



care4you by FlyIT
Because how you feel at work matters.
ИНН: HU27839294 Веб-сайт: flyit.hu/eng/wellbeing

Индивидуальная инвентаризация стресса: a1f63fad-82a5-45e6-857c-bc0d7bf82d9b
Дата:: 2025-06-22

ID компании:
FlyIT Kft.;913eb72a3763

Отдел(ы):
PowerPlatform dev team;a9d252de6a64

Уникальный идентификатор
FLYIT001

Эффекты стресса		
0-35%	35-65%	66-100%
66%		

Привычки / Характеристики		
0-35%	35-65%	66-100%
76%		

Состояние здоровья		
0-35%	35-65%	66-100%
87%		

Состояние здоровья	Проблема	Требуется развития	Корректно			
Эмоциональные симптомы			X			
Физические симптомы			X			
Использование лекарств			X			
Индекс массы тела			X			
Привычки / характеристики	Проблема	Требуется развития	Корректно			
Сон			X			
Курение			X			
Потребление алкоголя			X			
Движение, спорт, ежедневная активность			X			
Знание и использование техник управления стрессом		X				
Сознательное управление стрессом		X				
Справление / Coping	Проблема	Требуется развития	Корректно			
Способность контролировать			X			
Оптимизм			X			
Гибкость			X			
Настойчивость			X			
ОбъективныйСубъективный						
Эффекты стресса	Проблема	Требуется развития	Корректно	Проблема	Требуется развития	Корректно
Индивидуальные эффекты стресса						
Семейные отношения, отношения			X			X
Финансовое положение, финансовая ситуация			X			X
Эффекты стресса во время транспорта		X		X		
Рабочий коллектив						
Сообщество, коллегиальные отношения			X		X	
Доступность, помощь друг другу, сплоченность		X				X
Внутренние конфликты / управление конфликтами		X				X
Решение проблем / управление проблемами			X			X
Буллинг / насилие на рабочем месте	X				X	

Эффекты стресса	Проблема	Требуется развития	Корректно	Проблема	Требуется развития	Корректно
Сексуальное домогательство		X			X	
Организационный уровень						
Организационная атмосфера			X			X
Неконтролируемые, непредсказуемые события		X		X		
Количество сверхурочной работы, влияние на работника		X			X	
Регулярность, четкие цели, рамки			X	X		
Стиль руководства / управления		X				X
Метод обратной связи руководства, частота			X			X
Сотрудничество с другими отделами		X				X
Способность достигать целей, достижение целей			X		X	
Баланс между работой и личной жизнью		X				X
Удовлетворенность						
Функция работы / навык / соответствие			X			X
Карьера / возможности продвижения		X				X
Удовлетворенность льготами			X		X	
Удовлетворенность рабочей средой, инструментами			X		X	
Основные трудности / проблемы, которые нужно решить						
Что бы вы улучшили в своей личной жизни? (Только вы увидите эту часть!)	-					
Что вас больше всего беспокоит на вашем рабочем месте?	3. Unclear or shifting work priorities (e.g. other people's urgencies and emergencies, conflicting demands, surprise projects)					

Основные трудности / проблемы, которые нужно решить	
Опишите, как вы можете внести свой вклад, что вы будете делать по-другому завтра, чтобы достичь лучшего благополучия (только вы увидите это):	-
Предложения / Идеи	
Если у вас есть дополнительные идеи или предложения, которые вы хотели бы сообщить своему работодателю, вы можете описать их здесь (менеджер увидит это, без вашего имени):	-
Можете ли вы предложить идеи, как решить эту проблему? (Менеджеры увидят это.)	-
Как вы могли бы это сделать? Перечислите некоторые действия/вещи, которые помогут вам достичь ваших целей в личной жизни. (Только вы увидите эту часть)	-

Спасибо за ваш вклад в оценку психосоциальных рисков, заполнив анкету. Ваши ответы были разделены на разные категории. Категории (измерения) выделены как области потенциального риска.

Результаты были сгруппированы в три категории:

1. *соответствующие (отмечены зеленым)*
2. *требующие улучшения (отмечены серым)*
3. *проблема (выделена красным)*

Мы также рассчитали результаты ваших ответов в процентной форме для облегчения сравнения, и вы можете найти агрегированный результат на обложке.

Что показывают агрегированные результаты?

Факторы стресса:

Этот процентный показатель показывает, как индивидуальные факторы стресса и корпоративные факторы стресса (коллектив, организационное функционирование, удовлетворенность) влияют на вас и какие сильные когнитивные и эмоциональные воздействия они вызывают у вас...

Привычки и характеристики:

Процентный результат привычек и характеристик показывает, как вы справляетесь с этими возникающими факторами стресса. Насколько ваши текущие привычки помогают противостоять этим воздействиям. Какие техники управления стрессом вы используете, сколько вы занимаетесь спортом и как проводите свое свободное время. В целом, это отражает, насколько оптимально работают ваши методы справления.

Состояние здоровья:

Это значение показывает результаты двух вышеуказанных показателей. Насколько эффективно ваши факторы стресса, текущие привычки и методы справления помогают поддерживать ваше здоровье...

Индивидуальная инвентаризация стресса:

Индивидуальная инвентаризация стресса показывает детали агрегированных результатов, указывая области, в которых у вас есть проблемы. Это показано (красным X). Что требует улучшения (серый X). Что работает хорошо (зеленый X). Как следует просматривать эту таблицу?

