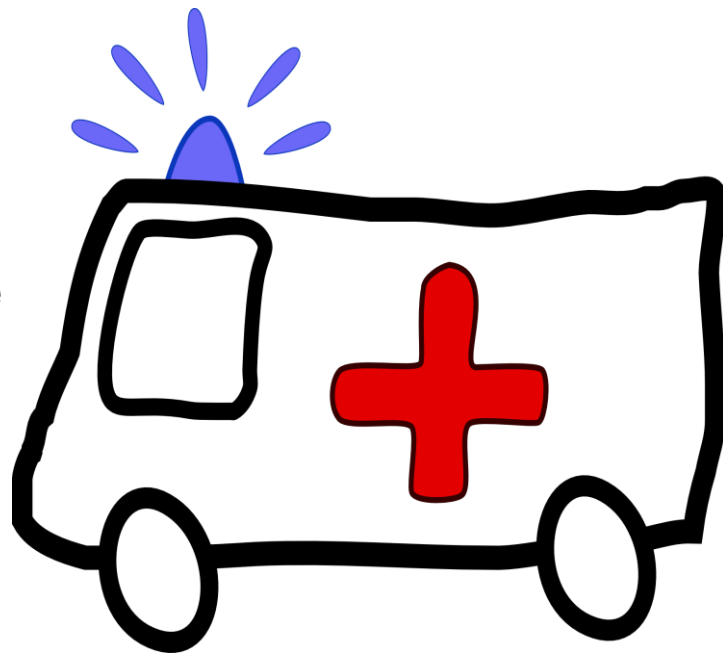


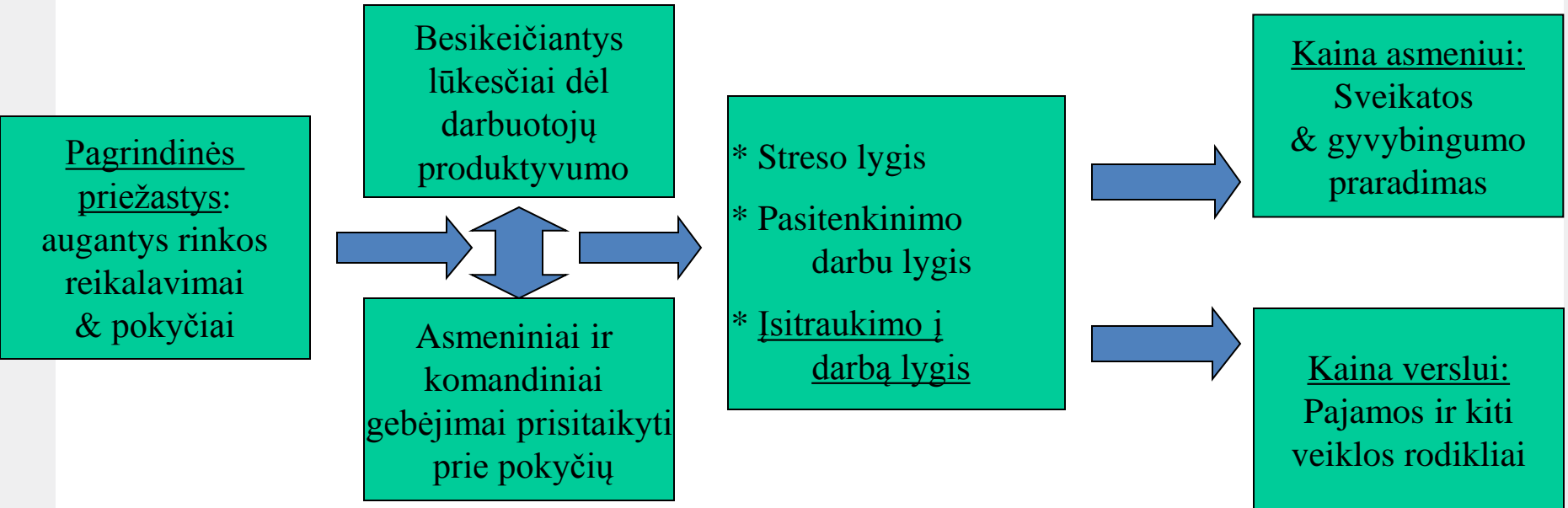
# Ar jau kviesti pagalbą?

