TCC online

TÝMOVÝ VÝSTUP

Dotazník zvládání zátěže

CÍLOVÁ SKUPINA PRO TÝMOVÝ VÝSTUP

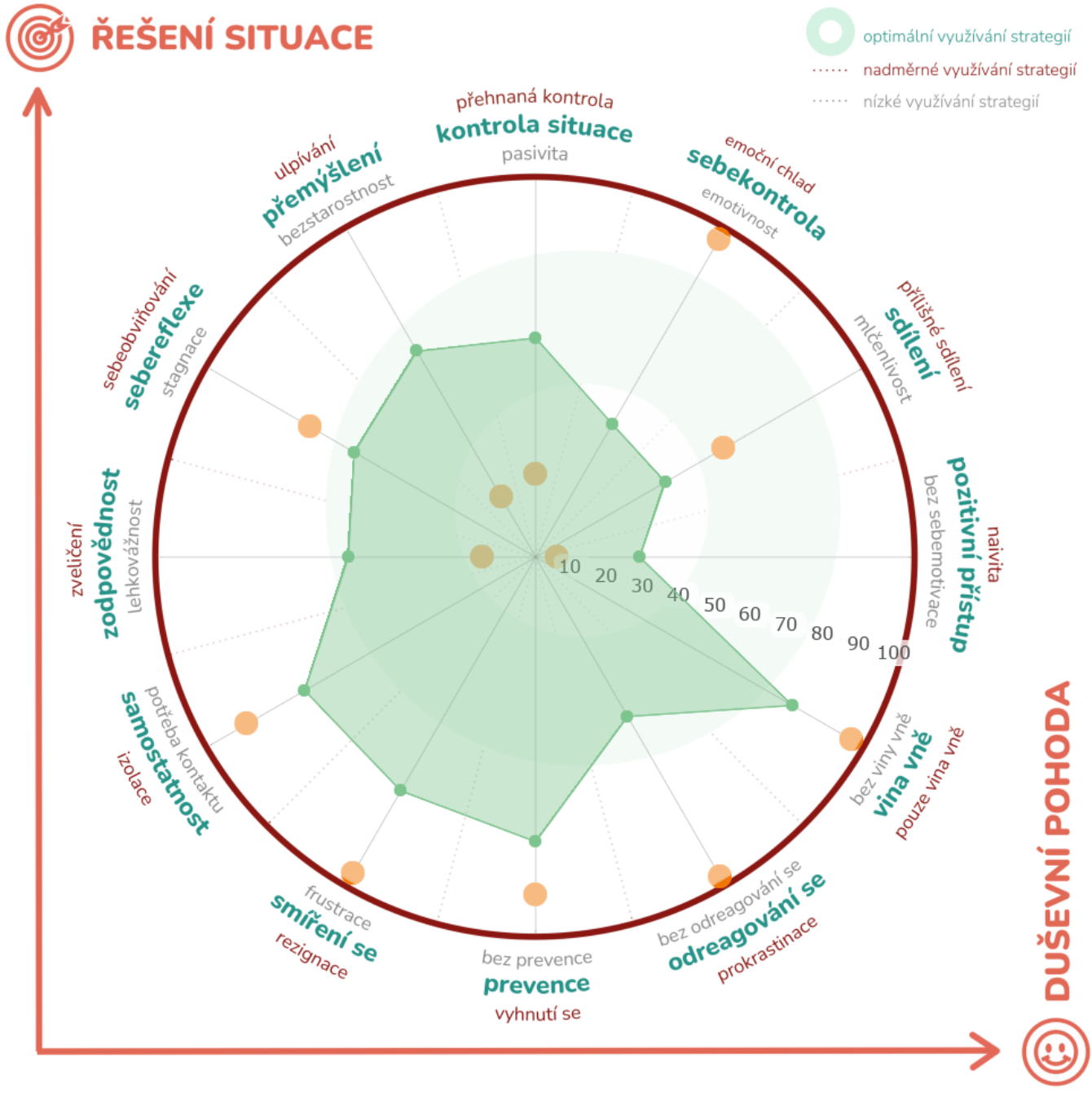
ČLENOVÉ SKUPINY:

