

Dostáva sa Vám do rúk výstup z dotazníka Zdroje stresu.

Dotazník sa zameriava na zmapovanie možných zdrojov záťaže (stresory) a naopak na oblasti, ktoré Vám pomáhajú obnoviť duševnú energiu a schopnosť čeliť záťaži (salutory). Okrem týchto dvoch faktorov sa dotazník zameriava aj na motívatory, teda oblasti, ktoré sú pre Vás zdrojom záťaže, no zároveň Vám pomáhajú posunúť sa ďalej, či už z hľadiska Vašich schopností, znalostí, alebo práve odolnosti voči stresu.

Dotazník nemá optimálny výsledok, všeobecne sa však dá povedať, že zastúpenie stresorov a motívatorov by malo byť v rovnováhe s motívatormi, resp. pri prevahe stresorov a motívatorov je žiaduce zamerať sa na posilnenie salutorov. To sa dá dosiahnuť rôznymi spôsobmi, napr. zmenou preferovaných stratégií zvládania záťaže. Užitočnou inšpiráciou Vám pri tom môžu byť aj výsledky ďalšieho dotazníka - Dotazníka zvládania záťaže. Ďalšou cestou môže byť napr. zmena návykov a aktivít, alebo ich rozšírenie. Výsledky dotazníka je nutné interpretovať vždy v širšom kontexte konkrétnej životnej situácie, pracovnej pozície a roly.

CELKOVÉ ZHRNUTIE ROZLOŽENIA STRESOVÝCH FAKTOROV V PRACOVNEJ A OSOBNEJ OBLASTI

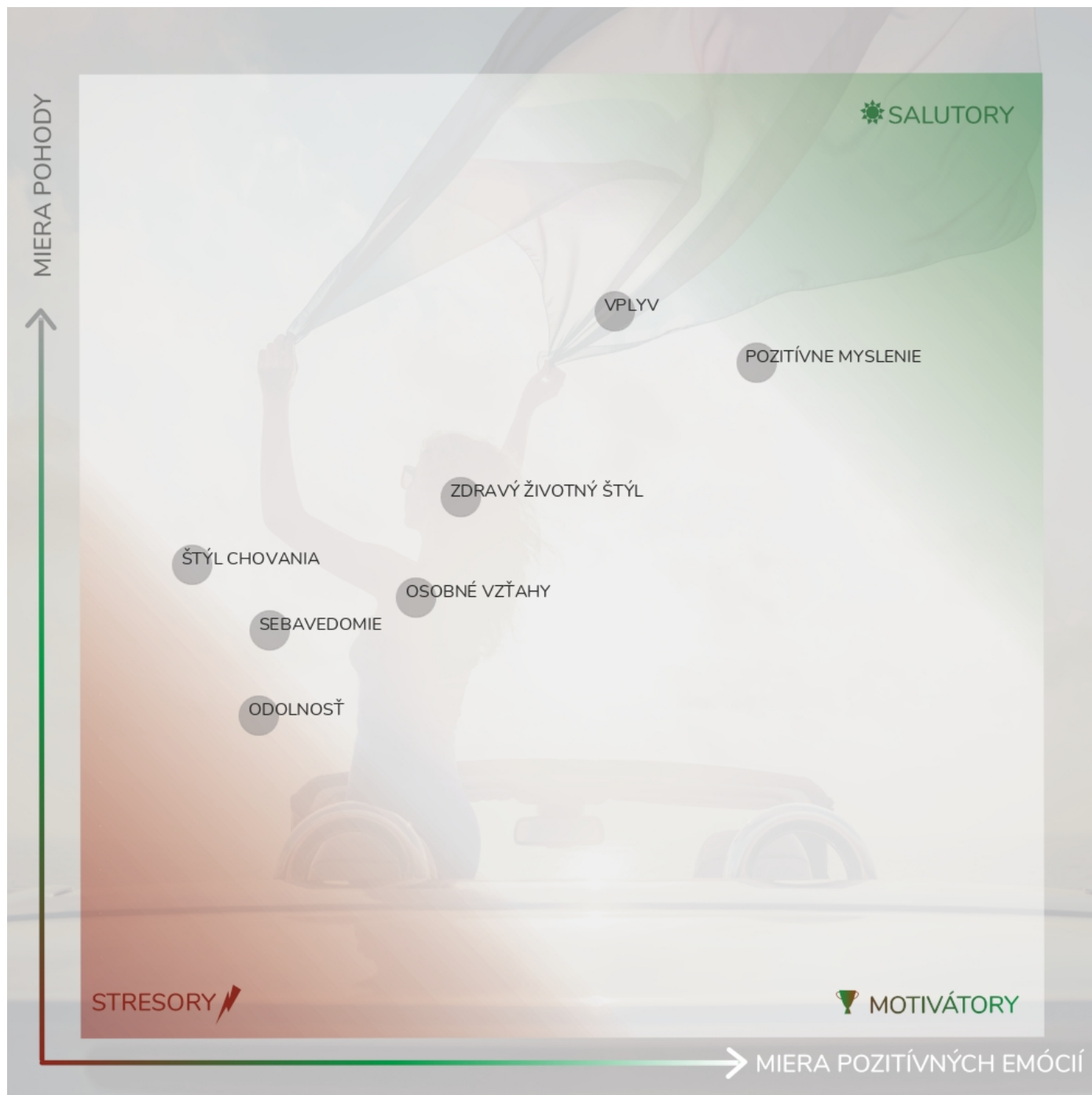
	MIERA POZITÍVNYCH EMÓCIÍ	MIERA POHODY
Celkový pomer v pracovnej oblasti	17.7	33.2
Celkový pomer v osobnej oblasti	43	55.8

