

10 Přílohy

10.1 Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Valerie Šubertová a jsem studentkou 3. ročníku Provozně ekonomické fakulty na České zemědělské univerzitě v Praze.

Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění následující dotazníku, který bude sloužit jako podkladový materiál pro praktickou část mé bakalářské práce na téma „Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání“. Dotazník je zcela ANONYMNÍ a jeho vyplnění Vám zabere jen pár minut. Označte, prosím, vždy jen jednu správnou odpověď.

Předem moc děkuji za Vaši pomoc a čas strávený vyplňováním dotazníku.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Jaký je Váš věk?

- Do 25 let
- 26-35 let
- 36-45 let
- 46 let a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

4. Jaký je Váš rodinný stav?

- Svobodný/á
- Ženatý/á
- Rozvedený/á
- Vdovec/vdova

5. Jak dlouho již pracujete ve svém zaměstnání?

- Méně než rok
- 1-5 roky
- 6-10 let
- 10 let a více

6. Jste spokojeni ve svém zaměstnání?

- Ano
- Ne

7. Myslíte si, že jsou na Vás kladeny příliš vysoké nároky?

- Ano
- Ne

8. Kolik hodin denně se věnujete svému zaměstnání?

- Méně než 5 hodin
- 5-8 hodin
- 8-12 hodin
- 12 a více hodin

9. Jste spokojeni s výší Vašeho platu?

- Ano
- Ne

10. Jaké vztahy máte s Vašimi spolupracovníky?

- Pouze kolegové
- Jsme přátelé
- Máme špatné vztahy

11. Cítíte se přepracovaná/ý?

- Ano
- Ne

12. Co Vás při výkonu Vaší práce nejčastěji stresuje?

- Příliš mnoho nároků/povinností
- Příliš velká zodpovědnost
- Práce s lidmi/klienty
- Řešení nečekaných problémů
- Jiné

13. Máte pocit, že ve stresové situaci se Váš výkon:

- Zlepší
- Zhorší
- Nemění se

14. Do jaké míry na Vás působí stres ve Vašem zaměstnání?

- Mírně
- Středně
- Silně, intenzivně

15. Pociťujete stres ve Vašem osobním životě?

- Ano
- Ne

16. Pociťujete strach ze ztráty svého zaměstnání?

- Ano
- Ne

17. Jakým způsobem se snažíte redukovat míru Vašeho stresu?

- Meditace
- Sport
- Trávení času s přáteli/rodinou
- Kouření
- Užívání alkoholu
- Nadměrná konzumace jídla
- Stresové situace zvládám dobře
- Jiné