



VÝSTUPNÍ ZPRÁVA

Dotazník zvládání zátěže

Jane Moon

jane.moon@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 přispívají jak 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).

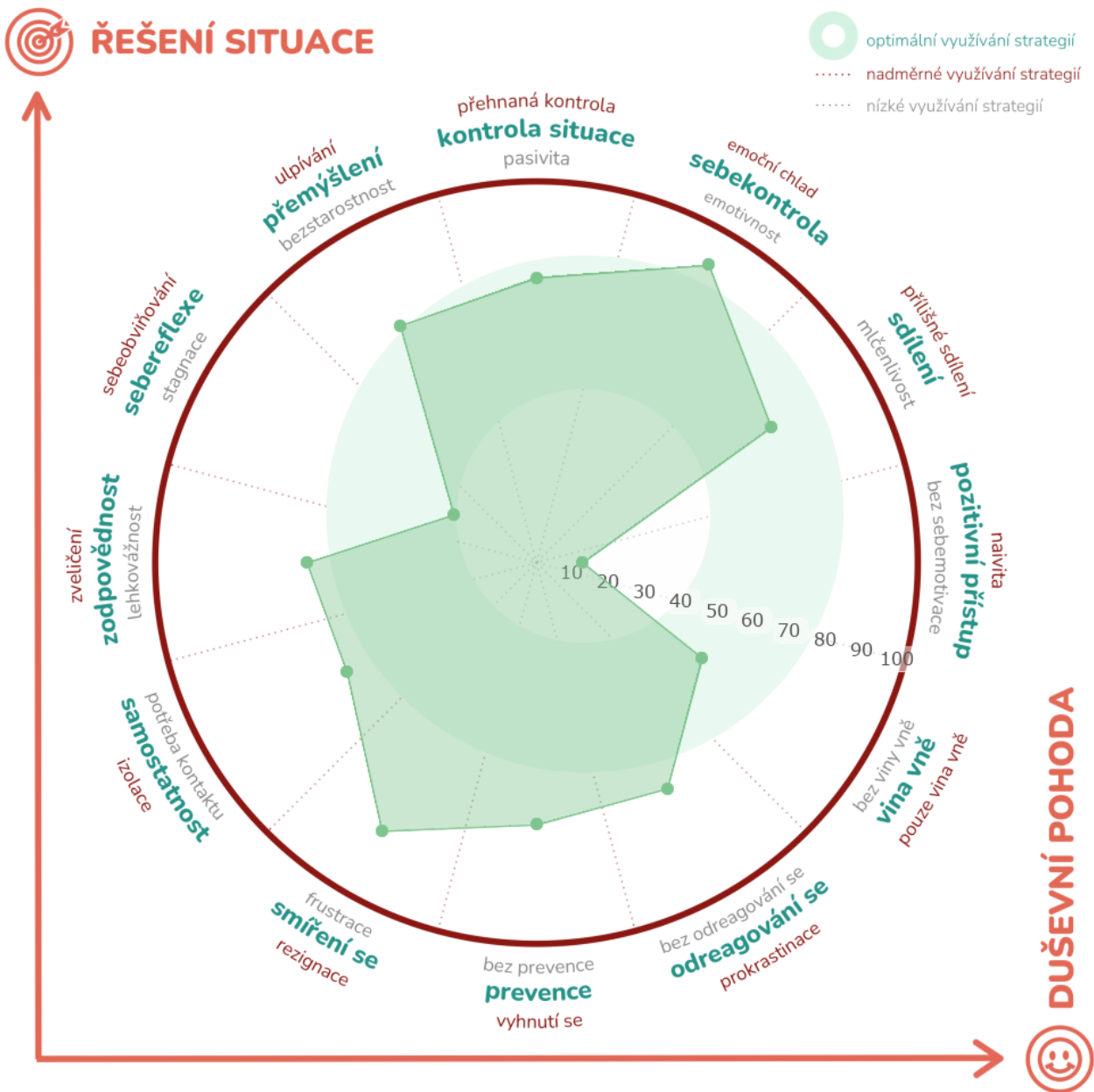
KONTROLNÍ ŠKÁLA

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. Zelená barva představuje oblast optimálního využívání jednotlivých strategií. V případě vyššího percentilu, než je horní hranice optimální oblasti, hovoříme o nadměrném užívání strategie – pro tuto strategii platí její červený název. Při dosažení nižšího percentilu hovoříme naopak o nízkém využívání strategie a pro tuto strategii je příznačnější její šedý název.