Poznámka: Hodnoty v grafe sú uvádzané v percentiloch.

GRAFICKÉ ZHRNUTIE ROZLOŽENIA STRESOVÝCH FAKTOROV V PRACOVNEJ OBLASTI



GRAFICKÉ ZHRNUTIE ROZLOŽENIA STRESOVÝCH FAKTOROV V OSOBNEJ OBLASTI



SALUTORY

Salutory sú faktory, ktoré prispievajú k Vašej psychickej pohode. Sú to činitele, ktoré v nás vyvolávajú pozitívne emócie a sú absolútne kľúčové pre Vašu schopnosť prekonať prekážky a vyrovnávať sa so stresovými situáciami. V okamihu, kedy sa dostanete do stresovej situácie, Vám môžu Vaše salutory dodať silu potrebnú na jej zvládanie a tiež Vám môžu pomôcť sa v nepriaznivej situácii odreagovať. Salutory fungujú ako protektívne (ochranné) faktory a zabraňujú vzniku negatívnej reakcie na stresovú situáciu (tou môžu byť somatické alebo psychické problémy). Ak si uvedomujete, ktoré oblasti Vášho života na Vás pôsobia ako salutory, umožňuje Vám to efektívne ich využívať a sústrediť sa na ne v okamihoch, kedy cítite záťaž.

HLAVNÉ SALUTORY V PRACOVNEJ OBLASTI:

OBLASŤ	MIERA POZITÍVNYCH EMÓCIÍ	MIERA POHODY
pracovná rola	77.9	97.2

■ pracovná rola

Pracovná rola je škála, ktorá zisťuje rôzne aspekty pracovnej roly. Zahŕňa napríklad mieru pridelených zodpovedností, to, či jedinec vníma svoju rolu ako motivujúcu alebo stresujúcu, aká je miera nárokov na jednotlivca a z toho vyplývajúce konflikty. Okrem toho zahŕňa aj emočné nároky, ktoré sa kladú na pracovníka.

Vo Vašom prípade predstavuje Pracovná rola salutor. Vaša Pracovná rola pravdepodobne prispieva k väčšej duševnej pohode a redukcii stresových situácií.

MOTIVÁTORY

Motivátory sú faktory, ktoré vo Vás vyvolávajú pozitívne emócie, hoci sú späté s vyššou mierou stresu. Predstavujú pre Vás výzvy, ktoré Vás posúvajú ďalej. Svojou náročnosťou Vás dokážu vyburcovať k vysokým výkonom a dodať Vám pocit sebauplatnenia a schopnosti vysporiadať sa s prekážkami. Určitá miera motivátorov je pre vás prospešná a umožňuje vám sa v živote realizovať. Je však nutné mať v pamäti, že stále ide o podtyp stresorov. Naša telesná reakcia na ne je preto obdobná, ako v prípade stresorov a ich nadbytok je pre Váš organizmus rovnako škodlivý.

