



HIGIENOS INSTITUTAS

## **Psichikos sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams 2019–2020 m.**

**Informacinis leidinys**



Vilnius, 2021 m.

*Leidiny s parengtas vykdam Nacionalinio darbuotojų saugos ir sveikatos 2017–2021 metų veiksmų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. gegužės 22 d. įsakymu Nr. A1-256/V-584, priemonę Nr. 2.3.1. ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymo Nr. V-2143 15 punktą.*

**Parengė** Aneta Abromavičiūtė, Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Profesinės sveikatos inovacijų skyrius.

## TURINYS

Santrumpos .....	1
Sąvokos.....	1
Įvadas.....	2
Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašas .....	3
Įsakymo projekto esmė.....	3
Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veikla.....	3
PSKD veiklos rezultatai .....	4
PSKD veiklų apimtys savivaldybėse.....	4
Įmonių, kuriose vykdytos PSKD veiklos, pasiskirstymas pagal ekonominę veiklos rūšį.....	6
PSKD veiklos dalyviai .....	7
Darbuotojų raštingumas psichikos sveikatos srityje.....	8
PSKD veiklos vertinimas .....	10
Taikytos metodikos ir įrankiai, įgyvendinant PSKD veiklą.....	11
Taikytos veiklos viešinimo formos .....	12
Išvados.....	13
Apibendrinimas .....	14
Literatūra .....	15

## SANTRUMPOS

**LR** – Lietuvos Respublika

**PSKD** – Psichikos sveikatos kompetencijų didinimas

**PSO** – Pasaulio sveikatos organizacija

## SĄVOKOS

**Asmens kompetencija psichikos sveikatos srityje** – asmens gebėjimas praktiškai pritaikyti žinias ir nuostatas, reikalingas gerai psichikos sveikatai užtikrinti ir palaikyti [1].

**Psichikos sveikata** – geros savijautos pojūtis, emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį [2].

**Psichosocialinės rizikos veiksniai** – veiksniai, kurie dėl darbo sąlygų, reikalavimų, organizavimo ir turinio, darbuotojų tarpusavio ar darbdavio ir darbuotojo tarpusavio santykių sukelia darbuotojui psichinį stresą [3].

**Raštingumas psichikos sveikatos srityje** – asmens amžiui adekvačios žinios ir nuostatos apie psichikos sveikatą ir jos rizikos veiksnius, psichikos sveikatos sutrikimus ir jų prevenciją, atpažinimą ir valdymą. Psichikos sveikatos raštingumo komponentai: a) gebėjimas atpažinti skirtingų psichikos ir elgesio sutrikimų požymius; b) žinios ir nuostatos apie psichikos sveikatos rizikos veiksnius ir jų priežastis; c) žinios ir nuostatos apie pagalbos sau ir kitiems būdus bei profesionalios pagalbos prieinamumą; d) palankus požiūris į psichikos sveikatą, skatinantis pripažinti psichikos sveikatos problemas ir ieškoti reikiamos pagalbos; e) žinios ir įgūdžiai, kaip ir kur ieškoti informacijos apie psichikos sveikatą [1].

**Stresas darbe** – darbuotojo reakcija į nepalankius darbo aplinkos sąlygų, darbo reikalavimų, organizavimo ir turinio, darbuotojų tarpusavio santykių ir / ar santykių su darbdaviu psichosocialinius veiksnius [4].

## IVADAS

Žmogus daugiau nei trečdalį savo gyvenimo praleidžia darbe, todėl akivaizdu, jog aplinkos sąlygos ir procesai darbo vietoje daro įtaką darbuotojų sveikatai. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, neigiama darbo aplinka gali sukelti tiek fizinės, tiek psichikos sveikatos problemas. Žinoma, darbas gali būti naudingas psichikos sveikatai, taip didinamas socialinės įtraukties, savo statuso ir tapatybės pajautimas bei atvirškiai – prasta psichosocialinė darbo aplinka gali turėti neigiamų padarinių darbuotojų sveikatai, tokių kaip stresas, perdegimo sindromas, nuotaikos bei nerimo sutrikimai ir kt. Svarbu pabrėžti tai, kad psichosocialinė rizika ir su darbu susijęs stresas yra viena didžiausių darbuotojų saugos ir sveikatos problemų [5, 6, 7, 8].

Darbuotojų psichikos sveikata ir gerovė priklauso nuo įvairių veiksnių, tarp jų – ir su darbo vieta susijusių psichosocialinių veiksnių. Psichosocialiniai veiksniai yra veiksmi ar aplinkybės, kurios daro įtaką darbuotojo psichologiniam atsakui į jo darbą ar darbo vietos aplinką. Psichosocialinė rizika atsiranda dėl blogo darbo planavimo, organizavimo ir valdymo, dėl prastų darbo sąlygų. Psichosocialinė rizika gali kilti kai: per didelis darbo krūvis, nepakankamai aiškiai apibrėžtas vaidmuo, nepakankamas dalyvavimas priimant darbuotojui įtakos turinčius sprendimus ir nepakankamos galimybės pasirinkti darbo atlikimo būdą, neveiksminga komunikacija, nepakankama vadovų arba kolegų parama, psichologinis priekabiavimas ir kt. [6, 7, 9].