POPIS NEJPREFEROVANĚJŠÍCH STRATEGIÍ

strategie využívané nadměrně jsou barevně zvýrazněny:

■ SEBEKONTROLA (EMOČNÍ CHLAD) - 91.7%

Strategie sebekontroly se projevuje snahou kontrolovat vlastní emoce a reakce na zátěžovou situaci. Zahrnuje také snahu o konstruktivní vyjádření emocí. Pro využívání této strategie je typická aktivní snaha ovládat se, nedat na sobě zátěž znát a reagovat s rozmyslem. Vzhledem k málo projeveným emocím mohou tito lidé na okolí působit nečitelným a neautentickým dojmem. Snaha o intenzivní a stálou kontrolu vlastních reakcí může rovněž způsobovat pocity vnitřního napětí.

Vysoký skóre na škálách sebekontrola a smíření se znamená, že jsou obě tyto strategie využívány v nadměrné míře. To může znamenat až přehnanou snahu o sebekontrolu. V důsledku mohou tito lidé pociťovat vnitřní napětí, jelikož nedokáží či z nějakého důvodu nechťejí dát ostatním najevo, jak se cítí. Na druhé mohou působit uzavřeným, chladným či nečitelným dojmem. To může komplikovat nejen samotné zvládnání zátěže, ale i vztahy s okolím, které na těchto lidech nepoznají, že jsou ve stresu. V důsledku na ně mohou být kladeny stále další a další požadavky, které už nemusí být schopni zvládnout. V těchto polohách už sebekontrola spíše omezuje duševní pohodu. Tato strategie bývá rovněž méně efektivní, pokud řešení dané zátěžové situace zahrnuje práci s emocemi.

■ SMÍŘENÍ SE (REZIGNACE) - 82.7%

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.

Vysoký skóre na škálách smíření se a sebekontrola naznačuje, že jsou obě tyto strategie využívány 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 pohodlnosti a vymlouvání se na nedostatek kompetencí, málo šancí a možností, jak situaci vyřešit.

■ KONTROLA SITUACE - 76%

Kontrola situace se projevuje zaměřením na řešení problému a snahou mít ji pevně v rukách. Pro využívání této strategie je typická touha mít situaci pod kontrolou a moci ji ovlivnit. Lidé, kteří využívají tuto strategii, zátěžové situace neodkládají a okamžitě je řeší. Občas mohou mít snahu řešit i problémy, které spadají do kompetence ostatních. V situacích, nad kterými nelze mít kontrolu, vede využití této strategie k napětí a nespokojenosti.

DALŠÍ NADMĚRNĚ VYUŽÍVANÉ STRATEGIE

■ PŘEMÝŠLENÍ (ULPÍVÁNÍ) - 73%

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 škálách odreažování se a přemýšlení znamená, že jsou obě tyto strategie využívány nadměrně. Tato kombinace se projevuje tím, že je hodně energie věnováno přemítání nad řešenými zátěžovými situacemi a je těžké se od nich v myšlenkách odpoutat, ale zároveň je přítomné velké zaměření na využívání technik, které pomáhají k odreažování se. Tyto strategie se tedy mohou vzájemně kompenzovat, nicméně mohou také znamenat vysokou energetickou investici jak při přemítání o problému, tak i při aktivitách, které mají energii vrátit. Rizikem je, že aktivity původně směřující k odreažování jsou pojaty příliš výkonově a tudíž přinášejí další zátěž.

■ PREVENCE (VYHNUTÍ SE) - 69.9%

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.

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.

