



care4you by FlyIT
Because how you feel at work matters.
ID FISCAL: HU27839294 Web: flyit.hu/eng/wellbeing

Inventar individual de stres: a1f63fad-82a5-45e6-857c-bc0d7bf82d9b
Data:: 2025-06-22

ID companie:
FlyIT Kft.;913eb72a3763

Departament(e):
PowerPlatform dev team;a9d252de6a64

Identificator unic
FLYIT001

Efectele stresului		
0-35%	35-65%	66-100%
66%		

Obiceiuri / Caracteristici		
0-35%	35-65%	66-100%
76%		

Stare de sănătate		
0-35%	35-65%	66-100%
87%		

Stare de sănătate	Problemă	Dezvoltat	Corect			
Simptome emoționale			X			
Simptome fizice			X			
Utilizarea medicamentelor			X			
Indice de masă corporală			X			
Obiceiuri / caracteristici	Problemă	Dezvoltat	Corect			
Somn			X			
Fumat			X			
Consumul de alcool			X			
Mișcare, sport, activitate zilnică			X			
Cunoștințe și utilizarea tehnicilor de gestionare a stresului		X				
Gestionarea conștientă a stresului		X				
Gestionare / Coping	Problemă	Dezvoltat	Corect			
Capacitatea de control			X			
Optimism			X			
Flexibilitate			X			
Perseverență			X			
ObiectivSubiectiv						
Efectele stresului	Problemă	Dezvoltat	Corect	Problemă	Dezvoltat	Corect
Efectele stresului individual						
Relații familiale, relație			X			X
Stare financiară, situație financiară			X			X
Efectele stresului în timpul transportului		X		X		
Colectivul de la locul de muncă						
Comunitate, relații colegiale			X		X	
Disponibilitate, ajutor reciproc, solidaritate		X				X
Conflicte interne / gestionarea conflictelor		X				X
Rezolvarea problemelor / gestionarea problemelor			X			X
Hărțuire / violență la locul de muncă	X				X	

Efectele stresului	Problemă	Dezvoltat	Corect	Problemă	Dezvoltat	Corect
Hărțuire sexuală		X			X	
Nivel organizațional						
Atmosfera organizațională			X			X
Evenimente necontrolabile, imprevizibile		X		X		
Cantitatea de ore suplimentare, impactul asupra angajatului		X			X	
Regularitate, obiective clare, cadre			X	X		
Stil de conducere / management		X				X
Metoda de feedback a managementului, frecvența			X			X
Colaborare cu alte departamente		X				X
Capacitatea de a atinge obiectivele, realizarea obiectivelor			X		X	
Echilibrul muncă-viață		X				X
Satisfacție						
Funcție / abilitate / potrivire la locul de muncă			X			X
Oportunități de carieră / promovare		X				X
Satisfacția cu beneficiile			X		X	
Satisfacția cu mediul de lucru, uneltele			X		X	
Principalele dificultăți / probleme de rezolvat						
Ce ați îmbunătățit în viața dvs. personală? (Doar dvs. veți vedea această parte!)	-					
Care este UNUL lucru care vă deranjează cel mai mult la locul de muncă?	3. Unclear or shifting work priorities (e.g. other people's urgencies and emergencies, conflicting demands, surprise projects)					
Descrieți cum puteți contribui, ce veți face diferit mâine pentru a atinge o stare de bine mai bună (doar dvs. veți	-					

Principalele dificultăți / probleme de rezolvat	
vedea acest lucru):	
Sugestii / Idei	
Dacă aveți idei sau sugestii suplimentare pe care doriți să le spuneți angajatorului dvs., le puteți descrie aici (managerul va vedea acest lucru, fără numele dvs.):	-
Puteți propune vreo idee cum să rezolvați această problemă? (Managerii vor vedea acest lucru.)	-
Cum ați putea face acest lucru? Enumerați câteva activități / lucruri care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele în viața dvs. privată. (Doar dvs. veți vedea această parte)	-

Mulțumim pentru contribuția dvs. la evaluarea riscurilor psihosociale prin completarea chestionarului. Răspunsurile dvs. au fost împărțite în diferite categorii. Categoriile (dimensiunile) sunt zone evidențiate de risc potențial.