Psichikos ir elgesio sutrikimai kelia didelę ekonominę bei socialinę naštą: dėl psichikos sveikatos problemų mažėja darbuotojų produktyvumas ir motyvacija dirbti, daugėja praleistų darbo dienų. Bendra psichikos sutrikimų sukelta žala valstybei Europos Sąjungos šalyse siekia net 4 proc. bendrojo vidaus produkto [10, 11]. 2015 metais atlikto šeštojo Europos darbo sąlygų tyrimo, per kurį buvo apklausti 44 000 darbuotojų 35 šalyse, rezultatai parodė, kad beveik pusė Lietuvos darbuotojų darbe patiria emocinį nerimą – nuo 25 iki 75 proc. viso darbo laiko, o 6 proc. darbuotojų teigia, kad emocinį nerimą patiria beveik visą darbo laiką [12]. Tyrimų duomenimis, profesinis perdegimas vargina iki 40 proc. visų sektorių darbuotojų, tačiau, vertinant pagal atskirus sektorius, net 50–60 proc. jis apima tik sveikatos priežiūros įstaigų sektorių [13, 14].

Gera psichikos sveikata besidžiaugiantys žmonės dažniausiai yra darbingesni, turi tvirtesnius ryšius su juos supančia bendruomene, geriau susidoroja su neišvengiamai kylančiais sunkumais [6].

Nors darbuotojų psichikos sveikata ir gerovė priklauso nuo įvairių veiksnių, įrodyta, kad darbo vietos aplinka, darbdavių parama, įgyvendinamos priemonės, skirtos psichikos sveikatos stiprinimui, gali turėti labai reikšmingos įtakos. Atsižvelgiant į tai, kad darbo tempas didėja, darbuotojai dažnai susiduria su naujais iššūkiais ir jaučia įtampą, darbdaviai raginami įgyvendinti priemones, padedančias stiprinti psichikos sveikatą [7].

Atsižvelgiant į darbuotojų psichikos sveikatos svarbą, esamų problemų mastą ir siekiant užtikrinti Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos 12.3.4. priemonės įgyvendinimą: gerinti darbingo amžiaus asmenų psichikos sveikatą – mažinti psichosocialinės rizikos poveikį darbuotojų sveikatai, atkreipti dėmesį į psichosocialinių stresorių ir psichologinio atsparumo poveikio darbuotojų sveikatai svarbą, 2019 m. gegužės 17 d. patvirtintas LR sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“. Taigi, šiame leidinyje pateikiami minėto įsakymo nustatytos veiklos įgyvendinimo rezultatai 2019–2020 metais.

## **PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS TVARKOS APRAŠAS**

### **Įsakymo projekto esmė**

LR sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. įsakymas Nr. V-590 „Dėl psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“ parengtas vadovaujantis 2019 m. sausio 3 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos visuomenės sveikatos priežiūros plėtros savivaldybėse komisijos posėdžio protokolu, kuriame pritarta valstybinėms (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų vykdymo 2019 m. veiklos prioritetinėms kryptims; viena iš jų – psichikos sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams.

Šiuo įsakymu siekiama užtikrinti Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimu Nr. 1291 „Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“, 12.3.4. priemonės įgyvendinimą: gerinti darbingo amžiaus asmenų psichikos sveikatą – mažinti psichosocialinės rizikos poveikį darbuotojų sveikatai, atkreipti dėmesį į psichosocialinių stresorių ir psichologinio atsparumo poveikio darbuotojų sveikatai svarbą.

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo (toliau – PSKD) įmonių darbuotojams tikslas – didinti darbdavių ir darbuotojų žinias apie psichikos sveikatą darbe ir stiprinti jų kompetenciją psichikos sveikatos srityje, pagrindinį dėmesį skiriant darbuotojų atsparumo psichikos sveikatos rizikos veiksniams didinimui ir psichosocialinės aplinkos darbovietėse gerinimui [15].

Aprašo veikla apima psichosocialinės darbo aplinkos gerinimą ir darbuotojų kompetencijų didinimą darbo organizavimo ir psichikos sveikatos srityse. Jis skirtas savivaldybių visuomenės sveikatos biurams, organizuojantiems psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams ir darbdaviams veiklą. Aprašo įgyvendinimą nacionaliniu lygmeniu pagal kompetenciją koordinuoja Higienos institutas [15]. PSKD įmonių darbuotojams finansuojamas iš valstybės biudžeto, skiriamos specialiosios tikslinės dotacijos savivaldybių biudžetams valstybinėms visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti.

Praėjus vieniems metams po minėto įsakymo įgyvendinimo, siekiant sklandesnio ir efektyvesnio PSKD veiklų vykdymo, 2020 m. rugsėjo 30 d. patvirtinta nauja įsakymo redakcija – LR sveikatos apsaugos ministro 2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymas Nr. V-2143 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. Įsakymo Nr. V-590 „Dėl Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“. Įvertinus savivaldybių visuomenės sveikatos biurų patirtį, atsižvelgiant į siūlymus ir pastebėjimus įgyvendinant aprašo veiklas, išleistas pakoreguotas įsakymas, kuriuo vadovaudamiesi savivaldybių visuomenės sveikatos biurai šiuo metu įgyvendina veiklas.

Naujoje įsakymo redakcijoje pakoreguota PSKD veiklos įgyvendinimo tvarka – psichosocialinių profesinės rizikos veiksnių tyrimo nuostatos, specialistų komandos sudėtis, patikslinta mokymų organizavimo tvarka ir kt. Mokymų vertinimo ir stebėjimo srityje pakoreguotas Darbuotojų raštingumo psichikos sveikatos srityje įvertinimo klausimynas, Darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymų turinio aktualumo ir naudingumo vertinimo anketa bei kiti įsakymo priedai.

### **Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veikla**

Aprašo veiklą organizuoja savivaldybės teritorijoje veikiantis visuomenės sveikatos biuras arba kitos savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, teikiantis visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas pagal savivaldybių bendradarbiavimo sutartį. Įmonės kviečiamos įsitraukti į veiklas.

