

Ljiljana Žanetić i Ivo Žanetić

VODIČ KROZ ŠKOLSKU GODINU
2018./2019.
za učitelje, nastavnike i razrednike

Požega, 2018.



REFLEKS

4.5.5	Primjeri „govora neprihvatanja“ u školi	51	6.0.2.1	Fizička sfera	63
4.6	Što je aktivno slušanje?	52	6.0.2.2	Mentalna sfera	67
4.6.1	Kako prepoznati loše slušanje?	52	6.0.2.3	Socijalna sfera	71
4.6.2	Koje su glavne značajke aktivnog slušanja?	52	6.0.3	Model jačanja spremnosti i otpornosti na stres	73
4.7	Kako se uspješno zauzeti za sebe - biti asertivan?	54	6.0.3.1	Sustavno procjenjivanje otpornosti na stres	74
4.7.1	Kako uspješno asertivno komunicirati upotrebom JA-poruka?	54	6.0.3.2	Određivanje smjera, ciljeva i načina djelovanja u obrani od stresa	76
4.7.2	Kakva je razlika između Ja-poruka i Ti-poruka?	54	6.0.3.3	Redovita provedba i (samo)vrednovanje osobnog „antistresnog“ programa	77
5.	Rješavanje sukoba u školi	55	6.0.3.4	Poboljšanje osobnog „antistresnog“ programa	78
5.1	Koji su najčešći uzroci sukoba (općenito)?	55	6.0.4	Dodatak	78
5.2	Koja su moguća rješenja sukoba?	55	6.0.4.1	Upitnik IS - Izloženost uzročnicima stresa (stresorima)	78
5.3	Koji su glavni koraci u rješavanju sukoba?	55	6.0.4.2	Upitnik JS - Jačina doživljenog stresa	80
5.4	Koji su glavni čimbenici prevladavanja sukoba u školi?	55	6.0.4.3	Upitnik AVOS - Primjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa	82
5.5	Koje su glavne vrste sukoba u školi?	56	6.0.4.4	Okvir za SWOT analizu doživljavanja i obrane od stresa	84
5.6	Koje su značajke sukoba u školi s obzirom na uključene sudionike?	57	6.0.4.5	Plan adaptivnih odgovora na pojedini stresor	85
5.6.1	Što činiti u slučaju sukoba s učenicima?	58	6.0.4.6	Plan dugoročne promjene ponašanja u obrani od stresa	86
5.6.2	Kako komunicirati s "ljutim" roditeljima?	58	6.0.4.7	Obrazac za introspektivnu analizu stresnog događaja i adaptivnih odgovora	87
5.6.3	Koji postupci vode prema eskalaciji, a koji prema smirivanju sukoba?	59	2. dio - PLANVI I EVIDENCIJE		
5.7	Kojim strategijama rješavamo sukobe?	59	Godišnji planer	90	
5.8	Medijacija	60	Mjesečni planer	96	
5.8.1	Načela i prednosti medijacije	60	Tjedni planer	120	
5.8.2	Koju ulogu u sukobu igra medijator te kakve osobine i vještine treba imati?	60	3. dio - IZVORI		
5.8.3	Koji su koraci u medijaciji i kakva je uloga medijatora?	61	Odabrane stručne teme	228	
5.8.4	Kad je medijacija primjerena, a kad nije?	61	Planovi i evidencije	230	
6.	Učinkovito suočavanje sa stresom	62			
6.0.1	Što je stres?	62			
6.0.2	Osnovne adaptivne vještine i aktivnosti za učinkovito suočavanje sa stresom	63			

6. Učinkovito suočavanje sa stresom

Stres je prisutan kod svakog trećeg radnika u EU (preko 41 milijun ljudi). Stres na radnom mjestu uzrokuje godišnje u EU polovicu od svih izgubljenih radnih dana (oko milijun dana) i odgovoran je za 5 milijuna nesreća. Prije dvadesetak godina u japanskoj kulturi pojavio se pojam „karoshi“ koji u slobodnom prijevodu znači smrt od pretjeranog rada. Naime, tim pojmom se želi pokazati jasna povezanost prekomjernog rada i stresa s povećanom pojavnošću smrti zbog posljedica srčanog i moždanog udara (World Labour Report, 1993., prema Juras, K. i ostali 2009.).

Ovo su podaci stari 10 do 20 godina, a noviji su još gori. Naime, europsko istraživanje ESENER, koje je provela Europska agencija za zaštitu i sigurnost na radu (EU-OSHA), pokazalo je kako približno polovica europskih radnika smatra da je stres na njihovom radnom mjestu česta pojava, a 80% rukovoditelja zabrinuto je zbog stresa povezanog s radom.

Navedene brojke nisu primjer „negativne kampanje“ niti vas njima želimo zastrašiti! One su upozorenje da, koliko god nam priča o stresu izgledala poznata, „prožvakana“ i potrošena, stres i dalje uzima svoj otrovni danak. Usto, znamo da nastavničko zvanje i „školnički“ posao ima veliki „stresni potencijal“. Stoga je svrha ovoga članka osnažiti vaše kompetencije za učinkovito suočavanje sa stresom traženjem odgovora na sljedeća pitanja: što je stres, koji su mu uzroci, kako ga prepoznati, koji su i kakvi njegovi učinci na kvalitetu življenja te kako ga spriječiti i liječiti njegove posljedice?

6.0.1 Što je stres?

Pojam „stres“ preuzet je iz područja tehnike gdje se definira kao opterećenje, napetost, snaga. Najjači stres postiže se u trenutku kad je nešto upravo toliko opterećeno da bi svako dalje opterećenje izazvalo pucanje. O stresu kao zdravstvenom problemu počinje se govoriti tridesetih godina 20. stoljeća (iako postoje neke naznake o korištenju termina još u 14. stoljeću!), kada taj pojam u područje zdravlja uvodi kanadski liječnik mađarskog porijekla Hans Selye koji je stres definirao kao „sumu ukupnog trošenja organizma tijekom njegova životnog vijeka“. U psihološkom smislu, „stres je stanje koje nastaje kad su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima za svoju dobrobit ili koji od njih traže ulaganje posebnih napora kako bi udovoljili zahtjevima koji se pred njih postavljaju“ (Šverko,

2001.). Slika 6.1. pokazuje bitne odrednice stresa i njihove odnose.

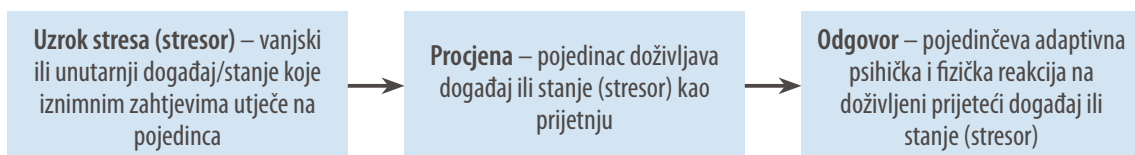
Ljudi kvalitativno jednako reaguju na stres, no kvantitativno postoje znatne razlike. Isti uzročnik stresa (stresor) neće jednako pogoditi svakog pojedinca, jer je pri tome bitna osobna procjena ugroženosti. Stres izaziva različite tjelesne i psihičke reakcije. One su izraz opće mobilizacije organizma, svojevrsna alarmna reakcija što je ne smijemo zanemariti.

Reagirajući na stres, prolazite kroz sljedeće faze (Slika 6.2.):

1. U početku bit ćete puni energije i vaši odgovori na stres bit će vjerojatno pozitivni i učinkoviti.
2. Nakon nekog vremena počete osjećati umor. Možete se osjećati anksiozno, frustrirano i žalosno. Počinje opadati kvaliteta vašeg rada.
3. Ako se visoka razina stresa nastavi, sve češće će se pojavljivati osjećaj neuspjeha i nekompetentnosti, a može vam izgledati kao da vas previše iskorištavaju na poslu i kod kuće. U tom slučaju, počete se «udaljavati» od posla ili čak razmišljati o promjeni zaposlenja.
4. Ukoliko se stresna situacija bude i dalje produžavala, možete pasti u depresiju, doživjeti „živčani slom“ ili razviti neku od bolesti vezanih uz dugotrajni stres (psihosomatske bolesti, ali i sve druge bolesti brže se razvijaju u stanju stresa!).

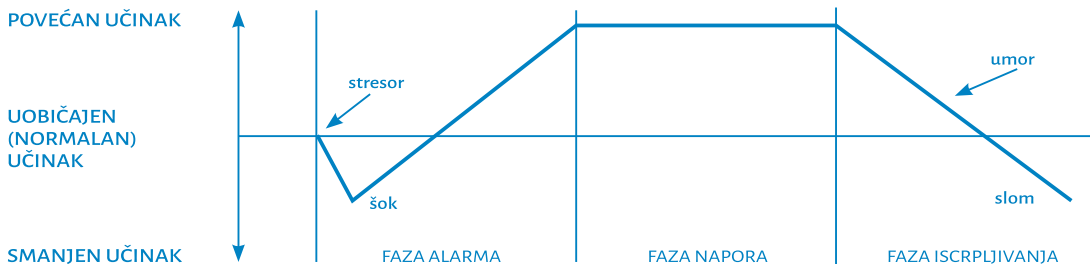
Stres je nemoguće u potpunosti izbjeći, ali nismo nemoćni pred njegovom snagom i štetnim utjecajima na zdravlje. Štoviše, određena količina napetosti i stresa je korisna jer aktivira energiju (faza alarma) i potiče nas na promjenu uobičajenih obrazaca ponašanja. Međutim, intenzivan i dugotrajan stres ugrožava zdravlje te pobuđuje mnogobrojne nepoželjne reakcije i stanja u svim životnim područjima (sferama). Čim se u fazi napora pojave prvi negativni znakovi posljedica stresa, valja se zapitati o učinkovitosti vlastitih reakcija i započeti obranu od stresa, kako ne bismo ni došli do faze iscrpljivanja, iz koje se mnogo teže «izvući». Prvi korak u obrani od stresa je prepoznavanje njegovih uzroka ili izvora (stresora) i posljedica (učinaka, simptoma). Pregledni model sastavnica i njihovih međudnosa prikazan je na *Slici 6.3.

Slika 6.1. Sastavnice i proces stresa



(prema Bahtijarević-Šiber, 1999.)

Slika 6.2. Pojednostavnjen prikaz faza i djelovanja dugotrajnog stresa na radni učinak



6.0.2 Osnovne adaptivne vještine i aktivnosti za učinkovito suočavanje sa stresom

Stres je postao jedno od općih mjesta javnog i privatnog diskursa – stručna literatura, popularno-znanstvena izdanja, ozbiljni i manje ozbiljni časopisi i novine, Internet, televizija – posvuda se govori i raspravlja o stresu kao o fenomenu o kojem svi mogu nešto važno reći i nuditi rješenja. Preplavljeni smo ponudama „treninga“ i „edukacija“ poput: Deset savjeta za ... , Sedam koraka do ... , Riješite se stresa zauvijek (!) ... Stres i horoskopski znakovi ...

Nesumnjivo, stres je neizbježan i preozbiljan suvremeni društveni problem što traži iskustveno i znanstveno provjerena rješenja te velike društvene napore u:

- podizanju opće kvalitete življenja
- jačanju spremnosti pojedinaca i organizacija te njihovo „cijepljenje“ protiv stresa.

Nažalost, kao za mnoge druge probleme, ni za stres nema gotovih univerzalnih lijekova. Svaka organizacija, društvo i pojedinac trebaju oblikovati te dosljedno provoditi jedinstven, sebi primjeren „antistresni“ program. Kolikogod izgledalo paradoksalno, svakodnevno učinkovito suočavanje sa stresom uključuje pravilnu i dosljednu primjenu brojnih relativno jednostavnih vještina i aktivnosti, koje možemo naučiti i usavršavati te tako stalno jačati **spremnost za suočavanje**

sa stresnim događajima. Naravno, ključ uspjeha je upravo u dosljednoj i upornoj primjeni tih jednostavnih adaptivnih obrazaca ponašanja.