- bill.smith@example.com (Bill Smith)
- jack.white@example.com (Jack White)
- jeremy.johnson@example.com (Jeremy Johnson)
- john.doe@example.com (John Doe)
- mandy@example.com (Mandy Moon)
- mia.brown@example.com (Mia Brown)
- tina.timberlay@example.com (Tina Timberlay)

OSOBY OZNAČENÉ JAKO MANAŽER:

- susan.black@example.com (Susan Black)

RELATIVNÍ ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH STRATEGIÍ V TÝMU



Poznámka: Graf zachycuje průměrné zastoupení jednotlivých strategií napříč celým týmem. Případný manažer je v grafu zobrazen samostatnými body.

POPIS NEJPREFEROVANĚJŠÍCH STRATEGIÍ V TÝMU

VINA VNĚ (79%)

Využití strategie viny vně se projevuje tendencí hledat příčiny vzniku zátěžových situací typicky v ostatních lidech, nepříznivých okolnostech a podmínkách a je strategií zaměřenou spíše na analýzu podstaty problémů, než na jejich řešení. Nezatěžování se výčitkami svědomí, pocity selhání a vlastní viny může pomoci udržet si duševní pohodu. Na druhou stanu to může vést k menšímu zaměření se na to, čím jsem ke vzniku problému přispěl/a já a co mohu příště udělat jinak.

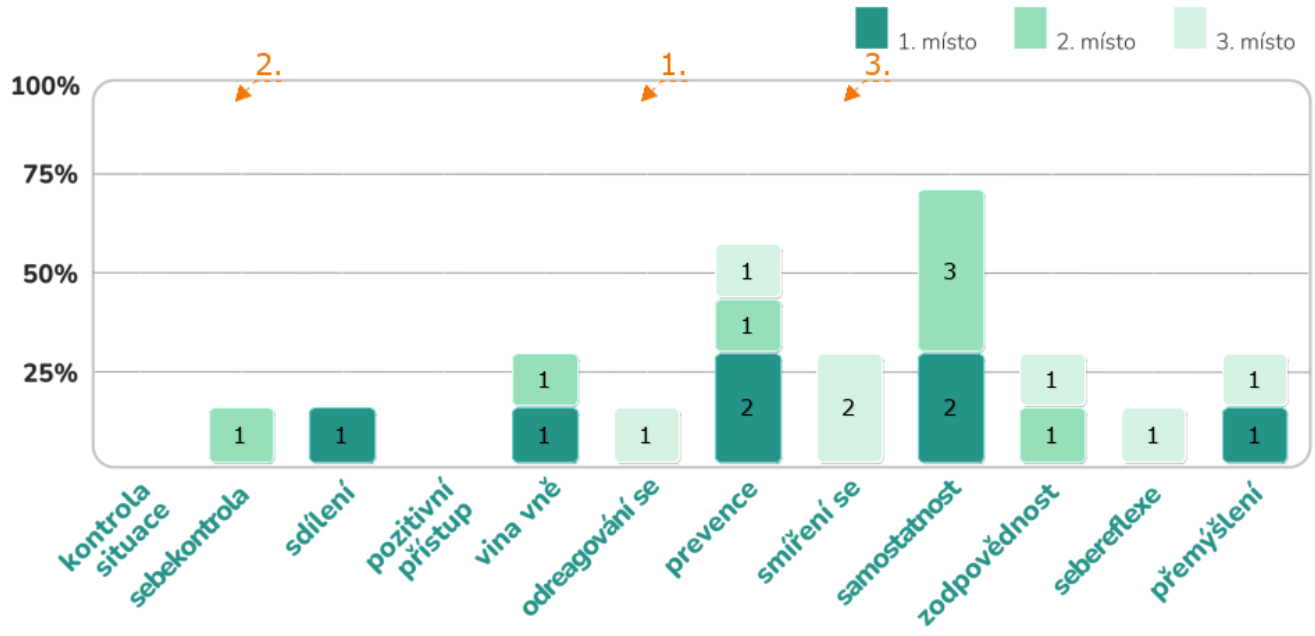
PREVENCE (76%)

