



TÍMOVÝ VÝSTUP

Dotazník zvládania záťaže

CIEĽOVÁ SKUPINA PRE TÍMOVÝ VÝSTUP

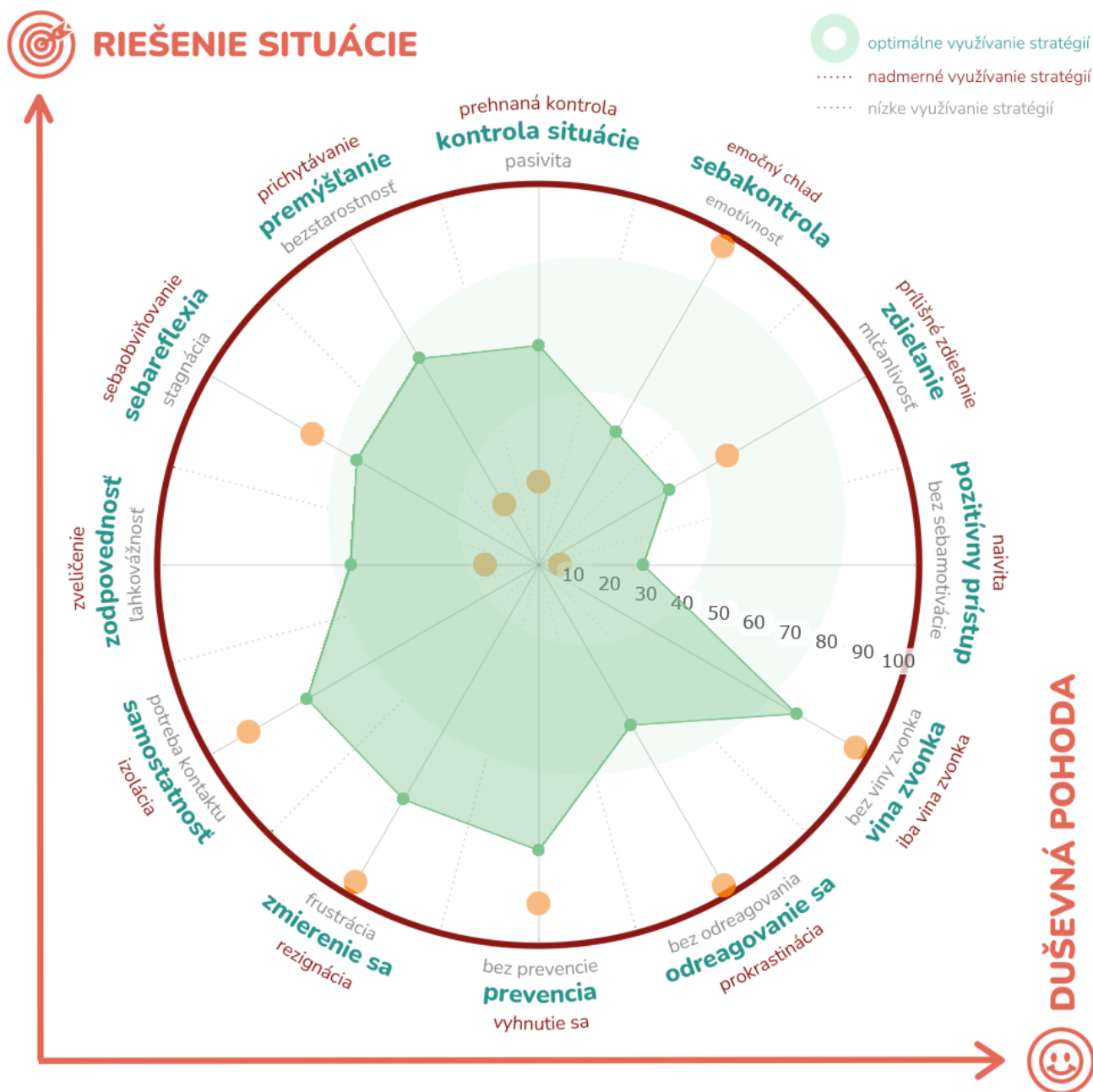
ČLENOVIA SKUPINY:

