



VÝSTUPNÍ ZPRÁVA

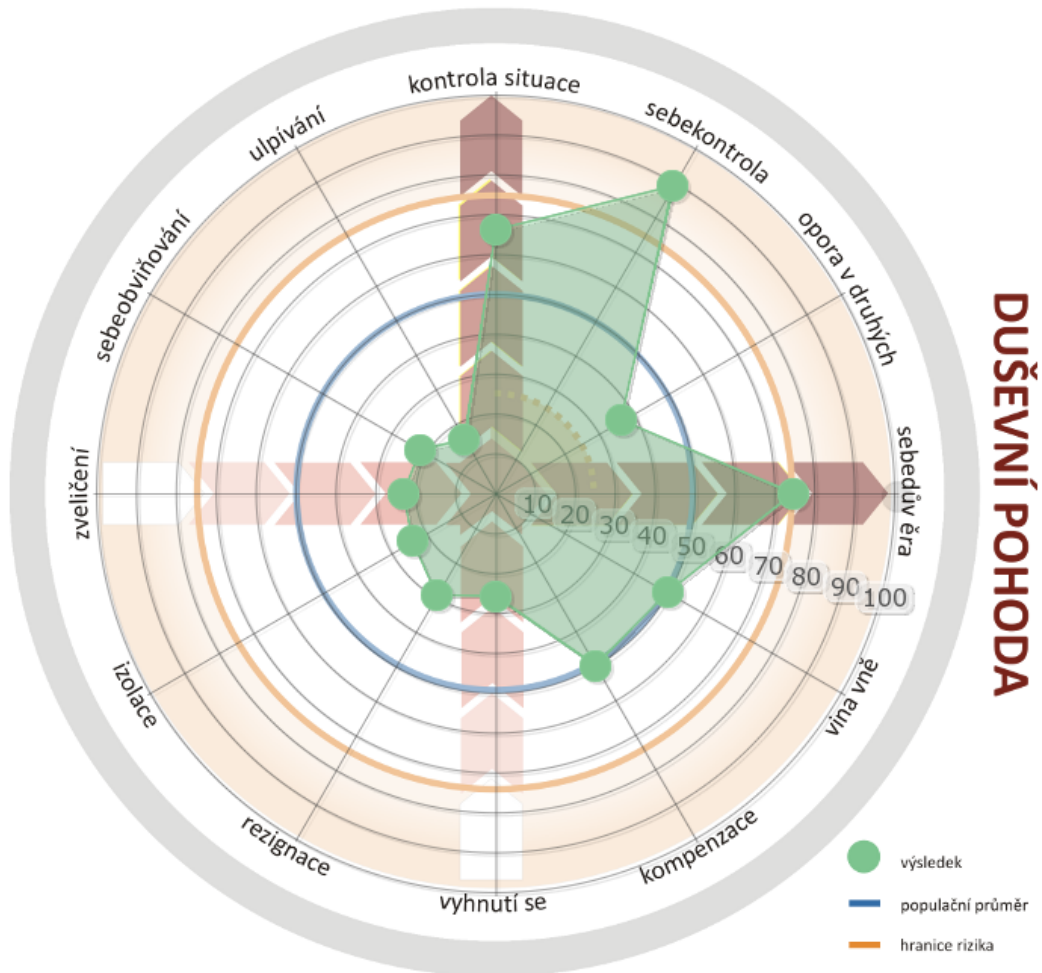
Jan Novák
ukazka@ukazka.cz

Dotazník zvládnání zátěže



ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH STRATEGIÍ

ŘEŠENÍ SITUACE



Výsledky jsou v grafu uvedeny v podobě vážených skóre. 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 TŘÍ NEJPREFEROVANĚJŠÍCH STRATEGIÍ

STRATEGIE VYUŽÍVANÉ NAD HRANICÍ RIZIKA JSOU BAREVNĚ ZVÝRAZNĚNY:

1. SEBEKONTROLA

Tato strategie zahrnuje tendenci odprosit se od emocí, nebrat danou situaci osobně, nenechat se vyvést z míry a soustředit se plně na racionální stránku problému. Při nadměrném využívání této strategie však hrozí určité odcizení se svému okolí a neschopnost efektivně reagovat na problémy vyplývající z interpersonálních vztahů. Takové problémy v sobě zahrnují zpravidla i emocionální aspekt, při jehož ignorování dochází spíše k prohloubení zátěžové situace.

