

Иванов
Иван Иванович

HappyStaff
Отчёт для сотрудника



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	03.03.2025 14:12:27
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:10:29
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00436523



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.01.1980
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской



ОБ ОТЧЁТЕ

Перед Вами отчёт с Вашими результатами тестирования. Тест, который Вы прошли, измеряет множество показателей, важных для Вашего личного и профессионального благополучия. Это, в первую очередь, Вовлечённость, Лояльность и Удовлетворённость работой. Чем выше эти показатели – тем легче и эффективнее Вы работаете и тем лучше чувствуете себя на рабочем месте. Отрицательно связан с ними негативный показатель Выгорания: чем сильнее он выражен, тем ниже уровень Вашего общего благополучия. Примерно так:

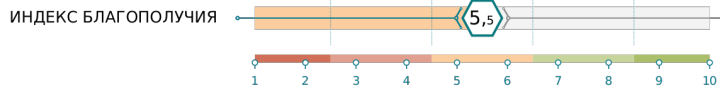


СТРУКТУРА ОТЧЁТА:

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ	Итоговый показатель, Ваш Индекс благополучия.
ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ	Результаты по четырём основным шкалам теста.
Выгорание	Оценка риска профессионального выгорания с результатами по выраженности отдельных симптомов. Обратный показатель: чем он выше, тем ниже Индекс благополучия.
Вовлечённость	Оценка Вашей готовности вкладывать силы в работу и достигать наилучших результатов. То, насколько работа воодушевляет Вас и побуждает к действиям.
Лояльность	Оценка Вашего эмоционального отношения к Компании, где Вы работаете. То, насколько она Вам нравится.
Удовлетворённость работой	Общий балл удовлетворённости различными аспектами Вашей работы. То, насколько Ваша работа сейчас Вас устраивает.
ПОИСК ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ИНДЕКСА БЛАГОПОЛУЧИЯ	На Ваше восприятие рабочей ситуации влияют и объективные (что-то не так с Вашей работой), и субъективные факторы (Ваши индивидуальные особенности).
Карта удовлетворённости работой	Сниженные и низкие результаты по отдельным факторам можно рассматривать как причину возможного Выгорания и снижения Индекса благополучия в целом.
Индивидуальные особенности	Чем ниже Ваша Жизнестойкость и чем более Вам свойственен Трудоголизм, тем выше вероятность развития профессионального Выгорания.
РЕКОМЕНДАЦИИ	Меню рекомендуемых действий и списки полезных материалов (статьи, книги, видео, курсы и т.д.), которые могут помочь Вам справиться с выявленными проблемами и улучшить свой уровень благополучия. Желаем Вам успеха на этом пути!



ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

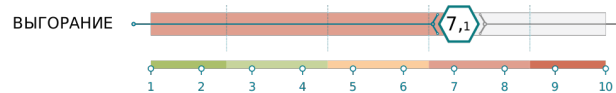


Средний уровень. По сочетанию всех измеренных показателей Вы получили средний итоговый балл. Это не плохо, но и не вполне хорошо. Внимательно прочитайте данный отчёт, обратите внимание на сниженные и низкие баллы по разным критериям. Если есть вещи, которыми Вы недовольны, если Вы хотите что-то поменять – сейчас самое время. Ваша Компания инициировала данный опрос: она готова к диалогу и хочет Вас услышать. Используйте эту возможность: выберите подходящее время и обстановку и поговорите с Вашим непосредственным руководителем или представителем HR. А данный отчёт не только поможет Вам лучше разобраться в себе и получить рекомендации, но и послужит основой для содержательного плана такой беседы.



ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Выгорание



Повышенный риск профессионального выгорания. В Ваших ответах есть узнаваемые признаки профессионального выгорания. Выгорание развивается как естественная ответная реакция на воздействие неконтролируемого стресса, будь то чрезмерная нагрузка, интенсивное и эмоционально тяжёлое общение, высокая ответственность за людей, неопределённость и интеллектуальная сложность задач. Последствия выгорания проявляются в ухудшении личных и рабочих взаимоотношений, уменьшении контактов и переживании собственного одиночества, в проблемах с самочувствием и падении эффективности работы.

Симптомы выгорания

Негативная самооценка



Сейчас Вы не уверены в себе, своих силах и способностях, не довольны собой как личностью и профессионалом.

