



VÝSTUPNÁ SPRÁVA

Dotazník zvládania záťaže

Jane Moon

jane.moon@example.com

18. januára 2017



Dostáva sa Vám do rúk výstup z Dotazníku zvládania záťaže, ktorý sleduje dvanásť základných stratégií, ktorými ľudia prirodzene reagujú na stres alebo záťaž. Všeobecne je pre dlhodobu efektívne zvládanie stresu vhodné využívať také stratégie, ktoré nielen že prispievajú k riešeniu danej situácie ale aj napomáhajú k nášmu vnútornému pozitívnemu naladeniu – preto vo výstupoch vidíte i členenie podľa týchto dvoch dimenzií (riešenie situácie / duševná pohoda).

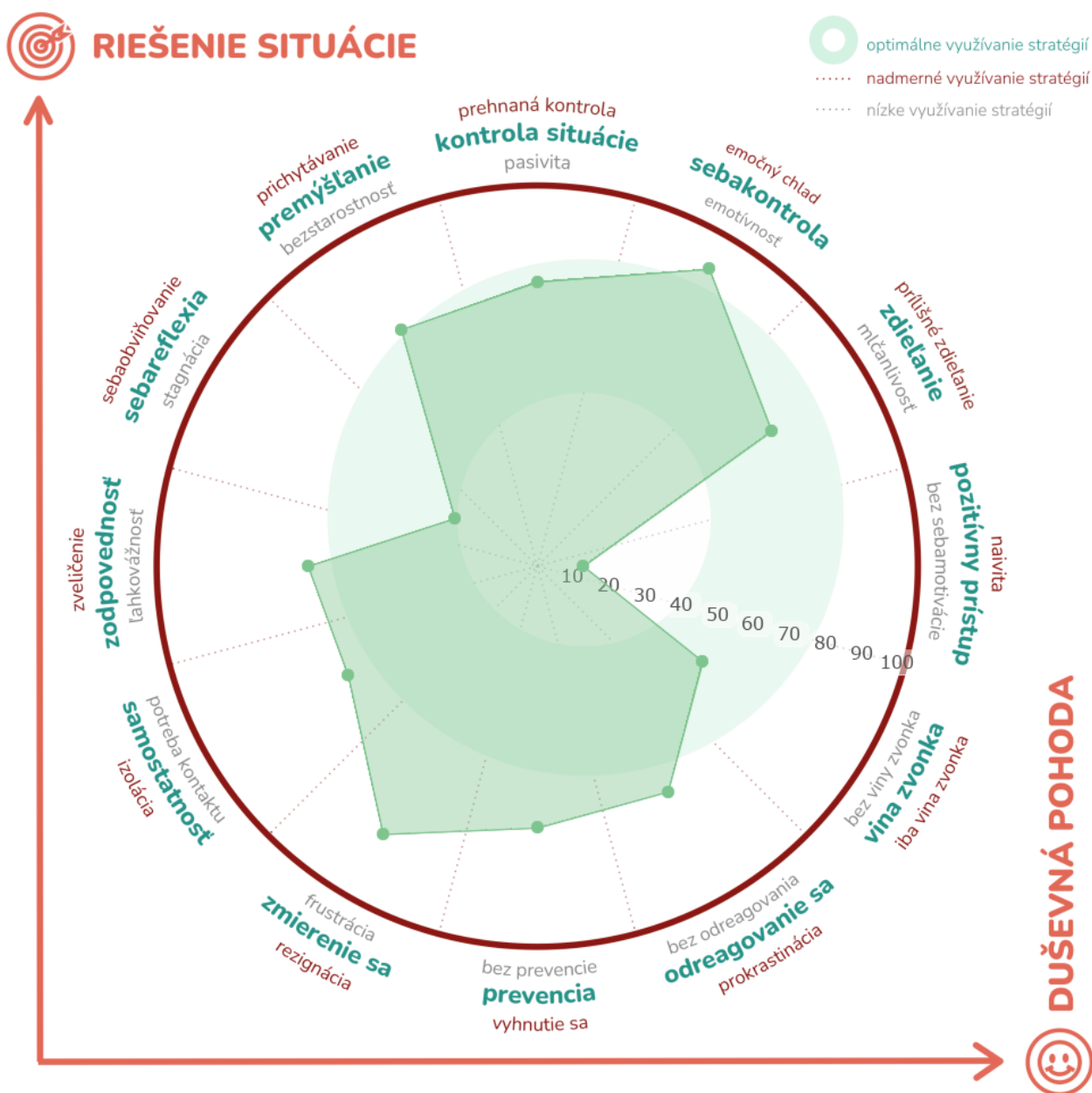
KONTROLNÁ ŠKÁLA

Platnosť výsledkov do istej miery závisí na prístupe posudzovaného k vyplňovaniu dotazníkov – preto je v dotazníku zaradená kontrolná škála, ktorá upozorňuje na možné skreslenie výsledkov.

POTREBA USPIEŤ

primeraná otvorenosť odpovedí

RELATÍVNE ZASTÚPENIE JEDNOTLIVÝCH STRATÉGIÍ



Výsledky sú v grafe uvedené v podobe percentilov. Zelená farba predstavuje oblasť optimálneho využitia jednotlivých stratégií. V prípade vyššieho percentilu, než je horná hranica optimálnej oblasti, hovoríme o nadmernom používaní stratégie – pre túto stratégiu platí jej červený názov. Pri dosiahnutí nižšieho percentilu hovoríme, naopak, o nízkom využívaní stratégie a pre túto stratégiu je príznačnejší jej sivý názov.

POPIS NAJPREFEROVANEJŠÍCH STRATÉGIÍ

Stratégie využívané nadmerne sú zvýraznené farebne: 

■ SEBAKONTROLA (EMOČNÝ CHLAD) - 91.7%

