



Raport indywidualny

Bartosz Satysfakcja

Test przeprowadzony za pośrednictwem

<https://satysfakcjazpracy.pl>

1 października 2018

INFORMACJE POUFNE

Wprowadzenie

Celem serwisu jest umożliwienie osobom zainteresowanym w oszacowaniu poziomu satysfakcji z pracy oraz ewentualnego ryzyka występowania u nich jednego z czterech istotnych problemów wiążących się ze stresem doświadczanym w pracy zawodowej i życiu prywatnym. Są to:

- pracoholizm,
- wypalenie zawodowe,
- depresja i
- niepokoje lękowe.

Uwaga

Treści zawarte w tym raporcie mają jedynie charakter orientacyjny: *to nie jest diagnoza*. Tę może postawić tylko odpowiedni specjalista (lekarz lub psychoanalityk) w bezpośrednim wywiadzie. Celem raportu jest jedynie oszacowanie poziomu ryzyka, że dany problem *może* zachodzić (a nie to, czy faktycznie zachodzi). Proces faktycznej diagnozy wymaga uwzględnienia szeregu dodatkowych czynników, których *nie można* zbadać za pomocą kwestionariusza (np. niezwykle istotne jest wykluczenie możliwych przyczyn chorobowych).

Jak korzystać z tego raportu?

Dzięki Twoim odpowiedziom, mogliśmy przeprowadzić wielowymiarową analizę Twojego samopoczucia fizycznego i psychicznego oraz funkcjonowania zawodowego i społecznego. Staliśmy się, aby raport był maksymalnie prosty i przejrzysty – dlatego nie znajdziesz tu szczegółowych, teoretycznych opisów poruszanych problemów.

Zasadnicza treść składa się z następujących rozdziałów:

- Poziom satysfakcji z pracy
... wynik ogólny i profil Twojej oceny satysfakcji w 5 szczegółowych obszarach (także na tle innych osób, które wykonały to badanie)
- Najważniejsze przesłanki
... to lista kluczowych czynników opisujących Twoją sytuację i wpływających na oszacowanie ryzyka występowania badanych problemów,
- Poziomy ryzyka
... to tabela zawierająca nasze oszacowanie poziomu ryzyka zaistnienia wspomnianych problemów (plus innych, niespecyficznych problemów zdrowotnych, które mogą mieć podobne objawy)
- Nasze sugestie
... to postępowanie, jakie sugerujemy w świetle uzyskanych wyników.

Wyniki

Najważniejsze przesłanki

Zestawienie najważniejszych czynników wpływających na ocenę ryzyka problemów.

Zdrowie

- + brak chorób
- + dobry sen

- częste picie alkoholu
- odczuwanie bólu
- istotne problemy oddechowe
- problemy z ciśnieniem
- niestabilny apetyt
- brak siły i energii
- niepokojące doznania

Satysfakcja z pracy

- + wysoka satysfakcja z pracy
- + satysfakcjonujące zarobki
- + stabilność zatrudnienia
- + dobra ocena pracodawcy
- + możliwości rozwoju
- + dobre relacje międzyludzkie
- + akceptacja zadań
- + kontrola nad zadaniami

brak czynników negatywnych

Psychiczne

- + dobre samopoczucie
- + utrzymanie poziomu aktywności
- + brak najcięższych obaw
- + brak historii problemów

