



Raport z Podsumowania Informacji Zwrotnych

Anna KJ2

**HR High Touch
styczeń 9, 2012**

Wprowadzenie

Ważnym jest, aby uświadomić sobie, iż optymalny stan zdrowia i dobre samopoczucie obejmują nie tylko stan fizyczny, ale również zdrowie społeczne, duchowe, behawioralne, oraz intelektualne. W oparciu o ponad 20-letnie badania, wyniki ankiety [StressScan](#) dostarczają indywidualną kartę oceny zarówno ważnych zasobów zdrowotnych jak i ryzyk związanych ze zdrowiem, które, jak pokazują ostatnie badania, mogą mieć związek z wypaleniem zawodowym, chorobą fizyczną, depresją, niepokojem, nieobecnością w pracy, oraz samopoczuciem psychicznym.

Co ocenia badanie [StressScan](#)

Badanie [StressScan](#) prezentuje 15 ważnych czynników wpływających na stan zdrowia i samopoczucie. Obejmują one: 1) Stres; 2) Nawyki Zdrowotne (z ćwiczeniem/fizyczną aktywnością, snem/relaksem, jedzeniem/odżywianiem się, działaniami profilaktycznymi oraz wykorzystaniem dóbr materialnych łącznie); 3) Sieć Społecznego Wsparcia; 4) Osobowość Typu A; 5) Wytrzymałość Poznawcza; 6) Styl Radzenia sobie ze stresem (z pozytywnym podejściem, negatywnym podejściem, minimalizowaniem zagrożenia, i koncentracją na problemie łącznie); 7) Samopoczucie Psychiczne; oraz 8) Wskaźnik Zniekształcenia Odpowiedzi

Jak Raport z Badania [StressScan](#) jest zorganizowany

Raport [StressScan](#) składa się z kilku sekcji, aby ułatwić Ci zrozumienie i interpretację wyników, łącznie z:

- Podsumowanie 15 Czynników [StressScan](#)
- Interpretacja Twoich Rezultatów
- Podsumowanie Zasobów i Ryzyk związanych z Dobrym Samopoczuciem
- Plan Działania [StressScan](#)

Interpretowanie Raportu z Badania StressScan

Twoje wyniki zostały podsumowane na wykresie **StressScan** oraz opisane na kolejnych stronach raportu. Zaprezentowane poniżej wykresy porównują Twoje zachowania do zachowań innych osób znajdujących się w naszej normatywnej bazie danych pracujących dorosłych osób, przy pomocy standaryzowanej skali typu „T-scores”. Normy **StressScan** oparte są na dużej, pod względem etnicznym i kulturowym, zróżnicowanej próbie 1.111 kobiet i mężczyzn, w wieku od 20 do 68 lat, pochodzących z różnych branż i środowisk zawodowych, z organizacjami rządowymi i typu non-profit łącznie.

Standaryzowana skala „T-scores” stanowi bardzo użyteczny sposób porównywania Twoich własnych wyników z wynikami innych osób, które znajdują się w naszej dużej normatywnej bazie danych pracujących osób dorosłych, wykorzystanej przy tym badaniu. Wynik typu „T-scores”, dla którejś z pozycji badania **StressScan**, jest to odległość w określonym kierunku od średniej, wyrażona w jednostkach, którymi są standardowe odchylenia. „T-scores” jest czasami nazywany „wynikiem standaryzowanym”, gdzie wynik 50 przedstawia średnią.

Jeśli Twój wynik „T-scores” jest wyższy niż 70, reprezentuje on dwa standardowe odchylenia powyżej średniej i odpowiada 2 procentom najwyższych wyników w naszej bazie danych (innymi słowy jest wyższy niż 98 procenty). Taki wynik jest uznawany za bardzo wysoki.). Jeśli Twoja samoocena dla jakiejś pozycji jest wyższa niż 50, Twój wynik jest uznawany za wyższy od średniego wyniku. Jeśli Twoja samoocena dla jakiejś pozycji jest niższa od 50, Twój wynik jest uznawany za niższy od wyniku średniego.

Podsumowanie w postaci wykresu słupkowego porównuje Twoje własne odpowiedzi z odpowiedziami innych pracujących dorosłych osób, które również wypełniły ankietę **StressScan**.

Oglądając swoje wyniki badania **StressScan**, powinieneś/powinnaś pamiętać, że dla większości badanych pozycji, wysokie wyniki reprezentują zasoby zdrowotne, a niskie wyniki sugerują potencjalne ryzyko dotyczące zdrowia. W przypadku kilku pozycji (Stres, Osobowość Typu A, Negatywne Podejście), jest odwrotnie – wysoki wynik oznacza potencjalne ryzyko związane ze zdrowiem, a niski wynik reprezentuje zasoby zdrowotne.

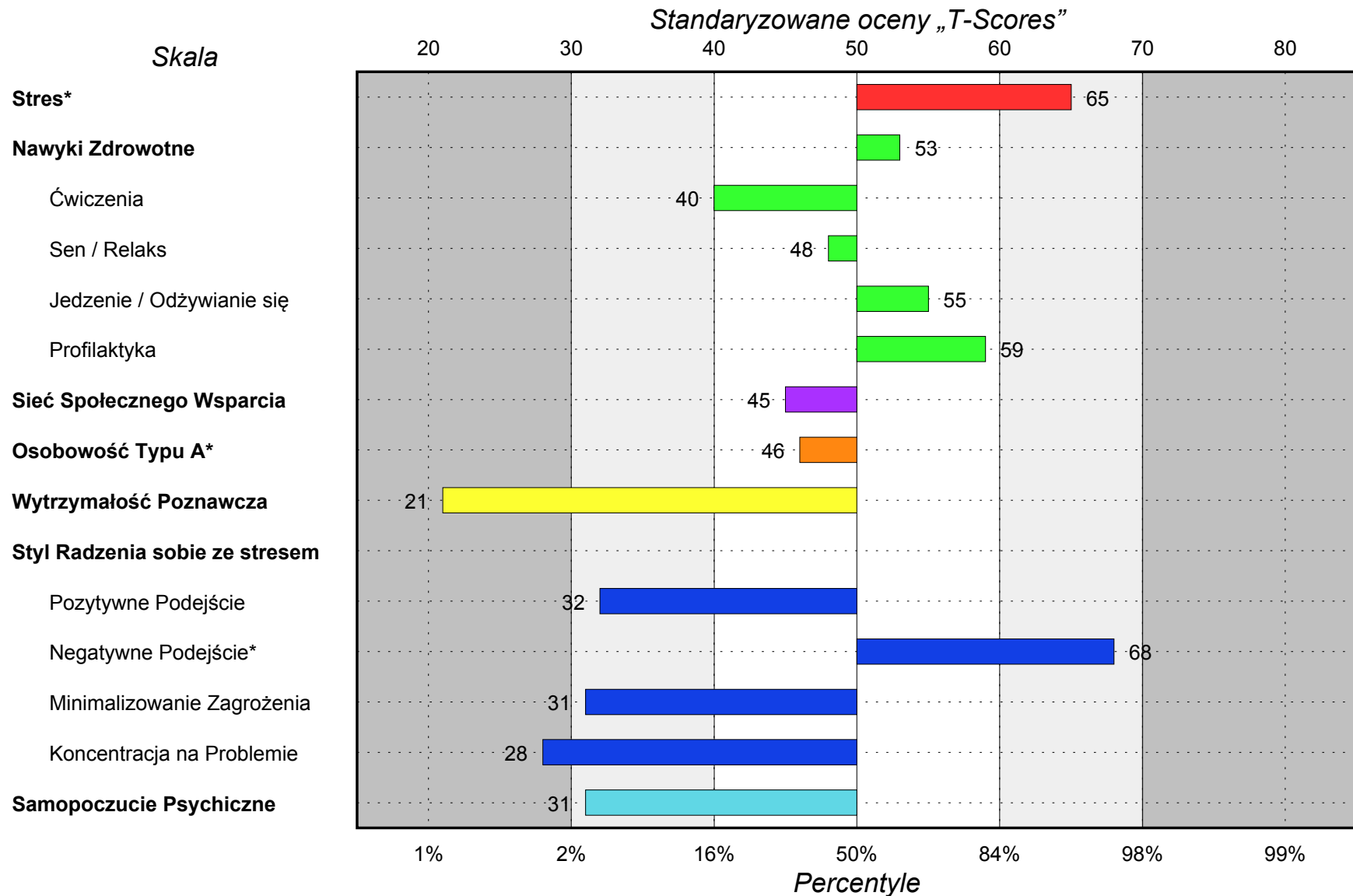
Aby zrozumieć dokładniej wyniki **StressScan**, poniższe oceny należy zinterpretować, jak następuje:

