



online
www.tconline.cz



VÝSTUPNÍ ZPRÁVA

Dotazník zvládnutí zátěže

Mia Brown

mia.brown@example.com
18. ledna 2017



Dostává se Vám do rukou výstup z Dotazníku zvládnání zátěže, který sleduje dvanáct základních strategií, jimiž lidé přirozeně reagují na stres nebo zátěž. Obecně je pro dlouhodobě efektivní zvládnání stresu vhodné využívat takové strategie, které nejen, že přispívají k řešení dané situace, tak i napomáhají k našemu vnitřnímu pozitivnímu naladění – proto ve výstupech vidíte i členění dle těchto dvou dimenzí (řešení situace / duševní pohoda).

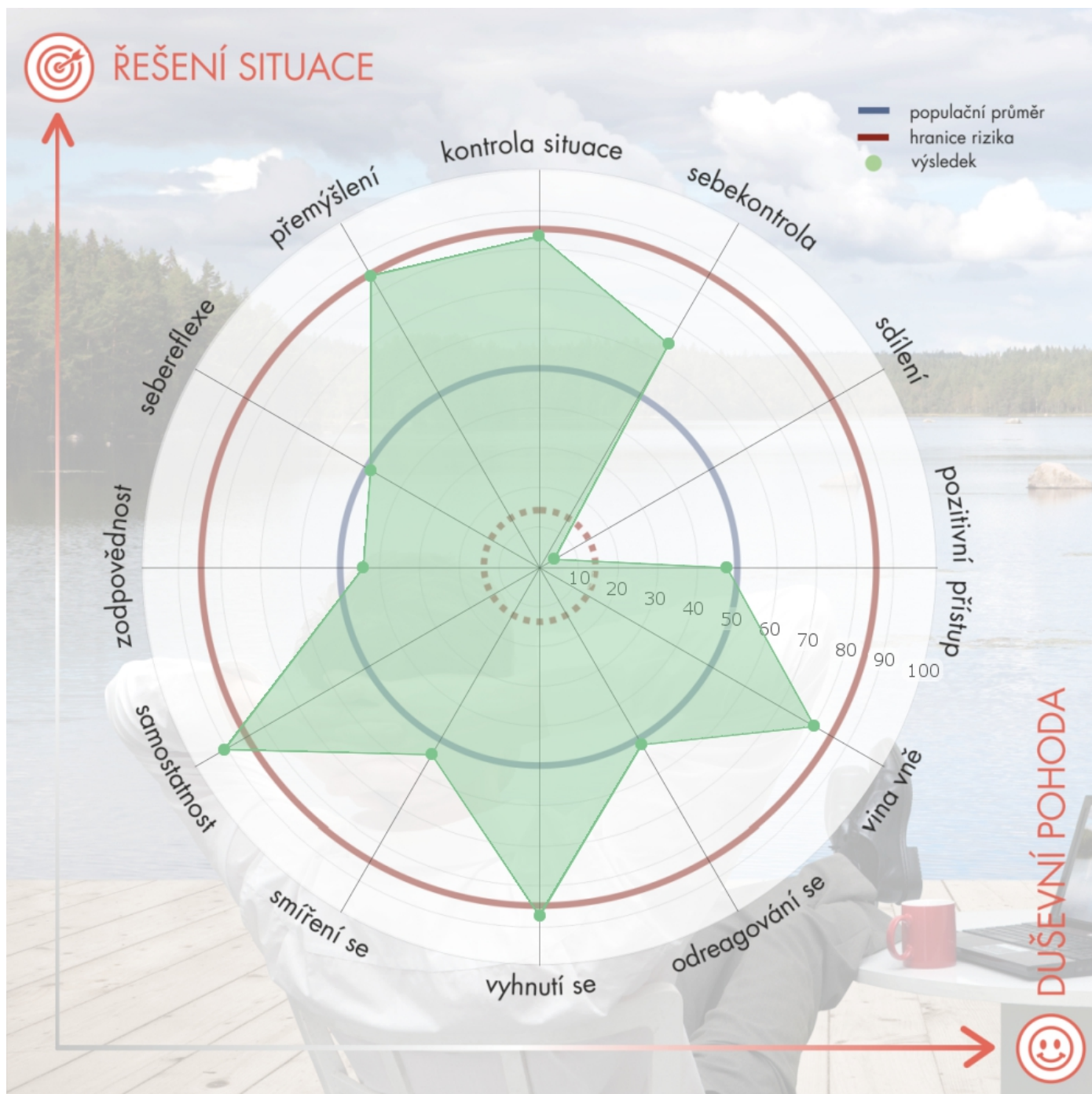
KONTROLNÍ ŠKÁLA

Platnost výsledků do jisté míry závisí na přístupu posuzovaného k vyplňování dotazníků – proto je v dotazníku zařazena kontrolní škála, která upozorňuje na možné zkreslení výsledků.

POTŘEBA USPĚT

přiměřená otevřenost odpovědí

RELATIVNÍ ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH STRATEGIÍ



Výsledky jsou v grafu uvedeny v podobě percentilů. Hranice rizika upozorňuje na strategie, které jsou využívány nadměrně a mohou tak v sobě nést rizika, bez ohledu na jejich celkový vliv na duševní pohodu a řešení situace. Rizikové může být také nízké využívání těch strategií, které přispívají jak k řešení situace, tak i k duševní pohodě.

