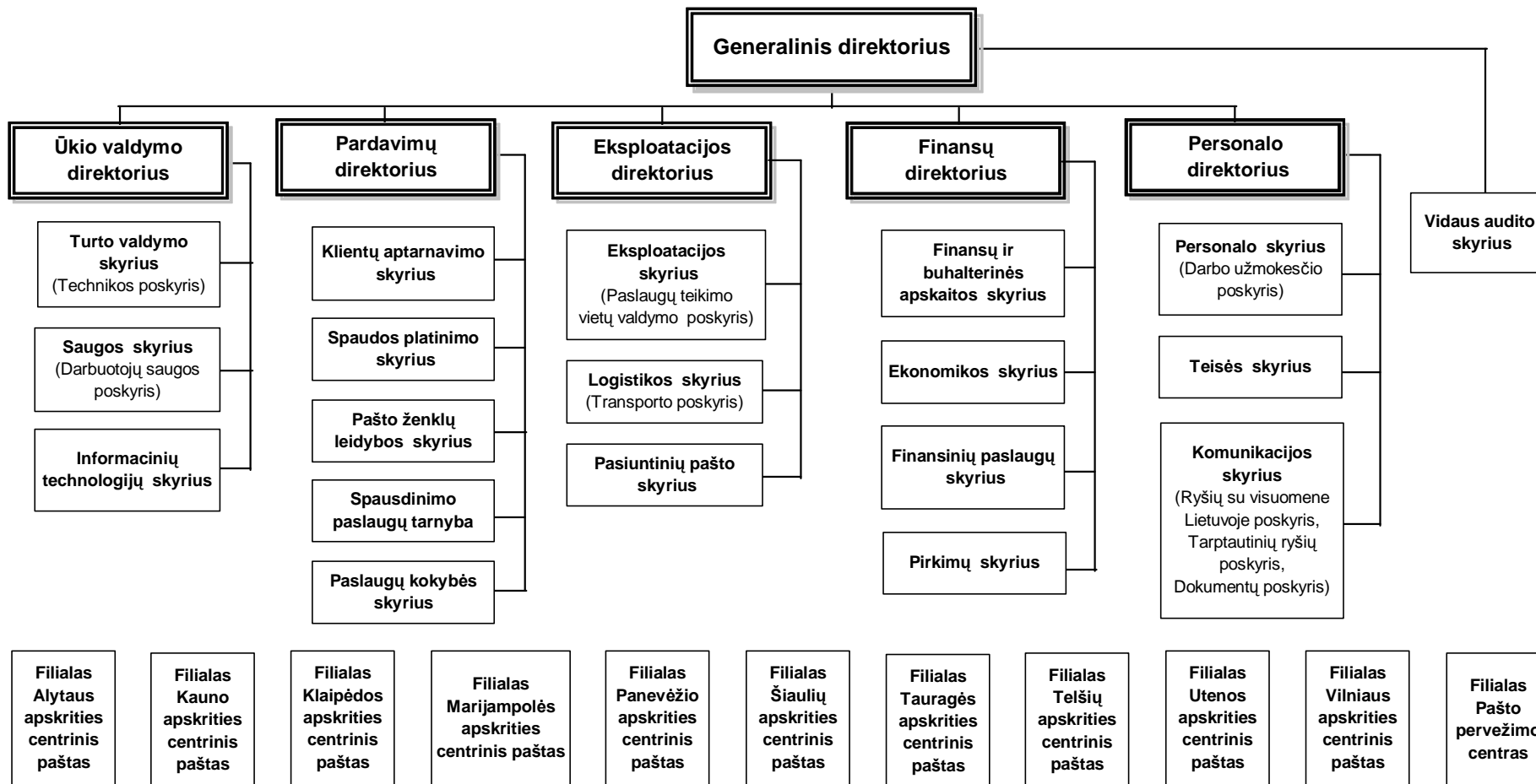
