

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2014-2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Simona Novotná

Stres a zvládání stresu

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2014-2017

BACHELOR THESIS

Simona Novotná

Stress and stress coping

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Žižňáncích dne

Simona Novotná

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské, CSc. za profesionální vedení práce, poskytnutí odborných rad a za připomínky při vedení této bakalářské práce.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu a jeho zvládním. V teoretické části rozebírá zároveň i příčiny, projevy a důsledky stresu. Samostatná kapitola je věnována stresu v práci. Praktická část na základě dotazníkového šetření zkoumá, jaké jsou stresové faktory v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov, jaké její zaměstnanci pociťují duševní a tělesné příznaky stresu a jak se se stresem vypořádávají.

Bakalářská práce je rozšířena o tabulky a grafy s odpovídající problematikou, které dané téma doplňují.

Klíčová slova

Důsledky stresu, projevy stresu, příčiny stresu, relaxace, stres, stres v práci, stresor, zvládní stresu.

Annotation

This bachelor thesis deals with the issue of Stress and coping with stress. Within its theoretical part it analyses causes, manifestations and impacts of stress. An individual chapter is focused on stress at work. Practical part of the thesis focuses on stress factors in the Rudolph's and Stephanie's Hospital in Benešov, which symptoms do the workers feel and how do they cope with stress.

The bachelor thesis is extended by tables and graphs with corresponding issues that complement the theme.

Key words

Relaxation, stress, stressor, stress at work, stress causes, stress coping, stress impact, stress symptoms.

OBSAH

ÚVOD	9
1. STRES A JEHO DRUHY	11
2. STRESORY – PŘÍČINY STRESU	12
2. 1 Teorie životních událostí.....	12
3. FYZIOLOGIE STRESU	15
3. 1 Obecný adaptační syndrom.....	15
3. 2 Stresová reakce a stresová osa.....	16
3. 3 Příznaky stresu.....	17
4. PSYCHOSOMATICKÉ DŮSLEDKY STRESU	19
5. ZVLÁDÁNÍ STRESU	21
5. 1 Relaxace.....	22
5. 1. 1 Meditace.....	22
5. 1. 1. 1 Vizualizace.....	23
5. 1. 2 Dýchání.....	23
5. 1. 3 Autogenní trénink profesora Schultze.....	24
5. 1. 4 Masáž a akupresura.....	26
5. 2 Tělesný pohyb.....	27
5. 3 Ventilace emocí.....	27
6. PRACOVNÍ STRES	29
6. 1 Příčiny stresu v práci.....	29
6. 1. 1 Obecné stresory v pracovním prostředí.....	30
6. 1. 2 Konkrétní příčiny stresu v práci.....	31
7. PRAKTICKÁ ČÁST	32
7. 1 Cíl výzkumu.....	33
7. 2 Metodika výzkumu.....	33

7. 3 Výběrový soubor.....	33
7. 4 Výsledky a jejich interpretace.....	34
7. 5 Diskuse.....	48
ZÁVĚR.....	50
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	52
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK.....	53
SEZNAM PŘÍLOH.....	54

ÚVOD

Ne nadarmo se stresu říká choroba století. Vlivem rychle se vyvíjejícího životního stylu, který na nás působí ze všech sfér, občas zapomínáme poslouchat varovné signály našeho těla, že je čas zpomalit. Naše přirozená obranyschopnost se vyčerpává a to může vést k přetížení organismu.

I přesto, že je stres vnímán společností především negativně, v přiměřeném množství je pro nás přirozený, a to, že se s ním setkáváme již od samého narození až do vysokého věku, není náhoda. Jistá míra je pro člověka dokonce nezbytná. Upozorňuje totiž na nebezpečí nebo hrozbu - tím dostává tělo do pohotovosti, ve které nás udržuje do té doby, dokud nebezpečí nepomine. Nicméně tento stav vyčerpává naši přirozenou obranyschopnost, a to může vést až k přetížení organismu.

Stres zkrátka patří k životu. A také každý stres není nebezpečný – nebezpečný je až v okamžik, kdy je jeho míra pro člověka neúnosná a působí dlouhodobě. Ovšem nelze jednoznačně určit, jaká míra stresu má závažnější důsledky. Záleží vlastní psychické a fyzické odolnosti jedince, tedy kapacitě organismu uvést do pohotovosti i rezervní zdroje energie. Fyzická a psychická odolnost se navíc během života mění, ať už vlivem stárnutí, působením vnějších vlivů nebo nabíráním zkušeností a životních událostí, kterým musí jedinec během života čelit, jako jsou např. ztráta blízkého člověka, vlastní nemoc nebo úraz či změna zaměstnání. Každá taková událost na nás zanechává stopy, které když nebudeme řešit, se hromadí, až jednoho dne mohou propuknout ve vážné onemocnění.

Mnoho lidí si stres často ani neuvědomuje, ale tělo ho moc dobře vnímá a čím dál častěji se vyskytují onemocnění, které jsou vyvolané nedostatečnou schopností stres zvládat nebo stresem samotným. Mezi takové patří například: infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, nespavost, poruchy trávení a spousta dalších. Je důležité včas si uvědomit, zda tělesné příznaky našeho těla nesouvisí s těmi psychickými, a zapřemýšlet, zda bychom neměli náš životní styl změnit.

V současné době konzumní společnosti plné spěchu a touhy po materiálním zabezpečení jsou lidé až příliš angažováni ve své kariéře, což je jeden největších stresových faktorů, který na nás působí, jelikož většina lidí tráví ve svém zaměstnání pomalu více času než ve svém domově. Přitom opomínají své zdraví, na kterém má životní styl tu největší zásluhu. Někoho sice stres podněcuje k lepším výkonům, nicméně z dlouhodobého hlediska práci ztěžuje a komplikuje.

Nicméně vždy máme šanci proti stresu bojovat – tím, že se ho naučíme zvládat nebo zmírňovat jeho následky. Cílem této práce je shrnout zásadní informace o stresu, co ho způsobuje a co nejvíce eliminovat rizikové faktory ve svém životě, popř. udělat nějaké změny v našem životním stylu. Dalším cílem je popsat, co se v našem těle děje v průběhu stresové situace, jak tělo reaguje, jak se stres projevuje navenek a jaké jsou somatické důsledky jeho dlouhodobého působení. Neméně důležitá je také problematika relaxace a celkového zvládnutí stresových situací, která nám pomáhá stresovou situaci řídit.

Konec teoretické části jsem věnovala obsáhlou kapitolu stresu v práci, na které bude zaměřena i praktická část této práce, ve které budeme na základě anonymního dotazníkového šetření zjišťovat stresové faktory v pracovním prostředí zaměstnanců Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov a.s. V dotazníku budou respondenti odpovídat i na otázky, které se týkají jejich psychického a fyzického stavu, a to konkrétně jaké tělesné nebo duševní příznaky pociťují v důsledku pracovního stresu a jakým způsobem se s ním vypořádávají.

1 STRES A JEHO DRUHY

Poprvé termín stres, což v angličtině znamená tíseň, nesnáze nebo tlak, definoval kanadský endokrinolog, původem z Maďarska, Hans Seley. Definoval ho jako tělesnou a duševní odpověď organismu na stresory - tj. podněty, které vnímáme jako nepřiměřené nebo ohrožující, se kterými se musí lidský organismus vypořádat a které produkují stresovou reakci.¹

Seley také rozlišil dva druhy stresu – **eustres** a **distres**. Eustres je druh stresu s pozitivními účinky. Je to fyziologická odpověď organismu, který nás motivuje k vyšším výkonům. Můžeme ho prožívat například při sportu nebo sexu. Nabudí nás a dodává nám energii, je výzvou a motivací, jelikož působí vzrušení. Přispívá k nárůstu naší koncentrace a také zlepšuje kvalitu života. Vzniká v situaci, kterou máme pod kontrolou, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám působí radost, avšak to vyžaduje určitou námahu. V takový okamžik se zvyšuje i naše kreativitu a produktivitu.²

Opakem eustresu je distres. Jedná se o stres nepříjemný, negativně prožívaný s destruktivním charakterem, který nám energii ubírá. Je to reakce na situace, o nichž se domníváme, že je pod kontrolou nemáme a nemůžeme je nějakým způsobem ovlivnit. I přes to, že jistá míra stresu je pro člověka nezbytná, pokud je mu člověk vystaven delší dobu, má distres více než negativní účinky – dochází k poškození jeho zdraví, které může skončit až syndromem vyhoření nebo depresí.

Pokud distres působí neustále a negativně ovlivňuje naše vztahy a pracovní výkonnost, nazýváme ho **hyperstres**. Hyperstres je velice ohrožující stav, který vede k psychickému zhroucení, syndromu vyhoření a dalším tělesným onemocněním, jako jsou žaludeční vředy nebo srdeční záchvaty.³

¹ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997, s. 49. ISBN 80-716-9425-8.

² CARNEGIE, D. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. s. 82. ISBN 978-80-7252-320-7.

2 STRESORY – PŘÍČINY STRESU

Stresory jsou různé podněty a okolnosti, které člověka vystavují nepříznivým tlakům a které vyvolávají stresovou reakci. Takových podnětů je celá řada. Od **fyzikálních** stresorů, které mohou být jak hmotné (různé jedy, chemikálie, alkohol, nikotin, kofein), tak i nehmotné (hluk, chlad, meteorologické vlivy, ovzduší), až po emocionální, které se týkají našeho citění a vnímání a vyvolávají pocit napětí, úzkosti, strachu nebo frustrace. **Emocionální** stresory se mohou dále dělit na psychologické (životní události, každodenní běžné a osobnostní vlivy) a sociální (konflikty, přelidnění, osamění).

Stresory můžeme dělit i z kvantitativního hlediska na **mikrostresory** a **makrostresory**. Mikrostresory jsou sice stresory mírné povahy, ale mají tendenci se hromadit a při překročení určité meze, u člověka vyvolávají vnitřní tíseň. Oproti tomu makrostresory jsou podněty, které již překračují hranice zvladatelnosti a mají o mnohem více destruktivní účinek.⁴

Stresory mohou působit různou dobu – rozlišujeme tedy **krátkodobé** (například bolest) a **dlouhodobé stresory** (pracovní stres) - a mohou mít **vnitřní** nebo **vnější** původ. Mezi vnitřní stresory zařazujeme různé nemoci a metabolické a chemické změny, které zatěžují náš organismus. Obecně však lze říci, že společnou vlastností všech stresorů je to, že způsobují aktivaci tzv. stresové osy, o které se budu zmiňovat v další kapitole.⁵

Opakem stresorů jsou tzv. **salutory**. Jsou to pozitivní životní faktory, které člověka posilují, dodávají mu sílu a staví ho zpátky na nohy. Může to být například pochvala a uznání nebo uvědomění si faktu, že to, co děláte nebo pro co žijete, má smysl. Ideální situací je ta, kdy jsou salutory i stresory v rovnováze.⁶

2.1 Teorie životních událostí

V průběhu života se každý z nás nezávisle na naší vůli setkává s různými situacemi, které nás závažně nebo i dlouhodobě ovlivní nebo po kterých následuje obtížná adaptace na změněné podmínky.⁷

V roce 1967, na základě desítek klinických studií, američtí lékaři T. H. Holmes a R. H. Rahe vytvořili klasifikační systém neboli stupnici hodnocení sociální přizpůsobivosti. Podle ní můžeme zjistit počet bodů podle závažných životních skutečností, které se nám přihodily za

⁴ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 61. ISBN 80-716-9425-8.

⁵ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 11-12. ISBN 80-85993-02-3.

⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 170. ISBN 80-7178-551-2.

⁷ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 53-54. ISBN 80-716-9425-8.

poslední rok. Na stupnici jsou uvedeny spolu s negativními událostmi i události radostné, které sice vyvolávají eustres, nicméně mohou vyvolat i škodlivou stresovou reakci.

Každá ze 41 pozitivních i negativních událostí je vyčíslená dle stupně přizpůsobení, které „průměrná“ osoba musí vynaložit, aby se s touto událostí vyrovnala, nejde tedy o hodnoty absolutní, nýbrž přibližné. Součet bodů daných životními událostmi uplynulého roku udává míru osobní stresové reakce, individuální stupeň stresové zátěže.⁸

Holmes-Rahova stupnice

Životní událost	Body rizika
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Odluka	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Osobní zranění nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Propuštění z práce	47
Usmíření s partnerem	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Problémy v sexuálním životě	39
Nový člen	39
Změny v zaměstnání	39
Změny ve finanční situaci	38
Více hádek s partnerem	35
Větší hypotéka	32
Propadnutí věci sloužící jako záruka na půjčku	30
Změna pracovní náplně	29
Syn nebo dcera opouští domov	29

⁸ KIRSTA, A. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Košice: Oriens, 1996. S. 26-27. ISBN 80-88828-02-3.

Neshody s příbuznými manžela nebo manželky	29
Vynikající osobní úspěch	28
Životní partner nastupuje do zaměstnání nebo z něj odchází	26
Zahájení nebo ukončení školní docházky	26
Změna životních podmínek	25
Přehodnocení osobních návyků	24
Neshody s vedoucím	23
Změna pracovní doby nebo podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna způsobu trávení volného času	19
Změna v náboženských aktivitách	18
Menší hypotéka nebo půjčka	17
Změna doby spánku	16
Změna v počtu rodinných setkání	15
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší porušení zákona	11

Tabulka 1: Holmes-Rahova stupnice⁹

Výsledek nad 300 bodů značně zvyšuje riziko psychosomatického onemocnění a člověk se dostává do stavu nízké odolnosti proti stresu. Po takovém zjištění by se jedinec měl zamyslet nad zlepšením svého životního stylu a zdravotní stavu, vytvořit účinné zásahy proti působení stresu (více relaxovat, upravit životosprávu, apod.) a zejména hledat jeho obecné a opakující se příčiny, které je možno eliminovat. Při dosažení 150-299 bodů se riziko onemocnění o 30% snižuje, ale i přes to se jedná o vážné ohrožení stresovými vlivy. Počet 150 a méně bodů znamená naopak mírné ohrožení stresem a tudíž i malou pravděpodobnost vzniku psychosomatického onemocnění. Ovšem při takových měření je však nutné zohlednit i další okolnosti, jako je např. jak jedinec událost prožívá a reaguje, což souvisí s jeho vrozenými dispozicemi.¹⁰

⁹ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 13-15. ISBN 80-85993-02-3.

