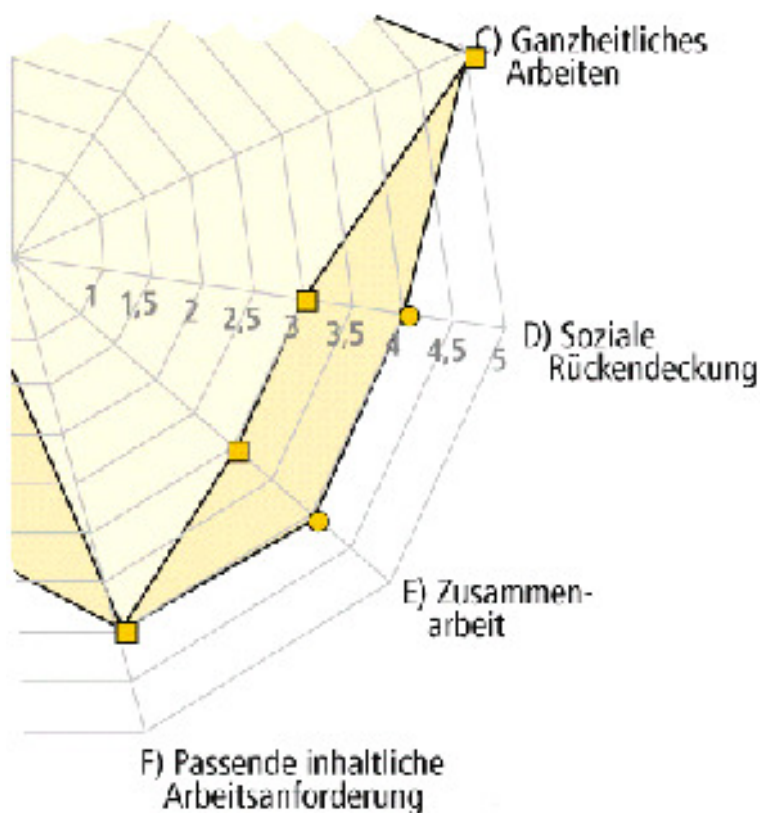


# IMPULZNI TEST

## Analýza zdrojů a stresových faktorů na pracovišti

**Autorky:**

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



Impulzní test Vám vyjeví Vaše zdroje a stresující faktory na pracovišti. Pracovní situaci zlepšíte, snížíte-li hodnotu stresujících faktorů a posílíte-li zdroje.



# IMPULZNÍ TEST

Zde najdete k tématům A až K řadu otázek a výpovědí týkajících se Vaší situace na pracovišti.

**V 1. kole** zodpovězte otázky tak, jak vnímáte svou pracovní situaci. Výsledkem bude **REÁLNÉ číslo**.

**V 2. kole** zodpovězte ty samé otázky tak, jak byste si svou pracovní situaci představovali. Výsledkem bude **ŽÁDOUCÍ číslo**.

A) Samostatné rozhodování	mizivě	málo	trochu	do určité míry	ve velké míře
Když se podíváte na svou činnost jako celek, do jaké míry sam/a rozhodujete o pořadí pracovních úkonů?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Můžete ovlivnit, jaká práce Vám bude přidělena?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Můžete si práci samostatně naplánovat a rozdělit?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

součet = ..... : 3 = REÁLNÉ číslo  součet = ..... : 3 = ŽÁDOUCÍ číslo

B) Různorodé činnosti	vůbec ne	jen málo	vícemě- ně ano	většinou ano	naprosto
Přiučíte se při práci něčemu novému?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Využíváte při práci své znalosti a schopnosti v plné míře?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Celkem viděno dostávám často se měnící, různorodá pracovní zadání.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

součet = ..... : 3 = REÁLNÉ číslo  součet = ..... : 3 = ŽÁDOUCÍ číslo

C) Ucelená práce	vůbec ne	jen málo	vícemě- ně ano	většinou ano	naprosto
Sám/a vidím na výsledku, zdali jsem odvedl/a dobrou práci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Moje práce je rozvržena tak, že můžu vytvořit produkt od začátku až do konce.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo  součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

D) Sociální zázemí	vůbec ne	jen málo	vícemě- ně ano	většinou ano	naprosto
Narazím-li na náročný pracovní úkol, můžu se na své kolegy/ně plně spolehnout.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Narazím-li na náročný pracovní úkol, můžu se na své přímé představené plně spolehnout.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
V oddělení táhneme za jeden provaz.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

součet = ..... : 3 = REÁLNÉ číslo  součet = ..... : 3 = ŽÁDOUCÍ číslo

E) Spolupráce	vůbec ne	jen málo	vícemě- ně ano	většinou ano	naprosto
Má práce vyžaduje úzkou spolupráci s jinými zaměstnanci podniku.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
V práci si s kolegy/němi můžu povídat o pracovních i soukromých věcech.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Od představených a kolegů vždy dostanu zpětnou vazbu, jak hodnotí mou práci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

součet = ..... : 3 = REÁLNÉ číslo  součet = ..... : 3 = ŽÁDOUCÍ číslo

F) Úměrné náročnostní požadavky	vůbec ne	jen málo	víceméně ano	většinou ano	naprosto
Má práce zahrnuje věci, které jsou příliš složité.	<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 moji schopnost soustředění jsou kladeny příliš vysoké požadavky.	<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