STRESORY

Stresory sú faktory, ktoré Vás vystavujú určitému tlaku a navyše sa Vám s nimi spájajú negatívne pocity. Tieto oblasti sú pre Vás zvyčajne zdrojom obáv a úzkosti. Vyvolávajú negatívnu telesnú reakciu a pri ich dlhodobom pôsobení môžu viesť k vzniku psychických alebo telesných problémov. Väčšinou sú to faktory, pri ktorých máme pocit, že ich nie sme schopní zvládnuť a sú „nad naše sily“. Stresory vedú k zníženiu pocitov spokojnosti a zhoršeniu pracovného výkonu.

HLAVNÉ STRESORY V PRACOVNEJ OBLASTI:

OBLASŤ	MIERA POZITÍVNYCH EMÓCIÍ	MIERA POHODY
organizácia práce	14.5	2.9
pracovné vzťahy	9.2	8.7
pracovné prostredie	12.8	12.2

■ organizácia práce

Organizácia práce je škála, ktorá zisťuje, ako jedinca ovplyvňujú rôzne aspekty organizácie práce. Patrí sem vymedzovanie pracovných priorit a kompetencií, množstvo práce, ktoré je jedincovi pridelené, množstvo byrokracie či dlhodobé rozloženie práce.

Organizácia práce na Vašom pracovisku pre Vás predstavuje stresor a ohrozuje Vašu duševnú pohodu.

V prípade potreby zmeny na úrovni organizácie práce je zásah manažmentu takpovediac nevyhnutný. Takúto zmenu je možné iniciovať napr. na základe výsledkov prieskumu spokojnosti. Pre Vašu duševnú pohodu je vhodné pracovný stres eliminovať hlavne pomocou kvalitného work-life balance a zamerania sa na voľnočasové aktivity, prípadne zamerania sa na aspekty Vašej práce, ktoré patria medzi Vaše salutory.

Stratégie, ktoré Vám môžu v danej oblasti pomôcť:

■ Sebakontrola - využívaná na 27%

Stratégia sebakontroly sa prejavuje snahou kontrolovať vlastné emócie a reakcie na záťažovú situáciu.

■ Pozitívny pohľad - využívaná na 39%

Pozitívny prístup je stratégiou prejavujúcou sa snahou vidieť v záťažovej situácii pozitíva (napr. čo mi môže situácia dať, čo z nej môžem získať), a zároveň dôverou vo vlastné schopnosti ju zvládnuť.

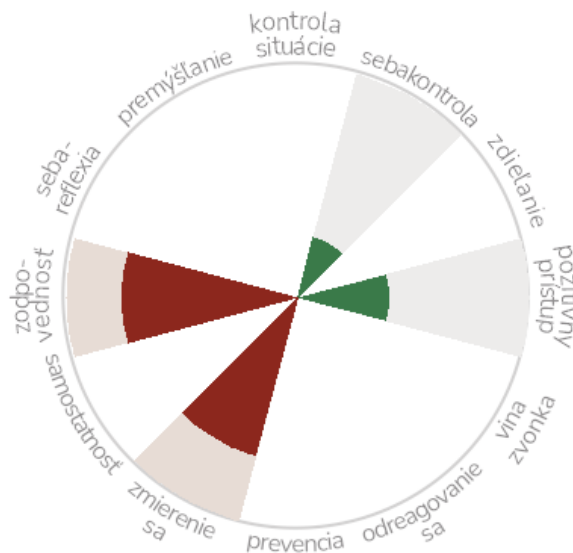
Pozor na využívanie stratégií, ktoré môžu Vašu pohodu v tejto oblasti ešte znížiť:

■ Zmierenie - využívaná na 71%

Stratégia zmierenia sa prejavuje tendenciou ustupovať zo záťažových situácií.

■ Zodpovednosť - využívaná na 76%

Zodpovednosť označuje stratégiu, ktorá je charakteristická veľmi svedomitým prístupom k záťažovej situácii.



■ pracovné vzťahy

Pracovné vzťahy je škála, ktorá zisťuje, ako jednotlivec vníma svoje vzťahy na pracovisku. Patrí sem napr. miera podpory zo strany kolegov, kvalita vzťahov s manažérom, celková atmosféra na pracovisku či ochota spolupracovať. Absencia či nízka kvalita uvedeného môže spôsobovať stres.

Pracovné vzťahy pre Vás predstavujú stresor a ohrozujú Vašu duševnú pohodu.

