė, kad mokytojų pedagoginio darbo stažas svyruoja nuo 5 iki 35 metų. Pedagoginio darbo stažo vidurkis – 23 metai. Tuo tarpu šioje mokykloje dirba nuo 3 iki 20 metų. Atitinkamai, darbo stažo vidurkis šioje bendrojo ugdymo mokykloje yra 14 metų. Pedagogų vedamas pamokų ir būrelių skaičius svyruoja nuo 6 iki 26 pamokų ir užsiėmimų per savaitę, o vedamų pamokų ir užsiėmimų vidurkis – 19 pamokų ir užsiėmimų per savaitę. Vienas, tyrime dalyvavęs informantas, turėjo eksperto kvalifikacinę kategoriją, 6 pedagogai – mokytojo metodininko kvalifikacinę kategoriją ir 4 mokytojai – vyresniojo mokytojo kvalifikacinę kategoriją. Iš gautų atsakymų matyti, kad mokykloje dirba vyresnio amžiaus, turintys didelę pedagoginę patirtį mokytojai. Tuo tarpu pamokų krūvis nėra pasiskirstęs tolygiai – vieni mokytojai turi labai daug pamokų ir papildomų būrelių per savaitę, tuo tarpu kiti – tik po kelias pamokas per savaitę, todėl buvo įdomu išsiaiškinti, ar pedagogai yra patenkinti savo atliekamu darbu bei sąlygomis įstaigoje.

Kitais trimis klausimais: *kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką? Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe? Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti?* Šiais klausimais siekiama ištirti su kokiais sunkumais mokytojai susiduria darbe. Pirmojo klausimo atsakymai, apie profesinio perdegimo sudedamąsias dalis, pateikti 3.1.1. lentelėje.

3.1.1. lentelė. Profesinio perdegimo sudedamosios dalys

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
Profesinio perdegimo sudedamosios dalys	Emocinis išsekimas	„ ... Na tai aš įsivaizduoju, kad tai yra žmogaus pervargimas, na toks <i>nuo tokio bėgimo</i> <...> darbas darbą veją ir visokie darbai griūna ant galvos, dar plius namai, šeima <...> Tas perdegimas greičiausiai mokytojams ateina pavasari, aš taip manau. Kai jau mokslo metai į pabaigą ir atsiskaitomieji <i>darbai visi</i> , ir patikrinimai, ir egzaminai“, „Gegužės mėnesį perdegimo sąvoką visi suvokia labai gerai. Nu tai <i>nuovargis pavasarinis nuo darbo</i> “, „Kai <i>nieko nebenori</i> , kai neveikia galva <...> kažkokia riba ateina. Per daug visko būna“.
	Depersonalizacija	„ ... Na tas viskas tiesiog susikrauna į vieną vietą mokslo metų pabaigoje ir tiesiog visko labai daug. Ir ateina toks savotiškas nuovargis – lyg ir reikia viską daryti, lyg ir <i>nebėra jau jėgų ir noro</i> “, „ ... žmogus <i>atlieka mechaniškai darbą</i> “, „ ... tai reiškia, kai žmogus pavargsta nuo įvairių stresų, gal ne visada labai gerų mokinių, ko gero tada atsiranda <...> nenoras galbūt dirbti, aš jau pavargau“, „Kai nejauti malonumo darbui. Kai <i>eini į darbą, kaip į prievolę</i> “, „ ... vieną dieną pamatai, kad na visos tavo <i>pastangos niekam nereikalingos</i> <...> tai va dėlto ir praeina <i>noras kažką daryti</i> “.
	Sumažėję asmeniniai laimėjimai	„Dar, žinoma, mokykloje darbai yra, kažkokie <i>privalomi renginiai ir darbas su klase</i> “, „ <i>retai džiaugiasi</i> mokinių ir savo pasiekimais, „ <i>nebegimdo idėjų</i> , džiaugiasi užvėręs mokyklos duris po darbo dienos“, „ ... mano atveju, tai jeigu aš nebežinau, kaip <i>kūrybiškai pateikti</i> pamoką“, „Motyvacijos stoka, nenoras pradėti naujus arba ypač sudėtingus darbus“.

Galima teigti, kad visi mokytojai panašiais žodžiais apibrėžė perdegimo sąvoką. Esminiai šios sąvokos aspektai, remiantis išsakytais mokytojų teiginiais – papildomas darbas, mechaniškas darbo atlikimas, motyvacijos praradimas, nesidžiaugiama savo ir mokinių pasiekimais, netinkamas mokinių elgesys, grįžtamojo ryšio nebuvimas, nusivylimas ir kylantis jausmas, kad niekam nereikalingos įdedamos pastangos, papildomas darbas ir iniciatyvumas bei jaučiamas pervargimas, nes mokslų metų pabaiga, trūksta atostogų, poilsio.

Kitu klausimu – *kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?* Siekta išsiaiškinti, kokias profesinio perdegimo pasekmes jaučia patys pedagogai, nes sąvokos apibrėžimas buvo pateikiamas bendras – tinkantis visiems. Atsakymai pateikti 3.1.2. lentelėje.

3.1.2. lentelė. Profesinio perdegimo pasekmės

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
Profesinio perdegimo pasekmės	Emocinis nuovargis	„ <i>Emocinį nuovargį</i> . Pastovus jausmas, kad <i>esi po padidinimo stiklu</i> “, „Pasitaiko išgyventi <i>emocinį ir fizinį nuovargį</i> , persekioja – <i>nesuspėjau</i> , dar nepadariau ir t. t. <...> Tuomet išgyvenu <i>nepasitikėjimą</i> , kartais <i>neviltį</i> “, „ ... <i>nuovargis</i> yra, atsiranda kaip bebūtų. Labiausiai turbūt pedagogo darbe emocinis, fizinio ne tiek mes turim. Bet jei matai rezultata, jis atperka viską“, „ ... daugiau <i>emocinis nuovargis</i> , sakyčiau“.
	Fizinis nuovargis	„ ... <i>fiziškai pavargsti</i> , nes 7 pamokas varai, varai...“, „Pasitaiko išgyventi <i>emocinį ir fizinį nuovargį</i> <...> <i>Miego sutrikimai, galvos ir nugaros skausmai</i> , bet jie labiau susiję su pervargimu, o gal su amžiumi“.
	Didelis darbo krūvis	„Per savaitgalį <i>nebeužtenka pailsėti</i> , nes namuose dar visi darbai užgriūna. Kam daržai prasideda pavasarį <...> Žiemą ir atostogų būna daugiau, o pavasarį, matyt, ir <i>vitaminų trūksta</i> <...> ateina toksai pervargimas, noras ir <i>laukimas atostogų</i> “, „Darbo <i>dienos pabaigoje</i> jaučiasi „perdegimas“, bet nauja diena ir viskas gerai“, „ ... Aš turiu tiktai pamokas, nes mokytojui <i>yra užkrauta dar ne tik pamoka</i> , bet yra visa eilė visokių kitų veiklų ir kurios iš tiesų nėra atlygtinos“, „ ... būna kartais, kad pavargsti, vat <i>kada buvo klasė</i> <...> arba kai aš <i>važinėjau per dvi mokyklas</i> irgi labai jautėsi, kad sunku“.
	Beviltiškumas ir beprasmybė	„ ... kada <i>vaikai nesidomi</i> dalyku <...> arba tiesiog būna, kad kažką darai, darai ir <i>tavęs neįvertina</i> , ką darai...“, „ ... <i>beprasmybė</i> , kažkoks mąstymas, kam čia to reikia“.
	Atgalinio ryšio stoka	„ ... jei anksčiau jaunystėje pakako, kad aš noriu, man įdomu, tai vėliau <i>su metais reikia kažko daugiau</i> – kažkokio paskatinimo, kažkokios paspirties, kažkokio žodžio, tų emocijų, kažko tai reikėtų“.
	Motyvacijos praradimas	„ ... šiais metais, atvirai pasakius, priskirčiau jau prie tų mokytojų, kurie jau ko gero <i>pradedą perdegti</i> <...> anksčiau buvau labai veikli mokytoja, tai aš dabar dažna sau sakau, o <i>kam man to reikia?</i> “, „Motyvacijos praradimas“, „ ... Tas <i>motyvacijos praradimas</i> “, „ ... kažkuria prasme vangumas – <i>nesivarginsiu, negalvosiu</i> jokių idėjų“, „ ... kai jau eina į darbą mokytojas, kaip į prievolę. <i>Nebėra ugnelės</i> kažką tai veikti daugiau, negu priklauso per

		45 minutes“.
	Didelė atsakomybė	„ ... Ne dėl valandų skaičiaus, dėl to, kad reikia, nuolatinis darbas su klase , kiekvieną pertrauka reikia pažiūrėti kas atsitiko, kas ten, vienu žodžiu dėl šito. Nuu paskui aš, pavyzdžiui, tokia emocionali, pergyvenu , konkursai būna“.
	Traukimasis nuo kolegų	„ ... Traukimasis nuo kolegų , jeigu matai, kad tave išdavė ar kažkas tavim naudojasi kažkokiam rezultatui ir pykčio protrūkiai po to būna“.
	Traukimasis nuo mokinių	„ ... atitraukimas nuo visų mokinių “.
	Kūrybiškumo silpnėjimas	„ ... kūrybiškumo silpnėjimas“.
	Priešinimasis pokyčiams	„ priešinimasis pokyčiams atsiranda . Norėtusi tokio direktoriaus, su kurio nenorėtum ginčytis, nei priešintis. Vadovas turėtų mokėti uždegti kolektyvą ir motyvuoti darbui, o ne atvirksčiai – duoti per galvą, jei kažką darai “.

Du mokytojai teigė, kad jie jaučiasi laimingi dirbdami savo darbą ir jokių profesinio perdegimo pasekmių nepatiria. Tuo tarpu viena mokytoja įvardino, kad pradeda jausti perdegimo simptomus. Ši mokytoja teigė, kad didžiausią nusivylimą, kūrybiškumo praradimą ir nenorą imtis iniciatyvos lemia neįvertinimo, beprasmybės jausmas ir atgalinio ryšio nebuvimas tiek iš administracijos, tiek iš pačių kolegų bei mokinių ir jų tėvų. Šie veiksniai buvo paminėti ir daugumos likusių pedagogų. Buvo teigiama, kad atgalinis ryšis turėtų būti išreikštas ne kaip piniginis paskatinimas, o kaip padėtinamasis žodis, pagyrimas, prisidėjimas prie darbo – remiamasi emociniu palaikymu.

Vienu pagrindiniu profesinio perdegimo veiksmiu buvo įvardintas ir poilsio trūkumas bei pavasarį padidėjęs darbo tempas ne tik mokykloje, bet ir namuose, persekiojančios mintys, kad nespės laiku atlikti darbų. Dėl šios priežasties kyla nepasitikėjimas savo jėgomis, neviltis, slegiantis didžiulis atsakomybės jausmas bei įvairių vaidmenų atlikimo būtinybė. Pedagogai vieningai įvardino, kad jų darbe yra patiriamas emocinis nuovargis. Keletas mokytojų jaučia ir fizinio nuovargio simptomus, dėl didelio pamokų krūvio, darbo keliose mokyklose, didelės emocinės įtampos. Dėl šių priežasčių atsiranda miego sutrikimai, galvos ir nugaros skausmai, nors mokytojos bandė nesusiekti šių simptomų bei įvardinti juos, kaip vyresnio amžiaus pasekmes. Galima daryti išvadą, kad šioje bendrojo ugdymo mokykloje dirbantys ir tyrime dalyvavę pedagogai yra linkę patirti profesiniam perdegimui būdingus veiksmius bei jų sukeliamas pasekmes. Nors daugelis minėjo, kad šie simptomai kyla dėl nuovargio ir atostogų trūkumo, tačiau iš gautų atsakymų matyti, kad patiriamos pasekmės nėra fizinio pobūdžio, o kylančios dėl emocinio nuovargio.

Taipogi patys pedagogai neįvardino, kad šiuo metu yra perdegę, todėl kitu klausimu – *ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti?* Buvo svarbu išsiaiškinti ar savo kolegas yra linkę priskirti rizikos grupei, patiriančiai profesinį perdegimą. Atsakymai pateikti 3.1.3. lentelėje.

3.1.3. lentelė. Profesinio perdegimo veiksniai pedagogų darbe

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
Profesinio perdegimo veiksniai pedagogų darbe	Didelis darbo krūvis	„Ką ir sakiau, tai, žinoma, mokytojai yra . Visiems lyg ir atrodo, kad mes dirbam nedaug, lyg ir iki pietų, bet visi pamiršta, kad mes labai daug darbo darome po darbo : sąsiuvinų taisymas <...> pamokai pasiruošti“.
	Atgalinio ryšio stoka	„Mhm, pritariu. Trūksta atgalinio ryšio “.
	Didelė atsakomybė	„ ... Nėra to tokio, kad išėjau iš darbo, uždariau duris ir viskas , man niekas čia nebedomina...“, „ ... visa atsakomybė kraunama mokytojui. Mokytojas turi ir auklėti mokinį, ir mokinti mokinį“, „ ... kokia didžiulė atsakomybė “ „ ... tai yra irgi visos dienos stresas, kai išsiveži vaikus ir esi atsakingas už juos “.
	Įtampa	„ ... Tikrai galiu perdegti , nes darbas pakankamai įtampos turintis“, „ ... kas priverčia mokytoją nuolat improvizuoti ir didina reikalingą pastangų kiekį “, „ ... Na visą dieną yra toks stresas , kurio žmonės dažnai nevertina“.
	Neįvertinimo jausmas	„ ... Žodžiu, kai jaučia, kad galbūt neįvertintas “ „ ... Na visą dieną yra toks stresas, kurio žmonės dažnai nevertina , o jūsų darbas labai fainas – daug atostogų ir nuo pusės dienos jau laisvi“.
	Asmeninės charakterio savybės	„Mokytojai yra labai emocionalūs žmonės , čia gi priklauso nuo charakterio, vieni abejingai žiūri į tai <...> Yra atvejų kai yra cholerikai“.
	Didelis atliekamų vaidmenų skaičius	„Tu turi būti kartu ir mokytojas, ir mokyti, tu turi būti kartu ir psichologas, kadangi mokinių yra visokių, visokių charakterių <...> Ir iš dalies kaip ir policininkas <...> Tai vat tos 45 minutės iš tikrųjų gaunasi labai daug visko “ „ ... šeimų lankymas , sakykim, kartais, jeigu to reikia, arba važiavimas į ekskursijas su mokiniais“.
	Amžius	„ ... kai kurie mokytojai yra vyresnio amžiaus , net ir pensinio amžiaus, tai, manau, kad jie jau tikrai yra linkę perdegti, o jaunimas , kuris ateina į mūsų mokyklą, ko gero susidūrę su šituo darbu taip pat net nespėjęs perdegti, jau yra priskiriami šitai grupei“, „ ... Ir tas perdegimas, gal daugiau jisai yra mokytojui, kai

		jisai <i>pradirbęs daugiau metų</i> . Arba perdegimas gali būti <i>atėjus ir pirmais metais į mokyklą</i> , kai nepasiteisina lūkesčiai“.
	Nepateisinami lūkesčiai	„ ... perdegimas gali būti atėjus ir pirmais metais į mokyklą, kai <i>nepasiteisina lūkesčiai</i> “.
	Netinkamas mokinių elgesys	„ ... Niekam niekas <i>nejdomu</i> ir gali daryti, ką nori“, „ ... Kuo toliau, tuo labiau mes pastebime, kad <i>mokiniai yra pakankamai sudėtingi</i> , šeimos įvairios, daug vaikų paliktų, be tėvų, todėl, manau, kad rizikos grupei mokytojus galima priskirti“, Tu turi būti kartu ir mokytojas, ir mokyti, tu turi būti kartu ir psichologas, kadangi mokinių yra visokių, <i>visokių charakterių</i> <...> dabartinė karta labai žino savo teises, bet užmiršta pareigas“, „Priklauso nuo pačio žmogaus, bet bendru atveju taip, nes <i>didžioji laiko dalis praleidžiama bendraujant su mokiniais</i> , kurie gali vienaip ar kitaip priimti teikiamą informaciją“, „ ... <i>Dėl technologijų</i> atsirado ir noras, kuo greičiau viską padaryti, nepasitikrinti darbo, o atnešti pirmam <...> Reiškia kuo greičiau, ai geriau gi mokytojos paklausiu, perskaitys. O pats jau neskaitysiu, nesigilinsiu, nestengsiu suvokti“.
	Vadovybės nurodymai	„ ... Antras dalykas, labai visko daug „ <i>nuleista</i> “ iš <i>viršaus</i> “.
	Papildomi įsipareigojimai	„ <i>Be abejo</i> <...> <i>prisiimi per daug įsipareigojimų</i> – laksto, organizuoja konferenciją, po to laksto konkursą, po to organizuoja ją <...> Čia visiems gali taikyti“.

Visi informantai pritarė teiginiui, kad mokytojus galima priskirti rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti. Didžioji daugumą pedagogų teigė, kad mokytojai turi didžiulį darbo krūvį, nes daug darbo atliekama namuose po formalių pamokų laiko, prisiimami dideli įsipareigojimai ir įvairios papildomos veiklos. Taip pat kaip rizikos veiksnys įvardintas mokytojų amžius – vyresnio amžiaus kolegoms sunku prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos. Tuo tarpu jauni pedagogai yra linkę perdegti, nes nepateisinami jų lūkesčiai. Akcentuojamas netinkamas mokinių elgesys, menka jų motyvacija. Paminėtas ir atgalinio ryšio trūkumas. Pedagogai neturi įtakos mokyklos administracijai priimant svarbius sprendimus ir yra priversti juos vykdyti.

Vienas iš jų – sprendimas naudoti IKT priemones pedagogų darbe. Todėl sekančiais trimis klausimais: *kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe? Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe? Kaip įvertintumėte savo dabartinę IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5?*

Siekama atskleisti, kokios IKT naudojamos mokytojų darbe bei ar patys pedagogai jaučiasi užtikrinti savo turima kompetencija naudotis šiomis priemonėmis.

Visų pirma, reikia pastebėti, kad mokytojams dažnu atveju reikėdavo patikslinti klausimą, nes daugelis pradėdavo vardinti visas savo darbe naudojamas IKT arba manydavo, kad nieko neprivalo naudoti – turi pasirinkimo laisvę. Taigi šiuo klausimu, pavyko išsiaiškinti, kad visi mokytojai privalo naudoti el. dienyną, bet tuo tarpu tik pusė informantų nurodė, kad privalo pateikti ataskaitas, metodinius planus ir kitus įvairius dokumentus ne popierinėje, o el. formoje, įrašytus į optines laikmenas. Galima daryti išvadą, kad daugeliui mokytojų technologijos tapo neatsiejama darbo dalimi ir jie jų nebeįvardina, kaip privalomų priemonių. Tai įrodo ir tai, kad tik keli mokytojai, kaip privalomą naudoti priemonę savo darbe įvardino kompiuterį bei dažnu atveju reikalingas klausimo patikslinimas. Taip pat atsakymai atskleidė, kad informantai noriai naudoja papildomas IKT priemones ugdymo procese, jei tam yra sudarytos sąlygos klasėje. Papildomos priemonės, įvardintos mokytojų – kompiuteris, planšetinis kompiuteris, multimedija, interaktyvios (išmanios) lentos, įvairūs mokomieji žaidimai ir programėlės, žaidimų kūrimas, mobilieji telefonai, bendravimas su mokiniais „Skype“ programa, el. laiškais ir kt. Tačiau pedagogai skeptiškai žiūri į bendravimą su mokiniais socialiniuose tinkluose, kaip, pavyzdžiui, „Facebook“, nes mokiniai nėra draugai, ugdymo procese svarbesnis tiesioginis bendravimas bei tai, kad mokytojams sunku reikšti savo asmenines emocijas, nežinant, kokios reakcijos galėtų sulaukti iš mokinių, kokią įtaką ši informacija padarytų jiems ir kokią nuomonę suformuotų apie patį mokytoją – pedagogas turi turėti savo asmeninę gyvenimą. Informantų atsakymai atskleidė, kad įvairios IKT priemonės mokykloje tapo neatsiejama jų darbo dalimi, tačiau ar pedagogai jaučiasi užtikrinti savo turima kompetencija naudotis šiomis priemonėmis?

