



online
www.tconline.cz



VÝSTUPNÁ SPRÁVA

Dotazník zvládania záťaže

Mia Brown

mia.brown@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).

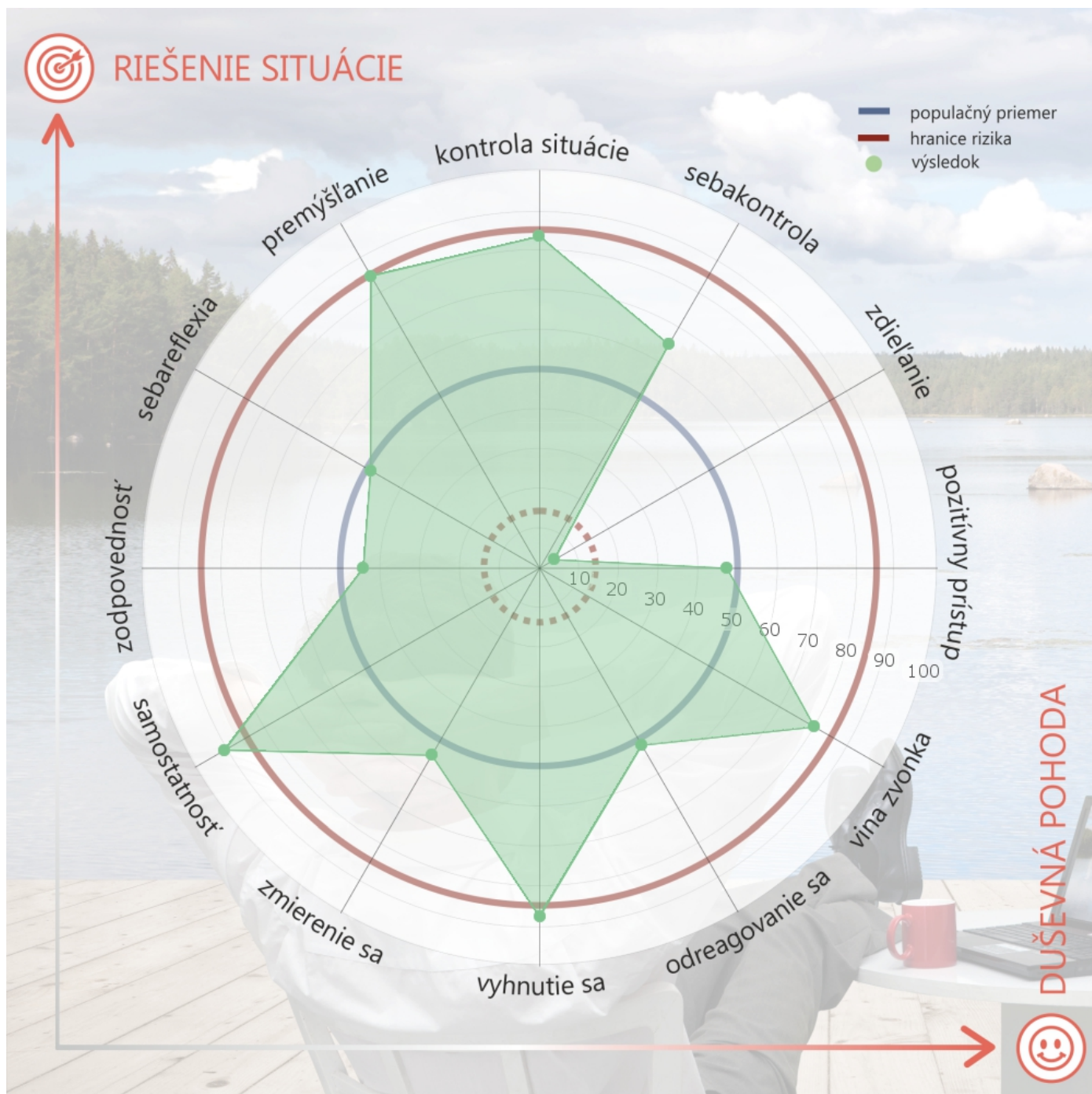
KONTROLNÁ ŠKÁLA

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 percentílov. Hranica rizika upozorňuje na stratégie, ktoré sú využívané nadmerne a môžu tak v sebe niesť riziká bez ohľadu na ich celkový vplyv na duševnú pohodu a riešenie situácie. Rizikové môžu byť tiež nízke využívanie týchto stratégií, ktoré prispievajú ako k riešeniu situácie tak i k duševnej pohode.