Využití strategie prevence znamená snahu nedostávat se do nepříjemných situací. Může být spojená s vyhodnocením vlastních možností a kompetencí, tj. cíleně neřeším situace, které jsou nad mé síly nebo kapacity. Projevuje se i prevencí zátěžových situací s cílem zachovat si duševní pohodu. Rovněž se ale může projevit i tendencí ignorovat problémy a vyhýbat se všem zátěžovým situacím včetně těch podstatných, které by bylo žádoucí řešit.

SMÍŘENÍ SE (72%)

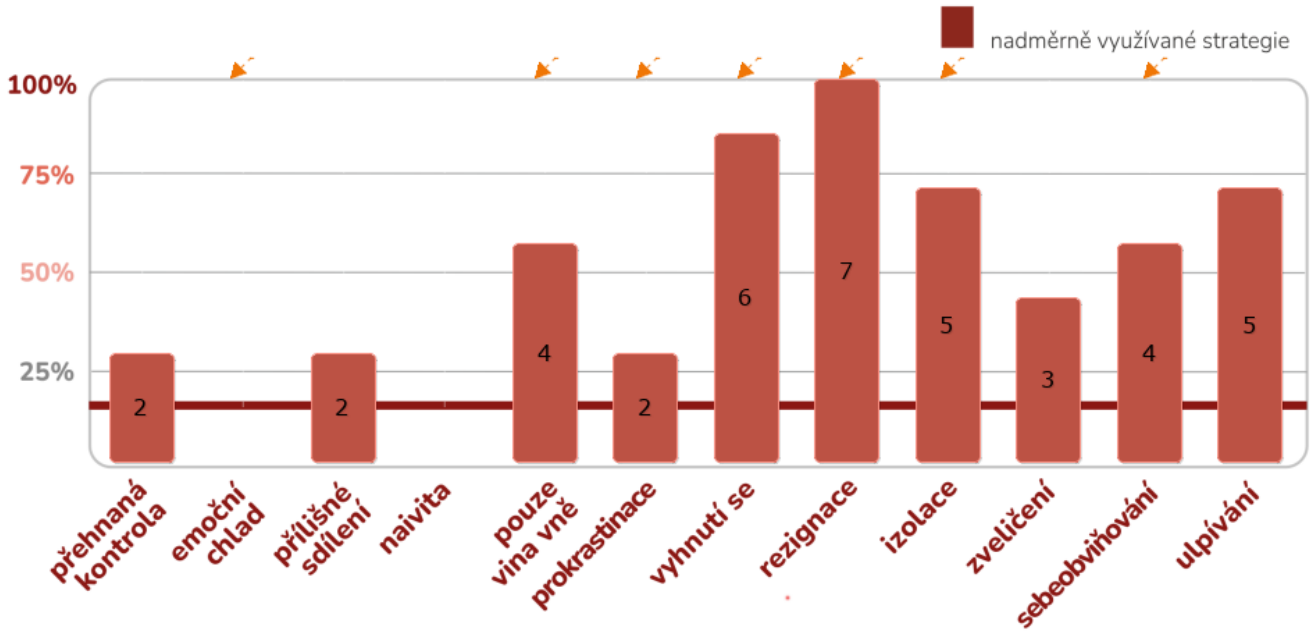
Strategie smíření se se projevuje tendencí ustupovat ze zátěžových situací. Typický je sklon rezignovat na řešení a ze situace se stáhnout. Tato strategie umožňuje zhodnotit náročnost situace a neřešit ty, na jejichž zvládnutí chybí potřebné kompetence či síly. Využití této strategie je vhodné především v situacích, které jedinec nemůže ovlivnit, a kde by aktivní snaha situaci řešit vedla jen k další frustraci. Tato strategie se ale může projevovat i pocity bezmoci a neschopnosti situaci řešit.