Mokytojai savo turimą IKT kompetencijos lygį įsivertino nuo 1 iki 5. Įsivertinimo skalės vidurkis – 3,4. Dvi pedagogės, kurios savo kompetencijos lygį įvertino 5, teigė, kad joms nuolatos tenka dirbti su technologijomis ir tobulinti savo žinias įvairiuose mokymuose bei kursuose. Taipogi šios pedagogės turi išsilavinimą, kuris yra susijęs su informacinėmis technologijomis. Kiti informantai dvejojo ir sunkiai įsivertino savo turimą IKT kompetenciją. Buvo galima pastebėti ir daryti prielaidą, kad vienos mokytojos neadekvačiai įsivertino savo turimas žinias ir įgūdžius. Pavyzdžiui, mokytoja, kuri teigia, kad jos kompetencijos lygis yra tik 1, pasakojo, kaip savo veikloje naudoja įvairias IKT priemones, jos kabinete yra projektorius. Ši pedagogė vertino savo turimas žinias ir technologijų panaudojimą pamokų metu su kitų, geriau besinaudojančių kolegijų patirtimi. Tuo tarpu mokytoja, kuri neturi tinkamai įrengto kabineto, painiojosi kalbėdama apie technologijas ir negeba atskirti planšetinio kompiuterio nuo nešiojamojo, savo IKT kompetenciją įsivertino 3.

Taip pat gauti atsakymai atskleidė, kad pedagogai jaučiasi gerai turėdami esamą savo IKT kompetencijos lygį, nes jiems užtenka turimų žinių ir įgūdžių atlikti darbus, o jei susiduriama su sunkumais, mokytojai kreipiasi pagalbos į mokinius ir savo kolegas. Pagalbos poreikis informantams

neigiamų jausmų ar diskomforto nesukelia, nes jų teigimu mokiniai „auga“ kartu su technologijomis, jie turi informatikos pamokas ir mokiniams smagu suteikti pagalbą mokytojui. Įvairias spragas, naudojantis IKT, bandoma pateisinti ir vyresniu amžiumi. Taipogi kolegoms, su kuriais bendraujama, yra linkę padėti prasčiau IKT besinaudojantiems pedagogams.

Kitais klausimais: *Ar teko girdėti technostreso sąvoką? Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?* Šiais dviem klausimais buvo siekiam iširti, ar mokytojai savo naudojamą IKT galėtų susieti tiesiogiai su technostreso sąvoka. Atsakymai pateikti 3.1.4. lentelėje.

3.1.4. lentelė. Pedagogų pateikiamas technostreso sąvokos apibrėžimas

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
Technostreso sąvokos žinojimas	Teko girdėti	„Aš manau, kad <i>teko</i> “, „ <i>Taip</i> “.
	Neteko girdėti	„ <i>Ne</i> , termino tai neteko girdėti“, „Tokios sąvokos dar <i>negirdėjau</i> , bet nujaučiu jos prasmę“, „ <i>Neteko</i> “, „Tokios sąvokos <i>negirdėjau</i> “, „ <i>Neteko</i> “, „O čia dabar net ir <i>nežinau</i> “, „ <i>Ne</i> , bet taip įsivaizduoju, kad tai su technika susiję“, „Ai čia surišta su technologijoms. Gal ir <i>negirdėjau</i> , bet suprantu, ką tai reiškia“.
Technostreso sudedamosios dalys	Įgūdžių stoka	„Na tai turbūt stresas kurį sukelia technologijos arba <i>nemokėjimas jomis naudotis</i> “, „... <i>ne viską išmanai</i> , ne viską žinai <...> jaučiasi, kad <i>nemoka</i> ir panašiai“, „... patiria tie, kuriems IKT yra <i>svetimos</i> – nenaudoja jų“, „... ar aš galiu? <i>Ar aš gebu?</i> Ir kiek man to reikia?“, „... būtų stresas, jei aš <i>nemokėčiau</i> , o man reikėtų šiandien ir dabar“.
	Būtinybė naudotis	„... kai yra <i>priverstas dirbti</i> su jomis“, „... <i>tu nori, nenori</i> turi tobulėti, žiūrėti naujas programas“.
	Naudojimas naujaisiomis IKT	„... bet maždaug įsivaizduoju, kad turėtų būti kažkas tokio, su <i>naujosiomis technologijomis</i> “, „... Tai galbūt čia tie <i>visi kompiuteriai, telefonai</i> “.
	Stresas	„... Žmogus na tiesiog išgyvena savotišką <i>stresą</i> naudodamasis tomis technologijomis“, „Kai jauti <i>įtampą</i> ar <i>baimę</i> , naudojantis technologijomis“, „ <i>Stresas</i> , dėl technikos galbūt“.
	Amžius	„... kuo <i>vyresnis žmogus</i> , tuo aktualesnė technostreso sąvoka <...> Kuo <i>jaunesnis</i> , tuo lengviau priimi“, „Kadangi aš jau <i>tokiam amžiuje ir man užtenka</i> , kiek aš žinau“.
	Pagalbos poreikis	„... pradėdi galvoti, <i>ieškoti pagalbos</i> , o kitas žmogus galbūt pasimeta, nebežino“, „... ko gero <i>mūsų amžiuje</i> , na mano asmeniškai amžiuje, tai yra jau per didelis krūvis, per daug informacijos“.

	Techninės kliūtys	„ ... kažkas <i>pakimba</i> ar kas nors <i>neatsidaro koks nors failas</i> <...> nebežino, galbūt jau kažko nebedaro“, „kartais būna, kad <i>informacija kažkur dingsta</i> , kad <i>elektra dingsta</i> , ar kas nors“.
	Nuolatiniai pokyčiai	„ ... turi visuomet tobulėti, žiūrėti į priekį. Kiekvienais metais <i>atsiranda kažkas naujo</i> ir tu nori, nenori turi tobulėti, žiūrėti naujas programas“, „ ... nerimauja dėl to, kad <i>nesuspėja visko aprėpti</i> – beribių šios srities platumų, galimybių“, „ Jų yra pakankamai daug ir visko žinoti ko gero <...> <i>visko labai daug</i> “.
	Skiriama per daug laiko	„... kartais bijau interneto, nes jis „ <i>suvalgo</i> “ <i>mano laiką</i> , „nužudo“ mintis, o man svarbu girdėti save“.
	Didelis informacijos kiekis	„ ... tai yra jau per didelis krūvis, per <i>daug informacijos</i> “, „ Tai gal <i>per didelė</i> informacija?“.
	Priklausomybė nuo technologijų	„ ... jeigu jų <i>staiga neliktų</i> , tų modernių technologijų <...> Kažkuria prasme <i>atsiranda priklausomybė</i> “.

Dauguma mokytojų nėra girdėję technostreso sąvokos. Pateiktuose apibrėžimuose buvo akcentuojama įgūdžių stoka, būtinybė naudotis IKT, vyresnis amžius, pagalbos poreikis naudojantis technologijomis, įvairios techninės kliūtys, nuolatiniai techniniai ir informacijos pokyčiai, skiriamas didelis laikas ir galima priklausomybė nuo technologijų, kurie nulemia atsirandantį technostresą. Gauti atsakymai atskleidė, kad mokytojai technostresą tapatina su nemokančiais naudotis arba pradedančiais, įgudusiais vartotojais, tačiau nebuvo minima, kad technostresas būdingas ir tiems, kurie geba labai gerai naudotis technologijomis.

Sekančiais klausimais: *su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?* Svarbu išsiaiškinti, su kokiais privalumais ir su kokiomis kliūtimis pedagogai susiduria savo darbe, naudojantis IKT. Atsakymai pateikti 3.1.5. lentelėje.

3.1.5. lentelė. IKT teikiami privalumai ir kliūtys pedagoginiame darbe

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
IKT teikiami privalumai	Galima diferencijuoti mokymą(si)	„ ... ten kur silpniau mokosi, sakykime, ar pagal kitą programą <...> pasodinti prie kompiuterio ir įjungti programėlę, kad jis <i>padirbėtų individualiai</i> “, „ ...
	Papildomos mokymo(si) priemonės ir metodai	„ ... vaikams parodyti, kad yra tokios programos ir kad jūs galite susirasti ir mokytis. Klausia, ką galima papildomai ir kaip, tai galima su tomis programėlėmis <i>papildomai namuose</i> ir patys ką nori“, „ ... ir tie patys <i>pristatymai</i> vaikų darbų <...> ir <i>integruotos</i> pamokos, ir <i>popamokinei</i> veiklai“, „ ... <i>filmai</i> , tai <i>video</i> , kurie mokiniams tikrai leidžia atsipalaiduoti, tą <i>informaciją</i>

		<i>priimti kitokiu būdu</i> “.
	Vaizdingumas	„ ... ir <i>vaizdingumą</i> , nu vaikams dabar labiau suprantama yra“, „ ... <i>filmai</i> , tai <i>video</i> , kurie mokiniams tikrai leidžia atsipalaiduoti, tą informaciją priimti kitokiu būdu“, „ ... labai daug mokinių <...> kurių mokymasis yra <i>vizualinis</i> . Jiems reikia vaizdo, jiems neužtenka žodžio“
	Efektyvesnė komunikacija	„ ... tai yra <i>komunikacija</i> . Aš neišeinu iš kabineto, man jau nebereikia vaikščioti“, „Yra problema, aš iškart, porą minučių ir rašau. <i>Tuo pačiu momentu</i> <...> nes iškart tėvams gali pasiųsti informaciją“, „informacija <i>visada ir visur pasiekama</i> “.
	Laiko taupymas	„Padedu <i>efektyviau dirbti, taupyti laiką</i> “, „ ... jeigu aš atsisėdau, tai tarkim man <i>funkciją</i> ne tik, kad aš užpildau, bet iškart galiu bendrauti su tėvais“, „Man nereikia tiek rašyti ranka <...> Aš <i>pasidarau paruoštukus</i> tokius, kad tik tai kiekvieną pamoką aš galiu tą patį paruoštuką naudoti visoms klasėms“, „ ... žinoma <i>patogiau</i> – galiu telefonu įrašyti pažymį, pavyzdžiui, taisydamas mokinio darbą namie ir tingėdamas nueiti iki kompiuterio“.
	Greita informacijos paieška	„ ... <i>informacijos paieška</i> <...> ir pamokai, ir popamokinei, ir ruoštis kažkokiam renginiui, konferencijai“, „ ... tai <i>informacijos paieška</i> “, „ <i>Greita informacijos paieška</i> “.
IKT naudojimo kliūtys	Tiesioginio bendravimo stoka su kolegomis	„Mes <i>nebebendravjame su mokytojais</i> . Seniau susitikdavome mokytojų kambaryje, nes reikėdavo pasiimti dienyną, o dabar tik ryte įleki pasižiūrėti, ar yra koks pakeitimas“.
	Įgūdžių stoka	„ ... Kartais mokytojams <i>būna labai sunku</i> <...> filmukas, pavyzdžiui, nepasileidžia“, „Su <i>nemokėjimu</i> naudotis“, „ ... norėčiau kažką padaryti, galbūt daugiau <i>negu pati sugebu</i> “, „ ... aš nesu mokiusius anglų kalbos, ir <i>iššoka angliška lentelė</i> “.
	Techniniai gedimai	„ <i>Ilgai tvarkomi techniniai gedimai</i> , kol ateina specialistas“, „ Vienintelės kliūtys, jeigu <i>sugenda ir lauki, kol pataisys</i> “.
	Motyvacijos stoka	„ ... jeigu man reikia programos <...> aš jau <i>tingiu mokytis</i> ją įvaldyti, nes, manau, kad tam yra specialistai“.
	IKT priemonių trūkumas	„ ... čia aš <i>neturiu</i> kompiuterio“, „Man tos kliūtys tai būtų, kad va čia <i>nėra</i> “, „ ... vienas dalykas, <i>24 pulteliai, o jeigu aš turiu 30 vaikų klasėje</i> man jau yra problema“, „ ... ne tai, kad aš nesugebu naudotis, o kad <i>aš jų neturiu</i> “, „ ... pas mane klasėje <i>tik vienas</i>

		<i>kompiuteris</i> ir aš per pamoką negaliu ten pasodinti vaiko“.
	Interneto sparta	„ ... tai <i>internetu nėra</i> , tai <i>stringa</i> “, „Mane nervina <i>internetu greitis</i> “, „ ... tinklo greitis, kartais <i>nepakanka greitaveikos</i> “.
	Informacijos dingimas	„ ... tai kažkas <i>pradingsta</i> staiga, netyčia, kažko <i>neišsaugoji</i> <...> Popieriniame būdavo parašei ir šventa“
	Papildomas darbas	„ ... dabar jau, arba kai reikia du pažymius rašyti, tai turi <i>pirma vieną langelį surašyti, išsaugoti, o tada kitą langelį</i> “, „ ... jei labai, labai reikėtų galėčiau pas tą mokytoją pasiprašyti. Tada dar yra vietą skaitykloje, kurioje yra daug kompiuterių, yra lenta <...> Bet reikia skirti <i>papildomą laiką</i> ir specialiai organizuoti“.
	Naujų technologijų baimė	„ ... Mano telefonas yra paprasčių paprasčiausias, nes nu šitų išmaniųjų technologijų aš dar <i>prisibijau</i> . Kai man jau reikės keisti telefoną, aš tikrai patirsiu didžiulį stresą“.
	Mokykloje nėra nuosekliai ir efektyviai diegiamos IKT	„ ... mokyklos <i>įrangos atnaujinimo politika neturi tikslios krypties</i> – investuojama į sprendimus, kurie galėtų būti pigesni, arba tą pačią įrangą būtų galima pritaikyti“.

Galimybė diferencijuoti mokymą(si), papildomos mokymo(si) priemonės ir metodai, vaizdingumas, efektyvesnė komunikacija, laiko taupymas bei greita informacijos paieška yra pagrindiniai pedagogų įvardinti IKT naudojimo mokykloje teikiami privalumai. Tuo tarpu aptariant IKT naudojimo kliūtis pedagoginiame darbe informantų buvo įvardinta dvigubai daugiau trūkumų, nei privalumų. Atskleisti trūkumai – tiesioginio bendravimo su kolegomis ir įgūdžių stoka, ilgai taisomi techniniai gedimai, motyvacijos stoka, IKT priemonių trūkumas, maža interneto sparta, informacijos dingimas, reikalingas papildomas darbas, naujų technologijų baimė ir mokykloje nėra nuosekliai ir efektyviai diegiamos IKT.

Galima teigti, kad pedagoginiame darbe mokytojai susiduria su technostresui būdingais veiksniais – techno-nežinomybe (nuolatiniai IKT atnaujinimai bei nuolatiniai klaidų taisymai sukuria papildoma spaudimą) ir techno-sudėtingumu (bejėgiškumo jausmas dėl savo nesugebėjimo naudotis naujausiomis technologijomis).

Kitu klausimu – *ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT?* Šiuo klausimu buvo siekiama atskleisti technostresą sukeliančius veiksniai – techno-perkrovą. Atsakymai pateikti 3.1.6. lentelėje.

3.1.6. lentelė. Pedagoginiame darbe patiriamos techno-perkrovos

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
Darbo krūvio ir tempo mokykloje didinimas dėl nuolatos atsirandančių IKT	Darbo krūvis sumažėjo	„Ne, IKT <i>tik padeda</i> darbe“.
	Nėra darbo krūvio pokyčių	„ ... Kažkiek <i>palengvina</i> , nes <...> pati ta forma, sakykime, dokumento jau lieka. Tai na šioks toks palengvinimas. Bet na vis tiek visa tai, kas vyksta mokykloje, jau yra kompiuterizuota <...> kad to <i>darbo atsiranda tiesiog daugiau</i> , nes, sakykim, kad ir kažkokias užduotis jau paruošęs iš anksčiau kažkokioms pamokom, vis vien klasės ateina naujos, jų lygis, supratimas, žinios yra kitos, vėl turi viską daryti iš naujo <...> Tiesiog, toks kaip užburtas ratas“, „ <i>Nepajutau</i> . Niekas mokykloje neverčia naudotis technologijomis, jeigu sunkiai sekasi mokytojui dirbti“, „Aš asmeniškai tikrai ne. Aš manau, kad darbo krūvis nuo to tikrai <i>nepriklauso</i> “, „Nu <i>nežinau</i> , dėl to kad didėtų krūvis“, „Na, kaip ir sakiau, jeigu aš nenoriu, manęs <i>niekas neverčia</i> “, „Šiaip tai <i>ne</i> . Man patinka. Aš pati susikuriu sau papildomus, kas liečia technologijas“, „Tai kaip ir <i>ne</i> . Norėčiau, bet deja neturiu tokios galimybės“, „Man iš kitos pusės technologijos <i>labai padeda</i> . Vienas dalykas, kai dirbi pamokoje, tik dirbi pati, o kai naudoji technologijas – lengviau truputi <...> Aš net nežinau, darbo krūvis <i>vienoj vietoj didėja, bet iš kitos pusės mažėja</i> “.
	Darbo krūvis padidėjo	„ <i>Iš dalies taip</i> . Kai išmokstu naudotis – jos padeda, bet kol mokaisi, prarandu daug laiko. Prarandu laiką ir kantrybę, kai nepakankamai profesionaliai moku, pavyzdžiui, kas nors dingsta, neatsidaro“.

Didžioji mokytojų dalis nepajuto, kad darbo krūvis ir tempas mokykloje didėtų dėl nuolatos atsirandančių IKT. Galima daryti išvadą, kad technostreso veiksnio – techno-perkrovos, tyrime dalyvavę pedagogai nepatiria.

Sekančiais klausimais: *ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų?* Šiais klausimais pavyko iširti technostresą sukeliančius veiksnius – techno-invaziją, kuri kyla IKT įsibraunant į privatų gyvenimą po darbo valandų. Atsakymai pateikti 3.1.7. lentelėje.