Bardzo Wysoki	T-score powyżej 70 (około 98% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało niższy wynik na tej skali)
Wysoki	T-score powyżej 60 (około 84% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało niższy wynik na tej skali)
Umiarkowanie Wysoki	T-score powyżej 55 (około 69% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało niższy wynik na tej skali)
Przeciętny	T-score równy 50 (około 31% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało wyższy wynik na tej skali, a 31% uzyskało niższy wynik)
Umiarkowanie Niski	T-score poniżej 45 (około 69% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało wyższy wynik na tej skali)
Niski	T-score poniżej 40 (około 84% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało wyższy wynik na tej skali)
Bardzo Niski	T-score poniżej 30 (około 98% osób, które wzięły udział w StressScan , uzyskało wyższy wynik na tej skali)

Niestandardowe Wzorce Odpowiedzi

Badanie **StressScan** posiada wskaźniki, które pomagają zidentyfikować niestandardowe wzory odpowiedzi. Twoje oceny w tym obszarze wskazują na to, iż podczas udzielania odpowiedzi w badaniu **StressScan**, mogły one być odchyłone od standardowych, mogłeś/aś mieć trudność w zrozumieniu pytania, lub mogłeś/aś czuć się niezręcznie i udzielić na to pytanie nieprawdziwej odpowiedzi. W rezultacie, Twoje oceny **StressScan** i interpretacja mogą nie pasować do Twojej osoby tak dobrze, jak mogłyby pasować, gdyby ocenie poświęcono pełną uwagę. Z tego powodu, możesz chcieć się skonsultować w sprawie Twoich wyników z osobą, która dostarczyła Ci badanie **StressScan** lub z innym wykwalifikowanym specjalistą.

Podsumowanie Wyników

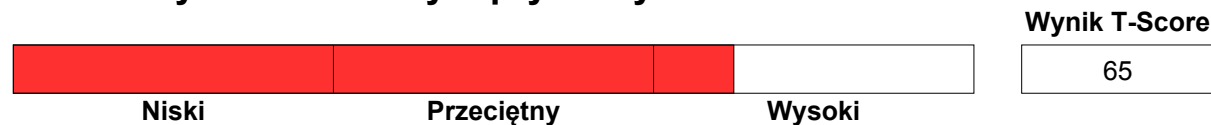


* Wysokie oceny „T-Scores” oznaczają ryzyko zdrowotne. Dla wszystkich innych pozycji, wysokie oceny „T-scores” wskazują na mocne strony dotyczące stanu zdrowia, a niskie oceny „T-scores” oznaczają ryzyko zdrowotne.

Twoje Rezultaty StressScan

Twój wynik na każdej skali StressScan jest opisany poniżej, aby pomóc Ci dokonać właściwych interpretacji. Pamiętaj, że ocena typu „T-scores” odzwierciedla porównanie pomiędzy Twoim wynikiem a wynikami innych osób, które również wzięły udział w tym badaniu, pochodzących z różnych branż i środowisk zawodowych.

Stres w życiu zawodowym/prywatnym



Interpretacja Twojego Wyniku:

Stres definiuje się jako doświadczanie bardziej i mniej istotnych czynników, które nas irytują, denerwują oraz frustrują na co dzień. Badanie StressScan mierzy poziom oddziaływania na Ciebie takich czynników w ciągu ostatnich trzech miesięcy w sześciu różnych obszarach: 1) Zdrowie; 2) Praca; 3) Finanse Osobiste; 4) Rodzina; 5) Zobowiązania Społeczne; 6) Niepokoje związane ze Sprawami Światowymi i Środowiskiem.

Krótkotrwałe lub rzadkie epizody stresu w życiu zawodowym/prywatnym stanowią niewielkie ryzyko. Ale, kiedy sytuacje stresujące nie zostają rozwiązane, organizm znajduje się w stanie ciągłego psychicznego i fizycznego pobudzenia, co zwiększa stopień zmęczenia i zużywa siły witalne. Ostatecznie, pojawia się chroniczne zmęczenie i wyczerpanie organizmu, a jego zdolności do obrony i regeneracji mogą się poważnie zmniejszyć. W rezultacie, zwiększa się ryzyko wystąpienia urazu, wypadku czy choroby.

Długotrwały wysoki poziom stresu w pracy i w życiu osobistym łączy się ze zmniejszoną efektywnością systemu immunologicznego oraz przyczynia się do wielu różnych zaburzeń fizycznych, poznawczych i emocjonalnych. Wciąż pojawiają się nowe dowody pokazujące, że stres odgrywa ważną rolę w powstawaniu niektórych rodzajów chronicznych problemów zdrowotnych – szczególnie choroby sercowo-naczyniowej, schorzeń mięśniowo-szkieletowych, chorób autoimmunologicznych, oraz zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

Niższy

wynik na tej skali jest pożądanym, aby właściwie dbać zarówno o zdrowie fizyczne jak i samopoczucie psychiczne.

W porównaniu do innych osób, które wzięły udział w tym badaniu, odnotowałeś/aś wysoki poziom stresu w ciągu ostatnich trzech miesięcy. W rezultacie, możesz być bardziej, niż inni, podatny/a na choroby i zaburzenia związane ze stresem. Odniesiesz znaczne korzyści, jeśli poprawisz swoje techniki redukcji stresu w życiu zawodowym i prywatnym poprzez odpowiednie działania w sferach: fizycznej, emocjonalnej, duchowej i behawioralnej.

**Stwierdzasz, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy
nigdy lub rzadko
nie doświadczałeś/aś stresu w pracy lub życiu prywatnym w następujących obszarach:**

Czynniki stresu w życiu zawodowym/prywatnym
Środowiskowy

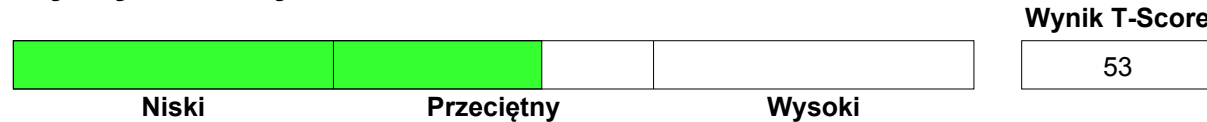
Wykorzystuj te cenne zasoby, które posiadasz w tych stosunkowo bezstresowych obszarach swojego życia, aby zminimalizować lub nawet zupełnie wyeliminować szkodliwy wpływ stresu na Twoje zdrowie w innych obszarach.