Stratégia sebakontroly sa prejavuje snahou kontrolovať vlastné emócie a reakcie na záťažovú situáciu. Zahŕňa tiež snahu o konštruktívne vyjadrenie emócií. Pre využívanie tejto stratégie je typická aktívna snaha ovládať sa, nechať na sebe záťaž poznať a reagovať s rozmyslom. Vzhľadom k málo prejavovým emóciám môžu títo ľudia na okolie pôsobiť nečitateľným a neautentickým dojmom. Snaha o intenzívnu a stálu kontrolu vlastných reakcií môže taktiež spôsobovať pocity vnútorného napätia.

Vysoké skóre na škálach sebakontroly a zmierenia sa znamená, že sú obe tieto stratégie využívané v nadmernej miere. To môže znamenať až prehnanú snahu o sebakontrolu. V dôsledku toho môžu ľudia pociťovať vnútorné napätie, keďže nedokážu či z nejakého dôvodu nechcú dať ostatným najavo, ako sa cítia. Na druhých môžu pôsobiť uzatvoreným, chladným či nečitateľným dojmom. To môže komplikovať nielen samotné zvládanie záťaže ale i vzťahy s okolím, ktoré na týchto ľuďoch nepozná, že sú v strese. V dôsledku toho môžu byť na nich kladené stále ďalšie a ďalšie požiadavky, ktoré už nemusia byť schopní zvládnuť. V týchto polohách už sebakontrola skôr obmedzuje duševnú pohodu. Táto stratégia býva taktiež menej efektívna, pokiaľ riešenie danej záťažovej situácie zahŕňa prácu s emóciami.

■ ZMIERENIE SA (REZIGNÁCIA) - 82.7%

Stratégia zmierenia sa sa prejavuje tendenciou ustupovať zo záťažových situácií. Typický je sklon rezignovať na riešenia a zo situácie sa stiahnuť. Táto stratégia umožňuje hodnotiť náročnosť situácie a neriešiť tie, na ktorých zvládnutie chýbajú potrebné kompetencie či sily. Využitie tejto stratégie je vhodné predovšetkým v situáciách, ktoré jedinec nemôže ovplyvniť a kde by aktívna snaha situáciu riešiť viedla len k ďalšej frustrácii. Táto stratégia sa ale môže prejavovať i pocitmi bezmocnosti a neschopnosťou situáciu riešiť.