Rezultatele au fost grupate în trei categorii:

1. *adecvat (marcat cu verde)*
2. *de îmbunătățit (marcat cu gri)*
3. *problemă (marcat cu roșu)*

De asemenea, am calculat rezultatele răspunsurilor dvs. în formă procentuală pentru a facilita o comparație mai ușoară, iar rezultatul agregat îl puteți găsi pe coperta din față.

Ce arată rezultatele agregate?

Factorii de stres:

Acest indicator procentual arată cum factorii de stres individuali și factorii de stres corporativi (colectiv, funcționare organizațională, satisfacție) vă afectează și ce impacturi cognitive și emoționale puternice declanșează în dvs...

Obiceiuri și caracteristici:

Rezultatul procentual al obiceiurilor și caracteristicilor indică modul în care gestionați acești factori de stres emergenți. Cât de mult vă ajută obiceiurile actuale în rezistența la aceste efecte. Ce tehnici de gestionare a stresului folosiți, cât de mult faceți exerciții fizice și cum vă petreceți timpul liber. În general, reflectă cât de optim funcționează metodele dvs. de gestionare a stresului..

Stare de sănătate:

Această valoare arată rezultatele celor doi indicatori de mai sus. Cât de eficient vă ajută factorii de stres, obiceiurile actuale și practicile de gestionare a stresului să vă mențineți sănătatea...

Inventarul individual de stres:

Inventarul individual de stres arată detaliile rezultatelor agregate, indicând zonele în care aveți probleme. Acest lucru este indicat de (X roșu). Ce trebuie îmbunătățit (X gri). Ce funcționează bine (X verde). Cum ar trebui să revizuiți acest tabel?

Stare de sănătate:

Sănătatea este importantă pentru toată lumea, dar majoritatea oamenilor încep să o ia în serios doar atunci când trebuie să se confrunte cu o problemă sau o boală. Stresul poate fi cauza directă a mai multor boli (probleme cardiace, cardiovasculare, tulburări digestive, diabet, cancer etc.). Pe baza răspunsurilor dvs. la chestionar, indicatorul procentual al stării dvs. de sănătate a fost calculat ca rezultat agregat al celor 4 valori din Inventarul individual de stres:

1. Simptome emoționale
2. Simptome fizice
3. Indicele de masă corporală (IMC)
4. Utilizarea medicamentelor

Simptomul emoțional este primul semn că ceva nu este în regulă în viața dvs. Dacă această problemă persistă mult timp, apar simptome fizice. Indicele de masă corporală arată cât de bine corespunde greutatea dvs. actuală cu condiția optimă pentru vârsta dvs. Utilizarea medicamentelor indică deja o problemă specifică de sănătate.

Obiceiuri și caracteristici:

Aceasta este partea care depinde cu adevărat de dvs.! Ce faceți pentru a vă menține sănătatea? Cât de mult faceți exerciții fizice, folosiți regulat tehnici de gestionare a stresului, cum vă relaxați după muncă, cum vă petreceți timpul liber..

Gestionare: Capacitatea de control joacă un rol principal în gestionarea factorilor de stres. Cât de mult puteți controla și gestiona propria viață și impacturile și problemele care apar în mediul dvs.? În plus, optimismul, capacitatea de a gândi pozitiv, este o condiție esențială pentru o bună sănătate. Dacă nu putem găsi efectele pozitive ale unui eveniment, dacă ne concentrăm doar pe aspectele negative, nu vom obține rezultate bune. De-a lungul vieții noastre, ne găsim adesea în situații în care trebuie să ne schimbăm obiceiurile existente. Viața este o schimbare continuă, la care trebuie să ne adaptăm flexibil. Dacă ne lipsește această flexibilitate sau dorința de a ne schimba, fiecare schimbare va provoca o tensiune internă foarte serioasă, făcându-ne să ne simțim rău. Un alt element important pe care l-am examinat, care este esențial în rezolvarea sarcinilor/problemelor care apar în viață, este perseverența. Fără perseverență, nu se poate obține un succes durabil. Există întotdeauna perioade mai bune și mai rele în viață, iar flexibilitatea combinată cu perseverența și gândurile pozitive ajută întotdeauna să trecem printr-o perioadă dificilă.