Darbdavių dalyvavimas mokymuose yra savanoriškas. Biuras kviečia darbdavius dalyvauti mokymuose arba darbdaviai patys gali kreiptis į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo mokymuose. Teisę dalyvauti mokymuose turi darbdaviai, kurie, vadovaudamiesi psichosocialinių profesinės rizikos veiksnių tyrimo metodiniais nurodymais, yra atlikę psichosocialinių profesinės rizikos veiksnių tyrimą darbo vietose arba įsipareigoja tokį tyrimą atlikti iki jų darbuotojų dalyvavimo mokymuose pradžios.

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veiklas įgyvendina visuomenės sveikatos biuro suformuota specialistų komanda, kurią sudaro ne mažiau kaip 2 specialistai: profesinės sveikatos specialistai ir psichologai. Pagal naują įsakymo redakciją į komandą gali įsitraukti ir kiti sveikatos priežiūros specialistai, laikydamiesi teisės akto nustatytų reikalavimų.

PSKD veikla susideda iš vykdomų mokymų, vadovaujantis gerąja praktika ir taikant moksliniais tyrimais pagrįstas ir (ar) tarptautinių organizacijų rekomenduotas metodikas, kurias parenka visuomenės sveikatos biuro suformuota komanda. Mokymų metu perteikiamos žinios ir formuojami praktiniai įgūdžiai darbuotojų psichikos sveikatos temomis (psichikos sveikatos samprata, psichosocialiniai rizikos veiksniai, jų prevencija, stresas darbe, profesinis perdegimas ir t. t. bei pasirinkta darbdaviui aktuali tematika), dalijamasi patirtimi ir ieškoma galimų sprendimų psichosocialinės aplinkos darbo vietoje gerinimo ir psichikos sveikatos stiprinimo srityse.

## PSKD VEIKLOS REZULTATAI

Duomenis apie 2019 m. ir 2020 m. PSKD veiklos rezultatus Higienos institutui pateikė savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Užpildytos LR sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. įsakymo Nr. V-590 „Dėl psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“ 6 priedo formos Higienos institutui pateiktos po pusmetinio ir metinio ataskaitinio laikotarpio. Suvestinės ataskaitos apibendrintos, vesta jų rezultatų apskaita.

Atkreiptinas dėmesys, jog keli savivaldybių visuomenės sveikatos biurai pradėjo vykdyti veiklas pagal naują įsakymo redakciją – LR sveikatos apsaugos ministro 2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymą Nr. V-2143. Gautos ataskaitos neužbaigtos, todėl jose pateikti duomenys bus įtraukti į 2021 m. rugpjūčio mėn. ataskaitą.

### PSKD veiklų apimtys savivaldybėse

2019 m. gautos 47 visuomenės sveikatos biurų suvestinės metinio laikotarpio ataskaitos. Šiais metais veikla įvykdyta 104 įmonėse. Iš viso veiklose dalyvavo 2 094 dalyviai. Aktyviausiai psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veiklas vykdė Kauno miesto (15 įmonių, 388 dalyviai), Vilniaus miesto (10 įmonių, 168 dalyviai), Trakų rajono (7 įmonės, 208 dalyviai) ir Ignalinos rajono savivaldybių visuomenės sveikatos biurai (6 įmonės, 200 dalyvių).

2020 m. gautos 48 visuomenės sveikatos biurų suvestinės metinio laikotarpio ataskaitos. 108 įmonėse veiklą vykdė 2 150 dalyvių. Daugiausia psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veiklą vykdė Vilniaus miesto (12 įmonių, 216 dalyvių), Kauno miesto (8 įmonės, 202 dalyviai), Klaipėdos miesto (7 įmonės, 139 dalyviai) ir Trakų rajono (6 įmonės, 87 dalyviai) savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Išsamesni duomenys 1 lentelėje.

#### 2019 metais

(laikotarpis nuo 2019-05-17  
iki 2019-12-31)

Veikla įvykdyta:

- **104 įmonėse;**
- **dalyvavo 2 094 dalyviai.**

#### 2020 metais

(laikotarpis nuo 2020-01-02  
iki 2020-12-31)

Veikla įvykdyta:

- **108 įmonėse;**
- **dalyvavo 2 150 dalyvių.**



1 lentelė. PSKD veiklos apimtys savivaldybėse 2019–2020 m.

