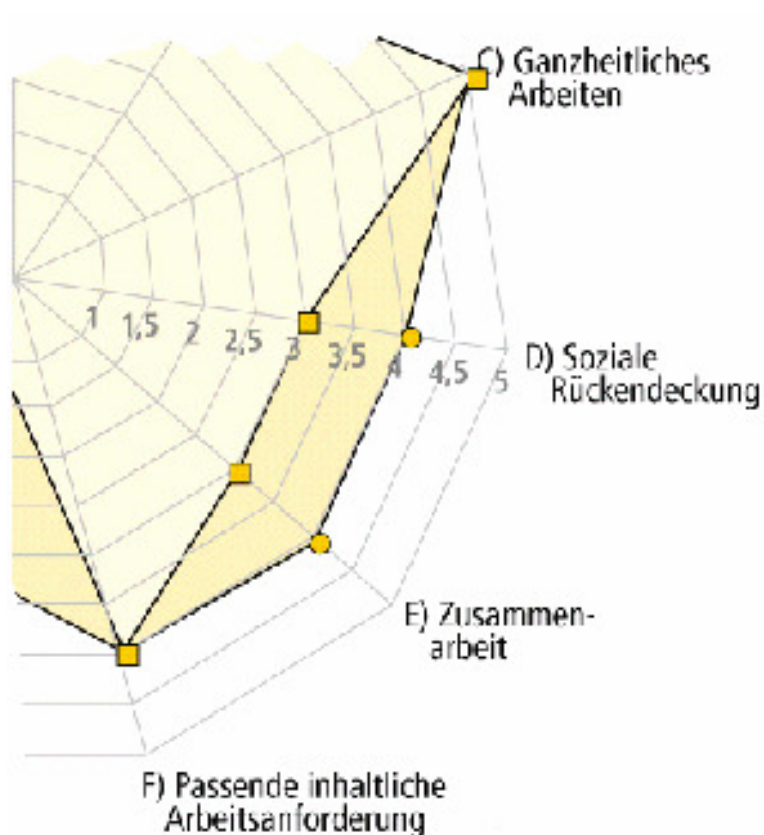


IMPULS-Test

Analiza faktora štresa i rezervi u poduzeću

Autori/ce

M. Molnar, B. Geißler-Gruber, C. Haiden



Impuls-test nam služi da faktori štresa i reserve budu vidljivi na vašem radnom mjestu.



IMPULS-Test

U slijedećem tekstu nalazite niz pitanja i odgovora o temama, od A do K, u vezi sa uslovima rada. U prvom dijelu odgovorite na pitanja o temi kako vidite Vašu radnu situaciju, tako ćete dobiti realan broj (zbir). U drugom dijelu odgovorite na ista pitanja o temi, ali odgovorite onako kako bi željeli da ja Vaša radna situacija. Tako ćete dobiti željeni broj (zbir).

A) Mogućnost uticaja	veoma mala	prilično malo	nešto	prilično puno	veoma puno
Kad razmislite o Vašem ukupnom zanimanju, koliko Vam je moguće da sami odredite redoslijed Vaših radnih koraka?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Koliko uticaja imate na to koji Vam će se posao dodijeliti?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Možete li samostalno planirati i podijeliti svoj posao?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 3 = REALAN ZBIR SUMA= : 3 = ŽELJENI ZBIR

B) Višestrani rad	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Možete li pri Vašem poslu naučiti nešto novo?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Možete li pri Vašem poslu koristiti svo Vaše znanje i vještinu?	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Pri mom poslu često imam različite radne zadatke koji se često mijenjaju.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 3 = REALAN ZBIR SUMA= : 3 = ŽELJENI ZBIR

C) Ukupan rad	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Pri mom poslu sama/sam vidim je li moj posao dobro urađen ili ne.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Moj posao je tako određen da mi je moguće napraviti čitav proizvod od početka do kraja.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

D) Socijalna podrška	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Kad je posao težak mogu se osloniti na svoje kolegice/kolege.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Kad je posao težak, mogu se osloniti na meni direktno nadređenu osobu.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
U našem odjeljenju svi su jedni za druge tu.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 3 = REALAN ZBIR SUMA= : 3 = ŽELJENI ZBIR

E) Timski rad	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Ovaj posao zahtjeva saradnju s drugim osobama u preduzeću.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Tokom posla mogu razgovarati s raznim kolegicama/kolegama o poslovnim i privatnim stvarima.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Moji nadređeni i kolegice/kolege me uvijek obavijeste o kvaliteti mog rada	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 3 = REALAN ZBIR SUMA= : 3 = ŽELJENI ZBIR

F) Odgovarajući zahtjev na poslu	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
U ovom poslu postoje stvari koje su previše komplikovane.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Previsoki zahtjevi na poslu uticu na sposobnost moje koncentracije.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

G) Odgovarajući količinski rad	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Često sam pod vremenskim pritiskom.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Imam previše posla.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

H) Odgovarajući tokovi rada	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Često nemam na raspolaganju potrebne informacije, materijale i radna sredstva (n.pr. računar, alat...).	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Često me nešto prekida u mom poslu (n.pr. telefon).	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

I) Odgovarajući uslovi rada	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Na mom radnom mjestu vladaju nepovoljni radni uslovi kao buka, klima-uređaj, prašina.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1
Na mom radnom mjestu nema dovoljno prostorija i namještaja.	<input type="checkbox"/> ○ 5	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 1

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

J) Informacija i suodlučivanje	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Dovoljno smo informisani o važnim stvarima i dešavanjima u našem preduzeću.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Uprava preduzeća spremna je da uzme u obzir ideje i prijedloge posloprimaca.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

K) Mogućnosti napredovanja	vrlo malo	prilično malo	nešto malo	prilično mnogo	vrlo mnogo
Naše preduzeće nam nudi dobre mogućnosti za dalje obrazovanje.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5
Kod nas imamo dobre mogućnosti napredovanja.	<input type="checkbox"/> ○ 1	<input type="checkbox"/> ○ 2	<input type="checkbox"/> ○ 3	<input type="checkbox"/> ○ 4	<input type="checkbox"/> ○ 5

SUMA = : 2 = REALAN ZBIR SUMA= : 2 = ŽELJENI ZBIR

Kako izračunati realan i željeni broj (zbir).

U gornjem dijelu nalazite rezultat.

U donja dva reda nalazite realne i željene zbirove, ako zbir podijelite sa 2 odnosno 3.

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
: 2	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	--	--	--	--	--
: 3	--	1	1,3	1,7	2	2,3	2,7	3	3,3	3,7	4	4,3	4,7	5

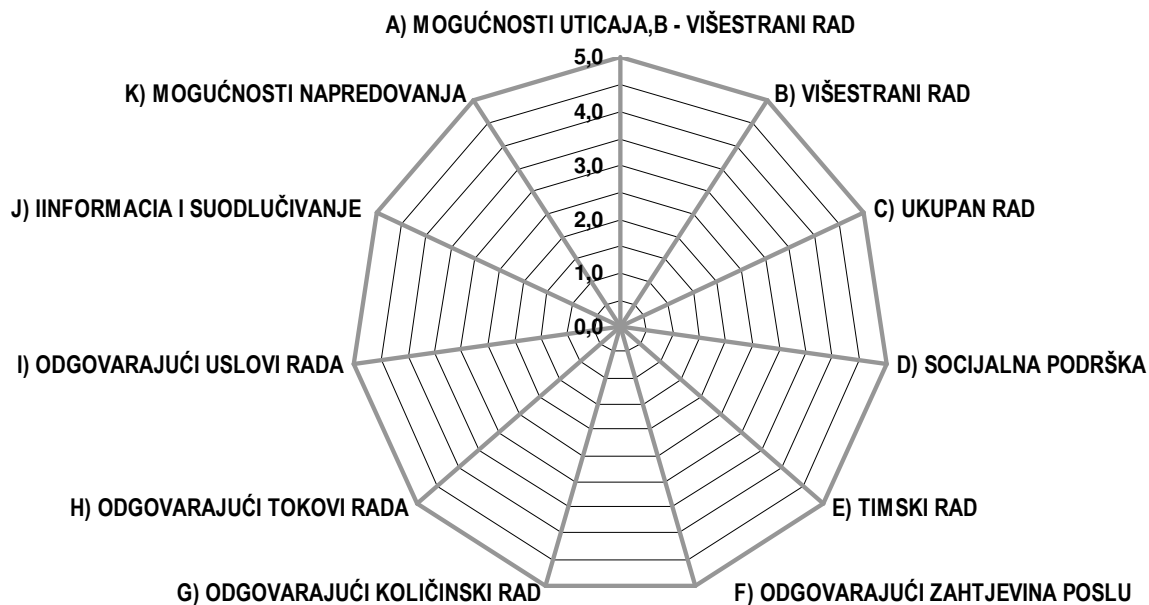
MOJA IMPULS TABELA

(moj realan i željeni zbir)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
REALAN zbir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ŽELJENI zbir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MOJA IMPULS ZVIJEZDA

Molimo Vas unesite sve realne brojeve A do K u IMPULS-zvijezdu, na odgovarajućim mjestu stavite poene. Poeni mogu biti od 1 do 5. Povežite sve realne brojeve i tako ćete dobiti realnu zvijezdu. To isto uradite sa željenim brojevima.



Šta znači moja zvijezda impulsa?

Što je manja razlika između realnih i željenih zbirova, utoliko vam bolje odgovaraju uslovi rada. Velika razlika u zbiru ukazuje da Vam uslovi rada ne odgovaraju i da imate želju za promjenama.