3.1.7. lentelė. Pedagoginiame darbe patiriama techno-invazija

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
Atliekamas darbas namuose	Dirbama namuose	„ <i>Taip</i> , tai pamokai ruošiantis reikia būtinai“, „Va ir <i>vakar suvedinėjau</i> testą, kad vaikai galėtų atsakinėti online. Ir visi turbūt taip daro“, „Dažnai, <i>beveik kasdien</i> “, „ <i>Naudoju</i> ir namuose darbo reikalais“, „ <i>Taip</i> “, „ <i>Naudoju</i> aišku“, „ <i>Taip</i> “, „ ... Mokytojo darbas tik prasideda mokykloje, o baigiasi namie. <i>Nėra tokios dienos, kad nesėdėtum prie kompiuterio namuose</i> “.
	Stengiamasi namuose nedirbti	„ ... stengiuosi visą darbą padaryti darbo metu“, „Ir aš vasaros atostogų metu gal <i>tik kartą per mėnesį</i> prisėdu prie kompiuterio“, „ ... bendrai tai <i>vengiu</i> su darbu susijusius dalykus atlikti namie“.
Namuose naudojamos IKT priemonės darbiniais tikslais	Informacijos paieška internete	„ ... Jeigu, sakykim, ten einam, kad ir kokį rašytoją, tai ne visada turi namuose knygą, tada <i>ieškai internete informacijos</i> , ruošiantis renginiams – informacija internete, sakykim, ar kažkokias užduotis reikia padaryti, irgi <i>ieškai internete</i> “, „ ... Ieško medžiagos pamokoms“, „ ... <i>informacijos</i> pagrinde <i>ieškau</i> tekstų, gramatikos, naujovių kažkokių tai“.
	El. dienyno peržiūra	„ ... Galų gale, reikia ir į <i>dienyną nueiti</i> pasižiūrėti, gal koks tėvelis laišką parašė, gal mokinys nežino, kokią knygą atsinešti“, „po darbo tiesiog vakare <i>pasitikrinti dienyną</i> “, „Ir tą <i>el. dienyną</i> reikia, kartais čia lėčiau veikia, nespėji viską padaryti. Nu visko būna“.
	Komunikuojama	„ ... po darbo tiesiog vakare <i>pasitikrinti</i> <...> žinutes, kažkokių laiškus. Galbūt vakare <i>atsakyti</i> kažkam, bet stengiuosi to nedaryti“, „ ... Tėvams į <i>laiškus</i> reikia, nu mokykloj to tikrai niekada nespėju padaryti“, „ ... prisėdu prie kompiuterio, ten <i>paštą pasitikrinti</i> <...> <i>pasišnekėti</i> ir viskas“.
	Užduočių rengimas	„ ... vakar <i>suvedinėjau testą</i> , kad vaikai galėtų atsakinėti online“.
	Pasiruošimas pamokoms	„Namuose <i>vyksta pasiruošimas pamokoms</i> “, „ ... <i>ruošiantis pamokoms</i> “, „ ... <i>pamokoms</i> kartais <i>pasiruošt</i> “.
	Informacija gaunama po darbo valnadų	Sulaukiama

		kartais ir pasitikrinu, kad žinočiau, jeigu kartais kažkas atvyksta, ar tėtis koks laišką parašė“, „... jeigu aš namuose esu prie kompiuterio, tada nu <i>skaitau</i> <...> bet šiaip, kad ten vaikščiočiau ir kelis kartus įsijungčiau, tikrinčiau, ar nėra ten tų pranešimų, ne, taip nedarau“, „ <i>Taip</i> “, „ <i>Taip</i> , žinoma“, „O po darbo tai <i>labai dažnai skambučiai</i> , nes esu auklėtoja. Aišku <i>el. laišškai dienyno</i> “, „ <i>Taip</i> “, „... Su tėveliais <i>bendraujame el. dienyne</i> “, „ <i>Taip</i> , elektroninių laiškų sulaukiu“.
	Nesulaukiama	„... skambučių <i>nesulaukiu</i> “, „... Nesulaukiu, bet reaguočiau ramiai“, „... o skambinti tai <i>niekas nedrįsta</i> “.
Reakcija sulaukus informacijos darbo valandų	Ramiai reaguojama	„Į žinutes reaguju <i>ramiai</i> “, „... Į šiuos pranešimus reaguju visiškai normaliai, tai mūsų darbas toks“, „... visumoj reaguju <i>normaliai</i> , nes tai yra darbas su vaikais“, „Reaguju <i>natūraliai</i> , na aš esu auklėtoja“, „... tačiau <i>nepatyrių neigiamų emocijų</i> “,
	Bendraujama ir atsakoma į laiškus	„... abejinga nebūnu – atsakau, atrašau, perskaitau“, „... Skaitau – <i>atsakau</i> “, „... Turiu atsiliiepti ir bendrauti su tėvais“, „... <i>atsakau į juos</i> “.
	Pyktis ant savęs	„ <i>Supykstu ant savęs</i> po to, kai užduotį padarau, nes gaila savo poilsio valandų“.
	Ignoruojama	„... Kartais <i>gebu nereaguoti</i> , jeigu galima, atidėti darbo dienas“.
	Nepasitenkinimas	„... <i>stebina</i> naktiniai skambučiai <...> būna septintą, aštuntą... Ten jei susirgo, tai žinutę parašyk, žinutė netrukto, o skambutis trukdo <...> Tėvai ir <i>per pamokas vaikams skambina</i> . Nu vat kartais išlenda, tie tokie“, „... Vienintelis dalykas, kas ryte labai <i>erzina</i> <...> prieš darbą viskas bėgte ir labai <...> kai galima tiesiog parašyti žinutę į el. dienyną, į telefoną“.

Dauguma pedagogų dirba namuose po darbo valandų. Papildomi darbai, kurie naudojamos IKT priemonės – informacijos paieškai internete, el. dienyno peržiūrai, bendravimui, užduočių parengimui bei pasiruošimui pamokoms. Daugelis mokytojų sulaukia skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų. Į šiuos pranešimus ir skambučius reaguojama ramiai. Tačiau jei el. laišškai nekelia neigiamų emocijų, mokytojai į juos atsako patogiu metu. Labai ankstyvi, vėlyvi ar skambučiai pamokų metų iššaukia neigiamas emocijas – pyktį ir susierzinimą. Atsakymai į šiuos klausimus atskleidė, kad mokytojai patiria techno-invaziją.

Kitu klausimu – *kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą?* Šiuo klausimu buvo siekiama atskleisti technostresą sukeliančius veiksnius – techno-nesaugumą. Atsakymai pateikti 3.1.8. lentelėje.

3.1.8. lentelė. Pedagoginiame darbe patiriamas techno-nesaugumas

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	PATVIRTINANTIS TEIGINYS
IKT ateityje negali pakeisti atliekamo mokytojo darbo	Emocijos	„Niekada <i>nepakeis</i> <...>Vaikai neatsimena, ką mokytojas dėstė per pamoką, vaikai po mokyklos atsimins, <i>kaip jie per tas pamokas jautėsi</i> “, „ ... Daug dalykų galėtų mokyti kompiuteris, bet <i>juk žvilgsnio, kūno kalbos, nutylėjimų, šypsenų jis nepakartos</i> “, „ ... <i>nemanau</i> , kad informacinės technologijos galėtų pakeisti mokytoją“, „ ... galbūt didesnę vaidmenį atliks technologijos, tačiau <i>žmogiškasis faktorius labai svarbu</i> “.
	IKT yra tik darbo priemonė	„ ... technologijos niekaip negali pakeisti mokytojo darbo, jos <i>gali tik palengvinti darbą</i> , bet tik nepakeisti“.
	Darbinių igūdžių ugdymas	„Vis vien tu <i>pirmiausia turi išmokti uždavinį spręsti</i> , o kompiuteryje tu to nepadarysi <...> Lietuvių, va gimtoji kalba, kas liečia, <i>turi ranka rašyti, skaityti...</i> Technologijos jų <i>nepakeis</i> “.
	IKT ribotumas	„ ... be to suprogramuoti – <i>numatyti visus galimus atvejus – neįmanoma</i> – reikalingas ir žmogaus įsikišimas“, „ ... Kaip bebūtų tai reikalingas gyvas žmogus vaikams, todėl, kad <i>kompiuteris apsiriboja, turi savo ribas</i> <...> visą laiką stengiuosi pritraukti prie realybės, susieti su realiu gyvenimu. Kai duodu pavyzdį vis tiek aptariame, o kaip jūsų šeimoje. Tai manau, kad mokytojo niekas nepakeis“.
	Mokinių drausminimas	„Nu nebent ten bus taip sutvarkyta, kad <i>vaikai bus tokie sąmoningi</i> – sueis, nereikės prašyti, kad atsisėdų <...> Kitokia ta motyvacija, elgesio problemų neturėtų būti, tada gal taip, jie kultūringai sueina, susėda ir žiūri, užduotis atlieka“, „Bet vis tiek žmogus yra, bent jau konkrečiai pamokoje, žmogus yra svarbus, kaip <i>vedlys</i> , kaip <i>nurodytojas kažkokių dalykų</i> “.
	Technologijų įjungimas	„ <i>Nemanau</i> , kad mokytojus gali pakeisti <...> <i>Kažkas gi turės įjungti, paleisti ją</i> “.
IKT ateityje gali pakeisti atliekamas mokytojo darbo funkcijas	Diktantų rašymas	„Tikrai <i>yra tokių programų</i> , kur diktantą diktuoja taip, kaip mokytojas“.
	Nuotolinės pamokos ir užsiėmimai	„Manau, kad <i>taip</i> <...> užtenka įjungti kompiuterį ir atsisėsti klasės gale, kai <i>pamoką dėsto lektoriai ir</i>

		<i>mokytojai iš anapus ekrano.</i> Mokytojui kartais ir nebereikia nieko labai daryti, jei esi labai pavargęs ir tingi“.
	Istorijos, biologijos ir geografijos mokytojų darbą gali pakeisti IKT	„ ... <i>Kitų dalykų tai aš pilnai sutinku</i> , tarkim ar istorija, ar biologija, ar geografija, jeigu yra medžiagos mokytojui vaizdinės gali pasinaudoti <...> dabar tos medžiagos animuotos ir visokios. Tai aš pritariu tam. Sutinku, kad turi tokią perspektyvą“.

Dauguma pedagogų nejaučia baimės, dėl galimybės būti pakeistiems nuolat tobulėjančiomis IKT, nes mokiniams reikia tiesioginio ryšio pamokos metu, emocijų, turi būti ugdomi jų darbiniai įgūdžiai – rašymas ranka, skaitymas, metematiinių veiksmų atlikimas ir t. t. Taipogi technologijos yra ribotos, nes technologijos negali numatyti visų galimų situacijų ir jų sprendimų bei pateikti realius, su asmeniniu mokytojų ir mokinių gyvenimų susijusius pavyzdžius. Nustebino mokytojų pastebėjimai, kad juos galėtų pakeisti technologijos, jei būtų žmogus, kuris galėtų įjungti IKT, sukviesti mokinius į klasę ir liepti jiems atsisėsti. Šių pedagogų atskymuose akcentuojamas netinkamas elgesys, o jų pagrindinės funkcijos – drausminti mokinius. Taipogi, kiti mokytojai teigė, kad jų dėstomo dalyko negalėtų pakeisti technologijos, o tuo tarpu kolegų – galėtų.

3.2. Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Atlikta rezultatų analizė parodė, kad tik du mokytojai jaučiasi laimingi dirbdami savo darbą ir jokių profesinio perdegimo pasekmių nepatiria. Didžioji dauguma mokytojų jaučia šias profesinio perdegimo pasekmes: nusivylimą, kūrybiškumo praradimą, atgalinio ryšio nebuvimą, didžiulį darbo krūvį, nes daug darbo atliekama namuose po formalių pamokų laiko, vyresnio amžiaus kolegoms sunku prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos, jauni pedagogai yra linkę perdegti, nes nepateisinami jų lūkesčiai, netinkamas mokinių elgesys, didžiulė atsakomybė, persekiojančios mintys, kad nespės laiku atlikti darbų, nepasitikėjimas savo jėgomis, neviltis ir kt. Vadinasi, dauguma pasekmių yra kylančios dėl emocinio nuovargio. Pavyko išsiaiškinti, kad visi mokytojai privalo naudoti el. dieną, bet tuo tarpu tik pusė informantų nurodė, kad privalo pateikti ataskaitas, metodinius planus ir kitus įvairius dokumentus ne popierinėje, o el. formoje, įrašytus į kompaktinius diskus. Galima daryti prielaidą, kad daugeliui mokytojų technologijos tapo neatsiejama darbo dalimi ir jie jų nebeįvardina, kaip privalomų priemonių. Informantai noriai naudoja papildomas IKT priemones ugdymo procese, jei tam yra sudarytos sąlygos klasėje. Tačiau pedagogai žiūri skeptiškai į bendravimą su mokiniams socialiniuose tinkluose. Mokytojų turimos IKT kompetencijos įsivertinimo skalės vidurkis – 3, 4. Pedagogai jaučiasi gerai turėdami esamą savo IKT kompetencijos lygį, nes jiems užtenka turimų žinių ir įgūdžių atlikti darbus, o jei susiduriama su sunkumais, mokytojai kreipiasi pagalbos į mokinius ir savo kolegas. Gauti atsakymai atskleidė, kad mokytojai technostresą tapatina su

nemokančiais naudotis arba pradedančiais, įgudusiais vartotojais, tačiau nebuvo minima, kad technostresas būdingas ir tiems, kurie geba labai gerai naudotis technologijomis. Taip pat aptariant IKT naudojimo kliūtis pedagoginiame darbe informantų buvo įvardinta beveik dvigubai daugiau trūkumų, nei privalumų. Vadinasi, mokytojai susiduria su vienu iš technostreso veiksniais – technosudėtingumu. Tuo tarpu techno-perkrovos ir techno-nesaugumo tyrime dalyvavę pedagogai nepatiria, tačiau klausimų atsakymai atskleidė, kad mokytojai patiria techno-invaziją.

TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS (DISKUSIJA)

Išanalizavus mokslinę literatūrą ir atlikus turinio (content) analizę, galima palyginti teorines ir praktines išvagas:

- Tik du mokytojai teigė, kad jie jaučiasi laimingi dirbdami savo darbą ir jokių profesinio perdegimo pasekmių nepatiria. Tuo tarpu visi mokytojai pritarė teiginiui, kad pedagogus galima priskirti rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti. Tai patvirtina ir Pacevičiaus (2006) teiginys, jog praktiškai kas antras pedagogas patenka į palankią perdegimui situaciją, dėl nuolatinių stresų, nesėkmių, pernelyg didelių reikalavimų, nuolatinio bendravimo ir kt.
- Mokytojai pateiktuose atsakymuose įvardino visas profesiniam perdegimui būdingas sudedamąsias dalis – emocinis išsekimas, depersonalizacija, sumažėję asmeniniai laimėjimai.
- Pasak Kavaliauskienės ir Balčiūnaitės (2014) emocinis išsekimas yra pagrindinis ir pirminis profesinio perdegimo sindromo komponentas, vėliau išsivysto du negatyvūs požiūriai: vienas – nukreiptas į kitus (depersonalizacija), kitas – į save (asmeninių laimėjimų sumažėjimas). Dauguma mokytojų šiuo metu patiria emocinio išsekimą.
- Mokytojų savo turimos IKT kompetencijos įsivertinimo skalės vidurkis – 3, 4. Gautas vidurkis yra ganėtinai panašus į Lietuvoje atlikto 2012 m. mokyklų tyrimo „Informacinės ir komunikacinės technologijos (IKT) švietime – informacija apie Lietuvą“ gautus rezultatus – mokytojų turimus technologijų naudojimo įgūdžius įvertino vidutiniškai mažiau nei 3 balais, o socialinės žiniasklaidos įgūdžius – mažiau nei 2,4 balais, t. y. žemiau nei ES vidurkis. Galima daryti prielaidą, kad mokytojams yra sunku objektyviai įvertinti savo turimas žinias, nes informantai dvejojo ir sunkiai įsivertino savo turimą IKT kompetenciją bei buvo galima pastebėti, kad vienos mokytojos neadekvačiai įsivertino savo turimas žinias ir įgūdžius.
- Paulionytė, Grabauskienė, Žemgulienė ir kt. (2010), teigia, kad pradiniam IKT diegimo etape mokytojas patiria didelę įtampą ir kartais nusivylimą. Tačiau tyrime dalyvavę mokytojai jaučiasi gerai turėdami esamą savo IKT kompetencijos lygį, nes jiems užtenka turimų žinių ir įgūdžių atlikti darbus, o jei susiduriama su sunkumais, mokytojai kreipiasi pagalbos į mokinius ir savo kolegas.
- Tarptautinio kompiuterinio ir informacinio raštingumo tyrimo ICILS 2013 ataskaitoje (2014) pateikiamos gautos svarbios išvados, kad vienas svarbiausių veiksnių, nuo kurių priklauso mokinių kompiuterinio ir informacinio raštingumo pasiekimai, yra mokytojas. Lietuvos mokytojai gana aktyviai dalyvauja su kompiuteriniu ir informaciniu raštingumu susijusiuose mokymuose. Tai patvirtino ir šio tyrimo gauti rezultatai – visi mokytojai dalyvavo IKT kompetencijos kursuose, seminaruose ir kt. įvairiuose mokymuose.
- Remiantis Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan ir *et al.* (2007) pateikta patiriamo technostreso vertinimo

skale, tyrimo metu atskleista, kad mokytojai patiria techno-sudėtingumo (bejėgiškumo jausmas dėl savo nesugebėjimo naudotis naujausiomis technologijomis), techno-nežinomybės (nuolatiniai IKT atnaujinimai bei nuolatiniai klaidų taisymai sukuria papildoma spaudimą) ir techno-invazijos (komunikacinės technologijos įsibrauna į privatų mokytojų gyvenimą po darbo valandų) veiksnius, kuria sukelia technostresą.

- Mokytojams nėra būdingi tik du technostresą sukelianys veiksniai – tyrime dalyvavę pedagogai nepatiria techno-perkrovos (pedagogai nėra priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą dėl nuolatos atsirandančių komunikacijos technologijų) bei techno-nesaugumo (pedagogai nejaučia baimės būti pakeisti nuolatos tobulėjančiomis technologijomis).
- Žvirdausko, Adaškevičienės, Tarnauskos ir *et al.* (2006), teigimu itin svarbūs informacinių technologijų galimybių neišnaudojimo veiksniai yra nepakankama mokytojų IKT naudojimo kompetencija ir motyvacija, mokyklos vidaus politikos, skatinant IKT panaudojimą, nebuvimas. Tačiau tyrimo metu buvo atskleistos kitos priežastys – nėra galimybės naudotis technologijomis, nes jaučiamas kompiuterinės technikos trūkumas.

IŠVADOS

1. Atlikus literatūros analizę galima teigti, kad profesinį perdegimą galima laikyti trimačiu procesu, kuris yra sudarytas iš emocinio išsekimo, cinizmo, saviveiksnumo trūkumo arba sumažėjusio asmeninio pasitenkinimo. Be to dauguma tyrėjo pastebi, kad šiandieninėje sumanioje visuomenėje vienas iš pagrindinių perdegimą sukeliančių veiksnių tapo IKT bei jų sukeliamas technostresas. Ne išimtis ir pedagogai dirbantys mokyklose. Technostresas yra moderni prisitaikymo liga, sukelta negalėjimo susitvarkyti su naujomis kompiuterinėmis technologijomis. Akivaizdu, kad mokyklose diegiamas IKT turėtų būti kuriamos ir diegiamos norint palengvinti mokytojo darbą, tačiau technologijų naudojimas profesiniame gyvenime turi ir daug neigiamų aspektų. Nekontroliuojamas tokių situacijų kiekis gali būti siejamas su neigiamu stresu, todėl dėl nuolat į mokymo(si) procesą diegiamų vis naujų technologijų, technostreso atsiradimo tikimybė tampa didele. Remiantis analizuota mokslinė literatūra sudaryta technostreso veiksnių pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui schema. Ši schema apima visas 5 situacijas darbinėje aplinkoje, kurios gali sukelti technostresą bei aptartos šių situacijų priežastys.
2. Remiantis analizuota mokslinė literatūra bei sukurtu technostreso veiksnių pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui schema, sudarytas tyrimo instrumentas, siekiant atskleisti mokytojų nuomonę apie IKT veiksnius, lemiančius profesinį perdegimą. Išskirtos dvi pagrindinės tyrimo charakteristikos – pedagogų darbo sąlygos ir pagrindiniai pedagogus veikiantys stresoriai bei technostreso susidarymo sąlygos pedagoginiame darbe. Sudarytas tyrimo klausimynas – 21 iš dalies struktūruoto interviu klausimas. Pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, dėl galimybės užduoti papildomus tyrėjui svarbius klausimus.
3. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dauguma mokytojų nesijaučia laimingi dirbdami savo darbą. Jaučiamos profesinio perdegimo pasekmės: nusivylimas, kūrybiškumo praradimas, didelis darbo krūvis, nes daug darbo atliekama namuose po formalių pamokų laiko, vyresnio amžiaus kolegoms sunku prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos, jauni pedagogai yra linkę perdegti, nes nepateisinami jų lūkesčiai, nepasitikėjimas savo jėgomis ir kt. Remiantis sukurtu technostreso veiksnių pedagoginiame darbe patiriamam profesiniam perdegimui schema, informantai nepatiria tik dviejų veiksnių iš penkių – tai techno-perkrovos ir techno-nesaugumo. Tuo tarpu mokytojai patiria techno-invazijos, kuomet komunikacinės technologijos įsibrauna į privatų gyvenimą po darbo valandų, techno-sudėtingumo, nes pedagogai dažnai jaučiasi bejėgiais dėl savo nesugebėjimo naudotis naujausiomis technologijomis bei techno-nežinomybės, kadangi nuolatiniai techninės ir programinės įrangos atnaujinimai bei nuolatiniai klaidų taisymai sukuria papildomą spaudimą, veiksnius. Gauti rezultatai patvirtina teiginį, kad mokytojai yra rizikos grupė, linkusi patirti perdegimą, o vienas tai įtakojančių veiksnių yra technostresas.