2019 m.		2020 m.	
Savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Įmonių ir dalyvių skaičius	Savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Įmonių ir dalyvių skaičius
Akmenės r.	1 įmonė, 20 dalyvių	Akmenės r.	1 įmonė, 21 dalyvis
Alytaus m.	1 įmonė, 14 dalyvių	Alytaus m.	2 įmonės, 40 dalyvių
Alytaus r.	2 įmonės, 22 dalyviai	Alytaus r.	3 įmonės, 45 dalyviai
Anykščių r.	3 įmonės, 45 dalyviai	Anykščių r.	2 įmonės, 38 dalyviai
Biržų r.	1 įmonė, 13 dalyvių	Biržų r.	2 įmonės, 31 dalyvis
Druskininkų	1 įmonė, 16 dalyvių	Druskininkų	2 įmonės, 43 dalyviai
Elektrėnų	1 įmonė, 20 dalyvių	Elektrėnų	1 įmonė, 20 dalyvių
Ignalinos r.	6 įmonės, 200 dalyvių	Ignalinos r.	1 įmonė, 115 dalyvių
Jonavos r.	1 įmonė, 20 dalyvių	Jonavos r.	1 įmonė, 20 dalyvių
Joniškio r.	1 įmonė, 26 dalyviai	Joniškio r.	1 įmonė, 20 dalyvių
Jurbarko r.	2 įmonės, 40 dalyvių	Jurbarko r.	Veiklos, pradėtos pagal naują įsakymo redakciją, 2020 m. nebaigtos.
Kaišiadorių r.	1 įmonė, 20 dalyvių	Kaišiadorių r.	2 įmonės, 42 dalyviai
Kauno m.	15 įmonių, 388 dalyviai	Kauno m.	8 įmonės, 202 dalyviai
Kauno r.	2 įmonės, 29 dalyviai	Kauno r.	3 įmonės, 97 dalyviai
Kėdainių r.	1 įmonė, 22 dalyviai	Kazlų Rūdos	1 įmonė, 11 dalyvių
Kelmės r.	1 įmonė, 20 dalyvių	Kėdainių r.	2 įmonės, 40 dalyvių
Klaipėdos m.	Veiklos pabaigtos 2020 m.	Kelmės r.	1 įmonė, 20 dalyvių
Klaipėdos r.	1 įmonė, 12 dalyvių	Klaipėdos m.	7 įmonės, 139 dalyviai
Kretingos r.	1 įmonė, 13 dalyvių	Klaipėdos r.	Klaipėdos r.: 2 įmonės, 25 dalyviai; Skuodo r.: 3 įmonės, 46 dalyviai.
Lazdijų r.	1 įmonė, 10 dalyvių	Kretingos r.	3 įmonės, 55 dalyviai
Marijampolės	Kalvarijos: 1 įmonė, 20 dalyvių; Kazlų Rūdos: 1 įmonė, 16 dalyvių; Marijampolės: 2 įmonės, 40 dalyvių.	Lazdijų r.	1 įmonė, 14 dalyvių
Mažeikių r.	1 įmonė, 20 dalyvių	Marijampolės	3 įmonės, 50 dalyvių
Pakruojo r.	1 įmonė, 13 dalyvių	Mažeikių r.	2 įmonės, 40 dalyvių
Palangos m.	2019 m. veikla nevykdyta.	Pakruojo r.	1 įmonė, 20 dalyvių
Panevėžio m.	2 įmonės, 40 dalyvių	Palangos m.	3 įmonės, 43 dalyviai
Panevėžio r.	Veiklos pabaigtos 2020 m.	Panevėžio m.	1 įmonė, 20 dalyvių
Pasvalio r.	2 įmonės, 32 dalyviai	Panevėžio r.	1 įmonė, 16 dalyvių



Plungės r.	2 įmonės, 36 dalyviai	Pasvalio r.	2 įmonės, 31 dalyvis
Prienų r.	1 įmonė, 15 dalyvių	Plungės r.	Veiklos, pradėtos pagal naują įsakymo redakciją, 2020 m. nebaigtos.
Radviliškio r.	2 įmonės, 28 dalyviai	Prienų r.	2 įmonės, 40 dalyvių
Raseinių r.	1 įmonė, 16 dalyvių	Radviliškio r.	2 įmonės, 41 dalyvis
Rokiškio r.	Visagino r.: 1 įmonė, 20 dalyvių; Kupiškio r.: 2 įmonės, 28 dalyviai; Rokiškio r.: 2 įmonės, 40 dalyvių.	Raseinių r.	2 įmonės, 28 dalyviai
Šakių r.	2 įmonės, 42 dalyviai	Rokiškio r.	Kupiškio r.: 1 įmonė, 20 dalyvių; Visagino: 1 įmonė, 23 dalyviai.
Šalčininkų r.	2 įmonės, 30 dalyvių	Šakių r.	2 įmonės, 27 dalyviai
Šiaulių m.	5 įmonės, 94 dalyviai	Šalčininkų r.	2 įmonės, 40 dalyvių
Šiaulių r.	1 įmonė, 22 dalyviai	Šiaulių m.	2 įmonės, 38 dalyviai
Šilalės r.	1 įmonė, 18 dalyvių	Šiaulių r.	2 įmonės, 35 dalyviai
Šilutės r.	1 įmonė, 20 dalyvių	Šilalės r.	3 įmonės, 50 dalyvių
Švenčionių r.	2 įmonės, 19 dalyvių	Šilutės r.	1 įmonė, 17 dalyvių
Tauragės r.	2 įmonės, 40 dalyvių	Švenčionių r.	Veiklos, pradėtos pagal naują įsakymo redakciją, 2020 m. nebaigtos.
Telšių r.	1 įmonė, 16 dalyvių	Tauragės r.	1 įmonė, 12 dalyvių
Trakų r.	7 įmonės, 208 dalyviai	Telšių r.	4 įmonės, 61 dalyvis
Ukmergės r.	1 įmonė, 30 dalyvių	Trakų r.	6 įmonės, 87 dalyviai
Utenos r.	3 įmonės, 47 dalyviai	Ukmergės r.	1 įmonė, 80 dalyvių
Varėnos r.	1 įmonė, 13 dalyvių	Utenos r.	1 įmonė, 12 dalyvių
Vilkaviškio r.	1 įmonė, 13 dalyvių	Varėnos r.	1 įmonė, 19 dalyvių
Vilniaus m.	10 įmonių, 168 dalyviai	Vilkaviškio r.	Veiklos, pradėtos pagal naują įsakymo redakciją, 2020 m. nebaigtos
		Vilniaus m.	12 įmonių, 216 dalyvių
	<b>104 įmonės, 2 094 dalyviai</b>		<b>108 įmonės; 2 150 dalyvių</b>

### **Įmonių, kuriose vykdytos PSKD veiklos, pasiskirstymas pagal ekonominę veiklos rūšį**

2019 m. daugiausia veiklų įgyvendinta žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo (42 įmonės), švietimo (15 įmonių) bei administracinės ir aptarnavimo veiklos įmonėse (10 įmonių). Žemiau esančiame paveiksle pavaizduotas visų 104 įmonių pasiskirstymas pagal ekonominę veiklos rūšį (1 pav.).



