



**care4you** by FlyIT Kft.

Mert számít, hogyan érzed magad a munkahelyeden!

Adóazonosító: 27839294-2-13 Web: [flyit.hu/wellbeing](https://flyit.hu/wellbeing)

Egyéni stresszleltár: a1f63fad-82a5-45e6-857c-bc0d7bf82d9b

Dátum: 2025-12-17

CÉG NEVE:

**FlyIT Kft.**

CÉGAZONOSÍTÓ:

FlyIT Kft.;913eb72a3763

CSOPORT(OK):

PowerPlatform dev team;a9d252de6a64

EGYEDI AZONOSÍTÓ

FLYIT001

## Pszichoszociális kockázatok kérdőív

STRESSZHATÁSOK

0-35%

36-65%

66-100%

**66%**

SZOKÁSOK / JELLEMZŐK

0-35%

36-65%

66-100%

**76%**

EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

0-35%

36-65%

66-100%

**87%**

| Egészségi állapot                            | Probléma | Fejlesztendő | Megfelelő |
|--|----------|--------------|-----------|
| Érzelmi tünetek                              |          |              | ●         |
| Testi tünetek                                |          |              | ●         |
| Gyógyszerhasználat                           |          |              | ●         |
| Test-tömeg index                             |          |              | ●         |
| Szokások / jellemzői                         | Probléma | Fejlesztendő | Megfelelő |
| Alvás  |          |              | ●         |
| Dohányzás                                    |          |              | ●         |
| Alkoholfogyasztás                            |          |              | ●         |
| Mozgás, sport, napi aktivitás                |          |              | ●         |
| Stresszkezelő technikák ismerete, használata |          | ●            |           |
| Tudatos stresszkezelés                       |          | ●            |           |
| Megküzdés / Coping / Coping                  | Probléma | Fejlesztendő | Megfelelő |
| Kontrollképesség                             |          |              | ●         |
| Optimizmus                                   |          |              | ●         |
| Rugalmasság                                  |          |              | ●         |
| Kitartás                                     |          |              | ●         |

| Stresszhatások                                    | Objektív        |                     |                  | Szubjektív      |                     |                  |
|---|-----------------|---------------------|------------------|-----------------|---------------------|------------------|
|   | Probléma        | Fejlesztendő        | Megfelelő        | Probléma        | Fejlesztendő        | Megfelelő        |
| <b>Egyéni stresszhatások</b>                      |                 |                     |                  |                 |                     |                  |
| Családi viszonyok, párkapcsolat                   |                 |                     | ●                |                 |                     | ●                |
| Anyagi állapot, pénzügyi helyzet                  |                 |                     | ●                |                 |                     | ●                |
| Közlekedés alatt fellépő stresszhatások           |                 | ●                   |                  | ●               |                     |                  |
| <b>Munkahelyi kollektíva</b>                      | <b>Probléma</b> | <b>Fejlesztendő</b> | <b>Megfelelő</b> | <b>Probléma</b> | <b>Fejlesztendő</b> | <b>Megfelelő</b> |
| Közösségi, kollegiális viszonyok                  |                 |                     | ●                |                 | ●                   |                  |
| Rendelkezésre állás, egymás segítése, összetartás |                 | ●                   |                  |                 |                     | ●                |
| Belső konfliktusok / konfliktuskezelés            |                 | ●                   |                  |                 |                     | ●                |
| Problémamegoldás / problémakezelés                |                 |                     | ●                |                 |                     | ●                |
| Mobbing / munkahelyi erőszak                      | ●               |                     |                  |                 | ●                   |                  |
| Szexuális zaklatás                                |                 | ●                   |                  |                 | ●                   |                  |
| <b>Szervezeti szint</b>                           | <b>Probléma</b> | <b>Fejlesztendő</b> | <b>Megfelelő</b> | <b>Probléma</b> | <b>Fejlesztendő</b> | <b>Megfelelő</b> |
| Szervezeti légkör                                 |                 |                     | ●                |                 |                     | ●                |
| Befolyásolhatatlan, megjósolhatatlan események    |                 | ●                   |                  | ●               |                     |                  |
| Túlmunka mennyisége, hatása a munkavállalóra      |                 | ●                   |                  |                 | ●                   |                  |
| Szabályozottság, világos célok, keretek           |                 |                     | ●                | ●               |                     |                  |
| Vezetői / vezetési stílus                         |                 | ●                   |                  |                 |                     | ●                |