## Naujausi streso tyrimai Lietuvos organizacijose

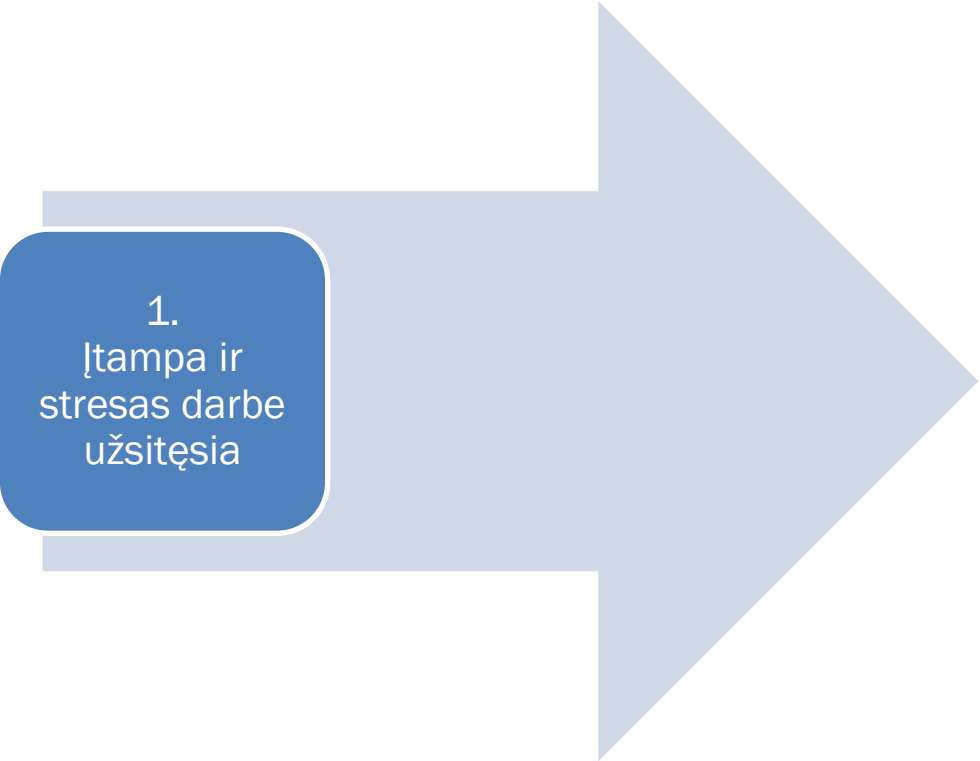
Specialiai paruošta 2016 balandžio 14 dienos  
konferencijos dalyviams, Vilnius



# Šiandieninė darbo vieta



# Stresas ir produktyvumas (3 stadijos)



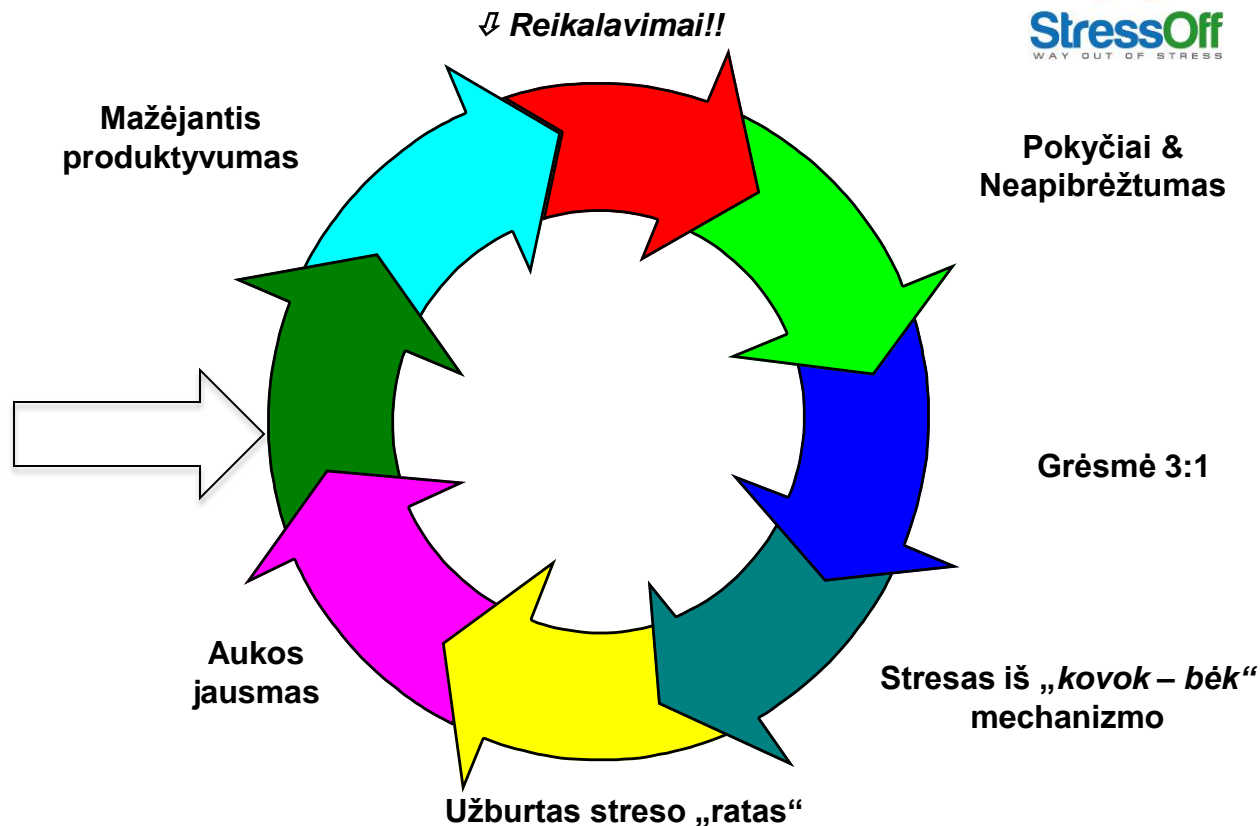
1.  
Įtampa ir  
stresas darbe  
užsitęsia