Истощение



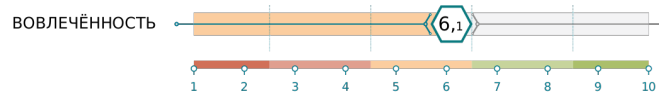
Судя по Вашим ответам, в настоящее время Вы обладаете средним запасом сил и энергии: резервы ещё есть, но было бы неплохо их восстановить.

Отстранённость



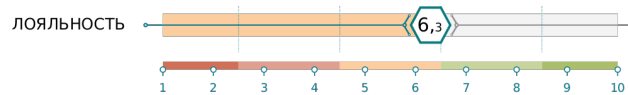
Возможно, Ваши отношения с другими людьми начинают ухудшаться. Будьте внимательны к первым признакам собственной холодности, отстранённости и безразличия к проблемам окружающих: это может быть симптомом выгорания.

Вовлечённость



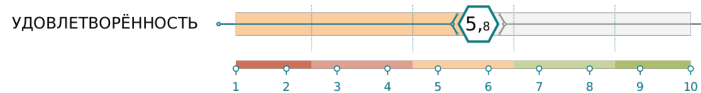
Средний уровень вовлечённости. Вы в меру вовлечены в работу: примерно как и большинство других людей. В целом Вы проявляете инициативу, вкладываете усилия в свою работу, Вам небезразлично, что происходит в Компании, но при этом Вы соблюдаете баланс между работой и другими важными сферами Вашей жизни.

Лояльность



Средний уровень лояльности. Компания, в которой Вы работаете, на сегодняшний день вызывает у Вас скорее нейтральные эмоции: что-то Вам нравится, а что-то вызывает неодобрение. Это свойственно большинству людей, является своеобразной нормой. Ваши эмоции – самый первый и важный индикатор того, что всё идёт в нужную сторону, соответствует Вашим потребностям и ценностям. И впоследствии они влияют на Ваши решения и действия.

Удовлетворённость работой



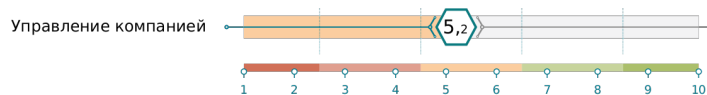
Средний уровень удовлетворённости работой. Сейчас Вы частично удовлетворены своей работой: что-то Вас устраивают, что-то нет. Плюсы и минусы Вашей работы отображены на карте удовлетворённости ниже.



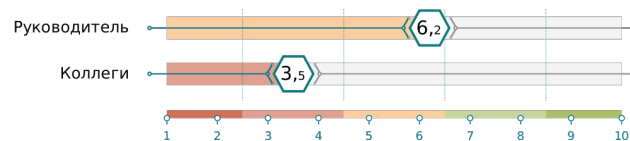
ПОИСК ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ИНДЕКСА БЛАГОПОЛУЧИЯ

Карта удовлетворённости работой

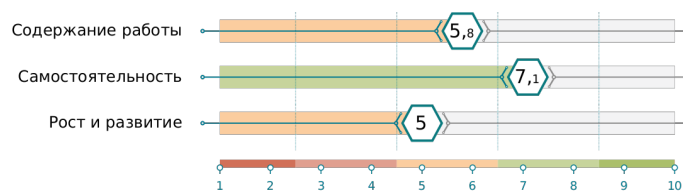
Компания



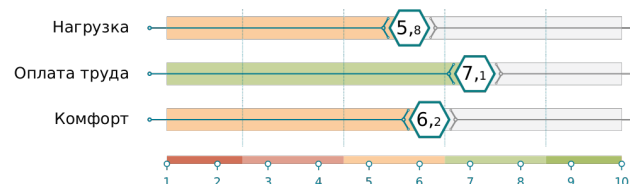
Отношения



Задачи и возможности



Условия работы



Плюсы текущей работы

Это факторы, которыми Вы довольны на своей нынешней работе: причины, по которым Вы здесь работаете, источники Ваших сил и ресурсов.

- Самостоятельность, свобода действий в работе
- Зарботная плата, справедливость оплаты труда



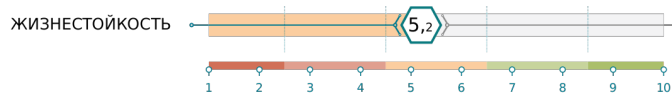
Минусы текущей работы

Это аспекты работы, которыми Вы сейчас недовольны: основные источники неудовлетворённости Вашей работой. Пожалуйста, не игнорируйте эти факторы: ниже в отчёте Вы найдёте индивидуальные рекомендации и списки полезных материалов, которые помогут Вам самостоятельно улучшить ситуацию.

