

DIAGRAM PROMIENIOWY - JAKOŚĆ ŻYCIA

Jakość	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dolegliwości fizyczne	Ograniczające sprawność dolegliwości fizyczne, które doskwierają mi przez cały czas. Obecne przy wszystkich czynnościach. Normalne funkcjonowanie jest poważnie ograniczone		Doskwierają mi względnie poważne dolegliwości fizyczne. Doskwierają mi każdego dnia. Ograniczają normalne wykonywanie wielu czynności.		Doskwierają mi umiarkowane dolegliwości fizyczne. Funkcjonuję normalnie w podczas wykonywania wielu zadań, ale są aktywności, których nie jestem w stanie wykonać lub muszę je „podzielić na części”.			Radzę sobie dobrze z większością aktywności, ale zdarzają się dni, kiedy doskwierają mi dolegliwości fizyczne.		Brak dolegliwości fizycznych poza tymi, które uważa się za normalne.
Dolegliwości psychiczne	W znacznym stopniu doskwiera mi lęk, wewnętrzny niepokój lub uczucie smutku, żalu. Uczucie to jest ciągle obecne, doskwiera mi w każdej sytuacji.		Codziennie odczuwam wewnętrzny niepokój i/lub troskę. Ma to wpływ na wybory, które podejmuję.		W pewnym stopniu doświadczam lęku/wewnętrznego niepokój lub żalu. Nie uważam życia za tak dobre, jak mogłoby być.			Doświadczam trochę niepokoju i/lub zmartwień, ale zdarzają się również dni, w których te uczucia nie występują.		Normalne uczucie spokoju wewnętrznego i komfortu. Brak żalu/niepokoju związanego z troską o przyszłość, zdrowie itp.
Uczucie stresu na co dzień	Odczuwam obciążenie stresem każdego dnia. Silne poczucie bezsilności i utraty kontroli. Bardzo obniżona jakość życia na skutek stresu.		Trudności życiowe i poziom stresu występują przez większość dni i są źródłem frustracji, poczucia beznadziei i/lub negatywnych myśli.		Trudności życiowe i stres występują przez mniej więcej połowę czasu.			Trudności życiowe i stres mają negatywne oddziaływanie na codzienność w pewnym stopniu. Często udaje mi się opanować stres, ale wymaga to podjęcia pewnych czynności lub korzystania z różnych środków pomocniczych.		Zachowuję równowagę każdego dnia. Mam poczucie, że panuję nad trudnościami życiowymi i stresem.
Sen	Śpię bardzo źle każdej nocy. Bezsenność występuje przez większą część nocy.		Znacznie obniżona jakość snu przez co najmniej połowę godzin snu.		Problemy z zasypianiem/ liczne przebudzenia i/lub wczesne przebudzenia. Ograniczony sen przez co najmniej połowę nocy.			Problemy ze snem przez 1-2 noce w tygodniu.		Śpię normalnie i po nocy czuję się wypoczęty.
Energia, siła, zmęczenie	Czuję, że opadłem z sił. Duże problemy z podjęciem inicjatywy. Jestem pasywny, dużo leżę.		Ciągłe zmęczenie. Porzuciłem wiele obowiązków.		Codziennie odczuwam brak sił/ energii. Odmawiam wykonywania obowiązków. Muszę odpocząć lub rezygnuję z wykonywania codziennych aktywności.			Miewam dni, kiedy odczuwam nadmiar energii oraz dni, kiedy brakuje mi energii.		Jeśli czuję, że mam wystarczającą ilość sił/energii, utrzymuję pożądany poziom aktywności.
Poziom aktywności Fizycznej	Brak regularnej aktywności fizycznej. Mała codzienna aktywność (CA).		Regularna aktywność treningowa 0-1 raz w tygodniu. Umiarkowana codzienna aktywność (CA).		Regularna aktywność treningowa 1-2 razy w tygodniu. Częściowa CA.			Aktywność treningowa 2-3 razy w tygodniu i odpowiednia CA.		Aktywność treningowa co najmniej 3 dni w tygodniu i duża CA.
Udział w życiu towarzyskim i hobby	Mimowolna alienacja społeczna. Duże zmiany w stosunku do tego, jaki byłem. Uczucie samotności		Sporadyczny udział w życiu towarzyskim, dużo mniejszy niż potrzebuję.		Do pewnego stopnia biorę udział w życiu towarzyskim, ale nie jest to poziom zadowalający. Odczuwam niedostatek			Czuję, że moje życie towarzyskie jest zadowalające, ale chciałbym czegoś więcej.		Moje życie towarzyskie jest na poziomie, który zaspokaja moje potrzeby.