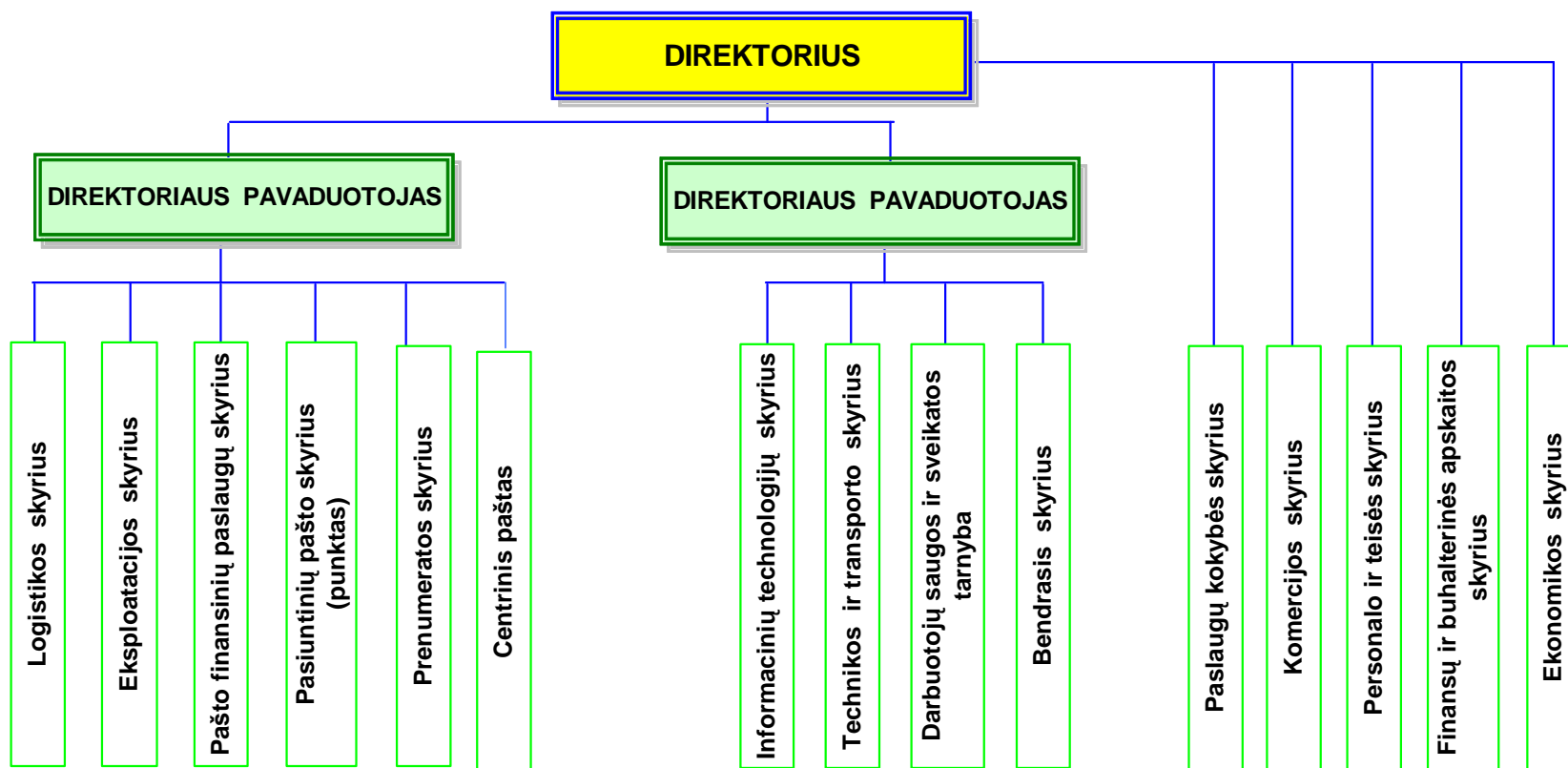