¹⁰ Tamtéž.

3 FYZIOLOGIE STRESU

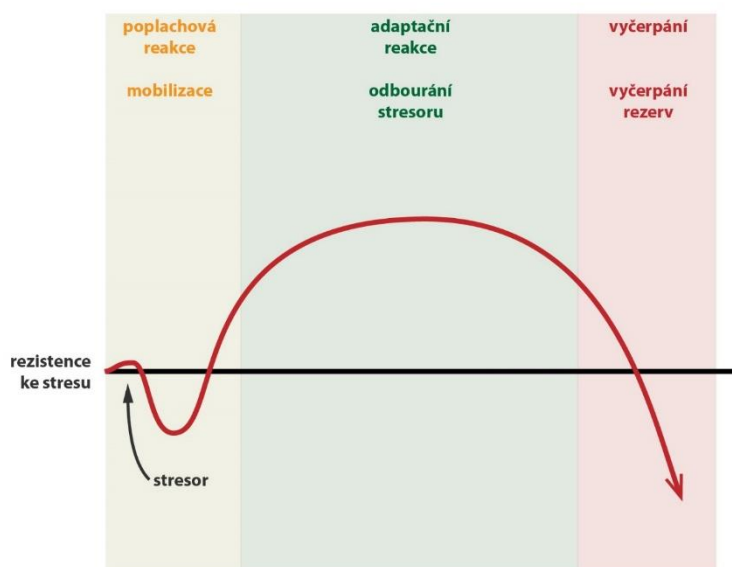
3.1 Obecný adaptační syndrom

Jak uvádí Fontana (2016): ‚Stres je nárok kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla‘ a i přes to, že specifické stresory aktivují specifickou kombinaci adaptačních mechanismů, existují obecné zákonitosti a dané, po sobě jdoucí fáze v odpovědích organismu. Tuto posloupnost reakcí nazýváme obecný adaptační syndrom, neboli GAS (general adaptive syndrome). Rozdělení a popis reakcí, které se projevují při působení stresu, náleží již zmíněnému endokrinologovi Seleymu. Rozlišuje 3 fáze:

1. fáze: Poplachová – okamžitá, přímá a přirozená reakce na stresor. Dochází k mobilizaci sil pro odvrácení stresu. Zprostředkovávají ji důležité látky tvořené dřením nadledvin zvané katecholaminy, k nimž patří adrenalin a noradrenalin. Příznačným projevem je aktivace vzorce chování známé jako ‚útok nebo útek‘.

2. fáze: Adaptační – stadium rezistence a dlouhotrvající aktivizace adaptace, tzn., že organismus si za pomoci adaptačních mechanismů pro odbourání stresu nebo pro minimalizaci jeho škodlivosti, zvyká na stresující faktor. Adaptační fáze je zprostředkována steroidní hormony glukokortikoidy, jež jsou vytvořené kůrou nadledvin. Jde zejména o vznik energetických rezerv pro vitální orgány a pro zachování tlaku a zachování objemu tělesných tekutin (volum protektivní reakce).

3. fáze: Vyčerpání – pokud ohrožení přetrvává i po poplachové a adaptační fázi a organismus již nedokáže reagovat bojem nebo útekem, nastává selhání adaptačních obranných schopností. Organismus vyčerpá své fyziologické zdroje a není schopno se dalšímu působení stresoru bránit, a to včetně infekcí a člověk je tak náchylnější. Proto často vyčerpání přechází v různé chorobné stavy. (hypertenze – zvýšený krevní tlak, nebo steroidní diabetes).¹¹



Obrázek 1: Graf obecného adaptačního syndromu (Zdroj: Stres a funkce buněk [online]. [cit. 2017-02-09]. Dostupné z: <http://fbllt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>)

¹¹ Stres a funkce buněk [online]. [cit. 2017-02-09]. Dostupné z: <http://fbllt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

3. 2 Stresová reakce a stresová osa

Stresovou reakci spouští potenciálně nebezpečné nebo škodlivé podněty. Tyto podněty porušují homeostázu, což je pro tělo přirozená schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí (bez homeostázy by tělo nemohlo fungovat). Stresová reakce je komplex vrozených nespecifických hormonálních, neuronálních a behaviorálních odpovědí, které odpovídají na určitý stresor, zprostředkovávají poplachovou a adaptační fázi GAS, a tudíž mají za cíl obranu organismu.

Při působení stresoru dochází k aktivaci dvou fyziologických mechanismů stresové osy:

1. Sympato-adreno-medulární osa (SAM)

2. Hypotalamo-pituitárně-adrenální osa (HPA)

Sympato-adreno-medulární osa (SAM) je řízena sympatickou částí autonomního nervového systému a její efekt lze pozorovat během pár sekund od registrace stresoru. Důvodem pro tak rychlý efekt je ten, že informace o registraci stresoru je vedena neuronálně.

SAM stimuluje produkci katecholaminů v dřeni nadledvin. Adrenalin zvyšuje tepovou frekvenci a sílu tahu srdce, čímž se zvýší i srdeční výdej. Dále se roztahují stěny průdušek a tím se zrychluje dýchání. Noradrenalin pak zvýší krevní tlak. Dochází zároveň i k metabolickým změnám pro zvýšení dostupnosti energie pro vitální orgány, tím, že se z jater uvolní zásoby glukózy, jež je nezbytná pro činnost svalů.

Hypotalamo-pituitárně-adrenální osa (HPA) se spouští dvěma způsoby: buď jako reakce na aktivaci SAM nebo na základě smyslových drah, kdy hypotalamus, mozkové centrum stresu, odhalí stresor díky informacím ze senzoričtých oblastí kůry. K nástupu účinků dochází oproti SAM sice pomaleji, ale efekt je dlouhodobější.

HPA se spouští jako reakce na produkci hormonu hypofýzy - kortikoliberinu. Kortikoliberin stimuluje syntézu a sekreci adenokortikotropního hormonu (ACTH – hlavní stresový hormon těla) z hypofýzy, který je krevním oběhem dopravován do kůry nadledvin a tam významně zvyšuje vyplavování glukokortikoidů.¹² Ty zprostředkovávají adaptační fázi obecného adaptačního syndromu a zároveň tlumí funkce, které v danou chvíli nejsou nezbytné – rozmnožovací funkce, trávení nebo imunitní reakce.

Tělo se stává odolnějším, aby bylo připraveno čelit jakémukoli nebezpečí. Zkvalitňují se smysly - sluch se stává ostřejším, pro lepší vidění dochází k rozšíření zornic a dokonce se zlepšuje hmat. Někdy se stává, že se člověku vztyčí chlupy na těle – zvyšuje se tím objem těla

¹² *Stres a funkce buněk* [online]. [cit. 2017-02-09]. Dostupné z: <http://fblt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

k zastrašování soupeře. Vysychají sliny a hlen, aby mohlo do plic proudit větší množství vzduchu (to vysvětluje sucho v ústech během nervozity). Dochází k vylučování endorfinů, aby tlumily bolest, a k zúžení krevních vlásečnic současně se zahuštěním krve, ke zmírnění případného krvácení. Krev pak z žaludku a pokožky odchází do svalů, proto se někdy cítíme podchlazení nebo se potíme. V těle se vytváří více bílých krvinek, aby mohly bojovat s infekcí.¹³

Zajímavé je, že stresová reakce se může u každého lišit. To je dáno zejména temperamentem a osobnostní výbavou. Rychle reagující osou SAM se většinou nechávají ovlivnit impulzivní a extrovertní jedinci. Ti reagují způsobem ‚útok nebo útek‘. HPA osa převažuje naopak u osob klidných, kteří spíše reagují způsobem ‚freez or hide‘, což znamená ‚zamrzni, nebo se schovej‘. To pak vysvětluje strnulost některých osob při výrazně stresové reakci.¹⁴

3. 3 Příznaky stresu

Obvykle se příznaky stresu vyskytují ve třech rovinách potíží – tělesných, psychických a ve změnách v chování. Opět záleží na konkrétním jedinci a jeho prožívání, ale je časté, že se všechny tři roviny navzájem kombinují. Je však nutné říci, že ne vždy musí být tyto potíže způsobeny stresem, proto je vhodná i návštěva lékaře.¹⁵

Fyziologické příznaky:

- palpitace (bušení srdce),
- arytmie (nepravidelná srdeční činnost)
- bolest a svírání za hrudní kostí,
- nechutenství a plynatost,
- časté nucení na moč,
- křeče v dolní části břicha (popř. průjem),
- snížení libida,
- změny v menstruačním cyklu,
- bolestivé svalové napětí v krční a bederní oblasti zad,
- bodavé, palčivé a řezavé pocity v rukou a nohou,
- bolesti hlavy,

¹³ ATKINSON, R. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. s. 497-498. ISBN 80-717-8640-3.

¹⁴ *Stres a funkce buněk* [online]. [cit. 2017-02-09]. Dostupné z: <http://fblt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

¹⁵ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 75. ISBN 80-85993-02-3.

- častější migréna,
- exantém (vyrážka v obličeji),
- pocit ‚knedlíku v krku‘
- potíže v soustředění vidění na jeden bod (popř. dvojité vidění),¹⁶
- pocení, poruchy prokrvení, třes, škubání víček, sucho v ústech, aj.¹⁷

Emocionální příznaky:

- prudké a výrazné změny nálad,
- nadměrné trápení se věcmi,
- neschopnost emocionální náklonost, sympatie či empatie,
- nadměrné starosti o svůj vlastní zdravotní stav či vzhled,
- nadměrné denní snění,
- omezení kontaktu a komunikace s okolím,
- pocity vyčerpání,
- problémy s koncentrací,
- zvýšená podrážděnost a úzkostnost,¹⁸
- nespavost, děsivé sny, ranní únava, pocity napětí, ohrožení, vztek, hostilita (nepřátelské postoje k druhým), agresivita, poruchy paměti, aj.¹⁹

Behaviorální příznaky:

- nerozhodnost, naříkání,
- zvýšená nemocnost a absence v práci,
- nepozornost, nehodovost,
- zhoršená kvalita práce, vyhýbání se povinnostem,
- podvádění, lhaní,
- vyšší konzumace alkoholu a cigaret,
- větší závislost na lécích,
- ztráta chuti k jídlu či přejídání,
- změny v biorytmech (dlouhé bdění, pozdní vstávání, apod.),²⁰
- rychlá chůze, rychlé přijímání potravy, okusování nehtů, útočné postoje, zvýšená gestikulace, zvyšování hlasu, skákání do řeči, aj.²¹

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181. ISBN 80-7178-551-2.

¹⁷ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 75. ISBN 80-85993-02-3.

¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181. ISBN 80-7178-551-2.

¹⁹ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 75-76. ISBN 80-85993-02-3.

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181. ISBN 80-7178-551-2.

²¹ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 75-76. ISBN 80-85993-02-3.

4 PSYCHOSOMATICKÉ DŮSLEDKY STRESU

Termínem psychosomatika označujeme propojení tělesné nemoci s psychickým stresem.²² Stres působí na organismus, na naše orgány a tělní systémy, a může mít negativní účinek na naše zdraví. Toto působení zprostředkovávají emoce, bez kterých se neobejdou žádné myšlenky. Klímová (2015) tento vztah vysvětluje tak, že: *„Emoce se v podobě bílkovinné molekuly naváže na buněčnou membránu. Tím buňka dostane patřičnou informaci o tom, co se s člověkem děje a jak má reagovat. Buněčnou odpověď chápeme především jako změnu v jejím metabolickém fungování.“* Pokud je buněk více, může se funkčně ovlivnit až celý dotčený orgán, jelikož určité nemoci se promítají do určitých orgánových systémů.²³

Stres může na negativní změnu našeho zdravotního stavu působit dvojnásobně – **přímo** nebo **nepřímo**. Přímý účinek je charakterizován jeho vlivem na imunitní, endokrinní a nervový systém, kdežto nepřímý ovlivňuje jedincovo chování a jeho zdravý životní styl.²⁴

U psychosomatických onemocnění se velice podílí vliv negativních psychologických faktorů. Není to však přímá příčina těchto onemocnění, nýbrž jeden z faktorů, který propuknutí somatických projevů předchází a může urychlit jejich postup, což nastává v situaci, kdy se adaptační systém organismu není schopen vyrovnat s působením stresoru.²⁵

Irmiš (1996) uvádí 7 nemocí, které se dříve řadily mezi nejčastější psychosomatické nemoci:

- astma,
- dvanácterníkové vředy,
- atopický ekzém,
- hypertenze (vysoký krevní tlak),
- revmatoidní artritida,
- zvýšená činnost štítné žlázy,
- ulcerózní kolitida (vředový zánět tlustého střeva).²⁶

Jejich původ se snažili lékaři najít zejména v konfliktech v dětství nebo v osobnostních rysech. Příkladem může být hypotéza „tygra v kleci“, kdy příčinou vysokého krevního tlaku byly potlačované agresivní reakce.²⁷ Atopický ekzém u dítěte byl následkem úzkostné matky, která

²² KLÍMOVÁ, L., FIALOVÁ, M. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?*. Praha: Progressive consulting, 2015. s. 21. ISBN 978-80-260-8208-8.

²³ Tamtéž s. 91.

²⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 184. ISBN 80-7178-551-2.

²⁵ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 72. ISBN 80-716-9425-8.

²⁶ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 18. ISBN 80-85993-02-3.

²⁷ V současnosti se má za to, že příčinou hypertenze je synergický vliv stresu a schopností zadržovat sůl v ledvinách. (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 186)

se ho nerada dotýkala nebo astma v důsledku potlačovaného pláče a narušeného vztahu k matce.

Postupem času se ovšem přišlo na to, že stres má vliv nejen na výše zmíněné, ale na většinu nemocí a zdravotních problémů, které může více nebo méně zhoršovat. Různými studiemi a výzkumy se prokázal, nebo se alespoň předpokládá, určitý vliv stresu na tyto choroby a zdravotní problémy²⁸:

- kardiovaskulární onemocnění (infarkt myokardu, angina pectoris),²⁹
- diabetes mellitus,
- tenzní bolesti hlavy,³⁰
- ekzémy a další kožní onemocnění,
- impotence, sexuální problémy,
- alergie,
- zvýšená dispozice k nachlazení a infekcím,³¹
- nespavost, deprese, úzkost, frustrace,
- dráždivý tračník, zvracení, zácpa, pálení žáhy,³²
- rakovina.³³

Je nutno opět podotknout, že vznik psychosomatických nemocí je podmíněn i vrozenou dispozicí, temperamentem a osobností, a sociálními a rizikovými faktory (nadmíra alkoholu, kouření, drogy, nedostatek pohybu, atd.). Příčina vzniku nemocí je tedy synergickým efektem negativních vlivů, a to jak psychických a sociálních, tak i biologických.³⁴

²⁸ Zkoumaní jedinci, trpící některým z problémů, vykazovali např. zvýšené množství těžkých životních událostí nebo vnitřně prožívaný konflikt před projevením nemoci, než jedinci zdraví. (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 185-187)

²⁹ U kardiovaskulárních onemocnění hrají významnou roli již před onemocněním další rizikové faktory - zejména hypertenze, kouření a hypercholesterolémie. Dále genetika, diabetes mellitus, mužské pohlaví, zvyšující se věk, nedostatek fyzické aktivity a nadváha a nakonec psychický stres. (MAYEROVÁ, 1997, s. 75)

³⁰ Bolesti hlavy jsou způsobené svaly okolo krční páteře, které při prožívání negativních emocí napínáme, aby naše hlava byla v ostražitě poloze a ihned připravena otočit se za případným nebezpečím. Kvůli tomu pak dochází k tunutí krční páteře, zkracování svalů a následným bolestem. (PRAŠKO, 2004, s. 46)

³¹ V důsledku oslabení imunitního systému. (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 185)

³² IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 20. ISBN 80-85993-02-3.

³³ Psychologové Cooper a Faragher zkoumali 3 skupiny žen (a 1 kontrolní skupinu), s podezřením na rakovinu prsu a s různými výsledky biopsie. Průzkum prokázal výskyt rakoviny u žen, které během předchozího roku prožívaly větší množství těžkých životních situací a potlačovaly negativní vzpomínky a problémy. (KŘIVOHLAVÝ, 2002, s. 124-125)

³⁴ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 20. ISBN 80-85993-02-3.

5 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Zvládání stresu, neboli ‚coping‘, je způsob, jakým jednáme, když se dostaneme do stresové situace. Někdy je i označován termínem ‚stress management‘, což znamená řízení dění, kterým by se měl stresový stav zmírnit. Zvládání stresu může mít různé cíle:

1. snížit úroveň stresoru
2. tolerance nepříjemností
3. zachovat si image - pozitivní obraz sebe sama
4. zachovat si duševní rovnováhu
5. zlepšit podmínky regenerace po stresu
6. pokračovat v sociální interakci s druhými lidmi³⁵

Křivohlavý (2010) uvádí dva druhy strategie zvládání stresu, a to: **strategie zaměřené na řešení problému**, kdy odstraníme příčiny problému a snažíme se eliminovat nebo alespoň zmírnit působení stresogenních faktorů, a **strategie zaměřené na vyrovnavání se s emocionálním stavem**, související s daným stresem, pro opětovné nastolení rovnováhy. Přičemž je zjištěno, že výběr konkrétní z těchto dvou strategií je ovlivněn jak genetickou výbavou, tak i výchovou a kulturou společnosti.

Další strategie zvládání stresu, které je možné použít, jsou následující:

1. konfrontace,
2. sociální opora,
3. plánované hledání řešení problému,
4. sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení),
5. distancování se od dění,
6. hledání pozitivních stránek dění,
7. přijetí osobní odpovědnosti za nastalou situaci,
8. snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní.³⁶

Kromě strategií existují i různé konkrétní techniky, jak stres zvládnout. Těmi nejnámějšími a velice účinnými jsou různé druhy relaxace a tělesný pohyb. Své klady má i však i prostá ventilace emocí.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 68-69. ISBN 80-7178-551-2.

³⁶ Tamtéž, s. 86-87.

5. 1 Relaxace

Slovo relaxace pochází latinského relaxare, spojeného ze slov ‚re‘ (znovu) a ‚laxus‘, což znamená volný. Jde tedy o záměrné uvolňování napětí, a to v tělesné i duševní rovině.³⁷

Pokud napětí není neutralizováno za pomoci relaxace, má tendenci se hromadit, což zapříčiňuje zvýšenou citlivost i přístupnost negativním vlivům a dalšímu zvyšování tenze. Tenze se často projevuje stažením svalových vláken. Relaxací je tedy potřeba svalová vlákna uvolnit, což se posléze projeví i v uvolnění psychickém.

Křivohlavý (2010) rozlišuje relaxaci **spontánní** a **diferencovanou**. Spontánní, neboli samovolná relaxace se, oproti diferencované relaxaci, vyznačuje absencí vůle a úsilí. Dochází k ní během spánku a odpočinku. Je však důležité, aby byl člověk relativně odpočinutý i před samotným spánkem a aby míra jeho tenze byla na určité hranici. Jinak dochází k problémům s usínáním, k záškubům a obecně nekvalitnímu spánku. Diferencovaná relaxace je naopak záměrně navozená vlastní vůlí a jsou pro ni využívány různé techniky.³⁸

5. 1. 1 Meditace

Jedna z nejprospěšnějších technik, které nám pomáhají v boji se stresem, úzkostmi a negativními stavy, je meditace. Meditace má sama o sobě náboženský původ, nicméně se osvědčila i jako účinná relaxační metoda, která cvičí naši pozornost, prohlubuje soustředění, zvyšuje naši kontrolu nad myšlenkovými procesy, a tak i naši schopnost ovládat své emoce a zejména napomáhá tělesnému uvolnění. Výhodou je, že ji můžete provádět sami, téměř kdekoli, kde vám je to příjemné.

Princip meditace tkví ve vzájemném propojení těla a mysli – tzn., že se při plném vědomí nesoustředíte na nic jiného než na jeden objekt naší pozornosti – dle tradic to může být mantra (slovo či věta), kterou si stále dokola opakujeme, mandala (geometrický obrazec), na kterou upíráte pohled, ale vůbec nejlepší metodou je soustředění se na svůj dech. Jediné, co budete vnímat, bude proudění vzduchu vašimi nosními dírkami nebo jemné zvedání a klesání břicha. A všechny myšlenky, které vstoupí do vaší mysli, přehlédnete a necháte je plynout dál.

Naše mysl je naučená přeskakovat z jedné myšlenky na druhou pomocí řetězce asociací, proto je správná meditace zpočátku nelehkým úkolem. Je tedy důležité meditaci trénovat, a to nejlépe 1x - 2x denně ve stejný čas. Pravidelná meditace může nejen zlepšovat

³⁷ Tamtéž s. 89.

³⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). s. 34-35. ISBN 978-80-247-3149-0.

tvůrčivost a stimulovat fyzickou energii, ale může pomoci snížit krevní tlak a omezit migrény, deprese i úzkost.³⁹

5. 1. 1. 1 Vizualizace

Vizualizace, jinými slovy vizuální meditace, je schopnost představit si v duchu určitý zřetelný obraz za účelem duševního a tělesného uvolnění, kterému předchází nervozita, strach, úzkost, obavy či nízké sebevědomí. Nejčastějšími objekty vizualizace jsou barvy, předměty, osoby nebo krajiny.⁴⁰

Existují tři přístupy, kterými můžeme vizualizaci pojmout. První z nich je **pasivní**, kdy si ve stavu relaxace pokládáme otázky a čekáme, až nám spontánně odpoví naše nevědomí, a to prostřednictvím různých myšlenek, obrazů či nápadů, které vědomí potlačilo. Další přístup se nazývá **aktivní**, neboli behaviorální či tvůrčí. V tomto přístupu pracuje naše aktivní představivost plánovaně, tzn., že je jen na nás, co si ve stavu relaxace představíme. Můžeme si vybavit i negativní zážitky a jejich řešení, což nám pomůže se s nimi lépe vypořádat ve skutečnosti. Posledním přístupem je přístup **nazírající**, při kterém prožíváme pocity dobra a krásna, podobně jako u meditace.

Často je vizualizace spojována s imaginací, což znamená obrazotvornost. Hlavní rozdíl mezi nimi je ten, že při imaginaci si za pomoci fantazie vytváříme nové, dosud nepoznané obrazy, kdežto při vizualizaci si představujeme obraz, který již známe. Společné však pro ně je, že obraz, který si vytvoříme či představíme je pro nás uklidněním.⁴¹

5. 1. 2 Dýchání

Dýchání je jedna z nepřírozenějších funkcí našeho těla. I když je automaticky řízena autonomním nervovým systémem z podkorových mozkových center, můžeme ji vědomě řídit – například ovlivňováním rychlosti dechu.

Dechová cvičení se úspěšně využívají v situacích, kdy potřebujeme obnovit ztracenou rovnováhu, protože klidným dechem můžeme ovlivnit jak naši psychiku, tak i tělo. Rozlišujeme dva typy dýchání – břišní a hrudní, které se vyskytuje během stresu a fyzické námaze. Břišní dýchání je pomalé a hluboké. Má zklidňující účinek, a proto bychom ho měli využívat

³⁹ KIRSTA, A. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Košice: Oriens, 1996. s. 147. ISBN 80-88828-02-3.

⁴⁰ Tamtéž, s. 152.

⁴¹ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 137-139. ISBN 80-85993-02-3.

v klidových situacích i při nepříjemných tělesných stavech projevujících se při stresu, abychom snížili jeho hladinu. Mnohdy je však vhodný nácvik, kdy se na břicho položí nějaký předmět, se kterým se na 6 dob nadechujete a na dalších 6 dob zase vydechujete.⁴²

5. 1. 3 Autogenní relaxační trénink profesora Schultze

Autogenní relaxační trénink profesora Schultze patří mezi nejpropracovanější a nejrozšířenější psychoterapeutické metody, jejíž základem jsou prvky jógy a hypnózy. Křivohlavý (2010) uvádí, že profesor Schultz zahrnul do klasického principu uvolňování svalového napětí i *'...princip autosugestivního navozování představ ovládnutí vnitřních orgánů, koncentrace na citově indiferentní podněty, mentálního navozování klidu a pravidelného dýchání.'*⁴³

Jejím principem je vzájemné ovlivňování těla a mysli, čímž dochází k přeladění organismu i nálady. V této metodě dochází k integraci psychické, pohybové i autonomní činnosti, ovlivňující orgány a cévy, a následně i k psychické a vegetativní.⁴⁴

Autogenní relaxační trénink začíná úvodním uvolněním v příjemné relaxační poloze, pokračuje 6 fázemi cvičení a končí závěrečným odvoláním. Mezi 6 fází, spojených s pocity, patří:

1. pocit tíže v končetinách,
2. pocit tepla v končetinách,
3. prožitek pravidelného tepu srdce,
4. prožitek klidného pravidelného dechu,
5. prožitek tepla uvnitř těla,
6. pocit chladu na čele.⁴⁵

Při autogenním tréninku se dostáváte do tzv. autohypnotického pohroužení - stav, kdy je člověk intenzivně soustředěný a izolovaný od běžných podnětů, které jsou okolo něj. Účinnými pomocníky, kterými se pak přímo ovlivňuje vegetativní nervový systém a psychika, jsou verbální autosugesce a vizualizace, pomocí nichž si člověk při každé fázi tréninku představuje

⁴² Tamtéž s. 108-109.

⁴³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). s. 38. ISBN 978-80-247-3149-0.

⁴⁴ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 117. ISBN 80-85993-02-3.

⁴⁵ Tamtéž s. 119-124.

situaci, které odpovídá i sugestivní slovní formulace. Příklady formulací a představ jsou vypsané v tabulce. Analogicky se tak postupuje při všech 6 fázích:⁴⁶

Pocit, prožitek	Formulace (autosugesce)	Představa (vizualizace)
<i>úvodní uvolnění</i>	„jsem klidný, jsem zcela klidný“	krajina, obloha
<i>tíže v končetinách⁴⁷</i>	„pravá ruka je těžká, zcela těžká“	ruka z olova
<i>teplo v končetinách</i>	„pravá ruka je teplá“	teplá kamna
<i>pravidelný tep srdce</i>	„srdce mi tlučte klidně a pravidelně“	pulzující srdce
<i>klidný pravidelný dech</i>	„dýchá mi to klidně a pravidelně“	houpání loďky ve vlnách klidného moře
<i>teplo uvnitř těla</i>	„v břiše se mi rozlévá teplo“	opalování, slunce vyhřívá naše nitro
<i>chlad na čele</i>	„hlava je příjemně chladná“	příjemný vánek
<i>odvolání</i>	„napnout svaly, zhluboka dýchat, otevřít oči, protáhnout ruce“	

Tabulka 2: Fáze tréninku a příklady formulací a představ

Jako u téměř u každé relaxační metody je i zde důležitá pravidelnost a důslednost, jelikož nejlepších výsledků se dosahuje až po několikaměsíčním nácviku všech 6 fází. Každá fáze by se měla cvičit nejlépe dvakrát denně, minimálně po 3 minutách, přibližně 14 dní. Poté se může pokračovat s cvikem následujícím, přičemž se první fáze zkracuje na ½ až 1 minutu.

Při každém dalším postupu se předchozí cviky zkracují až do naučení všech šesti fází prováděných rychle za sebou. K vyvolání stavů pak stačí pouze heslo (např. tíže, teplo, klidné srdce, atd.), již nemusí být využívána celá formulace. Nastává stav vnitřního ponoření, kdy vnímáme jen vlastní tělesnou existenci.

Použití autogenního tréninku je zejména v psychosomatické medicíně (dechové, srdeční, cévní, zažívací poruchy) a v psychiatrii pro léčbu lehkých neuróz, úzkosti, podrážděnosti, nespavosti nebo poruch koncentrace. Má příznivé účinky na výkyvy nálad, jež jsou provázeny

⁴⁶ Tamtéž s. 117-118.

⁴⁷ Pozn.: u končetin se začíná dominantní rukou a nácvik se postupně rozšiřuje na celé tělo (tzn., že se pokračuje „obě ruce jsou těžké“, „všechny čtyři končetiny jsou těžké“, „celé tělo je těžké“).

dalšími negativními emocemi. Neméně významné je i jeho somatické působení – na snížení krevního tlaku, cukru v krvi, potivosti a krevní srážlivosti.⁴⁸

5. 1. 4 Masáž a akupresura

Kořeny masáže sahají až do období starého Egypta a Číny, kdy se za pomoci aromatických olejů a mastí stlačovala různá místa na těle, za účelem zmírnění bolesti nebo zabránění nemoci. Tato metoda, která je vysoce využívaná dodnes, má za cíl odstranit svalové napětí a zmírnit únavu, zapříčiněnou vyčerpanými nebo nerovnoměrně rozloženými zdroji energie.

