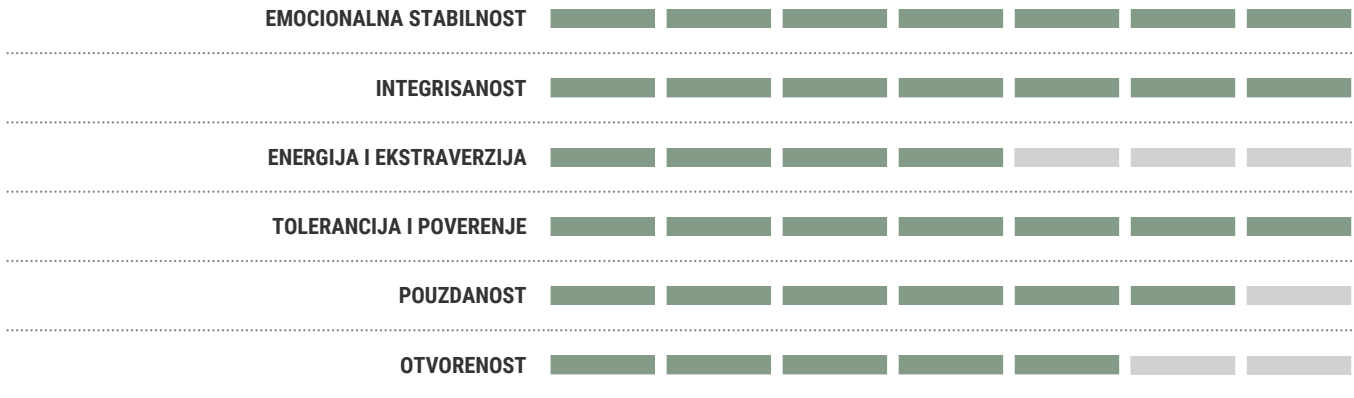




# OTPORNOST NA STRES

**Petar Petrović**

## GRAFIČKI PRIKAZ REZULTATA U SEDAM KATEGORIJA





## Emocionalna stabilnost

**EMOCIONALNA STABILNOST ODRAŽAVA SPOSOBNOST OSOBE DA KONTROLIŠE SOPSTVENO PONAŠANJE I OSEĆANJA, ČAK I U NEPRIJATNIM, KONFLIKTNIM ILI OPASNIM SITUACIJAMA. ONA U NAJVEĆOJ MERI DETERMINIŠE PONAŠANJE OSOBE U STRESNIM SITUACIJAMA.**

Je izuzetno otporan na stres. Čak i ekstremno snažni stresori kod osoba kao on ne izazivaju burne emocionalne reakcije. Njegove fizičke i psihičke reakcije na stres su najčešće daleko slabije nego kod većine ljudi što mu omogućava da se daleko konstruktivnije nosi sa stresnom situacijom. Mehanizmi planiranja i kontrole ponašanja neophodni za upravljanje stresnim situacijama izuzetno retko zakazuju pa ove osobe uglavnom koriste efikasne strategije prevladavanja stresa kao što su analiza i rešavanje problema te restrukturacija. Ima daleko manje negativnih osećanja nego što je to uobičajeno pa mu je mnogo lakše da se nosi sa stresnom situacijom u koju su uključene osobe sa kojima ima bliske odnose. U stresnim situacijama daleko više je sklon da saoseća s ljudima nego da se sa njima sukobljava. Daleko ređe se oslanja na druge ili ideju da će se situacija sama od sebe rešiti i skloniji je od prosečne osobe da samostalno rešava probleme. Gotovo nikad ne doživljava neprijatne emocije čime doprinosi stvaranju prijatne klime u kolektivu. Gotovo nikad ne izaziva sukobe na poslu.



## Integrisanost

**INTEGRISANOST ODREĐUJE U KOJOJ ĆE MERI PONAŠANJE OSOBE U STRESNOJ SITUACIJI BITI SVRSISHODNO I OKRENUTO PREVAZILAŽENJU SITUACIJE.**

On ima izuzetno stabilno ponašanje i motivaciju, u stresnim situacijama, reaguje izuzetno pribrano, koherentno, adekvatno i ima odličnu koncentraciju na zadatak.



## Energija i ekstraverzija

**ENERGIJA I EKSTRAVERZIJA ODREĐUJU AKTIVITET I USMERENOST TRAŽENJU REŠENJA KROZ RAZGOVOR SA LJUDIMA I EMOCIONALNU EKSPRESIJU.**

On je osoba umerene energije, umereni entuzijasta, nema potrebu da dominira, ali se i ne povlači lako. Svedno mu je da li radi sa drugima ili sam, podjednako se dobro nosi kako sa dinamičnim i promenljivim tako i sa stereotipnim i monotonim poslovima, ne smeta mu da obavlja više poslova istovremeno. Dešava mu se da stres preovladava kroz razgovor s drugima, ali zna da stvari drži za sebe.



