

Příloha č. 1

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Kubelková a jsem studentkou 4. ročníku ŠKODA AUTO Vysoké školy. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého anonymního dotazníku, který bude sloužit ke zpracování mé bakalářské práce na téma „Stres a duševní hygiena v manažerské praxi“.

Předem děkuji za vyplnění.

1. Jste:

- a) Muž
- b) Žena

2. Váš věk je:

- a) 20 – 25 let
- b) 26 – 30 let
- c) 31 – 35 let
- d) 36 – 40 let
- e) 41 – 45 let
- f) 46 – 50 let
- g) 51 – 55 let
- h) 55 – 60 let

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání je:

- a) Středoškolské bez maturity
- b) Středoškolské s maturitou
- c) Vysokoškolské bakalářské
- d) Vysokoškolské magisterské
- e) Vysokoškolské doktorské

4. Vaše délka působení ve ŠKODA AUTO a.s. je:

- a) Méně než 1 rok
- b) 1 – 3 roky
- c) 4 – 6 let

- d) 7 – 9 let
- e) 10 let a více

5. Vaše délka působení na manažerské pozici ve ŠKODA AUTO a.s. je:

- a) Méně než 1 rok
- b) 1 – 3 roky
- c) 4 – 6 let
- d) 7 – 9 let
- e) 10 let a více

6. Jaké emoce Vás provází nejčastěji před příchodem do práce?

- a) Strach
- b) Radost
- c) Znechucení
- d) Obavy
- e) Lhostejnost
- f) Hrdost
- g) Optimismus
- h) Stres
- i) Zvědavost
- j) Vyčerpanost
- k) Jiné (uved'te)

7. Jaká je úroveň stresu související s Vaší pracovní pozicí? (Škála od 1 do 10)

8. Pociťujete na sobě v poslední době některé tyto příznaky?

- a) Třes (celého těla, rukou,..)
- b) Nechutenství
- c) Přejídání
- d) Bolest těla
- e) Poruchy spánku
- f) Neschopnost soustředit se
- g) Panika
- h) Nevolnost

- i) Únava
- j) Pocity úzkosti
- k) Snížená fyzická výkonnost
- l) Podrážděnost
- m) Oslabený imunitní systém
- n) Žádný z těchto příznaků nepociťuji

9. Brání Vám míra pracovního stresu zvýšit efektivitu práce?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

10. Z čeho v práci pociťujete největší stres?

- a) Přílišná zodpovědnost
- b) Pracovní prostředí
- c) Nadřizený
- d) Nedostatečná zpětná vazba
- e) Monotónní práce
- f) Časový tlak
- g) Nedostatečné ocenění
- h) Malé platové ohodnocení
- i) Strach z neúspěchu
- j) Nemám stres z práce
- k) Jiné (uved'te)

11. Jste v práci přesčas?

- a) Pravidelně, každý den
- b) Často
- c) Občas a pouze chvíli
- d) Ne, jen ve výjimečných situacích
- e) Nikdy jsem nepracoval přesčas

12. Kolik hodin obvykle strávíte prací?

- a) Méně než 6 hodin
- b) 6 – 8 hodin
- c) 8 – 10 hodin
- d) Více jak 10 hodin

13. Kolik hodin denně spíte?

- a) Méně než 6 hodin
- b) 6 – 8 hodin
- c) Více jak 8 hodin

14. Stalo se Vám někdy, že jste přerušili řádnou dovolenou kvůli práci?

- a) Ano, vícekrát.
- b) Ano, ale byla to výjimečná situace.
- c) Ne, ale přemýšlel(a) jsem o tom.
- d) Nikdy, ani jsem o tom nepřemýšlel(a).

15. Byli jste někdy v práci i přes doporučení Vašeho lékaře tak nekonat?

- a) Ano, práce je pro mě důležitější.
- b) Ano, ale byl to výjimečný případ.
- c) Ne, ale uvažoval(a) jsem o tom.
- d) Nikdy, zdraví je pro mě prioritou.

16. Pracovní život je pro Vás:

- a) Důležitější než soukromý
- b) Důležitý, ale v rozumných mezích
- c) Stejně důležitý jako soukromý
- d) Méně důležitý než soukromý

17. Snažíte se aktivně přecházet stresu? (Škála od 1 do 10)

18. Uvedte činnost, díky které preventivně předcházíte stresu.

- a) Sport
- b) Procházka v přírodě

- c) Čtení
- d) Odpočinek u TV nebo PC
- e) Konzumace alkoholu
- f) Koníčky
- g) Návštěva kultury
- h) Meditace
- i) Nesnažím se aktivně předcházet stresu
- j) Jiné (uved'te)

19. Používáte nějaké protistresové techniky?

- a) Relaxační metody (uved'te jaké)
- b) Mindfulness
- c) Protistresové dýchání
- d) Odejít a zůstat sám v místnosti
- e) Rozhovor s blízkou osobou
- f) Rychlé protistresové techniky
- g) Nepoužívám
- h) Jiné (uved'te)

20. Využili jste někdy odborné pomoci v oblasti duševního zdraví? (psycholog, psychiatr)

- a) Ano, v minulosti jsem využil(a) odborné pomoci.
- b) Ano, stále navštěvuji psychologa/psychiatra.
- c) Ne, ale přemýšlel(a) jsem o tom.
- d) Ne, přijde mi to zbytečné.

21. Víte o možnosti využití firemního psychologa?

- a) Ano, využil(a) jsem této možnosti.
- b) Ano, ale nevyužil(a) jsem této možnosti.
- c) Ne, ale přijde mi to užitečné vědět.
- d) Ne, přijde mi to zbytečné.

Co je podle Vás nutno změnit ve ŠKODA AUTO a.s. v návaznosti na úroveň stresu?
(Vlastní odpověď)