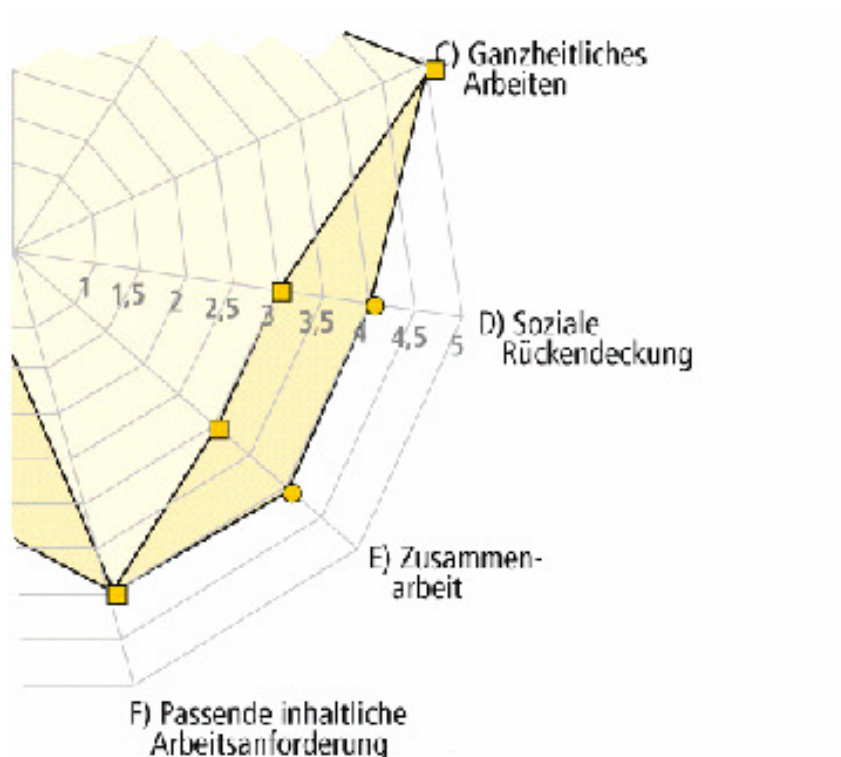


Test IMPULSu

Analýza stresových faktorov a zdrojov v závode

Autorky:

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



Test IMPULSu zviditeľňuje Vaše stresory a zdroje vo vzťahu k práci. Vašu pracovnú situáciu môžete optimalizovať, keď znížite stresové faktory a rozšírite zdroje.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH

AK ÖSTERREICH

OGB Österreichischer
Gewerkschaftsbund

iv INDUSTRIELLEN
VEREINIGUNG

ALVA

ZUWINBAT

humanware

MAC LOBERTIN G. HAUER
PSYCHOLOG

@arbeitsleben

creating the future
Program na grantovú/kvótovú spoluprácu - ÖSTERREICH 2007-2013
Program vzájomnej spolupráce SLOVENSKÁ REPUBLIKA - RUMUNSKO 2007-2013

Test IMPULSu

K témam A až K nájdete nižšie uvedený celý rad otázok, týkajúcich sa Vašich pracovných podmienok.

V 1. kole odpovedzte na otázky ku každej téme podľa toho, ako vnímate Vašu aktuálnu pracovnú situáciu. Získate tak Vaše **REÁLNE číslo**.

V 2. kole opäť odpovedzte na rovnaké otázky ku každej téme, ale podľa toho, akú pracovnú situáciu by ste si želali mať. Získate tak Vaše **ŽELANÉ číslo**.

A) Priestor na vlastnú iniciatívu	veľmi málo	dost' málo	trochu	dost' veľa	veľmi veľa
Ak zhodnotíte vlastnú činnosť, do akej miery môžete sami určovať poradie pracovných krokov?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Aký veľký vplyv máte na to, aká práca Vám bude pridelená?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Môžete si Vašu prácu samostatne plánovať a zadeliť?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Súčet = : 3 = REÁLNE číslo Súčet = : 3 = ŽELANÉ číslo

B) Všestranná práca	neplatí vôbec	platí zriedka-vo	platí priemer-ne	platí väčšinou	platí vždy
Máte možnosť sa pri Vašej práci naučiť niečo nové?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Môžete pri Vašej práci naplno využiť Vaše vedomosti a schopnosti?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
V rámci mojej práce mám z celkového pohľadu často sa meniace, rozdielne pracovné úlohy.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Súčet = : 3 = REÁLNE číslo Súčet = : 3 = ŽELANÉ číslo

C) Celostná práca	neplatí vôbec	platí zriedka-vo	platí priemer-ne	platí väčšinou	platí vždy
Pri mojej práci vidím podľa výsledku sám, či som pracoval dobre, alebo nie.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Povaha mojej práce mi dáva možnosť vyrobiť kompletný pracovný produkt od začiatku do konca.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

D) Sociálne zázemie	neplatí vôbec	platí zriedka-vo	platí priemer-ne	platí väčšinou	platí vždy
Keď nastanú pri práci problémy, môžem sa spoľahnúť na moje kolegyné a kolegov.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Keď nastanú pri práci problémy, môžem sa spoľahnúť na môjho priameho nadriadeného.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
V našom oddelení držíme veľmi spolu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Súčet = : 3 = REÁLNE číslo Súčet = : 3 = ŽELANÉ číslo

E) Spolupráca	neplatí vôbec	platí zriedka-vo	platí priemer-ne	platí väčšinou	platí vždy
Táto práca si vyžaduje úzku spoluprácu s inými ľuďmi v závode.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Počas práce sa môžem rozprávať s rôznymi kolegynami a kolegami o pracovných a súkromných záležitostiach.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Nariadení aj kolegyné a kolegovia ma vždy informujú o kvalite mojej práce.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Súčet = : 3 = REÁLNE číslo Súčet = : 3 = ŽELANÉ číslo