Состояние здоровья:

Здоровье важно для всех, но большинство людей начинают относиться к нему более серьезно только тогда, когда им приходится сталкиваться с какой-то проблемой или болезнью. Стресс может быть прямой причиной нескольких заболеваний (сердечно-сосудистые проблемы, проблемы с пищеварением, диабет, рак и т.д.). Основываясь на ваших ответах на анкету, процентный показатель вашего состояния здоровья был рассчитан как агрегированный результат 4 значений в Индивидуальной инвентаризации стресса:

1. Эмоциональные симптомы
2. Физические симптомы
3. Индекс массы тела (BMI)
4. Использование лекарств

Эмоциональный симптом - это первый признак того, что что-то не так в вашей жизни. Если эта проблема сохраняется долгое время, появляются физические симптомы. Индекс массы тела показывает, насколько ваш текущий вес соответствует оптимальному состоянию для вашего возраста. Использование лекарств уже указывает на конкретную проблему со здоровьем.

Привычки и характеристики:

Это та часть, которая действительно зависит от вас! Что вы делаете для поддержания своего здоровья? Сколько вы занимаетесь спортом, регулярно ли используете какие-либо техники управления стрессом, как вы расслабляетесь после работы, как проводите свое свободное время..

Справление: Способность контролировать играет первостепенную роль в справлении с факторами стресса. Насколько вы можете контролировать и управлять своей собственной жизнью и воздействиями и проблемами, возникающими в вашем окружении? Кроме того, оптимизм, способность мыслить позитивно, является важным условием для хорошего здоровья. Если мы не можем найти положительные стороны события, если мы сосредотачиваемся только на негативных, мы не достигнем хороших результатов. На протяжении всей жизни мы часто оказываемся в ситуациях, когда нам нужно изменить свои существующие привычки. Жизнь - это непрерывное изменение, к которому мы должны адаптироваться гибко. Если нам не хватает этой гибкости или готовности к изменениям, каждое изменение будет вызывать очень серьезное внутреннее напряжение, заставляя нас чувствовать себя плохо. Еще один важный элемент, который мы исследовали, который необходим для решения задач/проблем, возникающих в жизни, - это настойчивость. Без настойчивости невозможно достичь устойчивого успеха. Всегда есть лучшие и худшие периоды в жизни, и гибкость в сочетании с настойчивостью и позитивными мыслями всегда помогает пережить трудное время.

Полученные значения показывают, насколько вы используете эти методы справления на основе ваших ответов.

Факторы стресса:

Объективная/Субъективная оценка: Потенциальные факторы стресса имеют как когнитивный, так и эмоциональный аспект. Мы исследуем эти два фактора отдельно в анкете. Первый классифицируется как "объективный", основанный на фактах, а второй классифицируется как "субъективный". Эти две категории в таблице отражают, насколько то, что мы думаем и чувствуем, гармонирует друг с другом. Субъективная категория, как своего рода контроль, указывает на то, соответствуют ли наши ответы, основанные на "объективных" фактах, нашим чувствам по данному вопросу. Если таблица показывает разные значения для одного и того же вопроса, это указывает на то, что наши эмоциональные

отношения к ситуации различаются, вызывая бессознательное внутреннее напряжение. Например, объективно, вы не получаете достаточно обратной связи от вашего начальника, поэтому вы не знаете, что и как делать по-другому. Вы можете чувствовать себя плохо из-за этого, если вам нужно больше обратной связи. Это может быть нейтрально для вас, потому что вам не важно мнение вашего начальника, или вам может даже нравиться работать свободно и независимо.

Индивидуальные факторы стресса: Когда мы говорим о стрессовом периоде, мы также должны включить детские переживания. Ранние детские переживания, привычки, усвоенные от родителей, и принятые роли оказывают решающее влияние на то, как вы справляетесь со стрессом в вашей текущей ситуации. Ваши отношения с родителем противоположного пола сильно влияют на характер и качество ваших текущих отношений. Поэтому мы спрашиваем о наличии и качестве этих отношений в индивидуальных факторах стресса. Изменения в текущей финансовой ситуации и активах также могут быть очень серьезным источником стресса, что показывает сильное негативное значение в жизни многих людей в текущей экономической среде. Мобильность, поиск новой работы и ежедневные поездки на работу также являются факторами, которые мы переживаем по-разному. Этот раздел показывает текущие значения этих факторов.

Корпоративные факторы стресса:

Коллектив: Мы проводим почти треть своей жизни на работе, поэтому очень важно, с кем мы работаем. В анкете мы спрашиваем о главных областях, которые могут быть источниками проблем и напряженности.

Организационное функционирование: Рабочая среда, организационное функционирование компании/работодателя, корпоративная культура, рамки работы, ее регулирование и отношения с непосредственным руководителем - все это возможные факторы стресса.

Удовлетворенность: Насколько вы удовлетворены текущими условиями работы, окружающей средой и предоставленными материальными и нематериальными льготами, оказывает различное влияние. Результаты этих воздействий видны в этой части таблицы.

В последнем разделе анкеты мы также предоставили возможность для обратной связи как по личной жизни, так и по рабочему месту. Личная заметка может помочь вам определить, что вы хотите улучшить на основе тем, рассмотренных в анкете. Обратная связь по компании может быть использована руководством для их будущих планов и процессов развития.

Полученные значения отражают текущее состояние. Привычки и характеристики - это области, на которые вам нужно сосредоточиться, чтобы поддерживать свое здоровье.

Вы можете найти больше предложений и упражнений на веб-сайте:

Большое спасибо за ваше участие! Желаем вам крепкого здоровья.

Система разработана **FlyIT Kft.** Вы представляете, мы воплощаем в жизнь! В более чем 19 странах наши решения облегчают повседневную работу!

www.flyit.hu | Бизнес-приложения | Автоматизация бизнеса | Бизнес-процессы с поддержкой ИИ | Microsoft PowerPlatform