Prioritetna područja ili sfere u kojima možemo djelovati na jačanje spremnosti za učinkovito suočavanje sa stresom su:

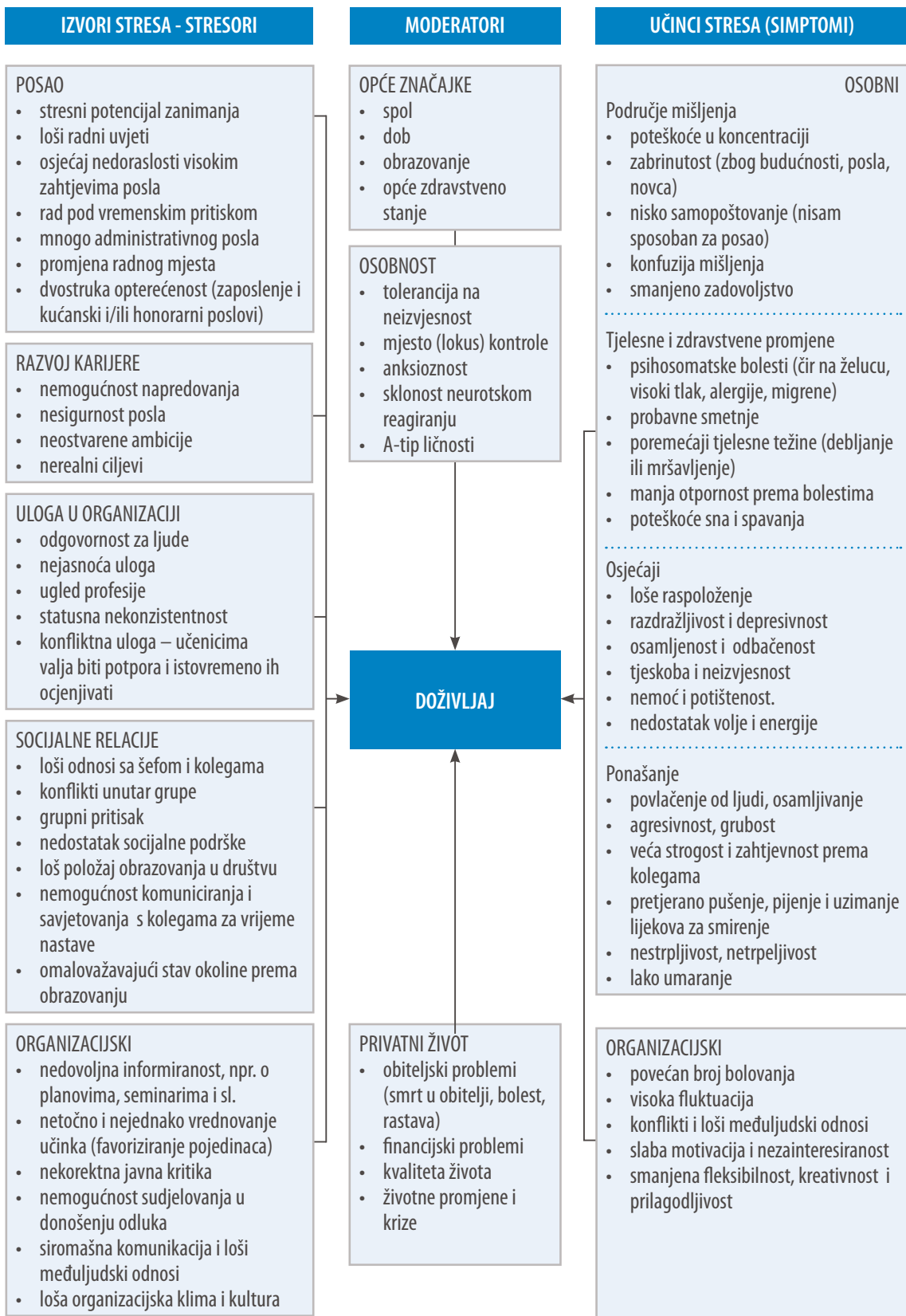
- **Fizička sfera** - uspostavljanje fiziološke ravnoteže i zdravog funkcioniranja organizma
- **Mentalna sfera** - postavljanje ciljeva primjerenih okolnostima i našim mogućnostima, pozitivan racionalan pristup svakodnevnim događajima te emocionalno reagiranje sukladno takvom pristupu – „upravljanje emocijama“ ili svojevrсна „psihohigijena“
- **Socijalna sfera** – uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa s drugima zasnovanih na našoj aktivnoj asertivnoj i odgovornoj ulozi u svim društvenim odnosima, privatnim i poslovnim.

6.0.2.1 Fizička sfera

Uspostavljanje fiziološke ravnoteže i zdravog funkcioniranja organizma primjenom sljedećih adaptivnih vještina ili aktivnosti: Redovita provjera zdravlja / Primjeren tjelesna aktivnost / Uravnotežena prehrana i što manje kemijskih stresora / Ustaljen dnevni ritam, odmor i opuštanje / Bolji radni i životni uvjeti.

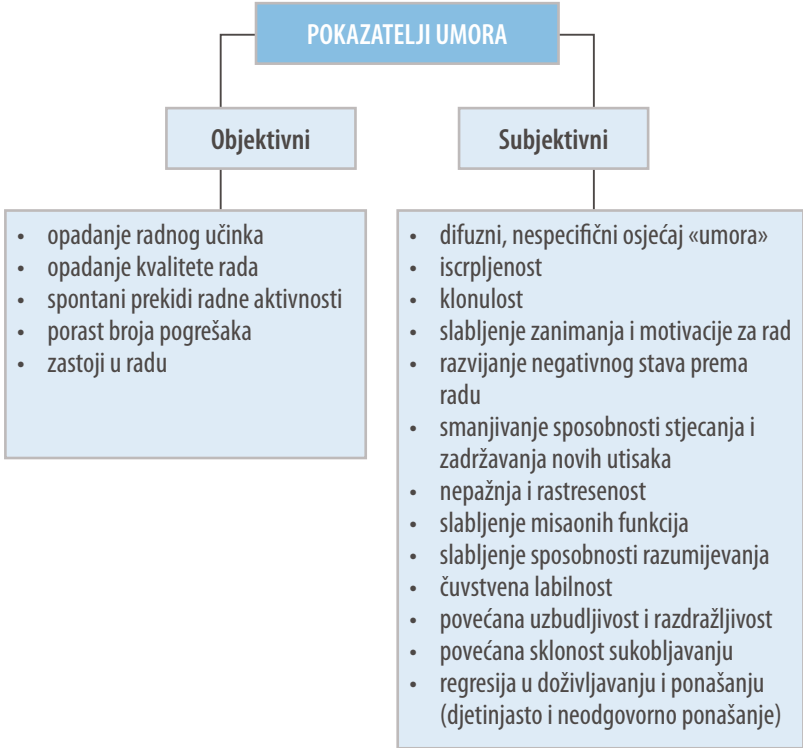
Tablica 6.1. Pregled osnovnih adaptivnih vještina i aktivnosti za učinkovito suočavanje sa stresom

Fizička sfera	Mentalna sfera	Socijalna sfera
<ul style="list-style-type: none"> • Redovita provjera zdravlja • Primjeren tjelesna aktivnost • Uravnotežena prehrana i što manje kemijskih stresora • Ustaljen dnevni ritam, odmor i opuštanje • Bolji radni i životni uvjeti 	<ul style="list-style-type: none"> • Sustavna procjena otpornosti na stres (SWOT) • Ciljevi primjereni mogućnostima i prilikama • Smanjivanje neizvjesnosti • Racionalne pozitivne misli • Primjerene emocije • Humor i optimizam • Priprema za očekivani stresni događaj • Izbjegavanje stresnih događaja i ugodne aktivnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Lijepa riječ i dobro djelo • Druženje i oslanjanje na druge • Govor prihvaćanja i aktivno slušanje • Mirno rješavanje sukoba • Suradnja i timski rad • Zauzimanje za sebe • Objektivno informiranje drugih • Tolerancija različitosti



Tablica 6.2. Opis adaptivnih vještina ili aktivnosti u fizičkoj sferi

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Redovita provjera zdravlja	<p>Sistematski liječnički pregledi jednom godišnje, a prema potrebi i ciljani specijalistički pregledi, osigurat će dobar uvid u stanje vašeg zdravlja te pravodobne liječničke intervencije, ukoliko zatrebaju. U slučaju bolesti, svakako se uputite liječniku i ne uzimajte lijekove na svoju ruku.</p>
Primjerena tjelesna aktivnost	<p>Stres u čovjeku mobilizira energiju. Kada se ta energija ne iskoristi, pogubno djeluje na tijelo. Zbog toga je kretanje i trošenje energije nakon stresa nužno. Ako vas netko naljuti, vi ga vjerojatno nećete udariti i tako isprazniti nakupljenu energiju. Ali možete malo prošetati, popeti se nekoliko puta uz stube ili napraviti nekoliko čučnjeva (ukoliko vas ne bole koljena). Kretanje nije nužno samo nakon stresa, nego stalno. Dokazano je kako nedovoljno kretanje pospješuje različite bolesti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poteškoće u krvotoku, • infarkt, • aterosklerozi, • stvaranje masnoće u krvi, • dijabetes, • loše držanje, • bolesti kralježnice <p>Pronađite vama primjerenu tjelesnu aktivnost koju možete lako i bez većih zapreka ili ograničenja svakodnevno provoditi. Pritom, uskladite početni napor s aktualnom tjelesnom spremom (po mogućnosti, savjetujte se sa stručnjacima: trenerima i liječnicima), a opterećenje planski postupno povećavajte. Kako bismo vam olakšali izbor i potaknuli na promjene, navodimo neke od jednostavnih aktivnosti što ih možete uklopiti u životni ritam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • šetnja, • vožnja biciklom, • planinarenje (ili barem „brdarenje“), • penjanje stubištem umjesto dizalom, • jednostavne vježbe za razgibavanje, istezanje i slične • poslovi u vrtu i slično. <p>Vježbati treba toliko da nakon vježbe ne osjetimo potpunu iscrpljenost. Kad započnete vježbati, činite to svakodnevno.</p>
Uravnotežena prehrana i što manje kemijskih stresora	<p>Ukoliko ste preteški, a to nije zbog bolesti, sigurno ste previše jeli. Svaka hrana deblja, ukoliko jedemo previše. Razmislite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zašto imate višak kilograma? • Koje su vaše pogreške u prehrani? • Konzumirate li previše alkohola, masti, kruha, slatkiša? • Jedete li dva puta dnevno, ali “pošteno”? • Jedete li kasno navečer? <p>To su relativno male pogreške u prehrambenim navikama, ali s velikim posljedicama. Debljina je uvijek faktor rizika za zdravlje. Želite li i trebate li smanjiti težinu, ne nasjedajte čudotvornim dijetama i preparatima kojima vas zasipa reklama i farmaceutska industrija. Ukoliko ste inače zdravi i ne trebate se pridržavati prehrane koju vam je preporučio liječnik, sukladno najboljem interesu za vaše zdravlje, suviše tjelesne mase najbolje ćete se riješiti primjerenom prehranom kombiniranom s umjerenom tjelesnom aktivnošću. Pritom, primjerena prehrana prvenstveno znači smanjivanje količine uobičajene hrane te promjenu vremena i rasporeda obroka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvijestite što, kada i koliko jedete • Dnevnu količinu kalorija podijelite na više manjih obroka (5 ili više) • Za vrijeme obroka ne gledajte televiziju niti čitajte novine, već se koncentrirajte na to što i koliko jedete

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Uravnotežena prehrana i što manje kemijskih stresora	<ul style="list-style-type: none"> Raznolika prehrana već sadržava sve sastojke potrebne organizmu. Kad vam slijede naporni dani, jedite hranu bogatu bjelančevinama i vitaminima U vrijeme značajno pojačanih napora, korisno je uz redovitu prehranu uzimati kvalitetne pripreme bogate vitaminima i mineralima. <p>Posebno pazite na nepotrebno izlaganje tijela takozvanom „kemijskom stresu“. Svakako kontrolirajte, dakle razumno smanjite ili dokinite suvišne količine kave, alkohola, šećera, nikotina i drugih rizičnih tvari.</p>
Ustaljen dnevni ritam, odmor i opuštanje	<p>Ustanite i legnite spavati u približno isto vrijeme. Svakako legnite spavati čim osjetite prve znakove pospanosti, a ne mnogo kasnije.</p> <p>Odredite vrijeme obroka i pridržavajte se tog ritma.</p> <p>Uskladite posao i privatni život, poslovne i životne obveze (i obrnuto). Vjerojatno već poznajete svoje dnevne ritmove pa najzahtjevnije poslove činite onda kada ste najučinkovitiji.</p> <p>Izradite okvirni raspored poslova za svaki dan, što realnije procjenjujući mogućnosti kako se ne biste pretrpali zadacima ili, pak, jalovo besposličarili. Okvirni planovi nisu zapovijedi koje morate doslovno izvršavati pod svaku cijenu. Ukoliko nešto ne obavite danas, prenesite na početak plana za sljedeći ili neki od narednih dana. Iskustvom ćete poboljšati umijeće realnog planiranja, primjerenog raspoloživom vremenu, radnim uvjetima i vašim kompetencijama za izvršavanje pojedinih zadataka.</p> <p>Izdvojite barem pola sata samo za sebe svakoga dana, izolirani od svih drugih, pa i najmilijih. Prepustite se jednostavnim i lako dostupnim, vama dragim i vrijednim zadovoljstvima: čitanju lijepog i zanimljivog štiva, slušanju omiljene glazbe, nesputanome maštanju To može i treba biti kratki svakodnevni boravak u „vašemu malom raj“!</p> <p><i>Slika 1.2</i> Pokazatelji umora</p>  <pre> graph TD A[POKAZATELJI UMORA] --> B[Objektivni] A --> C[Subjektivni] B --> B1[• opadanje radnog učinka] B --> B2[• opadanje kvalitete rada] B --> B3[• spontani prekidi radne aktivnosti] B --> B4[• porast broja pogrešaka] B --> B5[• zastoji u radu] C --> C1[• difuzni, nespecifični osjećaj «umora»] C --> C2[• iscrpljenost] C --> C3[• klonulost] C --> C4[• slabljenje zanimanja i motivacije za rad] C --> C5[• razvijanje negativnog stava prema radu] C --> C6[• smanjivanje sposobnosti stjecanja i zadržavanja novih utisaka] C --> C7[• nepažnja i rastresenost] C --> C8[• slabljenje misaonih funkcija] C --> C9[• slabljenje sposobnosti razumijevanja] C --> C10[• čuvstvena labilnost] C --> C11[• povećana uzbudljivost i razdražljivost] C --> C12[• povećana sklonost sukobljavanju] C --> C13[• regresija u doživljavanju i ponašanju (djetinjasto i neodgovorno ponašanje)] </pre>