TŘI NEJPREFEROVANĚJŠÍ STRATEGIE V TÝMU DLE INDIVIDUÁLNÍHO POŘADÍ



Poznámka: Graf skupiny zachycuje zastoupení jednotlivých strategií na 1. až 3. místě u jednotlivých členů skupiny a počet osob, u kterých se na daném místě objevila. Volba a pořadí třech nejpreferovanějších strategií zvoleného manažera je případně označena šipkou a číslem. 1. 2. 3.

NADMĚRNĚ VYUŽÍVANÉ STRATEGIE



Poznámka: Graf zachycuje poměrné zastoupení nadměrně využívaných strategií v rámci skupiny. Pro interpretaci jsou významné hodnoty strategií, které využívá více než 15% členů týmu (čísla označují konkrétní počet členů týmu). Případné šipky v grafu reprezentují označení nadměrně užívaných strategií manažera či manažerů týmu.

SMÍŘENÍ SE (REZIGNACE) - 7x
Vysoký skór na této škále naznačuje, že je strategie smíření se využívána nadměrně. To se může zpočátku projevovat snahou situaci řešit, nicméně s rychlou kapitulací a únikem ze situace. Rezignace na řešení je pak provázena pocity bezmoci, vlastní neschopnosti se situací něco udělat a pasivitou. Tito lidé se pak dostávají do vleku událostí. Rezignace může být důsledkem přehlcení a špatného plánování času a vlastních kapacit. Na druhou stranu také může být příčinou pohodlnost a vymlouvání se na nedostatek kompetencí, málo šancí a možností, jak situaci vyřešit.

PREVENCE (VYHNUTÍ SE) - 6x
Vysoký skór v této škále naznačuje, že je strategie prevence využívána příliš. To zvyšuje riziko vyhýbání se podstatným a neodkladným problémům, které by měly být řešeny okamžitě. Může rovněž vést k odkládání řešení různých úkolů v naději, že se nějak vyřeší samy. Typická je nízká motivace k řešení, tedy pasivita při zvládání náročných situací, popř. ignorování problémů. Nadměrné využívání této strategie je rizikové zejména tam, kde je řešení problémů základní pracovní kompetencí, tedy např. u manažerských pozic, nebo tam, kde může komplikovat práci druhým lidem.

SAMOSTATNOST (IZOLACE) - 5x
Vysoký skór na této škále znamená, že je samostatnost využívána nadměrně. Projevem může být snaha řešit vše samostatně i tam, kde to není účelné. Příkladem mohou být některé sociální situace nebo problémy, k jejichž řešení chybí potřebné kompetence či schopnosti a kde by příspěvek ostatních mohl vést k efektivnějšímu řešení. Zároveň se mohou ve zvýšené míře objevovat pocity studu za vlastní problémy, neochota je sdílet a pokusit se nalézt řešení skrze konzultaci s dalšími lidmi. Lidé využívající tuto strategii mívají pocit, že jsou na všechno sami, zažívají pocity osamělosti a nepochopení ze strany okolí. Nadměrné využívání této strategie je rizikové zejména tam, kde součástí náplně práce je sdílení informací a spolupráce s druhými.

PŘEMÝŠLENÍ (ULPÍVÁNÍ) - 5x
Vysoký skór na této škále značí, že je tato strategie využívána nadměrně. To se projevuje intenzivním ulpíváním v myšlenkách na problémech a neschopností se od nich odpoutat. Neustálé omílání aktuálních i minulých problémů nevede k řešení situace a brání odpočinku a obnově energie. Typická je neschopnost problém nějak uzavřít a neustálé pochybování nad zvoleným řešením. Lidé nadměrně ulpívající na problémech tedy zátěž prožívají podstatně déle než ostatní, což může mít v dlouhodobém měřítku negativní vliv na jejich fyzické i duševní zdraví. Rizikové je to zejména tam, kde dané situace nelze řešit v krátkodobém horizontu a tam, kde je řešení problémů podstatnou částí pracovní pozice.