Při masáži je využíváno různých pohybů (hlazení, hnětení, tření, apod.), aby se uvolnily napnuté svaly. Ty se dají poznat pouhým dotykem, zatížená oblast je tuhá a napjatá, kdežto uvolněné svaly pružné. Mezi nejvíce postižená místa patří oblast krku, zad a ramenou. Masáží se zároveň zlepší i krevní oběh, který podporuje vylučování jedovatých zplodin.⁴⁹

Masážní metoda byla rozvinuta o další odvětví, jako je např. akupresura nebo aromaterapie. Akupresura funguje na stejném principu jako akupunktura, s tím rozdílem, že se místo jehel využívá tlak prstů. Dle akupunktury, celým naším tělem prochází základní životní síla, která proudí do všech částí těla po energetických drahách, jež se nazývají meridiány (poledníky). Hlavní cílem je vyrovnání onoho proudu energie, a to buď zrychlením, nebo zpomalením. Akupresura tedy za pomoci tlakového působení palců a ukazováků může posílit celý nervový systém i vnitřní orgány. Tento způsob léčby se využívá pro bolesti zad, migrénu, pro zmírnění menstruačních křečí a pro další potíže, které souvisí se stresem.

Dalším odvětvím masáže je aromaterapie. Působením esenciálních olejů, které se vtírají do pokožky a vdechují, můžete docílit zmírnění podráždění, únavy, úzkosti nebo dokonce deprese. Inhalací se stimulují čichové nervy a působí tak na mozek i nervový systém, vetřením do pokožky se zase aktivní látky dostávají přímo do krevního oběhu. Obvykle se esenciální oleje, vyrobené destilací z plodů, bylin nebo rostlin, přidávají do masážního oleje k přímé aplikaci na obličej či tělo, nebo do lázně, kde se vůně uvolňuje spolu s párou.⁵⁰

⁴⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). s. 39. ISBN 978-80-247-3149-0.

⁴⁹ KIRSTA, A. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Košice: Oriens, 1996. s. 155. ISBN 80-88828-02-3.

⁵⁰ Tamtéž, s. 164-165.

5. 2 Tělesný pohyb

Tělesný pohyb je jeden z nejvíce osvědčených způsobů pro regulaci stresu. Pokud je lidský organismus v dobré kondici dokáže se mnohem lépe vyrovnat se stresem. Tělesné cvičení napomáhá uvolňovat nakumulované napětí, pocházející z přípravné fáze obecného adaptačního syndromu, kdy se tělo dostane do kontaktu se stresem a očekává akci a výdej energie. Pokud žádný výdej neproběhne, energie zůstane uvnitř těla a způsobuje již zmíněné tělesné napětí – obvykle se tomu tak děje při nějaké emoční aktivitě, která není doprovázena tou fyzickou. To se pak odráží ve špatné fyzické kondici a ve vadném držení těla, což je pro tělo dále zatěžující a namáhající. Tělo se tím oslabuje, a zvyšuje se tak i riziko poranění.⁵¹

Mnohé studie ukázaly, že pravidelná tělesná aktivita dokáže ovlivnit stresovou reakci a snížit tak negativní dopady stresu, jelikož napomáhá snížení hladiny noradrenalinu, který se při odpovědi těla na stres uvolňuje. Pravidelným cvičením se zvyšuje obranyschopnost lidského organismu a lidé jsou tak méně náchylnější k infekcím i onemocněním, ovlivněných stresem (např. infarkt myokardu, mrtvice), zlepšuje kardiovaskulární systém, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. Pomáhá k lepšímu spánku a ventilaci negativních pocitů, což je z části způsobeno vyplavováním regulačních hormonů, neboli hormonů štěstí – endorfinů, nebo přinejmenším dokáže člověka odreagovat a zaměřit jeho pozornost na jiné věci.

5. 3 Ventilace emocí

Dle četných studií má ventilace emocí velice příznivý vliv na zvládání těžkostí. Ventilaci můžeme realizovat např. tím, že naše pocity a emoce pojmenuje, vyslovíme nebo i napíšeme. Pokud totiž dochází k setrvačnému potlačování emocí, může to vést k různým psychickým problémům a přispívat tak k rozvoji některých chorob.

Zásadním krokem je zejména dovolit si prožívat emoce – jak pozitivní, tak negativní – nestydět se za ně a brát je jako přirozenou součást života. Je však nutné mít pod kontrolou, kdy je a kdy není vhodné dávat průchod vlastní emocionalitě.⁵²

V psychologii se užívá termín ‚katarze‘, což znamená psychické očistění od negativních zážitků. Mnohdy se tento způsob využívá u lidí, kteří prožili nějakou traumatickou událost a

⁵¹ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. s. 127. ISBN 80-85993-02-3.

⁵² FONTANA, D. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. s. 166-170. ISBN 978-80-262-1033-7.

tím, že se ze svého traumatického zážitku ‚vypovídají‘, se snižuje i jeho negativní emocionální dopad.⁵³

Další formou ‚očistění‘ se od stresu je pláč. William Frey, psychiatr a chemik, zjistil, že slzy vyplavené při emocionálním zážitku obsahují velké množství adrenalinu a dalších chemických látek, které souvisí se stresem. Měli bychom ho tedy považovat za zdravou reakci, která nám pomáhá stres zmírnit.⁵⁴

⁵³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 84-85. ISBN 80-7178-551-2.

⁵⁴ JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádci pro zdraví. s. 140-141. ISBN 978-80-7367-211-9.

6 PRACOVNÍ STRES

V řadě profesí se můžeme setkat s určitou mírou nějakého psychického zatížení, které jsou způsobeny mnoha různými faktory. Je to součástí každé práce, jinak by práce byla vykonávána bez zájmu nebo vůbec. Na některé jedince má přiměřený a krátkodobý stres, co se týče pracovního výkonu, pozitivní vliv. Tím se zároveň zvyšuje šance k rozvoji profesní kariéry, což může posloužit jako jeden z motivačních faktorů.

Avšak něco jiného je, když stres působí nepřiměřeně a dlouhodobě. Přílišný stres narušuje jak pracovní výkonnost, kvalitu práce, paměť, tak i procesy myšlení, které mohou zapříčinit chybné rozhodování nebo dokonce konflikty. Zapříčiňuje únavu, absentérství a vede k nemocím způsobeným stresem. Pracovníci mají problém se koncentrovat, což může vést k pracovním úrazům nebo nehodám.

Organizace, v níž zaměstnanci pracují pod tlakem, tak může čelit vážným problémům. Z tohoto důvodu je vhodné, starat se nejen o profit a výkon, ale i o pohodu jednotlivých zaměstnanců, tzn. brát v potaz i jejich postoje. Tím se zabývá jev nazvaný organizační zdraví, což je vztah mezi organizačními faktory a zdravím zaměstnanců. Organizační zdraví je spjato s organizační kulturou, která má výrazný vliv na jednání pracovníků. Jedná se o soubor norem, hodnot, názorů a vzorců chování a projevuje se péčí o zaměstnance, kterým pomáhá snižovat pracovní stres určitými preventivními programy nebo formou poradenství, a tak zlepšovat jejich zdraví.⁵⁵

Výsledky studií pocházející z NIOSH (National Institute of Occupational Safety and Health), které je součástí amerického Ministerstva zdravotnictví, dokazují, že 60% - 80% pracovních selhání a havárií, včetně havárie Černobylské elektrárny a jaderné elektrárny na Three Mile Islandu v Pensylvánii, nějak souvisí se stresem. Není tedy překvapující, že nejčastějším důvodem pro odchod lidí z firem je pracovní stres, což má nejen přímý dopad na produktivitu, ale i psychologické a tělesné dopady na konkrétního jedince.⁵⁶

6.1 Příčiny stresu v práci

Pracovní stres je způsoben celou řadou příčin a stresorů, které se vyskytují v pracovním prostředí a vyvolávají tak přetížení. Spousta lidí si myslí, že hladina stresu je přímo úměrná pravomoci rozhodování a výši postavení. Naopak ale bylo zjištěno, že nejvíce se se stresem

⁵⁵ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 55-57. ISBN 80-716-9425-8.

⁵⁶ CARNEGIE, D. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. s. 83-84. ISBN 978-80-7252-320-7.

potýkají zaměstnanci střední společenské vrstvy. Je to proto, že jsou na ně kladeny vysoké požadavky, shora od nadřízených i zdola od lidí, které mají na starosti, a zároveň mají malou možnost ovlivňovat řízení určitých potřebných věcí. Dle Křivohlavého (2001) *„Je to právě vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, která vede k práci ve stresu“*⁵⁷

Primárně můžeme příčiny stresu na pracovišti rozdělit na obecné, to jsou ty, které se týkají celé organizace nebo jsou rysem povolání, a na konkrétní, to znamená ty, které mají přímou souvislost s tím, jak ho zvládáme my.

6.1.1 Obecné stresory v pracovním prostředí

Problémy s organizací - tomto případě nejde o problémy s organizací jako takovou, nýbrž o organizační problémy, jako je například určení zodpovědnosti a kompetence rozhodování v zásadních otázkách. S tím souvisí i potřeba dostatku personálu pro každý určitý klíčový post. Pokud tomu tak není, lidé dělají úkoly nad rámec svých kompetencí a mnohdy i kvalifikací. Celý tento problém způsobuje, že tito pracovníci pak nemají dostatek času na práci, který by měla být správně jejich náplní, což může být jedna z příčin neefektivně odvedené práce. Nehledě na to, že se u nich stupňuje frustrace a vztek z toho, že plýtvají svým časem na podružné činnosti, které svým charakterem nijak nesouvisí s jejich schopnostmi.

Dlouhá pracovní doba - příliš dlouhá pracovní doba nemá nikterak pozitivní vliv na naši psychickou a fyzickou formu. Tělo má od přírody daný určitý rytmus, který určuje, kdy by mělo být tělo ve výkonu a kdy by mělo regenerovat. To je často v rozporu s rytmem společnosti, která narušuje tuto přirozenost, a chce, abychom svůj den uzavírali o něco později. Je tomu tak například u prací na směny, zejména u zaměstnanců nemocnic, policie, ale obecně i u workoholiků, kteří pracují přesčas. Tito lidé pak více trpí nemocemi vyvolaných stresem, jelikož jsou jejich rytmy narušeny, a navíc jim může dlouhá pracovní doba překážet v rozvíjení osobních vztahů a volnočasových aktivit, které, stresovou hladinu výrazně snižují.

Neperspektivní rozvoj profesní kariéry, nízká prestiž a malý plat - dnešní společnost nás neustále zařazuje do nějakých škatulek, a nijak tomu není ani u povolání. Je jasné, že většina lidí se na nás bude dívat jinak, když budeme vlastníky známé nadnárodní firmy, a jinak jako vlastníky malého obchůdku na vsi, i když ve své podstatě bychom byli úplně stejní. Tato skutečnost ztěžuje člověku vnímat svoji hodnotu, důležitost a užitečnost. Protože má-li profese ve společnosti nízkou prestiž, a je považována za nepotřebnou a nenáročnou, jelikož ji může

⁵⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 174. ISBN 80-7178-551-2.

dělat každý i bez potřebné kvalifikace a speciálních schopností, člověk může mít pocity méněcennosti. Mnohdy ty nejzodpovědnější povolání mají nejnižší odměnu, které bohužel odpovídají i nedostatečné pracovní podmínky. Dobrý plat a dobré pracovní podmínky tedy přispívají k pocitu docenění v práci, stejně tak jako šance na povýšení. Zvyšuje to efektivitu práce, snižuje stres z možných finančních potíží a udává dlouhodobý cíl pro neustálé naplňování svých kariérních ambicí.

Pochybnosti a nejistota - nejistota je jedním z častých stresorů. Může to být nejistota zaměstnance, který kvůli neustálým a zdlouhavým změnám nemá jasně dané kompetence, a neustále dokola se přizpůsobuje novým podmínkám. Horší nejistota je však spojená s obavou o ztrátu zaměstnání. Mnohdy tyto myšlenky vyvolávají v lidech pocity zoufalství a beznaděje, což se také odvíjí od předchozích zkušeností a charakterových vlastností pracovníka.⁵⁸

6.1.2 Konkrétní příčiny stresu v pracovním prostředí

Přetížení množstvím práce – přetížení množstvím práce si můžeme vysvětlit tak, že množství práce je vyšší, než je pracovník schopen za daný čas zvládnout. Z toho důvodu se zaměstnanec cítí v časové tísní. Ovšem je opět žádoucí zohlednit individuální charakter pracovního přetížení, a to z důvodu toho, že takové množství, které je pro jednoho člověka v mezích, může být pro druhého nadměrné a může tak vykazovat určité projevy stresu.

Nepřiměřeně velká odpovědnost – nepřiměřeně velká odpovědnost je další ze stresogenních faktorů na pracovišti, zejména u zaměstnání, která mají v popisu práce odpovídat za svěřené životy.

Příkladem může být studie, která porovnávala dvě skupiny pracovníků – letištní dispečery a mechaniky na letišti. Výzkum ukázal několikanásobně vyšší distresový stav u dispečerů, spojený s dalšími fyzickými dopady na jejich zdraví.⁵⁹

Nevyjasnění pravomocí – u některých prací je přesně stanoveno, co se má dělat a abychom mohli určitou práci dělat efektivně, musíme mít k dispozici jasné informace o tom, co všechno se nachází v naší kompetenci. Potřeba vědět, co se od nás očekává a co všechno je potřeba plnit, je nezbytně důležitá, aby nedocházelo ke zbytečným konfliktům, kdy nadřízený kárá podřízeného, že neudělal nebo naopak udělal něco, kam už jeho odpovědnost nesahala.⁶⁰

⁵⁸ FONTANA, D. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. s. 52-57. ISBN 978-80-262-1033-7.

⁵⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 175. ISBN 80-7178-551-2.

⁶⁰ FONTANA, D. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. s. 60. ISBN 978-80-262-1033-7.

Konflikt rolí přichází ve chvíli, kdy pracovník dostává rozporné úkoly. Dochází pak i ke konfliktu vnitřnímu, a ke vzniku dvojné vazby, kdy všechno, co pracovník udělá, bude podle něčích kritérií špatně. Zaměstnanec se tak cítí být neschopný a nesebejistý. Proto je v těchto případech velmi důležitá jasná zpětná vazba, kdy je pracovním pravidelně informován a hodnocen.