- bill.smith@example.com (Bill Smith)
- jack.white@example.com (Jack White)
- jeremy.johnson@example.com (Jeremy Johnson)
- john.doe@example.com (John Doe)
- mandy@example.com (Mandy Moon)
- mia.brown@example.com (Mia Brown)
- tina.timberlay@example.com (Tina Timberlay)

OSOBY OZNAČENÉ AKO MANAŽÉR:

- susan.black@example.com (Susan Black)

RELATÍVNE ZASTÚPENIE JEDNOTLIVÝCH STRATÉGIÍ V TÍME



Poznámka: Graf zachytáva priemerné zastúpenie jednotlivých stratégií naprieč celým tímom. Prípadný manažér je v grafe zobrazený samostatnou linkou.

POPIS NAJPREFEROVANEJŠÍCH STRATÉGIÍ V TÍME

VINA ZVONKA (79%)

Využitie stratégie viny zvonka sa prejavuje tendenciou hľadať príčiny vzniku záťažových situácií typicky v ostatných ľuďoch, nepriaznivých okolnostiach a podmienkach a je stratégiou zameranou skôr na analýzu podstaty problému než na ich riešenia. Nezatažovanie sa výčtkami svedomia, pocitmi zlyhania a vlastnej viny môže pomôcť udržať si duševnú pohodu. Na druhej strane to môže viesť k menšiemu zameraniu sa na to, čím som k vzniku problému prispel/a ja a čo môžem nabudúce urobiť inak.

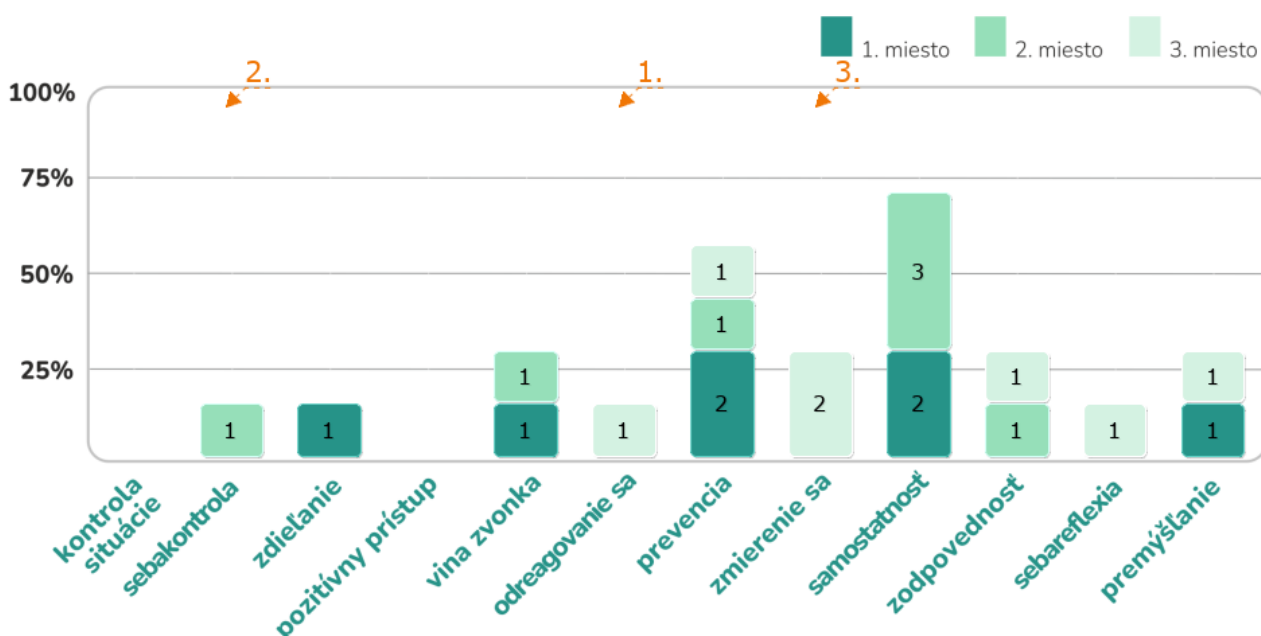
PREVENCIA (76%)

Využitie stratégie prevencia znamená snahu nedostávať sa do nepríjemných situácií. Môže byť spojená s vyhodnocovaním vlastných možností a kompetencií, tzn. cielene neriešim situácie, ktoré sú nad moje sily alebo kapacity. Prejavuje sa i prevenciou pred záťažovými situáciami s cieľom zachovať si duševnú pohodu. Rovnako sa ale môže prejavovať i tendenciou ignorovať problémy a vyhýbať sa všetkým záťažovým situáciám vrátane tých podstatných, ktoré by bolo žiaduce riešiť.

ZMIERENIE SA (72%)

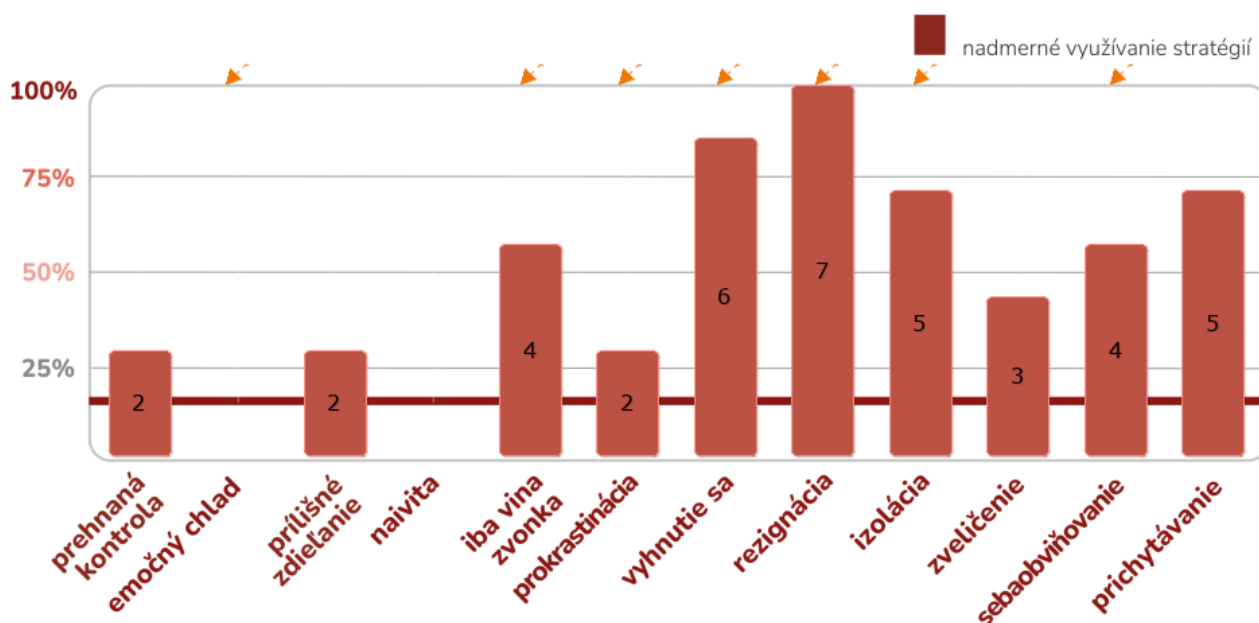
Stratégia zmierenia sa sa prejavuje tendenciou ustupovať zo záťažových situácií. Typický je sklon rezignovať na riešenia a zo situácie sa stiahnuť. Táto stratégia umožňuje hodnotiť náročnosť situácie a neriešiť tie, na ktorých zvládnutie chýbajú potrebné kompetencie či sily. Využitie tejto stratégie je vhodné predovšetkým v situáciách, ktoré jedinec nemôže ovplyvniť a kde by aktívna snaha situáciu riešiť viedla len k ďalšej frustrácii. Táto stratégia sa ale môže prejavovať i pocitmi bezmocnosti a neschopnosťou situáciu riešiť.

TRI NAJPREFEROVANEJŠIE STRATÉGIIE V TÍME



Poznámka: Graf skupiny zachytáva zastúpenie jednotlivých stratégií na 1. až 3. mieste pri jednotlivých členoch skupiny a počet osôb, pri ktorých sa na danom mieste objavili. Voľba a poradie troch najpreferovanejších stratégií zvoleného manažéra je prípadne označená šípkou a číslom. 1. 2. 3.

NADMERNE VYUŽÍVANÉ STRATÉGIE



Poznámka: Graf zachytáva pomerné zastúpenie nadmerne využívaných stratégií v rámci skupiny. Pre interpretáciu sú významné hodnoty stratégií, ktoré využíva viac než 15 % členov tímu (čísla označujú konkrétny počet členov tímu). Prípadné šípky v grafe reprezentujú označenie nadmerne užívaných stratégií manažéra či manažérov tímu.

ZMIERENIE SA (REZIGNÁCIA) - 7x

Vysoké skóre na tejto škále naznačuje, že stratégia zmierenia sa je využívaná nadmerne. To sa môže spočiatku prejavovať snahou riešiť situácie, avšak s rýchlou kapituláciou a únikom zo situácie. Rezignácia na riešenie je potom prevádzaná pocitmi bezmocnosti, vlastnou neschopnosťou so situáciou niečo urobiť a pasivitou. Títo ľudia sa potom dostávajú do veku udalostí. Rezignácia môže byť dôsledkom zahltenia a zlého plánovania času a vlastných kapacít. Na druhú stranu tiež môže byť príčinou pohodlnosť a vyhováranie sa na nedostatok kompetencií, málo šancí a možností, ako situáciu vyriešiť.

PREVENCIA (VYHNUTIE SA) - 6x

Vysoké skóre na tejto škále naznačuje, že stratégia vyhnutia sa je využívaná príliš. To zvyšuje riziko vyhýbania sa podstatným a neodkladným problémom, ktoré by mali byť riešené okamžite. Môže taktiež viesť k odkladaniu riešení rôznych úloh v nádeji, že sa nejakým spôsobom vyriešia samy. Typická je nízka motivácia k riešeniu, teda pasivita pri zvládaní náročných situácií, popr. ignorovanie problémov. Nadmerné využívanie tejto stratégie je rizikové hlavne tam, kde je riešenie problémov základnou pracovnou kompetenciou, teda napr. pri manažérskych pozíciách alebo tam, kde môže komplikovať prácu druhým ľuďom.

SAMOSTATNOSŤ (IZOLÁCIA) - 5x

Vysoké skóre na tejto škále znamená, že samostatnosť je využívaná nadmerne. Prejavom môže byť snaha riešiť všetko samostatne i tam, kde to nie je účelné. Príkladom môžu byť niektoré sociálne situácie alebo problémy, k riešeniu ktorých chýbajú potrebné kompetencie či schopnosti a kde by príspevok ostatných mohol viesť k efektívnejšiemu riešeniu. Zároveň sa môžu v zvýšenej miere objavovať pocity hanby za vlastné problémy, nechota ich zdieľať a pokúsiť sa nájsť riešenie prostredníctvom konzultácie s ďalšími ľuďmi.

PREMÝŠĽANIE (PRICHYTÁVANIE) - 5x

Vysoké skóre na tejto škále značí, že táto stratégia je využívaná nadmerne. To sa prejavuje intenzívnym lipnutím v myšlienkach na problémoch a neschopnosťou sa od nich odpútať. Neustále omieľanie aktuálnych i minulých problémov nevedie k riešeniu situácie a bráni odpočinku a obnove energie. Typická je neschopnosť problém nejako uzatvoriť a neustále pochybovanie nad zvoleným riešením. Ľudia nadmerne lipnúcí na problémoch teda záťaž prežívajú podstatne dlhšie než ostatní, čo môže mať v dlhodobom meradle negatívny vplyv na ich fyzické a duševné zdravie. Rizikové je to hlavne tam, kde dané situácie nie je možné riešiť v krátkodobom horizonte a tam, kde je riešenie problémov podstatnou časťou pracovnej pozície.

VINA ZVONKA (IBA VINA ZVONKA) - 4x

Vysoké skóre na tejto škále značí, že vina zvonka je používaná nadmerne. Prejavuje sa nevšímavosťou voči vlastným pochybeniam a odmietaním svojej viny alebo nadmerným poukazovaním na chyby druhých či nepriaznivé podmienky. Z toho plynie riziko malej ochoty prijať spätnú väzbu a zmeniť svoje správanie pri záťažových situáciách. Konkrétnymi prejavmi môže byť vyhováranie sa, alibizmus, odmietanie a zvaľovanie viny na ostatných či okolnosti. Nadmerné využívanie tejto stratégie je rizikové hlavne tam, kde sa očakáva kvalitná sebareflexia, otvorenosť k spätnej väzbe a k ďalšiemu rozvoji.

SEBAREFLEXIA (SEBAOBVIŇOVANIE) - 4x

Vysoké skóre na tejto škále naznačuje, že táto stratégia je využívaná nadmerne. To sa môže prejavovať celkovou tendenciou hľadať chybu predovšetkým u samého/ej seba, obviňovať sa i za drobné nedostatky a cítiť prehnanú osobnú zodpovednosť za vznik danej situácie. Z toho môže plynúť silná nespokojnosť so sebou samým, pocit nekompetentnosti a výčitky. Nadmerné užívanie tejto stratégie môže byť príčinou i dôsledkom zníženej sebadôvery. Rizikové je to predovšetkým tam, kde je kladený dôraz na vysokú osobnú presvedčivosť a sebaistotu alebo tam, kde je chyba a následné poučenie sa prirodzenou súčasťou pracovného procesu (napr. vývoj, juniorské pozície, krízový management).

ZODPOVEDNOSŤ (ZVELIČENIE) - 3x

Vysoké skóre na tejto škále znamená, že táto stratégia je využívaná nadmerne. To môže viesť k extrémnym pocitom zodpovednosti za záťažovú situáciu, pričom môže ísť o situáciu, ktorú ostatní považujú za bežnú až banálnu. Typická je znížená schopnosť nadhľadu a nedostatočná schopnosť využívať zdroje, ktoré môžu situáciu uľahčiť. Silné obavy zo závažnosti situácie a zveličenie rizík môžu viesť až k tvorbe katastrofických scenárov, ktoré sú veľmi vyčerpávajúce až paralyzujúce. Nadmerné využívanie tejto stratégie môže byť rizikové hlavne tam, kde je potrebný odstup, strategický pohľad a zameranie na reálne riziká a ich prioritizovanie v rámci time managementu.

KONTROLA SITUÁCIE (PREHNANÁ KONTROLA) - 2x

Vysoké skóre na tejto škále nasvedčuje tomu, že kontrola situácie je využívaná v nadmernej miere. To sa prejavuje potrebou preberať zodpovednosť a kompetencie za ostatných v snahe mať situáciu plne pod kontrolou. Nadužívanie tejto stratégie môže v dôsledku pôsobiť na okolie ako zasahovanie do cudzích kompetencií a právomocí. Tendencia zvládať a ovládať všetko môže ústiť do zbytočného plytvania energiou na problémy, ktoré sú mimo sféry vplyvu alebo sú neriešiteľné. Pokiaľ je kontrola situácie využívaná v situáciách, nad ktorými kontrolu zo svojej podstaty nie je možné mať, vedie len k frustrácii jedinca.