**Stwierdzasz, że
często lub zawsze
doświadczałeś/aś stresu w pracy lub życiu prywatnym w ciągu ostatnich trzech miesięcy w następujących obszarach:**

Czynniki stresu w życiu zawodowym/prywatnym
Zdrowie
Praca
Finanse
Rodzina

Jeśli sytuacja się nie zmieni, może to spowodować u Ciebie w przyszłości osłabienie systemu immunologicznego oraz przyczynić się do powstania wielu różnych zaburzeń zdrowotnych powiązanych ze stresem. Jeśli podejmiesz systematyczny wysiłek, aby wyeliminować, zredukować, lub efektywnie radzić sobie z tego rodzaju czynnikami stresu w pracy i w życiu prywatnym, odniesiesz na dłuższą metę znaczne korzyści zdrowotne oraz poprawisz swoje ogólne samopoczucie.

Styl Życia/Nawyki Zdrowotne



Interpretacja Twojego Wyniku:

Szacuje się, iż 40% czynników, które wpływają na indywidualne zdrowie, w dużym stopniu zależy od Twojego zachowania i stylu życia, nad czym masz bezpośrednią kontrolę. Każdego dnia, masz okazję wprowadzić w życie konkretne działania i praktyki, które mogą w znacznym stopniu wpłynąć na Twój nastrój, wyniki, kondycję zdrowotną i długość życia.

Twój raport z badania [StressScan](#) podaje ogólną ocenę Stylu Życia/Nawyków Zdrowotnych oraz konkretne informacje zwrotne na temat następujących nawyków:

1. Ćwiczenia/Aktywność Fizyczna
2. Sen/Odpoczynek
3. Jedzenie/Odżywianie się
4. Działania Profilaktyczne

Ogólna ocena Nawyków Zdrowotnych jest najbardziej użyteczna dla dokonania porównania, jak Twoje Nawyki Zdrowotne wypadają w porównaniu z innymi osobami:

Ważnym jest, aby pamiętać, że konkretne działania zdrowotne i zachowania związane ze stylem życia mogą wymagać Twojej uwagi nawet wtedy, gdy Twoja ogólna ocena wynosi powyżej średniej (np. jeśli jesteś palaczem, jeśli nie wykonujesz wcale regularnych ćwiczeń fizycznych lub wykonujesz je rzadko, lub jeśli masz złe nawyki żywieniowe).

Wyższy

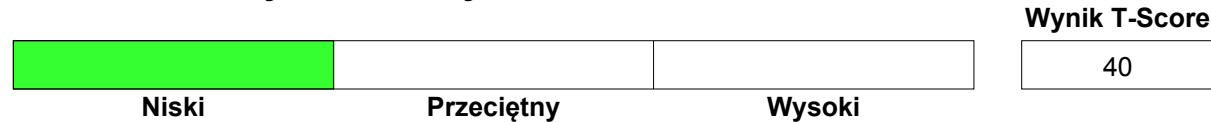
wynik na tej skali jest pożądanym, aby zadbać o zdrowie fizyczne i poprawić samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Raport pokazuje, że Twoje regularne nawyki zdrowotne są podobne do nawyków innych osób znajdujących się w naszej bazie danych. Przejawiane przez Ciebie zachowania mogą mieć pozytywny wpływ na Twoją kondycję zdrowotną i długość życia. W rezultacie, byłoby wskazane, abyś kontynuował/a jedno lub więcej tego typu zachowań w ramach Twojego

Planu Działania

[StressScan](#). Poniżej znajduje się podsumowanie dotyczące każdego z Twoich Nawyków Zdrowotnych.

Ćwiczenia/Aktywność Fizyczna



Interpretacja Twojego Wyniku:

Wiele badań wykazało, iż dla osób, które energicznie ćwiczą kilka razy w tygodniu lub więcej, wskaźnik śmiertelności jest o 25% niższy niż dla osób prowadzących bardziej siedzący tryb lub mało aktywny styl życia. Dowiedziono również, iż regularna aktywność fizyczna może obniżyć ryzyko konkretnych chorób i stanów emocjonalnych, takich jak:

Choroby serca i zawał:

Ryzyko wystąpienia schorzeń sercowo-naczyniowych jest mniejsze o około jedną trzecią u osób, które ćwiczą, w porównaniu do osób, które nie wykonują żadnych ćwiczeń.

Utrzymywanie właściwej wagi ciała:

Regularne ćwiczenia w połączeniu ze zdrową dietą są najlepszym sposobem pozbycia się nadwagi i utrzymywania wagi ciała na właściwym poziomie.

Osteoporoza:

Regularne ćwiczenia pomagają zapobiegać osteoporozie (osłabieniu kości). Rozciąganie kości przez mięśnie pomaga stymulować komórki odpowiedzialne za wzmacnianie kości.

Rak:

Regularne ćwiczenia zmniejszają z grubszą o połowę szansę zachorowania na raka jelita grubego. Istnieją również mocne dowody na to, że rak piersi rzadziej występuje u kobiet, które ćwiczą regularnie.

Zdrowie Psychiczne:

Dowiedziono, iż ćwiczenia zmniejszają niepokój i łagodną depresję. Mają również wpływ na lepszą jakość snu w nocy.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby poprawić zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Pytania z zakresu ćwiczeń/aktywności fizycznej na skali Nawyków Zdrowotnych dotyczą częstotliwości i ilości ćwiczeń, które wykonujesz w celu poprawienia sprężystości i napięcia swoich mięśni oraz działania układu krwionośnego. Z Twoich odpowiedzi wynika, że Twój poziom ćwiczeń fizycznych jest umiarkowanie niski. Może być wskazane, abyś zwiększył/a aktywność, znajdując bardziej energiczne hobby, które Cię zainteresuje oraz ćwicząc przez 30-60 minut przynajmniej trzy razy w tygodniu. Zanim zaangażujesz się w intensywny program ćwiczeń, powinieneś/powinnaś skonsultować się z lekarzem, szczególnie, jeśli nie jesteś wystarczająco sprawny/a fizycznie.

Sen/Relaks



Interpretacja Twojego Wyniku:

Sen jest ważną funkcją fizjologiczną dla większości dorosłych osób - przeciętnie potrzebujemy od 7 do 8 godzin snu. Młodsze osoby potrzebują większej ilości snu i zmniejsza się ona do podanej powyżej wraz z osiągnięciem dorosłości. Jakość snu również zmienia się z wiekiem (np. mniej głębokiego snu, więcej przebudzeń u osób w starszym wieku). Ilość i jakość snu mają olbrzymie znaczenie na funkcjonowanie człowieka, jego wyniki, nastrój i ogólne samopoczucie.

Ludzie, którym brakuje snu, mogą nie mieć energii, mogą być przygnębieni lub zirytowani, miewają kłopoty z zapamiętywaniem rzeczy na bieżąco i chorują częściej niż ludzie, którzy wysypiają się dobrze. Tacy ludzie szybciej się starzeją. Mogą też mieć kłopoty z koncentracją w pracy i w szkole. Niektórzy naukowcy sądzą, że brak snu może odgrywać znaczącą rolę w cukrzycy, wysokim ciśnieniu krwi, chorobach serca, a nawet w otyłości.