Kontakt a vztahy mezi lidmi – vzájemné vztahy ovlivňují naši stresovou hladinu jak v záporné (nedostatek sociální opory, mezilidské konflikty), tak kladné formě (sociální opora, dobré vzájemné vztahy). Každý den v práci se staneme součástí některé interakce, ať už s kolegou, nadřízeným nebo s klientem. Jsou povolání, kde je pracovník izolován a nepřichází do styku s druhými lidmi, i zaměstnání, kde je kontakt s lidmi dán charakterem povolání (např. lékař, učitel). Pro někoho může být stresogenní izolace, pro někoho zase přílišný kontakt.

Nicméně je nezpochybnitelné, že nepřátelské nebo ne zrovna přátelské pracovní vztahy jsou příčinou stresu a mají negativní vliv i na kvalitu výkonu. Zejména vztahy s nadřízeným, mohou významně ovlivnit náš profesní život (a to hlavně materiálně), prostřednictvím manipulace pracovních podmínek, povýšení, ponížení nebo poskytnutím kladného doporučení pro další zaměstnání.

Časový stres – i za předpokladu, že někdy je motivace stresem a fixními daty potřebná a přínosná, paradoxně vytváří napětí a tlak, jelikož musíme pracovat rychleji. A vykonávání práce při nedostatku času, který potřebujeme, může vést ke škodlivému distresu. Rychlé pracovní tempo totiž neodpovídá optimálnímu pracovnímu tempu pracovníků, kdy si člověk najde i krátkou pauzu na oddech mezi konkrétními úkoly. To pracovníkům pomáhá, aby se uvolnili a mohli se přeorientovat na další problematiku.⁶¹

Tento činitel je stresující zejména pro puntičkářské a svědomité zaměstnance, kteří považují za nutné, vždy vynaložit co největší úsilí a odevzdat tak perfektní práci, která ovšem mnohdy neodpovídá jejich vysokým nárokům, a nikdy pro ně nebude dost dobrá. Tento typ pracovníků má problém s odpočinkem, jelikož musí neustále něco dotahovat do puntíku, s pocitem dobře odvedené práce a zejména s delegováním jejich úkolů na kolegy, kterým jim nedůvěřují tolik, aby jim daný úkol svěřili, neboť by nepodali tak kvalitní výkon jako oni sami.⁶²

⁶¹ KŘIVOHLAVÝ. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 175-176. ISBN 80-7178-551-2

⁶² MAYEROVÁ. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 63. ISBN 80-716-9425-8.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

7. 1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit stresové faktory v pracovním prostředí zaměstnanců nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov a. s.. Budeme také zjišťovat, jaké konkrétní tělesné nebo duševní příznaky respondenti vlivem pracovního stresu pociťují, a jakým způsobem se s ním vypořádávají.

7. 2 Metodika výzkumu

K získání potřebných informací jsem zvolila formu anonymního dotazníku. Dotazník obsahuje celkem 32 otázek, uzavřených či polouzavřených, které umožňují respondentovi vyjádřit svůj názor, např. v případě, kdy mu ani jedna z nabídnutých možností nevyhovuje. První 4 otázky, jsou otázky identifikační pro zjištění nejpočetnějších skupin respondentů, dle pohlaví, věku, vzdělání a délky výkonu povolání. Další skupina otázek je zaměřena na příčiny stresu na pracovišti, projevy stresu a nakonec na způsob, jakým se respondenti se stresem vypořádávají.

7. 3 Výběrový soubor

Po schválení žádosti o provedení výzkumného šetření náměstkyní pro ošetrovatelskou péči Mgr. Bc. Marií Brilovou, MBA, jsme rozdali dotazníky na různá oddělení nemocnice. Celkový počet dotazníků byl 90, z toho se jich 87 vrátilo, tudíž návratnost činí 97%.

Výběrový soubor se z 90% skládal z ženského pohlaví. Mezi respondenty byly zastoupeny všechny věkové kategorie, nejvíce však ve věku od 30-49 let. Nejnižší kategorií byli zaměstnanci ve věku 20-29 let.

7. 4 Výsledky a jejich interpretace

Výsledky dotazníkového šetření jsou interpretovány v zejména v tabulkách s použitím absolutní a relativní četnosti. Grafy jsem použila v případech, kdy mohli respondenti označit více odpovědí.

1. Jste:

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Muž	9	10
Žena	78	90

Tabulka 3: Složení respondentů dle pohlaví

Celkový počet respondentů byl z 90% tvořen ženami a z 10% muži.

2. Váš věk:

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
20-29 let	9	10
30-39 let	30	35
40-49 let	34	39
50 a více	14	16

Tabulka 4: Složení respondentů dle věku

Nejvíce respondentů bylo ve věku 40-49 let a dále pak ve věku 30-39 let. Zaměstnanců z kategorie 50 a více let bylo 16%. Nejnižší byla kategorie 20-29 let, tj. 10% všech respondentů.

3. Nejvyšší dosažené vzdělání je:

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Základní	2	2
Středoškolské bez maturity	5	6
Středoškolské s maturitou	54	62
Vysokoškolské	26	30

Tabulka 5: Složení respondentů dle nejvyššího dosaženého vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání u respondentů je z 62% středoškolské s maturitou a z 30% vysokoškolské. Našli se však 2 respondenti se základním vzděláním a 5 respondentů se středoškolským vzděláním bez maturity.

4. Jak dlouho vykonáváte svou profesi?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
0-3 roky	3	3
3-6 let	9	10
6-9 let	12	14
10-15 let	10	12
15-20 let	20	23
21-25 let	9	10
Více než 25 let	24	28

Tabulka 6: Složení respondentů dle délky vykonávání profese

Délka vykonávání profese se zde velmi liší, avšak nejvíce respondentů označilo odpověď, že vykonávají svou profesi přes 25 let nebo 15-20 let. Ostatní odpovědi se pohybují mezi 10%-20%. Nejméně lidí vykonává svou profesi v rozmezí od několika měsíců do 3 let.

5. Máte pocit, že práce ve zdravotnictví je více stresující než ostatní zaměstnání?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Souhlasím	43	50
Spíše souhlasím	36	41
Spíše nesouhlasím	7	8
Nesouhlasím	1	1

Tabulka 7: Složení respondentů dle srovnání práce ve zdravotnictví s ostatními zaměstnáními

Polovina respondentů považuje svou práci za více stresující než ostatní zaměstnání. Další 41% dotázaných je o tom taktéž téměř přesvědčeno. Zbýlých 8% spadá na ty, kteří s tím spíše nesouhlasí. 1 respondent s tím nesouhlasí vůbec.

6. Máte pocit, že pracujete ve stresovém prostředí?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Souhlasím	39	45
Spíše souhlasím	38	44
Spíše nesouhlasím	8	9
Nesouhlasím	2	2

Tabulka 8: Složení respondentů dle názoru, zda pracují ve stresovém prostředí

Téměř všichni respondenti buď souhlasí anebo spíše souhlasí s pocitem, že pracují ve stresovém prostředí. Dalších 9% spíše nesouhlasí a 2 respondenti takový pocit nemají vůbec.

7. Prožíváte v zaměstnání spíše krátkodobý nebo dlouhodobý stres?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Spíše krátkodobý	52	60
Napůl	31	36
Spíše dlouhodobý	4	4

Tabulka 9: Složení respondentů dle prožívání krátkodobého nebo dlouhodobého stresu

Jen 4% ze všech dotázaných prožívá dlouhodobý stres. Ostatní prožívají spíše krátkodobý stres, který není tak škodlivý, nebo pociťují oba dva.

8. Je Vaše práce pod krátkodobým stresem efektivnější?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	12	14
Spíše ano	29	33
Spíše ne	39	45
Určitě ne	7	8

Tabulka 10: Složení respondentů dle míry efektivity jejich práce pod krátkodobým stresem

Téměř polovina respondentů vnímá svou práci pod krátkodobým stresem jako efektivnější, z toho 14% je o tom přesvědčeno. Druhá polovina na krátkodobém stresu neshledává žádný pozitivní efekt na jejich práci, ba naopak (8% dotazovaných).

9. Pokud jste ve stresu, máte problém s koncentrací?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	5	6
Spíše ano	38	44
Spíše ne	33	38
Určitě ne	11	12

Tabulka 11: Složení respondentů dle problémů s koncentrací ve stresu

Více než desetina dotázaných nepocituje žádný problém související s koncentrací během stresové situace, dalších 38% se to také téměř netýká. Avšak rovných 50% se s tímto problémem setkává, z toho 6% více.

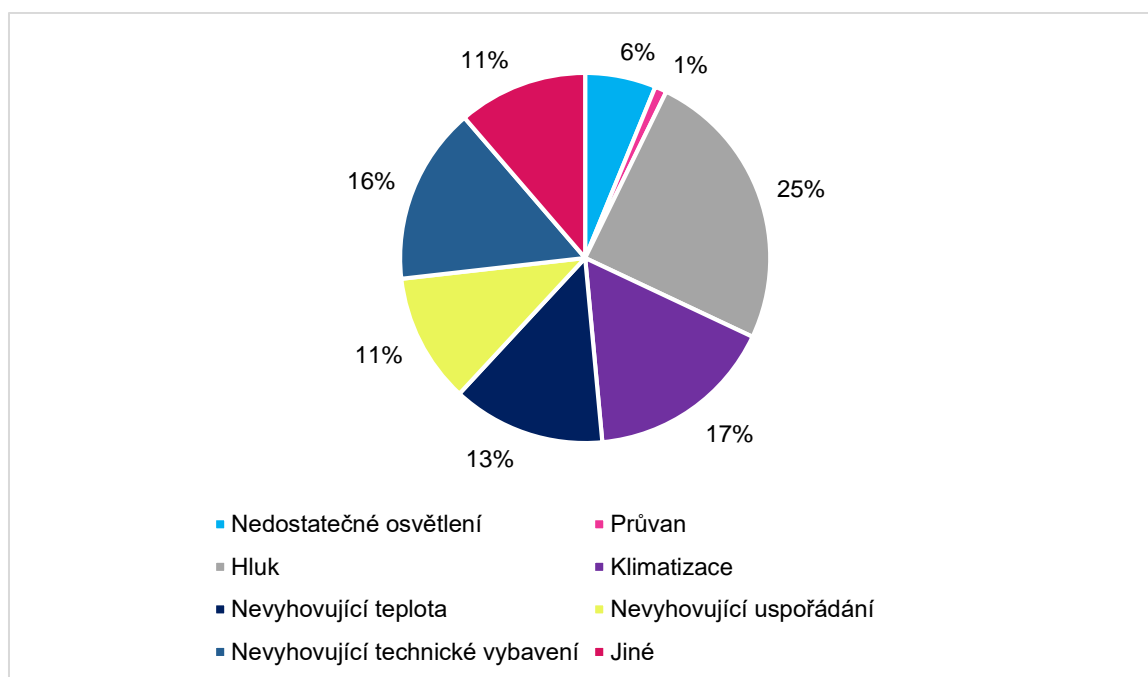
10. Vyhovuje Vám Vaše pracovní prostředí?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	41	47
Spíše ano	41	47
Spíše ne	5	6
Určitě ne	0	0

Tabulka 12: Složení respondentů dle spokojenosti s pracovním prostředím

Po 47% mají dvě kladné odpovědi na otázku ohledně spokojenosti s pracovním prostředím. Zbylých 6% s pracovním prostředím spokojeno příliš není, avšak zcela nespokojen není nikdo.

11. Který z těchto faktorů Vám na pracovišti nejvíce vadí?



Graf 1: Složení respondentů dle nepříznivých faktorů na pracovišti

V této otázce měli respondenti možnost označit více odpovědí, proto absolutní a relativní četnost neodpovídá sto procentům. Mezi nejzáporněji hodnocené odpovědi patří jednoznačně hluk na pracovišti. Dále klimatizace a nevyhovující technické vybavení, teplota nebo uspořádání. 6% respondentům nejvíce vadí nedostatečné osvětlení, jednomu člověku průvan a 11% lidí vadí na pracovišti jiný faktor, než je v nabídce.

12. Máte pocit, že děláte úkoly nad rámec svých kompetencí?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Souhlasím	13	15
Spíše souhlasím	34	39
Spíše nesouhlasím	27	31
Nesouhlasím	13	15

Tabulka 13: Složení respondentů dle plnění úkolů nad rámec jejich kompetencí

Po 15% mají zcela dvě protikladné odpovědi respondentů - ty, které souhlasí a ty, které naopak nesouhlasí s tím, že dělají úkoly nad rámec svých kompetencí. Zbylí respondenti se přiklání buď k jedné, nebo druhé možnosti, opět s téměř stejným výsledkem.

13. Potýkáte se v práci s časovým tlakem?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Souhlasím	35	40
Spíše souhlasím	36	42
Spíše nesouhlasím	14	16
Nesouhlasím	2	2

Tabulka 14: Složení respondentů dle pocitu časového tlaku

Pod časovým tlakem pracují více než tři čtvrtiny zaměstnanců, z toho polovina se s tím běžně setkává. 16% respondentů uvedlo, že se s časovým tlakem spíše nepotýkají a pouze 2% ze všech dotazovaných se s ním nepotýká vůbec.

14. Cítíte se v práci přetíženi a pocitujete nedostatek času na odpočinek?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Souhlasím	18	21
Spíše souhlasím	37	42
Spíše nesouhlasím	24	28
Nesouhlasím	8	9

Tabulka 15: Složení respondentů dle pocitu přetížení a nedostatku času na odpočinek

Více než polovina dotázaných se v práci cítí přetížena a pocituje nedostatek času na odpočinek, z toho 21% se s tím setkává častěji. Přibližně 28% s tímto tvrzením spíše nesouhlasí a 9% s ním nesouhlasí vůbec.

15. Jak byste celkově zhodnotil/a vztahy na Vašem pracovišti?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Výborné	18	21
Chvalitebné	39	45
Dobré	29	33
Dostatečné	1	1
Nedostatečné	0	0

Tabulka 16: Složení respondentů dle hodnocení vztahů na pracovišti

Pětina dotázaných hodnotí vztahy na pracovišti výborně a téměř polovina chvalitebně. Zbýlých 33% spadá pod dobré hodnocení a 1% pod dostatečné. Nicméně nedostatečně vztahy nehodnotil nikdo.