POPIS NEJPREFEROVANĚJŠÍCH STRATEGIÍ

■ SAMOSTATNOST - 92%

STRATEGIE VYUŽÍVANÉ NAD HRANICÍ RIZIKA JSOU BAREVNĚ ZVÝRAZNĚNY: ■

Tato strategie se projevuje tendencí uzavřít se v náročnou situaci do sebe a izolovat se od ostatních. To může být důsledkem snahy problémy vyřešit samostatně a neobtěžovat s nimi zbytečně své okolí. Tato strategie je funkční tam, kde je potřeba si řešení problému v klidu rozmyslet nebo tam, kde společné řešení či sdílení problémů není možné či není žádoucí. Lidé, využívající tuto strategii, mohou mít pocit, že ostatní jejich problémy příliš nezajímají nebo nerozumí jejich řešení, a tudíž si je nechávají pro sebe.

Vysoký skóre 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.

■ VYHNUTÍ SE - 88.2%

Využití strategie vyhnout se 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.

Vysoký skóre v této škále naznačuje, že je strategie vyhnout se 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 zvládnutí 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.

■ PŘEMÝŠLENÍ - 85.3%

Přemýšlení je strategií, pro kterou je typické neustálé vracení se k problému ve svých úvahách. Lidé využívající tuto strategii o problémech neustále hloubají a snaží se najít jejich řešení. Pozitivním aspektem této strategie může být nalezení vhodné varianty ke zvládnutí problému, negativní může být uvažování nad překážkami, které nelze změnit nebo neschopnost odpoutat se v mysli od problémů, čímž mám méně prostoru pro relaxaci, odpočinek nebo doplnění energie.

Vysoký skóre 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.

POPIS NEJMÉNĚ PREFEROVANÉ STRATEGIE

■ SDÍLENÍ - 4.3%

STRATEGIE VYUŽÍVANÉ POD HRANICÍ RIZIKA JSOU BAREVNĚ ZVÝRAZNĚNY: ■

Uplatnění strategie sdílení se projevuje potřebou o problému hovořit s druhými lidmi, požádat je o radu, pomoc a podporu. Kromě toho přináší i možnost sdílet různá řešení a rozšířit si vlastní, v zátěži často zúžený, pohled. Může se ale také projevit tendencemi k nižší samostatnosti až závislosti na ostatních.

Nízký skóre na této škále znamená, že sdílení s druhými není v zátěži vyhledáváno, což se projevuje snahou situaci řešit samostatně bez komunikace s druhými a vyhledávání jejich pomoci a podpory. Příčinou může být pocit, že okolí nemůže jedinci s problémem pomoci nebo se jeví efektivnější situaci řešit samostatně. Zároveň mohou být opomíjeny další možnosti k řešení (sdílení, spolupráce, delegování, mentoring) a současně to může vést k pocitům izolace a pocitu, že "jsem v tom sám/sama". Nízké sdílení je zejména rizikové v situaci, kdy se řešené téma týká spolupráce, sdílení know-how, předávání informací nebo nastavení kompetencí a pravomocí.

ROZVOJOVÁ DOPORUČENÍ

Nebát se sdílet své problémy s ostatními, nepodléhat pocitu osamělosti. Zvážit, zda je vždy žádoucí zátěžové situace řešit samostatně a zda by názor či pohled někoho dalšího nemohl být užitečný. Přemýšlet o vhodném delegování, získat více informací o variantách řešení, využívat inspiraci od druhých a také si ověřovat a verifikovat vlastní informace (nepředpokládat, nepředjímat).

Lépe stanovovat priority a řešit i situace, které mohou být nepříjemné, ale jejichž řešení je důležité a/nebo urgentní. Tam, kde je

to potřeba, se namotivovat k řešení situace místo vynakládání zbytečného úsilí ve snaze se jí vyhnout. Nebát se převzít zodpovědnost za řešení zátěžových situací a pokusit se mít jejich řešení pevně v rukách.

Nezaměřovat se natolik na problémové situace a nechat současné i minulé nesnáze čas od času být, nenosit si problémy z práce domů a naopak a neulpívat na nich. Vybudovat si návyky a rituály, které pomohou odstříhnout se od řešených problémů při změně aktivity (přechod práce - domov) a nebo před odpočinkovými aktivitami či usnutím. Najít si nějakou činnost, která povede k aktivnímu odpoutání se od zátěžových situací a k obnovení duševní pohody.

Více se obracet na lidi kolem sebe, zapojovat je do řešení, nebát se delegovat. Využívat potenciál spolupráce ("víc hlav, víc ví") a sdílení problémů ("sdílená starost je poloviční starost"), uvědomit si, že společné řešení druzí lépe přijmou, více se za něj postaví. Častější vyhledávání sdílení tak může celkově vést k novým způsobům řešení situace, ke zvýšení efektivity, úspoře času a stejně tak i k úlevě od zátěže.

CELKOVÝ POMĚR STRATEGIÍ



Poznámka: Grafy zobrazují celkový poměr strategií, které buď přispívají k řešení situace či k duševní pohodě, nebo naopak.

KOMENTÁŘ K CELKOVÉMU POMĚRU STRATEGIÍ

Napříč strategiemi se objevuje slabší potřeba řešit zátěžové situace nebo jejich řešení ovlivňovat. To se projevuje slabší aktivitou a nižší angažovaností v hledání řešení.

Napříč strategiemi převládají reakce na zátěžovou situaci, které minimalizují duševní pohodou. To může vést k významnému snížení odolnosti vůči zátěži, k celkovému rozladění, k nespokojenosti a v dlouhodobém horizontu i k zdravotním obtížím.