REKOMENDACIJOS

Mokytojams:

- Efektyviai planuoti darbo laiką – visus darbus atlikti tik mokykloje ir tik darbo valandomis, neprisiimti per didelių įsipareigojimų bei riboti praleidžiamą laiką naudojantis informacinėmis ir komunikacinėmis technologijomis.
- Neatrašyti į el. laiškus bei neatsakyti į skambučius po darbo valandų ir savaitgaliais.
- Skatinti kolegas, mokinius ir jų tėvelius svarbiais klausimais bendrauti tik darbo valandomis ir darbo dienomis.
- Gerinti savo turimus informacinių ir kompiuterinių technologijų gebėjimus bei įgūdžius.

Mokyklos administracijai:

- Siekti ir suteikti sąlygas, kad mokytojai nuolatos keltų savo turimą informacinių ir komunikacinių technologijų kompetenciją.
- Jausti ribas tarp privalomų darbų – neapkrauti mokytojų papildomais darbais.
- Neteikti įvairios informacijos el. laiškais, žinutėmis, skambučiais ir kt. po darbo valandų.
- Laikytis mokykloje vieningos politikos diegiant informacines ir komunikacines priemones į ugdymo procesą.
- Gerinti ir kryptingai turtinti materialinę informacinių ir komunikacinių technologijų bazę mokykloje.

LITERATŪRA

1. Abromaitienė L., Stanišauskienė V. (2014). Profesinis perdegimas karjeros raidos kontekste: ikimokyklinio ugdymo pedagogų atvejis. *ANDRAGOGIKA*, 1 (5), p. 10 – 26.
2. Ahola, K., Salminen, S., Toppinen-Tanner, S., Koskinen, A., Vaananen, A. (2014). Occupational burnout and severe injuries: An eight-year prospective cohort study among Finnish forest industry workers. *Journal of Occupational Health*, 6 (55), p. 450 – 457.
3. Bataitis A. (2011). LSMU MA studentų darbo su kompiuteriu ergonomika ir nusiskundimai sveikata. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
4. Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E. (2015). Burnout – depression overlap. *Clinical Psychology Review*, 36, p. 28 – 41.
5. Brazdeikis V. (2010). *El. dienynai. Švietimo informacinių technologijų centro veikla*. Peržiūrėta 2015, kovo 12, adresu <http://www.smm.lt/ugdymas/docs/formos/ed/ITC%20veikla.pdf>
6. Brazdeikis V., Jucevičienė P. (2003). Pedagogo IKT kompetencijos dinamiškos struktūros pagrindimas. *Socialiniai mokslai*, 2 (39), p. 70 – 81.
7. Bubelienė D., Merkys G. (2012). Pedagogų streso socialinis konstravimas ir jo atspindžiai profesinėje spaudoje. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 29, p. 100 – 110.
8. Bulotaitė L., Lepeškienė V. Mokytojų stresas ir jo įveikos strategijos. *Pedagogika*, 2006, 84, p. 48 – 51.
9. Chreptavičienė V. (2010). Informacinės technologijos, keičiančios darbą ir santykius organizacijoje: jų sukuriamos galimybės ir problemos. *Socialiniai mokslai*, 2 (68), p. 71 – 84.
10. Čedavičienė D., Daukšienė D. O., Indrašienė V., Jankūnas T., Januškevičienė R., Kunigėlienė A., Navickaitė A., Pupeikis V., Riaukienė J. (2012). *Inovatyvių mokymo metodų ir IKT diegimo pradiniam ugdyme organizavimo metodika*. Vilnius: UAB „Projektų vadybos institutas“.
11. Dagienė V., Grigas G., Krapavickaitė D., Kurilovas E., Jasutienė E., Jevsikova T., Jonaitytė I., Žilinskienė I. (2008). *Įvairių šalių informacinių ir komunikacinių technologijų diegimo patirties analizė*. Vilnius: Švietimo informacinių technologijų centras.
12. El. dienynų vertinimas ir rekomendacijos dėl jų diegimo mokyklose (2011). Vilnius: Informacijos technologijų mokymo centras.
13. Fuglseth A. M., Sørøbø Ø. (2014). The effects of technostress within the context of employee use of ICT. *Computers in Human Behavior*, 40, p. 161 – 170.
14. Gasparavičius N., Gegužienė V., Škiudas K., Žylius R. (2002). *Informacinių technologijų diegimo Lietuvos švietime politikos analizė*. Vilnius: Demokratinės politikos institutas.

15. Gerry L. M. (2013). *10 Signs You're Burning Out*. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu <http://www.forbes.com/sites/learnvest/2013/04/01/10-signs-youre-burning-out-and-what-to-do-about-it/>
16. Gesevičienė V., Sičiūnienė V. (2009). Kompiuterių naudojimo namų aplinkoje tyrimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1 (22), p. 51 – 60.
17. Gudonienė D., Rutkauskienė D., Lauraitis A. (2013). Pažangių mokymosi technologijų naudojimas ugdymo procese. *Informacijos mokslai*, 66, p. 96 – 107.
18. *IEA Tarptautinio kompiuterinio ir informacinio raštingumo tyrimo ICILS 2013: ataskaita* (2014). Vilnius: Švietimo informacinių technologijų centras.
19. *Informacinių ir komunikacinių technologijų panaudojimas inkluzijos plėtra: Europos šalių pasiekimai ir galimybės* (2014). Vilnius: Europos Komisija. Peržiūrėta 2015, kovo 12, adresu https://www.european-agency.org/sites/default/files/ICT_for_Inclusion-LT.pdf
20. Įsakymas dėl nuosekliojo mokymosi pagal bendrojo lavinimo programas tvarkos aprašo patvirtinimo (2005). Peržiūrėta Lietuvos Respublikos seimo internetiniame puslapyje 2014, kovo 12, adresu http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_1?p_id=424159
21. Įsakymas dėl reikalavimų mokytojų kompiuterinio raštingumo programoms patvirtinimo (2007). Peržiūrėta Lietuvos Respublikos seimo internetiniame puslapyje 2014, kovo 12, adresu http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_1?p_id=302571&p_tr2=2
22. Įsakymas dėl reikalavimų mokytojų kompiuterinio raštingumo programoms patvirtinimo (2007). Peržiūrėta Lietuvos Respublikos seimo internetiniame puslapyje 2014, kovo 12, adresu http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_1?p_id=302571&p_query=D%EBI%20reikalavim
23. Yu-Kang L., Chun-Tuan C., You L., Zhao-Hong C. (2014). *The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress*. *Computers in Human Behavior*, 31, p. 373 – 383.
24. Jakubauskas G. (2003). *Socialinė psichologija*. Peržiūrėta 2015, sausio 20, adresu http://www.su.lt/bylos/fakultetai/socialines_geroves_ir_negales_studiju/SPPkat/socialin%20psichologija.pdf
25. Jonauskas G. (2014). *Technologijos švietime*. Peržiūrėta 2014, gruodžio 5, adresu <http://it.main.lt/apie/>
26. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
27. Kavaliauskienė V., Balčiūnaitė R. (2014). Profesinis perdegimas ir jo raiška socialinio darbo profesionalizacijos kontekste. *Tiltai*, 4, p. 17 – 35.

28. Khamisa N., Peltzer K., Oldenburg B. (2013). Burnout in Relation to Specific Contributing Factors and Health Outcomes among Nurses: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, p. 2214 – 2240. Peržiūrėta 2015, sausio 20, adresu www.mdpi.com/journal/ijerph
29. Klizas Š., Šulnienė R. (2012). Stresas pedagogų darbe priklausomai nuo ugdymo įstaigos. *Sveikatos mokslai*, 22, p. 5 – 8.
30. Kudinskaitė I. (2001). Kaip apsisaugoti nuo depresijos dirbantiems su kompiuterine technika. *Psichologija Tau*, sausis-vasaris, p. 48 – 52.
31. Leliūgienė I., Rupšienė L., Baušytė A. (2003). Lietuvos socialinių pedagogų profesinio nuovargio priežastys. *Pedagogika*, 67, p. 12 – 18.
32. Lewig, K.A., Xanthopoulou, D., Bakker, A.B., Dollard, M.F. and Metzger, J.C. (2007), „Burnout and connectedness among Australian volunteers: a test of the job demands-resources model”, *Journal of Vocational Behavior*, 71, p. 429 – 445.
33. Maier Ch., Laumer S., Weinert Ch., Weitzel T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services. *Information Systems Journal*, 25 (3), p. 275 – 308.
34. Marchand A., Durand P. (2011). *Psychosocial and Biological Indicators in the Evaluation of and Intervention in Mental Health Problems at Work*. Peržiūrėta 2015, sausio 20, adresu <http://www.longwoods.com/content/22407>
35. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. (1996), MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual, Consulting Psychologists. *Journal of Applied Psychology*, 81, p. 123 – 133.
36. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, p. 397 – 422.
37. Melinda S., Segal J., Segal R. (2015). *Preventing Burnout: Signs, Symptoms, Causes, and Coping Strategies*. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu <http://www.helpguide.org/articles/stress/preventing-burnout.htm>
38. Merkys G. (2011). Objektinės mokytojų teisės į sveiką ir saugią darbo aplinką ir subjektinių teisių užtikrinimo vertinimas. *JURISPRUDENCIJA*, 18, p. 575 – 594.
39. Merkys G., Bubelienė D. (2013). Profesinio perdegimo įveika ir hobis: mokytojų apklausos duomenys. *ACTA PAEDAGOGICA VILNENSIA*, 31, p. 110 – 125.
40. Merkys G., Urbonaitė-Šlyžiuvienė D., Balčiūnas S., Mikutavičienė I. (2007). *IKT taikymas ugdyme (SITES 2006 Lietuva)*. Statistinio tyrimo ataskaita. Kaunas, Šiauliai: Švietimo informacinių technologijų centras.

41. Michelle W., Larry R. (2004). *Technostress. Coping With Technology: Work, Home, Play*. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu
<http://www.technostress.com/tsconversation.htm>
42. *Mokyklų tyrimas: informacinės ir komunikacinės technologijos (IKT) švietime – informacija apie Lietuvą* (2012). Vilnius: European Schoolnet.
43. Navickaitė J. (2010). Informacinės technologijos XXI amžiaus mokykloje. *Švietimo problemos analizė*, 7 (47), p. 1 – 8.
44. Norkus Z., Morkevičius V. (2011). *Kokybinė lyginamoji analizė: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams*. Vilnius: Vaistų žinios.
45. Nutarimas dėl valstybės pažangos strategijos „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ patvirtinimo (2012). Peržiūrėta Lietuvos Respublikos seimo internetiniame puslapyje 2014, kovo 12, adresu
http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_1?p_id=425517&p_tr2=2
46. Pacevičius J. (2006). Profesinis perdegimas kaip organizacinės elgsenos problema. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 7, p. 125 –129.
47. Pajarskienė B., Jankauskas R. (2000). Psichosocialinių darbo veiksnių įtaka negamybinių profesijų darbuotojų stresinių reakcijų dažnumui. *Visuomenės sveikata*, Nr. 2 (12), p. 11 – 18.
48. Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras Lietuvos nuotolinio ir e. mokymosi asociacija (2012). *Informacinės technologijos ugdymo procese*. Peržiūrėta 2015, kovo 3, adresu
http://mokykla.liedm.net/mokytojo_knyga/
49. Paulionytė J., Grabauskienė V., Žemgulienė T., Schoroškienė V., Makarskaitė-Petkevičienė R. (2010). *IKT ir inovatyvių mokymo(si) metodų taikymo pradiniam ir specialiajam ugdymui pasiūla, taikymo praktika ir perspektyvos Lietuvoje ir užsienyje*. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras.
50. Pileckaitė-Markovienė M., Loikienė O. (2013). Aukštųjų mokyklų dėstytojų ir bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų darbe patiriamas streso įveikos stiliai. *PEDAGOGIKA*, 109, p. 78 – 85.
51. Prabhakaran A., Mishra H. K. (2012). Technological change in libraries: the evolution of techno stress. *Researchers World*, 3, p. 131 – 135. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu
http://www.researchersworld.com/vol3/Paper_14.pdf
52. Preventing Burnout: Signs, Symptoms, Causes, and Coping Strategies. Peržiūrėta 2015, sausio 20, adresu
<http://www.helpguide.org/articles/stress/preventing-burnout.htm>
53. Proškuvienė R., Zlatkuvienė V., Juškeliene V., Černiauskiene M. (2004). Vilniaus pedagoginio universiteto studentų psichoemocinė savijauta. *PEDAGOGIKA*, 70, p. 165 – 168.
54. Raišienė A. G. (2013). Atsargiai – technostresas! *Psichologija Tau*, rugsėjis-spalis, p. 56 – 60.

55. Raišienė A. G., Jonušauskas S. (2013). Informacinių ir komunikacinių technologijų įtaka darbuotojų technostresui: situacijos Lietuvoje charakteristika. *Informacijos mokslai*, 66, p. 78 – 95.
56. Rupšienė L. (2007). *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija: metodinė knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
57. Sabaliauskas T., Morkevičienė I. (2007). Informacinių ir komunikacinių technologijų integravimas į mokymo(si) procesą socialiniu ir etiniu aspektais. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*, 13, p. 178 – 187.
58. Saukienė I. (2011). *Kodėl šiuolaikinėje visuomenėje nyksta ribos tarp darbo ir gyvenimo?* Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu http://www.technologijos.lt/n/zmoniu_pasaulis/kaip_mes_gyvename/S0221/straipsnis/Kodel-siuolaikineje-visuomeneje-nyksta-ribos-tarp-darbo-ir-gyvenimo??l=2&p=1
59. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14, p. 204 – 220.
60. *Sėkminga mokyklų bendruomenių bendradarbiavimo patirtis* (2012). Vilnius: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras Lietuvos nuotolinio ir e. mokymosi asociacija.
61. Sockel H., Mak B., Bucholz J. (2004). The Affects of Diffusion of Technology Innovation on Burnout. *Journal of Management Systems*, 16, p. 25 – 37. Peržiūrėta 2015, sausio 20, adresu http://www.aom-iaom.org/pdfs/jms/JMS-16-04_socket2.pdf
62. Stoškus A. (2011). Kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo ypatumai. *Tiltai*, 3, p. 191 – 200.
63. Šaparnienė D., Šaparnis G. (2003). Kompiuterinis raštingumas: definicija ir turinys? *Pedagogika*, 69, p. 198 – 206.
64. Tarafdar M, Qiang T., Ragu-Nathan T. S., Ragu-Nathan B. S. (2011). Crossing to the Dark Side: Examining Creators, Outcomes, and Inhibitors of Technostress. *Communications of the ACM*, 54 (9), p. 113 – 120.
65. Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B.S., Ragu-Nathan, T.S., 2007. The impact of technostress on role stress and productivity. *J. Manage. Inform. Syst.* 24 (1), 301–328.
66. Tarptautinis mokymo ir mokymosi tyrimo (TALIS) 2013 m. įžvalgos: mokymas ir mokymasis pradinėse ir pagrindinėse mokyklose (2014). Peržiūrėta 2014, kovo 16, adresu http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/education/talis-2013-results_9789264196261-en#page1
67. Tidikis R. (2003). Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
68. Timms C., Brough P. (2013). „I like being a teacher” Career satisfaction, the work environment and work engagement. *Journal of Educational Administration*, 51, p. 768 – 789.
69. Ugdymo plėtotės centras. (2012). *Inovatyvių mokymo metodų ir IKT diegimo pradiniam ugdyme organizavimo metodika*. Vilnius: Šiuolaikinių didaktikų centras.

70. Vaicekauskienė V. (2012). Valstybinė švietimo strategija 2013–2022 m.: tikslai, problemos, tobulinimo kryptys. Švietimo problemos analizė, 17 (81), p. 1 – 12.
71. Vaičaitytė L. (2012). *Lietuvoje nepripažinta liga: perdegimas arba išsikvėpimas darbe*. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu http://www.technologijos.lt/n/mokslas/zmogus_ir_medicina/S-25006/straipsnis?name=S-25006&l=2&p=1
72. Valantinas V. (2013). *Auklėtojų perdegimas, arba kaip likti sveikam dirbant darželyje?* Peržiūrėta 2014, balandžio 27, adresu <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/specialistams/aukleteju-perdegimas-arba-kaip-likti-sveikam-dirbant-darzelyje/15546>
73. Valavičius E., Jadzgevičienė V. (2006). Humanitarinių ir socialinių specialybių studentų kompiuterinis nerimas. *Pedagogika*, 81, p. 76 – 83.
74. Vilkonienė M. (2009). Informacinių komunikacinių technologijų diegimo ir taikymo švietime įtaka pedagoginės sistemos kaitai: diskurso analizė. *PEDAGOGIKA*, 95, p. 126 – 133.
75. Vimantaitė R., Šeškevičius A. (2006). „Perdegimo“ sindromas tarp Lietuvos kardiochirurgijos centruose dirbančių slaugytojų. *Medicina*, 42, p. 600 – 605.
76. Vollmer H. (1998). Jaučiuosi visiškai išsekusi. „Sudegimo“ sindromas. Vilnius: Alma littera.
77. Wang H., C. Hall N. C., Rahimi S. (2015). Self-efficacy and causal attributions in teachers: Effects on burnout, job satisfaction, illness, and quitting intentions. *Teaching and Teacher Education*, 47, p. 120 – 130.
78. Wei-Hsi H., Kuanchin C., Chieh-Pin L. (2015). Does the proactive personality mitigate the adverse effect of technostress on productivity in the mobile environment? *Telematics and Informatics*, 32, p. 143 – 157.
79. Zykienė R. (2006). „Sudegimo“ pavojaus profilaktika. Peržiūrėta 2013, spalio 28, adresu <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/sudegimo-pavojaus-profilaktika/>
80. Žydžiūnaitė V. (2006). *Taikomųjų tyrimų metodologijos charakteristikos*. Vilnius: UAB Ciklonas.
81. Žukaitė L. (2005). *Teigiamų jausmų atsargos irgi išsenka*. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu <http://www.sekunde.lt/content.php?p=read&tid=22708>
82. Župerkienė E., Babičaitė I. (2013). Streso kaip psichosocialinio rizikos veiksnio tyrimas Klaipėdos rajono ugdymo organizacijose. *Regional Formation and Development Studies*, 1 (9), p. 166 – 179.
83. Žvirdauskas D., Adaškevičienė V., Tarnauskas K., Baltutis P., Žvirdauskienė R. (2006). *Informacinių technologijų naudojimas gerinant mokymo ir mokymosi mokykloje kokybę: tyrimo ataskaita*. Peržiūrėta 2014, gegužės 10, adresu http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/IKT%20taikymas.pdf

PRIEDAI

GERBIAMAS PEDAGOGĖ,

Kauno technologijos universiteto Edukacinių technologijų magistrantūros studijų studentė Viktorija Juškaitė vykdo tyrimą, kurio tikslas – atskleisti informacinių ir komunikacinių technologijų (toliau – IKT) veiksmų profesiniam pedagogų perdegimui raišką mokykloje. Siekiant ištirti IKT poveikį planuojama apklausti įvairių sričių bendrojo ugdymo mokyklų mokytojus.



Jūsų nuoširdūs atsakymai, vertinimai ir pasiūlymai yra labai reikšminga pagalba, padėsianti atskleisti pagrindinių IKT veiksmų profesiniam pedagogų perdegimui raišką.

- ✓ *Interviu vidutiniškai truks 30 – 45 minutes.*
- ✓ *Tyrėja garantuoja Jūsų konfidencialumą bei anonimiškumą, užtikrina teisę gauti informaciją apie tyrimus ir rezultatus.*
- ✓ *Informacija bus panaudota magistro baigiamojo darbo tyrimui.*

INTERVIU KLAUSIMAI

1. Koks Jūsų amžius?
2. Koks Jūsų išsilavinimas?
3. Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?
4. Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?
5. Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?
6. Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?
7. Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę? Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?
8. Kokias profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?
9. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.

10. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?
11. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?
12. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.
13. Ar teko girdėti technostreso sąvoką?
14. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?
15. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.
16. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?
17. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?
18. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?
19. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?
20. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.

PIRMASIS INTERVIU (*Mokytoja 1*)

- 1. Koks Jūsų amžius?** 43 metai.
- 2. Koks Jūsų išsilavinimas?** Mano išsilavinimas yra aukštasis.
- 3. Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Esu mokytoja metodininkė.
- 4. Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** Eee... Pedagoginį darbą dirbu jau 20 metus. Šiomet va kaip tik yra 20 metai.
- 5. Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Šioje mokykloje dirbu nuo pat įkūrimo, nuo 98-ųjų metų, taip ir dirbu. Atėjau, kai dalinosi mokyklos, jau čia taip ir dirbu.
- 6. Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Kalbos pamokas – gimtosios kalbos pamokas.
- 7. Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** 5 savaitines kalbos pamokas įvairių klasių mokiniams. *Ar vedate papildomas pamokas, būrelius?* Papildoma yra, taip, yra. Yra papildoma pamoka aštuntokams, kuri yra skirta žinių gilinimui. Va viena klasė vieną pusmetį turėjo 6 savaitines pamokas, o kita klasė turi dabar 6 savaitines pamokas. Na pusė pamokos per metus, taip išeitų, o kitos klasės turi ir po daugiau tų pamokų, jeigu leidžia tvarkaraštis ir vaikų apkrovimas.
- 8. Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Na tai aš įsivaizduoju, kad tai yra žmogaus pervargimas, na toks nuo tokio bėgimo, kaip sakoma. Nes mes bėgam, bėgam, skubam, skubam, darbas darbą veją ir visokie darbai griūna ant galvos, dar plius namai, šeima, žinoma, ne tik tai darbas turėtų būti iš tikrųjų, nes ten yra ko gero svarbiausia. Tai vat. Tas perdegimas greičiausiai mokytojams ateina pavasarį, aš taip manau. Kai jau mokslo metai į pabaigą ir atsiskaitomieji darbai visi, ir patikrinimai, ir egzaminai... Aštuntokus standartizuoti prisidėjo. Dar, žinoma, mokykloje darbai yra, kažkokie privalomi renginiai ir darbas su klase. Na tas viskas tiesiog susikrauna į vieną vietą mokslo metų pabaigoje ir tiesiog visko labai daug. Ir ateina toks savotiškas nuovargis – lyg ir reikia viską daryti, lyg ir nebėra jau jėgų ir noro. Vat aš tą vadinčiau tuo pervargimu, nu žmogus tiesiog pervargsta nuo to tokio, lyg ir nebėra poilsio.
- 9. Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Per savaitgalį nebeužtenka pailsėti, nes namuose dar visi darbai užgriūna (*juokiasi*). Kam daržai prasideda pavasarį. Na tiesiog, namų ruošos darbai, ir langai. Na toks daugiau, sakykime, pavasarinis darbas yra. Žiemą ir atostogų būna daugiau, o pavasarį, matyt, ir vitaminų trūksta. Susikrauna tokių visokių dalykų puokštė ir tada ateina toksai pervargimas, noras ir laukimas atostogų.

10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą. Ką ir sakiau, tai, žinoma, mokytojai yra. Visiems lyg ir atrodo, kad mes dirbam nedaug, lyg ir iki pietų, bet visi pamiršta, kad mes labai daug darbo darome po darbo: sąsiuvinių taisymas, kas lieka jau namams, mokykloj sėdėtum vis vien turi padaryti tą darbą – darbus ištaisyti, mokiniams atiduoti, pamokai pasiruošti. Nėra to tokio, kad išėjau iš darbo, uždariau duris ir viskas, man niekas čia nebedomina. Labai daug darbo yra po darbo. Mokinių tėvai ir šeimų lankymas, sakykim, kartais, jeigu to reikia, arba važiavimas į ekskursijas su mokiniais. Tai yra irgi visos dienos stresas, kai išsiveži vaikus ir esi atsakingas už juos. Vienas žmogus yra atsakingas už penkiolika vaikų. Jeigu kas nors atsitiks, taigi tu degsi. Grįžęs po ekskursijos dar lauki porą valandų, ar tikrai niekas nepaskambins, ar visiems viskas gerai, ar visi laimingi grįžo namo. Paleidi ten juos kažkur tai muziejui, tai dar sužiūrėsi, o kai išleidi ir duodi laisvo laiko, jeigu neateis, atsitiks kažkas... Na visą dieną yra toks stresas, kurio žmonės dažnai nevertina, o jūsų darbas labai fainas – daug atostogų ir nuo pusės dienos jau laisvi. Tai vat tas laisvi, kad tau bet kada gali paskambinti.

11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe? Tai aišku, turbūt čia kalbame apie kompiuterį. *Norėčiau patikslinti, kokių IKT priemonių jau negalite rinktis, o būtent privalote?* O ką privalome? (*susimąsto*). El. dienynas, jau jis yra privalomas ir čia niekur nebedingsi. Išlindo šiokių tokių minusų, tai interneto nėra, tai stringa, tai kažkas pradingsta staiga, netyčia, kažko neišsaugoji ir t. t. (*juokiasi*). Popieriniame būdavo parašei ir šventa, o dabar jau, arba kai reikia du pažymius rašyti, tai turi pirma vieną langelį surašyti, išsaugoti, o tada kitą langelį. Atsiranda ten tokių minusiukų, kur būdavo gali ten iškart rašyti du pažymius. *Ar nekilo vėliau baimės, kad galite prarasti duomenis?* Taip, todėl ir stengiesi, kad jei nespėjai per pamoką užsipildyti, tai tuomet jau sėdi po pamokų ir labai atidžiai žiūri, ar ten ko nebuvo, n raides sužymėti, ar ten pateisinti, tas pamokas. Na tiesiog toks, daugiau kruopštumo tas darbas reikalauja. Žinoma, ir, ir, tiesiog žiūri, paspaudi ir žiūri, ar tikrai išsaugojai, ar ten dar kažkas. *Ar nesidubliuoja mokytojo atliekamas darbas? Aš manau, kad kažką reikia pasižymėti užrašuose, pavyzdžiui, mokinių praleistas pamokas, kad vėliau jas supildyti el. dienyne?* Taip būna ir tokių. Sakykim, man vaikai dabar turi atsiskaityti tekstus atmintinai, sakykim, aš iš trijų atsiskaitytų tekstų rašysiu vieną pažymį, tai va mano pliusiukai, minusiukai (*parodomą sąsiuvinis, kuriame žymimi mokinių atsiskaitymai*), pažymiukai, kiekvienos klasės arba kaupiamąjį kažkokį vaikai atlieka užduotis. Ji jau keliauja, taip, žinoma, papildomai, bet ir popieriniame dienyne praktiškai to reikėjo. Rašydavomės mes atskirai ten vaikų namų darbus, kas tikrina ir panašiai. Tokio dvigubo darbo yra iš tikrųjų. Nepabėgsi, toks darbas. Tai vat, el. dienynas, o daugiau, kas yra privaloma? Dokumentai sakykime, ten kokie nors planai ar kažkas tai, ne popierinį variantą, o jau, sakykim, įrašyti į diskelį ir atiduodi pavaduotojai. Na to

popierizmo lyg ir sumažėjo. Kitą vertus, bet iš kitos pusės ir užduotys mokiniams reikia vis tiek kopijuoti ir duoti, nes vaikai nenori perrašinėti, o nori labiau jau įrašyti į tą lapą, kuri padaugini. Tai vat tada jau atsiranda vis vien ir tų popieriaus sąnaudų... O šiaip iš tų privalomų? Nu ką žinau, kas čia dar galėtų būti?

12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe? Aišku, nori nenori tos naujos technologijos ateina ir kompiuterį naudoji pamokoje, ir kažkokią medžiagą gali pademonstruoti ir kuri yra daugiau, sakykim, kituose kabinetuose ai galima prie kompiuterių ir pasodinti, kažkokias programėles duoti, kad vaikai naudotųsi, parodyti, kad jie galėtų naudotis namuose, yra ir rašybai, ir skyrybai, sakykime, skirtų programėlių, kirčiavimui, kur jie gali patys praktikuotis namuose ir tiesiog tobulinti savo įgūdžius. Na o pamokų jie patys daro ir pristatymus kažkokius, ne tik popierinius, bet ir kompiuterinius. Paskui juos pristatyti klasėje, gauti kažkokius papildomus pažymius ir panašiai. Kompiuteris, internetas, tai jau aišku, kas be ko. Tos priemonės, kurios iš tikrųjų labai plačiai ir labai daug naudojamos. *Ar naudojate socialiniais tinklais bendravimui su mokyklos bendruomene?* Aš pati socialiniais tinklais nesinaudoju. Manęs nėra facebook'e, manęs nėra ten skyp'uose visokiuose. Tiesiog, taip susiklostė gyvenimas, kad aš neturiu jokių giminių, pažįstamų, išvažiavusių į užsienį, su kuo aš turėčiau, sakykim, bendrauti būtent tokiu būdu, nes šiaip labiau mėgstu bendrauti taip, gyvai. Akis į akį, susitikti, pasimatyti, pabendrauti su žmonėmis, kurie man yra svarbūs. Bet vaikai anksčiau, gal dabar jau jie priprato, kad manęs niekur ten nėra ir neras, bet anksčiau būdavo klausia, mokytoja, o koks ten jūsų facebook'as, ar esat facebook'e ? Aš noriu būti Jūsų drauge ir panašiai (*juokiasi*). Tai aš manau, kad jeigu būtum arba kai esi, atsiranda tokių visokių, kurie nori į draugus. Na mokinys, koks jis man draugas, sakykime ar ne arba mokinio draugų draugai, kurie aš įsivaizduoju atsiranda? Aš tame nedalyvauju. Man tai visiškai, bent jau kol kas, nėra reikalinga. Stengiuosi, kad manęs ten taip ir nebūtų. Aš su technologijomis pati neypatingai draugauju. Jei jo nebūtų, man kaip ir jo nelabai reiktų. Daugiausia tik tai darbo reikalais, kiek reikia.

13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą. Nu tikrai nesu gudri, bet per vidurį ko gero galėčiau būti. Taip apie 3, 4 maždaug panašiai galėtų būti, nes, sakykime, su kai kuriomis programomis tai pakankamai lengvai susidoraju ir, ir, ir dirbu. Yra tokių programų, kur sudėtingiau, kur pačiai pasidaryti exel'į, kur pačiai pasidaryti sunku, bet jeigu jisai jau yra padarytas, tai aš juo, sakykime, naudotis moku. Sakykime, pačiai ten įvesti duomenis. Elementarius dalykus galiu. Sudėtingiau man, sakykime, yra tos atviros pamokos internetinės, online pamokos. Kažkodėl jų prisijungimas labai dažnai būna sudėtingas, sudėtinga ta sistema sugalvota (*juokiasi*). Ilgas tas procesas, kažkoks. Ten man kažkaip dar nė karto nepavyko dorai prisijungti. Tai vat su šituo

man sunku. Bet pasiruošti pamokai, sakykim, power point'us, ten ir su animacijomis kažkokiomis dirbti moku ir, ir sugebu ir galiu tuos dalykus padaryti. Tai, sakykim, tarp 3, 4 galėtų būti. **Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?** Daugiau iš darbinės veiklos, bet pačioj pradžioj, kai tik pasirodė, nu metų tai tikrai nepasakysiu, bet gal apie kokius 2000 metus buvau aš keletą kartų kursuose ir su lietuvių kalbos programomis jau konkrečiai, sakykim, supažindino mus ir mokė, ir mes dirbom su tomis programomis, ir paskui aš čia parsivežusi į mokyklą pati bandžiau ir mokiau koleges.

14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką? Ne, termino tai neteko girdėti.

15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką? bet maždaug įsivaizduoju, kad turėtų būti kažkas tokio, (*pauzė*) su naujosiomis technologijomis, kai žmogus patiria stresą dirbdamas ar pradėdamas dirbti, ar tiesiog, kai yra priverstas dirbti su jomis, nes na ne viską išmanai, ne viską žinai ir tada va sakau, kažkas pakimba (*juokiasi*), arba kas nors neatsidaro koks nors failas, pradedi galvoti, ieškoti pagalbos, o kitas žmogus galbūt pasimeta, nebežino, galbūt jau kažko nebedaro, jaučiasi, kad nemoka ir panašiai. Žmogus na tiesiog išgyvena savotišką stresą naudodamasis tomis technologijomis.

16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą. Na tas darbo krūvis tai, taip, sakykim. Popierizmas visas dabar jau nebe ranka, o visas yra kompiuteriu, žinoma. Kažkiek palengvina, nes kažkokius protokolus, kaip aš, sakykim, esu mokytojų tarybos sekretorė, tai protokolai sakykime, yra rašomi kompiuteriu, tai aš išsisaugau kažką ir paskui man belieka tik pakeisti datas, žinoma, perrašyti, turinį, bet pati ta forma, sakykime, dokumento jau lieka. Tai na šioks toks palengvinimas. Bet na vis tiek visa tai, kas vyksta mokykloje, jau yra kompiuterizuota. Visa dokumentacija jau eina per kompiuterį, tai tas jau darbas lyg ir turėtų palengvėti, bet nu net nežinau, kažkaip gal todėl, kad to darbo atsiranda tiesiog daugiau, nes, sakykim, kad ir kažkokiais užduotis jau paruošęs iš anksčiau kažkokioms pamokom, vis vien klasės ateina naujos, jų lygis, supratimas, žinios yra kitos, vėl turi viską daryti iš naujo: iš naujo rinkti tekstus, iš naujo ieškoti ir tas užduotis paruošti. Tiesiog, toks kaip užburtas ratas.

17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Kartais mokytojams būna labai sunku, gerai, kad jie protingesni už mus ir mums parodo (*juokiasi*), kodėl filmukas, pavyzdžiui, nepasileidžia. Jau jie greičiau suranda, jau galima paprašyti pagalbos ir jie labai greitai pasako, kad čia nėra programėlės, kad čia va taip reikėtų paspausti mygtuką... Va man, sakykim, tie išmanieji telefonai yra juodas miškas. Mano telefonas yra paprasčių paprasčiausias, nes nu šitų išmaniųjų technologijų aš dar prisibijau. Kai man jau reikės keisti telefoną, aš tikrai patirsiu didžiulį stresą, nes man jie tokie jautrūs atrodo. **Tai mokiniai padeda naudotis IKT?** Taip, ypač vyresniųjų klasių. Jau kokie septintokai, aštuntokai, o kartais ir

šeštakai gali patarti, jeigu kažkur ten kažkas pakibo, pastrigo kažkas, ar garso nėra, tiesiog, jie greičiau susiorientuoja ir jau parodo kur ir ką reikėtų daryti. Sakykim, kai aš nesu mokiusius anglų kalbos, ir iššoka angliška lentelė, man jie paaiškina, kas ten parašyta, ką ten reikia daryti, paspausti.

18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe? Apskritai, kiek yra galimybių, naudojamės per pamoką tomis programomis, tai domimės, kokios naujos programėlės atsiranda. Nesvarbu, kad pas mane klasėje tik vienas kompiuteris ir aš per pamoką negaliu ten pasodinti vaiko, nebent, kokio nors, ten kur silpniau mokosi, sakykime, ar pagal kitą programą, tai retkarčiais galima jam duoti, kad nereikėtų į sąsiuvinį rašyti, pasodinti prie kompiuterio ir įjungti programėlę, kad jis padirbėtų individualiai. Šiaip, sakykim, vaikams parodyti, kad yra tokios programos ir kad jūs galite susirasti ir mokytis. Klausia, ką galima papildomai ir kaip, tai galima su tomis programėlėmis papildomai namuose ir patys ką nori.

19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote? Taip, tai pamokai ruošiantis reikia būtinai. Jeigu, sakykim, ten einam, kad ir kokį rašytoją, tai ne visada turi namuose knygą, tada ieškai internete informacijos, ruošiantis renginiams – informacija internete, sakykim, ar kažkokias užduotis reikia padaryti, irgi ieškai internete. Galų gale, reikia ir į dienyną nueiti pasižiūrėti, gal koks tėvelis laišką parašė, gal mokinys nežino, kokią knygą atsinešti.

20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus? Na paprastai į dienyną nueini, tarkime tu pačių telefoninių skambučių sulauki. Na man taip neteko, bet moterys skundžiasi, kad vakare vėlokai paskambina ir, sakykime, iš ryto labai anksti. Tenka susidurti kiekvieną mielą dieną. Mamytė, tėvelis gali paskambinti po darbo, kad vaikas grįžo ir pasiskundė, kažkas iš jo ten šaipėsi, ar jis, sakykim, susižeidė, ir gali tau bet kur, ir bet kada: eilėj parduotuvėj bestovint, namuose prie puodų sukinėjantis, gali paskambinti ir kreiptis pagalbos, kad vaikas galų gale iš mokyklos negrįžo. Tikrai atsiranda tokių skambučių.

21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą. Tikrai yra tokių programų, kur diktantą diktuoja tai, kaip mokytojas, gali rašyti ir paskui pasitikrinti, kaip tau sekėsi, įrašyti tik praleistas raides arba tik skyrybos ženklai. Priklauso nuo to, kas tiesiog sunkiau sekasi.

ANTRASIS INTERVIU (Mokytoja 2)

- 1. Koks Jūsų amžius?** 52.
- 2. Koks Jūsų išsilavinimas?** Auštasis universitetinis.

3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Ekspertas.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** Kiek čia dabar dirbu? 18 metų.
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Šioje mokykloje 14 metų, nuo 200a metų.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Informacinės technologijos.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Kiek ten jų gaunasi? (*Ilgai galvoja*) Kokios 26.
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Gegužės mėnesį perdegimo sąvoką visi suvokia labai gerai (*juokiasi*). Nu tai nuovargis pavasarinis nuo darbo.
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Emocinį nuovargį. Pastovus jausmas, kad esi po padidinimo stiklu. Man daugiau, kad pavasarį pavargsti – fiziškai pavargsti, nes 7 pamokas varai, varai... O dar emociškai? Pavasarinis nuovargis, nes mokslo metai į pabaigą.
10. **Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Be abejo. Jeigu imsime mūsų mokyklą, mūsų mokytojai prisiimi per daug įsipareigojimų – laksto, organizuoja konferenciją, po to laksto konkursą, po to organizuoja tą. Kurių galų tu ten organizuoji, jeigu paskui „stogas“ važiuoja? Per daug veiklų ir įsipareigojimų prisiima. Čia visiems gali taikyti. Antras dalykas, labai visko daug nuleista iš viršaus.
11. **Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** Grynai privalome, tai el. dieną, ataskaitos visos, teminiai planai yra.
12. **Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Multimedija, išmani lenta, įvairūs mokomieji žaidimai, kiekvienai klasei atskiros mokomosios programos, nuosava tinklalapio nuoroda su informacija, nuorodomis.
13. **Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** 5, nes tenka dirbti nuolatos su technologijomis ir tobulinti savo žinias įvairiuose mokymuose, kursuose.
14. **Ar teko girdėti technostreso sąvoką?** Aš manau, kad teko.
15. **Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Na man atrodo, kad kuo vyresnis žmogus, tuo aktualesnė technostreso sąvoka. Jums, pavyzdžiui, nesudaro problemos planšetės, jas įsisavinti. Kuo jaunesnis, tuo lengviau priimi. Tu turi visuomet tobulėti, žiūrėti į priekį. Kiekvienais metais atsiranda kažkas naujo ir tu nori, nenori turi tobulėti, žiūrėti naujas programas.
16. **Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.** Nepajutau. Niekas mokykloje neverčia naudotis technologijomis, jeigu sunkiai sekasi mokytojui dirbti.
17. **Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?** Mane nervina interneto greitis. Čia yra bėda. Ilgai tvarkomi techniniai gedimai, kol ateina specialistas...