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo

součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

G) Úměrné množství práce	vůbec ne	jen málo	víceméně ano	většinou ano	naprosto
Často pracuji pod časovým tlakem.	<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 moc 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

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo

součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

H) Vhodné pracovní postupy	vůbec ne	jen málo	víceméně ano	většinou ano	naprosto
Často nemám k dispozici potřebné informace, materiály nebo pracovní pomůcky (např. počítač, nástroje...).	<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
Při výkonu své hlavní činnosti jsem často vyrušován/a (např. telefonem).	<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

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo

součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

I) Vhodné pracoviště	vůbec ne	jen málo	víceméně ano	většinou ano	naprosto
Mé pracoviště vykazuje nevhodné pracovní podmínky (hluk, klima, 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 pracovišti nemám k dispozici dostatečné prostory a vybavení.	<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

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo

součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

J) Informace a účast na rozhodování	vůbec ne	jen málo	víceméně ano	většinou ano	naprosto
Jsem dostatečně informován o důležitých věcech a změnách.	<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
Vedení podniku zohledňuje nápady a návrhy zaměstnanců	<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

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo

součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

K) Možnost růstu	vůbec ne	jen málo	víceméně ano	většinou ano	naprosto
Naše firma poskytuje dobré možnosti dále se vzdělávat.	<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
Pro kariérní růst nabízí dobré podmínky.	<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

součet = ..... : 2 = REÁLNÉ číslo

součet = ..... : 2 = ŽÁDOUCÍ číslo

### Pomůcka na výpočet REÁLNÉHO a ŽÁDOUCÍHO čísla

V horní řádce najdete součty, které jste si vypočetli. Ve druhé a třetí řádce najdete REÁLNÁ a ŽÁDOUCÍ čísla poté, co jste je vydělili 2 nebo 3.

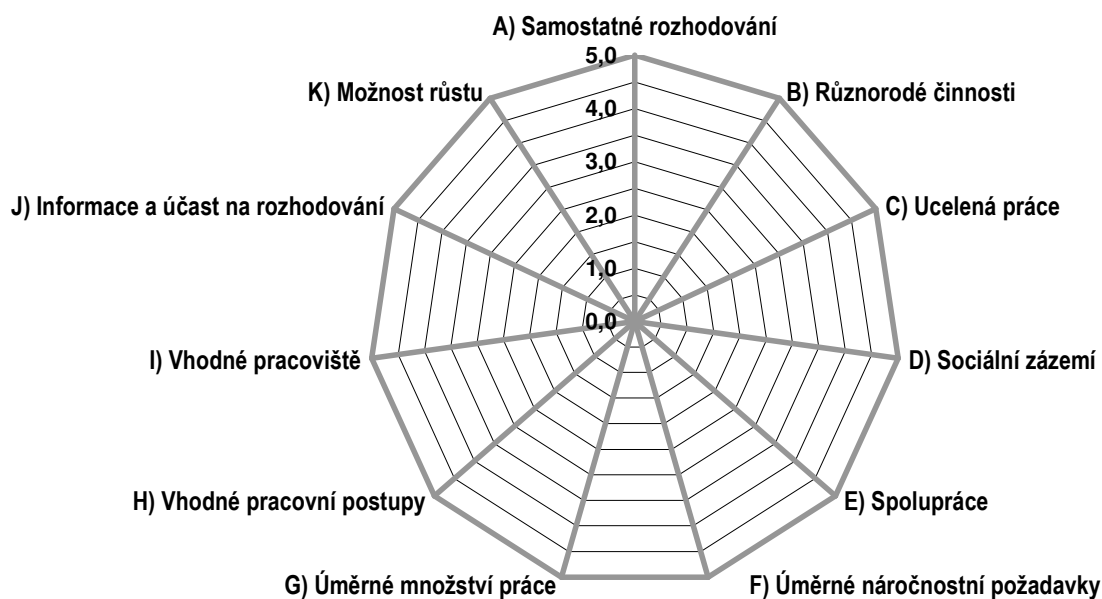
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
: 2	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	--	--	--	--	--
: 3	--	1	1,3	1,7	2	2,3	2,7	3	3,3	3,7	4	4,3	4,7	5

## Moje IMPULZNÍ tabulka (moje REÁLNÁ a ŽÁDOUCÍ čísla):

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
REÁLNÁ 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"/>
ŽÁDOUCÍ 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"/>

## Má IMPULZNÍ hvězda:

Zaneste všechna svá REÁLNÁ čísla A až K do IMPULZNÍ hvězdy tak, že na příslušných místech uděláte tečky. Tečka může mít hodnotu od 1 do 5. Spojte všechny REÁLNÉ body a vyjde Vám Vaše REÁLNÁ hvězda. Postupujte stejně se svými ŽÁDOUCÍMI čísly.



## Co znamená IMPULZNÍ hvězda?

Čím menší je odchylka mezi Vaším REÁLNÝM a ŽÁDOUCÍM číslem, tím uspokojivější je Vaše pracovní situace. Velké odchylky poukazují na to, že Vaše pracovní situace neodpovídá Vaším požadavkům a že byste potřebovali změnu.