- Ваши коллеги, атмосфера в коллективе

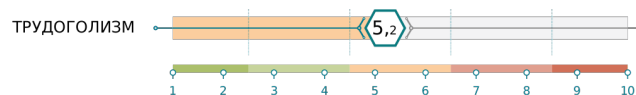
Индивидуальные особенности

Жизнестойкость



Средний уровень жизнестойкости. В целом на Вас можно положиться в кризисной ситуации. Но продуктивность Вашей работы может снижаться, когда Вы сталкиваетесь с нетипичными трудностями. Как правило, Вы устойчивы к критике и неудачам, но порой можете терять уверенность и оптимистичный настрой. Длительный стресс и проблемы в особо значимых для Вас сферах жизни с большой вероятностью приведут к снижению продуктивности, эмоциональным срывам и энергетическому истощению. Чем ниже жизнестойкость – тем менее человек приспособлен к преодолению трудностей и более склонен к выгоранию. Старайтесь, по возможности, уменьшать количество стресса в своей жизни и сохранять силы для того, что для Вас по-настоящему важно.

Трудоголизм



Средний уровень трудоголизма. Работа занимает значимое место в Вашей жизни, но не притесняет всё остальное: личную жизнь, отдых, увлечения. Судя по Вашим ответам, психологическая зависимость от работы Вам несвойственна, и это хорошо, поскольку трудоголизм часто является причиной профессионального выгорания.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты тестирования помогли Вам лучше осознать плюсы и минусы Вашей работы: то, за что Вы её цените, и то, что сейчас не идеально. Рекомендации в следующем блоке отчёта подскажут варианты действий, которые Вы сами можете предпринять, чтобы улучшить ситуацию и приблизиться к желаемой картине. Перечень рекомендуемых действий охватывает множество возможных вариантов и может быть довольно большим. Не нужно стараться выполнить всё сразу: для начала сфокусируйтесь на двух-трёх действиях, которые представляются Вам наиболее актуальными. Все ситуации взаимоотношений сотрудника и Компании индивидуальны, поэтому при выборе действий оценивайте последствия и риски: как это скажется на Вас и Вашей работе, на Ваших отношениях с окружающими. Выбирайте с умом и действуйте!

P.S. Полезные материалы представлены в порядке увеличения времени на их освоение. Для текстов дано ориентировочное непрерывное время чтения из расчёта скорости 200 слов в минуту для статей и 50 страниц в час для книг.

ПРОБЛЕМА: НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ОТНОШЕНИЯМИ С КОЛЛЕГАМИ

Рекомендуемые действия:

- **Фиксируйте договорённости.** Для минимизации возможных конфликтов и недопонимания резюмируйте все договорённости и итоги встреч с коллегами в письмах, чатах и трекерах задач.
- **Поговорите об этом.** Обсудите сложившуюся ситуацию с тем, кто готов Вам помочь: это может быть Ваш непосредственный руководитель, HR-специалист, психолог, коуч, наставник или опытный коллега.
- **Договаривайтесь.** Попробуйте напрямую поговорить с коллегами. Люди не умеют читать мысли: даже если в компании нет практики обратной связи, возьмите инициативу на себя и сверьте Ваши с коллегами точки зрения на то, что не так. Для того, чтобы общение было конструктивным и результативным, изучите принципы и конкретные техники эффективной обратной связи — например, "бутерброд" и BOFF. Начните беседовать с теми людьми, которые максимально влияют на Вашу эффективность работы.
- **Улучшайте Ваши навыки коммуникации:** приёмы и техники активного слушания, убеждения, модели и сценарии аргументации, а также навыки эмоциональной саморегуляции во взаимодействии с другими людьми. Это фундаментально улучшит Ваше взаимодействие с коллегами.
- **Расширяйте знания о психологии.** Для того, чтобы знать свои сильные и слабые стороны и уметь определять оптимальный подход к разным людям, изучайте материалы по психологии индивидуальных различий. Не самой строгой в научном понимании моделью, но максимально применимой для самопознания и саморазвития является MBTI – первая в мире по популярности типология личности.
- **Старайтесь узнать Ваших коллег получше.** В компании всегда работают очень разные люди с разными ценностями. Немного пообщавшись вне работы, Вы сможете разглядеть что-то близкое Вам в тех, кто казался совсем чужим. Это может быть сложным решением, но не отказывайтесь от участия в корпоративных праздниках и тимбилдингах. "Разбить лёд" в отношениях с коллегами помогут и более маленькие шаги, которые зависят от Вас: сходите вместе пообедать или сыграть в квиз после работы.