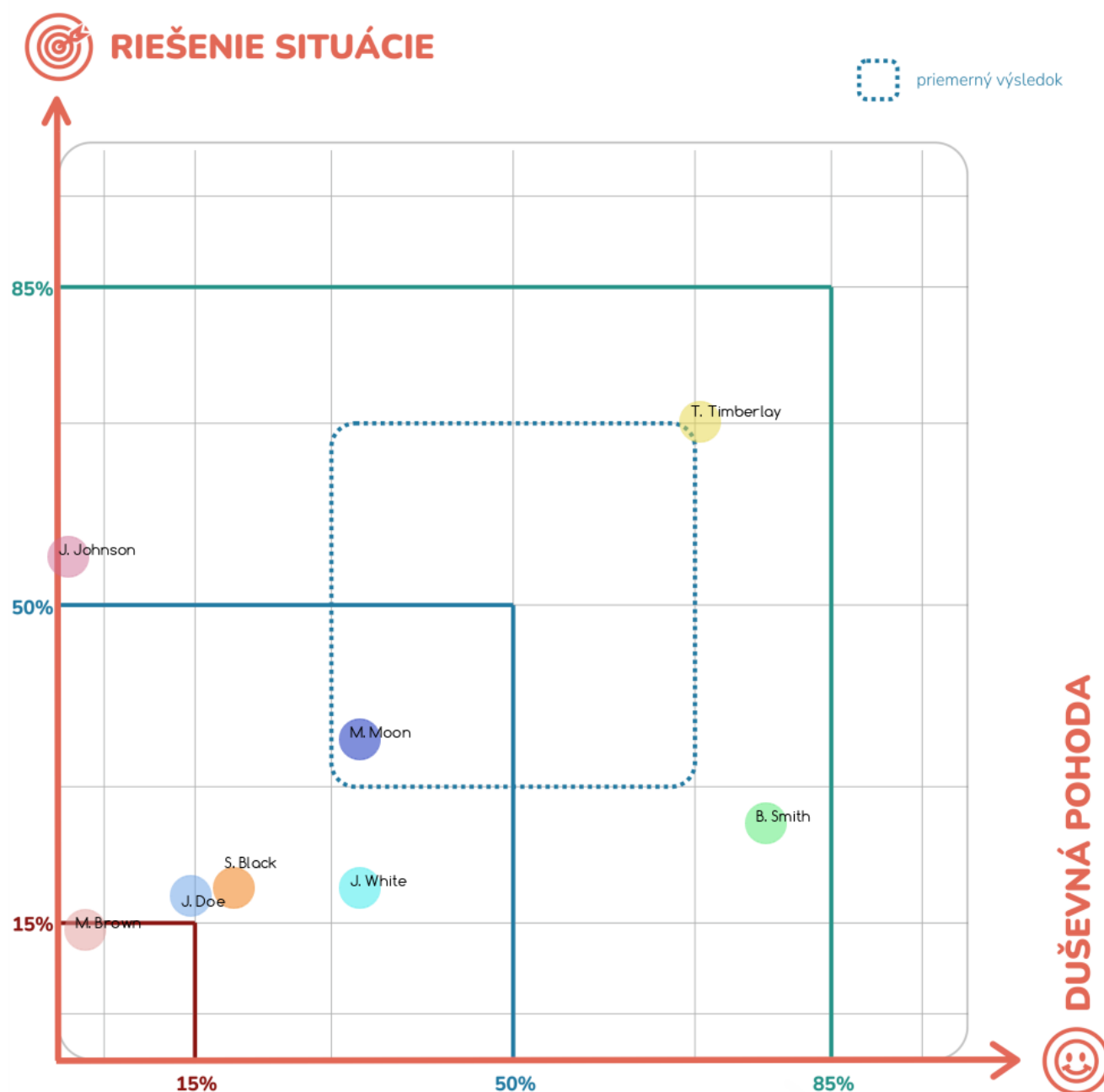
ZDIEĽANIE (PRÍLIŠNÉ ZDIEĽANIE) - 2x

Vysoké skóre na tejto škále nasvedčuje tomu, že zdieľanie je využívané v nadmernej miere. To sa môže prejavovať nízkou samostatnosťou až závislosťou na ostatných. Ľudia nadmerne využívajúci túto stratégiu môžu mať sklon k tomu, že nezačnú záťažovú situáciu riešiť, dokým ju nepreberú s ostatnými. Zatiaľ čo v niektorých situáciách to môže byť žiaduci postup, nadužívanie tejto stratégie znamená, že títo ľudia vyhľadávajú podporu a konzultáciu ostatných i v prípade, kde to nie je účelné. Ľudia, ktorí príliš využívajú oporu druhých, sa príliš spoliehajú na názor ostatných a majú pocit, že bez ich pomoci situáciu nezvládnu. Nadmerné využívanie tejto stratégie môže byť rizikové hlavne tam, kde sa očakáva vysoká samostatnosť a rýchlosť v rozhodovaní.