16. Dostáváte se se svými kolegy nebo nadřízenými do konfliktů?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Často	0	0
Občas	18	21
Zřídka	51	58
Vůbec	18	21

Tabulka 17: Složení respondentů dle konfliktních situací s kolegy nebo nadřízenými

Přes polovinu respondentů se dostává zřídka do konfliktů mezi kolegy nebo nadřízenými. Dalších 21% se s nějakým konfliktem na pracovišti osobně setká. Často neodpověděl nikdo. Naopak odpověď ‚vůbec‘ zvolilo 21% respondentů.

17. Cítíte ze strany svého nadřízeného nadměrný tlak a kontrolu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Často	0	0
Občas	32	37
Zřídka	34	39
Vůbec	21	24

Tabulka 18: Složení respondentů dle pocitu nadměrného tlaku a kontroly ze strany nadřízeného

Téměř tři čtvrtě dotazovaných občas nebo zřídka cítí nadměrný tlak a kontrolu ze strany svého nadřízeného. 24% se s tím neseškává vůbec. Odpověď ‚často‘ neoznačil nikdo.

18. Objevuje se na Vašem pracovišti šikana?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Často	0	0
Občas	5	6
Zřídka	17	19
Vůbec	65	75

Tabulka 19: Složení respondentů dle šikany na pracovišti

Rovných tři čtvrtě respondentů odpovědělo, že šikana se na jejich pracovišti nevyskytuje vůbec. 19% se s ní setkává zřídka a 6% občas. Často se s ní však na pracovišti nesetkává nikdo.

19. Obáváte se ztráty Vašeho zaměstnání?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Často	1	1
Občas	19	22
Zřídka	31	36
Vůbec	36	41

Tabulka 20: Složení respondentů dle obavy ze ztráty zaměstnání

Téměř polovina dotazovaných nevykazuje vůbec obavu ze ztráty jejich zaměstnání a dalších 36% zřídka. 22% má o své zaměstnání strach jen občas. Často má obavu pouze jeden respondent.

20. Ovlivňuje pracovní stres Váš osobní život?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	10	12
Spíše ano	27	31
Spíše ne	36	41
Určitě ne	14	16

Tabulka 21: Složení respondentů dle vlivu pracovního stresu na jejich osobní život

Pracovní stres jistě ovlivňuje osobní život u 12% respondentů a dalších 31% si to myslí. 41% respondentů tento názor nesdílí a 16% je přesvědčena o tom, že pracovní stres jejich osobní život neovlivňuje vůbec.

21. Objevily se u Vás nějaké tělesné příznaky stresu?

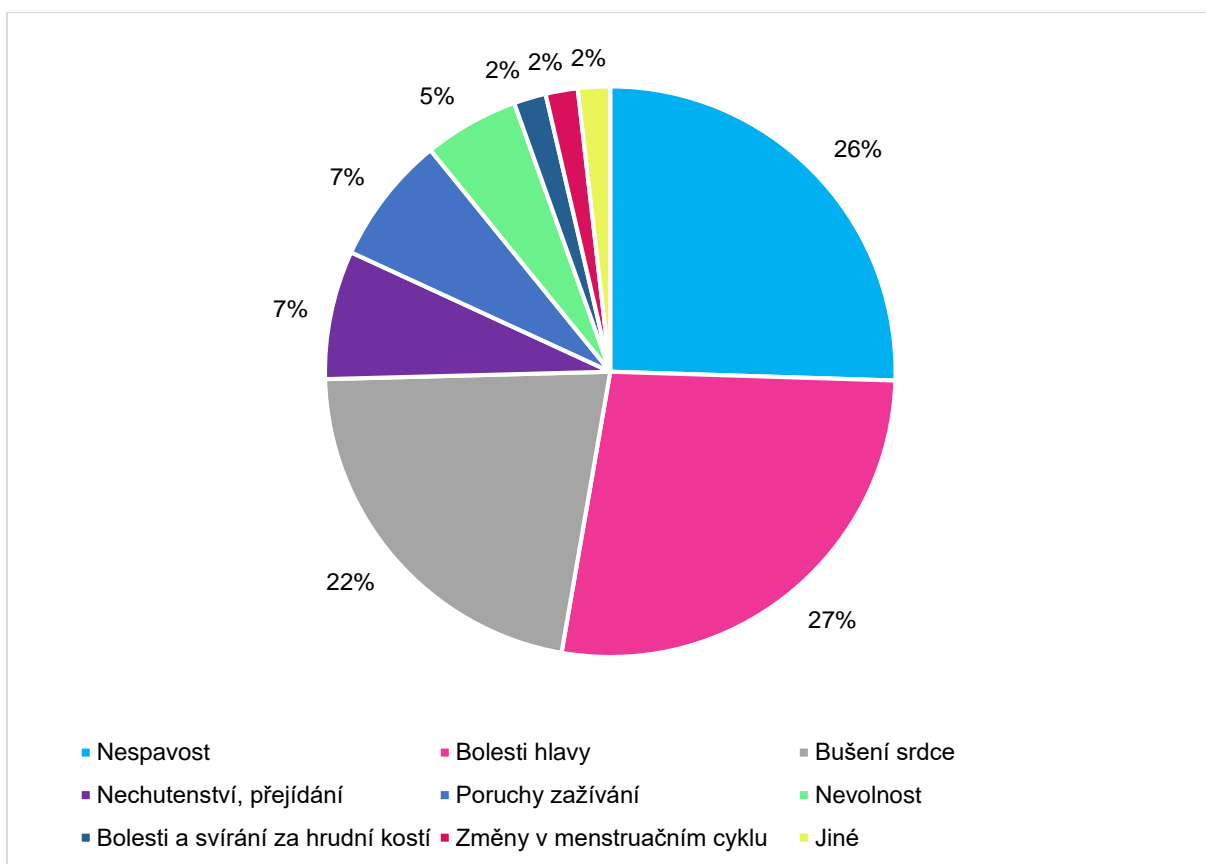
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	8	9
Spíše ano	21	24
Spíše ne	41	47

Určitě ne	17	20
-----------	----	----

Tabulka 22: Složení respondentů dle objevení tělesných příznaků stresu

U necelé poloviny dotazovaných se nejspíše žádné tělesné příznaky stresu neobjevily a u další pětiny se neobjevily vůbec. Čtvrtina si myslí, že ano a téměř desetina je o tom přesvědčena.

22. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a určitě ano nebo spíše ano, jaké konkrétní tělesné příznaky to jsou?



Graf 2: Složení respondentů dle konkrétních tělesných příznaků

V této otázce měli respondenti opět možnost označit více odpovědí, proto absolutní a relativní četnost neodpovídá sto procentům. Mezi nejčastěji označené tělesné příznaky patří bolesti hlavy, nespavost a bušení srdce. Dále má po 7% ze všech odpovědí nechutenství nebo přejídání, poruchy zažívání a nevolnost. Jednou byly označené možnosti jako bolesti a svírání za hrudní kostí a změny v menstruačním cyklu.

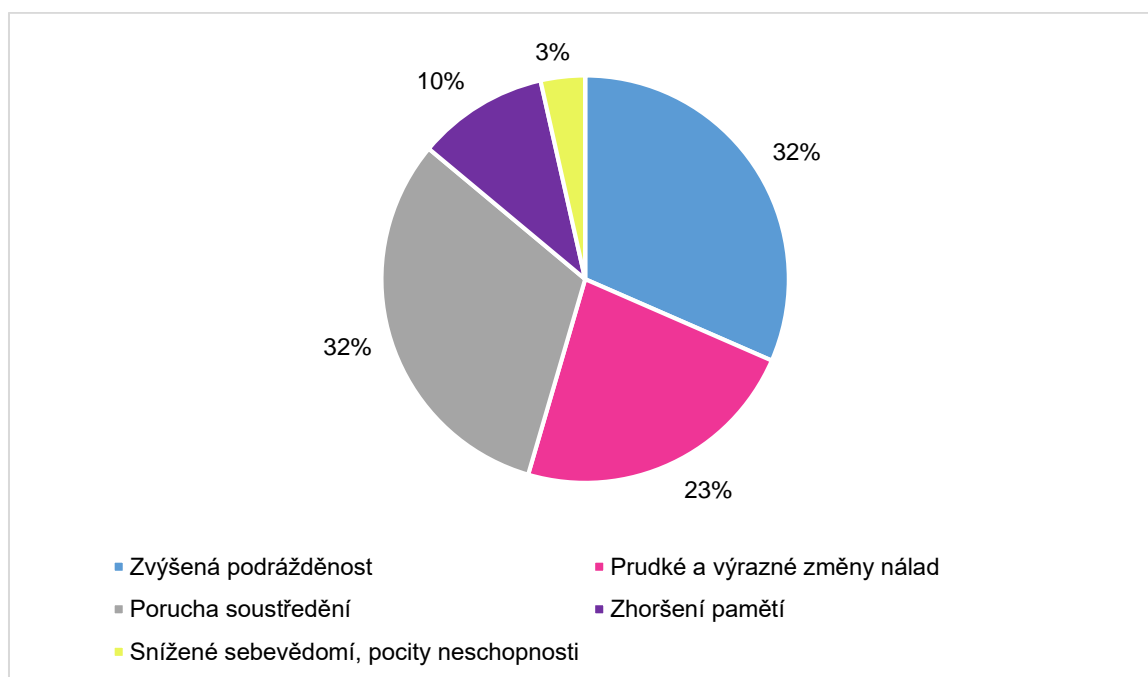
23. Objevily se u Vás nějaké duševní příznaky stresu ze zaměstnání?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	5	6
Spíše ano	9	10
Spíše ne	45	52
Určitě ne	28	32

Tabulka 23: Složení respondentů dle objevení duševních příznaků stresu

Více než polovina respondentů nejspíše žádné duševní příznaky způsobené stresem ze zaměstnání nezaregistrovala a dalších 32% si je tím jista. U 10% se nějaké duševní příznaky objevily a 6% se s nimi běžně setkává.

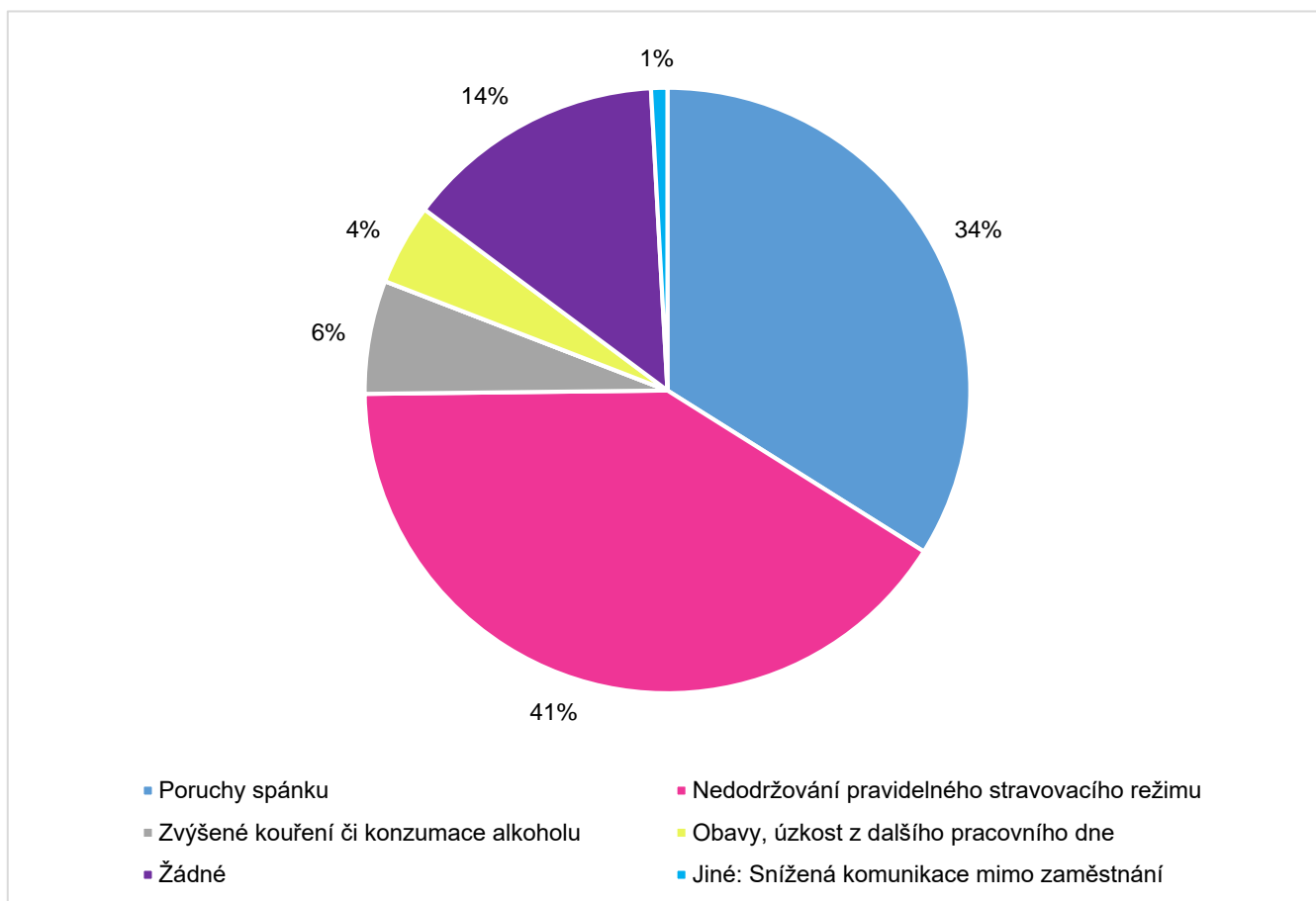
24. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a určitě ano nebo spíše ano, jaké konkrétní příznaky to jsou?



Graf 3: Složení respondentů dle konkrétních duševních příznaků stresu

V této otázce mohli respondenti opět označit více odpovědí. Nejvíce trpí zvýšenou podrážděností, poruchou soustředění a změnami nálad. Méně pak označovali možnosti jako zhoršení paměti a pocity neschopnosti.