| Stresszhatások                                   | Objektív        |                     |                  | Szubjektív      |                     |                  |
|--|-----------------|---------------------|------------------|-----------------|---------------------|------------------|
|  | Probléma        | Fejlesztendő        | Megfelelő        | Probléma        | Fejlesztendő        | Megfelelő        |
| <b>Egyéni stresszhatások</b>                     |                 |                     |                  |                 |                     |                  |
| Vezetői visszajelzés módja, gyakorisága          |                 |                     | ●                |                 |                     | ●                |
| Együttműködés más osztályokkal                   |                 | ●                   |                  |                 |                     | ●                |
| Célok elérési képessége, célmegvalósítás         |                 |                     | ●                |                 | ●                   |                  |
| Munka-magánélet egyensúlya / Work-life balance   |                 | ●                   |                  |                 |                     | ●                |
| <b>Elégedettség</b>                              | <b>Probléma</b> | <b>Fejlesztendő</b> | <b>Megfelelő</b> | <b>Probléma</b> | <b>Fejlesztendő</b> | <b>Megfelelő</b> |
| Munkakör / képesség / illeszkedés                |                 |                     | ●                |                 |                     | ●                |
| Karrier / előrelépési lehetőség                  |                 | ●                   |                  |                 |                     | ●                |
| Elégedettség a juttatásokkal                     |                 |                     | ●                |                 | ●                   |                  |
| Munkakörnyezettel, eszközökkel való elégedettség |                 |                     | ●                |                 | ●                   |                  |

| Főbb nehézségek / Megoldandó problémák  |  |
|---|--|
| Mi az, amin szívesen javítana a magánéletében? (Ezt csak Ön fogja látni!)   | -  |
| Mi az az EGY dolog, ami a leginkább zavarja a munkahelyén?  | 3. Unclear or shifting work priorities (e.g. other people's urgencies and emergencies, conflicting demands, surprise projects) |
| Írja le, hogy ehhez a közérzet javulásához Ön hogyan tud hozzájárulni, mit fog másként tenni holnap, hogy elérje ezt (Csak Ön fogja látni): | -  |

| Javaslatok / Ötletek   |   |
|--|---|
| Amennyiben van olyan további ötlete, vagy javaslata amit szeretne közölni a munkáltatójával akkor azt ide még leírhatja (a vezetői riportban jelenítjük meg anonim módon): | - |
| Milyen ötlete javaslata van a megadott problémára? (Ezt a vezetők fogják látni)  | - |
| Hogyan tudja ezt megtenni? Írjon néhány olyan tevékenységet/dolgot, amely előre viszi a leírt magánéleti célja elérésében. (Csak Ön fogja látni)                           | - |

## Köszönjük

hogy a kérdőív kitöltésével hozzájárult a pszichoszociális kockázatok felméréséhez.

Válaszait különböző kategóriákba osztottuk. A kategóriák (dimenziók) kiemelt területei a lehetséges kockázatoknak.

## Az eredmények értelmezése

A kapott eredményeket három kategóriába soroltuk be:

### ● **Megfelelő**

Optimális állapot, karbantartásra van szükség

### ● **Fejlesztendő**

Figyelmet igénylő terület, fejlesztésre van szükség

### ● **Probléma**

Azonnali beavatkozást igénylő kockázati tényező

A válaszainak az eredményét százalékos formában is kiszámoltuk a könnyebb összehasonlíthatóság miatt, melynek az összesített eredményét a fedőlap elején találja meg.

## Mit mutatnak meg az összesített eredmények?

## Stresszhatások

Ez a százalékos mutató azt jelzi, hogy az egyéni stresszhatások, valamint a vállalati stresszfaktorok (kollektíva, szervezeti működés, elégedettség) hogyan hatnak Önre, milyen erős gondolati és érzelmi hatást váltanak ki Önből...

## Szokások, jellemzők

A jelenlegi szokásai mennyire segítik a stresszhatásokkal szembeni ellenállását. Milyen stresszkezelő technikákat alkalmaz, mennyit mozog, hogyan tölti a szabadidejét. Összességében azt jelzi vissza, hogy az Ön megküzdési módjai mennyire működnek optimálisan.