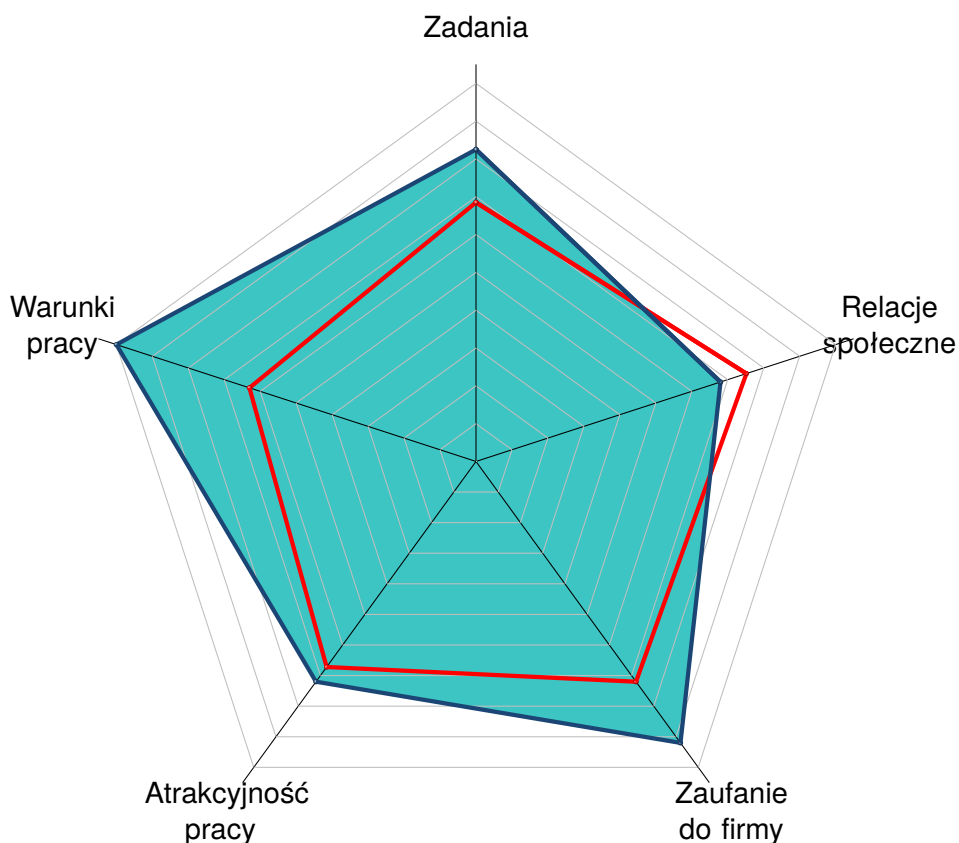
- ciężkie myśli
- niestabilny nastrój
- nerwowe reakcje

Poziom satysfakcji z pracy

W pierwszej części badania prosiliśmy Cię o udzielenie odpowiedzi na szereg pytań dotyczących Twojej satysfakcji z obecnego stanowiska (czyli jednego z najważniejszych czynników determinujących samopoczucie w pracy). Twoje odpowiedzi pozwalają nam stwierdzić, że ...

ogólnie oceniłeś swoją satysfakcję na: **83%** pole
 inni badani średnio oceniali ją na: **69%** linia

Pytaliśmy o pięć obszarów: **zadania** (ich charakter, trudność i zbieżność z Twoimi zainteresowaniami), środowisko (obiektywne **warunki pracy** i **relacje społeczne** w zespole), a także poczucie bezpieczeństwa (**zaufanie do firmy**, np. sprawiedliwość ocen) i **atrakcyjność pracy** (tu m.in. zarobki i dodatkowe świadczenia). Twoje oceny były następujące:



Poziom satysfakcji jest obliczany za pomocą specjalnej formuły (dającej wyniki na skali od 0 do 100 %), obrazującej *udział ocen zdecydowanie i umiarkowanie pozytywnych w odpowiedziach*. Wynik równy 0% (środek wykresu) oznacza, że żadna z odpowiedzi nie była pozytywna, a wynik 100% (brzeg wykresu), że wszystkie były pozytywne.

