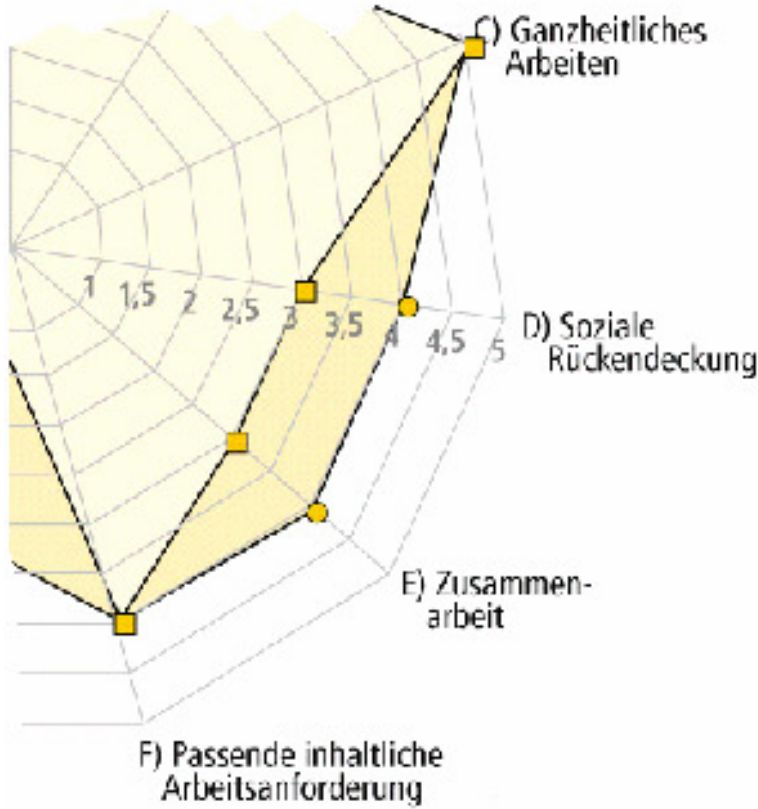


IMPULS-Test

İşletmedeki stres faktörleri ve kaynak analizi

Yazarlar:

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



IMPULS-Test işle ilgili stres nedenlerinizi ve kaynaklarınızı görünür kılar. Çalışma durumunuzu iyileştirebilirsiniz eğer stressfaktörlerini azaltır, kaynakları geliştirirseniz.



IMPULS-Test

Aşağıda A dan K ya kadar olan konulara ilişkin çalışma koşullarınızla ilgili bir dizi soru bulacaksınız.

Önce konulara ilişkin soruları, çalışma koşullarınızı nasıl görüyorsanız öyle cevaplayınız.

Böylece **verili duruma ilişkin sayıyı** elde edeceksiniz.

Sonra konulara ilişkin soruları, çalışma koşullarınızın nasıl olmasını istiyorsanız öyle cevaplayınız.

Böylece **olmasını istediğiniz duruma ilişkin sayıyı** elde edeceksiniz.

A) Hareket alanı	Çok az	Oldukça az	Biraz	Oldukça çok	Çok fazla
Yaptığınız işi bir bütün olarak düşündüğünüzde, yapılması gerekenler konusundaki sıralamayı kendiniz ne kadar belirleyebilirsiniz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Sizin yapmanız gereken işlere ilişkin kararı siz ne kadar etkileyebilirsiniz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Kendi işinizi kendiniz planlayıp paylaşabilir misiniz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 3 = verili sayı

Toplam = : 3 = keşke sayısı

B) Çok yönlü çalışma	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
Çalışırken yeni şeyler öğreniyor musunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Çalışırken tüm bilgi ve becerinizi kullanabiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
İşimde genel olarak sık sık değişen ve farklı görevlerim oluyor.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 3 = verili sayı

Toplam = : 3 = keşke sayısı

C) Bütünlüklü çalışma	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
İşimi iyi yapıp yapmadığımı kendim sonucundan anlarım.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
İşim öyle düzenlenmiş ki, ben bütün bir ürünü, başından sonuna kadar üretebilme imkanına sahibim.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 2 = verili sayı

Toplam = : 2 = keşke sayısı

D) Sosyal güvence	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
İş zorlaştığında iş arkadaşlarıma güvenebilirim.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
İş zorlaştığında doğrudan şefim olan kişiye güvenebilirim.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Bölümde karşılıklı dayanışma iyi yürüyor.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 3 = verili sayı

Toplam = : 3 = keşke sayısı

E) Ortak çalışma	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
Bu iş işletmenin diğer çalışanlarıyla sıkı bir ortak çalışmayı gerektirir.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
İş esnasında çeşitli arkadaşlarla iş ve özel konularda sohbet edebiliyorum.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Yaptığım işin kalitesiyle ilgili şefimden ve iş arkadaşlarımdan daima bir değerlendirme alırım.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 3 = verili sayı