POPIS NAJPREFEROVANEJŠÍCH STRATÉGIÍ

■ SAMOSTATNOSŤ - 92%

STRATÉGIE VYUŽÍVANÉ NAD HRANICOU RIZIKA SÚ FAREBNE ZVÝRAZNENÉ:

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 žiaduce. 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.

■ VYHNUTIE SA - 88.2%

Využitie stratégie vyhnutie sa 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.

■ PREMÝŠĽANIE - 85.3%

Premýšľanie je stratégiou, pre ktorú je typické neustále vracanie sa k problému vo svojich úvahách. Ľudia využívajúci túto stratégiu o problémoch neustále hľbajú 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 tejto škále značí, že táto stratégia je využívaná nadmerne. To sa prejavuje intenzívnym lipnutím v myšlienkach na problémoch a neschopnosťou sa od nich odpútať. Neustále omieľanie aktuálnych i minulých problémov nevedie k riešeniu situácie a bráni odpočinku a obnove energie. Typická je neschopnosť problém nejakým spôsobom uzatvoriť a neustále pochybovanie nad zvoleným riešením. Ľudia nadmerne lipnúci na problémoch teda záťaž prežívajú podstatne dlhšie než ostatní, čo môže mať v dlhodobom meradle negatívny vplyv na ich fyzické a duševné zdravie. Rizikové je to hlavne tam, kde dané situácie nie je možné riešiť v krátkodobom horizonte a tam, kde je riešenie problémov podstatnou časťou pracovnej pozície.

POPIS NAJMENEJ PREFEROVANEJ STRATÉGIE

■ ZDIEĽANIE - 4.3%

STRATÉGIE VYUŽÍVANÉ POD HRANICOU RIZIKA SÚ FAREBNE ZVÝRAZNENÉ:

Uplatnenie stratégie zdieľania sa prejavuje potrebou o probléme hovoriť s druhými ľuďmi, požiadať i o radu, pomoc a podporu. Okrem toho prináša i možnosť zdieľať rôzne riešenia a rozšíriť si vlastný, v záťaži často zúžený, pohľad. Môže sa ale tiež prejavovať tendenciami k nižšej samostatnosti až závislosti na ostatných.

Nízke skóre na tejto škále znamená, že zdieľanie s druhými nie je v záťaži vyhľadávané, čo sa prejavuje snahou situáciu riešiť samostatne bez komunikácie s druhými a vyhľadávania ich pomoci a podpory. Príčinou môže byť pocit, že okolie nemôže jedincovi s problémom pomôcť alebo sa javí efektívnejšie situáciu riešiť samostatne. Zároveň môžu byť opomenuté ďalšie možnosti pre riešenie (zdieľanie, spolupráca, delegovanie, mentoring) a súčasne to môže viesť k pocitom izolácie a pocitu, že "som v tom sám/sama". Nízke zdieľanie je rizikové hlavne v situáciách, kedy sa riešená téma týka spolupráce, zdieľania know-how, predávania informácií alebo nastavenia kompetencií a právomocí.