Valorile obținute arată cât de mult folosiți aceste metode de gestionare pe baza răspunsurilor dvs.

Factorii de stres:

Evaluare obiectivă/subiectivă: Factorii de stres potențiali au atât un aspect cognitiv, cât și unul emoțional. Examinăm acești doi factori separat în chestionar. Primul este categorisit ca „obiectiv”, bazat pe fapte, în timp ce al doilea este categorisit ca „subiectiv”. Aceste două categorii din tabel reflectă cât de mult ceea ce gândim și simțim sunt în armonie unul cu celălalt. Categoria subiectivă, ca un fel de control, indică dacă răspunsurile noastre bazate pe fapte „obiective” sunt în concordanță cu sentimentele noastre pe tema dată. Dacă tabelul arată valori diferite pentru aceeași întrebare, indică faptul că relația noastră emoțională cu situația diferă, cauzând o tensiune internă inconștientă. De exemplu, obiectiv, nu primiți suficient feedback de la șeful dvs., așa că nu știți ce și cum să faceți diferit. Vă puteți simți rău în legătură cu acest lucru dacă aveți nevoie de mai mult feedback. Poate fi neutru pentru dvs. pentru că nu vă pasă de opinia șefului, sau poate chiar vă place să lucrați liber și independent.

Factorii de stres individuali: Când vorbim despre o perioadă stresantă, trebuie să includem și experiențele din copilărie. Experiențele din copilăria timpurie, obiceiurile învățate de la părinți și rolurile adoptate au un impact decisiv asupra modului în care puteți face față stresului în situația dvs. actuală. Relația dvs. cu părintele de sex opus influențează foarte mult natura și calitatea relației dvs. actuale. Prin urmare, întrebăm

despre existența și calitatea acestor relații în factorii de stres individuali. Schimbările în situația financiară actuală și activele pot fi, de asemenea, o sursă foarte serioasă de stres, care arată o valoare negativă puternică în viața multor oameni în mediul economic actual. Mobilitatea, găsirea unui nou loc de muncă și naveta zilnică sunt, de asemenea, factori pe care îi experimentăm în moduri diferite. Această secțiune arată valorile actuale ale acestor factori.

Factorii de stres corporativi:

Colectiv: Petrecem aproape o treime din viața noastră la muncă, așa că este foarte important cu cine lucrăm. În chestionar, întrebăm despre principalele domenii care pot fi surse de probleme și tensiuni.

Funcționare organizațională: Mediul de lucru, funcționarea organizațională a companiei/angajatorului, cultura corporativă, cadrul de lucru, reglementarea acestuia și relația cu supraveghetorul direct sunt toți factori de stres posibili.

Satisfacție: Cât de mulțumit sunteți de condițiile dvs. actuale de muncă, mediul și beneficiile materiale și nemateriale oferite au efecte diferite. Rezultatele acestor efecte sunt vizibile în această parte a tabelului.

În ultima secțiune a chestionarului, am oferit, de asemenea, o oportunitate de feedback atât pentru viața privată, cât și pentru locul de muncă. Nota de viață personală vă poate ajuta să identificați ce doriți să îmbunătățiți pe baza subiectelor abordate în chestionar. Feedback-ul despre companie poate fi utilizat de management pentru planurile și procesele lor de dezvoltare viitoare.

Valorile obținute reflectă o stare actuală. Obiceiurile și caracteristicile sunt domeniile pe care trebuie să vă concentrați pentru a vă menține sănătatea.

Puteți găsi mai multe sugestii și exerciții pe site-ul web:

Vă mulțumim foarte mult pentru participare! Vă dorim multă sănătate.

Sistemul a fost dezvoltat de **FlyIT Kft.** Tu îți imaginezi, noi îl facem să zboare! În mai mult de 19 țări, soluțiile noastre fac munca de zi cu zi mai ușoară!

www.flyit.hu | Aplicații de afaceri | Automatizare de afaceri | Procese de afaceri activate de AI | Microsoft PowerPlatform