Poziomy ryzyka

<i>Problem</i>	<i>Ryzyko</i>	<i>Krótki opis problemu</i>
Pracoholizm	niskie	Pracoholizm polega na przywiązywaniu nadmiernej wagi do pracy zawodowej i zazwyczaj prowadzi do poważnych problemów życia osobistym (zwłaszcza w związkach wychowujących wspólnie dzieci). Pracoholik odczuwa silny, wewnętrzny przymus pracy nie przestając jej cenić i lubić. Leczenie polega na psychoterapii, w trakcie której dochodzi o ponownego „poustawiania” sobie właściwych, pożądanym priorytetów.
Wypalenie zawodowe	przeciętne	Wypalenie zawodowe polega na głębokim wyczerpaniu emocjonalnym, zazwyczaj wynikającym z długiego okresu bardzo silnego zaangażowania w pracę i to zwłaszcza taką, która budzi emocje (np. w medycynie i edukacji). Jest to naturalny mechanizm obronny, chroniący nas przed poważniejszymi skutkami, ale mimo wszystko prowadzi do problemów w życiu zawodowym. Pomoc polega na psychoterapii i zmianach w styl użycia oraz sposobie pracy.
Depresja	niskie	Depresja jest często występującym (dotykającą ok. 10% ludzi) zaburzeniem afektywnym, czyli wpływającym na nastrój i emocje. Zazwyczaj obserwujemy w jej przebiegu m.in. wyraźne obniżenie aktywności (zwłaszcza społecznej), problemy ze snem, łaknieniem i zachowywaniem higieny, oraz bardzo obniżony nastrój i samoocenę.
Zaburzenia lękowe	niskie	Zaburzenia lękowe charakteryzują się przeżywaniem intensywnego lęku, pojawiającego się bez wyraźnej przyczyny, czasami w formie ataków paniki. Zazwyczaj wiążą się z objawami cielesnymi, takimi jak m.in. uczucie suchości w ustach, zawroty głowy, palpacja serca itp.
Inne problemy zdrowotne	bardzo wysokie	Wiele z objawów o które pytaliśmy, może pojawić się w toku bardzo różnych problemów o charakterze czysto medycznym; nasza ocena ryzyka wskazuje tylko na to, czy powinieneś o nich powiedzieć lekarzowi, który zdecyduje co robić dalej.

Nasze sugestie

Psychoanalitik

Twoje odpowiedzi nie wskazują na to, aby — w analizowanym przez nas zakresie problemów — istniała potrzeba wizyty u tego specjalisty. Ale jeśli się niepokoisz, to jest to wystarczający powód, aby umówić się na taką wizytę. Psychoanalitik może pomóc nawet w sensie uspokojenia Cię lub wskazania dalszego postępowania. Pamiętaj, że psychoanalitik zadba też o zdrowie w ogólniejszym sensie, bowiem w pierwszej kolejności będzie starał się wykluczyć chorobowe przyczyny tego co Cię niepokoi (np. to, co możesz brać za depresję, może wynikać z nadczynności tarczycy, którą trzeba jak najszybciej leczyć).

Lekarz pierwszego kontaktu

W Twoich odpowiedziach pojawiło się wiele sygnałów, które mogą (choć nie muszą) świadczyć o ogólniejszych problemach ze zdrowiem. O ile nie wynikają one z leczonych już schorzeń, powinieneś umówić się na dłuższą wizytę i opowiedzieć o problemach, których doświadczasz. Niestety nie jesteśmy w stanie ukierunkować tej rozmowy ze względu na mnogość możliwych interakcji między chorobami, ew. obecnym leczeniem i innymi specyficznymi uwarunkowaniami.

Psycholog

Twoje odpowiedzi wskazują na to, że *warto abyś rozważył spotkanie z takim specjalistą*. Jest to odpowiednio przeszkolona osoba, która jest w stanie po pierwsze wspólnie z Tobą stwierdzić, czy potrzebujesz pomocy, a po drugie zaproponować i przeprowadzić terapię dobraną do Twoich potrzeb, uwarunkowań i preferencji. Dla większości osób, takie spotkanie jest bardzo cennym doświadczeniem, przynoszącym nie tylko ulgę w problemach, ale pozwalające poukładać wiele rzeczy na swoich właściwych miejscach w życiu.

Powodzenia!