**1 pav.** PSKD veiklos vykdymas įmonėse pagal ekonominę veiklos rūšį 2019 m. (vnt.)

2020 m. daugiausia veiklų įgyvendinta žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo (49 įmonės), švietimo, administracinės ir aptarnavimo veiklų bei apdirbamosios gamybos (po 12 įmonių) įmonėse. Žemiau esančiame paveiksle pavaizduotas visų 108 įmonių pasiskirstymas pagal ekonominę veiklos rūšį (2 pav.).



**2 pav.** PSKD veiklos vykdymas įmonėse pagal ekonominę veiklos rūšį 2020 m. (vnt.)

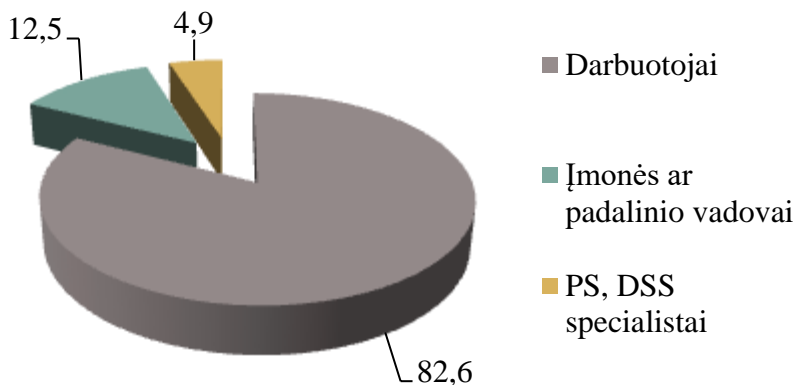
2019 ir 2020 m. PSKD veiklų vykdymas įmonėse pagal ekonominę veiklos rūšį panašus. Minėtais metais daugiausia veiklų vykdyta žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo įmonėse.

### PSKD veiklos dalyviai

**2019 m.** veiklose dalyvavo **1 668 moterys** (79,7 proc. visų dalyvių) ir **426 vyrai** (20,3 proc. visų dalyvių).

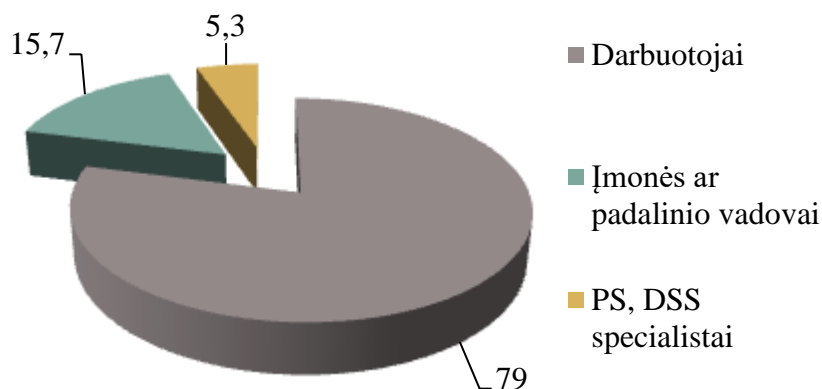
**2020 m.** veiklose dalyvavo **1 796 moterys** (83,5 proc.) visų dalyvių) ir **354 vyrai** (16,5 proc. visų dalyvių).

Per ataskaitinį 2019 m. laikotarpį PSKD veiklos dalyvių skaičius – 2 094, iš jų pagal pareigas – 1 729 darbuotojai, kurie sudarė 82,6 proc. visų dalyvių, 262 (12,5 proc.) įmonės ar padalinio vadovai ir 103 (4,9 proc.) profesinės sveikatos, darbuotojų saugos ir sveikatos ar žmogiškųjų išteklių specialistai. Žemiau esančiame paveiksle (3 pav.) vaizduojamas PSKD veiklos dalyvių pasiskirstymas 2019 m. (proc.).



**3 pav.** PSKD veiklos dalyvių pasiskirstymas (proc.) 2019 m.

Per ataskaitinį 2020 m. laikotarpį PSKD veiklos dalyvių skaičius – 2 150, iš jų, pagal pareigas – 1 698 darbuotojai, kurie sudarė 79 proc. visų dalyvių, 337 (15,7 proc.) įmonės ar padalinio vadovai ir 115 (5,3 proc.) profesinės sveikatos, darbuotojų saugos ir sveikatos ar žmogiškųjų išteklių specialistų. Žemiau esančiame paveiksle (3 pav.) vaizduojamas PSKD veiklos dalyvių pasiskirstymas (proc.).



**4 pav.** PSKD veiklos dalyvių pasiskirstymas (proc.) 2020 m.

### **Darbuotojų raštingumas psichikos sveikatos srityje**

Vykdamas PSKD veiklą, mokymų programos pradžioje ir jai pasibaigus, veikloje dalyvaujantiems asmenims pateikiamas darbuotojų raštingumo psichikos sveikatos srityje įvertinimo klausimynas (5 pav.). Šiuo klausimynu siekiama įvertinti dalyvių žinias apie psichikos sveikatą darbo vietoje.

Veiklos dalyviai užpildė klausimyną, kurį sudaro 11 klausimų (pagal naują įsakymo redakciją klausimynas susideda iš 12 klausimų). Prie kiekvieno teiginio skalėje nuo 1 iki 10 pažymimas

geriausiai dalyvio žinias apibūdinantis balas – „1“ – turiu labai mažai žinių, „10“ – turiu labai daug žinių.