- 18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?** Jeigu asmeniškai man, tai yra komunikacija. Aš neišeinu iš kabineto, man jau nebereikia vaikščioti.
- 19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?** Va ir vakar suvedinėjau testą, kad vaikai galėtų atsakinėti online. Ir visi turbūt taip daro... Ieško medžiagos pamokoms.
- 20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?** Į žinutes reaguoju ramiai, o skambučių nesulaukiu.
- 21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.** Niekada nepakeis. Aš turiu kai kurias video pamokas ir aš paleidžiu tą pamoką, o pati sėdžiu ir nekalbu. Vaikai nieko negirdi, nors yra viskas tas pats, ką aš sakyčiau, bet aš sėdžiu šone, o jie girdi mano balsą – nulis sveikų. Tu vis tiek turi prieš juos mosikuotis, jiems pati kalbėti, tik tada jie tave girdi. Vaikai neatsimena, ką mokytojas dėstė per pamoką, vaikai po mokyklos atsimins, kaip jie per tas pamokas jautėsi. Tai technologijos niekaip negali pakeisti mokytojo darbo, jos gali tik palengvinti darbą, bet tik nepakeisti.

TREČIASIS INTERVIU (*Mokytoja 3, pavaduotoja ugdymui 1*)

- 1. Koks Jūsų amžius?** 54.
- 2. Koks Jūsų išsilavinimas?** Aukštasis.
- 3. Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Mokytoja metodininkė, II vadybos kategorija.
- 4. Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** Pedagoginis stažas 35, o vadybinis darbo stažas yra 17 metų.
- 5. Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** 17.
- 6. Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Lietuvių kalbos.
- 7. Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** 15 pamokų per savaitę.
- 8. Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Manau, kai žmogus atlieka mechaniškai darbą, retai džiaugiasi mokinių ir savo pasiekimais, „nebegimdo“ idėjų, džiaugiasi užvėręs mokyklos duris po darbo dienos.
- 9. Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Pasitaiko išgyventi emocinį ir fizinį nuovargį, persekioja – nesusėdėjau, dar nepadariau ir t. t. Miego sutrikimai, galvos ir nugaros skausmai, bet jie labiau susiję su pervargimu, o gal su amžiumi jau (*juokiasi*). Blogai jaučiuosi, kai nebeįkvepiu bendradarbių, matau, kad nebesudominu, nemotyvuojau. Tuomet išgyvenu nepasitikėjimą, kartais neviltį.
- 10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Iš dalies taip.

- 11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** Kompiuterį, projektorių, el. dienyną, spausdintuvą, mokymosi aplinkas, skenerį, įvairias laikmenas, socialinius tinklus, telekonferencijas.
- 12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Mokomieji žaidimai, kartais mobilieji telefonai, užduotims mokiniams atlikti.
- 13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** Savo kompetencijų lygį įsivertinčiau 3. *Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?* Kursuose dalyvauju, be ne dažnai.
- 14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką?** Tokios sąvokos dar negirdėjau, bet nujaučiu jos prasmę.
- 15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Manau, jog požiūriai galėtų būti keli. Technostresą patiria tie, kuriems IKT yra svetimos – nenaudoja jų. Kitiems, pavyzdžiui, man jos yra tik darbo priemonė. Laisvalaikio nesieju su kompiuteriu ar mobiliu telefonu. Kartais bijau interneto, nes jis „suvalgo“ mano laiką, „nužudo“ mintis, o man svarbu girdėti save. Treti – įgudę, puikiai išmanantys technologijas. Manau, nerimauja dėl to, kad nespėja visko aprėpti – beribių šios srities platumų, galimybių.
- 16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.** Iš dalies taip. Kai išmokstu naudotis – jos padeda, bet kol mokaisi, prarandu daug laiko. Prarandu laiką ir kantrybę, kai nepakankamai profesionaliai moku, pavyzdžiui, kas nors dingsta, neatsidaro.
- 17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?** Su nemokėjimu naudotis.
- 18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?** Padeda efektyviau dirbti, taupyti laiką.
- 19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?** Dažnai, beveik kasdien.
- 20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?** Taip, įpratau. Kartais gebu nereaguoti, jeigu galima, atidėti darbo dienai, bet abejinga nebūnu – atsakau, atrašau, perskaitau. Supykstu ant savęs po to, kai užduotį padarau, nes gaila savo poilsio valandų (*nusišypso*).
- 21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.** IKT jau daug ką pakeitė. Pakeis ir mokytojus, jei apskritai pakeis žmogų. Daug dalykų galėtų mokyti kompiuteris, bet juk žvilgsnio, kūno kalbos, nutylėjimų, šypsenų jis nepakartos.

KETVIRTASIS INTERVIU (*Mokytoja 4, pavaduotoja ugdymui 2*)

- 1. Koks Jūsų amžius?** Man yra 52 metai.
- 2. Koks Jūsų išsilavinimas?** Aukštasis ir turiu magistro laipsnį.

3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Esu rusų kalbos vyresnioji mokytoja.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** 28 metus.
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Šioje mokykloje dirbu 17 metų.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Šioje mokykloje dėstau rusų kalbą.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Per savaitę turiu 16 pamokų. *Ar vedate papildomas pamokas, būrelius?* Ne.
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Profesinio perdegimo sąvoką girdžiu iš tikrųjų pirmą kartą, bet, manau, kad tai reiškia, kai žmogus pavargsta nuo įvairių stresų, gal ne visada labai gerų mokinių, ko gero tada atsiranda tas, kaip čia pasakyti? Nenoras galbūt dirbti, aš jau pavargau.
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Aš asmeniškai ne, nepatiriu. Man mano darbas patinka ir aš tikrai nemanau, kad aš su tuo susidūriau.
10. **Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Manau, kad taip. Iš tikrųjų galvojant apie mūsų kolektyvą, kai kurie mokytojai yra vyresnio amžiaus, net ir pensinio amžiaus, tai, manau, kad jie jau tikrai yra linkę perdegti, o jaunimas, kuris ateina į mūsų mokyklą, ko gero susidūrę su šituo darbu taip pat net nespėjęs perdegti, jau yra priskiriami šitai grupei. Kuo toliau, tuo labiau mes pastebime, kad mokiniai yra pakankamai sudėtingi, šeimos įvairios, daug vaikų paliktų, be tėvų, todėl, manau, kad rizikos grupei mokytojus galima priskirti.
11. **Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** Tai aišku kompiuteris (*paузė*), tai yra mokytojų, kurie naudoja smart lentas ir visas išmaniąsias lentas, tai čia jeigu jie nori tai daryti. Mokykloje mes jų turime, bet tai nėra privaloma.
12. **Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Tikrai jokių kitų išskyrus kompiuterį.
13. **Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** Mano panaudojimo informacinių technologijų lygis... Mano kompetencijos lygis, tai yra 3, todėl, kad aš naudoju tikrai, ne ko gero, o iš tikrųjų žinau tik tiek, kiek man reikia. Neskiriu laiko plėsti savo žinias šitoj srity, nes, manau, kad man užtenka tiek, kiek žinau – tvarkaraščio sudarymas, informacijos paieška, dienyno pildymas, planų parengimas. Manau, kad man tiek pakanka. *Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?* Taip, dalyvavau.
14. **Ar teko girdėti technostreso sąvoką?** Neteko.
15. **Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Bet, manau, kad tai yra, tai reiškia, stresas susijęs su naujomis informacinėmis technologijomis. Jų yra pakankamai daug ir visko žinoti ko gero, na tiesiog, galbūt stresas atsiranda dėl to, kad visko labai daug – ar aš galiu? Ar aš gebu? Ir kiek man to reikia? Tai vis dėlto, ko gero mūsų amžiuje, na mano asmeniškai amžiuje, tai yra

jau per didelis krūvis, per daug informacijos. Kartais aš darau tą, ką galėčiau daryti kompiuterio pagalba, aš darau rankiniu būdu, nes kartais būna, kad informacija kažkur dingsta, kad elektra dingsta, ar kas nors ir tada aš sakau, va sakiau, kad padarytas darbas ranka, jo niekas neištrins ir nepames.

16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą. Aš asmeniškai tikrai ne. Aš manau, kad darbo krūvis nuo to tikrai nepriklauso.

17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Kliūtys tai tokios – jeigu man reikia programos, man taip atrodo, ar pamokai pasiruošti, ar ką, aš atvirai sakau, aš jau tingiu mokytis ją įvaldyti, nes, manau, kad tam yra specialistai – informatikos mokytojas ar matematikos mokytojų tokių pakankamai, kaip sakyti, gerų specialistų, tai man kalbai mokytis, aš, manau, kad to nelabai reikia. Aš tada ieškau kitų galimybių padaryti pamoką įdomesne. Aš, manau, kad jau kiekvienoje pamokoje naudoti kompiuterį, lentą, mokiniams tai irgi jau atsibosta. Taip kad, kiek mokykloje yra gabių mokytojų šiems dalykams naudoti, aš, manau, užtenka. Mūsų darbe galima panaudoti ir kitas priemones.

18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe? Aišku, kad teikia – tai informacijos paieška, tai pamokų planai, filmai, tai video, kurie mokiniams tikrai leidžia atsipalaiduoti, tą informaciją priimti kitokiu būdu, žinoma, kad pliusas.

19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote? Namuose šias priemones naudoju labai retai, nes stengiuosi visą darbą padaryti darbo metu, o po darbo tiesiog vakare pasitikrinti dienyną, žinutes, kažkokius laiškus. Galbūt vakare atsakyti kažkam, bet stengiuosi to nedaryti.

20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus? Žinoma, kad taip. Todėl namuose kartais ir pasitikrinu, kad žinočiau, jeigu kartais kažkas atvyksta, ar tėtis koks laišką parašė. Į šiuos pranešimus reaguuju visiškai normaliai, tai mūsų darbas toks. Kai čia pasakyti? Toks nenormuotas – dirbame ir po darbo valandų.

21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą. Manau, kad taip. Pakankamai daug įvairių video ir filmų, kur na tiesiog, net nepagalvoji, kad taip gali būti, bet kaip robotai kažkada pakeitė kažkokią techniką, tai, manau, kad taip. Kad užtenka įjungti, žinant ir mokant gerai naudotis informacinėmis technologijomis, užtenka įjungti kompiuterį ir atsisėsti klasės gale, kai pamoką dėsto lektoriai ir mokytojai iš anapus ekrano. Mokytojui kartais ir nebereikia nieko labai daryti, jei esi labai pavargęs ir tingi.

PENKTASIS INTERVIU (*Mokytoja 5*)

1. **Koks Jūsų amžius?** 44.
2. **Koks Jūsų išsilavinimas?** Aukštasis.
3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Vyr. mokytoja.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** 18 metų jau dirbu.
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Šioje mokykloje 16 metai eina.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Dailę ir technologijas dėstau ir turiu būrelį dailės.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Taip, per savaitę dabar yra du, tai yra dvi valandos būrelio. Ir dailės pamokų 15 turiu ir 6 technologijų.
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Kai nieko nebenori, kai neveikia galva... Mmm... (*Ilgai galvoja*) Nu vat kažkokia riba ateina. Per daug visko būna.
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Nu vat kartais būna... (*Pauzė*) Kada vaikai nesidomi dalyku, nu būna tiesiog tokių dienų, kad nieko nedaro ir jiems niekas nerūpi, nei pažymys. Arba tiesiog būna, kad kažką darai, darai ir tavęs neįvertina, ką darai. Nu vat būna tų pastangų labai daug, o galbūt kitiems atrodo, kad ten labai greitai padaryta, galbūt bet kaip padaryta, o iš tikrųjų stengeisi, darei, nu vat toks, tas (*atsidūsta*).
10. **Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Mhm, pritariu. Trūksta atgalinio ryšio. Nesupranti, ką dar gali padaryti, nu bet viską bandai.
11. **Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** El. dienynas.
12. **Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Nu ta prasme čia aš neturiu kompiuterio (*technologijų kabinete*), tai... (*pauzė*) nieko čia nėra. Visai kitaip bandau, ten knygomis, spausdini medžiagą. **Netrūksta šiame kabinete technologijų?** Gerai būtų. Yra šitam kabinete (*gretimas kabinetas*). Nu sakykime, jei labai, labai reikėtų galėčiau pas tą mokytoją pasiprašyti. Tada dar yra vietą skaitykloje, kurioje yra daug kompiuterių, yra lenta. Tai vat galima ten. Bet reikia skirti papildomą laiką ir specialiai organizuotis.
13. **Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** Na sakykime, 3 įsivertinčiau, nes na tikrai daug dar ko nežinau ir vis tiek ten viskas sparčiai tobulėja, keičiasi. Kartais padedu kolegoms, nes yra kurie mažiau už mane žino. **O kaip patys mokytojai jaučiasi, kai reikia kreiptis pagalbos? Gal bijo, gal gėda?** Nu kas su kuo draugauja, pas tą ir kreipiasi. Nu šiaip tai garsiai nerėki vis tiek. **O į mokinius netenka kreiptis kartais pagalbos?** Yra ir toks būdas. Nu kartais, bet aš kažkaip vaikais nelabai ir pasitikiu. Vis tiek, kur suaugęs žmogus tau kažką pasako, o kur vaikas. Ta prasme aš patikrinu

tą informaciją paskui. Kartais paklausiu, bet iki galo netikiu. Ir vaikams sakykim, aš kompiuterio taisyti neleisčiau, kaip kitos leidžia. Nu ten kažką įrašyti, persiųsti, atsiųsti...

14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką? Tokios sąvokos negirdėjau.

15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką? Kažkas su technika (*juokiasi*). Tai galbūt čia tie visi kompiuteriai, telefonai.

16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą. Nu nežinau, dėl to kad didėtų krūvis.

17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Man tos kliūtys tai būtų, kad va čia nėra (*IKT*), o anam kabinete būtų labai gerai, jeigu būtų ta interaktyvi lenta, kad būtų galima rodyti, nes nu jo... Nes reikėtų tada ir plačiau paaiškinti, vaizdžiau viską parodyti būtų galima, šiuolaikiškiau.

18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe? Tai čia daug ką palengvintų – ir vaizdingumą, nu vaikams dabar labiau suprantama yra.

19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote? Naudoju ir namuose darbo reikalais. Ir tą el. dienyną reikia, kartais čia lėčiau veikia (*mokykloje*), nespėji viską padaryti. Nu visko būna. Tėvams į laiškus reikia, nu mokykloj to tikrai niekada nespėju padaryti, nes nu keičiasi klasės viena po kitos. Šiandien dar budžiu per traukas, tai iš vis... Labai viskas yra. Rytoj irgi budžiu ir visos pamokos.

20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus? Ta prasme, jeigu aš namuose esu prie kompiuterio, tada nu skaitau. Skaitau – atsakau, bet šiaip, kad ten vaikščiočiau ir kelis kartus įsijungčiau, tikrinčiau, ar nėra ten tų pranešimų, ne, taip nedarau. O kartais, jeigu spėju viską čia pasidaryti darbe, dienyno aš jau namuose nebejudinu. Nu tiesiog stengiuosi pailsėti. Nu dabar gegužė tikrai yra labai įtemptas mėnuo. Tikrai jaučiu, tą tokį... (*Pauzė*) Net tiesiog yra atsiradusi tokia baimė, kad aš va kažko nespėju, nepadarau. Aš jau nepasitikiu savimi. Nu va kad šiandien į pamoką pavėlavau, nors skaičiau, kad yra pakeitimas, bet išgaravo.

21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą. Nemanau, kad mokytojus gali pakeisti. Neįsivaizduoju aš taip. Nu gal ten, sakykime po daug, daug metų. Bet nu vis tiek žmogus turi būti. Kažkas gi turės įjungti, paleisti ją. Nu nebent ten bus taip sutvarkyta, kad vaikai bus tokia sąmoningi – sueis, nereikės prašyti, kad atsisėstų. Nu aš neįsivaizduoju dar to arba čia kažkokia kitokia mokykla turėtų būti, su kitokiais mokiniais. Čia labai mišru pas mus. Kitokia ta motyvacija, elgesio problemų neturėtų būti, tada gal taip, jie kultūringai sueina, susėda ir žiūri, užduotis atlieka.

ŠEŠTASIS INTERVIU (*Mokytoja 6*)

1. **Koks Jūsų amžius?** 48.
2. **Koks Jūsų išsilavinimas?** Aukštasis.
3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Mokytoja metodininkė.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** Tiesą pasakius jau nebežinau, bet tikrai virš 20 metų. Kažkaip pasimečiau skaičiuodama.
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Šioje mokykloje gal 8 metus.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Užsienio kalbos mokytoja esu.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Šiuo metu turi 22 savaitines pamokas. *Ar vedate papildomas pamokas, būrelius?* Ne, šiuo metu nieko.
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** (*Pauzė. Ilgai galvoja*) Kaip dirbi, stengiesi, aišku stengiesi ir dėl mokyklos, stengiesi dėl ugdytinių, dėl tėvų ir vieną dieną pamatai, kad na visos tavo pastangos niekam nereikalingos. Tai nereiškia, kad turėtų būti įvertinta lankstantis ir dėkojant, tai nereiškia... Ar aš galiu čia tiek šnekėti? Tai nereiškia, kad tai turėtų būti skiriamas ypatingas dėmesys, bet vis tiek grįžtamasis ryšis turi būti. Pirmiausia iš administracijos. Norėtusi, kad tai būtų įvertinta. Kadangi šiais laikais visiems yra svarbu išlikti ir turėti kuo daugiau pamokų, kad galėtum uždirbti, tai visų pirma, ko labiausiai tikiesi, kad iš administracijos, kad tai bus įvertinta, kad tai paskata, kai tau duoda pamokų, lyginant su kitu kolega, kuris įdėjo mažiau darbo per metus. Paprastai tėvų ir vaikų vertinimas ateina greitai. Matai, kad rašo prašymus, kad nori tavęs kaip auklėtojos, kad dalyką dėstytum. Šitie dalykai viskas tvarkoje, bet va pačioj mokykloje kartais va tokį dalyką jaučiam. Tai va dėlto ir praeina noras kažką daryti, kai matai, kad kažkam to nereikia. Ir kai direktorius pasako, kad kaip aš galiu jus įvertinti, kad nėra pinigų, ar ten kažkokiom tai premijoms, taip ir išdrįsti, o kartais ir ne, pasakyti, kad ne piniguose esmė. Esmė netgi tavo pozicijoj – užtenka prieiti, patapšnoti per petį ir pasakyti šaunuolė, kaip tu šauniai padarei. Ir kai to nėra... Kai darai šitą dalyką dešimt metų, dvidešimt metų ir niekada šito nepajauti, tiesiog padėkoja, bet tu supranti, kad taip reikia. Visai kitas. Va šitai yra pagrindinis dalykas ir kai to nejauti, ir praeina noras be tą daryti. Tai va toksai nuoširdus atsakymas.
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Aš čia jau daug ir pasakiau... Aišku nuovargis yra, atsiranda kaip bebūtų. Labiausiai turbūt pedagogo darbe emocinis, fizinio ne tiek mes turim. Bet jei matai rezultata, jis atperka viską. Motyvacijos praradimas tinka, beprasmybė, kažkoks mąstymas, kam čia to reikia, jei niekam daugiau nereikia, tik man vienai... Traukimasis nuo kolegų, jeigu matai, kad tave išdavė ar kažkas tavim naudojasi kažkokiam rezultatui ir pykčio protrūkiai po to būna. Ir tikrai silpnėja ir motyvacija, ir atsiranda

kažkuria prasme vangumas – nesivarginsiu, negalvosiu jokių idėjų. Priešinimasis pokyčiams atsiranda. Norėtuši tokio direktoriaus, su kurio nenorėtum ginčytis, nei priešintis. Vadovas turėtų mokėti uždegti kolektyvą ir motyvuoti darbui, o ne atvirkščiai – duoti per galvą, jei kažką darai. Bet deja...

10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą. Žinoma, tai va aš jau pagrindžiau savo atsakymą pirmais klausimais.