Vysoké skóre na škálach zmierenie sa a sebakontrola naznačuje, že sú obe tieto stratégie využívané nadmerne. To sa môže spočiatku prejavovať snahou situáciu riešiť, avšak s rýchlou kapituláciou a únikom zo situácie. Rezignácia na riešenie je potom sprevádzaná pocitmi bezmocnosti, vlastnou neschopnosťou so situáciou niečo urobiť a pasivitou. Títo ľudia sa potom dostávajú do vleku udalostí. Rezignácia môže byť dôsledkom zahltenia a zlého plánovania času a vlastných kapacít. Na druhej strane môže byť príčinou tiež pohodlnosť a vyhováranie sa na nedostatok kompetencií, málo šancí a možností, ako situáciu vyriešiť.

■ KONTROLA SITUÁCIE - 76%

Kontrola situácie sa prejavuje zameraním na riešenie problému a snahou mať ju pevne v rukách. Pre využívanie tejto stratégie je typická túžba mať situáciu pod kontrolou a môcť ju ovplyvniť. Ľudia, ktorí využívajú túto situáciu, záťažové situácie neodkladajú a okamžite ich riešia. Občas môžu mať snahu riešiť i problémy, ktoré spadajú do kompetencie ostatných. V situáciách, nad ktorými nie je možné mať kontrolu, vedie využitie tejto stratégie k napätiu a nespokojnosti.

ĎALŠIE NADMERNE VYUŽÍVANÉ STRATÉGIÉ

■ PREMÝŠLANIE (PRICHYTÁVANIE) - 73%

Premýšľanie je stratégiou, pre ktorú je typické neustále vracanie sa k problému vo svojich úvahách. Ľudia využívajúci túto stratégiu o problémoch neustále hlbujú a snažia sa nájsť ich riešenie. Pozitívnym aspektom tejto stratégie môže byť nájdenie vhodnej varianty k zvládnutiu problému, negatívnym môže byť uvažovanie nad prekážkami, ktoré nie je možné zmeniť alebo neschopnosť odpútať sa v mysli od problému, čím máme menej priestoru pre relaxáciu, odpočinok alebo doplnenie energie.

Vysoké skóre na škálach odreagovanie sa a premýšľanie znamená, že sú obe tieto stratégie využívané nadmerne. Táto kombinácia sa prejavuje tým, že je veľa energie venovanej premietaniu nad riešenými záťažovými situáciami a je ťažké sa od nich v myšlienkach odpútať, ale zároveň je prítomné veľké zameranie na využívanie techník, ktoré pomáhajú odreagovaniu sa. Tieto stratégie sa teda môžu vzájomne kompenzovať, avšak môžu tiež znamenať vysokú energetickú investíciu ako pri premietaní o probléme tak i pri aktivitách, ktoré majú energiu vrátiť. Rizikom je, že aktivity pôvodne smerujúce k odreagovaniu sú pojaté príliš výkonovo a teda prinášajú ďalšiu záťaž.

■ PREVENIA (VYHNUTIE SA) - 69.9%

Využitie stratégie prevencia znamená snahu nedostávať sa do nepríjemných situácií. Môže byť spojená s vyhodnocovaním vlastných možností a kompetencií, tzn. cielene neriešim situácie, ktoré sú nad moje sily alebo kapacity. Prejavuje sa i prevenciou pred záťažovými situáciami s cieľom zachovať si duševnú pohodu. Rovnako sa ale môže prejavovať i tendenciou ignorovať problémy a vyhýbať sa všetkým záťažovým situáciám vrátane tých podstatných, ktoré by bolo žiaduce riešiť.

Vysoké skóre na tejto škále naznačuje, že stratégia vyhnutia sa je využívaná príliš. To zvyšuje riziko vyhýbania sa podstatným a neodkladným problémom, ktoré by mali byť riešené okamžite. Môže taktiež viesť k odkladaniu riešení rôznych úloh v nádeji, že sa nejakým spôsobom vyriešia samy. Typická je nízka motivácia k riešeniu, teda pasivita pri zvládaní náročných situácií, popr. ignorovanie problémov. Nadmerné využívanie tejto stratégie je rizikové hlavne tam, kde je riešenie problémov základnou pracovnou kompetenciou, teda napr. pri manažérskych pozíciách alebo tam, kde môže komplikovať prácu druhým ľuďom.

