

PRÍLOHA: Dotazník

Dobrý deň,

volám sa Paulína Válkyová a som študentkou 5. ročníka Obchodnej fakulty na Ekonomickej univerzite v Bratislave v odbore manažment medzinárodného obchodu. Rada by som Vás poprosila o vyplnenie **anonymného** dotazníka k mojej záverečnej práci na tému Syndróm vyhorenia zamestnancov v medzinárodných firmách v období pandémie COVID-19. Za medzinárodné firmy sa považujú spoločnosti (ale aj pobočky spoločností), ktorých podnikanie presahuje hranice štátu, v ktorom boli založené.

Získané informácie budú pre mňa veľkým prínosom a budú použité výlučne pre potreby mojej práce.

Vopred Vám veľmi pekne ďakujem za každé jedno vyplnenie môjho dotazníku.

1. Pohlavie:

- ☐ žena
- ☐ muž

2. Vek:

- ☐ do 25 rokov
- ☐ 26 – 35 rokov
- ☐ 36 – 50 rokov
- ☐ 51 a viac rokov

3. Stav:

- ☐ slobodný/á
- ☐ zadaný/á
- ☐ ženatý/vydatá
- ☐ som samoživiteľ/ka rodiny

4. Koľko členov má domácnosť, v ktorej žijete?

- ☐ žijem sám/sama
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 a viac

5. Pracujete v medzinárodnej firme? (pokiaľ si nie ste istý, môžete napísať názov Vašej firmy a my zistíme, či je medzinárodná)

- ☐ áno
- ☐ nie

6. Poskytoval Vám Váš zamestnávateľ pred pandémiou možnosť pracovania z domu?
- ☐ áno
 - ☐ nie
7. Ak áno, ako často ste pred pandémiou využívali možnosť pracovania z domu?
(v prípade, že ste nemali túto možnosť, nemusíte odpovedať)
- ☐ denne
 - ☐ pár dní v týždni
 - ☐ pár dní v mesiaci
 - ☐ pár dní v roku
 - ☐ iné _____
8. Poskytuje Vám Váš zamestnávateľ možnosť pracovania z domu počas pandémie?
- ☐ áno
 - ☐ nie
9. Ako často využívate možnosť práce z domu počas pandémie?
- ☐ denne
 - ☐ 2 – 3 dni v týždni
 - ☐ raz do týždňa
 - ☐ pár dní v mesiaci
 - ☐ pár dní v roku
 - ☐ nikdy
 - ☐ iné _____
10. Koľko hodín týždenne pracujete z domu počas pandémie?
- ☐ do 20 hodín
 - ☐ 20 – 30 hodín
 - ☐ 30 – 40 hodín
 - ☐ 40 a viac hodín
 - ☐ iné _____

V nasledujúcej tabuľke označte, ako veľmi súhlasíte s tvrdením.

0 – úplne nesúhlasím

1 – nesúhlasím

2 – skôr nesúhlasím

3 – aj súhlasím aj nesúhlasím

4 – skôr súhlasím

5 – súhlasím

6 – úplne súhlasím

		0	1	2	3	4	5	6
11.	Na začiatku pracovného dňa sa cítim unavený.							
12.	Na konci pracovného dňa sa cítim vyčerpaný.							
13.	Vnímate, že plnenie Vašich pracovných cieľov Vám ide ťažko?							
14.	Vnímate online kontakt s kolegami príliš stresujúco?							
15.	Máte pocit, že ste na dne svojich síl?							
16.	Máte pocit, že sa vzťah k Vaším kolegom zmenil počas pandémie?							
17.	Máte pocit, že pri práci z domu ste k ľuďom menej empatický?							
18.	Myslíte si, že Vás práca z domu emocionálne zaťažuje?							
19.	Nemám dostatok energie na pomoc svojim kolegom.							
20.	Chýba Vám osobný kontakt s kolegami a pracovné prostredie pri vykonávaní pracovnej činnosti z domu?							
21.	Pri riešení emociálnych problémov v práci cítim napätie							
22.	Pri výkone svojej práce sa cítim pod tlakom							

23. Máte pocit, že doma pracujete viac hodín, ako ste pracovali na pracovisku?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

24. Máte pocit, že práca z domu počas pandémie Vás viac zaťažuje?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

25. Máte pocit, že počas pandémie máte viac pracovných povinností?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

26. Ovplyvnila pandémia negatívne Váš vzťah k práci?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

27. Ste spokojní so svojím pracovným výkonom od začiatku pandémie?

- ☐ áno
- ☐ občas
- ☐ nie

		0	1	2	3	4	5	6
28.	Vyjadrite Váš stupeň produktivity počas dňa na stupnici od 0 – nie som produktívny po 6 – som produktívny							

29. Poskytuje Vám Váš zamestnávateľ benefity počas pandémie? (možnosť výberu viac možností)

- ☐ viac voľna alebo zníženie odpracovaných hodín
- ☐ zvýšenie platového ohodnotenia
- ☐ príspevok na Wi-Fi
- ☐ menej online pracovných stretnutí
- ☐ zabezpečenie technologických zariadení na prácu z domu
- ☐ podnikové predškolské zariadenia pre deti
- ☐ pohyblivá pracovná doba
- ☐ relaxačné pobyty
- ☐ príspevok na športové aktivity
- ☐ príspevok na stravu
- ☐ žiadne z vyššie uvedených
- ☐ iné _____

30. Máte pocit, že sa počas pandémie viac venujete práci na úkor svojej rodiny?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

31. Máte doma vhodné prostredie na vykonávanie svojej práce? (vlastný stôl, za ktorým pracujete, spoločne s potrebným pracovným vybavením)

- ☐ áno
- ☐ nie

32. Máte doma dostatok súkromia pri vykonávaní svojej pracovnej činnosti?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

33. Venujete sa počas pandémie voľnočasovým aktivitám?

- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

34. Používate rôzne aplikácie na zmiernenie stresu z práce? (napríklad Calm, Headspace alebo iné)

- ☐ áno
- ☐ občas
- ☐ nie

35. Zaujímate sa o aktuálne dianie okolo pandémie?

- ☐ áno, vyhľadávam aktuálne informácie
- ☐ nie, tieto informácie nevyhľadávam
- ☐ tieto informácie sa snažím vytesniť

36. Premýšľate z dôsledku situácie ohľadom pandémie o zmene svojej práce?

- ☐ áno
- ☐ nie
- ☐ nechcem uviesť

37. Prežili ste alebo prežívate počas pandémie traumatizujúce obdobie zo straty blízkej osoby?

- ☐ áno
- ☐ nie
- ☐ nechcem uviesť