Jest wiele przyczyn braku snu. Niektóre z nich to: 1) brak czasu na sen; 2) zaburzenia snu; 3) dużo zmartwień; 4) depresja; 5) częste budzenie się z powodu hałasu; 6) praca na zmiany, praca w nocy i podróże do innych stref czasowych; 7) lekarstwa; oraz 8) choroby powodująca ból, trudności z oddychaniem, itd.

Nawet niewielki brak snu może zmniejszyć jakość funkcjonowania i czujność w ciągu dnia. Badania pokazują, że dla większości ludzi już jedna noc ze snem krótszym o 2 godziny niż zwykle obniża ich jakość funkcjonowania i osiągnane w ciągu dnia wyniki. Niewystarczająca ilość snu zwiększa również prawdopodobieństwo wystąpienia wypadku, szczególnie w pracy.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądanym, aby w dłuższej perspektywie właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne.

Pytania dotyczące Snu/Relaksu mają na celu uzyskanie informacji na temat tego, jak często jesteś w stanie zapewnić sobie odpowiedni odpoczynek, sen i relaks. Twoje odpowiedzi wskazują na przeciętny poziom Twojego regularnego odpoczynku, snu oraz relaksu, zarówno fizycznego jak i psychicznego. To pomaga Ci czuć się wypoczętym/ą, zrelaksowanym/ą, umożliwia zachowywanie energii i koncentrację. Odniesiesz korzyść, jeśli nadal będziesz poświęcać czas na relaks, zarówno fizyczny jak i psychiczny, prowadząc wolniejsze tempo życia, dbając o odpowiednią ilość snu, szczególnie w okresach o dużym nasileniu stresu w pracy i w życiu prywatnym.

Jedzenie/Odżywianie się



Interpretacja Twojego Wyniku:

Równowaga żywieniowa i kontrolowanie wagi (walka z otyłością) mają istotne znaczenie w utrzymywaniu dobrego zdrowia w dłuższej perspektywie oraz zapobieganiu poważnym chorobom, szczególnie cukrzycy, chorobie wieńcowej, atakom serca i niektórym rodzajom raka. Zdrowe nawyki żywieniowe mogą również wpływać na naszą pamięć, poczucie zmęczenia, koncentrację, emocje, nastrój i poziom energii w ciągu dnia.

Badania pokazują, że zdrowa dieta (regularne spożywanie różnorodnych zdrowych składników pokarmowych) wpływa na długowieczność i obniża ryzyko występowania chorób naczyniowo-sercowych oraz raka. Z punktu widzenia długofalowej troski o zdrowie ważniejsze jest, aby wprowadzać do diety więcej zdrowych pokarmów niż zmniejszać spożywanie tych niezdrowych.

Zdrowa dieta polega na spożywaniu: 1) produktów zawierających tłuszcze nienasycone (znajdujące się w orzechach i oliwie z oliwek) oraz produktów o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych (znajdujących się w mięsie oraz produktach nabiałowych); 2) umiarkowanej ilości alkoholu; 3) dużej ilości warzyw; 4) płatków zbożowych, zbóż i błonnika; 5) dużej ilości owoców; 6) roślin strączkowych; 7) niewielkiej ilości mięsa; 8) niewielkiej ilości produktów nabiałowych.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądanym, aby poprawiać zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Pytania dotyczące Jedzenia/Odżywiania się na skali Nawyków Zdrowotnych miały na celu zbadać, jak często jadasz dobrze zbilansowane i pożywne posiłki i czy przestrzegasz zdrowych nawyków żywieniowych. Z Twoich odpowiedzi wynika, że Twoje obecne nawyki żywieniowe znajdują się na umiarkowanie wysokim poziomie. Niemniej jednak wciąż możesz coś poprawiać w tym zakresie. Mogłoby to obniżyć ryzyko rozwinięcia się takich chronicznych chorób, jak choroba wieńcowa, udar i cukrzyca, oraz zwiększyć zdolność Twojego organizmu do zwalczania ich efektów.

Profilaktyka



Interpretacja Twojego Wyniku:

Pytania dotyczące profilaktyki na skali Nawyków Zdrowotnych pomagają odkryć, jak często przejawiasz zdroworozsądkowe zachowania prozdrowotne i higieniczne oraz jak często używasz substancji, które mogą zwiększać ryzyko zachorowań. Nadmierne spożywanie takich substancji jak kofeina czy alkohol, a także notoryczne czy chociażby zbyt częste używanie leków wiążą się ze zwiększonym ogólnym ryzykiem wystąpienia problemów zdrowotnych, a szczególnie chorób związanych ze stresem. W istocie, już samo nadmierne spożywanie takich substancji jest często pierwszą oznaką tego, że jakieś źródło stresu w pracy lub życiu osobistym zaczyna niszczyć Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

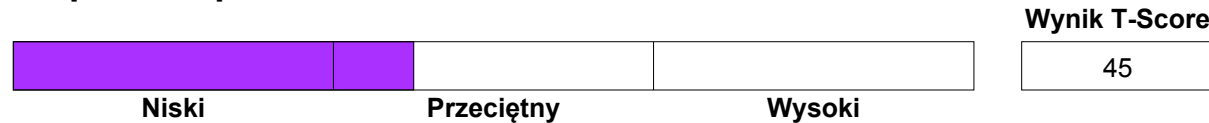
Niektóre ostatnie badania pokazały, że umiarkowana ilość alkoholu spożywana kilka razy w tygodniu może wywierać pewne ograniczone efekty ochronne na system sercowo-naczyniowy. Ogólnie rzecz biorąc, w przypadku zdrowych ludzi, jeden drink dziennie dla kobiety i nie więcej niż dwa dla mężczyzny to maksymalna ilość alkoholu do zaakceptowania (użyte określenie „zdrowi ludzie” nie obejmuje kobiet w ciąży, osób uzależnionych od alkoholu, czy też ludzi z problemami medycznymi). Należy podkreślić, iż ochronne właściwości alkoholu w odniesieniu do chorób sercowo-naczyniowych zależą bardziej od częstotliwości spożywania niż samej ilości – niewielka ilość spożywana kilka razy w tygodniu przynosi większe korzyści niż taka sama ilość spożywana sporadycznie. Natomiast, wyższy poziom konsumpcji alkoholu łączy się z poważnymi chorobami, wypadkami i innymi problemami zdrowotnymi.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby poprawiać zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Poziom profilaktyki zdrowotnej odzwierciedlony w Twoich odpowiedziach jest umiarkowanie wysoki. Pomaga to zmniejszyć ryzyko wystąpienia u Ciebie chronicznych problemów zdrowotnych w dłuższej perspektywie czasowej. Odniesiesz korzyści, jeśli będziesz w dalszym ciągu postępować zgodnie ze zdrowym rozsądkiem w kwestii dbałości o swoje zdrowie.

Wsparcie Społeczne



Interpretacja Twojego Wyniku:

Wsparcie społeczne jest bardzo ważnym czynnikiem, który pośrednio i bezpośrednio wpływa na długość życia, zdrowie psychiczne oraz kondycję fizyczną. Pośrednio, wsparcie społeczne prawdopodobnie pozwala eliminować lub redukować stres poprzez umożliwienie ponownej oceny sytuacji.

