



Dostává se Vám do rukou výstup z dotazníku Zdroje stresu.

Dotazník se zaměřuje na zmapování možných zdrojů zátěže (stresory) a naopak na oblasti, které Vám pomáhají obnovit duševní energii a schopnost čelit zátěži (salutory). Kromě těchto dvou faktorů se dotazník zaměřuje také na motivátory, tedy oblasti, které pro Vás jsou zdrojem zátěže, ale současně Vám pomáhající posunout se dál ať už z hlediska Vašich dovedností, znalostí nebo právě odolnosti vůči stresu.

Dotazník nemá optimální výsledek, obecně však lze říci, že zastoupení stresorů společně s motivátory a salutory by mělo být v rovnováze, resp. při převaze stresorů a motivátorů je žádoucí zaměřit se na posílení salutorů. Toho lze docílit různými způsoby, např. změnou preferovaných strategií zvládnání zátěže. Užitečnou inspirací Vám v tom mohou být i výsledky dalšího dotazníku – Dotazníku zvládnání zátěže. Další cestou může být např. změna návyků a aktivit nebo jejich rozšíření. Výsledky dotazníku je důležité vždy interpretovat v širším kontextu konkrétní životní situace, pracovní pozice a role.

## CELKOVÉ SHRNUTÍ ROZLOŽENÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ V PRACOVNÍ A OSOBNÍ OBLASTI

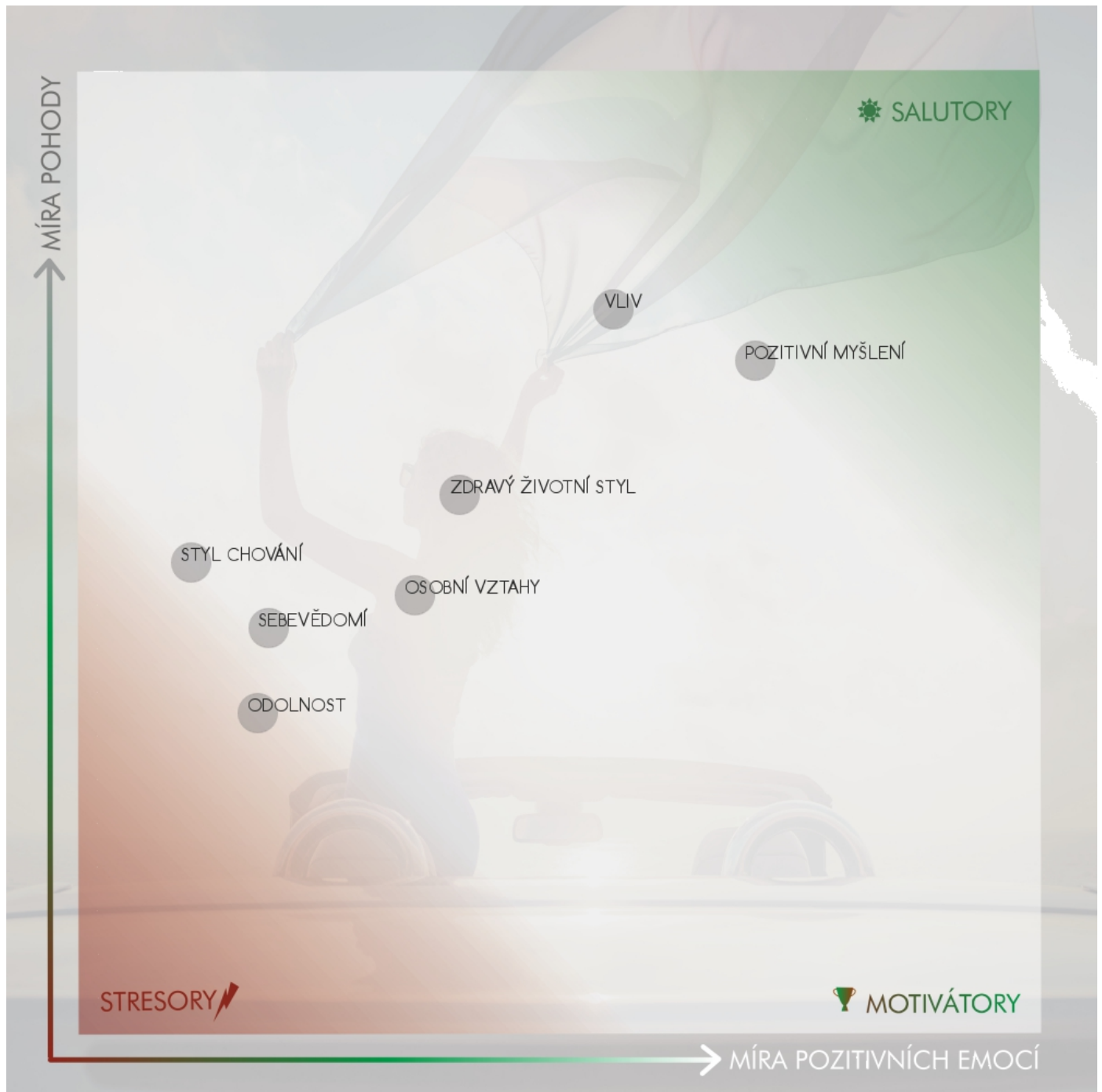
	MÍRA POZITIVNÍCH EMOCÍ	MÍRA POHODY
Celkový poměr v pracovní oblasti	17.7	33.2
Celkový poměr v osobní oblasti	43	55.8