VINA VNĚ (POUZE VINA VNĚ) - 4x
Vysoký skór na této škále značí, že vina vně je používána nadměrně. Projevuje se nevšímavostí vůči vlastním pochybením a odmítáním své viny nebo nadměrným poukazováním na chyby druhých či nepříznivé podmínky. Z toho plyne riziko malé ochoty přijmout zpětnou vazbu a změnit své chování při zátěžových situacích. Konkrétními projevy může být vymlouvání se, alibismus, odmítání a svalování viny na ostatní či okolnosti. Nadměrné využívání této strategie je rizikové zejména tam, kde se očekává kvalitní sebereflexe, otevřenost ke zpětné vazbě a k dalšímu rozvoji.

SEBEREFLEXE (SEBEOBVIŇOVÁNÍ) - 4x
Vysoký skór na této škále naznačuje, že je tato strategie využívána nadměrně. To se může projevovat celkovou tendencí hledat chybu především u sebe sama, obviňovat se i za drobné nedostatky a cítit přehnanou osobní zodpovědnost za vznik dané situace. Z toho může plynout silná nespokojenost se sebou samým, pocit nekompetentnosti a výčitky. Nadměrné užívání této strategie může být příčinou i důsledkem snížené sebedůvěry. Rizikové je to především tam, kde je kladen důraz na vysokou osobní přesvědčivost a sebejistotu a nebo tam, kde je chyba a následné poučení se přirozenou součástí pracovního procesu (např. vývoj, juniorské pozice, krizový management).

ZODPOVĚDNOST (ZVELIČENÍ) - 3x
Vysoký skór na této škále znamená, že je tato strategie využívána nadměrně. To může vést k extrémním pocitům zodpovědnosti za zátěžovou situaci, přičemž může jít i o situaci, kterou ostatní považují za běžnou až banální. Typická je snížená schopnost nadhledu a nedostatečná schopnost využívat zdroje, které mohou situaci ulehčit. Silné obavy ze závažnosti situace a zveličení rizik mohou vést až k tvorbě katastrofických scénářů, které jsou velmi vyčerpávající až paralyzující. Nadměrné využívání této strategie může být rizikové zejména tam, kde je potřebný odstup, strategický pohled a zaměření na reálná rizika a jejich prioritizaci v rámci time managementu.