Znaczenie wspierającej roli relacji społecznych w odniesieniu do zdrowia zostało dowiedzione przez kilka dużych badań, których wyniki wskazują, że rola wsparcia społecznego jest porównywalna do efektu, jaki wywierają na zdrowie takie standardowe ryzyka jak palenie papierosów czy poziom cholesterolu. Wsparcie społeczne w postaci małżeństwa, częstych kontaktów z innymi ludźmi, możliwości wyrażania uczuć i obecności kogoś zaufanego może mieć wartość ochronną oraz bezpośrednio poprawiać samopoczucie psychiczne, nastrój, pewność siebie i jakość życia.

StressScan mierzy trzy ważne i powiązane ze sobą aspekty wsparcia społecznego uzyskiwanego z pięciu źródeł (szef/przełożony, inne osoby w pracy, partner życiowy/ partnerka życiowa, członkowie rodziny/ krewni, przyjaciele):

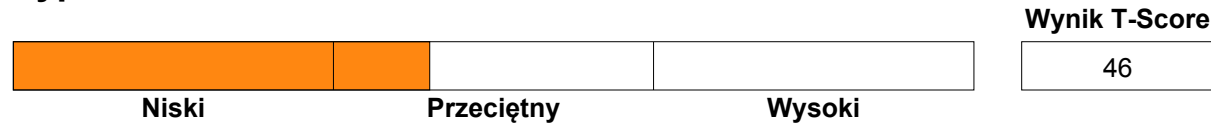
- Postrzeganą dostępność wsparcia z każdego z pięciu źródeł
- Wykorzystanie Twojej sieci wsparcia (dawanego lub otrzymywanego)
- Zadowolenie z każdego z nich przy zaspokajaniu Twoich potrzeb (np.: informacyjnych, instrumentalnych, emocjonalnych)

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Twoja sieć wsparcia społecznego składa się z ludzi, na których możesz w życiu liczyć, którzy udzielają Ci emocjonalnego wsparcia, rad, informacji oraz pomocy. Sieć ta obejmuje ludzi w pracy i poza pracą. Wysoki wynik odzwierciedla satysfakcję zarówno z wielkości jak i jakości systemu wsparcia społecznego. Ludzie zadowoleni ze swojej sieci wsparcia społecznego cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym w obliczu codziennego stresu w pracy i w życiu prywatnym. Twoje odpowiedzi sugerują, iż Twoje zadowolenie z sieci społecznego wsparcia reprezentuje przeciętny poziom. Może to zwiększać Twoją odporność na choroby i zaburzenia związane ze stresem. Jeśli chcesz w dalszym ciągu poprawiać swoją ogólną kondycję zdrowotną, staraj się utrzymywać i poprawiać Twój system wsparcia społecznego inicjując przyjaźnie, otwierając się na inne osoby lub zwiększając poziom zaufania w swoich relacjach z innymi ludźmi.

Typ A



Interpretacja Twojego Wyniku:

Wzór zachowań Typu A charakteryzuje nadmierna rywalizacja, dążenie do sukcesu, przesadne poczucie pośpiechu, niecierpliwość, agresja, wrogość i obserwowalne zachowania takie jak: napinanie mięśni i szybkie tempo mowy. Ludzie Typu A wykazują tendencję do osiągnięcia jak najwięcej w jak najkrótszym czasie, biorą na siebie zbyt wiele obowiązków oraz tłumią uczucia zmęczenia.

Osoby o wysokim wyniku na tej skali są często bardzo krytyczne wobec siebie, stawiają sobie bardzo wysokie wymagania oraz mogą sądzić, iż wymagania innych ludzi wobec nich są tak samo wysokie. W świetle ostatnich badań komponenty zachowań typu A - takie, jak wyrażanie złości i wrogości, wydają się być najważniejszymi czynnikami, które mają istotny związek z chorobą sercowo-naczyniową i nadciśnieniem.

Badanie **StressScan** mierzy trzy ważne komponenty Zachowań Typu A, którymi są:

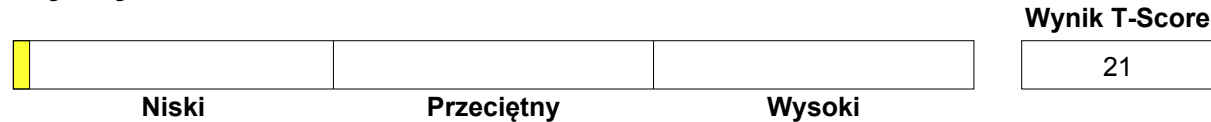
- Wyrażanie irytacji, niecierpliwości i złości
- Cynizm i brak zaufania do innych osób, które są powolne i niekompetentne
- Ciężka praca, ambicje, nastawienie na rywalizację i osiągnięcie sukcesów

Niższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Twój wynik na tej skali jest przeciętny. Sugeruje to, że w obliczu stresu, zagrożenia i wyzwań, zdarza Ci się czasami (tak, jak i innym ludziom) odczuwać presję, pośpiech, irytację czy niecierpliwość podczas zajmowania się codziennymi sprawami. Jeśli uda Ci się zmniejszyć ilość takich sytuacji będziesz mniej podatny/a na choroby i zaburzenia związane ze stresem. Wypracowanie spokojniejszego sposobu traktowania pracy i wyzwań życiowych najprawdopodobniej będzie dla Ciebie korzystne. W sytuacjach, gdy naprawdę czujesz wielki pośpiech, niecierpliwość, złość czy frustrację, poświęć chwilę czasu na odpoczynek i fizyczny relaks. Pamiętaj również, że opowiadanie sobie uspokajających rzeczy nie jest bez znaczenia.

Wytrzymałość Poznawcza



Interpretacja Twojego Wyniku:

Wytrzymałość Poznawcza odpowiada zbiorowi powiązanych ze sobą postaw lub przekonań w odniesieniu do pracy zawodowej i życia prywatnego, które są relatywnie trwałe. Obejmuje ona zaangażowanie i silne zainteresowanie pracą, rodziną, hobby lub projektami, którymi się zajmujesz codziennie, oraz robienie rzeczy, na które z niecierpliwością czekasz. Jeśli cechuje Cię Wytrzymałość Poznawcza, postrzegasz zmiany i wydarzenia w codziennym życiu bardziej jako wyzwania niż coś zagrażającego. To pozwala Ci otworzyć się na nowe doświadczenia i pomaga zrozumieć, że zmiany oznaczają częściej nowe możliwości a nie przeszkody w pracy i w osiągnięciu zadowolenia z życia. Na koniec Wytrzymałość Poznawcza oznacza przekonanie, że masz silny wpływ i kontrolę nad swoim życiem i że to, co robisz, jest bezpośrednio związane z tym, co osiągasz. Uznajesz, że sukcesy w pracy i w życiu osobistym są raczej rezultatem indywidualnych zachowań niż szczęścia, losu czy przypadku i że to właśnie Ty skutecznie osiągasz te sukcesy.