■ ODREAGOVANIE SA (PROKRASTINÁCIA) - 69.6%

Stratégia odreagovania sa sa vyznačuje snahou záťaž kompenzovať príjemnými aktivitami všetkého druhu. Tie môžu mať podobu inej uspokojivej činnosti, odmenenia sa niečím príjemným, starostlivosťou o seba či aktívnu relaxáciu. Je to stratégia zameraná na obnovenie fyzických a psychických síl behom či po záťažovej situácii. Môže sa ale tiež prejavovať odkladaním riešenia záťažovej situácie, prípadne aktivitami, ktoré nemusia ľuďom využívajúcim túto stratégiu dlhodobo prospievať.

Vysoké skóre na škálach odreagovanie sa a premýšľanie znamená, že sú obe tieto stratégie využívané nadmerne. Táto kombinácia sa prejavuje tým, že je veľa energie venované premietaniu nad riešeniami záťažových situácií a je ťažké sa od nich v myšlienkach odpútať, ale zároveň je prítomné veľké zameranie na využívanie techník, ktoré pomáhajú odreagovaniu. Tieto stratégie sa teda môžu vzájomne kompenzovať, avšak môžu tiež znamenať vysokú energetickú investíciu ako pri premietaní o probléme, tak i pri aktivitách, ktoré majú energiu vrátiť. Rizikom je, že aktivity pôvodne smerujúce k odreagovaniu sú pojaté príliš výkonovo a teda prinášajú ďalšiu záťaž.

■ ZODPOVEDNOSŤ (ZVELIČENIE) - 61.4%

Zodpovednosť označuje stratégiu, ktorá je charakteristická veľmi svedomitým prístupom k záťažovej situácii. Ľudia využívajúci túto stratégiu berú záťažový stav veľmi vážne a snažia sa ho zvládať. Ich hlavným cieľom je zabrániť všetkým možným negatívnym dôsledkom, ktoré vnímajú citlivejšie než ostatní. Ich silné pocity zodpovednosti a zameranie na možné negatívne dopady situácie môžu byť až zväzujúce.

Vysoké skóre na tejto škále znamená, že táto stratégia je využívaná nadmerne. To môže viesť k extrémnym pocitom zodpovednosti za záťažovú situáciu, pričom môže ísť o situáciu, ktorú ostatní považujú za bežnú až banálnu. Typická je znížená schopnosť nadhľadu a nedostatočná schopnosť využívať zdroje, ktoré môžu situáciu uľahčiť. Silné obavy zo závažnosti situácie a zveličenie rizík môžu viesť až k tvorbe katastrofických scenárov, ktoré sú veľmi vyčerpávajúce až paralyzujúce. Nadmerné využívanie tejto stratégie môže byť rizikové hlavne tam, kde je potrebný odstup, strategický pohľad a zameranie na reálne riziká a ich prioritizovanie v rámci time managementu.

■ SAMOSTATNOSŤ (IZOLÁCIA) - 58.5%

Táto stratégia sa prejavuje tendenciou uzatvoriť sa v náročnej situácii do seba a izolovať sa od ostatných. To môže byť dôsledkom snahy vyriešiť problémy samostatne a neobťažovať s nimi zbytočne svoje okolie. Táto stratégia je funkčná tam, kde je potrebné si riešenie problému v klude rozmyslieť alebo tam, kde spoločné riešenie či zdieľanie problému nie je možné či nie je žiadúce. Ľudia využívajúci túto stratégiu môžu mať pocit, že ostatných ich problémy príliš nezaujímajú alebo nerozumejú ich riešeniu a teda si ich nechávajú pre seba.

Vysoké skóre na tejto škále znamená, že samostatnosť je využívaná nadmerne. Prejavom môže byť snaha riešiť všetko samostatne i tam, kde to nie je účelné. Príkladom môžu byť niektoré sociálne situácie alebo problémy, k riešeniu ktorých chýbajú potrebné kompetencie či schopnosti a kde by príspevok ostatných mohol viesť k efektívnejšiemu riešeniu. Zároveň sa môžu v zvýšenej miere objavovať pocity hanby za vlastné problémy, neochota ich zdieľať a pokúsiť sa nájsť riešenie prostredníctvom konzultácie s ďalšími ľuďmi.