■ ODREAGOVÁNÍ SE (PROKRASTINACE) - 69.6%

Strategie odreagování se se vyznačuje snahou zátěž kompenzovat příjemnými aktivitami všeho druhu. Ty mohou mít podobu jiné uspokojivé činnosti, odměnění se něčím příjemným, péče o sebe či aktivní relaxace. Je to strategie zaměřená na obnovení fyzických a psychických sil během či po zátěžové situaci. Může se ale projevovat také odkládáním řešení zátěžové situace, případně aktivitami, které nemusí lidem využívajícím tuto strategii dlouhodobě prospívat.

■ ZODPOVĚDNOST (ZVELIČENÍ) - 61.4%

Zodpovědnost označuje strategii, která je charakteristická velmi svědomitým přístupem k zátěžové situaci. Lidé využívající tuto strategii berou zátěžový stav velice vážně a snaží se jej zvládat. Jejich hlavním cílem je zabránit všem možným negativním důsledkům, které vnímají citlivěji než ostatní. Jejich silné pocity zodpovědnosti a zaměření na možné negativní dopady situace mohou být až svazující.

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.

■ SAMOSTATNOST (IZOLACE) - 58.5%

Tato strategie se projevuje tendencí uzavřít se v náročné 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 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.

POPIS NEJMÉNĚ PREFEROVANÉ STRATEGIE

strategie využívané nízkou jsou barevně zvýrazněny:

■ POZITIVNÍ PŘÍSTUP (BEZ SEBEMOTIVACE) - 12.2%

Pozitivní přístup je strategií projevující se snahou vidět v zátěžové situaci pozitiva, např. co mi může situace dát, co z ní mohu získat, a zároveň důvěrou ve vlastní schopnosti ji zvládnout. Lidé využívající tuto strategii si připouštějí rizika jen v omezené míře a mohou mít tendenci je podcenit. Pozitivní přístup je také provázen vysokou sebedůvěrou ve zvládnutí situace, což může vést k přílišnému optimismu a přehlcování se ve víře, že lze zvládnout vše.

Nízký skóre na této škále naznačuje, že je pozitivní přístup využíván málo, což je spojeno s nižší mírou optimismu a sebedůvěry ve zvládnutí situace. Zároveň to svědčí pro nízké zaměření se na pozitivní aspekty a příležitosti plynoucí ze zátěžových situací. Důsledkem může být nižší chuť situaci řešit, menší sebejistota v řešení a opomenutí předchozích úspěchů a toho, že je na čem stavět (osvojené znalosti, zkušenosti). Dlouhodobě nízké využívání této strategie může vést k poklesu sebevědomí obecně, ke ztrátě "lehkosti" a nadhledu v řešení a snížení duševní pohody. Nízký skóre je nevýhodný zejména tam, kde je k řešení nezbytná kreativita, inovativní pohled a schopnost jít do rizika.

ROZVOJOVÁ DOPORUČENÍ

Konstruktivně pojmenovávat vlastní pocity, obzvláště pak v zátěžových situacích. Nesnažit se vše za každou cenu potlačit či ignorovat své emoce. Větší otevřenost povede k snadnější čitelnosti pro ostatní a může být prevencí vzniku konfliktních situací, pro okolí překvapivých "výbuchů" emocí a rovněž psychosomatických potíží vznikajících nezpracováním vlastních emocí (např. bolesti hlavy nebo šíjového svalstva, problémy s trávením apod.).

Nevzdávat snahu o řešení situace, snažit se nalézt alternativní cesty k jejímu řešení, které nebudou tak náročné. Více zvažovat, zda a jak lze situaci ovlivnit ze své pozice. Pokusit se na ni podívat z jiného úhlu pohledu. Nepodléhat pocitům bezmoci a zmaru. Lépe plánovat své aktivity tak, aby byla reálná šance, že je zvládnou dokončit, popř. raději přeformulovat cíl na menší nebo jiný, než na něj zcela rezignovat.

Zaměřit se na vyváženost, ale také na přiměřenost, jak v rámci přemítání o problémech, tak i odreagování se od nich. Volit k odreagování takové aktivity, které skutečně přinesou klid a uvolnění a pokud jsou výkonově orientovány, hledat další způsoby, které jsou méně dynamické, ale z hlediska uvolnění a duševní pohody efektivní.