11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe? Nepriva... Privalau, jeigu el. dienyas yra IKT priemonė, tuomet taip, esu priversta ir sėkmingai perėjome prie šito palaipsniui. Daugiau neprivalau nieko naudotis. Rekomendacinis dalykas yra, ką galiu naudotis. Projektorius klasėje labai patogus dalykas, bet neprivalau. Jeigu privalau, tai tik el. dienyas šiuo metu.

12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe? Papildomas naudoju, net apskritai su vaikais susirašinėti, kažkokius darbus siunčiant, bent jau anksčiau darydavo, kol el. dienyno nebūdavo, į el. paštą atsiunčia kažkokias skaidres, labai patogų, nereikia su „raktais“ vaikščioti, su auklėtiniais skyp'u susirašinėjam, kadangi aš kategoriška prieš facebook'ą. Bet kategoriška todėl, kad dirbu mokytojo darbą. Nenoriu. Žinau, kad jeigu susikuriu, tai būtinai tuoj prisikabins, nori, nenori turėsi pakviesti ir, kaip ir pradžioje sakiau, nesu labai mėgėja sėdėti prie kompiuterio. Tą darau tik darbe, namuose beveik neprisėdu. Tai žodžiu, kiek bendravimui reikalinga. Ir sakau, pamokose kartais vaikai atsiunčia darbus, dabar per el. dienyką, ir pati labai mėgstu, pavyzdžiui, einam kokį Meksiko miestą ir pati labai mėgstu – surandu, paradau, nes vaikai, aišku, nežiūrės, patys neieškos. Parodau, kažkokias užduotis paruošiu su tuo, ką jie mato, ar dešimt išskirti kažkokių dalykų. Na žodžiu, ieškau tikrai labai daug informacijos anglų kalbai ir dėkingas dalykas, tikrai galiu labai daug pasinaudoti, tą ir darau.

13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą. O Jėzau, 1 turbūt (*atsidūsta*). Aš matau ir žinau, kaip kitos kolegės naudojasi. Aš, pavyzdžiui, maksimum pati Power point'u galėčiau padaryti pristatymą. Ir kai matau kitus, labiau pažengusius, dabar net nepaminėsiu, bet žinau ir juda, ir įvažiuoja, ir filmukus kuria... Na žodžiu tikrai vienetas (*juokiasi*). Na dar word'as ir viskas. Sakau, va tos kelios programėlės. Jau reikia dukros prašau. Dukra dešimtokė. Apie klasę ten kokį filmuką padaryti, kad eitų nuotraukos ir grotų muzika. Šito nemokėčiau padaryti, tai prašau dukros. **Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?** Neteko, dėl tos pačios priežasties – man nereikia... Nenoriu, Man, iš tikrųjų sakau, man kompiuteris yra kažkas svetimo. Pas mane net telefonas neišmanus. Na tiesiog, nėra poreikio. Gal ir blogai, kartais pagalvoju, ir sakiau, kad jau sekantis telefonas bus išmanusis, jau perlaušiu save, nors prieš metus buvau kategoriška.

- 14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką? Neteko.**
- 15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Na turbūt žmogui, jeigu jų staiga neliktų, tų modernių technologijų. Gal jam čia tada tas stresas? Kaip sakoma, negaliu išeiti, jeigu telefono nepaėmiau, iš namų, neduok Dieve, jeigu internetas dinga, jau čia problema. Kažkuria prasme atsiranda priklausomybė. Turbūt taip suprasčiau.
- 16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.** Na, kaip ir sakiau, jeigu aš nenoriu, manęs niekas neverčia. Jeigu aš nenoriu tobulėti, manęs niekas negali priversti to daryti.
- 17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?** Nesusiduriu. Nenaudoju ir nesusiduriu (*juokiasi*). Susiduriu tada, jeigu tikrai norėčiau kažką padaryti, galbūt daugiau negu pati sugebu, tai tokiu atveju savo kliūti apeinu taip – arba prašau dukters, arba kolegijų, tai vat kliūtis apeinu.
- 18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?** Aišku privalumų labai daug. Ir tie patys pristatymai vaikų darbų, ir informacijos paieška, labai geras ir labai naudingas dalykas, ir integruotos pamokos, ir popamokinei veiklai... Na žodžiu, visoms sritims: ir pamokai, ir popamokinei, ir ruoštis kažkokiam renginiui, konferencijai. Žodžiu, labai visapusiška, labai daug aspektų yra.
- 19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?** Ir aš vasaros atostogų metu gal tik kartą per mėnesį prisėdu prie kompiuterio, ten paštą pasitikrinti, sūnus Londone, tai su skype'u pabendraujam, pasišnekėti ir viskas. Man tiesiog geriau, knyga, televizorius, kitos veiklos, bet ne kompiuteris.
- 20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?** Taip, žinoma. Ypatingai, šiaip visumoj reaguoju normaliai, nes tai yra darbas su vaikais. Būna, kad skambina ir per atostogas, kad dinga vaikas, kad neranda, gal galit padėti per draugus surasti. Į tai žiūriu normaliai. Vienintelis dalykas, kas ryte labai erzina, kada pati, ten žinot, prieš darbą viskas bėgte ir labai, ypač, vėliau sumažėja, penktokų tėveliai, labai pareigingi pirmais metais, ir kokios be penkiolikos, kai vairuoju mašiną, skambina pasakyti, kad ar pilvuką suskaudo, ar susirgo, kai galima tiesiog parašyti žinutę į el. dienyną, į telefoną. O šiaip tikrai suprantu tėvus ir gali skambinti bet kada.
- 21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.** Nenorėčiau. Nelabai matau tokią viziją ateityje. Nors matosi, kad ir visa ta medija, ir visa kita labai sparčiai braunasi. Ir matosi, kad vaikai neišlenda iš išmaniųjų telefonų – ir pertraukų metu, ir per pamokas. Aišku, mes neleidžiam, bet būna kartais informacijos paieška, tai leidi tai padaryti su tikslu. Na, tai matai, kad kuo jaunesni, kuo mažesni ateina, tuo daugiau jie yra

įtraukti į šituos dalykus. Bet vis tiek žmogus yra, bent jau konkrečiai pamokoje, žmogus yra svarbus, kaip vedlys, kaip nurodytojas kažkokių dalykų.

SEPTINTASIS INTERVIU (*Mokytoja 7*)

1. **Koks Jūsų amžius?** 53 metai.
2. **Koks Jūsų išsilavinimas?** Universitetinis, aukštasis..
3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Metodininkė, matematikos mokytoja metodininkė.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** Virš 30 metų...
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Šitoj mokykloje 16 metų, nuo pat mokyklos pradžios.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Matematika.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Šiuo metu (*pauzė*). Šiais mokslo metais turiu 16 pamokų ir 2 papildomas pamokas, kaip konsultacijas vaikams. Viena yra gabiems vaikams, kita – su turinčių problemų mokymesi.
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Na kai jau eina į darbą mokytojas, kaip į prievolę. Nebėra ugnelės kažką tai veikti daugiau, negu priklauso per 45 minutes. Žodžiu, kai jaučia, kad galbūt neįvertintas. Manau taip. Ir tas perdegimas, gal daugiau jisai yra mokytojui, kai jisai pradirbęs daugiau metų. Arba perdegimas gali būti atėjus ir pirmais metais į mokyklą, kai nepasiteisina lūkesčiai, kai įsivaizdavau, ką reikia dirbti, ir kai iš tikrųjų reikia dirbti, nes dali ko gero nesuvokia, ką realiai tas mokytojas daro, kokios jo pareigos, kokia ta veikla yra ir kokia didžiulė atsakomybė, ir kad tos 45 minutės nėra tai, kad atsistojau ir paaiškinau pamoką, tik temą. Tu turi būti kartu ir mokytojas, ir mokyti, tu turi būti kartu ir psichologas, kadangi mokinių yra visokių, visokių charakterių, na ta prasme, visokio elgesio mokinių. Ir iš dalies kaip ir policininkas, nes dabartinė karta labai žino savo teises, bet užmiršta pareigas. Tai vat tos 45 minutės iš tikrųjų gaunasi labai daug visko. Šiaip apie mokytojų perdegimą yra Ugdymo plėtotos centro filmukas. Tai mes jau čia žiūrėjom ir visos žiūrėjom, ir vis taikė, aha man šitas tinka, man šitas tinka. Jeigu anksčiau įvardindavo, oi jau pervargau, nebenoriu, viskas, dabar sakome – perdegimas.
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Šiaip tai aš kaip save, aš, pavyzdžiui, šiais metais atvirai pasakius priskirčiau jau prie tų mokytojų, kurie jau ko gero pradeda perdegti. Pagal savo veiklą šiais metais, nes jeigu aš anksčiau buvau labai veikli mokytoja, tai aš dabar dažnai sau sakau, o kam man to reikia? Aš turiu tiktai pamokas, nes mokytojui yra užkrauta dar ne tik pamoka, bet yra visa eilė visokių kitų veiklų ir kurios iš tiesų nėra atlygtinos. Niekas neatlygina. Tas atlyginimas nebūtinai turi būti pinigai, bet yra ir kiti atlyginimai. Ta prasme tau tavo darbo įvertinimas. Ko gero ateina toks laikotarpis, kai tu

pradedi suvokti, kad dėl ko aš čia darau? Iš ko kyla neįvertinimo jausmas? ***Iš administracijos, iš mokinių, iš tėvų?*** Visuma gaunasi. Tarkime, jei tu kažką darai, darai, darai, aišku, tu juk darai ir dėl savęs, kadangi tai tau įdomu, nes kas pamoka tai viskas aišku – aš žinau, kad mano toksai darbas, aš ruošiuisi pamokoms, stengiuosi kažką paždominti, pažvairinti, kažką kitaip pateikti. Tai čia jau tiesioginis darbas, bet yra tos pridėtos veiklos, kurios nu iš tikrųjų tu ir galvoji, jeigu aš organizuoju renginį, tarkim ar ne, tai norisi, kad vaikai būtų aktyvūs, jie norėtų to renginio, nes darai dėl jų. Jiems pasiūlai kažką naujo, o jiems neįdomu, jie nenori. Vaikai neįvertina to, kad tu jiems nori pasiūlyti kažką kitokio, ne tai, kas yra sausą per pamoką. Matematika yra sausas mokslas. Lygiai tas pats ir iš kolegų, kai pasako, pavyzdžiui, ką čia prisigalvoji, kam čia to reikia? Tai toksai, tas atpildas turi būti. Matyt, po to su metais ir pradedi galvoti, kam čia to reikia... Prasivesiu pamokėles ir viskas. Ir čia tai jau galima priskirti, kad perdegimas yra. Jei anksčiau jaunystėje pakako, kad aš noriu, man įdomu, tai vėliau su metais reikia kažko daugiau – kažkokio paskatinimo, kažkokios paspirties, kažkokio žodžio, tų emocijų, kažko tai reikėtų.

10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą. Taip. Kitą sykį kad ir straipsnius paskaitai, visa atsakomybė kraunama mokytojui. Mokytojas turi ir auklėti mokinį, ir mokinti mokinį. O palaukite, o šeimą ką turi daryti? Nuo šeimos nuimti atsakomybę visiškai. Toks įdomus iš tikrųjų ir vyriausybės požiūris. Tėvai siekia tik vaiko aukštesnio įvertinimo. Tarkime pasakai tėvams, kad jūsų vaikas pagal savo gabumus labai gerai viską išmoka. Ne, mūsų tai netenkina, mes norime, kad jo pažymiai būtų aukštesni. Bet jūs įvertinkite, ką jis gali. Tai tėvai pervertina. Aišku, ir patys vaikai save pervertina. Pamokose mokomės su vaikais visas savo žinias, įgūdžius įsivertinti, nes jie labai pervertina. Kai duoti ten tokius visokius voratinklius piešti, reiškiasi, kaip jie save įsivertina ir kaip mokytojas įvertina jo žinias, tai pamatome ant kiek skiriasi. Toksai pervertinimas. Dėl technologijų atsirado ir noras, kuo greičiau viską padaryti, nepasitikrinti darbo, o atnešti pirmam. Nėra kruopštumo arba skaito sąlygą, užduotas uždavinys, o mokinys dabar ir klausia, o tai čia reikia viską nusirašyti į sąsiuvinį? Nu tai ką tai reiškia? Nu iš karto pirmieji sąlygos žodžiai sako nusirašykite. Reiškia prabėgau, raides pamačiau ir nesigilinau į žodžio prasmę visiškai. Reiškia kuo greičiau, ai geriau gi mokytojos paklausiu, perskaitys. O pats jau neskaitysiu, nesigilinsiu, nestengsiu suvokti. O kaip ateina vaikai į klasę? Vienoj rankoj kuprinė, o kitoj telefonas. Ir taip ištiesai. Tai ant kiek jų poilsio nėra. Viskas apkrauta. Pamoka reiškiasi vis vien tai yra veikla, įtempta veikla, reiškiasi tau pertrauka skirta pailsėti. O ką tu darai? Atsisėdi, atsiverti tą žaidimą ir žaidi. Ir nėra poilsio.

11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe? Nieko aš neprivalau. Aišku, kasdienybė pasidarė ne popierinis, o el. dienynas. Tai jame yra daug privalumų, lyginant su

ankstesniais mūsų popieriniais, jeigu aš atsisėdau, tai tarkim man funkciją ne tik, kad aš užpildau, bet iškart galiu bendrauti su tėvais. Yra problema, aš iškart, porą minučių ir rašau. Tuo pačiu momentu, tai va plusas yra didelis, nes iškart tėvams gali pasiųsti informaciją. Kitas dalykas, ar tėvai skaito? Čia jau kitos problemos, nes yra tėvų, kurie ko gero ir ištiesai įsijungę, pamokų metu pamatai, kad tau jau atsakė ir yra tėvų, kur toks įspūdis, kad neskaitė, nes neatrašė. Arba nežino tos kultūros, kad reikia atsakyti į laišką, bent jau žodelį, kad skaičiau, ačiū. Šiaip tai kabinete aišku, va viskas ką aš turiu. Viską turiu, ko reikia šiuolaikinei pamokai – interaktyvi lenta, čia jau yra tos naujausios technologijos visos, multimediją, skeneris... Na žodžiu viskas. Viskas ko reikia.

12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe? Mokiniam patinka pamokos su interaktyvia lenta. Šiaip turiu balsavimo pultelius, bet man jisai nelabai pasiteisina, nes pulteliai tai yra, vienas dalykas, 24 pulteliai, o jeigu aš turiu 30 vaikų klasėje man jau yra problema. Toliau, tai yra testas, reiškiasi šalia sėdintys vaikai mato tą pačią sąlygą, į draugą pasižiūrėjau, kurį nuspaudė. Tai čia galima tik pasižaisti, kada tu nori, kad šiaip pasitikrintų, bet minusas yra tame, kad viską pats turi paruošti. Nėra paruoštų, va, pavyzdžiui, jeigu pamokai interaktyviai lentai, tai aš galiu pasinaudoti paruoštomis, yra firma, kuri yra paruošusi nemažai, ir man mokykla nupirkus pamokų matematikos, nes aš dirbu su naujais vadovėliais, tai man prie vadovėlio yra tos pamokos. Viskas paruošta, aš tik atsiverčiu ir, jeigu man reikia, pasikoreguoju pagal save, nes yra galimybė, aš ten galiu kaitalioji, kas man netinka. O testavimui man jau reikia pačiai suvedinėti, tai atima laiko. Bet testavimo pultelius aš naudoju kitoj veikloje. Mes su istorijos mokytoja protų mūsų organizuojame mokykloje ketvirtus metus. Tai ten vien dalis su tais pulteliais. Į finalinius žaidimus ateina ir tėvai, tai jie organizuojama po darbo apie 17 ar 18 val. Jau buvo kaip ir organizatorių perdegimas po trijų metų, nes išsisėmėm, klausimų reikia daug. Ir mes šiais metais sakėm viskas, nebedarysim, bet yra spaudimas, kad reikia. Tai mes ten ir technologijas panaudojam. Tai vat visas priemones kaip ir išvardinau. Mes su vaikais dalyvaujame ir projektuose. Vienais metais dalyvavom tarptautiniame ITEC projekte, jisai jau eina kelinti metai – matematinių žaidimų kūrimas. Kūrėme su vaikais tokį dalyką. Na žodžiu, viską turiu, ko man reikia. Tik norėčiau jau naujesnės lentos (*juokiasi*). Mes turime galimybę nueiti ir į skaityklą, ten yra devyni kompiuteriai, grupinis darbas. Pilnai galime pasinaudoti, kai mums to reikia.

13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą. (*Pauzė*) Aš šiaip tai skaitau, tiek, kiek man reikia mokykloje ir dar daugiau, aš iš tikrųjų turiu tų žinių, nes aš esu ir daug kursų išklausiusi ir dabar mano paskutinis buvo, KTU organizavo, nuotolinio, toksai bandomasis buvo, dalyvavau tuose nuotoliniuose mokymuose. Tai skaitau, kad aš, jeigu čia nuo 1 iki 5, aš drąsiai save įvertinu 5. Tikrai viską

įvaldžiusi esu gerai. Aišku, čia dar dėkinga, kad mano išsilavinimas iš tikrųjų, esu šiaip matematikas-informatikas. Vilniaus universitetą esu baigusi, ne pedagoginį universitetą.

14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką? O čia dabar net ir nežinau.

15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką? Net neįsivaizduoju. Technostresas? Ne, tikrai net nežinau, ką sakyti (*juokiasi*). Kažkokia gal... Net neįsivaizduoju.

16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą. Šiaip tai ne. Man patinka. Aš pati susikuriu sau papildomus, kas liečia technologijas. Dabar man proto mūšiui reikia tokio klausimo, kad kai rodo per „Ryto rytą“ nuotraukas atsidengia tik dalis. Tai vat dabar aš užsidegusi ieškau po internetą programų, kad pateikti tokią užduotį. Ta prasme apsikraunu papildomai, bet man įdomu, aš to noriu ir man negaila laiko, nes man tas patinka. Lygiai tas pats ir pamokai, jeigu aš kažką įdomaus noriu parodyti.

17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Aš nesusiduriu. Vienintelės kliūtys, jeigu sugenda ir lauki, kol pataisys. Čia jau tik tai tiek.

18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe? Man nereikia tiek rašyti ranka. Tarkim dabar kaip matematikos pamokoje, mokytojas ištiesai lentoje kreida rašydavo, man dabar tiek nereikia rašyti lentoje. Aš pasidarau paruoštukus tokius, kad tik tai kiekvieną pamoką aš galiu tą patį paruoštuką naudoti visoms klasėms. Mes lentoje, ką reikia užpildome, vėliau tas paruoštukas lieka. Tai vat tos technologijos labai padeda, palengvina darbą. Man atrodo aš jau viską dabar ir anksčiau pasakiau ir įvardinau.

19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote? Taip.

20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus? Kažkaip kai pagalvoji visi turim darbus kažkokius tai, tai jeigu dirbate kitame darbe ir šeštą valandą ar penktą išėję uždarote duris ir nenorite galvoti apie darbą, kodėl galvojate, kad mokytojas turi atsakinėti į jūsų klausimus būtent tokiu laiku. Mane stebina naktiniai skambučiai. Trečią, ketvirtą, aš dar nieko nesakau, tuo metu iš tikrųjų dar mokykloje būni, nesvarbu, kad pamokos pasibaigusios, va nesinori sąsiuvinių neštis, čia taisai. Bet va būna septintą, aštuntą... Ten jei susirgo, tai žinutę parašyk, žinutė netrukto, o skambutis trukdo. Ten dienyne kai rašo, kada man reikės, aš atsiversiu ir perskaitysiu. Ir juo labiau tas dienyne yra labai patogi priemonė – viską rašyti, bet kuriuo momentu, ne tik auklėtojui ir tas susirašinėjimas gali būti abipusis. Tėvai ir per pamokas vaikams skambina. Tai ką tėvai nežino pamokų tvarkaraščio? Nu vat kartais išlenda, tie tokie...