## AB Lietuvos paštas valdymo struktūra 2008 m.



## AKCINĖS BENDROVĖS LIETUVOS PAŠTO FILIALO APSKRITIES CENTRINIO PAŠTO VALDYMO STRUKTŪRA



## T. Holmse ir R.H.Rahe stresorių hierarchinė eilė (T. Holmse ir R. Rahe, 1967)

Rangas	Gyvenimo įvykis
1	Sutuoktinio mirtis
2	Skyrybos
3	Sutuoktinių gyvenimas atskirai
4	Kalėjimas
5	Artimo šeimos nario mirtis
6	Liga
7	Vedybos
8	<b>"Sudeginimas darbe"</b>
9	Barniai šeimoje
10	Pasijautimas vienišu
11	Šeimos nario sveikatos pasikeitimai
12	Nėštumas
13	Seksualinės problemos
14	Naujo nario atėjimas į šeimą
15	Adaptacija veikloje
16	<b>Finansiniai pasikeitimai</b>
17	Artimo draugo mirtis
18	Profesijos pakeitimas
19	Aštrios diskusijos šeimoje
20	Didelės skolos grąžinimas
21	Turto varžytinės
22	<b>Pareigybinis pasikeitimas darbe</b>
23	Sūnaus ar dukros išėjimas gyventi atskirai
24	Teisinės problemos
25	Asmenybės pasiekimų stabtelėjimas
26	Sutuoktinių pradėjimas dirbti arba išėjimas į pensiją
27	Mokymosi mokykloje pradžia ir pabaiga
28	Gyvenimo sąlygų pasikeitimas
29	Asmeninių įpročių peržiūrėjimas
30	<b>Nesutarimai su viršinininku</b>
31	<b>Darbo valandų ar sąlygų pakeitimas</b>
32	Gyvenamosios vietos pakeitimas
33	Mokyklos pakeitimas
34	Laisvalaikio praleidimo pasikeitimai
35	Religinio aktyvumo pasikeitimai
36	Socialinio aktyvumo pasikeitimai
37	Nedidelės skolos
38	Miegojimo įpročių pasikeitimai
39	Šeimos narių skaičiaus pasikeitimai
40	Valgymo įpročių pasikeitimai
41	<b>Atostogos</b>
42	Kalėdos
43	Nedidelis įstatyminio suvaržymo pajautimas