1. Žinau svarbiausius veiksnius, kurie kelia didžiausią stresą darbe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Žinau bent 3 būdus, kaip stresas gali paveikti mano sveikatą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Žinau daugiau nei 2 efektyvius būdus, kaip išvengti ir sumažinti stresą, itampa darbe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Žinau, kaip atpažinti profesinį perdegimą ir kur kreiptis pagalbos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Žinau bent 3 profesinio perdegimo priežastis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Gebu atpažinti psichologinį smurtą, persekiojimą, žeminimą, ujimą darbe savo arba kolegos atžvilgiu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Žinau mažiausiai 3 būdus, kaip išvengti psichologinio smurto darbe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Žinau, koks darbe optimalus darbo krūvis, darbo laiko trukmė ir tempas, siekiant išlaikyti gerą psichinę sveikatą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Aš žinau, psichologinio kapitalo sudedamąsias dalis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Žinau, kas yra emocinė parama darbe, ir galiu padėti kolegai, kuriam šiuo metu tokios pagalbos reikia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Žinau bent 3 būdus, kurie man padeda stiprinti psichikos sveikatą darbe ir asmeniniame gyvenime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 5 pav. Darbuotojų raštingumo psichikos sveikatos srityje įvertinimo klausimynas

Apibendrinus savivaldybių visuomenės sveikatos biurų pateiktus darbuotojų raštingumo duomenis psichikos sveikatos srityje, 2019 m. rezultatai tokie:

- prieš įgyvendinant veiklas, vidutinis rezultatas – **58,27 proc.** (mažiausias – 28,8 proc., didžiausias – 75,45 proc.);
- įgyvendinus veiklas, vidutinis rezultatas – **85,71 proc.** (mažiausias 57,8 proc., didžiausias – 98,48 proc.);
- vidutiniškai dalyvių rezultatai padidėjo – **27,36 proc.** (mažiausias 12,05 proc., didžiausias – 63 proc.).

Apibendrinus savivaldybių visuomenės sveikatos biurų pateiktus darbuotojų raštingumo duomenis psichikos sveikatos srityje, 2020 m. rezultatai tokie:

- prieš įgyvendinant veiklas, vidutinis rezultatas – **59 proc.** (mažiausias – 28,2 proc., didžiausias – 78 proc.);
- įgyvendinus veiklas, vidutinis rezultatas – **82,5 proc.** (mažiausias 54,1 proc., didžiausias – 95 proc.);
- vidutiniškai dalyvių rezultatai padidėjo – **23,5 proc.** (mažiausias 8,76 proc., didžiausias – 41 proc.).

2019 m. PSKD veiklos dalyvių žinios psichikos sveikatos srityje pagerėjo **27,36 proc.**

2020 m. PSKD veiklos dalyvių žinios psichikos sveikatos srityje pagerėjo **23,5 proc.**

## PSKD veiklos vertinimas

Įgyvendinus PSKD veiklą, svarbu įvertinti jos kokybę. Siekiant išsiaiškinti, kaip PSKD veiklos dalyviai vertina tai, ką įvykdė, jiems pateiktos apklausos anketos. Dalyviai galėjo pasirinkti šiuos atsakymų variantus: „Visiškai sutinku“, „Sutinku“, „Nei sutinku, nei nesutinku“, „Nesutinku“, „Visiškai nesutinku“. Žemiau esančiose lentelėse pateikiama dalyvių nuomonė (proc.) apie 2019 m. ir 2020 m. įgyvendintas PSKD veiklas.

**2 lentelė.** Dalyvių nuomonė (proc.) apie 2019 m. įgyvendintas PSKD veiklas

	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Mokymai / užsiėmimai suteikė naujų žinių	58,3	35,0	6,3	0,3	0,1
Mokymai / užsiėmimai suteikė naudingų įgūdžių	57,3	35,5	6,2	0,9	0,1
Įgytas žinias ir įgūdžius galėsiu pritaikyti savo darbo vietoje	46,3	43,4	9,3	0,7	0,3
Įgytas žinias ir įgūdžius galėsiu pritaikyti asmeniniame gyvenime	46,7	43,0	9,3	0,7	0,3
Veiklos padėjo pagerinti psichosocialinę aplinką mano darbe	33,6	45,6	18,5	1,9	0,5
Veiklos buvo naudingos, nes dabar žinau būdus, kaip išvengti ar sumažinti stresą, įtampą darbe	46,2	42,2	10,7	0,7	0,2
Veiklos buvo naudingos, nes pagerėjo mano darbingumas	33,9	34,3	28,1	3,1	0,6
Veiklas vedęs psichologas buvo kompetentingas savo srities specialistas	69,0	25,7	4,5	0,7	0,1
Veiklas vedęs profesinės sveikatos specialistas buvo kompetentingas savo srities specialistas	66,9	29,3	3,6	0,1	0,1
Veiklą vykdančys specialistai palaikė grįžtamąjį ryšį (siekdami aptarti įmonės psichosocialinio vertinimo rezultatus, išsiaiškinti pagrindines problemas ir galimus praktinius sprendimo būdus)	57,5	35,2	6,6	0,7	0,1

**3 lentelė.** Dalyvių nuomonė (proc.) apie 2020 m. įgyvendintas PSKD veiklas

	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Mokymai / užsiėmimai suteikė naujų žinių	69,4	26,4	4,1	0,1	0
Mokymai / užsiėmimai suteikė naudingų įgūdžių	65,9	28,6	5,0	0,5	0
Įgytas žinias ir įgūdžius galėsiu pritaikyti savo darbo vietoje	61,0	29,5	8,9	0,6	0,1
Įgytas žinias ir įgūdžius galėsiu pritaikyti asmeniniame gyvenime	64,9	26,5	8,2	0,1	0,3
Veiklos padėjo pagerinti psichosocialinę aplinką mano darbe	45,0	32,6	20,4	1,8	0,2
Veiklos buvo naudingos, nes dabar žinau būdus, kaip išvengti ar sumažinti stresą, įtampą darbe	59,2	31,5	8,6	0,6	0
Veiklos buvo naudingos, nes pagerėjo mano darbingumas	45,0	31,4	20,6	2,6	0,4
Veiklas vedęs psichologas buvo kompetentingas savo srities specialistas	83,5	14,1	2,2	0,2	0
Veiklas vedęs profesinės sveikatos specialistas buvo kompetentingas savo srities specialistas	79,3	17,2	3,2	0,4	0
Veiklą vykdančios specialistai palaikė grįžtamąjį ryšį (siekdami aptarti įmonės psichosocialinio vertinimo rezultatus, išsiaiškinti pagrindines problemas ir galimus praktinius sprendimo būdus)	76,3	19,5	3,8	0,4	0

