

Dobrý den,

jsem studentka Ekonomické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a ráda bych Vás touto formou požádala o vyplnění dotazníku, který je podstatný pro mou diplomovou práci s názvem **Stres management a výkon pracovníků ve vybrané organizaci**. Dotazník je anonymní a údaje z něj použiji pouze pro svou diplomovou práci. Proto bych Vás chtěla požádat o zcela upřímné vyplnění odpovědí.

Děkuji Vám za Váš čas, který věnujete vyplnění dotazníku.

Bc. Tušerová Ivana

1. Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž

2. Věk

- a) Méně než 20 let
- b) 20 – 29 let
- c) 30 – 39 let
- d) 40 – 49 let
- e) 50 – 59 let
- f) Více než 60 let

3. Nejvyšší dosažené vzdělání

- a) ZŠ
- b) SŠ bez maturity
- c) SŠ s maturitou
- d) VŠ

4. Pracovní zařazení

- a) Vedoucí pracovník
- b) Řadový pracovník

5. Vnímáte svou práci jako stresující a zatěžující?

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

6. Jak se snažíte zbavit stresu ze zaměstnání? (možnost více odpovědí)

- a) Sportem
- b) Procházky v přírodě
- c) Relaxace (jóga, masáže,..)
- d) Vyhledání odborné pomoci
- e) Návykovými látkami (alkohol, cigarety, ..)
- f) Žádným
- g) Jiným způsobem.....

7. **Projevují se u Vás některé uvedené příznaky ve spojení se stresem?** (možnost více odpovědí)
- a) Bolest hlavy
 - b) Zvýšené pocení
 - c) Agresivita a podráždění
 - d) Zažívací potíže
 - e) Nespavost
 - f) Nepociťuji žádné stresové příznaky
 - g) Jiné.....
8. **Jak často se cítíte přepracovaný/á anebo ve stresu v průběhu pracovního týdne?**
- a) Velmi často
 - b) Často
 - c) Občas
 - d) Nikdy
9. **Jste během Vaší práce pod časovým tlakem?**
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne
10. **Vnímáte tyto faktory jako stresující?**

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Úroveň pracovního prostředí (hluk na pracovišti, teplota, osvětlení,..)				
Komunikace s nadřízeným				
Komunikace se klienty				
Množství práce				
Strach ze ztráty zaměstnání				
Vztahy na pracovišti				
Termíny pro splnění úkolů				
Velká odpovědnost za odvedenou práci				
Špatné metodické řízení				
Nový úkol				
Rychlé tempo práce				
Nespolehlivý spolupracovník				
Zánik pracovního místa				

11. Vnímáte možnost zániku pracovního místa (vlivem rozvoje průmyslu 4.0 – robotizace) jako stresující?

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

12. Využíváte tyto techniky boje se stresem?

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Jóga				
Autogenní trénink				
Arteterapie				
Dechová cvičení				
Masáže				
Meditace				
Deník				

13. Jak se ztotožňujete s následujícími výroky?

- Stres mě motivuje k podání lepšího výkonu
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne
- Jsem vůči stresu natolik odolný, že můj pracovní výkon neovlivňuje
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne
- Stres velmi ovlivňuje můj pracovní výkon
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne

14. Mají vztahy na pracovišti vliv na Váš pracovní výkon?

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

15. Prosím, zvolte, které z uvedených položek by Vám pomohly zvýšit Váš pracovní výkon

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Větší motivace ze strany nadřízeného – finanční ohodnocení				
Lepší pracovní podmínky (pracovní nástroje, pracovní prostředí)				
Získávání nových znalostí (lepší metodické vedení, školení...)				
Benefity od zaměstnavatele (poukázky, placené volno,..)				
Zlepšení komunikace mezi spolupracovníky, mezi vedením a podřízenými				
Méně stresu				
Zajímavější náplň práce – více odpovědnosti, kreativity, ..				

16. Vyhovuje Vám současný styl hodnocení pracovníků, který je ve společnosti zavedený?

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

17. Jaká je Vaše pracovní výkonnost v jednotlivých dnech v týdnu (100% – nejvyšší výkon, 0% – nejnižší výkon).

Den v týdnu	100%	75%	50%	25%	0%
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					

18. Jaká je Vaše pracovní výkonnost během jednoho dne - hodinově. (100% - nejvíce výkonný/á, 0% - nejméně výkonný/á).

Hodiny	100%	75%	50%	25%	0%
6:00 – 8:00 h					
8:00 -10:00 h					
10:00 – 12:00 h					
12:00 – 14:00 h					
14:00 – 16:00 h					
16:00 – 17:00 h					