Poznámka: Hodnoty v grafu jsou v podobě percentilů.

## GRAFICKÉ SHRNUÍ ROZLOŽENÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ V PRACOVNÍ OBLASTI



## GRAFICKÉ SHRNUÍ ROZLOŽENÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ V OSOBNÍ OBLASTI



## SALUTORY

Salutory jsou faktory, které přispívají k Vaší psychické pohodě. Jedná se o činitele, které v nás vyvolávají pozitivní emoce a jsou naprosto klíčové pro Vaše schopnosti překonávat překážky a vyrovnávat se stresovými situacemi. V okamžiku, kdy se dostanete do stresové situace, mohou Vám Vaše salutory dodat sílu k jejich zvládnutí a rovněž Vám mohou pomoci se od nepříznivé situace odreagovat. Salutory fungují jako protektivní (ochranné) faktory a zabraňují vzniku negativní reakce na stresovou situaci (čímž mohou být somatické či psychické obtíže). Pokud jste si vědomi, jaké oblasti Vašeho života na Vás působí jako salutory, umožňuje Vám to efektivně jich využívat a soustředit se na ně v okamžicích, kdy se cítíte pod zátěží.

### HLAVNÍ SALUTORY V PRACOVNÍ OBLASTI

OBLAST	MÍRA POZITIVNÍCH EMOCÍ	MÍRA POHODY
pracovní role	77.9	97.2

#### ▪ pracovní role

Pracovní role je škála, která zjišťuje různé aspekty pracovní role. Zahrnuje například míru kladené odpovědnosti, zdali jedinec vnímá svoji roli jako motivující nebo stresující, jaká je míra nároků na jednotlivce a z toho vyplývající konflikty. Kromě toho zahrnuje i emoční nároky, které jsou na pracovníka kladené.

Ve Vašem případě představuje Pracovní role salutor. Vaše Pracovní role pravděpodobně přispívá k lepší duševní pohodě a redukcii stresových reakcí.

## MOTIVÁTORY

Motivátory jsou faktory, které ve Vás vyvolávají pozitivní emoce, ačkoliv jsou spjaty s vyšší mírou stresu. Představují pro Vás výzvy, které Vás posouvají dál. Svou náročností Vás dokáží vyburcovat k vysokým výkonům a dodat Vám pocit sebeuplatnění a schopnosti vypořádat se s překážkami. Určitá míra motivátorů je pro Vás prospěšná a umožňuje Vám se v životě realizovat. Je však nutné mít na paměti, že se stále jedná o podtyp stresorů. Naše tělesná reakce na ně je proto obdobná, jako v případě stresorů a jejich přemíra je pro Váš organismus rovněž škodlivá.