2. SEBEDŮVĚRA

Tato strategie spojuje potřebu nevzdávat se, rychle se s problémy vyrovnat, posílit svou sebedůvěru a namotivovat se tam, kde je to potřeba.

3. KONTROLA SITUACE

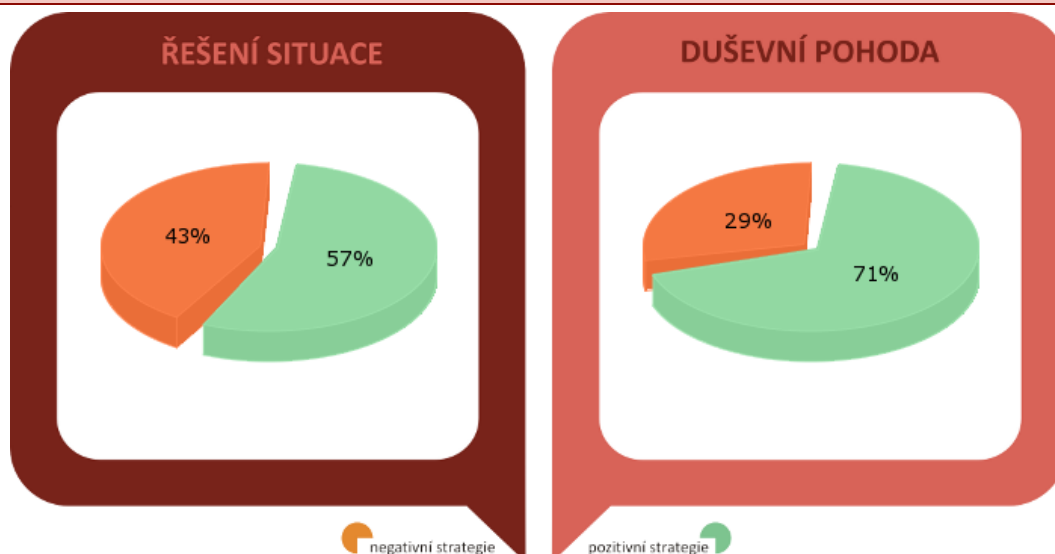
Tato strategie zahrnuje potřebu aktivně situaci řešit, tedy identifikovat její příčiny, hledat řešení, vytvořit si plán dílčích kroků a ten realizovat.

NEJMÉNĚ VYUŽÍVANÁ STRATEGIE

▪ ULPÍVÁNÍ

Tato strategie se projevuje v podobě neustálého se vracení k problému v myšlenkách a v neschopnosti se od něj odpoutat. Na jednu stranu může přispět k nalezení řešení, nicméně současně brání obnově energie a odpočinku.

CELKOVÝ POMĚR STRATEGIÍ



Grafy zobrazují celkový poměr strategií, které buď přispívají k řešení situace či k duševní pohodě, nebo naopak. Některé strategie skórují v obou grafech, podle jejich vlivu na řešení situace a na duševní pohodu. Strategie, které jsou vůči jednomu či druhému sledovanému aspektu neutrální, sytí pouze jeden příslušný graf.

KOMENTÁŘ K CELKOVÉMU POMĚRU STRATEGIÍ

Celkově převažují strategie přispívající k duševní pohodě a zároveň i k řešení dané situace. Tento celkový poměr strategií svědčí pro dobrou schopnost zvládat zátěžové a stresové situace, vyrovnat se s nimi, reagovat cíleně a efektivně. Při opakovaném využívání takovýchto strategií dochází k postupnému zvyšování odolnosti vůči stresu a upevňování žádoucích reakcí.