

Stres

Dobrý den, jsem studentem vysoké školy ČVUT v Praze. V rámci své bakalářské práce zabývám tématem stresu na pracovišti. Budu rád, když mi vyplníte anonymní dotazník, jehož výstupy budou podkladem pro její vypracování.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena
- Jiné

2. Pracujete:

- Na pobočce
- Na centrále

3. Kolik let ve firmě pracujete?

- Méně než 1 rok
- 1-3 roky
- Více než 3 roky

4. Zaškrtněte, jaká četnost těchto fyzických reakcí se u Vás projevuje.

Nikdy

Občas

Častěji

Často

	Nikdy	Občas	Častěji	Často
Sklon ke křečím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poruchy zažívání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sucho v ústech	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dýchavičnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podlamující se kolena v kritických obdobích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Červenání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Četnější pocení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolest šíje a ramen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolesti v zádech	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přetažení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pálení žáhy/ bolesti žaludku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stahy/ bolesti prsou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cukání rukou/ očních víček	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neklid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bušení srdce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rychlé tělesné vrátnání	<input checked="" type="radio"/> Nikdy	<input checked="" type="radio"/> Občas	<input checked="" type="radio"/> Častěji	<input checked="" type="radio"/> Často

vyskytují

Návaly horka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studené ruce nebo nohy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tělesné chvění	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolesti hlavy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Zaškrtněte, jaká četnost těchto reakcí se u Vás vyskytuje.

	Nikdy	Občas	Častěji	Často
Snění za bílého dne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zapomínání, rozpačitost, nepozorné poslouchání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Špatné naslouchání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zamyšlenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Výpadky paměti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek nápadů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocit strachu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocit „všechno mi přerůstá přes hlavu“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trhavost myšlenek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Nikdy	Občas	Častěji	Často

Špatná koncentrace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neschopnost uvolnit se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depresivní sklíčenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vnitřní neklid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opakující se utkvělé představy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myšlenkový kolotoč před usnutím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Jaké situace Vás nejvíce stresují? Ohodnoťte na stupnici 1-5.

	1 - nejméně	2	3	4	5 - nejvíce
Špatné vztahy na pracovišti s kolegy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Časté rozpory s šéfem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nejistá kariérní budoucnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Špatný styl managementu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozpory mezi zájmy organizace a jednotlivce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Termíny odevzdání	1 - nejméně	2	3	4	5 - nejvíce

Ouvzudm

Přílišné množství práce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Málo práce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monotonie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hluk na pracovišti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Špatná teplota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Špatné osvětlení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nutnost práce přesčas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vysoké nároky od vedení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečné finanční ohodnocení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek potřebných informací	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek soukromí na pracovním místě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ztráta zaměstnání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Zaškrtněte, z následujících možností aktivity, které pravidelně(alespoň 2x týdně) používáte v prevenci proti stresu.

- Meditace
- Relaxace
- Pestrá a zdravá strava
- Výlet do přírody
- Přestávky v práci
- Sport
- Dechová cvičení
- Poslech hudby
- Jiné

8. U následujících stresových situací označte, jaký mají vliv na Váš výkon.

	Snižuje	Zvyšuje	Nemění se	Tuto situaci nepovažuji za stresovou
Když se blíží termín odevzdání práce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V případě hrozícího trestu(snížení mzdy, výpověď)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když na Vás nadřízený zvyšuje hlas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když nadřízený kritizuje Vaši	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

práci

Vaši práci
Když jste v
časovém
tlaku

Když jsou
Vaše
schopnosti/d
ovednosti
podceňovány

Když jsou
Vaše
schopnosti/d
ovednosti
vyzdvihovány

Když máte
velké
množství
práce

Když máte
malé
množství
práce

Když Vás
nadřizený až
příliš
kontroluje při
práci

Když jste v
práci
minimálně
kontrolován

Microsoft tento obsah nevytvořil ani neschválil. Data, která odešlete, se pošlou vlastníkovu formuláře.



Microsoft Forms