Полезные материалы:



[All That We Share \(Всё, что у нас есть общего\),](#)
TV 2, русский дубляж

О чём?

Потрясающее видео о том, как много на самом деле общих историй, интересов и боли у совершенно непохожих людей. "Может быть, у нас больше общего, чем мы думаем?"

Время ⏱

3 минуты

	Как давать и принимать обратную связь , Блог Яндекс.Практикума	Типы, конкретные модели (фреймворки) и принципы обратной связи; как правильно давать и принимать обратную связь. С иллюстрациями-примерами	5 минут
	Вы все меня бесите! 9 советов для тех, кого раздражают коллеги , МИФ	Советы собраны из книг: "Сверхчувствительные люди", "Личные границы", "Философия хорошей жизни"	5 минут
	Код личности , Елена Лустина	Сайт, посвященный типологии MBTI. Можно начать с краткого теста на определение своего типа и прочитать подробные описания каждого из 16-ти	в своём темпе
	Ассертивность. Высказаться. Сказать "нет". Установить границы. Получить контроль , Патрик Кинг	Книга будет полезна, если Вы чувствуете, что живёте жизнью, которую навязывают окружающие и вынуждены решать чужие проблемы	3 часа
	Токсичные коллеги. Как работать с невыносимыми людьми , Тэсса Уэст	Автор описывает семь типов коллег, общение с которыми вызывает огромный стресс, хотя они и не нарушают правила компании. Объясняет, почему люди ведут себя так и даёт советы по оптимальному взаимодействию с ними	5 часов
	Коммуникативная грамотность , РСВ	Выстраивание диалога, преодоление барьеров в общении, распознавание манипуляции	19 часов
	Эмоции и коммуникации , РСВ	Как распознавать, учитывать и контролировать эмоции в переговорах, регулировать эмоциональное состояние и выстраивать личные границы	29 часов

ПРОБЛЕМА: ВЕРОЯТНОСТЬ ВЫГОРАНИЯ

Рекомендуемые действия:

- **Начните с базовой заботы о здоровье Вашего тела:** правильно ли Вы питаетесь, достаточно ли спите и двигаетесь? Необходимо проверить и укрепить фундамент, чтобы двигаться дальше.
- **Планируйте свой отдых.** Для нормального функционирования важен регулярный краткий отдых в течение рабочего дня, еженедельные выходные и полноценный отпуск.
- **Восстанавливайте свои ресурсы.** Проанализируйте, что именно даёт Вам силы: природа, самостоятельное творчество, спектакли и выставки, массаж, медитация, спорт, йога, встречи с друзьями, поездки. Планируйте не только энергозатратные рабочие дела, но и то, когда и как Вы будете "заряжать батарейки".
- **Подумайте о причинах Вашего состояния.** Комплексно оцените все результаты данного теста. Обратите особое внимание на показатели Вашей жизнестойкости, трудоголизма, удовлетворённости различными факторами работы и рекомендации к ним.
- **Обратитесь за помощью.** Если Вы чувствуете, что Вы не справляетесь сами, обратитесь за помощью к психотерапевту или психологу.

Полезные материалы:

О чём?

Время! ⏳

	Как победить выгорание , Леонид Кроль, Нам надо поговорить	Профессор ВШЭ Леонид Кроль об отличиях выгорания от депрессии, его причинах и техниках, которые помогут с ним справиться	1 час
	Как победить выгорание , Т—Ж	5 уроков с практикой: что такое выгорание, как научиться отдыхать, кто помогает справиться с выгоранием, как справиться со стрессом и больше не выгорать	от 2,5 часов
	Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием , Ранган Чаттерджи	Комплексное изложение вопроса. Четыре больших части с результатами исследований и конкретными техниками преодоления стресса: о цели и смысле, об отношениях, о теле и о разуме	4 часа
	Уставшие. Реальная программа победы над выгоранием, когда совсем ничего не хочется и совсем ничего не помогает , Алёна Владимирская	Если Вы считаете, что советы из классических зарубежных книг по психологии выгорания малоприменимы в Вашей реальности – возможно, Вам понравится именно эта книга	4 часа
	На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания , Брэд Сталберг, Стив Магнесс	О здоровой и устойчивой максимальной эффективности. Не только про чередование стресса и отдыха, но и про цели и ценности	5 часов
	Эмоциональное выгорание , РСВ	Вы сформируете систему знаний о выгорании, способах его распознавания, профилактики и проработки на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях	от 2,5 часов