

Metodický popis k modulu: Odolávání stresu

1. Aktivita

Jedinci nad 50 %

Jedinci, dle svých dosažených výsledků, přesahují potřebnou míru aktivity. Projevují se přílišnou snahou něčeho dosáhnout a využívají k tomu všechny dostupné prostředky. Mohou se i podbízet, a tím vlastně i své dobré záměry přehánit. Vůči okolí působí nepřírozeně a svým vnučováním na sebe upozorňují. Často se jejich aktivita míjí s účinkem.

Jedinci pod 50 %

Jedinci v tomto pásmu neoplývají aktivitou, i když je u nich aktivita příznačná v těchto činnostech, které uznávají za prioritní a zajímavé. V životě, díky své povaze, se většinou spokojují se svou stávající životní situací a jsou většinou více vyrovnaní.

2. Pracovní produktivita

Jedinci nad 50 %

Jedinci s vyšším skórem mají vyšší produktivitu a tím pádem mají vyšší možnost se vystavovat stresovým situacím. Čím vyšší naše produktivita, tím nižší jsou náklady na naši pracovní sílu. Produktivita je normativní faktor a je rovněž limitována určitou hranicí výkonu. Výše produktivity může být ovlivněna dalšími faktory, jako je věk a vzdělání.

Jedinci pod 50 %

Lidé s nižším skórem nedosahují závratných výsledků své práce, ale jsou vnitřně vyrovnaní. Práci si většinou rozloží tak, aby ji dokázali dokončit ve stanoveném čase.

3. Pracovní výkon

Jedinci nad 50 %

Lidé, kteří dosahují těchto skóre, mají vyšší stupeň a úroveň fyzické a duševní připravenosti se aktivně zapojovat do činností s nasazením všech svých schopností pro maximální využití svého pracovního a kolikrát i soukromého času. Toto maximální nasazení se také může projevit v kvalitě odváděné práce.

Jedinci pod 50 %

Mají většinou nižší stupeň a úroveň fyzické a duševní připravenosti. Vyznačují se spíše pasivnějším a rozvážnějším nasazením v práci.

4. Emocionální stabilita

Jedinci nad 50 %

Mají většinou stálé a trvalejší zájmy, jsou klidní a většinou nedovolí, aby emoční potřeby zkreslily jejich reálné vidění situace. Dobře se přizpůsobují faktům. Jedinci s vysokým skórem žijí většinou ve vnitřní pohodě.

Jedinci pod 50 %

Tato skupina jedinců má většinou měnlivé postoje a zájmy, jsou často zmateni situací okolo nich. Dá se občas říci, že v krajních situacích uhýbají před zodpovědností a snadno se vzdávají. Často se díky tomu dostávají do srážek a problémových situací.

5. Odolnost na zátěž a stres

Jedinci nad 50 %

Jednání těchto lidí je obdivuhodné. Životní problémy řeší s klidem a nadhledem. Je ale možné, že proti skutečnosti vidí vše růžově. Pokud jsou ale realisty, mohou jim všichni závidět. Mají "hroší kůži". V životě je pak málo věcí, které je mohou překvapit a vyvést z rovnováhy. Většinou si problémy nepřipouští, nebo je nevidí.

Jedinci pod 50 %

Jedince lze charakterizovat tak, že ve svém životě neustále bojují s časem. Někdy však díky tomu nestíhají a tím se stává, že věci nedokážou dotáhnout do konce. Mají z toho nepříjemné pocity, které se mohou projevit následně na celkové psychice či zdraví. V jednání nejsou klidní, ale jsou často roztěkaní. Každá nová činnost jim může přinést rychlou unavitelnost.

6. Spokojenost s pracovním zařazením

Jedinci nad 50 %

Jedinci dosahující vysokých skóre jsou se svojí prací spokojeni. Většinou nejsou frustrováni vnějšími ani vnitřními stimuly. Často se stává, že jejich práce se pro ně stala i koníčkem. Rádi do práce chodí. Kolikrát se však stává, že jejich pracovní nasazení je pak i na úkor jejich osobního volna.

Jedinci pod 50 %

Jedinci nedosahující vysokých skóre se projevují většinou frustrací z práce. Se svojí prací nejsou ve větší míře spokojeni. Často se toto projeví i v jejich pracovním nasazení.

7. Brzdy ve výkonu

Jedinci nad 50 %

Jedinci s tímto přístupem si prakticky neuvědomují překážky ve výkonu, které by mohly nastat. Ke všemu přistupují s lehkovážností a bez napětí. Zdá se, jako by pro ně v plnění úloh a výkonu neexistovala žádná překážka, nebo dělají, že ji prostě nevidí.

Jedinci pod 50 %

Spadají sem jedinci, kteří si nejsou v některých činnostech jistí a nevěří si. Na základě toho jejich výkon neodpovídá jejich možnostem v učení a práci. Často dobře nedovedou odhadnout situaci, ale mají obavy ze selhání. Je tu určitá nedůvěra ve své schopnosti, které také mohou být ovlivněny dřívějšími negativními zkušenostmi. Často potřebují vnější stimulaci pro získávání sebedůvěry.