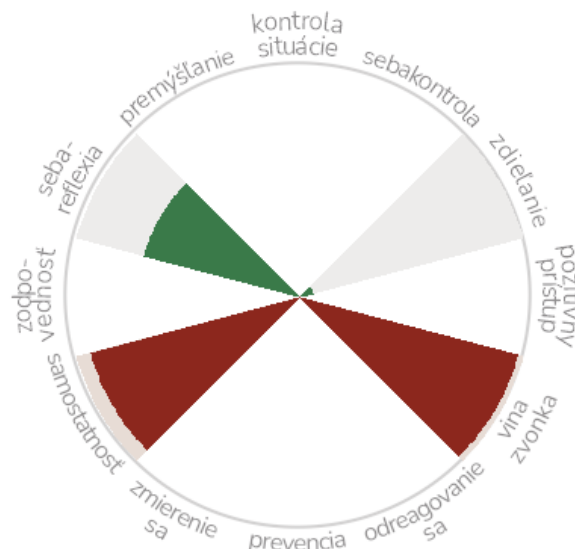
Zlepšenie vzťahov na pracovisku môže byť pre jednotlivca náročná úloha. Za vhodné riešenie sa dá považovať rozhovor s manažérom, ktorý by vyústil do intervencie v rámci pracovného tímu. Za prínosné sa považujú teambuildingové aktivity, ktoré stmelujú kolektív, rovnako ako tréningy zamerané na efektívnu komunikáciu a spoluprácu. Pre Vás ako jednotlivca je dôležité udržať si hranice medzi prácou a voľnočasovými aktivitami (work-life balance) a tiež možnosť realizovať sa aj mimo pracovného prostredia.

Stratégie, ktoré Vám môžu v danej oblasti pomôcť:

- **Zdieľanie - využívaná na 6%**
Uplatnenie stratégie zdieľania sa prejavuje potrebou hovoriť o probléme s druhými ľuďmi, požiadať ich o radu, pomoc a podporu.
- **Sebareflexia - využívaná na 70%**
Stratégia sebareflexie sa vyznačuje snahou hľadať vlastný podiel viny na záťažovej situácii a poučiť sa z chýb, ktoré ju zapríčinili.

Pozor na využívanie stratégií, ktoré môžu Vašu pohodu v tejto oblasti ešte znížiť:

- **Obviňovanie druhých - využívaná na 98%**
Využitie stratégie obviňovania druhých sa prejavuje tendenciou hľadať príčiny vzniku záťažových situácií typicky v druhých ľuďoch, nepriaznivých okolnostiach a podmienkach. Táto stratégia sa zameriava skôr na analýzu podstaty problémov, než na ich riešenie.
- **Samostatnosť - využívaná na 94%**
Táto stratégia sa prejavuje tendenciou uzavrieť sa v náročnej situácii do seba a izolovať sa od ostatných.



■ pracovné prostredie

Pracovné prostredie je škála, ktorá zisťuje, ako jedinca ovplyvňuje jeho pracovné prostredie. Pod pracovným prostredím sa myslia napr. podmienky na pracovisku (hluk, osvetlenie, teplota) a kvalita práce (nadčasy, práca na zmeny, neskoré odchody, kvalita a kvantita prestávok).

Pracovné prostredie pre Vás predstavuje stresor a ohrozuje Vašu duševnú pohodu.

V prípade vhodného pracovného prostredia je vo väčšine prípadov potrebný zásah vyššieho manažmentu. Vhodným spôsobom spätnej väzby sú prieskumy spokojnosti, ktoré môžu prípadné zmeny prostredia iniciovať. Pre Vás ako jednotlivca je vhodné zamerať sa na vyváženú prácu a voľného času a aktívne trávenie voľného času, ktoré umožňuje relax a vedie ku zvýšeniu psychickej pohody. Taktiež je možné zamerať sa na spríjemnenie vlastného pracovného miesta, ak to pracovná pozícia umožňuje.

Stratégie, ktoré Vám môžu v danej oblasti pomôcť:

■ Kontrola situácie - využívaná na 87%

Kontrola situácie sa prejavuje zameraním na riešenie problému a snahou mať ju pevne v rukách.

■ Odreagovanie sa - využívaná na 56%

Stratégia odreagovania sa vyznačuje snahou kompenzovať záťaž príjemnými aktivitami rôzneho druhu.

Pozor na využívanie stratégií, ktoré môžu Vašu pohodu v tejto oblasti ešte znížiť:

■ Zmierenie - využívaná na 71%

Stratégia zmierenia sa prejavuje tendenciou ustupovať zo záťažových situácií.

■ Premýšľanie - využívaná na 73%

Premýšľanie je stratégiou, pre ktorú je typické neustále vracanie sa k problému vo svojich úvahách.