POPIS NAJMENEJ PREFEROVANEJ STRATÉGIE

stratégie využívané nízko sú zvýraznené farebne: 

■ POZITÍVNY PRÍSTUP (BEZ SEBAMOTIVÁCIE) - 12.2%

Pozitívny prístup je stratégiou prejavujúcou sa snahou vidieť v záťažových situáciách pozitíva, napr. čo mi môže situácia dať, čo z nej môžem získať a zároveň dôveru vo vlastné schopnosti ju zvládnuť. Ľudia využívajúci túto stratégiu si pripúšťajú riziká len v obmedzenej miere a môžu mať tendenciu ich podceňovať. Pozitívny prístup je tiež sprevádzaný vysokou sebadôverou v zvládnutí situácie, čo môže viesť k prílišnému optimizmu a prehlbovaniu sa vo viere, že je možné zvládnuť všetko.

Nízke skóre na tejto škále naznačuje, že je pozitívny prístup využívaný málo, čo je spojené s nižšou mierou optimizmu a sebadôvery v zvládnutie situácie. Zároveň to svedčí o nízkom zameraní sa na pozitívne aspekty a príležitosti plynúce zo záťažových situácií. Dôsledkom môže byť nižšia chuť situáciu riešiť, menšia sebaistota v riešení a opomenutie predošlých úspechov a toho, že je na čom stavať (osvojené znalosti, skúsenosti) Dlhodobé nízke využívanie tejto stratégie môže viesť k poklesu sebaúcty všeobecne, k strate "lahkosti" a nadhľadu v riešení a k zníženiu duševnej pohody. Nízke skóre je nevýhodou hlavne tam, kde je pre riešenie nevyhnutná kreativita, inovatívny pohľad a schopnosť ísť do rizika.

ROZVOJOVÉ ODPORUČENIA

Konstruktívne pomenovávať vlastné pocity, obzvlášť v záťažových situáciách. Nesnažiť sa všetko za každú cenu potlačiť či ignorovať svoje emócie. Väčšia otvorenosť povedie k ľahšej čitateľnosti pre ostatných a môže byť prevenciou vzniku konfliktných situácií, pre okolie prekvapivých „výbuchov“ emócií a rovnako tiež psychosomatických problémov vznikajúcich nespracovaním vlastných emócií (napr. bolesti hlavy šijového svalstva, problémy s trávením apod.)

Nevzdávať snahu o riešenie situácie, snažiť sa nájsť alternatívne cesty k jej riešeniu, ktoré nebudú také náročné. Viac zvažovať, či a ako je možné ovplyvniť situáciu zo svojej pozície. Pokúsiť sa na ňu pozrieť z iného uhla pohľadu. Nepodliehať pocitom bezmocnosti a zmaru. Lepšie plánovať svoje aktivity, tak, aby bola reálna šanca, že ich zvládnem dokončiť, popr. radšej preformulovať cieľ na menší alebo iný, než na neho úplne rezignovať.

Zamerať sa na vyváženosť ale tiež na primeranosť, ako v rámci premietania o problémoch, tak i odreagovania sa od nich. Na odreagovanie voliť také aktivity, ktoré skutočne prinesú klud a uvoľnenie a pokiaľ sú výkonovo orientované, hľadať ďalšie spôsoby, ktoré sú menej dynamické, ale z hľadiska uvoľnenia a duševnej pohody efektívne.

Lepšie stanovovať priority a riešiť i situácie, ktoré môžu byť nepríjemné, ale ktorých riešenie je dôležité a/alebo urgentné. Tam, kde je to potrebné, sa namotivovať k riešeniu situácie namiesto vynakladania zbytočného úsilia v snahe sa jej vyhnúť. Nebáť sa prevziať zodpovednosť za riešenie záťažových situácií a pokúsiť sa mať ich problémy pevne v rukách.