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
	<p>Umor je fiziološka pojava kao što su glad i žeđ. Za ukloniti ga, potreban je odmor, a kako bismo ga spriječili, potrebno je sustavno samopromatranje i djelovanje. U svakodnevici spontano tražimo i pronalazimo različite načine kako tijekom radnog dana izmjenjivati poslove s razdobljima odmora, zadržati najbolji radni učinak i najmanje se umoriti, naravno, ukoliko nam nisu nametnuti prezahtjevni zadaci.</p> <p>Odmor je osnovno i najučinkovitije sredstvo uklanjanja umora. Očituje se kroz prekid, znatno usporavanje ili promjenu radne aktivnosti. Odmor je učinkovit ukoliko je dobro organiziran, pri čemu valja paziti na vremenski raspored, trajanje, broj i oblik, tj. vrstu odmora (pasivan ili aktivan). Prema Z. Bujasu (1959.), osnovna pravila u organizaciji odmora su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odmor treba uzeti prije nego što se pojavio umor • vrijeme odmora najbolje je odrediti iz krivulje radnog učinka – odmor treba uzeti u fazi maksimalnog radnog učinka i to neposredno prije nego on počne opadati • bolje je uzeti više kraćih (ali ne prekratkih) odmora nego jedan dulji • nakon napornog tjelesnog rada obično je najkorisniji pasivan odmor (mirovanje, spavanje) • nakon lakih ali monotonijskih tjelesnih aktivnosti te osobito nakon intelektualnog rada, uspješniji je aktivan odmor (lakše tjelesne aktivnosti ili promjena aktivnosti, rekreacija u prirodi ...).
<p>Bolji radni i životni uvjeti</p>	<p>Uklonite stresore iz okoline što nepovoljno utječu na vaše zdravlje i radni učinak, a unesite u radni i životni prostor lijepu, udobnu, funkcionalnu i poticajnu predmetu i zbiljanje. Na neke štetne elemente fizičke okoline možete djelovati, a od nekih se možete učinkovito zaštititi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osigurajte primjerene mikroklimatske uvjete u radnom i životnom prostoru (održavajte primjerenu temperaturu i vlažnost zraka, osigurajte pravilno i redovito osvježavanje zraka ...) • zamijenite lošu rasvjetu boljom i pravilno osvijetlite radna mjesta • prilagodite namještaj osobnim potrebama i zdravstvenom stanju (osobito radni stolac, radni stol i krevet) • izolirajte se od buke i vibracija • zaštitite se i održavajte razinu „elektromagnetskog smoga“ i ostalih vrsta zračenja što niže ispod zakonom dopuštenih vrijednosti • ugradite sustave s filtrima za pročišćavanje zraka • koristite zaštitnu odjeću, obuću i ostala sredstva nužna za čuvanje zdravlja u opasnoj radnoj okolini • slušajte poticajnu ili opuštajuću glazbu • obogatite prostor umjetničkim djelima (makar i reprodukcijama), lijepim predmetima primijenjene umjetnosti, umjetničkim fotografijama i sličnim.

6.0.2.2 Mentalna sfera

Postavljanje ciljeva primjerenih okolnostima i našim mogućnostima, pozitivan racionalan pristup svakodnevnim događajima te emocionalno reagiranje sukladno takvom pristupu – „upravljanje emocijama“ ili svojevrsna „psihohigijena“ primjenom sljedećih adaptivnih vještina ili

aktivnosti: Sustavna procjena otpornosti na stres (SWOT) / Ciljevi primjereni mogućnostima i prilikama / Smanjivanje neizvjesnosti / Racionalne pozitivne misli / Primjerene emocije / Humor i otimizam/ Priprema za očekivani stresni događaj / Izbjegavanje stresnih događaja i ugodne aktivnosti.

Tablica 6.3. Opis adaptivnih vještina ili aktivnosti u mentalnoj sferi

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
<p>Sustavna procjena otpornosti na stres (SWOT analiza)</p>	<p>Kao okvir za sustavnu procjenu otpornosti na stres predlažemo vam izradu osobne SWOT analize u području stresa. Njome možete identificirati i propitati međudnose ključnih zaštitnih i rizičnih faktora što određuju vašu otpornost i spremnost na podnošenje stresa.</p>

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Sustavna procjena otpornosti na stres (SWOT analiza)	<p>Pritom, zaštitni faktori su vaše osobne (subjektivne) snage i prilike (dobre prigode, poticaji) što vam ih nudi okolina, a rizični faktori su vaše osobne slabosti (mane, nedostaci) i prijetnje (opasnosti, zapreke) iz okoline.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponosno istaknite svoje snage (vrline) i područja u kojima ste inače uspješni. To će vam pomoći u konstruktivnom pristupu zahtjevima posla i prevladavanju njime izazvanog stresa. • Popišite svoje slabosti (mane) te procijenite što objektivnije (trezveno, razumno, racionalno, staloženo) svaku od njih, pitajući se pritom "koliko je moja procjena valjana?" i "koliko je to doista ozbiljna i česta mana u mom doživljavanju i ponašanju?". • Prepoznajte što više prilika za sebe u okolini. Naravno, cjelovito umijeće znači zamijetiti i „zgrabiti“ (iskoristiti) priliku. Mnoge prilike ne uočimo ili ih uočimo (pre) kasno, a mnoge ne uspijemo najbolje iskoristiti ili ih potpuno „upropastimo“. • Uočite što više prijetnji, (opasnosti, zapreka) koje vas mogu ugroziti te naštetiti vašoj dobrobiti i zdravlju. Možda si možemo priuštiti luksuz propuštanja poneke ili čak mnogih prilika, zbog čega nećemo iskoristiti mogućnost poboljšanja svog položaja, ali pritom nećemo izgubiti ništa što već posjedujemo. Međutim, prijetnja koju ne uočimo ili je uočimo prekasno svakako će nas „zakačiti“ i oštetiti, odnosno ozlijediti u određenoj mjeri. Dakle, vrlo je važno na vrijeme uočiti relevantnu prijetnju i obraniti se, neutralizirati prijetnju, svim raspoloživim i društveno dopuštenim snagama i sredstvima. <p>Možda utvrdite kako su mnoge vaše samoprocjene pogrešne, nepotpune, nedovoljne ili neznčajne. Stoga je poželjno o tome razgovarati s bliskim osobama, rodbinom, prijateljima i suradnicima koji vas dobro poznaju, ali i odgovarajućim stručnjacima, kako biste iz njihovog kuta gledanja dobili potvrdu ili korekciju vlastite samoprocjene. Osobito je važno i vrijedno u sve procjene uključiti prethodna iskustva suočavanja sa stresom te jasno razlučiti učinkovite od neučinkovitih reakcija u nekoj stresnoj situaciji. Kad analizom izlučite relevantne i provjerene, dakle stvarne, iskustveno i logički potvrđene, snage, slabosti, prilike i prijetnje, moći ćete odrediti odgovarajuće mjere i postupke kojima ćete ojačati svoj ukupni potencijal za suočavanje sa stresom (vidjeti primjer SWOT analize).</p>
Ciljevi primjereni mogućnostima i prilikama	<p>Analizirajte svoje ciljeve i utvrdite jesu li realni, usklađeni s vašim snagama i prilikama, ili su previsoki i neostvarivi u postojećim okolnostima.</p> <p>Možda nemate dovoljno vremena, novca, energije ili sposobnosti za ostvarenje nekih ciljeva pa ustrajanjem na njima doživljavate trajni neuspjeh i frustraciju. Nećete biti manje vrijedna osoba ukoliko snizite ciljeve ili od nekih odustanete. Ponekad se jednostavno ne može <i>"glavom kroz zid"</i>. Oni koji vas doista vole ostat će uz vas bez obzira uspijete li ili ne. Ako, pak, ljudi koji su vam važni za ostvarenje cilja ne obraćaju pažnju na vas, tada ćete morati potražiti drugu prigodu ili način za pridobiti ih.</p> <p>Preispitajte što dobivate i koliko napora morate uložiti u postizanje nekog cilja? Isplati li se? Prilagodite se okolnostima, ne zahtijevajte da se one prilagode vama. Ne tražite previše od sebe i ne sudite si prestrogo. Ne pokušavajte riješiti problem svog života u jednom danu. Utvrdite logičan redosljed u postizanju ciljeva, odredite koji su važniji te koje možete lakše i brže ostvariti. Velike dugoročne ciljeve razložite na više manjih i kratkoročno dostižnih. Tako ćete prije i češće iskusiti doživljaj uspjeha, ojačati samopouzdanje i samopoštovanje te postupno osigurati pravi smjer djelovanja i učvrstiti spoznaju kako možete biti uspješna, produktivna i vrijedna osoba.</p>
Smanjivanje neizvjesnosti	<p>Nesigurnost mogu izazvati nejasne ideje o budućim poslovima, nepoznavanje ili nejasnoća zahtjeva koji su pred vas postavljeni, dobivanje nejasnih i nedosljednih uputa, kao i previše zadataka u neprimjerenom roku.</p>

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Smanjivanje neizvjesnosti	<p>Ponekad ćete osjećati nesigurnost samo zato što nemate dovoljno informacija o poslu koji morate obaviti. Kad su informacije nedosljedne ili suprotstavljene, potražite objašnjenja. Ukoliko postavite pitanje u pozitivnom smjeru, ljudi su obično zadovoljni što mogu pomoći. Neprimjereno teškim i obimnim poslovima jasno recite NE putem JA-poruka, tako istovremeno čuvate svoje zdravlje, kvalitetu posla, organizacijsku kulturu i dobre međuljudske odnose.</p> <p>Izradite precizan i dobro odmjerjen plan poslova, makar ga često nećete moći potpuno ostvariti. Planom aktivno preuzimate vlast nad vremenom potrebnim za izvršenje zadataka. Tako izbjegavajte napetu žurbu i neodlučnost, odnosno strku i napetost pred rokovima.</p> <p>Ne nosite poslove kući, osim kad je to krajnje neizbježno i nužno. Nošenje posla kući u nastavničkom zvanju teško je izbjeći, ali moguće je smanjiti ga na najmanju moguću mjeru. Za početak, prisilite se ispraviti neke testove, zadaće, eseje i slično u školi, a postupno se sve više držite gesla „<i>Što možeš obaviti u školi, ne nosi kući!</i>“</p>
Racionalne pozitivne misli	<p>Jasno osvijestite ključne misli koje usmjeravaju ili ograničavaju vaše djelovanje. Ne susprežite neugodne i nepoželjne, već ih zabilježite i analizirajte, kako biste prepoznali i razlučili negativne misli što slabe vaš radni elan, samopouzdanje i samopoštovanje. Primjeri negativnih misli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nisam dorastao svome poslu ili pojedinim zadacima • kolege sigurno misle kako sam nesposobna osoba • uzalud mi toliko zalaganje, ionako će sve završiti loše • čini mi se kako nepovratno gubim zdravlje. <p>Koliko su te negativne misli osnovane na činjenicama i jakim argumentima, ili su neosnovane i potpuno pogrešne?</p> <p>Čak i negativna iskustva imaju pozitivne elemente. Naučite prepoznati to pozitivno, jer će vam pomoći u boljem snalaženju u novim situacijama. Promašaji i pogreške su prilike za obogaćivanje iskustva. Učite na vlastitim pogreškama i ne opterećujte se njima.</p> <p>Preobrazite negativno mišljenje u pozitivno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • složeno je i teško, ali ja to mogu učiniti jer imam potrebno znanje i vještine • usprkos zaprekama, ostvarit ću svoj cilj jer me suradnici i prijatelji podržavaju • savršeni ljudi ne postoje pa sam i ja potpuna osoba tek s manama, a pravim prijateljima mane su prihvatljiv začim moje osobnosti • mogu utjecati na bitne događaje u životu toliko da budem dovoljno siguran i uspješan čovjek • smijem pogriješiti jer „<i>tko radi taj griješi!</i>“ pogreške su izvor spoznaja o sebi i poslu te „<i>odskočna daska</i>“ za napredak. <p>Prihvatite tvrdnju da čovjek u dovoljnoj mjeri upravlja događajima i sposoban je suočiti se s izazovima. U svakoj situaciji, ma koliko god bila teška, moguće je pronaći „<i>slamku spasa</i>“, skrivene oslonce za povoljno rješenje ili barem umanjivanje štete. Dakle, budite uvijek spremni promijeniti perspektivu i promotriti situaciju iz drugog kuta, možda „<i>nije sve crno kako izgleda</i>“.</p> <p>„Crnim“ mislima pokušajte se aktivno suprotstaviti <i>pozitivnim razmišljanjem</i>. Razumno procijenite vjerojatnost da se stvarno dogodi nešto loše što zamišljate kako će se dogoditi. Pomaže li vam stalno vraćanje tjeskobnim mislima? Briga može postati fobija. I ne, nismo ovdje otišli u zagovaranje „<i>vječnog blaženstva</i>“, nasmijanog lica i u noćnoj mori te sličnih egzaltacija, ali u dobro raspoloženje često treba uložiti znatan svjesni napor!</p>
Primjerene emocije	<p>Pokažite emocije, ne skrivajte ih već podijelite s drugima, oni će vas razumjeti jer ih i sami doživljavaju u sličnim situacijama. Priznajte sebi i drugima kako vas je strah, da ste sretni, veseli ili koliko jako patite.</p>