# Neapibrėžtumas ir stresas

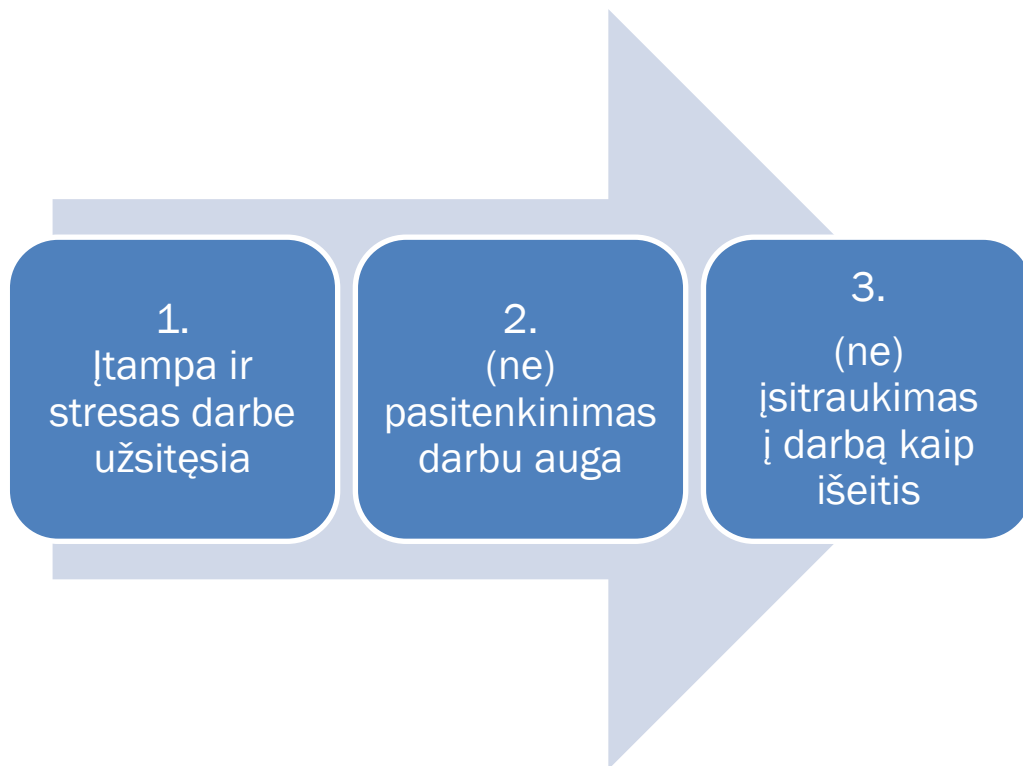


## Ilgai nevaldomo streso pasekmės

- Nuovargis
- Santykiai
- Neig. emocijos
- Skausmai
- Ligos



# Stresas ir produktyvumas (3 stadijos)



# Tyrimas



- **Tyrimo tikslas:** situacija Lietuvos įmonėse kiekvienoje „stadijoje“
- **Tyrimo geografija:** Lietuvos teritorija, 65 taškai
- **Tikslinė grupė:** Dirbantys šalies gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus
- **Tyrimo imtis:** Tyrimo metu buvo apklausti 1004 respondentai
- **Tyrimo laikas:** 2016 metų sausio mėnesis
- **Tyrimą atliko:** „Spinter tyrimai“