Dauguma dalyvių, apibendrinami 2019 ir 2020 m. rezultatus, sutiko, jog mokymai / užsiėmimai suteikė naujų ir naudingų žinių bei įgūdžių, kuriuos jie galės pritaikyti savo darbo vietoje ir asmeniniame gyvenime. Jų nuomone, veiklos buvo naudingos, nes jas atliekant susipažinta su būdais, kaip sumažinti stresą ir įtampą darbe. Taip pat veiklas vedę specialistai įvertinti kaip kompetentingi ir palaikė grįžtamąjį ryšį. Vis dėlto nemažai dalyvių (2019 m. – 28,1 proc. ir 2020 m. – 20,6 proc. jų pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“) negalėjo teigti, jog PSKD veiklos pagerino jų darbingumą. Be to, apie 20 proc. dalyvių (2019 m. – 18,5 proc. ir 2020 m. – 20,4 proc. jų pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“) abejojo, ar PSKD veiklos padėjo pagerinti psichosocialinę aplinką jų darbo vietose.

**Taikytos metodikos ir įrankiai, įgyvendinant PSKD veiklą**

Apibendrinus savivaldybių visuomenės sveikatos biurų ataskaitose nurodytas taikytas metodikas ir įrankius, nustatyta, kad 2019–2020 m. PSKD veiklą metu taikyti klausimynai,

diskusijos, teoriniai mokymai, praktinės užduotys, diskusijos grupėse, interaktyvios paskaitos, situacijų analizė, individualios užduotys, užduotys porose ir grupėse, skirtos formuojant komandą, sprendžiant konfliktus, vertinant stresą ir emocinę įtampą. Pateikta ir gerosios patirties pavyzdžių, rekomendacijos bei atvejų analizė, nuolatinis savo darbo, veiklos analizavimas ir tobulinimas. Teorinė dalis derinta su praktiniais užsiėmimais, kuriose dalyviai mokėsi atsipalaidavimo technikų, savęs pažinimo ir emocinių būsenų atpažinimo bei streso valdymo metodų. Pasidalyta programėle „Antistresiniai pratimai“, taikyti šie relaksacijos metodai: kvėpavimo pratimai, meditacija, meno terapija, vertinta psichoemocinė būklė, naudojant Streso darbe vertinimo klausimyną (HSE streso valdymo standartai).

### **Taikytos veiklos viešinimo formos**

Informaciją apie organizuojamas PSKD veiklas savivaldybių visuomenės sveikatos biurai viešino interneto svetainėse ir socialiniuose tinkluose. Šia tema parengti ir išleisti lankstinukai, skrajutės ir leidiniai. Taip pat publikuoti straipsniai, dalytasi informacija savivaldybių miesto stenduose, naujienlaiškiuose ir tiksliniuose el. laiškuose.



## IŠVADOS

1. Iš viso per 2019 metus PSKD veiklos įgyvendintos 104 įmonėse, dalyvavo 2 094 dalyviai. Per 2020 metus veiklos įgyvendintos 108 įmonėse, dalyvavo 2 150 dalyvių. Keli savivaldybių visuomenės sveikatos biurai veiklas pradėjo vykdyti pagal naują įsakymo redakciją – Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymą Nr. V-2143. Gautos ataskaitos neužbaigtos, todėl jose pateikti duomenys bus įtraukti į 2021 m. rugpjūčio mėn. ataskaitą.

2. Daugiausia PSKD veiklų 2019 m. vykdė Kauno miesto, Vilniaus miesto, Trakų rajono ir Ignalinos rajono savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, o 2020 m. – Vilniaus miesto, Kauno miesto, Klaipėdos miesto ir Trakų rajono savivaldybių visuomenės sveikatos biurai. Kitų didmiesčių ir apskričių centrų aktyvumas buvo mažas. Būtina didesnė imtis, kad būtų galima daryti apibendrinimus ir pagal įmonių veiklos pobūdį. Šiuo metu apibendrinimus pagal įmonės ekonominės veiklos rūšį galima daryti tik darbuotojų, dirbančių žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo ir švietimo srityse.

3. Pagal įmonių ekonominę veiklos rūšį dažniausiai PSKD veiklos 2019 m. įgyvendintos žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo, švietimo ir administracinės bei aptarnavimo veiklos įmonėse, o 2020 m. – žmonių sveikatos priežiūros ir socialinio darbo, švietimo, administracinės ir aptarnavimo veiklų bei apdirbamosios gamybos įmonėse.

4. Įgyvendinus veiklas, dalyvių raštingumas psichikos sveikatos srityje 2019 m. vidutiniškai padidėjo – 27,36 proc., o 2020 m. – 23,5 proc.