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Primjerene emocije	<p>Tražite i zapažajte znakove emocija kod drugih pa se uživite u njihovo doživljavanje (empatija), to će vam olakšati razumijevanje i podnošenje vlastitih emocija. Suosjećajte s drugima, to je vrhunsko sredstvo za smirivanje napetosti. No, suosjećanje mora imati granice, ne iscrpljujte se u tome. Teško je dulje vrijeme biti nekom emocionalna potpora, ma koliko vam ta osoba bila draga. Ukoliko ste nekome dulje vrijeme emocionalni oslonac, angažirajte u tome i druge ljude.</p> <p>Reinterpretirajte svoje proživljavanje događaja. Zapitajte se jesu li vaše emocije primjerene događajima i situaciji u kojoj ste se našli? Reagirate li prejako (burno) ili preslabo (mlako)? Opišite i procijenite to u razgovoru s bliskim osobama ili stručnjacima, ukoliko treba.</p> <p>Prejake emocije i uzrujanost smanjuju vam koncentraciju, sužavaju pažnju, slabe sposobnost logičkog zaključivanja i remete dosjećanje znanja koja niste prenaučili ili automatizirali. Stoga, uvježbajte i prakticirajte jednostavne, lako izvedive, ali učinkovite postupke smirivanja („emocionalnog hlađenja“) i obuzdavanja (usporevanja, „kočenja“) impulzivnih emocionalnih reakcija. Naučite podnositi poraze, ali i pobjede. Budite odmjereni u jednom i drugom, to je umijeće i obilježje snažnih osoba.</p>
Humor i optimizam	<p>Smijeh je lijek: opušta cijeli organizam, pospješuje disanje, poboljšava cirkulaciju, umiruje živčanu napetost i tjera „crne“ misli. Štoviše, smijeh poboljšava imunitet potičući stvaranje prirodnih antitijela za borbu protiv bolesti. Smijehom trošimo energiju nagomilanu stresom pa je tako učinak smijanja sličan učinku lakše tjelesne aktivnosti.</p> <p>Tražite humoristične detalje i u ozbiljnim situacijama, gdje ih je inače teško pronaći. Podijelite to s drugima na prihvatljiv i poticajan način.</p> <p>Prihvatite izazove i zapreke s nadom i uvjerenjem kako ih predanim suradničkim radom i kreativnošću možete svladati. Pesimizam i beznađe dodatni su utezi u teškim trenucima što sigurno ne doprinose uspjehu, a mogu povećati izgleda za neuspjeh. Jedan i drugi pristup nalaze uporište u psihološkom fenomenu „<i>proročanstva koje samo sebe ispunjava</i>“. Na vama je izabrati optimističnu ili pesimističnu varijantu!</p>
Priprema za očekivani stresni događaj	<p>Uočite i rješavajte probleme čim prije (pravodobno) i ne gurajte ih „<i>pod tepih</i>“. Ukoliko ne možete sami izaći na kraj s problemima, potražite pomoć kolega na poslu ili obitelji.</p> <p>Usporedite događaj koji slijedi s onima koji su već prošli. Sjetite se učinkovitih i neučinkovitih ponašanja u toj prošloj situaciji i usmjerite na kvalitetu rada.</p> <p>Upitajte se je li očekivani događaj doista veliki problem za vas? Ako jest iz sadašnje perspektive, hoće li biti toliko važan za mjesec dana ili godinu? Je li to doista vaš najvažniji problem?</p> <p>Ima li još netko sličan problem? Kako se on/ona nosi s tim problemom? Možda vam može pomoći svojim pristupom?</p> <p>Može li se problem rastaviti na dijelove te pojednostaviti i rješavati postupno, po koracima?</p> <p>Planirajte i simulirajte suočavanje s očekivanim stresnim događajem. Sustavna analiza mogućih uzroka stresa u toj situaciji otkrit će vam detalje potrebne za predviđanje najboljih adaptivnih odgovora. Prođite kroz budući stresni događaj odgovarajući na pitanja što ste ih sami priredili u tu svrhu ili iz gotovog dobro strukturiranog upitnika. Tako jačate svoje adaptivne sposobnosti i samopouzdanje.</p>
Izbjegavanje stresnih događaja i ugodne aktivnosti	<p>Ukoliko vas neka situacija ugrožava, a ne vjerujete da ste joj dorasli, možda je jedino rješenje izbjegavanje. Ali, oprez! Morate biti sigurni u procjeni takvih situacija, kako ne biste počeli izbjegavati sve što je imalo složenije i zahtjevnije.</p> <p>Ukoliko je neki stresni događaj neizbježan, umanjite napetost i neugodu odmicanjem od njega tako što ćete poduzeti aktivnosti koje će vam odvući pažnju i ponuditi dovoljno ugodnih doživljaja. Naravno, birajte vama poželjne aktivnosti, ali preporučljivo je da što više uključuju druženje s bliskim i dragim osobama: organizirajte zabavu ili izlet s prijateljima, otidite na ples, koncert, sportski događaj, u kino, na kartanje ili slično.</p>

6.0.2.3 Socijalna sfera

Uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa s drugima zasnovanih na našoj aktivnoj asertivnoj i odgovornoj ulozi u svim društvenim odnosima, privatnim i poslovnim, primjenom sljedećih adaptivnih vještina ili aktivnosti: Lijepa riječ i dobro

djelo / Druženje i oslanjanje na druge / Govor prihvaćanja i aktivno slušanje / Mirno rješavanje sukoba / Suradnja i timski rad / Zauzimanje za sebe / Objektivno informiranje drugih / Tolerancija različitosti.

Tablica 6.4. Opis adaptivnih vještina ili aktivnosti u socijalnoj sferi

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Lijepa riječ i dobro djelo	<p>Drugi su najčešći i najjači izvor našeg stresa pa je poželjno uspostavljati i održavati s njima dobre odnose, a najdostupnija i najučinkovitija sredstva za to su lijepa riječ i dobro djelo. Lijepa riječ vas ne košta, a mnogo znači onome kome je upućena. Moć lijepa riječi davno je opisana u narodu: ona i željezna vrata otvara! Još u prvom razredu osnovne škole poučili su nas čarobnim riječima: molim, izvoli, hvala, oprostite.</p> <p>Pohvalite druge kad učine nešto dobro: to vas opet ništa ne košta, a njima podiže samopoštovanje. Naravno, govorite lijepa riječi s bar malo iskrenog žara i empatije, a ne kao „vergl“, reda radi, automatski: prihvatljivo uljudno, ali ne poticajno za uspostavljanje i održavanje dobrih odnosa. Jednako, ne laskajte, ne sladite previše svoje riječi. Čestitim ljudima to će biti neugodno, a egoisti i narcisi očekivat će svaki put sve više, a vi im nećete moći udovoljiti.</p> <p>Razumno odgovorite na grube zamjerke, jer kad je netko sarkastičan i grub prema vama, znajte da je to zbog njegova karaktera, a ne jedino zbog vašeg ponašanja i mogućih pogrešaka ili nedostataka. Ukoliko je nečiji komentar nekorektan, odbacite ga, odlučno i s mjerom. Ako je pak grub, osorni komentar korektan, naučite nešto iz njega o sebi. Zapamtite: što je za nekoga vrlina, drugome može biti mana, što je nekome svojeglavo drugom je nepopustljivo.</p> <p>Prihvatite ispriku kad vas netko povrijedi. Možda to nije učinio u zloj namjeri pa mu dajte priliku za popravak. Zamjeranje bez objašnjenja „truje“ misli i osjećaje, a opraštanje rasterećuje i obnavlja odnose.</p> <p>Dopustite pogreške sebi i drugima. Ukoliko je netko pogriješio, objasnite mu gdje i zašto je pogriješio kako ne bi griješio ubuduće. Pritom ne osuđujte, ne omalovažavajte i ne pokušavajte popravljati druge, jer popravljati možete samo sebe.</p> <p>Lakše je izreći lijepu riječ, nego učiniti dobro djelo, ali pogrešno je misliti kako vrijede samo velika dobra djela za koja vjerojatno nemate snage ili sredstava. Prihvatite pouku Majke Tereze kako svakodnevno treba činiti mala dobra djela s velikom ljubavlju. Ponekad učinite dobro djelo, a da za to nitko ne zna. Davanje radi davanja, bez hvalisanja i očekivanja uzvrata (altruizam) "<i>daje ti krila</i>".</p>
Druženje i oslanjanje na druge	<p>Jedni drugima u obitelji, na poslu i u zajednici možemo i trebamo pružati potporu u prevladavanju problema. Često su ti problemi zajednički i samo ih zajednički možemo rješavati. Organizirajte druženja izvan uobičajenih aktivnosti i posla, to razvija osjećaj zajedništva te povećava bliskost i razumijevanje.</p> <p>Priskočite drugima u pomoć kad god je prilika, ali nenametljivo i bez suvišnih pitanja trebaju li nešto? Učinite to jednostavno kao što točite vodu u čašu i pijete. Jednako, ne ustežite se od traženja pomoći kad vam je potrebna, očekujući da će drugi to sami uočiti. Možda kolege, rodbina, prijatelji i susjedi nisu tako vješti u odnosima s drugima kao vi, pa ne uočavaju vašu potrebu, ili ih opterećuje i odvlači im pažnju neki njihov problem.</p> <p>Družite se s optimistima, a izbjegavajte ljude kojima je sve problem. Kad stvari krenu nizbrdo, optimizam i smijeh mogu pomoći, a pesimizam i arogancija ne. Optimizam i dobro raspoloženje najjače su oružje protiv stresa.</p>
Govor prihvaćanja i aktivno slušanje	<p>Govor prihvaćanja i aktivno slušanje vrhunske su kommunikacijske vještine čijom primjenom pokazujemo interes i brigu za sugovornika te potičemo daljnju komunikaciju, a učinkovito djeluju u napetim situacijama i općenito vode boljim odnosima među ljudima.</p>

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Govor prihvaćanja i aktivno slušanje	<p>Govor prihvaćanja je način komunikacije u kojem umjesto ocjenjivanja tuđe osobnosti opisujemo sugovornikovo konkretno ponašanje, otvoreni smo prema svim prijedlozima umjesto da sugovorniku namećemo gotova rješenja, pokazujemo jednakost u odnosima sa sugovornikom umjesto nadmoći te jasno iskazujemo povjerenje u sugovornika umjesto nepovjerenja.</p> <p>Aktivno slušanje podrazumijeva obraćanje pune pozornosti sugovorniku, pamćenje njegovih poruka, suzdržavanje od upadanja u riječ i nepotrebnog komentiranja te reflektiranje značenja sugovornikovih poruka za nas, kako bismo njegovim potvrdnim ili niječnim odgovorima učvrstili izvorno značenje njegovih riječi, umjesto zadržavanja naših više ili manje netočnih tumačenja.</p>
Mirno rješavanje sukoba	<p>Sukobi su svakodnevni i zapravo ih ne možemo izbjeći, ali možemo utjecati na način njihova rješavanja. Mirnim rješavanjem sukoba nastoji se postići ishod u kojemu su obje strane pobjednici što jamči rješavanje sukoba u potpunosti. Kako bi postigli ovakvo stanje, nužno je da sve strane u sukobu budu usmjerene na rješavanje problema, a to je moguće postići prorađivanjem i analiziranjem sukoba.</p> <p>Pomno razmotrite kolika je vaša odgovornost za sukobe s kolegama, prijateljima ili članovima obitelji. Možda utvrdite kako poteškoće izviru iz vašeg pristupa njima i prepoznate ponašanja zbog kojih se odnosi zaoštravaju. Tada ćete vjerojatno moći pronaći i način za poboljšanje odnosa.</p> <p>Naravno, budite oprezni u zaključivanju, pogotovo ukoliko ste pod stresom ili depresivni. Tada ste skloni sebe kriviti i pretpostavljati kako problem u komunikaciji leži u vama, što može, ali ne mora biti tako. Sigurno u vašoj okolini ima arogantnih ljudi koji su skloni izazivati sukobe. Ako vam takvi ljudi zagorčavaju život, bolje se maknite od njih, a sebe oslobodite krivnje i odgovornosti u takvim odnosima.</p>
Suradnja i timski rad	<p>Rad u grupi, grupno donošenje odluka i timski rad česti su i učinkoviti oblici rada. Pobrinite se dati maksimalan osobni doprinos i prihvatite pripadajuću vam odgovornost u ovim suradničkim aktivnostima.</p> <p>Doprinos zajedničkom radu jača vaš društveni položaj i (samo)poštovanje te svakako potiče ugodan osjećaj pripadnosti, vrijednosti, učinkovitosti i uspjeha. Jednako, radom u grupi i timu relativno lakše ćete prevladati stresne događaje, kao i posljedice eventualnih pogrešaka ili neuspjeha, pod pretpostavkom da ste međusobno dobro povezani i predani poslu pa nećete nekritički prebacivati odgovornost jedni na druge.</p> <p>Budite primjer ostalim članovima kolektiva, grupe i tima u poticanju, prihvaćanju i obavljanju suradničkih aktivnosti. Utječite na pravilnu i pravednu podjelu uloga te izvršavanje zaduženja u grupama i timovima, kako biste osigurali ključne preduvjete za uspjeh. Kad zamijetite kako se netko od kolega u grupi ponaša po obrascu „socijalnog besposličarenja“, kvalitetno se založite da se to pozitivno promijeni.</p>
Zauzimanje za sebe	<p>Zauzimajte se za sebe jasnim iskazima (JA-porukama), kad god je to potrebno i primjereno, ali tako da ne povrijedite druge (asertivnost). Ukoliko to ne umijete ili se ne usudite učiniti, očekujte kako ni drugi neće obraćati pozornost na ono što želite i trebate. Izrazite želje odlučno, ali odmjereno i sukobite se jedino kad je nužno. Nađite dobru mjeru: imate pravo na svoje stavove, mišljenje i potrebe, ali ne na njihovo arogantno, agresivno, tvrdoglavo i nepopustljivo zastupanje pod svaku cijenu.</p> <p>Recite argumentirano NE dodatnim obvezama i odgovornostima, ukoliko ih ne možete ili ne želite preuzeti. Drugi često ne razmišljaju niti skrbe previše o tome koliko će vaše mentalne i fizičke energije potrošiti. Stoga, aktivno i racionalno skrbite o potrošnji ograničenih izvora vlastite energije.</p>
Objektivno informiranje drugih	<p>Pravodobno prikupite i primjereno prosljedite stručno utemeljene informacije iz svog djelokruga važne za planiranje, programiranje, pokretanje, provedbu, vrednovanje i razvoj odgojno-obrazovnog procesa.</p>

