
UPRAVLJANJE STRESOM

Ova lista samoprocene sadrži određeni broj izjava o Vama kada ste na poslu. Koristeći skalu od 1 do 10 (gde je 1= nikad, a 10= uvek), rangirajte svaku izjavu zaokruživanjem broja koji Vas najbliže opisuje.

1. Volim da kontrolišem kako se posao obavlja.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Žurno se prilagođavam svemu što je brže moguće.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Moj životni fokus je usmeren prvenstveno na moj posao.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Osećam tenziju na poslu.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Moram biti agresivan kako bih uspeo u svom poslu.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Osećam se nesigurno kada se odmaram.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Umem da budem plahovit.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Imam rokove i ciljeve koje moram da ispunim u određeno vreme.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Volim kada imam puno stvari da obavim u toku dana.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Ukoliko napravim grešku na radnom mestu, posledice će biti veoma ozbiljne. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Izračunajte Vaš rezultat:

UPRAVLJANJE STRESOM SAMOPROCENA (NASTAVAK)

Tumačenje rezultata

Postoje tri tipa ljudi kod upravljanja stresom:

Tip A

Osobe tipa A imaju osećaj hitnosti. Oni su konkurentni, u potrazi su sa ciljevima, žele akciju, rade sa rokovima i imaju gomilu aktivnosti tokom dana.

Tip B

Osobe tipa B su opuštenije, rade staloženo, i generalno lepo koriste vreme. Oni teško idu ukorak sa ostalima bez neopravdanog uzbuđenja ili uznemirenosti.

Tip AB

Osobe tipa AB su kombinacija tipova A i B.

Prema ispitivanjima, ljudi A tipa su u većoj meri skloni stresu.

Odgovori na slična pitanja u samoproceni baziranoj na studiji menadžera u svim oblastima poslovanja su bili:

1. Kontrola poslova	6.1
2. Brzina	5.6
3. Orijentacija na posao	6.6
4. Tenzija	4.3
5. Agresija	3.3
6. Opuštanje	6.1

7. Temperament	4.7
8. Rokovi	5.9
9. Aktivnosti	6.3
10. Greške	5.7

Što Vam je viši rezultat, u većoj meri ste A tip osobe.

Ukupan rezultat menadžera je bio:

Prva trećina - od 60.5 do 73.8 su tip A

Druga trećina - od 51.0 do 60.4 su tip AB

Treća trećina - od 34.8 do 50.9 su tip B

UPRAVLJANJE STRESOM SAMOPROCENA (NASTAVAK)

Zaključak

Šta Vam uzrokuje stres na poslu? _____

Kako reagujete kada ste pod stresom? _____

Šta možete da uradite da efektivno upravljate stresom? _____