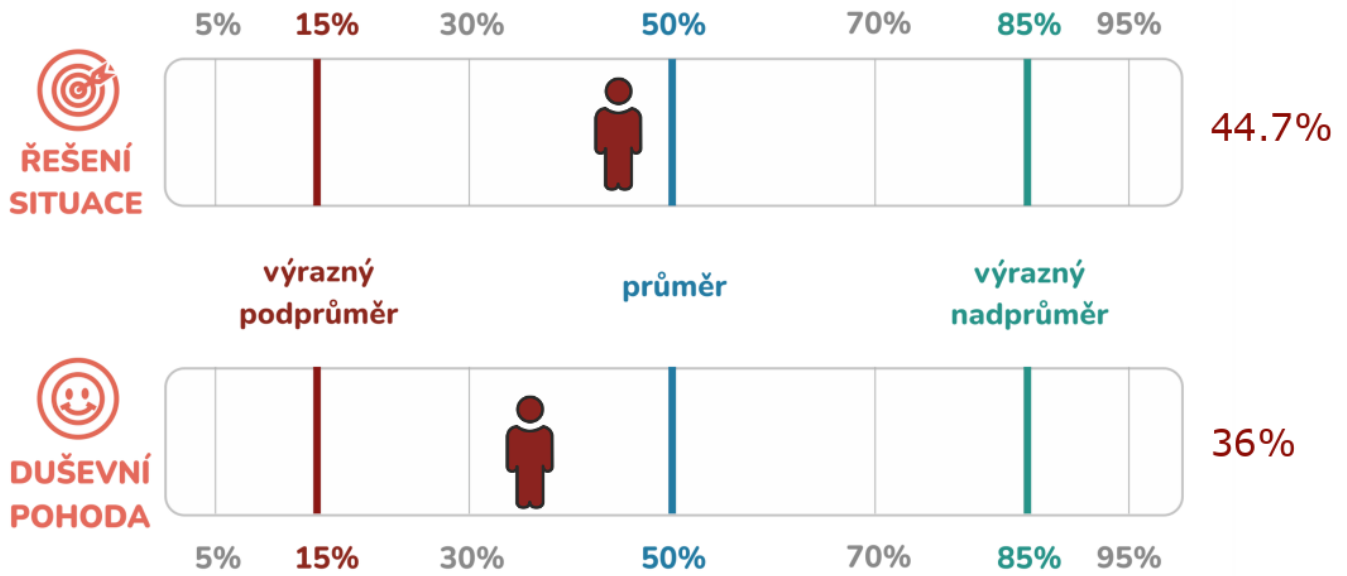
Lépe stanovovat priority a řešit i situace, které mohou být nepříjemné, ale jejichž řešení je důležité a/nebo urgentní. Tam, kde je to potřeba, se namotivovat k řešení situace místo vynakládání zbytečného úsilí ve snaze se jí vyhnout. Nebát se převzít zodpovědnost za řešení zátěžových situací a pokusit se mít jejich řešení pevně v rukách.

Nepodléhat pocitům přehnané zodpovědnosti, snažit se věci vidět s nadhledem. Nepřemítat nad všemi možnými riziky, pokusit se vyhodnotit jejich reálnost a věnovat se jen těm, která jsou pravděpodobná. Vnímat zátěžovou situaci více jako příležitost než jako velké riziko, zaměřit se na pozitivní aspekty situace.

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).

Více se zaměřit na pozitiva zátěžových situací. Nahlížet tyto situace z hlediska příležitostí, které mohou přinášet, a potenciálu k osobnímu či profesnímu růstu. Uvědomit si své zkušenosti a předchozí úspěchy s řešením podobných situací, zrekapitulovat si, které dovednosti a schopnosti pro řešení mohou využít a zaměřit se na představu úspěšného zvládnutí problému. Zátěžové situace řešit sebevědoměji a s větší důvěrou v úspěch.

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 jsou méně zastoupeny reakce na zátěžovou situaci, které pomáhají udržet si duševní pohodu. To může přispívat k rozladění a nespokojenosti jedince.