Toplam = : 3 = keşke sayısı

F) İçeriğe ilişkin uygun talepler	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
Bu işte çok karmaşık olan şeyler var.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Konsantre olabilme yetime ilişkin çok büyük beklentiler var.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Toplam = : 2 = verili sayı Toplam = : 2 = keşke sayısı

G) Uygun hacimli iş	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
Sık sık zaman baskılaması altındayım.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
İşim çok fazla.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Toplam= : 2 = verili sayı Toplam = : 2 = keşke sayısı

H) Uygun çalışma düzeni	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
Sık sık iş için gerekli olan bilgi ve araç-gereçlere (örneğin: kompüter, iş aletleri) ulaşamıyorum.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Asıl işimden sık sık alıkonuyorum (örneğin: telefon vs. ile).	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Toplam = : 2 = verili sayı Toplam = : 2 = keşke sayısı

I) Uygun iş çevresi	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
İş yerimin çevresinde uygun olmayan, gürültü – havalandırma – toz gibi, çevre koşulları var.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
İş yerimde yeterli mekan ve teçhizat yok.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Toplam = : 2 = verili sayı Toplam = : 2 = keşke sayısı

J) Bilgi & katılım	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
İşletmemizde olup biten önemli hususlar hakkında yeterli oranda bilgilendiriliyoruz.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
İşletme yönetimi çalışanların öneri ve düşüncelerini göz önünde bulundurmaya açıktır.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 2 = verili sayı Toplam = : 2 = keşke sayısı

K) Gelişme imkanları	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Ortalama doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
İşletmemiz kendimizi geliştirmemiz için iyi imkanlar sunuyor.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Bizde iyi yükselme imkanları var.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Toplam = : 2 = verili sayı Toplam = : 2 = keşke sayısı

VERİLİ ve KEŞKE sayılarını hesaplama yardımı

Üstteki sırada hesaplanan toplam sayılarınızı bulacaksınız. Alttaki iki sırada **verili** ve **keşkeli** sayılarınızı bulacaksınız, eğer bu toplamları iki veya üçe bölerseniz.

	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

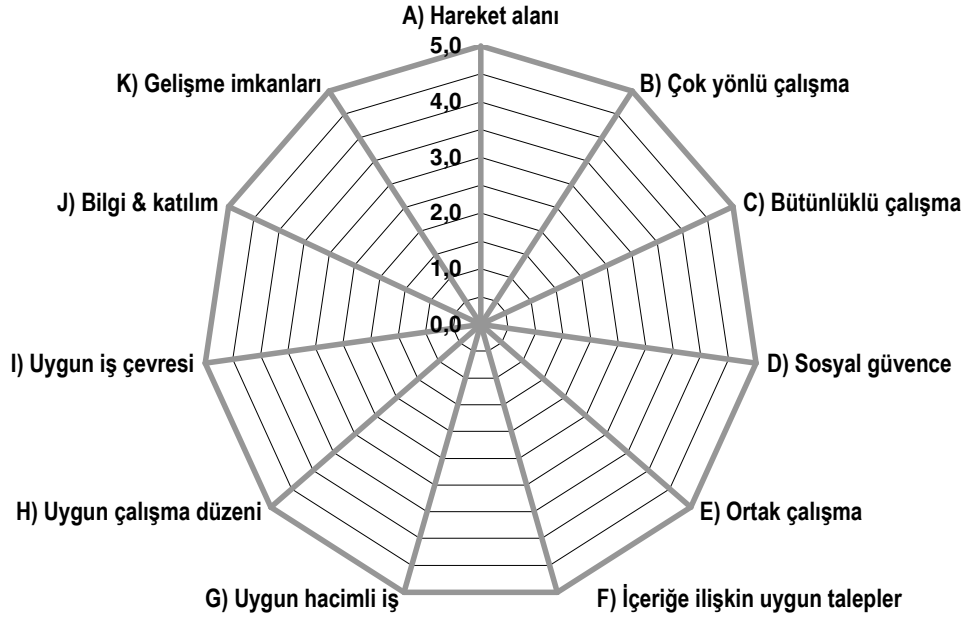
İMPULS - Tabelam

(verili ve keşkeli sayılarım):

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
VERİLİ-sayılar	<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"/>
KEŞKELİ-sayılar	<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"/>

İMPULS-yıldızım:

A dan K ya kadar bğtğn verili sayıları İMPULS-yıldızına kaydedin lütfen, öyle ki uygun yerlere puan yazınız. Bu puanlar 1 ile 5 arasında olacak. Bütün verili puanları birleştirdiğinizde VERİLİ yıldızınız oluşacak. Aynıısını KEŞKE puanlarınızla da yapınız.



İMPULS-yıldızım ne demektir?

VERİLİ sayılarınızla keşkeli sayılarınız arasındaki fark ne kadar küçük olursa sizin çalışma koşullarınız o kadar iyi demektir. Büyük farklar çalışma koşullarınızın iyi olmadığına ve değişikliğe ihtiyacınız olduğuna delalettir.