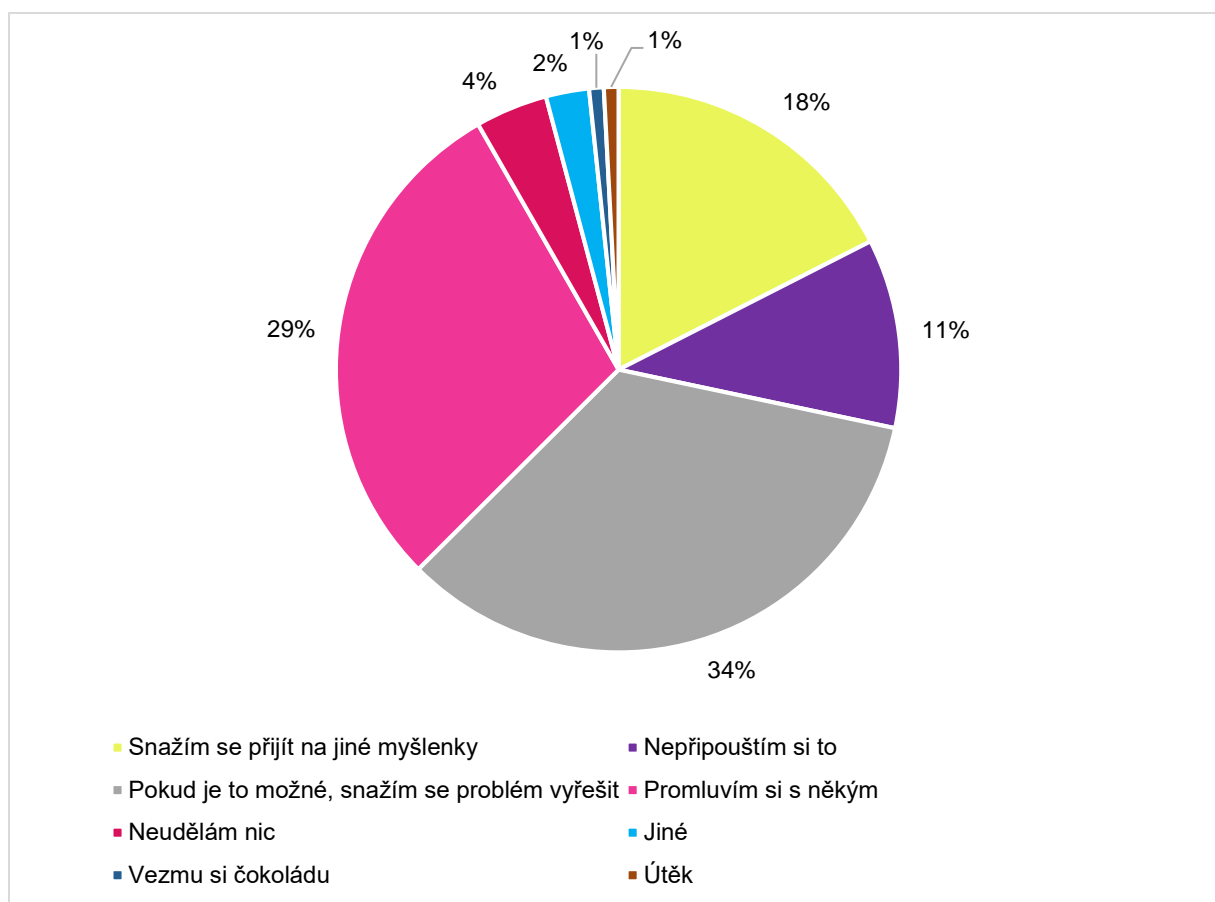
25. Jaké z následujících pocitů nebo stavů se u Vás objevují v důsledku vykonávání profese?



Graf 4: Složení respondentů dle pocitů a stavů v důsledku vykonávání profese

V této otázce mohli respondenti opět označit více odpovědí. Největší problém mají dotazovaní s nedodržováním pravidelného stravovacího režimu a se spánkem. Mezi méně častější odpovědi patří zvýšené kouření a konzumace alkoholu nebo úzkost z dalšího pracovního dne. 14% ze všech odpovědí bylo, že nezaznamenávají žádné z následujících pocitů nebo stavů a 1 respondent uvedl vlastní odpověď, že trpí sníženou komunikací mimo zaměstnání.

26. Pokud se v práci cítíte ve stresu, co uděláte, aby Vám bylo lépe?



Graf 5: Složení respondentů dle činností, které dělají, aby se ve stresové situaci cítili lépe

Další z otázek, kde bylo možné zaškrtnout více odpovědí. Nejfrekventovanější strategií bylo řešení problému a komunikace. Méně časté pak snaha přijít na jiné myšlenky a problém si nepřipouštět. 4% ze všech odpovědí byla nečinnost.

V této otázce se objevily také dvě vlastní odpovědi a to: ‚Vezmu si čokoládu‘ a ‚Útěk‘.

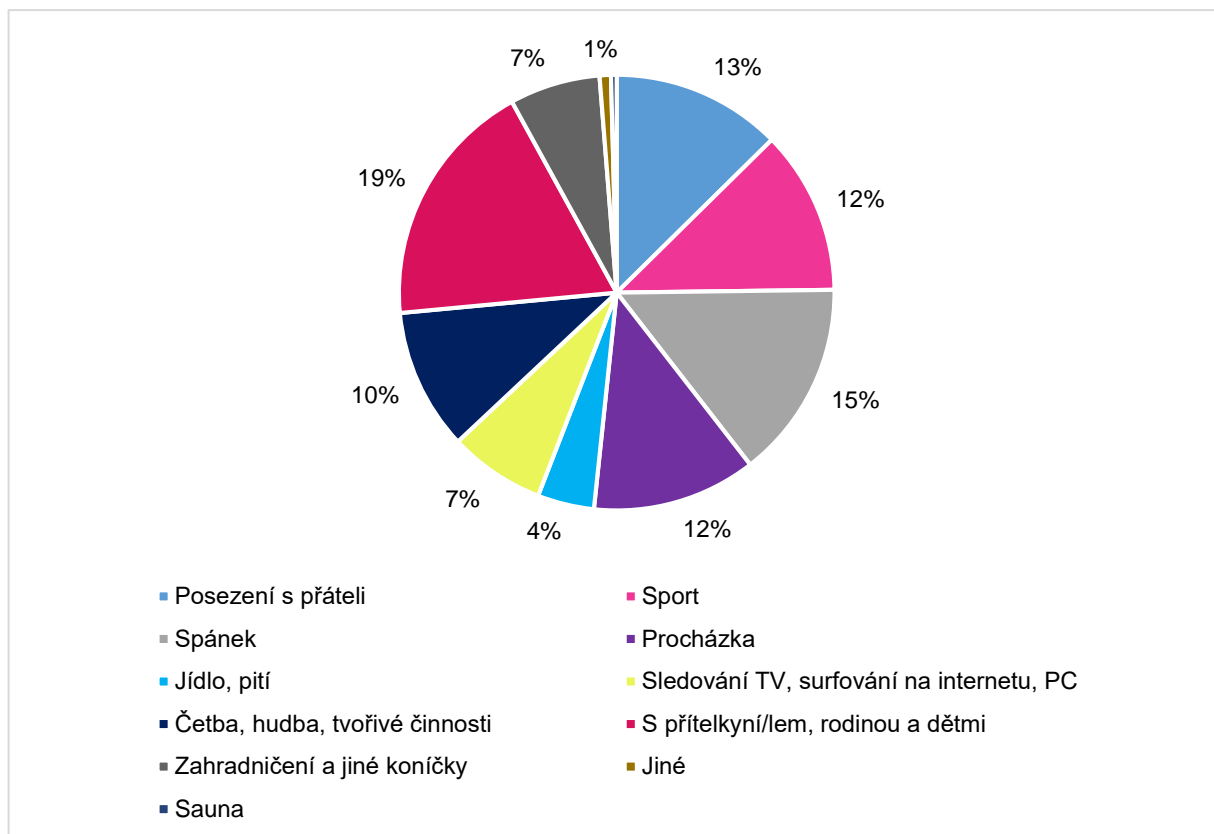
27. Jste schopni po práci relaxovat?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Určitě ano	34	40
Spíše ano	43	49
Spíše ne	8	9
Určitě ne	2	2

Tabulka 24: Složení respondentů dle schopnosti relaxovat po práci

Polovina dotazovaných si myslí, že je schopna po práci relaxovat a dalších skoro 40% je o tom přesvědčena. 9% není schopno po práci příliš relaxovat a odpočinout si a 2 respondenti odpověděli, že vůbec.

28. Jakým způsobem?



Graf 6: Složení respondentů dle způsobu relaxace

Poslední otázka, kde bylo možné vyplnit více odpovědí, se týkala způsobu relaxace. Nejčastější odpovědí bylo trávení času s přítelkyní/lem, rodinou a dětmi (20%). Dále spánkem (16%) nebo posezením s přáteli (14%). Mezi časté odpovědi také patří také sport a procházka, četba, hudba a tvořivé činnosti, jídlo a pití, relaxace u TV nebo PC, nebo zahradničení atp. Vyskytla se zde také jedna vlastní odpověď, a to relaxace v sauně.

29. Máte větší tendenci kvůli pracovnímu stresu k užívání alkoholu a jiných návykových látek (cigarety, drogy, atp.)?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Souhlasím	0	0
Spíše souhlasím	7	8

Spíše nesouhlasím	31	36
Nesouhlasím	49	56

Tabulka 25: Složení respondentů dle tendence k užívání alkoholu a jiných návykových látek

Více než polovina dotazovaných rozhodně nemá větší tendenci k užívání alkoholu a návykových látek. Dalších 36% s tím také spíše nesouhlasí. 8% dotazovaných s tím naopak spíše souhlasí. Avšak nikdo neoznačil jednoznačnou odpověď, že vyšší tendenci vykazuje.

30. Přemýšleli jste někdy o vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	9	10
Ne	78	90

Tabulka 26: Složení respondentů dle úvahy o vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu

90% respondentů nikdy nepřemýšlelo o vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu. Zbývá desetina o tom aspoň někdy uvažovala.

31. Vyhledali jste již odbornou pomoc?

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	4	5
Ne	83	95

Tabulka 27: Složení respondentů dle vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu

Pouze 4 respondenti po předchozích úvahách vyhledali odbornou pomoc. U ostatních 95% se tomu tak nestalo.

7. 5 Diskuze

Do diskuse jsem vybrala nejdůležitější otázky, týkající se cílů praktické části

Jak uvádí Irmíš (1996, s. 75), není neobvyklé, že se navzájem kombinují tři roviny potíží – psychické, tělesné i behaviorální – v souvislosti s příznaky. Mezi nejvíce označované odpovědi v otázce týkající se tělesných příznaků patřila nespavost, bolesti hlavy a bušení srdce, neboli palpitace. Z duševních příznaků to byla zvýšená podrážděnost, problémy se soustředěním a změny nálad. Domnívám se, že bolesti hlavy i podráždění a změny nálad mají co dočinění s nedostatečným nebo nekvalitním spánkem jelikož dlouhá pracovní doba i práce na noční směny výrazně narušuje naše biorytmy, jak tvrdí Fontana (2016, s. 53).

Kromě spánku, jsme prostřednictvím výzkumu zjistili i problém s dodržováním pravidelného stravovacího režimu, jehož příčinou jsou nejspíš nepravidelné přestávky, jelikož ne vždy je příhodná situace na to, aby si lékaři a obecně zdravotnický personál mohl odpočinout a v klidu se najíst.

Nejfrekventovanější strategií, jak se vypořádat se stresem v práci, bylo řešení problému a komunikace. Oba způsoby můžeme zařadit do jedné z kategorie strategií, rozdělených podle Křivohlavého (2010, s. 68-69). Tato kategorie se zaměřuje na řešení problému, kdy odstraníme jeho příčiny a snažíme se eliminovat nebo alespoň zmírnit působení stresoru. Méně častá byla pak snaha přijít na jiné myšlenky, kdy nepříjemnosti tolerujeme, a nepřipouštění si problému, což je strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem. Domnívám se, že je to z důvodu, že se pracovníci chtějí distancovat od dění a zbytečně se problémem nestresovat, jelikož mají na starosti mnohem důležitější věci, a to zdraví pacientů. Je také nutné podotknout, že konkrétní výběr z výše zmíněných dvou strategií je ovlivněn genetickou výbavou, výchovou a společností.

Co se týče způsobu zvládnání stresu a relaxování, tak i výzkum Křivohlavého (2010, s. 102), který se zaměřuje na otázku ‚Co vám v současnosti ve vašem životě přináší radost, klid a pohodu?‘ uvádí, že nejvíce respondentům pomáhá v boji se stresem jejich rodina, manžel, děti a přátelé, jelikož láskyplná sociální opora má pozitivní vliv na naši schopnost zvládat stres (Fontana, 2016, s. 174). V tom se jednoznačně shodují i odpovědi v mém dotazníkovém šetření. Další častou odpovědí byl spánek a tělesná aktivita, což je také jeden z nejvíce osvědčených způsobů.

Dále budu rozebírat konkrétní stresory, na které zaměstnanci odpovídali.

Velice kladně byly hodnoceny vztahy na pracovišti. To svědčí o dobrých vzájemných vztazích, což může zapříčinit i lepší pracovní výkon a efektivnější týmovou práci. Tři čtvrtiny dotazovaných také málokdy, anebo jen občas cítí ze strany svého nadřízeného nadměrný tlak

nebo kontrolu. Může to být např. u nových zaměstnanců, u kterých je určitá míra kontroly žádoucí, avšak oni to mohou považovat za nedůvěru v jejich pracovní schopnosti.

Uspokojivě dopadla otázka týkající se obavy ze ztráty zaměstnání, jelikož se většina lidí o své zaměstnání nebojí vůbec nebo zřídka. To svědčí o nízké fluktuaci personálu, proto tento jev nemůžeme brát konkrétně v tomto prostředí jako jeden z nejčastějších stresorů.

Stejně tak tomu je i u nevyjasněných pravomocí. V takových případech mohou jedinci dělat úkoly nad rámec svých kompetencí a kvůli tomu nedělat svou práci dostatečně efektivně. Z šetření však vyplývá, že ani tento stresor není v tomto zdravotnickém prostředí častý. Může to být zejména z důvodu velice rozdílných a jasně vymezených kompetencí a pravomocí mezi lékaři, sestrami a sanitáři.