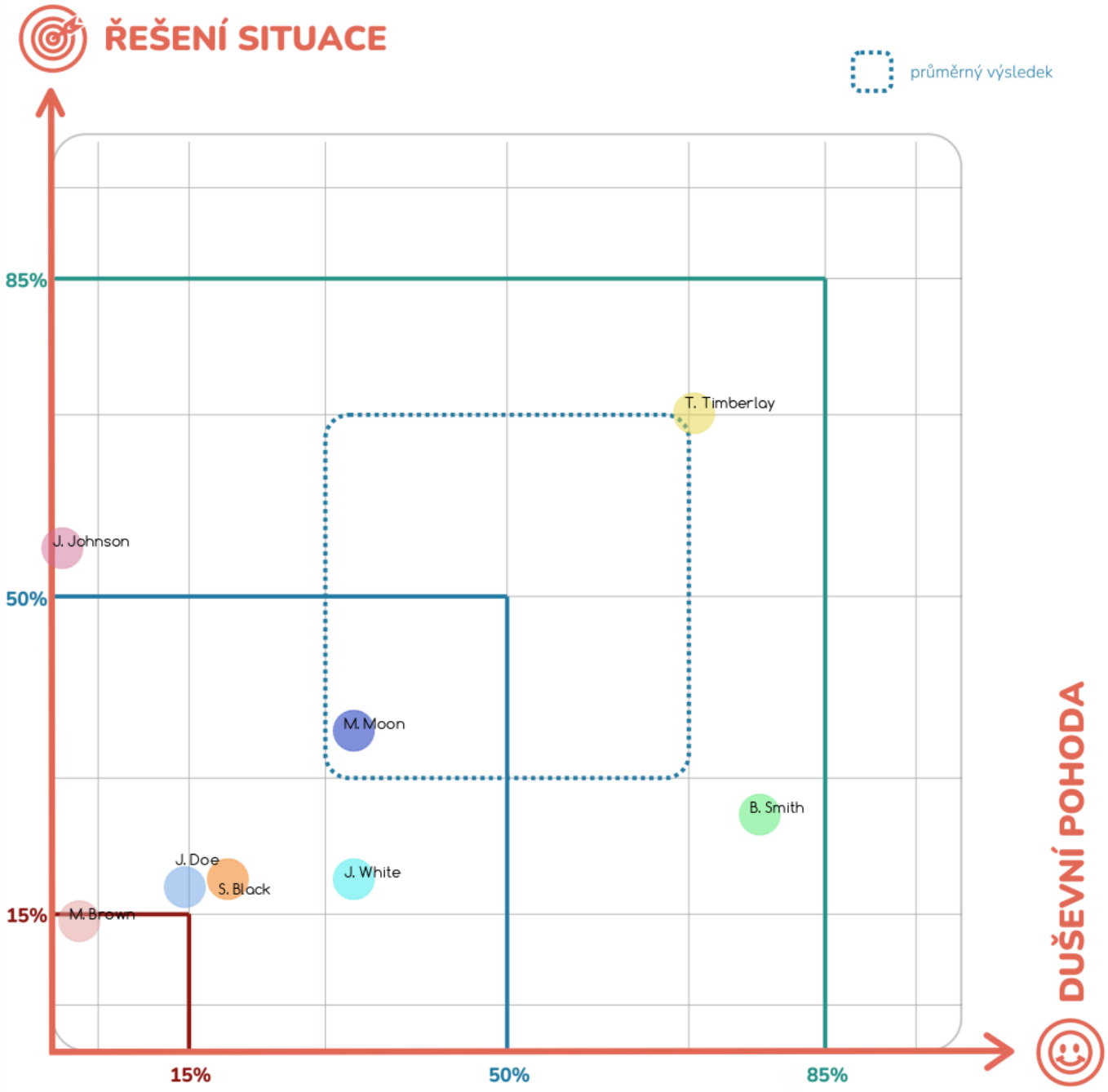
KONTROLA SITUACE (PŘEHNANÁ KONTROLA) - 2x
Vysoký skór na této škále nasvědčuje, že je kontrola situace využívána v nadměrné míře. To se projevuje potřebou přebírat zodpovědnost a kompetence za ostatní ve snaze mít situaci plně pod kontrolou. Nadužívání této strategie může v důsledku působit na okolí jako zasahování do cizích kompetencí a pravomocí. Tendence zvládat a ovládat všechno může ústit ve zbytečné plýtvání energií na problémy, které jsou mimo sféru vlivu nebo jsou neřešitelné. Pokud je kontrola situace využívána v situacích, nad kterými kontrolu ze své podstaty mít nelze, vede pouze k frustraci jedince.

SDÍLENÍ (PŘÍLIŠNÉ SDÍLENÍ) - 2x
Vysoký skór na této škále naznačuje, že je sdílení využíváno v nadměrné míře. To se může projevovat nízkou samostatností až závislostí na ostatních. Lidé nadměrné využívající tuto strategii mohou mít sklon k tomu, že nezačnou zátěžovou situaci řešit, dokud ji neproberou s ostatními. Zatímco v některých situacích to může být žádoucí postup, nadužívání této strategie znamená, že tito lidé vyhledávají podporu a konzultaci ostatních i v případech, kde to není účelné. Lidé, kteří příliš využívají oporu druhých, se příliš spoléhají na názor ostatních a mají pocit, že bez jejich pomoci situaci nezvládnou. Nadměrné využívání této strategie může být rizikové zejména tam, kde se očekává vysoká samostatnost a rychlost v rozhodování.