21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą. (*Juokiasi*) Tai aš dalyvavau ITEC projekte, tai ten mums pačioj pradžioje, kai sukvietė į Vilnių,

į tą įvadinį seminarą, tai ta tolimą viziją rodė filmuką, apie visas technologijas, kaip šeima viską spaudo ir visą kitą, ir mokykloj irgi. Jeigu aš žiūrėčiau iš savo dalyko pusės, iš matematikos pusės, tai dabar, mes mokykloje neturim, bet kitos mokyklos turi, kai kiekvienam penktokui davė planšetinius kompiuterius, tai tarkim matematikoj aš nematau, kad kiekvienoje pamokoje reiktų. Matematika yra toks dalykas, kad turi rašyti ir mąstyti. Ir aš šiais metais dariau tokią apklausą, nu paprasčiausiai domėjausi, galimybėmis, kiek turi galimybę prie interneto prisijungti, ar norėtų, kad pamokose kažkas kitaip būtų, ar norėtume tos virtualios aplinkos, kad dalį užduočių aš patalpinu į puslapį ir mes su slaptažodžiais prisijungiame, nes yra tokia galimybė. Tai vis tik tai didžioji dalis vaikų atsakė kartais – kartais būtų įdomu, kad galėtume atsinešti, kurie turime planšetes, kad kažką kūrybinio, bet vat jie irgi supranta, kad matematika yra juodas darbas. Vis vien tu pirmiausia turi išmokti uždavinį spręsti, o kompiuteryje tu to nepadarysi. Kitų dalykų tai aš pilnai sutinku, tarkim ar istorija, ar biologija, ar geografija, jeigu yra medžiagos mokytojui vaizdinės gali pasinaudoti, o ne vieną plakatą čia, kai yra dabar tos medžiagos animuotos ir visokios. Tai aš pritariu tam. Sutinku, kad turi tokią perspektyvą. Lietuvių, va gimtoji kalba, kas liečia, turi ranka rašyti, skaityti... Technologijos jų nepakeis.

AŠTUNTASIS INTERVIU (*Mokytoja 8*)

1. **Koks Jūsų amžius?** Man yra 36 metai.
2. **Koks Jūsų išsilavinimas?** Esu įgijusi aukštesnįjį išsilavinimą.
3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Esu vyresnioji mokytoja.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** Dirbu jau 14 metų pedagoginį darbą.
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** Ir šioje mokykloje lygiai tiek pat. Visą laiką čia.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Dėstau kalbą.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Turiu 21 pamokų per savaitę. *Ar vedate papildomas pamokas, būrelius?* Ne, neturiu.
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką? (Ilgai galvoja)** Mmm... kaip apibūdinti tą profesinio perdegimo sąvoką? Tiesiog, žinokit mano atveju, tai jeigu aš nebežinau, kaip kūrybiškai pateikti pamoką. Tada jaučiasi pervargimas, žinau, kad aš jau pavargau ir man reikia kažkokios pertraukos.
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** O darbe... (*paузė*) tai yra daugiau emocinis nuovargis, sakyčiau. Tas motyvacijos praradimas, atsitraukimas nuo visų mokinių, kūrybiškumo silpnėjimas. Man va tas labiausiai tiktų.

- 10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Ir mokytojai tikrai yra vieni iš tų, kurie priklauso tai rizikos grupei. Tikrai galiu perdegti, nes darbas pakankamai įtampos turintis. *Kaip ta įtampa pasireiškia Jūsų darbe?* Niekam niekas neįdomu ir gali daryti, ką nori...
- 11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** Aišku privalome naudoti el. dienyną, spausdintuvus čia aišku mano nuožiūra, įvairius kompaktus, žaidimus, socialinius tinklus. *O socialiniuose tinkluose tenka bendrauti su mokiniais?* Taip, pavyzdžiui, yra toks vienas, kai namų darbus man turi atsiųsti man laišką. Pagal nurodytą el. paštą turi parašyti el. laišką.
- 12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Papildomų nenaudoju, nes kabinete nėra. Deja, nors norėčiau.
- 13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** Nesakyčiau, kad jos pas mane didelės. Taip sakyčiau nuo 1 iki 5 vertinčiau 2. Teoriškai žinau, kaip tuo viskuo naudotis, o praktiškai klasė yra ribota – tik kompiuteris ir spausdintuvai. O realiai nei projektorius, nei šitos interaktyvios lentos nėra. Ir teorinės žinios, tai toli gražu ne praktinės. *Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?* Taip, teko dalyvauti kursuose.
- 14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką?** Ne. *(Ilgai galvoja)* bet taip įsivaizduoju, kad tai su technika susiję.
- 15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Stresas, dėl technikos galbūt *(juokiasi)*.
- 16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.** Tai kaip ir ne. Norėčiau, bet deja neturiu tokios galimybės.
- 17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?** O vat tos kliūtys ir būtų, kad ne tai, kad aš nesugebu naudotis, o kad aš jų neturiu. Aišku, man, pavyzdžiui, ne kiekvienoje pamokoje norisi, bet kai atitinka tema, kažką galėčiau parodyti. Kas seniau buvo popierinis darbas dabar galima pakeisti kompiuteriu. Labai gaila, kad nėra galimybės.
- 18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?** Didžiausias privalumas va būtent ir yra, kad pati pamoka įdomesnė ir labai daug mokinių yra tie, kurie... Jų mokymasis yra vizualinis. Jiems reikia vaizdo, jiems neužtenka žodžio. Ta priemonė būtų labai reikalinga.
- 19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?** Naudoju aišku, bet tai yra tik tai skeneris, kompiuteris, o informacijos pagrinde ieškau tekstų, gramatikos, naujovių kažkokių tai. Namuose vyksta pasiruošimas pamokoms.
- 20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?** O po darbo tai labai dažnai skambučiai, nes esu auklėtoja. Aišku el. laiškai dienyno. Reaguoju natūraliai, na aš esu auklėtoja. Turiu atsiliiepti ir bendrauti

su tėvais. Mano klasės labai geri tėvai, tolerantiški ir visą laiką iki aštuonių su skambučiais pabaigiame.

21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.

O šiaip nemanau, kad informacinės technologijos galėtų pakeisti mokytoją. Kaip bebūtų tai reikalingas gyvas žmogus vaikams, todėl, kad kompiuteris apsiriboja, turi savo ribas. Mokytojas, aš, pavyzdžiui, visą laiką stengiuosi pritraukti prie realybės, susieti su realiu gyvenimu. Kai duodu pavyzdį vis tiek aptariame, o kaip jūsų šeimoje. Tai manau, kad mokytojo niekas nepakeis.

DEVINTASIS INTERVIU (Mokytoja 9)

- 1. Koks Jūsų amžius?** 54.
- 2. Koks Jūsų išsilavinimas?** Aukštasis.
- 3. Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Mokytoja metodininkė.
- 4. Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** 31.
- 5. Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** 17.
- 6. Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Anglų kalbos.
- 7. Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** 23 pamokas per savaitę. *Ar vedate papildomas pamokas, būrelius?* Ne.
- 8. Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Kai nejauti malonumo darbui. Kai eini į darbą, kaip į prievolę
- 9. Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Esu laiminga, nes profesinio perdegimo pasekmių nepatiriu. Man patinka mano darbas.
- 10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Ir taip, ir ne. Mokytojas gali pavargti.
- 11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** El. dienynas, el. ataskaitos ir kompiuteris.
- 12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Projektorius, mokomieji žaidimai, USB ir CD.
- 13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** Įsivertinčiau 4. *Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?* Kursuose dalyvauti teko, tai buvo kompiuterinio raštingumo kursai.
- 14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką?** Taip.
- 15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Kai jauti įtampą ar baimę, naudojantis technologijomis.

16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą. Ne, IKT tik padeda darbe.
17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Nematau jokių kliūčių.
18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe? Greita informacijos paieška, galimybė išsaugoti ir atkurti informaciją.
19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote? Taip, ruošiantis pamokoms.
20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus? Taip, atsakau į juos, tačiau nepatyrė neigiamų emocijų.
21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą. Ne. Mašinos neatstos žmogaus, jos yra tik papildoma priemonė mokymo procese.

DEŠIMTASIS INTERVIU (*Mokytoja 10*)

1. Koks Jūsų amžius? 59 metai.
2. Koks Jūsų išsilavinimas? Aukštasis.
3. Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija? Metodininkė.
4. Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą? Daugiau nei 30 metų, dabar net nesuskaičiuosiu kiek.
5. Kiek laiko dirbate šioje mokykloje? Šioje mokykloje dirbu 11 metų, 12 bus tuoj.
6. Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje? Tai rusų kalba, užsienio kalba antroji.
7. Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę? Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką? 20 pamokų į savaitę.
8. Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką? Man dar tokio nebuvo, aš į darbą einu su džiaugsmu ir iš darbo einu su džiaugsmu.
9. Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe? Man dar tokio nebuvo, aš į darbą einu su džiaugsmu ir iš darbo einu su džiaugsmu. Nežinau, būna kartais, kad pavargsti, vat kada buvo klasė (*auklėtiniai*), klasės dabar aš neturiu, tai labai jaučiasi, arba kai aš važinėju per dvi mokyklas irgi labai jautėsi, kad sunku. O dabar kai vienoj mokykloj tai... ***O būtent kuo skyrėsi , kokius didžiausius tuos aspektus galėtumėt įvardinti, dėl ko būtent su klase pavargdavot, ar dėl valandų skaičiaus, bendravimo?*** Ne dėl valandų skaičiaus, dėl to, kad reikia, nuolatinis darbas su klase, kiekvieną pertrauka reikia pažiūrėti kas atsitiko, kas ten, vienu žodžiu dėl šito. Nuu paskui aš pavyzdžiui tokia emocionali, pergyvenu, konkursai būna, suprantat.
10. Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą. Mokytojai yra labai emocionalūs žmonės, čia gi priklauso nuo charakterio, vieni

abejingai žiūri į tai. *Tai labiau ne nuo pačio darbo specifikos bet nuo asmenybės žmogaus?*
Taip. Nežinau, man taip atrodo. Yra atvejų kai yra cholerikai.

11. Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe? El. dienyną.

12. Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe? Nu kaip matot pas mane viskas yra, pakabinta multimedija, naudoju, naudoju, naudoju. Taip tai pirmas žingsnis į klasę – įjungti kompiuterį, kitaip nieko neišeina. Taip, aš negaliu, mes dainuojam, žiūrim multikus, filmus, ištraukas naudojam, internetą kaip priemonę, negalim be kompiuterio. *O socialiniuose tinkluose ar bendraujate su mokiniais?* Ne, facebook'o nenaudoju. Ir apskritai aš nenorėčiau erdvėje savo emocijas reikšti, kaip vat reiškia jaunimas. Ne aš galiu pasižiūrėti kaip kiti, bet savo negalėčiau ir nenorėčiau, nes šiandien aš galvoju vienaip, paskui susiformuos nuomone pas mane kitaip, paskui aš parašysiu. Po poros dienų kitaip, pasikeis per tas dvi dienas. Suprantat aš negaliu išmesti savo emocijas į erdvę. Tai yra labai atsakinga. Nenorėčiau, kad apie mano pergyvenimus skaitytų kažkas tai, su bloga mintimi, suprantat?

13. Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą. Pergyvenu, kad ne viską moku daryti, nu aišku mūsų amžiaus..., aš daug ką moku, aš daug ką moku, ko man reikia, darbe aš moku, bet aš norėčiau gal piešti kažką. Bet taip kaip vaikai moka, plus mes savamoksliai iš pradžių buvom tokie, tai kaip išmoksi pirmą kartą taip ir naudoji. Vaikai padeda, kada labai jau ten. *O neįveikiate diskomforto, kad mokiniai žino daugiau?* Ne, tai jiems gi pamoka yra speciali, jie turi mokėt, ar mus kas mokino, per kursus gal. *Ar dalyvavote IKT kompetencijos kursuose?* Kursuose buvau, keliose kursuose. Kursai kažkiek tai padėjo, bet kiek yra man užtenka, jeigu reikėtų daugiau aš išmokčiau. Iš 5, tai gal kokie 3,5. Aš jau nesakyčiau, kad 5, tikrai ne, 4 tikrai ne.

14. Ar teko girdėti technostreso sąvoką? Ai čia surišta su technologijoms. Gal ir negirdėjau, bet suprantu, ką tai reiškia.

15. Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką? Tai gal per didelė informacija? Ir negali naudotis, ir baisu tau, o tarp kitko, mano sūnėnas baigė informacines technologijas, ko negaliu, jis mane išmokina. Kadangi aš jau tokiam amžiuje ir man užtenka, kiek aš žinau, tokio streso, kaip streso nepatiriu. Būtų stresas, jei aš nemokėčiau, o man reikėtų šiandien ir dabar. Jeigu reikės, išmoksiu. Nemokėjau skaidres daryti – išmokau. Nemokėjau pristatinėti – išmokau.

16. Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą. Man iš kitos pusės technologijos labai padeda. Vienas dalykas, kai dirbi pamokoje, tik dirbi pati, o kai naudoji technologijas – lengviau truputi. Aišku, reikia padirbėti, padaryti skaidres ten, pavyzdžiui, nu vienu žodžiu, kokios priemonės tau reikia, atsispausdinti kontrolei. Padirbi, o paskui eina kaip per sviestą. A, B,C klasės, jų kažkaip tai įdirbis jau yra ir mokiniams geriau, ir pačiai geriau, nes nu kiek tu gali su lenta ir su

knyga, ir sąsiuviniiu, nebeįmanoma, jie užmigs kitaip. Aš net nežinau, darbo krūvis vienoj vietoj didėja, bet iš kitos pusės mažėja.

17. Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais? Mes nebebendrujame su mokytojais. Seniau susitikdavome mokytojų kambaryje, nes reikėdavo pasiimti dienyną, o dabar tik ryte įleki pasižiūrėti, ar yra koks pakeitimas.

18. Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe? Įdomiau mokiniams turbūt.

19. Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote? Neįsivaizduojate, ką reiškia mokytojo darbas... Mokytojo darbas tik prasideda mokykloje, o baigiasi namie. Nėra tokios dienos, kad nesėdėtum prie kompiuterio namuose. Kiti sako, kad mes turim 56 atostogų dienas, kad didelė prabanga, bet nieks nežino, kaip mes dirbam, mums reikia ir mes einam. Darbo diena baigiasi, kai eini į miegamąjį. Kiekvieną dieną sąsiuviniai, kiekvieną dieną kažką darai. Vakare tai 2 – 3 valandos visada. Būtent prie kompiuterio tas laikas.

20. Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus? Nesulaukiu, bet reaguočiau ramiai. Su tėveliais bendrujame el. dienyne. Netyčia n mokiniui parašiau, tai man parašė.

21. Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą. Nežinau..

VIENUOLIKTASIS INTERVIU (*Mokytojas 11*)

1. **Koks Jūsų amžius?** 26.
2. **Koks Jūsų išsilavinimas?** Aukštasis.
3. **Kokia jūsų kvalifikacinė kategorija?** Vyresnysis mokytojas.
4. **Kiek laiko dirbate pedagoginį darbą?** 5.
5. **Kiek laiko dirbate šioje mokykloje?** 4.
6. **Kokio dalyko pamokas (užsiėmimus) vedate mokykloje?** Socialinio ugdymo srities.
7. **Kiek pamokų (užsiėmimų) turite per savaitę?** Gal... (*pauzė*) 22?
8. **Kaip apibūdintumėte profesinio perdegimo sąvoką?** Motivacijos stoka, nenoras pradėti naujus arba ypač sudėtingus darbus...
9. **Kokius profesinio perdegimo pasekmes patiriate savo darbe?** Darbo dienos pabaigoje jaučiasi „perdegimas“, bet nauja diena ir viskas gerai.
10. **Ar mokytojus priskirtumėte rizikos grupei, kuri yra linkusi perdegti? Pagrįskite savo atsakymą.** Priklauso nuo pačio žmogaus, bet bendru atveju taip, nes didžioji laiko dalis

praleidžiama bendraujant su mokiniais, kurie gali vienaip ar kitaip priimti teikiamą informaciją, kas priverčia mokytoją nuolat improvizuoti ir didina reikalingą pastangų kiekį.

11. **Kokias IKT priemones privalote naudoti savo darbe?** Labiau neišvengiama, kadangi ar taip ar taip kompiuteriu naudotis reiktų. O bet kokia papildoma įranga tik padeda. Ar tai tas pats projektorius ar interaktyvi lenta, vis tiek įmanoma viską panaudoti savo naudai. Tačiau kartais tos įrangos kaina ir integravimo indėlis neatperka gaunamos naudos – nei mokytojui, nei mokiniams.
12. **Kokias papildomas IKT priemones naudojate savo darbe?** Na tai ir tas pats mobilusis telefonas, projektorius, planšetinis kompiuteris na ir įvairi programinė įranga, pradedant standartiniu Office paketu, baigiant programavimo aplinkomis, taip pat daug online paslaugų palengvina darbą. Geriausias pavyzdys – el. dienynas – nereikia eit į mokytojų kambarį, viskas visada pasiekiamas.
13. **Kaip įvertintumėte savo dabartinį IKT kompetencijos lygį skalėje nuo 1 iki 5? Pagrįskite savo atsakymą.** 4,5, na tai įvairūs pažymėjimai apie kompetenciją, bet visada yra kur tobulėti (*nusišypsos*).
14. **Ar teko girdėti technostreso sąvoką? (Ilgai galvoja)** Na tai turbūt stresas kurį sukelia technologijos arba nemokėjimas jomis naudotis.
15. **Kaip Jūs apibrėžtumėte technostreso sąvoką?** Tai va jau ir aptarėme, prieš tai buvusiam klausime.
16. **Ar esate priversti didinti savo darbo krūvį ir tempą mokykloje dėl nuolatos atsirandančių IKT? Pagrįskite savo atsakymą.** Na tas tempas ne tai kad padidėja, bet bendra darbo specifiška pasikeičia, kadangi daug darbų atliekama kompiuteriu, vietoj tarkim to pačio lapo popieriaus ir tušinuko, informacija taip pat lengvai pasiekiamas. Taigi manau, kad darbo krūvis toks pats tik, kad padaroma daugiau, dėl patogumo esant technologijoms.
17. **Su kokiomis kliūtimis susiduriate naudojant IKT darbo tikslais?** Būtent darbo vietoje, tai turbūt tinklo greitis, kartais nepakanka greitaveikos. Panašiai ir su elektroniniu dienynu, kartais turbūt per daug vartotojų pas juos jungiasi. Be to mokyklos įrangos atnaujinimo politika neturi tikslios krypties – investuojama į sprendimus, kurie galėtų būti pigesni, arba tą pačią įrangą būtų galima pritaikyti.
18. **Kokius privalumus teikia IKT naudojimas darbe?** Na tai jau aptarėm čia nemažai, kad informacija visada ir visur pasiekiamas, dauguma administracinių darbų perkelta į elektroninę erdvę, tai žinoma patogiau – galiu telefonu įrašyti pažymį, pvz taisydamas mokinio darbą namie ir tingėdamas nueit iki kompiuterio.

19. **Ar namuose naudojate IKT priemones darbo reikalais? Kokios informacijos ieškote?** Tai taip pamokoms kartais pasiruošt, bet bendrai tai vengiu su darbu susijusius dalykus atlikti namie.
20. **Ar sulaukiate skambučių, el. laiškų ir kt. profesiniais klausimais po darbo valandų? Kaip reaguojate į šiuos pranešimus?** Taip, elektroninių laiškų sulaukiu, o skambinti tai niekas nedrįsta (*juokiasi*) nebent kritinis atvejis. Jei laiške nurodyta kokia nors užduotis ar panašus dalykas – atlieku tik darbo metu.
21. **Kaip galvojate kaip IKT ateityje gali pakeisti mokytojo darbą? Pagrįskite savo atsakymą.** Mokytojo darbą žinoma technologijos keičia kiekvieną dieną. Tačiau jei klausimas ar mokytojas apskritai galėtų būti pakeistas technologijų – manau ne, galbūt didesnę vaidmenį atliks technologijos, tačiau žmogiškasis faktorius labai svarbu, be to suprogramuoti – numatyti visus galimus atvejus – neįmanoma – reikalingas ir žmogaus įsikišimas.