ROZVOJOVÉ ODPORUČENIA

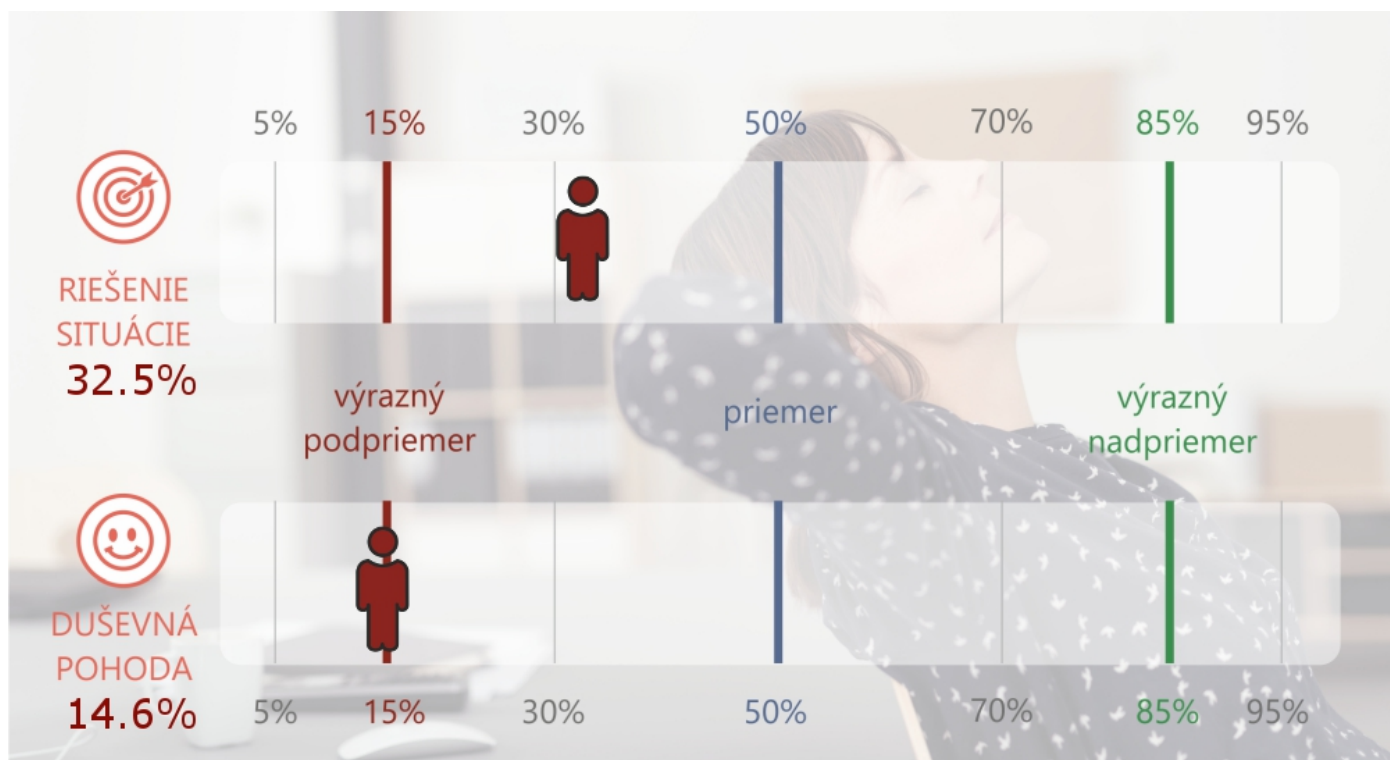
Nebáť sa zdieľať svoje problémy s ostatnými, nepodliehať pocitom osamelosti. Zvážiť, či je vždy žiaduce záťažové situácie riešiť samostatne a či by názor či pohľad niekoho ďalšieho nemohol byť užitočný. Premýšľať o vhodnom delegovaní, získať viac informácií o variantoch riešenia, využívať inšpirácie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

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 vynúť. Nebáť sa prevziať zodpovednosť za riešenie záťažových situácií a pokúsiť sa mať ich problémy pevne v rukách.

Nezameriavať sa natoľko na problémové situácie a nechať súčasné i minulé ťažkosti čas od času tak, nenosiť si problémy z práce domov a naopak nelipnúť na nich. Vybudovať si návyky a rituály, ktoré pomôžu odstrihnúť sa od riešených problémov pri zmene aktivity (prechod práca - domov) alebo pred odpočinkovými aktivitami či zaspáním. Nájsť si nejakú činnosť, ktorá povedie k aktívnemu odpútaniu sa od záťažových situácií a k obnoveniu duševnej pohody.

Viac sa obracať na ľudí okolo seba, zapájať ich do riešení, nebáť sa delegovať. Využívať potenciál spolupráce ("viac hláv viac vie") a zdieľania problému ("zdieľaná starosť je polovičná starosť"), uvedomiť si, že spoločné riešenia druhí lepšie prijmu, viac sa za nich postavia. Častejšie vyhľadávanie zdieľania tak môže celkovo viesť k novým spôsobom riešenia situácie, k zvýšenej efektívnosti, úspore času a rovnako tak i k úľave od záťaže.

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 prevládajú reakcie na záťažovú situáciu, ktoré minimalizujú duševnú pohodu. To môže viesť k významnému zníženiu odolnosti voči záťaži, k celkovému rozladeniu, k nespokojnosti a v dlhodobom horizonte i k zdravotným problémom.