ADAPTIVNA VJEŠTINA ILI AKTIVNOST	OPIS
Objektivno informiranje drugih	<p>Ne prenosite glasine. Svaku relevantnu obavijest o klijentima ili suradnicima provjerite na više pouzdanih i neovisnih izvora.</p> <p>Poštujte odredbe zakona o zaštiti osobnih i poslovnih podataka bez iznimke te širite kulturu čuvanja i provjeravanja podataka u radnoj sredini, ali i privatnom životu.</p>
Tolerancija različitosti	<p>Slobodno izražavanje mišljenja i uvjerenja u društvenom ozračju uvažavanja različitosti veliko je postignuće razvijenog demokratskog društva. Svatko od nas na osobit način promatra, doživljava i tumači svijet. Pritom je iznimno važno ne nametati drugima vlastita mišljenja i stavove niti ocjenjivati ispravnost njihovih stajališta, već razmjenjivati što više nedvojbenih činjenica i nepristranih argumenata za različita viđenja istih pojava.</p> <p>Osobnim činjenjem i javnim djelovanjem trebamo jasno poručivati kako različitosti predstavljaju bogatstvo te da svatko, dok god ne šteti drugome, ima pravo na vlastito viđenje i način života. Dakle, valja mirno živjeti uz druge, ma koliko bili drukčiji, koliko god nam njihovo ponašanje, stavovi ili razmišljanja izgledali „naopaki i uvrnuti“, dokle god ih iskazuju i prakticiraju u okvirima Ustava i zakona te ne ugrožavaju čovjekova prava. Uvažavanje i poštivanje različitih osobnosti i kultura osnova je pravednog suživota u bilo kojoj zajednici i na Zemlji kao zajedničkom planetu.</p> <p><i>Naša hrabrost je na kušnji kad smo u manjini, a tolerancija kad smo u većini. (Ralph W. Stockman)</i></p>

6.0.3 Model jačanja spremnosti i otpornosti na stres

Svatko od nas može se „pronaći“ u većini simptoma stresa opisanih na početku ovog članka u Modelu stresa na poslu (*Slika 6.3.), pitanje je samo koliko često i kojom jačinom se javljaju u našem iskustvu. Navedeni simptomi upozoravaju nas, poput osigurača, da nešto nije u redu. Kako uslijed dugotrajne izloženosti stresu ne bismo došli do stanja iscrpljenosti, potrebno je povremeno sustavno procijeniti izvore i jačinu rizičnih faktora stresa te uspješnost naših adaptivnih odgovora. Stoga, stres i naše odgovore na njega treba „osvijestiti“ i razumjeti, što je osnovna pretpostavka za obranu od njegovih štetnih učinaka.

Adaptivnim ponašanjem možemo spriječiti ili smanjiti pogubno

djelovanje stresa. Cilj takvog ponašanja je povećati osobnu otpornost na stres, jačanjem fizičke, mentalne i socijalne spremnosti za rad u stresnim uvjetima, kad ih već ne možemo izbjeći. Poznavanje, planiranje i primjena sustava aktivnosti u sprječavanju i/ili otklanjanju uzroka i posljedica stresa naziva se upravljanje stresom, a svrsi ovog članka primjereniji je naziv „osobni antistresni program“. Ovdje vam nudimo jednostavan model jačanja spremnosti i otpornosti na stres (Slika 6.4.), zasnovan na prethodno opisanim adaptivnim vještinama i aktivnostima. Model vas vodi u izradi i provedbi osobnog antistresnog programa, zahtijeva relativno malo svakodnevnog vremena i napora, praktično bez dodatnih materijalnih ulaganja, a može polučiti značajne pozitivne učinke na vaše zdravlje i opću kvalitetu življenja.

Slika 6.4. Model jačanja spremnosti i otpornosti na stres

1. Sustavno procjenjivanje otpornosti na stres: izloženost stresu, zahvaćenost njegovim štetnim posljedicama te uspješnost u primjeni adaptivnih odgovora.

2. Određivanje smjera, ciljeva i načina djelovanja u obrani od stresa: planiranje i programiranje osobnog „antistresnog“ programa.

3. Redovito provođenje „antistresnog“ programa: primjena adaptivnih vještina i aktivnosti za učinkovito suočavanje sa stresom.

4. Sustavno praćenje i (samo)vrednovanje učinaka „antistresnog“ programa: evidencija izvora i jačine doživljenog stresa, adaptivnih vještina i aktivnosti koje smo primijenili prilikom konkretnog doživljaja stresa te procjena njihovog učinka.

5. Poboljšanje „antistresnog“ programa: prilagodba, dopuna ili promjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa.

6.0.3.1 Sustavno procjenjivanje otpornosti na stres

Osnova planiranja i provođenja dobrog antistresnog programa jest analiza postojećeg stanja. Sustavnu (samo)procjenu

izloženosti stresu i zahvaćenosti njegovim štetnim učincima te uspjeha u primjeni adaptivnih odgovora učinite pomoću tri priručna upitnika koji se nalaze u dodatku na kraju ovog članka i SWOT analize za područje vašeg doživljavanja stresa.

Tablica 6.5. Opis tri priručna upitnika za samoprocjenu izloženosti i prilagodbe na stres

UPITNIK	OPIS
Upitnik IS Izloženost uzročnicima stresa (stresorima)	Služi za procjenu kojim i kakvim uzročnicima stresa (stresorima) ste svakodnevno izloženi, kako biste mogli odabrati i primijeniti njima odgovarajuće adaptivne odgovore.
Upitnik JS Jačina doživljenog stresa	Namijenjen je procjeni jačine učinka stresa na vaše doživljavanje i ponašanje evidencijom nepoželjnih znakova (simptoma) što ih stres izaziva. Ukoliko je vaša ocjena na većini tvrdnji ovog upitnika 4 ili 5, podlegli ste stresu i morate hitno poduzeti učinkovite obrambene korake. Ukoliko su ocjene niže, vaše doživljavanje stresa nije alarmantno, ali ne znači da je zanemarivo dokle god se kod vas javlja bilo koji ozbiljniji simptom stresa.
Upitnik AVOS Primjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa	Sadrži popis adaptivnih vještina i aktivnosti za svakodnevnu obranu od stresa i poboljšanje kvalitete življenja. Služi za procjenu stupnja usvojenosti primjerenih odgovora na stres i uočavanje područja u kojima možete i trebate unaprijediti adaptivne odgovore na stresne događaje.

SWOT analiza (engl. SWOT analysis) je kvalitativna analitička metoda kojom se izlučivanjem i stupnjevanjem elemenata u okviru 4 polja analize (snage, prilike, slabosti i prijete) procjenjuju jake i slabe strane organizacija ili pojedinaca, te

prilike i opasnosti za njih u okolini povezane s nekim područjem rada i djelovanja, u našem slučaju stresa na poslu (Tablice 6.6. i 6.7.). Naziv potječe od početnih slova engleskog naziva pojedinog polja.

Tablica 6.6. Opis kategorija SWOT analize na primjeru područja suočavanja sa stresom

KATEGORIJA SWOT ANALIZE	OPIS	PRIMJERI PITANJA NA KOJA ODGOVARAMO
Snage (Strengths)	Unutarnje (subjektivne) moći, vrline, sposobnosti ili vještine što doprinose pozitivnim učincima u promatranom području (u našem slučaju suočavanju sa stresom na poslu).	<ul style="list-style-type: none"> • Koje su moje osobne (unutarnje, subjektivne) snage (moći, sposobnosti ili vještine) za obranu od stresa? • Koje su moje dobre svakodnevne radne i druge navike (vrline) za obranu od stresa? • Koje su moje prednosti i jake strane u odnosima s drugim ljudima, a osobito sa suradnicima i nadređenima na poslu, što mi olakšavaju suočavanje sa stresom?
Slabosti (Weaknesses)	Unutarnje (subjektivne) mane i nedostaci što nam otežavaju ili priječe postizanje potrebnih i željenih pozitivnih učinaka u promatranom području (u našem slučaju suočavanju sa stresom na poslu).	<ul style="list-style-type: none"> • Koje sposobnosti ili vještine za obranu od stresa nemam dovoljno razvijene? Koje od njih ne mogu, a koje mogu znatno poboljšati i kako? • Koje su moje loše radne i druge navike (mane) što slabe moju obranu od stresa i pojačavaju njegove štetne učinke na moje zdravlje i kvalitetu življenja? Mogu li ih i kako mijenjati u poželjnom smjeru? • Koji su moji nedostaci i slabe strane u odnosima s drugim ljudima, a osobito sa suradnicima i nadređenima na poslu, što pojačavaju moj doživljaj stresa i otežavaju njegove posljedice po moje zdravlje i kvalitetu življenja? • Koja su moja zdravstvena ograničenja u suočavanju sa specifičnim stresorima?
Prilike (Opportunities)	Vanjski čimbenici koji mogu utjecati na poboljšanje naše izvedbe, postizanje željenih učinaka i	<ul style="list-style-type: none"> • Koje povoljne prilike u okolini doprinose jačanju moje obrane od stresa i smanjivanju njegovih štetnih učinaka na moje zdravlje i kvalitetu življenja?

	<p>ciljeva te povećanje dobrobiti u promatranom području (u našem slučaju suočavanju sa stresom na poslu).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Na koga se sve mogu pouzdano osloniti u svakodnevnom suočavanju sa stresom u privatnom životu i na poslu? • Koji radni uvjeti doprinose smanjivanju doživljaja stresa i njegovih mogućih štetnih posljedica po moje zdravlje i kvalitetu življenja? • Postoje li mogućnosti u mojoj društvenoj i prirodnoj okolini što ih ne koristim ili nedovoljno koristim, a mogu doprinijeti smanjivanju doživljaja stresa i njegovih štetnih posljedica po moje zdravlje i kvalitetu življenja? • Postoje li naznake pozitivnih promjena i razvojnih trendova u društvu i/ili mom privatnom životu što će u skoroj budućnosti smanjiti moj doživljaja stresa i poboljšati kvalitetu življenja?
Prijetnje (Threats)	<p>Vanjski čimbenici što mogu negativno utjecati, odnosno umanjiti ili poništiti željene učinke u promatranom području (u našem slučaju suočavanju sa stresom na poslu).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koji uvjeti u društvu i na poslu ugrožavaju moju dobrobit te povećavaju doživljaj stresa? • Koji uvjeti u okolini mi otežavaju ili priječe učinkovitu obranu od stresa? • Na koje uzročnike stresa (stresore) iz okoline ne mogu utjecati? • Koje osobe na poslu i u privatnom životu trajno i snažno ugrožavaju moju dobrobit te povećavaju doživljaj stresa?