Dyspozycja ta pojawia się, aby pomóc Ci złagodzić potencjalnie niszczący wpływ stresu na Twoje samopoczucie i bezpośrednio generuje efektywne zachowania radzenia sobie ze stresem. Osoby, które osiągają wysokie wyniki na skali Wytrzymałości Poznawczej, najczęściej radzą sobie ze stresem poprzez bezpośrednie rozwiązywanie problemów, a nie unikanie czy ignorowanie sytuacji. Również, współdziałają one z innymi ludźmi, dając i przyjmując pomoc i wsparcie, a nie wycofując się lub okazując nadopiekuńczość. Dlatego, wysoki wynik na skali Wytrzymałości Poznawczej sugeruje posiadanie generalnie niepokornego spojrzenia na życie, co jest związane ze zmniejszonym ryzykiem wypalenia zawodowego, występowania różnego typu chorób i zaburzeń psychicznych.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

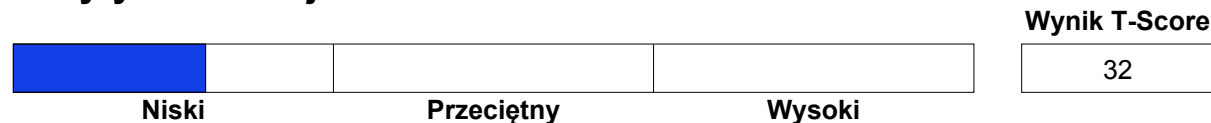
Twoja ocena na tej skali jest bardzo niska. Udzielone przez Ciebie odpowiedzi wskazują, że masz silną skłonność do interpretowania codziennych zdarzeń jako sytuacji zagrażających Twojemu dobru, oraz zwykle czujesz się wyobcowany/a wśród kolegów, przyjaciół lub nawet wśród swojej rodziny. Może to znacznie zwiększać Twoją podatność na choroby związane ze stresem. Odniesiesz korzyść, jeśli skoncentrujesz się bardziej na pozytywnych aspektach Twojej pracy i życia osobistego. Powinieneś/ powinnaś postarać się wyraźniej określić swoje życiowe cele oraz wzmocnić swoje zaangażowanie w sprawy, które są dla Ciebie ważne. Zastanów się nad znalezieniem sposobów uzyskania większego poczucia kontroli nad źródłami Twojego stresu.

Styl Radzenia Sobie ze Stresem

Styl radzenia sobie ze stresem definiuje się jako najczęściej stosowany sposób radzenia sobie z zagrożeniami w pracy i w życiu, z presją i z wyzwaniami. Nie ma jednej ogólnej oceny stylu radzenia sobie ze stresem, są natomiast cztery wyniki w następujących obszarach: 1) Pozytywne Podejście; 2) Negatywne Podejście; 3) Minimalizowanie Zagrożeń; oraz 4) Koncentracja na Problemie. Wysokie wyniki oznaczają, że silnie opierasz się na jednym lub kilku sposobach radzenia sobie ze stresem w większości sytuacji, które postrzegasz jako wyzwania lub zagrożenia.

Pozytywne podejście, minimalizowanie zagrożeń oraz techniki koncentracji na problemie mogą pomóc Ci w radzeniu sobie ze stresem związanym z codzienną pracą i życiem osobistym. Faktem jest, że unikanie może być szczególnie skuteczną krótkoterminową strategią w przypadku zetknięcia się z sytuacjami, nad którymi nie masz bezpośredniej kontroli. Również strategie koncentrowania się na problemie mogą pomagać Ci w bezpośrednim modyfikowaniu Twojego własnego środowiska i zachowań. Negatywne podejście przynosi zwykle skutki odwrotne do zamierzonych w efektywnym radzeniu sobie ze stresem i może nawet bezpośrednio przyczyniać się do występowania niektórych rodzajów lęków i depresji.

Pozytywne Podejście



Interpretacja Twojego Wyniku:

Pozytywne podejście oznacza koncentrowanie się na pozytywach w celu minimalizowania tego, co wydaje się być problemami, trudnościami czy wyzwaniami. Ludzie osiągają to poprzez pozytywne mówienie lub myślenie o danej sytuacji.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Twój wynik na tej skali jest niski i wskazuje, że kiedy radzisz sobie ze stresem w codziennej pracy i w życiu osobistym nie stosujesz często pozytywnego podejścia. Sugeruje to, że z reguły nie pomniejszasz stresujących zdarzeń lub sytuacji, kiedy występują. Znaczne korzyści może Ci również przynieść ciągłe odkrywanie pozytywnych rzeczy, o których możesz częściej mówić lub myśleć, kiedy mierzysz się z różnego typu wewnętrznymi i zewnętrznymi wyzwaniami.

Negatywne Podejście



Interpretacja Twojego Wyniku:

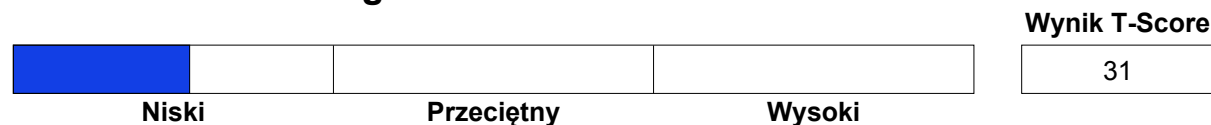
Negatywne podejście to koncentrowanie się na negatywnych aspektach problemów, trudności i wyzwań. Kiedy stosujesz negatywne podejście, oczekujesz najgorszego, obwiniasz się lub krytykujesz, a opisując sytuację często używasz słów „powinienem/ powinnam” lub „muszę”.

Niższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Twoja ocena na skali Negatywnego Podejścia jest wysoka. Odpowiedzi udzielone przez Ciebie wskazują, iż często stosujesz negatywne podejście, kiedy radzisz sobie ze stresem w codziennej pracy lub życiu prywatnym. Masz dużą skłonność do obwiniania i krytykowania samego/ samej siebie. Ważnym jest, abyś znalazł/a sposób na to, aby uświadamiać sobie te sytuacje, w których starasz się radzić sobie z problemami stosując negatywny język i negatywne komunikaty skierowane do siebie. Znacznie skorzystasz, jeśli powstrzymasz się przed tego typu zachowaniami podczas radzenia sobie z wewnętrznymi jak i z zewnętrznymi wyzwaniami.

Minimalizowanie Zagrożeń



Interpretacja Twojego Wyniku:

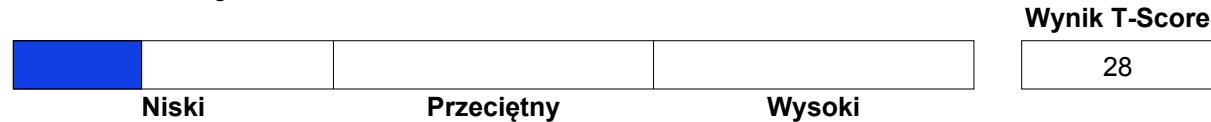
Minimalizowanie zagrożeń osiąga się przez celowe rozpoznanie i pomniejszenie znaczenia problemów, trudności czy wyzwań. Kiedy zażartujesz z trudnej sytuacji lub świadomie potraktujesz ją jako coś, co już minęło i zostało załatwione, stosujesz wtedy technikę minimalizowania zagrożenia jako sposobu radzenia sobie ze stresem.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Twój wynik na skali Minimalizowania Zagrożeń jest niski. Często koncentrujesz się na tym, co Cię trapi i powracasz do tego myślami. Zintensyfikowanie stosowania strategii minimalizujących stres, na który nie masz wpływu, może pomóc Ci uspokoić umysł, zmniejszyć niepokój związany ze stresującymi zdarzeniami i sytuacjami oraz znacznie poprawić kondycję zdrowotną.