## STRESORY

Stresory jsou faktory, které Vás vystavují určitému tlaku a navíc s nimi máte spojeny negativní pocity. Tyto oblasti jsou pro Vás obvykle zdrojem obav a úzkosti. Vyvolávají negativní tělesnou reakci a při jejich dlouhodobém působení mohou vést ke vzniku psychických či tělesných problémů. Většinou jsou to faktory, u kterých máme pocit, že je nejsme schopni zvládnout a že jsou „nad naše síly“. Stresory vedou ke snížení pocitů spokojenosti a zhoršení pracovního výkonu.

### HLAVNÍ STRESORY V PRACOVNÍ OBLASTI:

OBLAST	MÍRA POZITIVNÍCH EMOCÍ	MÍRA POHODY
organizace práce	14.5	2.9
pracovní vztahy	9.2	8.7
pracovní prostředí	12.8	12.2

## ■ organizace práce

Organizace práce je škála, která zjišťuje to, jak jedince ovlivňují různé aspekty organizace práce. Patří sem vymezování pracovních priorit a kompetencí, množství práce, které je jedinci přiděleno, množství byrokracie či dlouhodobé rozložení práce.

Organizace práce na Vašem pracovišti pro Vás představuje stresor a ohrožuje Vaši duševní pohodu.

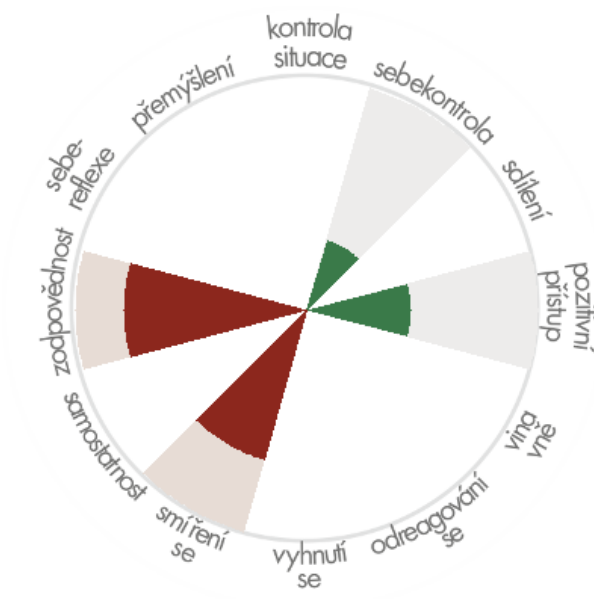
V případě potřeby změny na úrovni organizace práce je takřka nutný zásah managementu. Takovouto změnu je možné iniciovat např. na základě výsledků průzkumu spokojenosti. Pro Vaši duševní pohodu je vhodné pracovní stres eliminovat zejména pomocí kvalitního work-life balance a zaměření se na volnočasové aktivity, případně zameřením se na aspekty Vaší práce, které patří mezi Vaše salutory.

Strategie, které Vám mohou v dané oblasti pomoci:

- **Sebekontrola** - využívána na 32%  
Strategie sebekontroly se projevuje snahou kontrolovat vlastní emoce a reakce na zátěžovou situaci.
- **Pozitivní pohled** - využívána na 45%  
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.

Pozor na využívání strategií, které napak mohou Vaši pohodu v této oblasti ještě snížit:

- **Smíření se** - využívána na 68%  
Strategie smíření se projevuje tendencí ustupovat ze zátěžových situací.
- **Zodpovědnost** - využívána na 79%  
Zodpovědnost označuje strategii, která je charakteristická velmi svědomitým přístupem k zátěžové situaci.



### ■ pracovní vztahy

Pracovní vztahy je škála, která zjišťuje to, jak jedinec vnímá své vztahy na pracovišti. Patří sem například míra podpory ze strany kolegů, kvalita vztahů s manažerem, celková atmosféra na pracovišti či ochota spolupracovat. Absence nebo nízká kvalita uvedeného může způsobovat stres.

Pracovní vztahy pro Vás představují stresor a ohrožuje Vaši duševní pohodu.