Tablica 6.7. Primjer popunjenog okvira za SWOT analizu doživljavanja i obrane od stresa

	UNUTARNJI - OSOBNI	VANJSKI - OKOLINSKI
ZAŠTITNI FAKTORI	<p>S <i>Strengths - snage</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • uočavanje problema (svjesnost) • poznavanje strategija i metoda upravljanja stresom • primjenjivanje strategija i metoda upravljanja stresom • dobra socijalna mreža podrške • dobra organizacija poslova • dobri međuljudski odnosi, socijalna podrška • dobri radni uvjeti • jasno postavljeni ciljevi i odgovornosti 	<p>O <i>Opportunities - prilike/mogućnosti</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mogućnost dijeljenja problem s bliskim osobama • dostupnost stručne pomoći • veliki utjecaj osobnog angažiranja na promjeni - aktivna uloga • mogućnosti edukacije i stručnog usavršavanja • utjecaj na organizacijske elemente • doprinos razvijanju internog sustava nagrađivanja i poticanja
RIZIČNI FAKTORI	<p>W <i>Weaknesses - slabosti</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • neuočavanje, zanemarivanje problema • loše prehrambene i općenito životne navike • nedosljednost, neustrajnost u primjeni antistresnih ponašanja • objektivno slabe sposobnosti i vještine za obavljanje posla • nepoznavanje strategija i metoda upravljanja stresom • slaba socijalna podrška, loši međuljudski odnosi • nejasno postavljeni ciljevi i odgovornosti 	<p>T <i>Threats - prijetnje</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ovisnost usklađivanja obveza o drugima • organizacijski uzroci stresa (loša organizacija, loši međuljudski odnosi) • neodgovarajući zahtjevi posla (previsoki ili preniski) • utjecaj problema iz osobnog života (bolest, razvod, financijske teškoće itd.) • loši radni uvjeti • nesigurnost posla • zakoni neprimjereni prirodi posla i zaštiti radnika • nametanje odluka s „viših razina“ • općenito neodgovarajuća prosvjetna politika

Gornja polja Tablice 6.7., snage i prilike, predstavljaju zaštitne faktore u obrani od stresa. To su vještine i aktivnosti u kojima smo već dobri i učinkoviti (snage) te okolinske prilike i mogućnosti što ih možemo iskoristiti za učinkovito

suočavanje sa stresom. U donjim poljima su rizični faktori: naša neprimjereni ponašanja, uvjerenja i način doživljavanja, slabosti koje izrazito pogoduju razvoju i negativnom djelovanju stresa, te prijetnje iz okoline što nam ugrožavaju, otežavaju,

slabe ili priječe primjenu učinkovite obrane od stresa. Za razliku od slabosti, koje su osobne (unutarnje) strane na koje možemo više ili manje utjecati, prijetnje su vanjski faktori na koje uglavnom ne možemo utjecati ili to možemo u maloj mjeri: izbjegavanjem, odnosno ublažavanjem njihovog štetnog učinka. Stoga, prijetnje valja na vrijeme prepoznati i što bolje upoznati, kako bismo precizno i točno procijenili njihov mogući učinak na doživljaj stresa i mogućnosti prevladavanja njegovih štetnih utjecaja na naše zdravlje i kvalitetu življenja. U Tablici 6.7. navedeni su samo neki mogući opći primjeri, a vi u prazni obrazac priložen ovom članku upišite sve konkretne čimbenike u vašoj obrani od stresa. Naravno, vremenom će se vaši stresori i obrambeni odgovori na njih mijenjati, a sukladno tome mijenjat će se i sadržaj SWOT analize (Tablice 6.7.), kao i sama vještina analiziranja!

6.0.3.2 Određivanje smjera, ciljeva i načina djelovanja u obrani od stresa

Antistresno ponašanje treba planirati, pratiti i vrednovati. Čini vam se presloženim? Neka vas ne pokoleba spoznaja da biste mnoge životne navike i uobičajena ponašanja trebali promijeniti. Ne odustajte. Učinite, za početak, male, dostižne i lako provedive promjene. Idite korak po korak. Nećete uvijek sve ostvariti prema zamislima, ali ukoliko ustrajete, napredovat ćete i uspijevati sve više i bolje. Mnoge od vještina i aktivnosti predloženih u našem modelu lako su provedive, brzo ih možete usvojiti ili usavršiti te ustaliti njihovu primjenu u radnoj i životnoj svakodnevici. Tako ćete se moći učinkovito

obraniti od stresa u situacijama kad vas doslovno “preplavi”, a vremenom ćete povećati spremnost za obranu od stresa toliko da ćete uspjevati spriječiti neke stresne doživljaje, dakle bit ćete u određenoj mjeri “cijepljeni” protiv stresa. Stoga ćete se iz tjedna u tjedan osjećati sve bolje i moćnije, ojačat će vam samopouzdanje i samopoštovanje, živjet ćete ugodnije i, zašto ne, dulje.

Uz prethodno opisanu i primijenjenu sustavnu analizu otpornosti na stres, nudimo vam još nekoliko jednostavnih dodatnih „alata“ kao pomoć u izradi osobnog antistresnog programa. Uvažavajući rezultate SWOT analize, izdvojite ključne stresore (po važnosti i učestalosti) i vaše adaptivne mogućnosti u odnosu na njih te u prazni obrazac priložen ovom članku upišite konkretne odgovore na sljedeća pitanja:

- Koji su moji ključni i najčešći stresori (osobe, događaji, stvari, aktivnosti, odnosi...)?
- Koje su moje adaptivne vještine, aktivnosti i oslonci u stresnim trenucima?
- Što mogu učiniti za smanjiti stres (provjerene adaptivne vještine i aktivnosti)?

Za orijentaciju, u Tablici 6.8. navedeni su neki jednostavni primjeri. Popunjen obrazac (tablica) omogućit će sažet i pregledan uvid u međuodnose vaših konkretnih stresora i adaptivnog ponašanja. Određivanjem primjerenih adaptivnih vještina i najboljih mogućih aktivnosti za obranu od pojedinog uzroka stresa (stresora), što ste ga identificirali prethodnom analizom, moći ćete racionalnije planirati i učinkovitije trošiti resurse u obrani od stresa na poslu i u privatnom životu.

Tablica 6.8. Plan adaptivnih odgovora na pojedini stresor

MOJI STRESORI	MOJE ADAPTIVNE VJEŠTINE	ŠTO MOGU UČINITI? (Adaptivna vještina u akciji!)
Donošenje posla kući	Dobra vremenska organizacija	Ostati na poslu sat vremena dulje
Loši odnosi s ravnateljem	Promjena perspektive - sklona sam humoru	Okrenuti na šalu, ispričati prikladan vic
Osjećam se potišteno jer sam zanemarila prijatelje	Dobri odnosi s prijateljima (usprkos tome što sam ih malo zanemarila)	Otići s najboljom prijateljicom na kavu

U svrhu postizanja obuhvatnih i dugoročnih pozitivnih promjena u obrani od stresa i povećanja opće kvalitete življenja, poželjno je već identificirane probleme sagledati i rješavati iz još jedne, malo drukčije perspektive. Koristeći obrazac za dugoročno planiranje adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani

od stresa (Tablica 6.9.), razmislite, odlučite i zabilježite što svakako trebate početi činiti, prestati činiti i nastaviti činiti za učinkovito suočavanje sa stresom. Jednostavno je, pogledajte primjere u Tablici 6.9.

Tablica 6.9. Plan dugoročne promjene ponašanja u obrani od stresa

TREBAM NASTAVITI ČINITI	TREBAM PRESTATI ČINITI	TREBAM POČETI ČINITI
redovno kontrolirati zdravlje	jesti kasno navečer	brinuti o prehrani, debela sam
biti optimistična (usprkos svemu)	podizati glas u razredu (vikati)	odbijati dodatne poslove, ionako previše radim

Svoj plan izradite sami! Odaberite iz popisa mogućih vještina i aktivnosti ono što vam odgovara, što vam se čini primjerenim i dostižnim. Naravno, ako imate neke ideje, dodajte i druge aktivnosti svome popisu. Plan možete mijenjati i prilagođavati, ali nemojte od njega odustati! Realizaciju plana lako ćete pratiti na svojim tjednim „monitorima stresa“.

6.0.3.3 Redovita provedba i (samo)vrednovanje osobnog „antistresnog“ programa

Na početku ovog članka utvrdili smo da stres izazivaju događaji koje procjenjujemo prijetećima za našu dobrobit i/ili od nas zahtijevaju ulaganje posebnih napora kako bismo se iz njih „iščupali“ sa što manje štete i više koristi, odnosno kako bismo postigli svoje ciljeve. Najčešće o takvim stresnim događajima kasnije ne razmišljamo sustavno, kako bismo jasno razabrali vlastite misli, procjene, osjećaje i ponašanje u odnosu na tijek i ishod događaja

Sustavno (tjedno ili mjesečno) pratite izvore i jačinu doživljenog

stresa te vještine i aktivnosti koje ste primijenili kao odgovor na stres.

Kada ste procijenili koji su vam izvori stresa (SWOT analiza, upitnici za procjenu izvora i jačine stresa), pokušajte evidentirati što vas je i koliko „nažuljalo“, ili u nekom stresnom trenutku zabilježite što je to bilo te kako ste i koliko reagirali. Osvrnite se pri tome na popis osnovnih adaptivnih vještina i procijenite u kojoj mjeri ih koristite u pojedinim situacijama

Procijenite za neko razdoblje (tjedan ili mjesec) koliki je bio stres i kakav vam je bio odgovor. Ako uzmete za procjenu poznatu nam skalu od 1 do 5 pa vidite da nekoliko mjeseci zaredom imate procjenu stresa 5 a odgovor na to 2, razlika pokazuje da nešto trebate poduzeti jer ćete „sagorjeti“.

Pokušajte izdvojiti stresna zbivanja i sustavno ih opisati, neovisno koliko su bila snažna i kakav su učinak proizvela. Predlažemo da zapažanja bilježite u nekoj strukturiranoj formi kako biste imali bolji pregled, prema uputama navedenim u Tablici 6.10.

Tablica 6.10. Upute za strukturiranu introspektivnu analizu stresnog događaja i adaptivnih odgovora

BR.	SASTAVNICA	UPUTE ZA OPISIVANJE - BILJEŽENJE
1.	Datum i mjesto:	Stvarni, točni i precizni podaci o vremenu i mjestu događaja!
2.	Opći okvir (kontekst) u kojem se događaj zbio:	MOGUĆI PODACI: Ukratko opišite u kakvim prirodnim i društvenim uvjetima (okolnostima) se događaj zbio? Kakvo je bilo vaše zdravstveno stanje i opće raspoloženje prije stresnog događaja? Tko je bio uz vas? Naravno, NIJE OBVEZNO ODGOVORITI NA SVE, ali možete opisati sve okolnosti što ih smatrate važnima!
3.	Što se dogodilo?	Opišite samo objektivne, provjerene, pouzdane i sigurne informacije o događaju, BEZ vaših ili tuđih procjena, mišljenja ili nagađanja! Dakle, SAMO ČINJENICE!
4.	Što sam mislila/mislilo?	Kojih misli i njihovog slijeda za vrijeme događaja se možete sjetiti? Što je od toga potaknuto stvarnim događajem, a što vašim procjenama? Opišite samo misli, bez osjećaja što su se pojavili uz njih! Dakle, SAMO MISLI!
5.	Što sam osjećala/osjećao?	Ovdje opišite samo osjećaje koji su se nizali u vašem doživljavanju potaknuti događajem i mislima, ali bez navođenja misli! Dakle, SAMO OSJEĆAJI!
6.	Što sam učinila/učinio? Koje adaptivne vještine sam koristio/koristila?	Opišite svoje ponašanje potaknuto događajem, mislima i osjećajima! Što ste i kojim redom činili?
7.	Što sam još mogla/mogao učiniti?	Opišite jeste li mogli učiniti još nešto, ili pak učiniti drukčije nego li ste u toj situaciji učinili? Bilo da ste pokušali, ali niste uspjeli, ili ste se toga sjetili nakon događaja!
8.	Što sam naučila/naučio o sebi?	Koje nove ili drukčije snage i slabosti ste uočili kod sebe potaknute ovim događajem?
9.	Što ubuduće trebam činiti u sličnim situacijama?	Možete li i trebate li mijenjati nešto u ponašanju u sličnim situacijama ubuduće, ili je vaše ponašanje bilo najbolje moguće u tim okolnostima? Jeste li najbolje iskoristili adaptivne vještine i aktivnosti? Možete li ih poboljšati?

VAŽNA NAPOMENA: Uvijek popunjavajte rubrike redom od prve do devete, kako biste postupno logično otvarali i povezivali ključne dijelove vašeg doživljavanja i ponašanja tijekom stresnog događaja!

6.0.3.4 Poboljšanje osobnog „antistresnog“ programa

Na osnovu redovitog i sustavnog korištenja opisanih alata (postupaka i obrazaca) iz modela jačanja otpornosti i

spremnosti na stres, periodično prilagodite, dopunite ili promijenite upotrebu adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa kojemu ste izloženi.

Tablica 6.11. Pregled alata iz modela jačanja otpornosti i spremnosti na stres

VRSTE ALATA	NAZIVI
Upitnici	Upitnik IS - Izloženost uzročnicima stresa (stresorima) Upitnik JS - Jačina doživljenog stresa Upitnik AVOS - Primjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa
Analize	SWOT analiza doživljavanja i obrane od stresa Strukturirana introspektivna analiza stresnog događaja i adaptivnih odgovora
Planovi	Plan adaptivnih odgovora na pojedini stresor Plan dugoročne promjene ponašanja u obrani od stresa

Predlažemo vam sljedeće korake u poboljšanju osobnog antistresnog programa:

1. Iz upitnika izlučite podatke o izvorima stresa kojima ste izloženi u mjeri koja može ili je već naškodila vašem zdravlju, radnom učinku i kvaliteti življenja te procjenu stupnja usvojenosti primjerenih odgovora na stres i zastupljenosti područja u kojima možete i trebate unaprijediti adaptivne odgovore na stresne događaje.
2. Iz analiza izlučite podatke o svojim snagama i slabostima u obrani od stresa te prilikama i opasnostima u okolini što mogu značajno poboljšati ili ugroziti vaše mogućnosti u obrani od stresa.
3. Iz prethodnih planova izlučite podatke o tome koje planirane adaptivne vještine niste uspješno primijenili u suočavanju s određenim stresorom te koje dugoročne promjene u ponašanju niste uspješno ostvarili
4. Izvršite kvalitativnu i kvantitativnu analizu izlučenih podataka: grupirajte i statistički obradite podatke te ih pregledno prikažite pomoću odgovarajućih tablica i grafikona
5. Objedinite (sintetizirajte) rezultate analize u zaključke i prijedloge mjera za poboljšanje osobnog antistresnog programa
6. Izradite novi plan dugoročne promjene ponašanja u obrani od stresa na osnovi prethodnih zaključaka i mjera.

6.0.4 Dodatak

Dodatak sadrži priručne instrumente i pomagala opisana u tekstu u obliku koji možete jednostavno preslikati iz ovog Vodiča na poseban list papira za praktičnu uporabu.