# Stadija nr. 1 – užsitęsusi įtampa



Nesutiko, %	Teiginys – simptomas	Sutiko, %
25	1. Kolegos yra dažnai suirzę arba su jais sunku sutarti.	45
29	2. Kolegos dažnai atrodo pavargę.	37
29	3. Kolegos daug laiko ir energijos sunaudoja nerimaujant, klausosi / skleidžia gandus.	39
28	4. Kolegoms yra dažni lengvi sveikatos sutrikimai (peršalimai, sloga, galvos skausmas, t.t.)	38
27	5. Kolegų pesimistinės nuotaikos yra dažna reakcija, kai kalbama apie juos paliesiančius pokyčius.	35
32	6. Kolegoms yra sunku išlikti susikaupusiems ties daromu darbu.	37
31	7. Kolegos dažnai per stipriai reaguoja į smulkmenas, arba yra abejingi svarbiems įvykiams.	35
31	8. Kolegos mano, kad „spaudimas“ darbe yra neadekvačiai didelis.	35
<b>29%</b>	<b>Vidurkis</b>	<b>37.6%</b>

# Stadija nr. 2 – (ne) pasitenkinimas



Nesutiko, %	Teiginys	Sutiko, %
21	1. Kolegos retai jaučiasi įvertinti už atliekamą darbą.	46
23	2. Atliekamas darbas nemotyvuoja kolegų taip kaip jie to norėtų.	46
24	3. Kolegos daugiau laiko skiria pasiteisinimams dėl prastai atlikto darbo, o ne sprendimų paieškai.	43
22	4. Kolegoms yra labai sunku išvengti prieštaraujančių vienas kitam prioritetų arba deleguojamų užduočių.	44
23	5. Kolegos praktiškai neturi laiko darbe pasimėgauti poilsiui skirtu laiku su bendraminčiais.	44
25	6. Kolegos jaučia, kad įtampa darbe persiduoda ir jų asmeniniam gyvenimui namuose.	35
27	7. Kolegos ilgisi „senų gerų laikų“, arba kalba apie dalykus „kurie tada buvo daug geresni, nei dabar“.	38
29	8. Kolegos jaučia, kad darbui, kuris yra svarbus, jie negali skirti pakankamai laiko, nes yra užsiėmę „gaisrų gesinimu“.	37
<b>24.7%</b>	<b>Vidurkis</b>	<b>41%</b>