ODREAGOVANIE SA (PROKRASTINÁCIA) - 2x

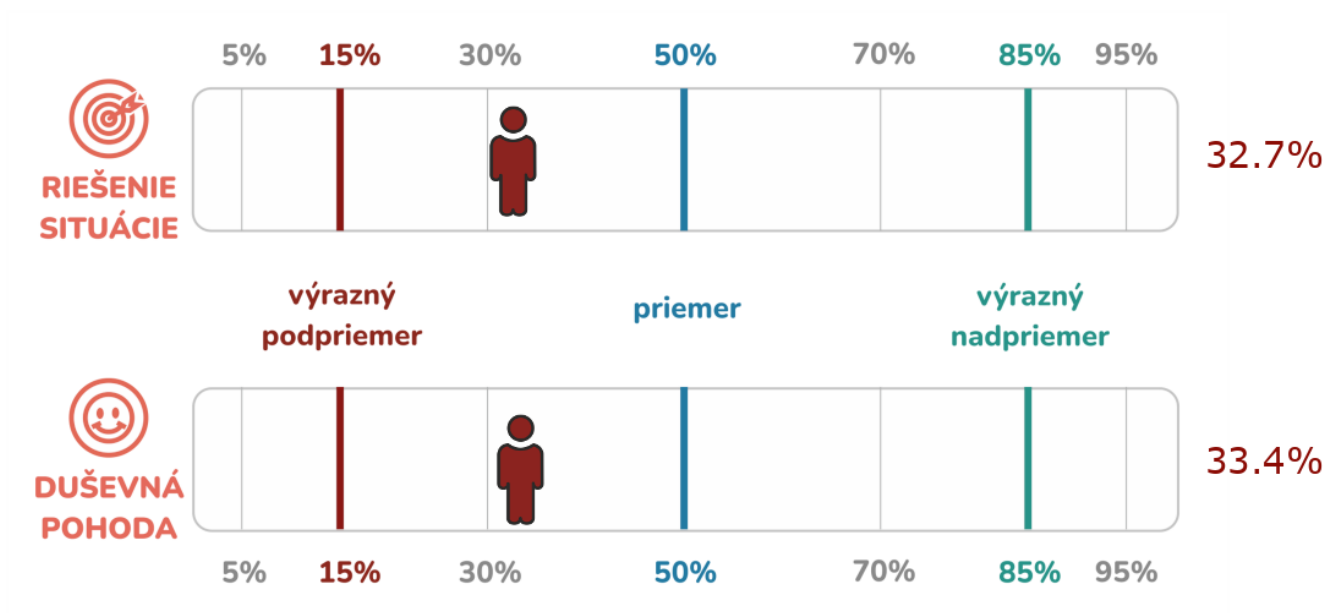
Vysoké skóre na tejto škále naznačuje, že odreagovanie sa je využívané nadmerne. To sa môže prejavovať odkladaním dôležitých úloh – prokrastináciou. Prílišné využívanie tejto stratégie sa vyznačuje voľbou príjemných aktivít na úkor riešenia situácie i napriek tomu, že odkladaním sa môže celá situácia komplikovať. To môže mať negatívny dopad na riešenie situácie i na duševnú pohodu ľudí využívajúcich túto stratégiu a ich okolie. Nadmerné využívanie tejto stratégie je rizikové hlavne tam, kde je veľký tlak na rýchlosť riešenia v čase a tiež tam, kde pracovné postupy a organizácia práce neumožňujú flexibilné zaradenie aktivít zameraných na odreagovanie sa alebo voľnú pracovnú dobu.

MAPA TÍMU



Poznámka: Mapa tímu zobrazuje jednotlivých členov podľa celkovej miery zastúpenia pozitívnych stratégií v oblasti riešenia situácie a duševnej pohody.

CELKOVÝ POČET STRATÉGIÍ



Poznámka: Grafy zobrazujú celkový pomer stratégií, ktoré buď prispievajú k riešeniu situácie či k duševnej pohode alebo naopak. Niektoré stratégie skórujú v oboch grafoch podľa ich vplyvu na riešenie situácie a na duševnú pohodu. Stratégie, ktoré sú voči jednému či druhému sledovanému aspektu neutrálne, sýtia len jeden príslušný graf.