6.0.4.1 Upitnik IS - Izloženost uzročnicima stresa (stresorima)

Procijenite kojim i kakvim uzročnicima stresa (stresorima) ste svakodnevno izloženi, kako biste mogli odabrati i primijeniti njima odgovarajuće adaptivne odgovore. Iskreno i što objektivnije procijenite koliko često vam se događa to što je opisano u ponuđenim tvrdnjama. Pažljivo pročitajte svaku tvrdnju te izvršite procjenu izborom jednog od pet stupnjeva učestalosti na zadanoj ljestvici. To treba biti stupanj koji najbliže odgovara vašem uobičajenom doživljavanju, mišljenju i ponašanju. Odgovarate zaokruživanjem brojke što predstavlja odabrani stupanj za svaku tvrdnju navedenu u upitniku!

- 1 = skoro **nikad** ili nikad, ne događa mi se ili se dogodi jednom do dva puta godišnje
- 2 = **rijetko** mi se događa, otprilike jednom do dva puta mjesečno
- 3 = **često** mi se događa, otprilike jednom tjedno
- 4 = **vrlo često** mi se događa, otprilike dva do tri puta tjedno
- 5 = skoro **uvijek** ili stalno mi se događa, gotovo svakoga dana ili više puta dnevno

Tablica 6.12. Upitnik IS - Izloženost uzročnicima stresa (stresorima)

RB	TVRDNJA	PROCJENA
POSAO		
1.	Kratki rokovi za izvršenje radnih zadataka	1 2 3 4 5
2.	Loši fizički uvjeti rada (slaba rasvjeta, buka, skučen radni prostor, prljavština i slično)	1 2 3 4 5
3.	Loši tehnički uvjeti rada (zastarjelost, neispravnost ili nepostojanje nužne opreme)	1 2 3 4 5
4.	Promjene rasporeda, rokova, radnih prostora, zamjene kolega u odjelima gdje inače ne predajete ili slične promjene radnih uvjeta	1 2 3 4 5
5.	Prezahatjevan posao (mislimo i osjećamo kako nismo dorasli visokim zahtjevima posla)	1 2 3 4 5

RB	TVRDNJA	PROCJENA
6.	Dodatno opterećenje uz posao (kućanske, obiteljske i društvene obveze, honorarni poslovi)	1 2 3 4 5
7.	Mnogo administrativnog posla	1 2 3 4 5
8.	Velik broj učenika u razrednim odjelima	1 2 3 4 5
9.	Izostanak stručne i materijalne podrške u radu s učenicima s teškoćama u razvoju	1 2 3 4 5
ULOGA U POSLU		
10.	Velika odgovornost za djecu i druge sudionike odgojno-obrazovnog procesa	1 2 3 4 5
11.	Nejasno određena radna uloga (moramo raditi i ono što ne pripada našim zaduženjima i djelokrugu posla)	1 2 3 4 5
12.	Sukobljene uloge (učenicima valja biti potpora i istovremeno ih ocjenjivati ili kolegama treba pomagati u stručnom razvoju, a istodobno ih nadzirati i procjenjivati)	1 2 3 4 5
13.	Omalovažavajući stav okoline prema našoj profesiji („tko zna čini, tko ne zna poučava“)	1 2 3 4 5
14.	Prevelika očekivanja okoline od odgojne uloge naše profesije	1 2 3 4 5
RAZVOJ KARIJERE		
15.	Neostvareni osobni ciljevi i neispunjena očekivanja u poslu	1 2 3 4 5
16.	Nerealno, previsoko postavljeni ciljevi u poslu	1 2 3 4 5
17.	Nemogućnost ili mala mogućnost napredovanja	1 2 3 4 5
18.	Nedovoljna podrška za stručno usavršavanje i doškolovanje	1 2 3 4 5
19.	Nesigurno zaposlenje	1 2 3 4 5
SOCIJALNI ODNOSI		
20.	Loš odnos kolega prema nama (izbjegavanje, ogovaranje, zamjeranje, izostanak nužne suradnje, podmetanja, zlostavljanje, iskorištavanje našeg rada, prisvajanje naših zasluga ...)	1 2 3 4 5
21.	Loš odnos nadređenih prema nama (izbjegavanje, ogovaranje, zamjeranje, izostanak nužne suradnje, podmetanja, zlostavljanje, iskorištavanje našeg rada, prisvajanje naših zasluga ...)	1 2 3 4 5
22.	Sukobi s kolegama	1 2 3 4 5
23.	Sukobi s nadređenima	1 2 3 4 5
24.	Sukobi s učenicima	1 2 3 4 5
25.	Sukobi s roditeljima ili skrbnicima	1 2 3 4 5
26.	Neprimjereni pritisci kolega (pojedinaca ili skupina) na našu stručnu i profesionalnu poziciju (stručne i profesionalne odluke i postupke)	1 2 3 4 5
27.	Neprimjereni pritisci nadređenih na našu stručnu i profesionalnu poziciju (stručne i profesionalne odluke i postupke)	1 2 3 4 5
28.	Neprimjereni pritisci roditelja (pojedinaca ili skupina) na našu stručnu i profesionalnu poziciju (stručne i profesionalne odluke i postupke)	1 2 3 4 5
29.	Neprimjereni pritisci zainteresiranih strana izvan škole na našu stručnu i profesionalnu poziciju (stručne i profesionalne odluke i postupke)	1 2 3 4 5
30.	Izostanak nužne podrške kolega i/ili nadređenih u ostvarivanju programskih (kurikulskih) ciljeva	1 2 3 4 5
31.	Nemogućnost komuniciranja i savjetovanja s kolegama za vrijeme neposrednog rada (nastave, savjetodavnih razgovora, rukovođenja)	1 2 3 4 5
ORGANIZACIJA RADA		
32.	Nedovoljna obaviještenost (primjerice o školskim planovima i programima, seminarima, promjenama zakona i pravilnika, događajima u školi i sličnom)	1 2 3 4 5
33.	Netočno i nejednako vrednovanje učinka (favoriziranje i isticanje određenih pojedinaca, jednaka plaća za veći i kvalitetniji učinak, kao za slab rad i rezultate)	1 2 3 4 5
34.	Nekorektna javna kritika našeg rada (na sjednicama i sastancima, u medijima)	1 2 3 4 5
35.	Nemogućnost sudjelovanja u donošenju odluka	1 2 3 4 5

RB	TVRDNJA	PROCJENA
36.	Općenito loša organizacijska klima i kultura (nered, neizvršavanje obveza, nerad, neusklađenost, samovolja, nepoštivanje pravila, rastrošnost, nepravičnost, nepoštenje ...)	1 2 3 4 5
PRIVATNI ŽIVOT		
37.	Otežani uvjeti obiteljskog života (smrt člana obitelji, bolesti, sukobi, rastava, nezaposlenost, brojnost članova domaćinstva, loši stambeni uvjeti, velika udaljenost do škole ...)	1 2 3 4 5
38.	Osobni ili obiteljski financijski problemi	1 2 3 4 5
39.	Loša kvaliteta osobnog života (uvjeti neprimjereni potrebama igranja uloge stvarnog, a ne samo društveno proklamiranog, uzora djeci i mladima)	1 2 3 4 5
40.	Narušeno osobno zdravlje što značajno otežava radni učinak	1 2 3 4 5

OBJAŠNJENJE! Procjene od 3 i više ukazuju na izvore stresa kojima ste izloženi u mjeri koja može ili je već naškodila vašem zdravlju, radnom učinku i kvaliteti življenja. Dobro ih proučite i potražite primjerene postupke za smanjivanje, odnosno poništavanje njihovih štetnih učinaka.

6.0.4.2 Upitnik JS - Jačina doživljenog stresa

Procijenite koliko jako stres utječe na vaše doživljavanje, mišljenje i ponašanje, kako biste stvorili jasniju sliku o tome koliko ste zahvaćeni štetnim posljedicama stresa u svakoj od tri sfere (područja) osobnog života: fizičkoj, mentalnoj i socijalnoj. Iskreno i što objektivnije procijenite koliko često vam se događa to što je opisano u ponuđenim tvrdnjama? Pažljivo pročitajte svaku tvrdnju

te izvršite procjenu izborom jednog od pet stupnjeva učestalosti na zadanoj ljestvici. To treba biti stupanj koji najbliže odgovara vašem uobičajenom doživljavanju, mišljenju i ponašanju. Odgovarate zaokruživanjem brojke što predstavlja odabrani stupanj za svaku tvrdnju navedenu u upitniku!

1 = skoro **nikad** ili nikad, ne događa mi se ili se dogodi jednom do dva puta godišnje

2 = **rijetko** mi se događa, otprilike jednom do dva puta mjesečno

3 = **često** mi se događa, otprilike jednom tjedno

4 = **vrlo često** mi se događa, otprilike dva do tri puta tjedno

5 = skoro **uvijek** ili stalno mi se događa, gotovo svakoga dana ili više puta dnevno

Tablica 6.13. Upitnik JS - Jačina doživljenog stresa

RB	TVRDNJA	PROCJENA
FIZIČKA SFERA		
1.	Osjećam jak umor	1 2 3 4 5
2.	Osjećam se iscrpljeno, kao „iscijeđeni limun“	1 2 3 4 5
3.	Znojim se prekomjerno, čak i po hladnom vremenu	1 2 3 4 5
4.	Teško zaspim	1 2 3 4 5
5.	Budim se tijekom noćnog spavanja bez jasnog povoda	1 2 3 4 5
6.	Sanjam uznemirujuće snove (noćne more)	1 2 3 4 5
7.	Osjećam umor i nakon noćnog spavanja	1 2 3 4 5
8.	Lako „pokupim“ viroze i bakterijske zarazne bolesti	1 2 3 4 5
9.	Mučni me glavobolja	1 2 3 4 5
10.	Mučni me vrtoglavica	1 2 3 4 5
11.	Uzimam lijekove za glavobolju	1 2 3 4 5
12.	Uzimam lijekove za smirenje	1 2 3 4 5
13.	Mnogo pušim	1 2 3 4 5
14.	Pijem previše kave	1 2 3 4 5
15.	Prejedam se kad se osjećam loše	1 2 3 4 5
16.	Premalo jedem kad se osjećam loše	1 2 3 4 5
17.	Prekomjerno pijem alkoholna pića	1 2 3 4 5
18.	Ne marim za vlastiti izgled	1 2 3 4 5
19.	Nemam niti malo vremena za sebe, za svoje male radosti i opuštanje	1 2 3 4 5
20.	Nemam vremena za odmor	1 2 3 4 5

RB	TVRDNJA	PROCJENA
21.	Griješim u obavljanju redovnih zadataka na poslu	1 2 3 4 5
22.	Griješim u obavljanju redovnih kućanskih i domaćinskih poslova	1 2 3 4 5
MENTALNA SFERA		
23.	Zaboravljam što trebam uraditi	1 2 3 4 5
24.	Zastajem u govoru jer se ne mogu dosjetiti prave riječi	1 2 3 4 5
25.	Misli su mi zbrkane	1 2 3 4 5
26.	Teško se koncentriram na ono što radim	1 2 3 4 5
27.	Dugo čekanje me živcira	1 2 3 4 5
28.	Lako se uzrujam i zbog sitnica	1 2 3 4 5
29.	Dan mi prođe bez i malo zadovoljstva	1 2 3 4 5
30.	Na poslu osjećam jaku napetost	1 2 3 4 5
31.	Posao mi je dosadan (jednoličan, rutinski)	1 2 3 4 5
32.	Mislim kako posao koji obavljam nije koristan	1 2 3 4 5
33.	Nemam volje za izvršenje radnih zadataka, pa se tek s velikim naporom prisiljavam na to	1 2 3 4 5
34.	Mislim kako su zadaci na poslu prezahtjevni za mene	1 2 3 4 5
35.	Mislim da nisam prava osoba za to što radim	1 2 3 4 5
36.	Nemam povjerenja u svoje znanje i vještinu	1 2 3 4 5
37.	Drugi mi govore da se nepotrebno previše brinem	1 2 3 4 5
38.	Mislim da će se dogoditi nešto loše na što ne mogu utjecati	1 2 3 4 5
39.	Mislim da ne mogu utjecati na to što mi se događa	1 2 3 4 5
40.	Mislim da nemam razloga nadati se nečemu dobrome	1 2 3 4 5
41.	Mislim da mi nedostaju važne stvari u životu	1 2 3 4 5
42.	Mislim da mi život nema smisla	1 2 3 4 5
43.	Većina viceva i šala mi je glupa	1 2 3 4 5
SOCIJALNA SFERA		
44.	Probleme iz privatnog života „donosim na posao“ (ometaju me u obavljanju posla)	1 2 3 4 5
45.	Frustracije izazvane poslom „donosim kući“ (ometaju mi privatni život)	1 2 3 4 5
46.	Sukobljavam se s kolegama na poslu	1 2 3 4 5
47.	Sukobljavam se s članovima obitelji	1 2 3 4 5
48.	Zanemarujem obitelj	1 2 3 4 5
49.	Zanemarujem najbliže prijatelje	1 2 3 4 5
50.	Čini mi se kako drugima nije stalo do onoga što radim	1 2 3 4 5
51.	Mislim da me ni najbliži suradnici na poslu ne razumiju	1 2 3 4 5
52.	Mislim da me ni najbliži prijatelji ne razumiju	1 2 3 4 5
53.	Mislim da me ni članovi obitelji ne razumiju	1 2 3 4 5
54.	Nemam suosjećanja za kolege na poslu	1 2 3 4 5
55.	Nemam suosjećanja za učenike	1 2 3 4 5
56.	Izbjegavam druženje	1 2 3 4 5
57.	Emocionalno me iscrpljuju obiteljski skupovi, proslave, priredbe i slični društveni događaji	1 2 3 4 5
58.	Osjećam se usamljeno	1 2 3 4 5

OBJAŠNENJE! Ukoliko je vaša procjena na većini tvrdnji ovog upitnika 4 ili 5, vjerojatno ste već prilično ugroženi stresom, ili ste podlegli njegovim štetnim učincima, pa morate hitno poduzeti uspješne obrambene korake. Ukoliko su ocjene niže,

vaše doživljavanje stresa nije alarmantno, ali ne znači da je zanemarivo dokle god se kod vas javlja bilo koji ozbiljniji simptom stresa.