ODREAGOVÁNÍ SE (PROKRASTINACE) - 2x

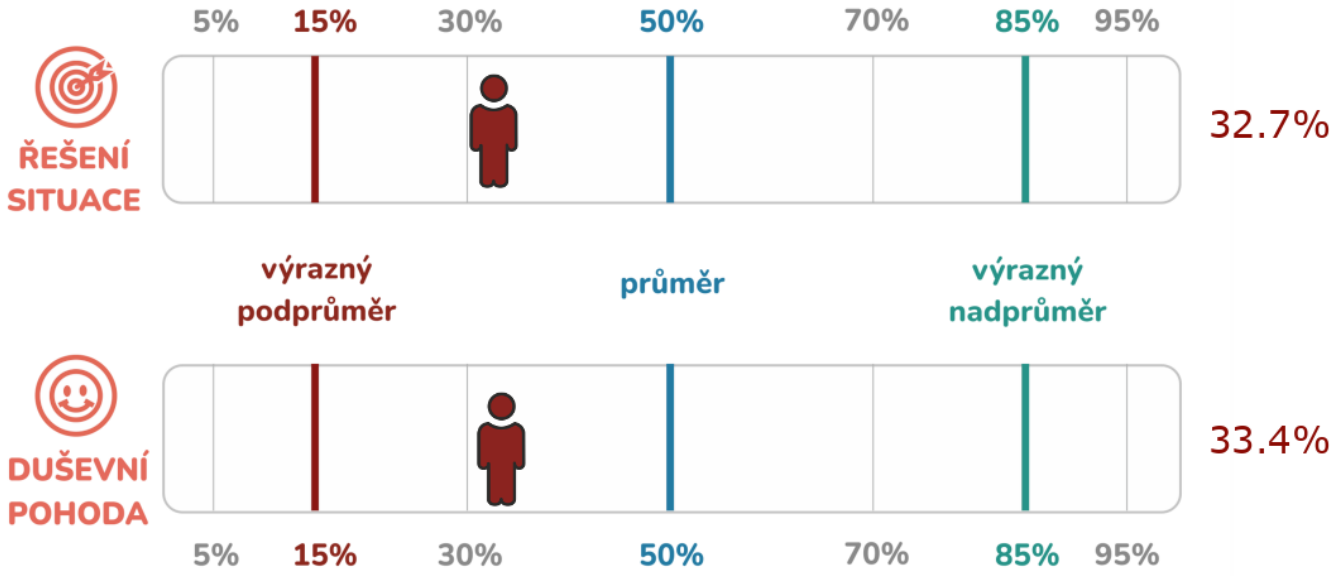
Vysoký skór na této škále naznačuje, že odreagování se je využíváno nadměrně. To se může projevovat odkládáním důležitých úkolů - prokrastinací. Přílišné využívání této strategie se vyznačuje volbou příjemných aktivit na úkor řešení situace, i přestože se odkládáním může celá situace komplikovat. To může mít negativní dopad na řešení situace i na duševní pohodu lidí využívajících tuto strategii a jejich okolí. Nadměrné využívání této strategie je rizikové zejména tam, kde je velký tlak na rychlost řešení v čase a také tam, kde pracovní postupy a organizace práce neumožňují flexibilní zařazení aktivit zaměřených na odreagování se nebo volnou pracovní dobu.

MAPA TÝMU



Poznámka: Mapa týmu zobrazuje jednotlivé členy dle celkové míry zastoupení pozitivních strategií v oblasti řešení situace a duševní pohody.

CELKOVÝ POMĚR STRATEGIÍ



Poznámka: Grafy zobrazují celkový poměr strategií, které buď přispívají k řešení situace či k duševní pohodě, nebo naopak. Některé strategie skórují v obou grafech, podle jejich vlivu na řešení situace a na duševní pohodu. Strategie, které jsou vůči jednomu či druhému sledovanému aspektu neutrální, sytí pouze jeden příslušný graf.