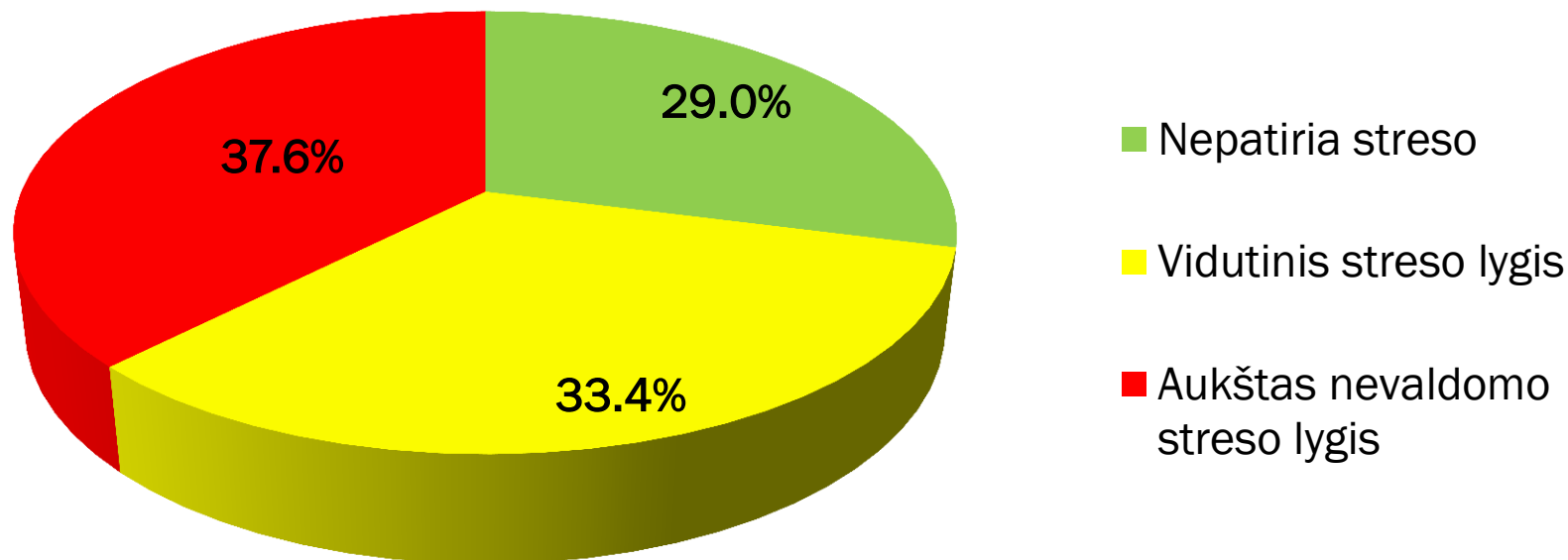


# Stadija nr. 3 – (ne) įsitraukimas

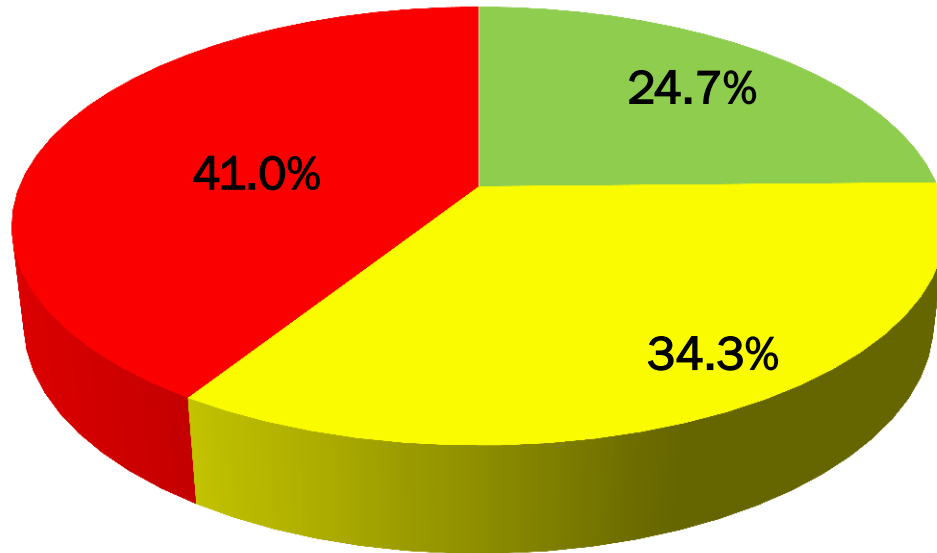


Nesutiko, %	Teiginys – simptomas	Sutiko, %
19	1. Kolegos dažnai piktinasi įmonės vadovų elgesiu arba požiūriu į darbuotojus.	46
20	2. Kolegos dažnai jaučia, kad nesvarbu, kaip gerai bus atliktas darbas, vis tiek bus „nepakankamai gerai“.	46
23	3. Kolegos galvoja, kad daugelis įmonėje priimamų sprendimų, kurie įtakoja jų darbą, yra trumparegiški arba nenuoseklūs.	43
23	4. Kolegos nebemato įmonės kaip „puikaus darbdavio, kur norėtų dirbti“.	46
24	5. Kolegos nebejaučia tokio paties lojalumo įmonei kaip anksčiau.	40
23	6. Kolegos dažnai galvoja, kad jie asmeniškai „sumoka“ per daug už įmonės sėkmę.	39
24	7. Daugelis kolegų paliktų įmonę, jei jiems pasiūlytų panašų darbą kitur.	42
24	8. Mažėja kolegų, kurie mato ilgalaikę perspektyvą įmonėje.	39
<b>22.5%</b>	<b>Vidurkis</b>	<b>42.6%</b>