6.0.4.3 Upitnik AVOS - Primjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa

Procijenite koliko ste osposobljeni za primjenu adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa, kako biste jasnije uočili područja u kojima možete i trebate unaprijediti odgovore na stresne događaje. Iskreno i što objektivnije procijenite koliko ste osposobljeni, spremni i učinkoviti u primjeni vještina i aktivnosti opisanih u ponuđenim pitanjima. Pažljivo pročitajte svako pitanje te odgovorite izborom jednog od pet stupnjeva na zadanoj ljestvici. To treba biti stupanj koji najbliže odgovara vašem uobičajenom doživljavanju, mišljenju i ponašanju. Odgovarate zaokruživanjem brojke što predstavlja odabrani

stupanj za svaku tvrdnju navedenu u upitniku! Zamislite da svako pitanje započinje riječima „**Koliko često** ?

1 = **nikad** ili vrlo rijetko (zanemarujem to činiti, bez obzira što bi trebalo)

2 = **rijetko** to činim (nedovoljno često, značajno manji broj puta od onoga koliko bi trebalo)

3 = **često** to činim (ali neredovito, polovično, otprilike u svakoj drugoj prilici ili potrebi)

4 = **vrlo često** to činim (u većini prilika, ali ipak manje nego li treba)

5 = **uvijek** ili skoro uvijek (kad god je to primjereno i potrebno činiti)

Tablica 6.14. Upitnik AVOS - Primjena adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa

RB	Koliko često ...	PROCJENA
FIZIČKA SFERA		
1.	... provjeravam zdravstveno stanje ciljanim ili sistematskim pregledima kod liječnika?	1 2 3 4 5
2.	... primjenjujem primjerenu tjelesnu aktivnost?	1 2 3 4 5
3.	... jedem raznovrsnu prehranu, primjerenu mom zdravstvenom stanju?	1 2 3 4 5
4.	... jedem preporučeni broj obroka dnevno, dakle ne preskačem niti dodajem obroke?	1 2 3 4 5
5.	... mi je tjelesna masa u okvirima preporučene gornje i donje granice?	1 2 3 4 5
6.	... održavam ustaljen životni ritam: ustajem, jedem, radim, odmaram se, rekreiram, zabavljam, spavam i obavljam ostale redovne aktivnosti u približno isto vrijeme?	1 2 3 4 5
7.	... odvajam vrijeme samo za sebe i uživam u svojim omiljenim aktivnostima?	1 2 3 4 5
8.	... pravilno koristim dnevni odmor (ili odmore)?	1 2 3 4 5
9.	... pravilno koristim tjedni odmor?	1 2 3 4 5
10.	... pravilno koristim godišnji odmor?	1 2 3 4 5
11.	... uspijevam održati unos kave, alkohola, nikotina, šećera, soli ili drugih kemijskih stresora u količinama koje ne štete mom zdravlju?	1 2 3 4 5
12.	... uspijevam održati djelovanje fizičkih stresora (buke, slabe rasvjete, klimatizacije i sličnih loših radnih uvjeta) na razinama koje ne štete mom zdravlju?	1 2 3 4 5
MENTALNA SFERA		
13.	... sebi postavljam ciljeve primjerene mojim snagama i prilikama u okolini?	1 2 3 4 5
14.	... odmah, odnosno čim prije mogu rješavam uočeni problem?	1 2 3 4 5
15.	... uspijevam promijeniti kut gledanja (stajalište, motrište ili perspektivu), u svrhu boljeg razumijevanja situacije i problema s kojima se suočavam?	1 2 3 4 5
16.	... uspijevam održati ili potaknuti vlastiti optimizam i dobro raspoloženje?	1 2 3 4 5
17.	... uspijevam smireno i dostojanstveno podnijeti poraz ili neuspjeh?	1 2 3 4 5
18.	... uspijevam pozitivno razmišljati u teškim uvjetima i neprilikama?	1 2 3 4 5
19.	... promašaj ili pogrešku koristim kao priliku za učenje i obogaćivanje iskustva?	1 2 3 4 5
20.	... uspijevam utjecati na događaje koji me ugrožavaju toliko da smanjim štetu na najmanju moguću mjeru?	1 2 3 4 5
21.	... uspijevam u najvećoj mogućoj mjeri iskoristiti prilike koje mi se pruže?	1 2 3 4 5
22.	... uspijevam poduzeti zahtjevne korake bez straha od pogreške?	1 2 3 4 5
23.	... se pripremam za očekivane naporne ili stresne događaje predviđanjem mogućeg tijeka događaja i mojih najboljih reakcija na njih?	1 2 3 4 5
24.	... uspijevam poduzimati ugodne aktivnosti koje mi odvlače pažnju i odmiču me od teških životnih prilika: organiziram druženje i zabavu s prijateljima, odem na neku kulturnu ili sportsku priredbu, izlet, u „šoping“?	1 2 3 4 5

RB	Koliko često ...	PROCJENA
SOCIJALNA SFERA		
25.	... činim dobra djela, makar to bile i sitnice, kojima se ne hvalim pred drugima niti očekujem da mi se ikako ubuduće vrate, odnosno „isplate“ (altruizam)?	1 2 3 4 5
26.	... tražim pomoć članova obitelji kad nešto ne mogu samostalno obaviti?	1 2 3 4 5
27.	... tražim pomoć kolega na poslu ukoliko nešto ne mogu samostalno učiniti?	1 2 3 4 5
28.	... drugima primjereno pokazujem koje emocije doživljam?	1 2 3 4 5
29.	... se uživljam u emocije drugih i pokazujem im da ih prepoznajem i razumijem (empatija)?	1 2 3 4 5
30.	... uspijevam uspostaviti i održati dobre odnose s kolegama na poslu?	1 2 3 4 5
31.	... uspijevam uspostaviti i održati dobre odnose sa susjedima?	1 2 3 4 5
32.	... uspijevam uspostaviti i održati dobre odnose s prijateljima?	1 2 3 4 5
33.	... uspijevam uspostaviti i održati dobre odnose s članovima obitelji?	1 2 3 4 5
34.	... uspijevam drugima biti dobar oslonac i podrška u neprilikama i teškim situacijama?	1 2 3 4 5
35.	... uspijevam potaknuti druge na zajedništvo i suradnju?	1 2 3 4 5
36.	... pohvalim druge za njihovo postignuće, makar to bile i sitnice?	1 2 3 4 5
37.	... dopuštam svoje i tuđe pogreške uz uvjet da na njima učimo i ne ponavljamo ih?	1 2 3 4 5
38.	... u suradnji s drugima ostavljam otvoren prostor za ravnopravnu raspravu o svim prijedlozima i ne namećem unaprijed svoja (gotova) rješenja?	1 2 3 4 5
39.	... odmah ili čim prije mogu tražim objašnjenje za svaku nejasnoću u poslu ili odnosima?	1 2 3 4 5
40.	... dajem drugome priliku za ispriku kad me povrijedi i prihvaćam je ukoliko je riječ o iskrenom pokušaju za rasterećenjem ili obnavljanjem našeg odnosa?	1 2 3 4 5
41.	... uspijevam jasno razlučiti svoju od tuđe uloge i odgovornosti u sukobu?	1 2 3 4 5
42.	... uspijevam mirno riješiti sukob s drugima?	1 2 3 4 5
43.	... uspijevam uspješno posredovati između sukobljenih strana u rješavanju sukoba među njima?	1 2 3 4 5
44.	... u timskom i grupnom radu preuzimam svoj dio odgovornosti za zajednički učinak i zalažem se najviše i najbolje što mogu?	1 2 3 4 5
45.	... se uspijevam zauzeti za svoje dobro, ali tako da ne povrijedim druge (asertivnost)?	1 2 3 4 5
46.	... uspijevam odbiti (ne preuzeti) obveze na poslu ili u obitelji, koje će me pretjerano ili nepravično dodatno opteretiti?	1 2 3 4 5
47.	... izrađujem točan dnevni raspored poslova (plan)?	1 2 3 4 5
48.	... izrađujem točan tjedni raspored poslova (plan)?	1 2 3 4 5
49.	... izrađujem pregledan mjesečni raspored poslova (plan)?	1 2 3 4 5
50.	... izrađujem pregledan godišnji raspored poslova (plan)?	1 2 3 4 5
51.	... izvršavam većinu ili sve planirane poslove (bilo za dan, tjedan, mjesec ili godinu)?	1 2 3 4 5
52.	... na poslu prikupljam i primjereno prosljeđujem samo dobro provjerene informacije, po mogućnosti iz više pouzdanih i neovisnih izvora?	1 2 3 4 5
53.	... na poslu štitim svoje i tuđe osobne i poslovne podatke prema pravilima propisanim zakonom?	1 2 3 4 5
54.	... uspijevam održati ili potaknuti optimizam i dobro raspoloženje u društvu?	1 2 3 4 5
55.	... u poslovnim kontaktima uspijevam uljudno otrpjeti druge i drukčije, ma koliko mi njihovo ponašanje, stavovi ili razmišljanja izgledali „naopaki i uvrnuti“?	1 2 3 4 5
56.	... u javnim društvenim kontaktima (izvan posla) uspijevam uljudno otrpjeti druge i drukčije, ma koliko mi njihovo ponašanje, stavovi ili razmišljanja izgledali „naopaki i uvrnuti“?	1 2 3 4 5
57.	... u privatnim društvenim kontaktima uspijevam uljudno otrpjeti druge i drukčije, ma koliko mi njihovo ponašanje, stavovi ili razmišljanja izgledali „naopaki i uvrnuti“?	1 2 3 4 5

OBJAŠNJENJE! Sva pitanja postavljena su tako da sadrže opis doživljavanja, mišljenja i ponašanja poželjnog za učinkovitu obranu od stresa. Stoga, uz pretpostavku da ste bili iskreni i objektivni, što je viša vaša procjena na skali od 1 do 5, to vjerojatnije imate bolje razvijenu

dotičnu vještinu ili aktivnost za uspješno suočavanje sa stresom. Procjene od 3 i niže znače da trebate ozbiljnije poraditi na učenju, uvježbavanju i dosljednoj primjeni vještine ili aktivnosti opisane u pitanju, kako biste poboljšali osposobljenost za obranu od stresa.

6.0.4.4 Okvir za SWOT analizu doživljavanja i obrane od stresa

	UNUTARNJI - OSOBNI	VANJSKI - OKOLINSKI
ZAŠTITNI FAKTORI	(S) <i>Strengths</i> – snage	(O) <i>Opportunities</i> - prilike/mogućnosti
RIZIČNI FAKTORI	(W) <i>Weaknesses</i> – slabosti	(T) <i>Threats</i> - prijetnje

OBJAŠNJENJE! Procijenite svoje jake i slabe strane u obrani od stresa na poslu, te prilike i opasnosti u okolini što mogu značajno utjecati na vaše mogućnosti u obrani od stresa na poslu. Popunite polja tablice prema uputama iz dijela teksta u

kojem je opisan postupak primjene SWOT analize u području stresa na poslu. Naravno, ukoliko želite, ovaj obrazac možete primijeniti i za analizu stresa u privatnom životu, ili za bilo koje drugo područje rada i djelovanja.

6.0.4.5 Plan adaptivnih odgovora na pojedini stresor

MOJI STRESORI	MOJE ADAPTIVNE VJEŠTINE	ŠTO MOGU UČINITI? <i>(Adaptivna vještina u akciji!)</i>

OBJAŠNENJE! Upišite u obrazac (tablicu) vaše značajne konkretne stresore, njima odgovarajuće adaptivne vještine iz ponuđenog Modela jačanja spremnosti i otpornosti na stres te najbolje načine primjene tih vještina u obrani od dotičnog

stresa. Određivanjem primjerenih adaptivnih vještina i najboljih mogućih aktivnosti za obranu od pojedinog uzroka stresa (stresora), moći ćete racionalnije planirati i učinkovitije trošiti resurse u obrani od stresa na poslu i u privatnom životu.

6.0.4.6 Plan dugoročne promjene ponašanja u obrani od stresa

TREBAM NASTAVITI ČINITI	TREBAM PRESTATI ČINITI	TREBAM POČETI ČINITI

OBJAŠNJENJE! Obrazac služi za dugoročno planiranje adaptivnih vještina i aktivnosti u obrani od stresa, zabilježite što svakako trebate početi činiti, prestati činiti i nastaviti činiti za učinkovito

suočavanje sa stresom. Tako ćete lakše i brže postići obuhvatne i dugoročne pozitivne promjene u obrani od stresa i povećanju opće kvalitete življenja.