Koncentracja na Problemie



Interpretacja Twojego Wyniku:

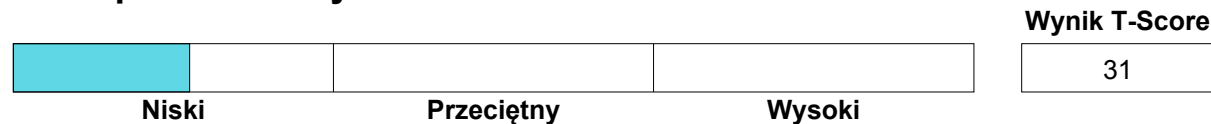
Wykorzystujesz technikę koncentrowania się na problemie kiedy próbujesz zmienić sytuację, podejmujesz działania i decyzje, rozwiązujesz problemy, reagujesz na trudności czy też podejmujesz wyzwania. Przykładami postępowania tego typu są: szukanie rady, prośenie o pomoc, opracowywanie planu, konstruktywne rozmowy z innymi ludźmi, zmiana własnego zachowania, wymyślanie rozwiązań, czy też zmiana pracy lub relacji.

Wyższy

wynik na tej skali jest pożądany, aby właściwie dbać o zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne w dłuższej perspektywie.

Twój wynik jest bardzo niski. Sugeruje to, że nie jesteś skłonny/a do podejmowania bezpośrednich działań w celu zmodyfikowania swojego środowiska. Korzyści przyniesie Ci znajdowanie sposobów konstruktywnych zmian Twojego zachowania lub zachowania innych osób w stresujących okolicznościach, co ułatwi Ci zredukowanie Twojego całkowitego poziomu stresu.

Samopoczucie Psychiczne



Interpretacja Twojego Wyniku:

Skala Samopoczucia Psychicznego mierzy ogólny poziom zadowolenia z życia. Wysoki wynik oznacza, że jesteś z siebie zadowolony/a oraz potrafisz cieszyć się życiem i relaksować. Osoby z wysokimi wynikami czują się zadowolone ze swoich rodzin, pracy, stosunków międzyludzkich, sukcesów i osiągnięć. Generalnie, ludzie z dobrym samopoczuciem psychicznym rzadziej zapadają na choroby związane ze stresem niż ludzie, którzy nie mają równie dobrego samopoczucia.

Twój poziom samopoczucia psychicznego jest niski w porównaniu z innymi osobami. Masz szansę poprawić swoje zdrowie fizyczne, jeśli podejmiesz wysiłek zidentyfikowania tych obszarów swojego życia, z których nie jesteś zadowolony/a. Zaangażuj się w podejmowanie efektywnych działań, które poprawią tę sytuację.

Podsumowanie Ryzyk i Zasobów związanych z Dobrym Samopoczuciem

Twój profil **StressScan** dostarcza Ci informacji zwrotnych na temat ważnych czynników dobrego samopoczucia, które mogą wpływać na Twoją zdolność radzenia sobie ze stresem oraz utrzymywania dobrego poziomu zdrowia fizycznego i samopoczucia psychicznego. Informacje te mogą być pomocne w zwiększaniu Twojego zaangażowania w działania prowadzące do zoptymalizowania Twojej kondycji fizycznej i psychicznej. Twoje

Zasoby związane z Dobrym Samopoczuciem

do pewnego stopnia mogą równoważyć

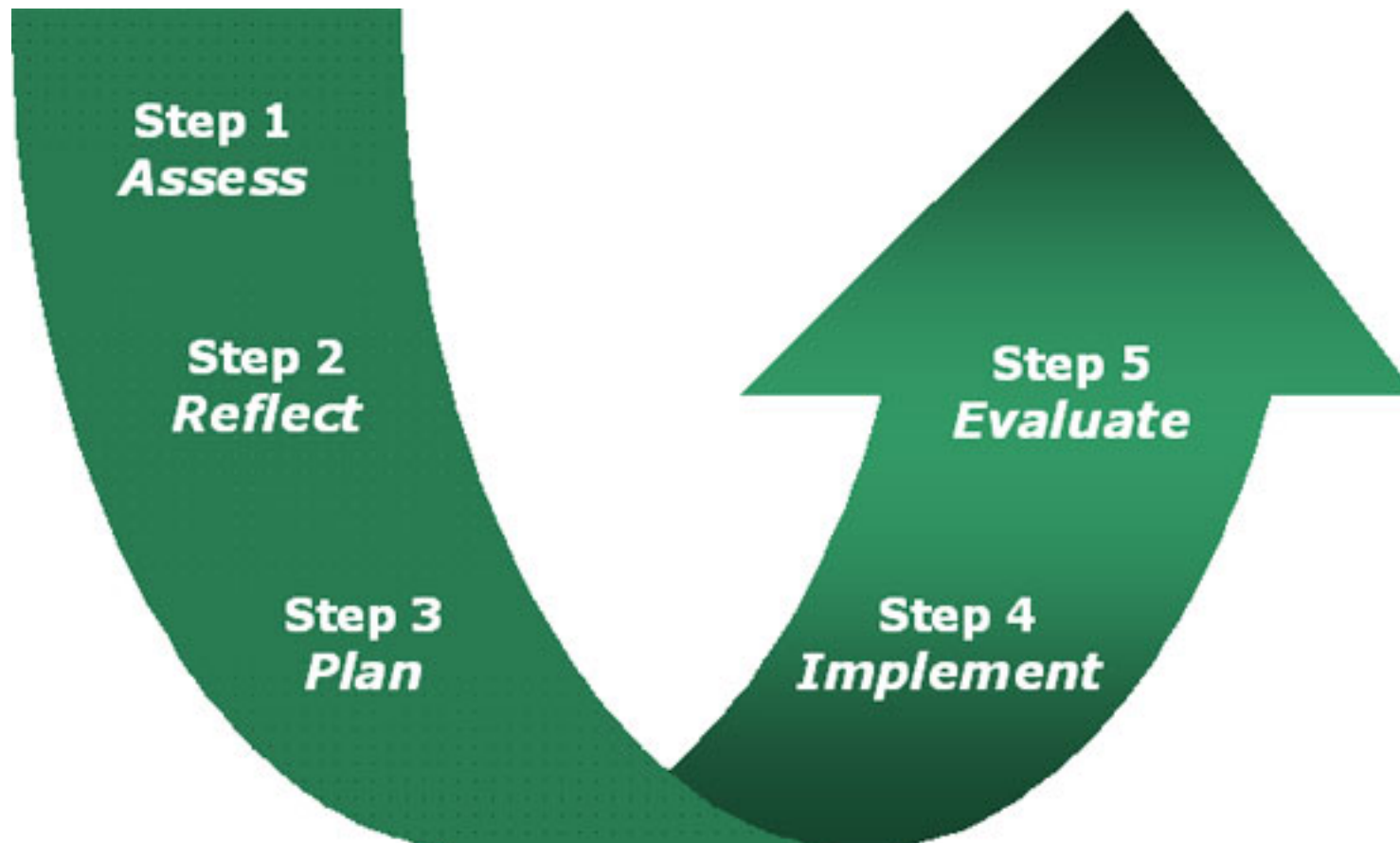
Ryzyka związane z Dobrym Samopoczuciem

. Co ważniejsze, możesz wykorzystać te zasoby do walki z ryzykami, w celu wzmocnienia i zoptymalizowania Twojej ogólnej kondycji zdrowotnej. Jeśli nic nie zostało wymienione poniżej, oznacza to, że Twoje wyniki uzyskane na skalach **StressScan** mieszczą się w średniej w porównaniu z wynikami innych osób, które były objęte tym badaniem.