# Stadija nr. 1 – užsitęsusi įtampa

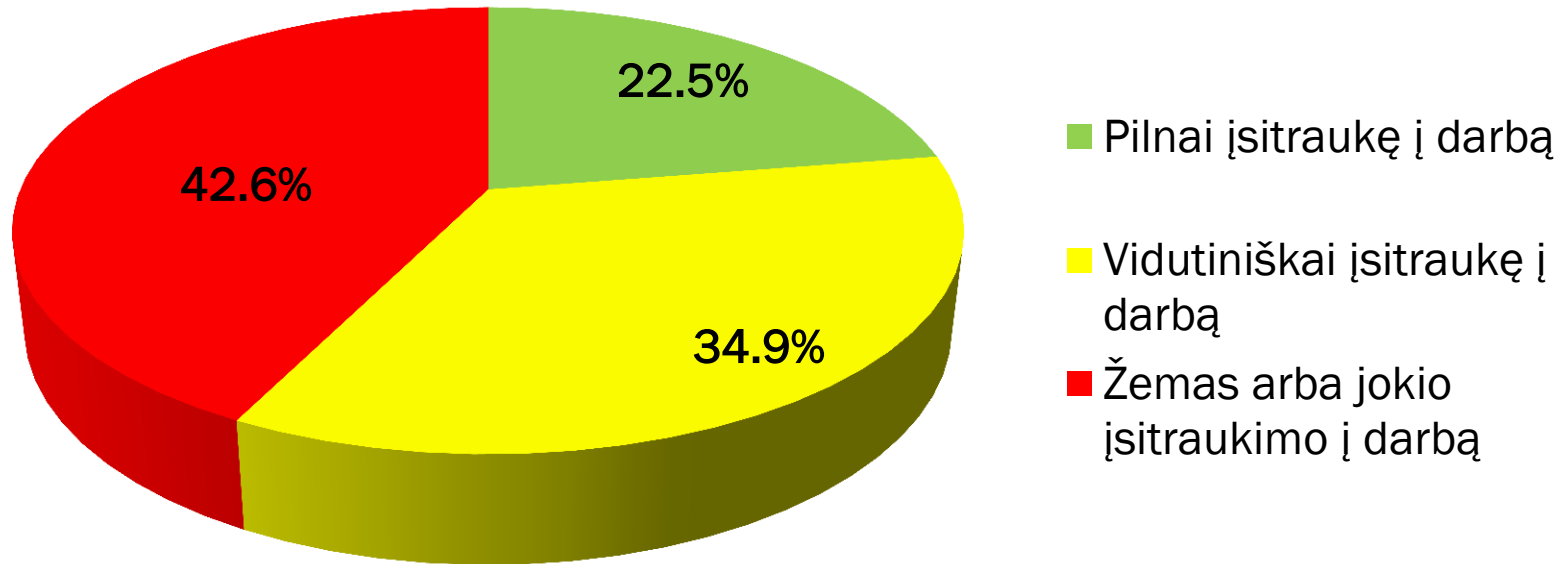


# Stadija nr. 2 – (ne) pasitenkinimas



- Aukštas pasitenkinimas darbu
- Vidutinis pasitenkinimas darbu
- Žemas arba jokie pasitenkinimo darbu

# Stadija nr. 3 – (ne) įsitraukimas



# Papildomi pastebėjimai



- Mažiausiai „stresuoja“, didžiausią pasitenkinimą gauna ir labiausiai įsitraukę į darbą yra asmenys su aukštuoju išsilavinimu, gaunantis didesnę nei vidutinis darbo užmokestis (500 eur) ir gyvena didmiesčiuose.
- Vidutiniškai „stresuoja“, pasitenkinimą darbu jaučia ir „normaliai“ į darbą įsitraukę dažniau yra vyrai, be išsilavinimo ir gauna „minimumą“ (iki 300 eur).
- Labiausiai „stresuoja“, mažiausią arba jokio pasitenkinimo negauna bei mažiausiai arba visiškai neįsitraukusios į darbą yra dažniau moterys, su viduriniu arba profesiniu išsilavinimu, gyvenantys mažesniuose miesteliuose/rajonų centruose/kaimo vietovėse.
- Anketą galima gauti [www.stress-off.lt](http://www.stress-off.lt) arba parašius [info@stress-off.lt](mailto:info@stress-off.lt)

# Mes žinome kaip valdyti stresą!

Lukas Mackevičius

Sertifikuotas streso valdymo ir sveikatingumo konsultantas

tel.: +370 652 91915

lukas@stress-off.lt

www.stress-off.lt