## „Stresas ir įtampa darbe“ testo dimensijos

Dimensija	Klausimų pavyzdžiai	Klausimų kaičius
<i>Darbo krūvio poveikis</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Akivaizdu, kad mano darbo krūvis didėja.</li> <li>✓ Vienu metu turiu dirbti kelis vienodai svarbius darbus.</li> </ul>	10
<i>Subrendimas atsakingesniai darbui (kitoms pareigoms)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Darbe naudingi ir mano asmeniniai sugebėjimai.</li> <li>✓ Darbe daug ko išmokstu, tobulėju.</li> </ul>	10
<i>Darbinių užduočių ir vaidmenų neapibrėžtumas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gavęs daug užduočių vienu metu žinau kuri turi būti atlikta pirmiausia.</li> <li>✓ Žinau ką ir kaip turiu dirbti, kad pateisinčiau savo vadovo lūkesčius.</li> </ul>	10
<i>Darbuotojo padėties organizacijoje neapibrėžtumas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Žinau savo vietą ir vaidmenį organizacijoje.</li> <li>✓ Man yra aišku kas ištikrųjų vadovauja mano atliekamiems darbams.</li> <li>✓ Turiu ne vieną „ant savo galvos“ viršininką, nurodinėjantį, ką turiu darbe daryti.</li> </ul>	10
<i>Įsipareigojimai ir atsakingumas darbe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aš esu atsakingas už kitų darbus.</li> <li>✓ Mano darbas įpareigoja priimti atsakingus sprendimus.</li> <li>✓ Man patinka kolektyvas, kuriame dirbu.</li> </ul>	10
<i>Darbo sąlygos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Darbe dažnokai būna per šalta.</li> <li>✓ Mano darbas pavojingas sveikatai.</li> <li>✓ Dirbu su sveikatai kenksmingomis medžiagomis.</li> </ul>	12
<i>Įtampa ir pervargimas darbe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pastaruoju metu jaučiu, kad bandau išvengti ėjimo į darbą.</li> <li>✓ Mano darbas yra įdomus ir įkvepiantis.</li> <li>✓ Dirbdamas pridarau klaidų.</li> </ul>	10
<i>Vidinė įtampa, nerimas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pastaruoju metu labai greitai susierzinu.</li> <li>✓ Pastaruoju metu jaučiuosi laimingas(a).</li> <li>✓ Turiu gerą humoro jausmą.</li> </ul>	10
<i>Įtampa tarpasmeniniuose santykiuose</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dažnai pykstuosi su artimiausiu man žmogumi.</li> <li>✓ Pastebėjau, kad man reikia daugiau laiko, kad išspręčiau savo problemas.</li> </ul>	10
<i>Fizinis nuovargis</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pastaruoju metu dažniau vartoju alkoholinius gėrimus.</li> <li>✓ Mane kankina nemiga.</li> </ul>	10
<i>Laisvalaikis ir atsipalaidavimas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Laisvalaikiu galiu daryti tai, ką labiausiai mėgstu.</li> <li>✓ Visada randu laiko tokiems dalykams, kuriuos tikrai mėgstu.</li> <li>✓ Pakankamai skiriu laiko aktyviam poilsiui.</li> </ul>	10
<i>Rūpinimasis savimi</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Periodiškai tikrinuosi sveikatą.</li> <li>✓ Praktikuoju įvairius atsipalaidavimo būdus.</li> <li>✓ Praktikuoju meditaciją.</li> </ul>	10
<i>Racionalus mąstymas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Periodiškai įvertinu ir pertvarkau savo darbotvarkę ir darbo stilių.</li> <li>✓ Žinau ką daryti, kad išvengčiau blaškymosi.</li> <li>✓ Susidūręs su problema žinau kaip ją išspręsti.</li> </ul>	10

## Lyderystės orientacijų testo žingsnių (klausimų) sutankinimas į subskales

Subskalės/ dimensijos	Testo žingsniai (klausimai)
<b>ORIENTACIJA Į DARBUOTOJUS</b>	Yra draugiškas Malonus pavaldiniams Pasitiki savo bendradarbiais Atviras ir sąžiningas Kuria teigiamą psichologinę atmosferą Dėmesingas ir jautrus aplinkiniams Kelia pasitikėjimą Pastebi ir vertina gerai atliktą darbą Sudaro sąlygas pavaldiniams savarankiškai priimti sprendimus Randa laiko su bendradarbiais individualiai aptarti rūpimus klausimus Laikosi subordinacijos (elgiasi pagal darbo santykius reglamentuojančią tvarką) Kritikuoja dalykiškai ir pagrįstai
<b>ORIENTACIJA Į TOBULINIMĄ</b>	Lankstus ir pasirengęs dar kartą išklausyti kitų nuomonę Išklauso idėjas ir pasiūlymus Veikloje greičiau pastebi galimybes nei problemas Imasi naujų projektų Atviras naujovėms, eksperimentams Mėgsta aptarinėti naujas idėjas Siekia tobulėti Siūlo daug gerų, naujų idėjų Skatina mąstymą apie naujas idėjas ir sumanymus Dalijasi mintimis apie ateities planus Kai būtina, priima sprendimus greitai Prisiima atsakomybę už padaliniui (komandai, pamainai) svarbius sprendimus
<b>ORIENTACIJA Į UŽDUOTĮ</b>	Dalijasi informacija apie pasiektus rezultatus Laikosi būtinomis tam tikrų veiklos taisyklių ir principų Aiškiai išdėsto kas už ką atsakingas Aiškiai apibrėžia ir paaiškina pavaldiniams darbo tvarką ir taisykles Atidžiai ir kruopščiai planuoja Yra reiklus įgyvendinant numatytus planus Nuosekliai ir dalykiškai paaiškina kaip atlikti darbą Siekia tvarkos Iškelia aiškius uždavinius Kontroliuoja darbų atlikimą Prieš priimdamas sprendimą, jį gerai išanalizuoja ir apgalvoja Nuoseklus