Obszary ryzyka związanego z Dobrym Samopoczuciem	Zasoby związane z Dobrym Samopoczuciem
Stres w Pracy/ Życiu Osobistym	Niepalący
Aktywność Fizyczna/ Ćwiczenia	
Społeczne Wsparcie	
Wytrzymałość Poznawcza	
Negatywne Podejście	
Minimalizowanie Zagrożenia	
Koncentracja na Problemie	
Samopoczucie Psychiczne	

Wykorzystanie Raportu **StressScan** w celu zoptymalizowania Twojego dobrego samopoczucia

Twój Raport **StressScan** dostarcza Ci informacji na temat 15 czynników dobrego samopoczucia, które mogą wpłynąć na Twoją zdolność radzenia sobie ze stresem i utrzymania wysokiego poziomu zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia psychicznego. Zainicjowanie i utrzymanie nowego wzoru zachowania stanowią często poważne wyzwanie – szczególnie wtedy, gdy nasz poziom motywacji jak i pewności osiągnięcia sukcesu jest niski. Postępując zgodnie z poniższymi wskazówkami, możesz zmaksymalizować sukces Twojego **Planu Działań StressScan**.



Wykorzystanie Raportu StressScan w celu zoptymalizowania Twojego dobrego samopoczucia (ciąg dalszy)

Krok 1: Przeanalizuj

Przejrzyj Twoje podsumowanie badania StressScan i

Ryzyka związane z Dobrym Samopoczuciem

oraz

Zasoby związane z Dobrym Samopoczuciem

i umieść (X) w kolumnie

Priorytety dotyczące Dobrego Samopoczucia

obok wszystkich tych czynników, w których chciałbyś/ chciałabyś coś zmienić. W ostatniej kolumnie umieść (+) obok wszystkich tych czynników, na których zmianie zależy Ci najbardziej

i

co do których jesteś przekonany/a, że taka zmiana Ci się uda (te, nad którymi chcesz zacząć pracować od razu). Następnie, przedstaw Twoje dwa główne Priorytety dotyczące Dobrego Samopoczucia w miejscach poniżej:

Czynnik StressScan	Priorytety dotyczące Dobrego Samopoczucia (X)	Priorytety, na których zmianie zależy Ci najbardziej i co do których jesteś przekonany/a, że taka zmiana Ci się uda (+)
Stres		
Nawyki Zdrowotne		
Ćwiczenia		
Sen/ Relaks		
Jedzenie/ Odżywianie się		
Profilaktyka		
Sieć Społecznego Wsparcia		
Zachowania Typu A		
Wytrzymałość Poznawcza		
Styl Radzenia sobie ze stresem		
Pozytywne Podejście		

Główne Priorytety dotyczące Dobrego Samopoczucia

A. _____

B. _____

Wykorzystanie Raportu StressScan w celu zoptymalizowania Twojego dobrego samopoczucia (ciąg dalszy)

Krok 2: Przemysł

Po wybraniu jednego lub dwóch konkretnych czynników StressScan, które chcesz zacząć od razu zmieniać, odpowiedz na następujące pytania zadane poniżej, aby zmaksymalizować swój sukces i móc rozpocząć tworzenie szczegółowego

Planu Działań StressScan.

1. Jakie będą pozytywne rezultaty zmiany moich zachowań w wybranym(-ych) przeze mnie obszarze(-rach) StressScan?
2. Co mogę zrobić, aby mój cel związany ze zmianą zachowań był realistyczny i osiągalny?
3. W jaki sposób mogę śledzić i kontrolować postępy w dążeniu do mojego celu związanego ze zmianą zachowań?
4. Jakie są potencjalne przeszkody utrudniające dokonanie zmiany moich zachowań?
5. Jakie działania i kroki mogę podjąć, aby przewidywać i zapobiegać przeszkodom, które mogłyby mi utrudniać wprowadzanie zmian zachowań?
6. W jaki sposób rodzina, przyjaciele, czy współpracownicy mogą mi pomagać w zmianie zachowań?
7. Jak nagrodzę siebie za sukces w utrzymywaniu zmiany moich zachowań w ciągu 30 dni?
8. Co mogę zrobić, aby zachować motywację do aktywnej realizacji wyznaczonego celu, nawet jeśli na jakiś czas powrócę do moich starych nawyków?

Wykorzystanie Raportu StressScan w celu zoptymalizowania Twojego dobrego samopoczucia (ciąg dalszy)

Krok 3: Zaplanuj

Jesteś teraz gotowy/a do wypełnienia swojego

Planu Działań

StressScan. Za każdym razem koncentruj się na jednym czynniku dobrego samopoczucia oraz wypełnij swój plan dokładnie i starannie. Pamiętaj, że, aby Twój plan był skuteczny, działania i cele w nim zawarte muszą być

SMART

(konkretne, mierzalne, nastawione na działanie, realistyczne oraz określone w czasie).

Czynnik StressScan:	
Konkretny Cel Zmiany Zachowań/Działania:	Daty realizacji Celu:
Moje sposoby monitorowania i mierzenia sukcesów w realizacji celu zmiany zachowań:	
Rezultaty/ Wyniki:	

Wykorzystanie Raportu StressScan w celu zoptymalizowania Twojego dobrego samopoczucia (ciąg dalszy)

Kroki 4 & 5: Zrealizuj i Dokonaj Oceny

Teraz jesteś gotowy/a do rozpoczęcia realizacji a następnie ewaluacji wysiłków związanych z Twoim **Planem Działań**

StressScan. Przewiduj i przygotuj się na sytuacje, które mogą w przyszłości osłabiać Twoje zaangażowanie i zdolność utrzymania nowych przyzwyczajzeń. Oceniaj swoje postępy i nagradzaj się za wszelkie sukcesy. Wykorzystaj poniższe strategie, aby zapobiec powrotowi do starych nawyków oraz zapewnić długotrwały sukces swojego planu działania.

- *Praktykuj radzenie sobie z nieuniknionymi sytuacjami wysokiego ryzyka.*
 - Pomyśl o tym, co możesz powiedzieć i zrobić w sytuacji zetknięcia się z pokusą.
 - Stosuj techniki relaksacyjne i inne techniki zarządzania stresem, aby radzić sobie z silnymi emocjami (np. lękiem).
 - Proś o radę i obserwuj innych ludzi.
 - Opracuj zbiór instrukcji dla siebie, które będą pomagać Ci w sytuacjach wysokiego ryzyka.
 - Przetestuj swoje umiejętności radzenia sobie w rzeczywistych sytuacjach stwarzających wysokie ryzyko powrotu do starych nawyków (np. palacz mógłby nie palić w obecności innych palaczy; osoba na diecie mogłaby pójść ze znajomymi do restauracji typu „fast food” i wybrać coś zdrowego do jedzenia; osoba podróżująca w interesach mogłaby wprowadzić lekkie ćwiczenia fizyczne w plan swojego dnia pracy; student uczący się do egzaminów końcowych mógłby zadbać o należytą ilość snu, itd.).
- *Z góry przygotuj się na możliwość odstępstw od nowych wzorów zachowań (aby uniknąć trwałego powrotu do starych nawyków).*
 - Ograniczaj momenty utraty kontroli nad swoimi zachowaniami oraz redukuj poczucie porażki. Zamiast tego, jeśli zdarzy Ci się potknięcie, po prostu przyznaj, że popełniłeś/aś błąd.
 - Zrób postanowienie, że będziesz ograniczać odstępstwa od nowego wzoru zachowań (np. jeden deser, jeden dzień bez ćwiczeń).
 - Korzystaj z pomocy rodziny i przyjaciół, aby odnieść sukces.
 - Ucz się na doświadczeniach. Poznaj swoje słabości i zaplanuj, jak je przezwyciężyć.
 - Zaangażuj się ponownie w Twój

Plan Działań
StressScan.