DIAGRAM PROMIENIOWY STOSUNKI ZAWODOWE

Jakość	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zadowolenie z pracy	Nie lubię moich zadań w pracy.		Nie radzę sobie zbyt zadaniami w pracy. Z niektórymi sobie radzę.		Radzę sobie nieźle z obowiązkami w pracy.			Radzę sobie dobrze z obowiązkami w pracy.		Radzę sobie bardzo dobrze z obowiązkami w pracy.
Zadowolenie z ilości pracy	Czuję się beznadziejnie, mam za dużo do zrobienia Duża frustracja spowodowana problemami/trudnościami		Mam zbyt dużo zadań w pracy, prawie zawsze się spóźniam.		Odpowiedni nakład pracy, okresowo jest jej za dużo, ale przez większość czasu mam nad wszystkim kontrolę.			Dobrze dopasowana ilość pracy. Od czasu do czasu czuję się sfrustrowany z powodu ilości pracy.		Duża satysfakcja z ilości pracy. Czuję, że dobrze sobie radzę, jestem efektywny i produktywny.
Stres doświadczany w codziennej pracy	Doświadczam dużo stresu, każdego dnia, przez cały czas. Poczucie utraty kontroli towarzyszy mi przez cały czas.		Mam duży poziom stresu, który wpływa na moją pracę prawie codziennie i jest źródłem frustracji.		Stres, jako czynnik negatywny obecny przez mniej więcej połowę dnia pracy.			Poziom stresu ma tylko częściowo negatywny wpływ na pracę, w dodatku nie codziennie.		Stres na poziomie, który nie stwarza problemów. Poczucie kontroli.
Satysfakcja ze ilości wyzwań w pracy	Mało inspirująca praca, rutynowa i nudna. Myśląc perspektywicznie, pozostanie w tej pracy byłoby nieodpowiednie.		Uboga w wyzwania. Niewiele uczy, jest to całkowicie nudna praca.		Jest trochę wyzwań. Mam możliwość własnej oceny i rozwiązywania problemów.			Poziom wyzwań jest zadowalający. Prawie wszystko, czego doświadczam jest satysfakcjonujące i potrzebne.		Inspirująca praca, mam poczucie, że jestem użyteczny. Mam pozytywne odczucia. Czuję, że się uczę i rozwijam.
Poziom zadowolenia z relacji ze znajomymi z pracy	Beznadziejne relacje z kolegami z pracy. Dystans i brak kontaktu oraz zainteresowania, pojawiają się również długotrwałe konflikty.		Brak szczególnie dobrych relacji ze znajomymi z pracy. Utrzymywanie relacji w środowisku pracy wiąże się z trudnościami.		Dobrze się czuję w towarzystwie znajomych z pracy. Dobre relacje i atmosfera pomiędzy pracownikami.			Dobre relacje ze znajomymi z pracy. Jest to jedna z zalet tej pracy.		Bardzo dobre relacje ze znajomymi z pracy. Środowisko jest wspierające i zachęcające do partycypacji. Dobra komunikacja.
Poziom zadowolenia z kierownictwa	Duże niezadowolenie z kierownictwa, chaotyczne i niejasne relacje, mało wsparcia, brak szacunku.		Niezadowolenie z kierownictwa w wielu ważnych obszarach.		Świetne relacje z kierownictwem, ale chciałbym polepszyć w niektórych obszarach.			Duże zadowolenie z kierownictwa, zarówno w kwestii fachowości, jak i „ludzkiego” podejścia.		Bardzo duże zadowolenie z kierownictwa, dyspozycyjność, zrozumienie, dobra komunikacja, cenne uwagi i szacunek.
Stopień udziału w życiu zawodowym	Przez 100% czasu na zwolnieniu lekarskim. Brak aktywności zawodowej.		Przez 75% czasu na zwolnieniu lekarskim		Przez 50% czasu na zwolnieniu lekarskim			Przez 25% czasu na zwolnieniu lekarskim		Praca w pełnym wymiarze, w ramach obowiązków związanych z obejmowanym stanowiskiem. Brak zwolnienia lekarskiego.