F) Primerané požiadavky na obsah práce	neplatí vôbec	platí zriedkavo	platí priemerne	platí väčšinou	platí vždy
Pri tejto práci sú niektoré veci príliš zložité.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1
Nároky na moju schopnosť sústrediť sa sú príliš vysoké.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

G) Primerané množstvo práce	neplatí vôbec	platí zriedkavo	platí priemerne	platí väčšinou	platí vždy
Som často pod časovým tlakom.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1
Mám priveľa práce.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

H) Vhodné pracovné postupy	neplatí vôbec	platí zriedkavo	platí priemerne	platí väčšinou	platí vždy
Často nemám k dispozícii potrebné informácie, materiály a pracovné prostriedky (napr. počítač, náradie, ...).	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1
Pri samotnej práci ma často vyrušujú (napr. telefonátmi).	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

I) Vhodné pracovné prostredie	neplatí vôbec	platí zriedkavo	platí priemerne	platí väčšinou	platí vždy
Na mojom pracovisku sú nevhodné pracovné podmienky, ako je hluk, klimatizácia, prach.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1
Na mojom pracovisku nie sú k dispozícii dostatočné priestory a vybavenie miestností.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

J) Informácie a spolurozhodovanie	neplatí vôbec	platí zriedkavo	platí priemerne	platí väčšinou	platí vždy
O dôležitých veciach a procesoch v našom závode sme dostatočne informovaní.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5
Vedenie závodu je ochotné zohľadniť myšlienky a návrhy pracovníčok a pracovníkov.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

K) Možnosti rozvoja	neplatí vôbec	platí zriedkavo	platí priemerne	platí väčšinou	platí vždy
Naša firma ponúka dobré možnosti ďalšieho vzdelávania.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5
U nás máme dobré šance na postup.	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 1	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> 5

Súčet = : 2 = REÁLNE číslo Súčet = : 2 = ŽELANÉ číslo

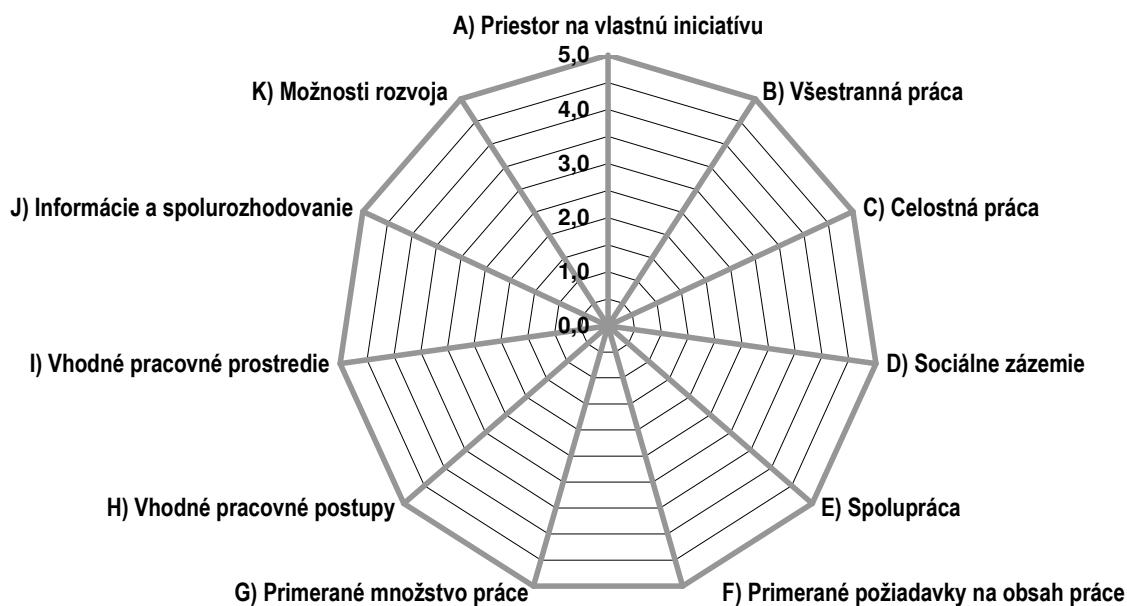
Pomôcka pre výpočet REÁLNEHO a ŽELANÉHO čísla														
V hornom riadku nájdete Vaše vypočítané súčtové výsledky. V dvoch spodných riadkoch nájdete REÁLNE a ŽELANÉ čísla tak, že hodnoty súčtov vydelite číslom 2, resp. 3.														
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
: 2	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	--	--	--	--	--
: 3	--	1	1,3	1,7	2	2,3	2,7	3	3,3	3,7	4	4,3	4,7	5

Moja tabuľka IMPULSu (moje REÁLNE a ŽELANÉ čísla):

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
REÁLNE čísla	<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"/>
ŽELANÉ čísla	<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"/>

Moja hviezda IMPULSu:

Zaznačte, prosím, všetky REÁLNE čísla od A až po K do hviezdy IMPULSu tak, že na príslušnom mieste nakreslite body. Tieto body sa môžu nachádzať v rozmedzí hodnôt 1 až 5. Spojte všetky REÁLNE body a získate Vašu REÁLNU hviezdu. Urobte to isté s Vašimi ŽELANÝMI číslami.



Aký význam má hviezda IMPULSu?

Čím menšie sú odchýlky medzi REÁLNYMI a ŽELANÝMI číslami, o to viac Vám vyhovujú Vaše pracovné podmienky. Veľké odchýlky poukazujú na to, že Vám pracovné podmienky nevyhovujú a že cítite potrebu zmeny.