5. Didžioji dalis veiklose dalyvavusių darbuotojų sutinka, kad mokymai / susitikimai suteikė naujų ir naudingų žinių, įgūdžių, kuriuos jie galės pritaikyti savo darbo vietoje bei asmeniniame gyvenime. Jų nuomone, veiklos buvo naudingos, nes jas atliekant susipažinta su būdais, kaip sumažinti stresą ir įtampą darbe. Taip pat veiklas vedę specialistai įvertinti kaip kompetentingi ir palaikantys grįžtamąjį ryšį. Vis dėlto nemažai dalyvių (2019 m. – 28,1 proc. ir 2020 m. – 20,6 proc. jų pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“) negalėjo teigti, jog PSKD veiklos pagerino jų darbingumą. Taip pat apie 20 proc. dalyvių (2019 m. – 18,5 proc. ir 2020 m. – 20,4 proc. jų pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“) abejojo, ar PSKD veiklos padėjo pagerinti psichosocialinę aplinką jų darbo vietose.

## APIBENDRINIMAS

Pagal teisės aktų reikalavimus darbdavys privalo rūpintis darbuotojų sveikata ir sauga darbe. Gerai besijaučiantys darbuotojai dirba efektyviau, labiau pasitiki savimi, motyvuoti ir kūrybingi, pajėgia susikaupti ir skirti pakankamai jėgų darbo užduotims atlikti.

Psichikos sveikatos stiprinimo priemonės ir su tuo susiję sisteminiai sprendimai, grįsti pozityviu ir atviru požiūriu į psichikos sveikatą, yra svarbi šiuolaikinės vadybos dalis įmonėse, taip pat ir socialinės atsakomybės bei darbdavio reputacijos dalis. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams veiklos, kaip įrodė dalyvių nuomonė bei raštingumo psichikos sveikatos srityje rezultatai, neabejotinai naudingos. Ši veikla darbuotojams suteikia daugiau žinių apie psichikos sveikatą darbe ir didina jų atsparumą psichikos sveikatos rizikos veiksniams.

## LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymas Nr. V-2143 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. Įsakymo Nr. V-590 „Dėl Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“.
2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovas savivaldybėms. 2014. Prieiga per internetą: <[http://smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems\\_2014%20galutinis%20%281%29.pdf](http://smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems_2014%20galutinis%20%281%29.pdf)> [žiūrėta 2021-04-29].
3. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. spalio 25 d. įsakymas Nr. A1-457/V-961 „Dėl Profesinės rizikos vertinimo bendrųjų nuostatų patvirtinimo“.
4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2005 m. rugpjūčio 24 d. įsakymas Nr. V-669/A1-241 „Dėl psichosocialinių rizikos veiksnių tyrimo metodinių nurodymų patvirtinimo“ (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2019 m. vasario 5 d. įsakymo Nr. V-153/A1-77 redakcija).
5. Dreskinytė S, Stanislavovienė J. Profesinio perdegimo sindromo paplitimas tarp Vilniaus universiteto rezidentų. Visuomenės sveikata. 2019/4(87): 52-57.
6. Levickaitė K. Psichikos sveikata darbe. 2020. Prieiga per internetą: <[https://www.lygybesplanai.lt/file/repository/Psichikos\\_sveikata\\_darbe.pdf](https://www.lygybesplanai.lt/file/repository/Psichikos_sveikata_darbe.pdf)> [žiūrėta 2021-05-26].
7. Valstybinis psichikos sveikatos centras. Darbuotojų psichikos sveikata – kliūtis ar iššūkis? Psichikos sveikatos darbe išsaugojimas ir stiprinimas. 2017. Prieiga per internetą: <[https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Informacija%20psichikos%20sveikatos%20klausimais/Informacija%20visuomen%C4%97s%20psichikos%20sveikatos%20stiprinimo%20klausimais/leidinys\\_psichikos\\_sveikata\\_darbe\\_2.pdf](https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Informacija%20psichikos%20sveikatos%20klausimais/Informacija%20visuomen%C4%97s%20psichikos%20sveikatos%20stiprinimo%20klausimais/leidinys_psichikos_sveikata_darbe_2.pdf)> [žiūrėta 2021-04-26].
8. World Health organization. Mental health in the workplace. 2019. Prieiga per internetą: <<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-the-workplace>> [žiūrėta 2021-05-12].
9. Europos komisija. Psichikos sveikatos darbe skatinimas. Visapusiško požiūrio įgyvendinimo gairės. 2014. Prieiga per internetą: <<https://op.europa.eu/lv/publication-detail/-/publication/c1358474-20f0-11e8-ac73-01aa75ed71a1/language-it>> [žiūrėta 2021-05-27].
10. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Psichikos sveikatos forumas 2020. Renginio ataskaita. 2020. Prieiga per internetą: <[https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Psichikos%20sveikatos%20forumas%202020-ataskaita\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Psichikos%20sveikatos%20forumas%202020-ataskaita(1).pdf)> [žiūrėta 2021-04-29].
11. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Psichinės sveikatos stiprinimas darbo vietoje. Ataskaitos apie gerą praktiką santrauka. Prieiga per internetą: <[https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/lt/publications/factsheets/102/TEAE11102LTC\\_lt.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/lt/publications/factsheets/102/TEAE11102LTC_lt.pdf)> [žiūrėta 2021-05-27].
12. Europos darbo sąlygų tyrimas (EWCS), 2015. Prieiga per internetą: <<https://www.eurofound.europa.eu/lt/data/european-working-conditions-survey>> [žiūrėta 2021-05-25].

13. Eičinitė-Lingienė R. Drauge kurkime darbuotojui draugišką, be streso ir jam įtaką darančių veiksmų darbo aplinką. Visuomenės sveikata. 2019/1(84): 5-10.
14. Higienos institutas. Slaugytojų profesinio perdegimo prevencija sveikatos priežiūros įstaigose. Metodinės rekomendacijos. 2018. Prieiga per internetą: <[https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Profesinis\\_perdegimas.pdf](https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Profesinis_perdegimas.pdf)> [žiūrėta 2021-05-25].
15. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gegužės 17 d. įsakymas Nr. V-590 „Dėl Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“.