## Egészségi állapot

Ez az érték a fenti két mutatónak az eredményét mutatja meg. Az Önt érő stresszhatások és a jelenlegi szokásai és alkalmazott megküzdési gyakorlata, milyen eredményességgel tudja megőrizni az Ön egészségi állapotát.

## Egyéni Stresszleltár

Az Egyéni Stresszleltár összesített eredmények részleteit mutatja meg, melyek azok a területek, amivel Önnek problémája van. Ez jelzi a piros ●, mi az ami fejlesztendő (szürke ●), és ami jól működik (zöld ●).

### Egészségi Állapot

A stressz több betegségnek (szív-érrendszeri problémák, emésztési zavarok, diabetes stb.) a közvetlen kiváltó oka lehet. A kérdőívben adott válaszai alapján az egészségi állapotára vonatkozó százalékos mutatót az alábbi 4 érték összesített eredményeként számoltuk ki:

1. Érzelmi tünetek

2. Testi tünetek

3. BMI index

4. Gyógyszerhasználat

Az érzelmi tünet az első jel, hogy valamilyen probléma van jelen. Ha ez a probléma sokáig fennáll, akkor jelennek meg a testi tünetek.

### Szokások, jellemzők

**Ez az a rész, ami igazán Önön múlik!** Mit tesz Ön az egészsége megőrzése érdekében? Mennyit mozog, használ-e rendszeresen valamilyen stresszkezelő technikát, hogyan igyekszik lazítani a munka után.

## Megküzdés (Coping)

A stresszhatások kezelésében elsődleges szerepe van:

- **Kontrollképesség** - az élet irányításának képessége
- **Optimizmus** - pozitív gondolkodás
- **Rugalmasság** - változásokhoz való alkalmazkodás
- **Kitartás** - tartós eredmények elérése

## Stresszhatások elemzése

### Objektív / Szubjektív értékelés

A stresszhatásoknak van egy **gondolati (objektív)** és egy **érzelmi (szubjektív)** síkja. Ez a két kategória azt jelzi, hogy amit gondolunk és amit érzünk, az mennyire van összhangban egymással.

Amennyiben azonos kérdéskörnél eltérő értékek szerepelnek, ott az érzelmi viszonyulásunk a helyzettől eltérő, ami belső feszültséget okozhat.

### Egyéni stresszhatások

A korai gyermekkori élményeknek, tanult szokásoknak meghatározó hatása van arra, hogyan tud megküzdenni a stresszel. Az egyéni stresszhatásoknál vizsgált területek:

- Családi kapcsolatok és gyermekkori minták
- Pénzügyi helyzet és vagyoni állapot
- Munkába járás és mobilitás

## Vállalati stresszfaktorok

### Kollektíva

Munkatársi kapcsolatok, csapatmunka, kommunikáció, konfliktuskezelés a munkahelyen.

### Szervezeti működés

Vállalati kultúra, munkafolyamatok, vezetői stílus, visszajelzési rendszer.

### Elégedettség

Munkakörülmények, anyagi és nem anyagi juttatások, karrierlehetőségek.

A kérdőív utolsó szakaszában lehetőséget biztosítottunk a magánéletre és a munkahelyre vonatkozó visszajelzésekre is. A magánéleti feljegyzés abban segítheti, hogy a kérdőívben érintett témák alapján mi az, amin javítani szeretne.

## Fontos tudni

A kapott értékek egy **jelen állapotot** mutatnak. A **szokások és jellemzők** az a terület, amire az egészsége megőrzése érdekében koncentrálnia kell.

További információk és gyakorlatok:

[www.Stressz-M.hu](http://www.Stressz-M.hu)

**Köszönjük szépen a részvételét!**

Jó egészséget kívánunk Önnek

A rendszert a **FlyIT Kft.** fejlesztette. You imagine, we make it fly! Több mint 19 országban könnyítik meg megoldásaink a napi munkavégzést! [www.flyit.hu](http://www.flyit.hu) | Üzleti alkalmazások | Üzleti automatizáció | AI támogatott üzleti folyamatok | Microsoft PowerPlatform