Na základě šetření shledávám jako největší stresogenní faktor časový tlak, se kterým se potýká více než tři čtvrtiny pracovníků, s čímž souvisí i přetížení a nedostatek času na odpočinek, což může podle Křivohlavého (2010, s. 176) vést ke škodlivému distressu neboť se pracovník může cítit v časové tísní, která mu způsobuje napětí. Důsledkem mohou být také problémy se soustředěním, jelikož si pracovníci nemohou dovolit udělat krátkou pauzu, uvolnit se a nabrat sílu na další úkol.

Žádný z výsledků se nejevil jako alarmující, tudíž považuji toto šetření za přijatelné. V závěru práce budu rozebírat možné řešení, jak situaci zlepšit.

ZÁVĚR

Stres je neodmyslitelnou součástí našeho života. Jak říká Hans Selye: *„Stres patří k našemu životu stejně jako vzduch a dýchání. Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít.“*⁶³ Nicméně je důležité poznat, kdy je stres škodlivý a prospěšný, a kdy už nám škodí.

V teoretické části jsme se nejprve zabývali charakteristikou stresu a podněty, které ho způsobují. Popsali jsme si také stručně, co se v lidském organismu při stresové situaci děje a jak funguje stresová osa, která je působením stresorů aktivována. To, co se odehrává v lidském těle, totiž předchází našim tělesným projevům a změnám chování, které jsme schopni zpozorovat navenek. Pokud je však působení stresorů nepřiměřené a dlouhodobé, tělo ztrácí schopnost adaptace a není již schopné se bránit. To může vyústit v různé psychosomatické onemocnění a zdravotní problémy, které jsme si taktéž rozebrali. Proto je nesmírně důležité dokázat stres zvládnout nebo alespoň zmírnit, abychom předešli negativním účinkům na naše tělo. Předposlední kapitola je proto věnována různým způsobům, jak se se stresem vypořádat. V poslední kapitole jsem se zaměřila na stres a stresové faktory v práci, které jsem rozdělila na obecné, jež jsou dané charakteristikou práce, a konkrétní, závisující na člověku a jeho osobnosti a temperamentu.

Praktická část se zabývala zjišťováním stresorů v pracovním prostředí zaměstnanců Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.. Výzkumné šetření jsme prováděli na základě anonymního dotazníku, který jsme, se svolením náměstkyně Mgr. Marie Brilové, MBA rozdali na různá nemocniční oddělení. Dalším cílem praktické části bylo zjistit, jaké tělesné nebo duševní příznaky stresu zaměstnanci pociťují a jak se s nimi vypořádávají.

Vyhodnocením dotazníkových otázek jsme zjistili, že pracovní stres v tomto prostředí způsobuje především časový tlak a nedostatek času na odpočinek. To je ovšem dáno charakterem zaměstnání, což se bohužel nedá ovlivnit, jelikož většina zdravotníků musí být v pohotovosti neustále a žádný time management pro efektivní využití času se v tomto případě použít nedá. Dále jsme zjistili, že nejvíce z nich pociťuje problémy jako je nespavost, bolesti hlavy a s tím spojená podrážděnost, problémy s koncentrací a změny nálad. Stres pak řeší nejčastěji trávením času s rodinou nebo přáteli nebo fyzickou aktivitou, což jsou bezesporu ty nejúčinnější a nejčastější způsoby.

S ohledem na charakter profese bych jako řešení volila zejména prevenci jednotlivce v péči o zdraví. Mít dostatek odpočinku a zároveň i pohybu. Věnovat čas svým blízkým, ale i

⁶³ *Citáty Hans Selye* [online]. [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: <http://citaty.net/autori/hans-selye/>

koníčkům. Všechny tyto činnosti mají na náš organismus blahodárný vliv a pomáhají nám být více odolní vůči stresovým faktorům, které nás obklopují.

Další řešení by mohly pocházet i z pozice zaměstnavatele a jeho managementu. Např. poskytování školení zaměřené na prevenci a zvládání stresu, kde by se pracovníci naučili rozpoznávat příznaky psychického vyčerpání a jeho účinnému předcházení. V takových seminářích by se mohly vyučovat různé relaxační metody na snížení stresu a poskytovat rady a tipy, jak dlouhodobě dopady stresu zvládat.

Jako neméně užitečný způsob podpory sledávám i poskytování různých permanentek na sportovní aktivity, jak tomu u některých firem bývá, a pořádání firemních teambuildingových akcí, kde se nejen odreagujete, a snížíte vaši hladinu stresu, ale i zlepšíte vztahy se svými pracovníky.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- ATKINSON, R. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8640-3.
- CARNEGIE, D. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7.
- FONTANA, D. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. ISBN 80-85993-02-3.
- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KIRSTA, A. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Košice: Oriens, 1996. ISBN 80-88828-02-3.
- KLÍMOVÁ, J., FIALOVÁ, M. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?*. Praha: Progressive consulting, 2015. ISBN 978-80-260-8208-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, Praha, Grada, Avicenum, 1994. 190 s., ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0.
- MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997, 132 s. ISBN 80-716-9425-8.
- PRAŠKO, J. *Nadměrné obavy o zdraví: rady pro klienta a jeho rodinu*. Praha: Portál, 2004. Rádcí pro zdraví. ISBN 80-7178-881-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

- Citáty Hans Selye* [online]. [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: <http://citaty.net/autori/hans-selye/>
- Stres a funkce buněk* [online]. [cit. 2017-02-09]. Dostupné z: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Graf obecného adaptačního syndromu.....	15
--	----

Seznam grafů

Graf 1: Složení respondentů dle nepříznivých faktorů na pracovišti.....	38
Graf 2: Složení respondentů dle konkrétních tělesných příznaků.....	42
Graf 3: Složení respondentů dle konkrétních duševních příznaků.....	43
Graf 4: Složení respondentů dle pocitů a stavů v důsledku vykonávání profese.....	44
Graf 5: Složení respondentů dle činností, které dělají, aby se ve stresové situaci cítili lépe..	45
Graf 6: Složení respondentů dle způsobu relaxace.....	46

Seznam tabulek

Tabulka 1: Holmes-Rahova stupnice.....	13
Tabulka 2: Fáze tréninku a příklady formulací a představ.....	25
Tabulka 3: Složení respondentů dle pohlaví.....	34
Tabulka 4: Složení respondentů dle věku.....	34
Tabulka 5: Složení respondentů dle nejvyššího dosaženého vzdělání.....	35
Tabulka 6: Složení respondentů dle délky vykonávání profese.....	35
Tabulka 7: Složení respondentů dle srovnání práce ve zdravotnictví s ostatními zaměstnáními.....	35
Tabulka 8: Složení respondentů dle názoru, zda pracují ve stresovém prostředí.....	36
Tabulka 9: Složení respondentů dle prožívání krátkodobého nebo dlouhodobého stresu....	36
Tabulka 10: Složení respondentů dle míry efektivity jejich práce pod krátkodobým stresem.....	36
Tabulka 11: Složení respondentů dle problémů s koncentrací ve stresu.....	37

Tabulka 12: Složení respondentů dle spokojenosti s pracovním prostředím.....	37
Tabulka 13: Složení respondentů dle plnění úkolů nad rámec jejich kompetencí.....	38
Tabulka 14: Složení respondentů dle pocitu časového tlaku.....	39
Tabulka 15: Složení respondentů dle pocitu přetížení a nedostatku času na odpočinek.....	39
Tabulka 16: Složení respondentů dle hodnocení vztahů na pracovišti.....	39
Tabulka 17: Složení respondentů dle konfliktních situací s kolegy nebo nadřízenými.....	40
Tabulka 18: Složení respondentů dle pocitu nadměrného tlaku a kontroly ze strany nadřízeného.....	40
Tabulka 19: Složení respondentů dle šikany na pracovišti.....	40
Tabulka 20: Složení respondentů dle obavy ze ztráty zaměstnání.....	41
Tabulka 21: Složení respondentů dle vlivu pracovního stresu na jejich osobní život.....	41
Tabulka 22: Složení respondentů dle objevení tělesných příznaků stresu.....	41
Tabulka 23: Složení respondentů dle objevení duševních příznaků stresu.....	43
Tabulka 24: Složení respondentů dle schopnosti relaxovat po práci.....	45
Tabulka 25: Složení respondentů dle tendence k užívání alkoholu a jiných návykových látek.....	46
Tabulka 26: Složení respondentů dle úvahy o vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu.....	47
Tabulka 27: Složení respondentů dle vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu.....	47

..

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Žádost o provedení výzkumného šetření.....I

Příloha B - DotazníkII

Příloha A – Žádost o provedení výzkumného šetření

ŽÁDOST O PŘEDÁNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážená paní magistro,

jmenuji se *Simona Novotná* a jsem studentka 3. ročníku oboru Manažerská studia - Řízení lidských zdrojů.

K úspěšnému zakončení svého studia potřebuji obhájit bakalářskou práci na téma: *Stres a zvládání stresu*.

Ke zjištění potřebných údajů pro výzkumnou část své bakalářské práce Vás prosím o umožnění předání dotazníku na oddělení Vaší nemocnice.

Pokud budete mít zájem, s výsledky svého šetření Vás seznámím.

Děkuji za kladné vyřízení.

V Žižňánkách dne 13. 1. 2017


Simona Novotná

*13.1.2017 Fakultní a poradenské zkušební
středisko!*


MUDr. Miroslav Štáhl, MBA
ŘÍDÍTEL
PRO OZDROVATELSKOU PÉČI

Příloha B – Dotazník

1. **Jste:**
 - muž
 - žena
2. **Váš věk:**
 - 20-29
 - 30-39
 - 40-49
 - 50 a více
3. **Nejvyšší dosažené vzdělání je:**
 - základní
 - středoškolské bez maturity
 - středoškolské s maturitou
 - vysokoškolské
4. **Jak dlouho vykonáváte svou profesi?**
 - 0-3 roky
 - 3-6 let
 - 6-9 let
 - 10-15 let
 - 15-20 let
 - 21-25 let
 - přes 25 let

Příčiny stresu na pracovišti

5. **Máte pocit, že práce ve zdravotnictví je více stresující než ostatní zaměstnání?**
 - souhlasím
 - spíše souhlasím
 - spíše nesouhlasím
 - nesouhlasím
6. **Máte pocit, že pracujete ve stresovém prostředí?**
 - souhlasím
 - spíše souhlasím
 - spíše nesouhlasím
 - nesouhlasím
7. **Prožíváte spíše krátkodobý nebo dlouhodobý stres?**
 - spíše krátkodobý
 - napůl
 - spíše dlouhodobý
8. **Je Vaše práce pod krátkodobým stresem efektivnější?**
 - určitě ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - určitě ne
9. **Pokud jste ve stresu, máte problém s koncentrací?**
 - určitě ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - určitě ne

10. Vyhovuje vám Vaše pracovní prostředí?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

11. Který z těchto faktorů Vám na pracovišti nejvíce vadí?

- nedostatečné osvětlení
- průvan, vlhko na pracovišti
- hluk na pracovišti
- klimatizace
- nevyhovující teplota
- nevyhovující uspořádání
- nevyhovující technické vybavení
- jiný:

12. Máte pocit, že děláte úkoly nad rámec svých kompetencí?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

13. Potýkáte se v práci s časovým tlakem?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

14. Cítíte se v práci přetížení a pocitujete nedostatek času na odpočinek?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

15. Jak byste celkově zhodnotil/a vztahy na Vašem pracovišti?

- výborný
- chvalitebný
- dobrý
- dostatečný
- nedostatečný

16. Dostáváte se svými kolegy nebo nadřízenými do konfliktů?

- často
- občas
- zřídka
- vůbec

17. Cítíte ze strany svého nadřízeného nadměrný tlak a kontrolu?

- často
- občas
- zřídka
- vůbec

18. Objevuje se na Vašem pracovišti šikana?

- často
- občas
- zřídka
- vůbec

19. Obáváte se ztráty Vašeho zaměstnání?

- často
- občas
- zřídka
- vůbec

Projevy stresu

20. Ovlivňuje pracovní stres Váš osobní život?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

21. Objevily se u Vás nějaké tělesné příznaky stresu?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

22. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a určitě ano nebo spíše ano, jaké konkrétní tělesné příznaky to jsou?

- přetrvávající, dlouhodobá únava
- nespavost
- bolesti hlavy
- bušení srdce
- nechutenství, přejídání
- poruchy zažívání
- nevolnost
- bolesti a svírání za hrudní kostí
- změny v menstruačním cyklu
- jiné:

23. Objevily se u Vás nějaké duševní příznaky stresu ze zaměstnání?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

24. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a určitě ano nebo spíše ano, jaké konkrétní duševní příznaky to jsou?

- zvýšená podrážděnost
- prudké a výrazné změny nálad
- porucha soustředění
- zhoršení paměti
- snížené sebevědomí, pocity neschopnosti
- nadměrné starosti o zdravotní stav

25. Jaké z následujících pocitů nebo stavů se u Vás objevují v důsledku vykonávání profese?

- poruchy spánku
- nedodržování pravidelného stravovacího režimu
- zvýšené kouření či konzumace alkoholu
- sexuální problémy
- neschopnost projevit emocionální náklonost (např. vyhýbání se přátelům nebo rodině)
- obavy, úzkost z dalšího pracovního dne

- žádné
- jiné:

Vypořádávání se stresem

26. Pokud se v práci cítíte ve stresu, co uděláte, aby Vám bylo lépe?

- snažím se přijít na jiné myšlenky
- nepřipouštím si to
- pokud je to možné, snažím se problém vyřešit
- promluví si s někým
- neudělám nic
- jiné:

27. Jste schopni po práci relaxovat?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

28. Jakým způsobem?

- posezení s přáteli
- sport
- spánek
- procházka
- jídlo, pití
- sledování TV, surfování na internetu, PC
- četba, hudba, tvořivé činnosti
- s přítelkyní/lem, rodinou a dětmi
- zahradničení, a jiné koníčky
- jiné:

29. Máte větší tendenci kvůli pracovnímu stresu k užívání alkoholu a jiných návykových látek (cigarety, drogy, atp.)?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

30. Přemýšleli jste někdy o vyhledání odborné pomoci se zvládnutím stresu?

- ano
- ne

31. Vyhledali jste již odbornou pomoc?

- ano
- ne

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Simona Novotná

Obor: Manažerská studia – Řízení lidských zdrojů

Forma studia: prezenční studium

Název práce: Stres a zvládání stresu

Rok: 2017

Počet stran textu: 43

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 13

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.