Zlepšení vztahu na pracovišti může být pro jednotlivce náročný úkol. Za vhodné řešení může být považován rozhovor s manažerem, který by vyústil v intervenci v rámci pracovního týmu. Za přínosné jsou považovány teambuildingové aktivity, které stmelují kolektiv stejně jako tréninky zaměřené na efektivní komunikaci a kooperaci. Pro Vás, jakožto jednotlivce, je důležité držet si hranice mezi prací a volnočasovými aktivitami (work-life balance) a možnost se realizovat i mimo pracovní prostředí.

Strategie, které Vám mohou v dané oblasti pomoci:

#### ■ Sdílení - využívána na 8%

Uplatnění strategie sdílení se projevuje potřebou o problému hovořit s druhými lidmi, požádat je o radu, pomoc a podporu.

#### ■ Sebereflexe - využívána na 68%

Strategie sebereflexe se vyznačuje snahou hledat vlastní podíl viny na zátěžové situaci a poučit se z chyb, které ji zapříčinily.

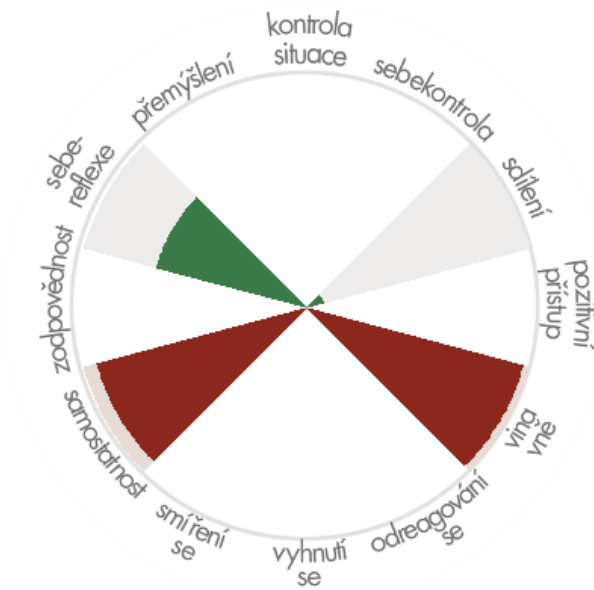
Pozor na využívání strategií, které napak mohou Vaši pohodu v této oblasti ještě snížit:

#### ■ Vina vně - využívána na 97%

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.

#### ■ Samostatnost - využívána na 94%

Tato strategie se projevuje tendencí uzavřít se v náročné situaci do sebe a izolovat se od ostatních.



### ■ pracovní prostředí

Pracovní prostředí je škála, která zjišťuje to, jak jedince ovlivňuje jeho pracovní prostředí. Pracovním prostředím se mají na mysli například podmínky na pracovišti (hluk, osvětlení, teplota) a kvalita práce (práce přesčas, práce na směny, pozdní odchody, kvalita a kvantita přestávek).

Pracovní prostředí pro Vás představuje stresor a ohrožuje Vaši duševní pohodu.

V případě nevhodného pracovního prostředí je ve většině případů nutný zásah vyššího managementu. Vhodným způsobem zpětné vazby jsou průzkumy spokojenosti, které mohou případně změny prostředí iniciovat. Pro Vás jako jednotlivce je vhodné zaměřit se na vyvážení práce a volného času a aktivní trávení volného času, který umožňuje relax a vede ke zvýšení psychické pohody. Rovněž je možné zaměřit si na zpříjemnění vlastního pracovního místa, pokud to pracovní pozice umožňuje.

Strategie, které Vám mohou v dané oblasti pomoci:

- **Kontrola Situace** - využívána na 87%  
Kontrola situace se projevuje zaměřením na řešení problému a snahou mít ji pevně v rukách.
- **Odreagování se** - využívána na 53%  
Strategie odreagování se vyznačuje snahou zátěž kompenzovat příjemnými aktivitami všeho druhu.

Pozor na využívání strategií, které napak mohou Vaši pohodu v této oblasti ještě snížit:

- **Smíření se** - využívána na 68%  
Strategie smíření se projevuje tendencí ustupovat ze zátěžových situací.
- **Přemýšlení** - využívána na 76%  
Přemýšlení je strategií, pro kterou je typické neustálé vracení se k problému ve svých úvahách.