**Darbinio streso testo metodologinės kokybės charakteristikos AB „Lietuvos paštas“ filialo imtyje N=98**

Dimensijos	N item s	Paaiškint a sklaida %	Cronbac h $\alpha$	Faktorinis svoris (L)			Vieneto visumos koreliacija (r/itt)		
				mea n	min	ma x	mea n	min	max
Darbo krūvis	8	45,06	0,82	0,67	0,59	0,81	0,37	0,08	0,58
Subrendimas atsakingesniai darbui (kitoms pareigoms)	9	38,67	0,75	0,61	0,31	0,82	0,26	0,03	0,61
Darbinių užduočių ir vaidmenų neapibrėžtumas	8	41,47	0,75	0,63	0,34	0,80	0,31	0,05	0,63
Darbuotojo padėties organizacijoje neapibrėžtumas	8	34,71	0,65	0,58	0,34	0,75	0,29	0,08	0,54
Įsipareigojimai ir atsakingumas darbe	8	46,31	0,82	0,66	0,36	0,83	0,37	0,01	0,64
Darbo sąlygos	11	45,05	0,87	0,66	0,46	0,80	0,39	0,07	0,60
Įtampa ir pervargimas darbe	9	37,23	0,76	0,59	0,31	0,79	0,26	0,10	0,64
Vidinė įtampa, nerimas	9	51,45	0,88	0,70	0,39	0,87	0,44	0,02	0,78
Įtampa tarpasmeniniuose santykiuose	7	38,63	0,71	0,62	0,36	0,81	0,25	0,11	0,62
Fizinis nuovargis	10	48,56	0,88	0,68	0,34	0,87	0,40	0,03	0,75
Laisvalaikis ir atsipalaidavimas	8	39,04	0,76	0,61	0,42	0,76	0,29	0,04	0,64
Rūpinimasis savimi	9	32,96	0,72	0,55	0,31	0,78	0,23	0,01	0,63
Racionalus mąstymas	9	47,18	0,85	0,68	0,54	0,86	0,40	0,24	0,71
<b>Darbinis stresas</b>	13	32,64	0,79	0,56	0,30	0,83	0,24	0,03	0,73

## Ryšiai tarp darbinio streso ir lyderystės (r2): daugiamatė regresija

N min = 315; N max = 317

Dimensijos	Rodikliai	Darbo krūvis	Subrendimas atsakingesniai darbui (kitoms pareigoms)	Darbinių užduočių ir vaidmenų neapibrėžtumas	Darbuotojo padėties organizacijoje neapibrėžtumas	Įsipareigojimai ir atsakingumas darbe	Darbo sąlygos	Įtampa ir pervargimas darbe	Vidinė įtampa, nerimas	Įtampa tarpasmeniniuose santykiuose	Fizinis nuovargis	Laisvalaikis ir atsipalaidavimas	Rūpinimasis savimi	Racionalus mąstymas
Orientacija į darbuotojus	r =	0,302	0,369	0,333	0,436	0,236	0,230	0,233	0,210	0,118	0,154	0,192	0,110	0,094
Orientacija į tobulinimą	r <sup>2</sup> =	0,091	0,136	0,111	0,190	0,056	0,053	0,054	0,044	0,014	0,024	0,037	0,012	0,009
Orientacija į užduotį (tikslą)	F =	10,436	16,427	13,031	24,494	6,175	5,843	6,009	4,808	1,470	2,528	3,973	1,286	0,938
	p <	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>0,223</b>	<b>0,051</b>	<b>0,008</b>	<b>0,279</b>	<b>0,423</b>

**Pastaba:** raudonai pažymėti langeliai žymi statistikai nepatikimas reikšmes.