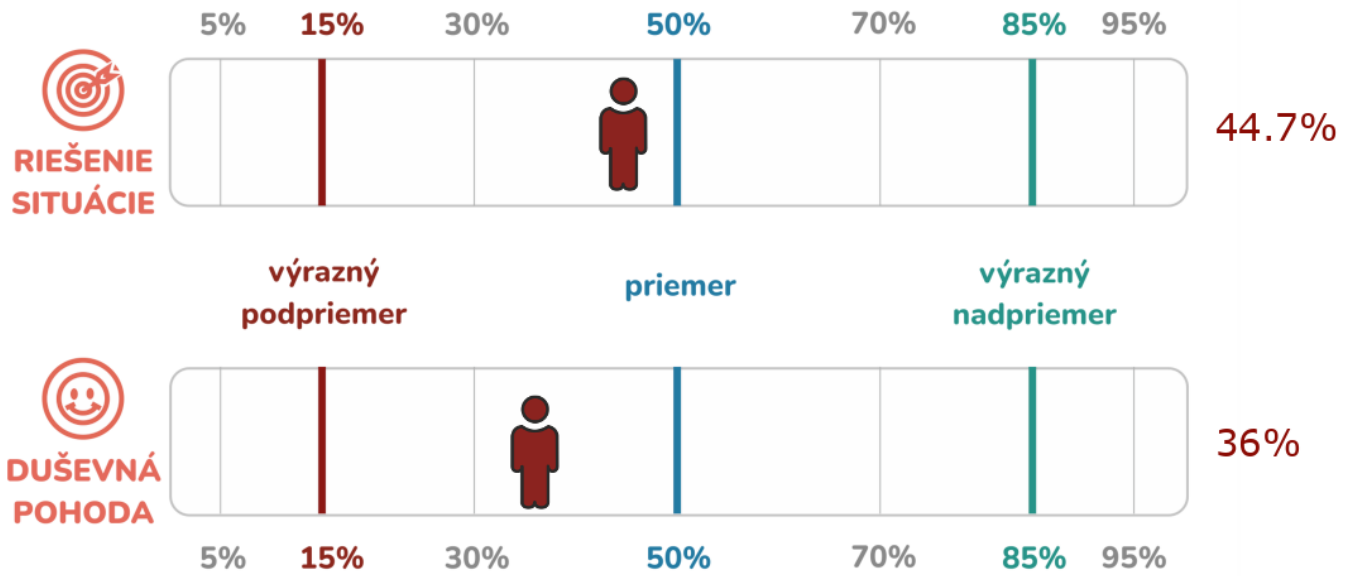
Nepodliehať pocitom prehnanej zodpovednosti, snažiť sa veci vidieť s nadhľadom. Nepremietať nad všetkými možnými rizikami, pokúsiť sa vyhodnotiť ich reálnosť a venovať sa len tým, ktoré sú pravdepodobné. Vnímať záťažovú situáciu viac

ako príležitosť než ako veľké riziko, zamerať sa na pozitívne aspekty situácie.

Nebáť sa zdieľať svoje problémy s ostatnými, nepodliehať pocitom osamelosti. Zvážiť, či je vždy žiadúce záťažové situácie riešiť samostatne a či by názor či pohľad niekoho ďalšieho nemohol byť užitočný. Premýšľať o vhodnom delegovaní, získať viac informácií o variantoch riešenia, využívať inšpirácie od druhých a tiež si overovať a verifikovať vlastné informácie (nepredpokladať, nepredbiehať).

Viac s zamerať na pozitíva záťažových situácií. Nazeráť na tieto situácie z hľadiska príležitostí, ktoré môžu prinášať a potenciálu k osobnému či profesijnému rastu. Uvedomiť si svoje skúsenosti a predošlé úspechy s riešením podobných situácií, zrekapitulovať si, ktoré zručnosti a schopnosti pre riešenie môžem využiť a zamerať sa na predstavu úspešného zvládnutia problému. Záťažové situácie riešiť sebavedomejšie a s väčšou dôverou v úspech.

CELKOVÝ POMER STRATÉGIÍ



Poznámka: Grafy zobrazujú celkový pomer stratégií, ktoré buď prispievajú k riešeniu situácie či k duševnej pohode alebo naopak.

KOMENTÁR K CELKOVÉMU POMERU STRATÉGIÍ

Napriec stratégiami sa objavuje slabšia potreba riešiť záťažové situácie alebo ich riešenie ovplyvňovať. To sa prejavuje slabšou aktivitou a nižšou angažovanosťou v hľadaní riešenia.

Napriec stratégiami sú menej zastúpené reakcie na záťažovú situáciu, ktoré pomáhajú udržať si duševnú pohodu. To môže prispievať k rozladeniu a nespokojnosti jedinca.