## Tolerancija i poverenje

**TOLERANCIJA I POVERENJE SU OSOBINE KOJE ODREĐUJU U KOJOJ ĆE MERI NEKA OSOBA U STRESNIM SITUACIJAMA BITI TOLERANTNA I EMPATIČNA PREMA DRUGIMA.**

On ume izuzetno dobro da sasluša, da prihvati, da pruži podršku ljudima kada je teško. Ove karakteristike ga čine izuzetno pozitivnom figurom u stresnim situacijama, posebno kada je stres povezan sa interpersonalnim odnosima. Izuzetno razvijena empatička uključenost je od izuzetno velike pomoći kolegama u stresnim situacijama.



## Pouzdanost

**POUZDANOST ODREĐUJE U KOJOJ MERI ĆE NEKA OSOBA U STRESNOJ SITUACIJI BITI SPOSOBNA DA SE ODUPRE OMETAJUĆIM FAKTORIMA KOJE STRES NOSI SA SOBOM I ZADRŽATI FOKUS NA ZADATKU, TE U KOJOJ MERI SE OSLANJA NA RITUAL, PRAVILA I PROCEDURE.**

On je vrlo samodisciplinovan, orjentisan prema postignuću, redu i ferpleju. Uspeva bolje od većine da u stresnim situacijama održi fokus na zadatku čak i kad je pod uticajem vrlo jakih stresora. On ima veće kapacitete nego većina ljudi da svoje napore usmeri na zadatak a ometajuće faktore koje stres nosi svede na minimum. U prevladavanju stresa mnogo se oslanja na pravila i procedure pokušavajući da uspostavi kontrolu nad situacijom. To ponekad može da preraste u ritualizaciju. Situacije u kojima su pravila nejasna i u kojima se pravila ferpleja nedovoljno poštuju za njega su najčešće jako stresne.



## Otvorenost

**OTVORENOST UTIČE NA TO KOLIKO ĆE OSOBA U STRESNIM SITUACIJAMA OSTVARITI KONTAKT SA VLASTITIM I TUĐIM EMOCIJAMA.**

On je nešto nekonvencionalnija osoba, koja bolje od većine razume svoja osećanja i unutrašnja stanja. Ima nešto izraženiju maštu i radoznalost nego većina ljudi. Ima nešto veće kapacitete da toleriše neizvesnot i neodređenost te je to za njega ipak nešto manje stresno nego za većinu drugih ljudi. On je nešto fleksibilniji od proseka, pa tako i bolje reaguje u stresnim okolnostima, lakše mu je da promeni perspektivu, čak i da drugima pruži neki novi okvir viđenja situacije ili da ponudi neko inovativno rešenje. Ima nešto veće kapacitete da shvati i uvaži svoja i tuđa osećanja. Njegov kapacitet da zauzme drugu ili tuđu perspektivu, da promeni ugao gledanja je nešto malo iznad proseka koji karakterise većinu ljudi. Ovi njegovi kvaliteti mogu doprineti konstruktivnom prevladavanju stresa.

## IZVORI PODATAKA KORIŠĆENI ZA IZVEŠTAJ

Merni instrument	Datum testiranja	Važi do	Korekcija normi
VHE2	15.01.2022	15.01.2024	31.12.2022

## USLOVI KORIŠĆENJA IZVEŠTAJA

Autori testova na osnovu kojih je kreiran ovaj izveštaj, podatke sadržane u izveštaju smatraju ličnim i strogo poverljivim.

Prihvatanjem uslova za korišćenje izveštaja korisnik se obavezuje:

- Da će podatke sadržane u izveštajim koristiti isključivo u svrhu zapošljavanja testiranih pojedinaca ili njihovog raspoređivanja na radna mesta unutar kompanije i planiranja razvoja profesionalnih kompetencija
- Da podatke sadržane u izveštajima o testiranim pojedincima neće, bilo besplatno, bilo uz neku naknadu, ustupiti na uvid ili bilo kakvo korišćenje drugim licima, kompanijama, udruženjima, nevladinim organizacijama ili državnim institucijama
- Da će unutar same kompanije informacije sadržane u izveštima o testiranim pojedincima čuvati na takav način da se obezbediti maksimalna zaštita tih informacija od kompjuterskih upada i/ili pristupa neovlašćenih lica
- Da će svakom testiranom kandidatu koji to izričito zahteva osigurati pravo na stručnu i, njegovom znanju i sposobnostima primerenu, prezentaciju rezultata testiranja. Autori testova ne preuzimaju odgovornost za eventualne postupke kandidata koji proisteknu iz nestručne i neprimerene prezentacije rezultata

Stoga se autori testova ne smatraju odgovornim ako se desi bilo koji od gore navedenih slučajeva.

Primena testova u nekontrolisanom okruženju („od kuće“) ne omogućava kontrolu identiteta kandidata. Ovu činjenicu korisnik izveštaja treba da ima u vidu. Autori testova preporučuju korisnicima da rezultate ovakvih testiranja provere dodatnim testiranjem kandidata koji su ušli u uži izbor, u kontrolisanom okruženju.

Ovo je kompjuterski generisan izveštaj kreiran na osnovu procene ispitanika. On je zasnovan na savremenim naučnim saznanjima iz oblasti psihologije i kao takav pruža informacije od velike vrednosti koje treba da budu značajan element u donošenju odluke. Ipak, treba imati na umu da rezultati samoprocene ne treba da budu isključivi element pri donošenju takve odluke.

Autori testova ne snose odgovornost za pogrešne odluke nastale nepoštovanjem ovih preporuke.