

11 PŘÍLOHA (dotazník)

Dotazník Work–life balance

Vážená paní/Vážený pane,

dovoluji si Vám zaslat dotazník ke slad'ování pracovního a osobního života (Work-life balance/ WLB) řídicích pracovníků ve školství a požádat Vás o 10 minut Vašeho času k jeho vyplnění. Dotazník bude sloužit jako podklad pro moji bakalářskou práci v oboru školský management. Cílem šetření je zjistit, zda si ředitelé škol tyto zásady osvojují či nikoliv.

Dotazník je zcela anonymní a bude zpracován pouze pro tyto účely.

Předem Vám děkuji za Váš čas, ochotu a spolupráci.

Pohlaví?

- Muž
- Žena

Typ školy, ve které pracujete?

- Mateřská škola
- Základní škola
- Střední škola

Jaký procentuální podíl Vašeho denního času připadá na oblast práce a výkonů?

- 25%
- 50%
- 75%
- Jiné:

Přináší Vám Vaše práce radost?

- Velmi často
- Často
- Zřídka
- Nikdy

Stíháte plnit své pracovní povinnosti v pracovní době?

- Ano
- Ne

Jak často si berete práci domů?

- Velmi často
- Často
- Zřídka
- Nikdy

Cítíte se ve svém pracovním životě přetížení?

- Velmi často
- Často
- Zřídka
- Nikdy

Jakým způsobem vyrovnáváte své pracovní přetížení v osobním životě?

V případě výběru více možností uveďte odpovědi do varianty Jiné

- Relaxace
- Fyzická aktivita
- Kultura
- Zábava a socialní vztahy
- Touto otázkou se nezabývám
- Jiné:

Jak velký % podíl Vašeho denního času investujete do svého těla a zdraví?

- 25%
- 50%
- 75%
- Jiné:

Řekl (a) byste, že je Vaše zdraví celkově?

- Výborné
- Velmi dobré

- Dobré
- Špatné

Co považujete za největší riziko, pokud by Váš pracovní a osobní život nebyl v rovnováze?

- Zhoršující se fyzická i psychická kondice
- Syndrom vyhoření
- Zhoršování se kvality osobních vztahů až jejich rozpad
- Nenaplnění vize šťastného a spokojeného života
- Pokles pracovní výkonnosti
- Nespátřuji žádné riziko

Jak velký % podíl Vašeho denního času věnujete soukromým vztahům a kontaktům (rodina, přátelé, partner)?

- 25%
- 50%
- 75%
- Jiné:

Myslíte si, že je Váš rodinný a pracovní život v rovnováze?

- Ano
- Ne
- Touto otázkou se nezabývám

Osvojujete si zásady Work-life balance?

- Ano
- Ne

Pokud ano, které z uvedených zásad WLB si osvojujete?

V případě výběru více možností uveďte odpovědi do varianty Jiné

- Uplatňování zásad selfmanagementu
- Uplatňování zásad timemanagementu
- Využívání relaxačních technik a volnočasových aktivit pro celkové uvolnění a posílení organismu

- Jiné:

V případě, že si zásady WLB osvojujete, pomáhají Vám lépe sladovat Váš profesní a osobní život?

- Ano
- Ne

V kterých oblastech vidíte možnosti pro uplatňování zásad WLB ?

V případě výběru více možností uveďte odpovědi do varianty Jiné

- Přístup k informacím o této problematice (internet, odborná literatura, aj.)
- Sebevzdělávání se (školení, kurzy, další studium)
- Osobní zájem, životní postoje
- Jiné:

V kterých oblastech vidíte překážky pro uplatňování zásad WLB ?

V případě výběru více možností uveďte odpovědi do varianty Jiné

- Nedostatek času
- Nedostatek finančních prostředků na sebevzdělávání
- Nezájem o tuto problematiku
- Jiné: