

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Stres a duševní hygiena v manažerské praxi

Natálie Havelková

© 2023 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Natálie Havelková

Podnikání a administrativa

Název práce

Stres a duševní hygiena v manažerské praxi

Název anglicky

Stress and mental hygiene in managerial practice

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je popis problematiky stresu a duševní hygieny. Je nutné upozornit na to, že výskyt stresu je u lidí čím dál častější. Dnešní doba je uspěchaná a stres je na denním pořádku, zejména v manažerské praxi. Cílem je zjistit, jaké návyky a znalosti z oblasti stresu a duševní hygieny mají respondenti z výzkumného vzorku, manažeři korporací. Výstupem této práce je shrnutí zásadních poznatků a konkrétních výstupů a na jejich základě navržení doporučení respondentům, jaké jsou možnosti odstranění hlavních nedostatků v jejich duševní hygieně a jak předejít možnému duševnímu a fyzickému přetížení, narušení principu work-life balance či syndromu vyhoření.

Metodika

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Při zpracování teoretické části byla použita dostupná odborná literatura a články, které se věnují problematice stresu a duševní hygieny.

Praktická část se věnuje kvalitativnímu šetření formou dotazování vybraných manažerů. Budou využity tři metody sběru dat – časové snímky, polostrukturované rozhovory a dotazník, které budou s manažery vedeny v pro ně přirozeném prostředí. Na základě informací, které budou v rámci výzkumu získány, bude provedena analýza, která má za cíl poskytnutí náhledu na případné chyby, kterých se respondenti v oblasti duševní hygieny dopouští a navržení možných doporučení pro lepší praxi duševní hygieny.

Doporučený rozsah práce

50-60 str.

Klíčová slova

časový snímek, duševní hygiena, manažerská praxe, stres, workoholismus

Doporučené zdroje informací

- BEDRNOVÁ, E. Duševní hygiena a sebeřízení. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6
- BEDRNOVÁ, E. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. a JAROŠOVÁ, E. Manažerská psychologie a sociologie. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-239-0.
- HUBÁČKOVÁ, L. 33 základních postupů jak překonat stres při obchodování. Brno: Computer Press, 2003. ISBN 80-251-0016-2.
- KNOBLAUCH, J. Time management: mějte svůj čas pod kontrolou. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 3. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MIKULÁŠTÍK, M. Manažerská psychologie. 3., přepracované vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4221-2.
- SCHREIBER, V. Lidský stres. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 3. 3. 2022

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 7. 3. 2022

doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 14. 03. 2022

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Stres a duševní hygiena v manažerské praxi" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 10.3.2023

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkoval(a) PhDr. Haně Chýlové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi při zpracování mé bakalářské práce věnovala.

Stres a duševní hygiena v manažerské praxi

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku duševní hygieny v manažerské praxi. Teoretická část napomáhá k bližšímu poznání základních pojmů a východiska týkající se tohoto tématu. Postupně se zabývá rolí stresu a metodami duševní hygieny v životě jedince. Dále se zabývá také sebepoznáním, sebeřízením, a především manažerskou praxí. Hlavní praktická část přináší 8 případových studií, které se týkají oblasti psychohygieny a jak se uplatňuje v manažerském světě. Cílem výzkumu je pomocí polostrukturovaných hloubkových rozhovorů, dotazníku týkajícího se workoholismu a pomocí časových snímků odhalit a přiblížit, jaké užívají manažeři ve svém osobním i pracovním životě techniky duševní hygieny. Po odhalení všech výsledků je možno nalézt rady a doporučení, které jsou nutné pro zlepšení sledovaných oblastí. Na závěr bude všech osm respondentů vzájemně porovnáno a zanalyzováno. Hlavním přínosem bakalářské práce je reálný pohled do života sledovaných manažerů a zjištění, jakou důležitost či roli psychohygieně přisuzují.

Klíčová slova: Duševní hygiena, Management, Manažerská psychologie, Psychická zátěž, Sebepoznání, Sebeřízení, Stres, Syndrom vyhoření, Workoholismus, Zdravý životní styl

Stress and mental hygiene in managerial practice

Abstract

The bachelor thesis is focused on the issue of mental hygiene in managerial practice. The theoretical part helps to get to know the basic concepts and starting points related to this topic. It gradually deals with the role of stress and methods of mental hygiene in an individual's life. He also deals with self-knowledge, self-management, and especially managerial practice. The main practical part presents 8 case studies that relate to the field of psychohygiene and how it is applied in the managerial world. The aim of the research is to use semi-structured in-depth interviews, a certified questionnaire on workaholism and time slides to reveal and illustrate how managers use mental hygiene techniques in their personal and professional lives. After revealing all the results, it is possible to find advice and recommendations that are necessary to improve the monitored areas. Finally, all ten respondents will be compared and analyzed. The main benefit of the bachelor's thesis is a real view of the lives of the monitored managers and finding out what importance or role they attach to psychohygiene.

Keywords: Burnout syndrome, healthy lifestyle, Management, Managerial Psychology, Mental hygiene, Mental stress, Self-knowledge, Self – management, Stress, Workaholism

Obsah

1 Úvod	13
2 Cíl práce a metodika	15
2.1 Cíl práce	15
2.2 Metodika	16
3 Teoretická východiska	18
3.1 Vymezení pojmu stresu	18
3.1.1 Fyziologické následky nadměrného stresu	19
3.1.2 Psychologické důsledky nadměrného stresu	20
3.1.3 Psychologie stresu	22
3.1.4 Práce a stres	23
3.1.5 Stresory	25
3.1.6 Stresory v práci	27
3.1.7 Manažerská práce	27
3.1.8 Řízení pracovních konfliktů	29
3.1.9 Strategie zvládnutí stresu	30
3.1.10 Workoholismus	31
3.1.11 Syndrom vyhoření	32
3.2 Duševní hygiena	35
3.2.1 Pracovní výkon a duševní hygiena	36
3.2.2 Základní pojmy duševní hygieny	36
3.2.3 Čím se zabývá duševní hygiena?	37
3.2.4 Metody duševní hygieny	37
3.2.5 Zdravý životní styl	38
3.2.6 Životospráva z hlediska duševní hygieny	39
3.2.7 Coping strategie – metody zvládání stresu	41
4 Vlastní práce	43
4.1 Cíle zkoumání	43
4.2 Kvalitativní a kvantitativní metoda	43
4.3 Způsob sběru dat	44
4.4 Vzorek	46
4.5 Praktická část – analýza respondentů	48
4.5.1 Respondent 1	48
4.5.1.1 Výstupy časového snímku	49
4.5.1.2 Polostrukturovaný rozhovor	51
4.5.1.3 Dotazník – Workoholismus	52
4.5.1.4 Shrnutí a doporučení	53

4.5.2	Respondent 2	53
4.5.2.1	Výstupy časového snímku	54
4.5.2.2	Polostrukturovaný rozhovor	56
4.5.2.3	Dotazník – Workoholismus	58
4.5.2.4	Shrnutí a doporučení	58
4.5.3	Respondent 3	58
4.5.3.1	Výstupy časového snímku	59
4.5.3.2	Polostrukturovaný rozhovor	61
4.5.3.3	Dotazník – Workoholismus	62
4.5.3.4	Shrnutí a doporučení	63
4.5.4	Respondent 4	63
4.5.4.1	Výstupy časového snímku	64
4.5.4.2	Polostrukturovaný rozhovor	66
4.5.4.3	Dotazník – Workoholismus	67
4.5.4.4	Shrnutí a doporučení	68
4.5.5	Respondent 5	68
4.5.5.1	Výstupy časového snímku	69
4.5.5.2	Polostrukturovaný rozhovor	70
4.5.5.3	Dotazník – Workoholismus	72
4.5.5.4	Shrnutí a doporučení	72
4.5.6	Respondent 6	72
4.5.6.1	Výstupy časového snímku	73
4.5.6.2	Polostrukturovaný rozhovor	74
4.5.6.3	Dotazník – Workoholismus	75
4.5.6.4	Shrnutí a doporučení	75
4.5.7	Respondent 7	76
4.5.7.1	Výstupy časového snímku	76
4.5.7.2	Polostrukturovaný rozhovor	77
4.5.7.3	Dotazník – Workoholismus	78
4.5.7.4	Shrnutí a doporučení	79
4.5.8	Respondent 8	79
4.5.8.1	Výstupy časového snímku	80
4.5.8.2	Polostrukturovaný rozhovor	81
4.5.8.3	Dotazník – Workoholismus	82

4.5.8.4	Shrnutí a doporučení	82
5	Výsledky výzkumu	84
6	Závěr	86
7	Seznam použitých zdrojů	75
8	Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk.....	79
8.1	Seznam obrázků	79
8.2	Seznam tabulek	79
8.3	Seznam grafů	80
9	Přílohy.....	81
9.1	Dotazníky týkající se workoholismu	81
9.1.1	Respondent 1 – dotazník.....	81
9.1.2	Respondent 2 – dotazník.....	82
9.1.3	Respondent 3 – dotazník.....	83
9.1.4	Respondent 4 – dotazník.....	84
9.1.5	Respondent 5 – dotazník.....	85
9.1.6	Respondent 6 – dotazník.....	86
9.1.7	Respondent 7 - dotazník	87
9.1.8	Respondent 8 – dotazník.....	88
9.2	Polostrukturované rozhovory s respondenty.....	89
9.2.1	Respondent 1 - rozhovor.....	89
9.2.2	Respondent 2 – rozhovor	93
9.2.3	Respondent 3 – rozhovor	97
9.2.4	Respondent 4 - rozhovor.....	101
9.2.5	Respondent 5 - rozhovor.....	105
9.2.6	Respondent 6 – rozhovor	109
9.2.7	Respondent 7 - rozhovor.....	113
9.2.8	Respondent 8 - rozhovor.....	117
9.3	Časové snímky respondentů	121
9.3.1	Respondent 1 – časový snímek.....	121
9.3.2	Respondent 2 – časový snímek.....	122
9.3.3	Respondent 3 – časový snímek.....	122
9.3.4	Respondent 4 – časový snímek.....	122
9.3.5	Respondent 5 – časový snímek.....	123
9.3.6	Respondent 6 – časový snímek.....	123
9.3.7	Respondent 7 – časový snímek.....	123
9.3.8	Respondent 8 – časový snímek.....	124

1 Úvod

Dnešní doba je velmi hektická a turbulentní pro každého z nás. Tlak na úspěch a dokonalost, kariérní růst, zajištění rodiny a zhoršující se životní prostředí a zvyšující se nároky na jedince mají za následek to, že člověk žije v neustálém stresu, který má dlouhodobě neblahý vliv na jeho zdraví. Ohled na sebe samého je zcela upozaděn a často zapomínáme, že naše tělo a duše se bez pravidelné péče neobejde. A právě zdraví je to nejcennější, co člověk může mít a musí si ho chránit.

I přes to stále narůstá počet lidí, kteří stres začnou dříve nebo později pociťovat nejen na psychické stránce, ale také fyzické. Téma bakalářské práce bylo zvoleno z důvodu, že autorka bakalářské práce osobně velmi úzce pocítila, jaký dopad na fyzické zdraví člověka může mít dlouhodobá stresová zátěž, která je potlačována. Rodič mnoho let působí na manažerské pozici, ve stresu je takřka neustále od svých 27 let, psychosomatické projevy stresu přehlížel do doby, než přišel o 90 % sluchu. Následkem dlouhodobé stresové zátěže došlo k zúžení cév a následnému ohluchnutí. Po dvou letech se lékařům podařilo sluch navrátit, nikoli však ze 100 % a následky si nese dodnes. Nejen ty fyzické, ale i duševní.

Jedním ze způsobů, kterým mohl tomuto zabránit a chránit své duševní zdraví je právě psychohygiena.

Téma stresu, důležitosti duševní hygieny jedince, sebepoznáním a sebeřízením jakožto metodě zamezení workoholismu a syndromu vyhoření ohrožení duševního i fyzického zdraví jedince provází celé téma bakalářské práce.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou, výzkumnou část.

Rešerše literatury se věnuje stresu a jeho vlivu na zdraví člověka. Je vymezen pojem stresu, příčiny stresu, hlavní stresory a následky stresu. A to nejen psychické, ale i fyzické. Aktivní ochranou duševního zdraví je duševní hygiena. Tento pojem je v této části definován, stejně tak je popsána role duševní hygieny v životě člověka, a to v oblasti jak psychické zátěže, tak v rámci sociálního prostředí. Významným prvkem je sebepoznání a sebeřízení jedince. Je definován pojem workoholismus a syndrom vyhoření. Rešerše

zahrnuje také aktivní ochrany duševní zdraví, a to formou zdravého životního stylu, spánku, odpočinku a pravidelného režimu.

Druhá část bakalářské práce, praktická část, se zaměřuje na zodpovězení výzkumných otázek, zda si vybraní manažeři uvědomují závislost na své práci a sklon k workoholismu a zda vybraní manažeři zabraňují aktivně a vědomě workoholismu prostřednictvím duševní hygieny.

Za pomoci sledování časových snímků, polostrukturovaných rozhovorů a dotazníku Ministerstva zdravotnictví ČR ohledně workoholismu je odhaleno, co pro respondenty duševní hygiena znamená, a do jaké míry se jí efektivně řídí. Na základě informací, které jsou v rámci výzkumu získány, je provedena hlubší analýza, která má za cíl poskytnutí náhledu na chyby, kterých se respondenti v oblasti duševní hygieny dopouští, a to třeba i nevědomky. Celková analýza poté může sloužit manažerům z jakýchkoliv společností k zodpovězení otázek, zda se mohou potýkat se syndromem vyhoření, jsou závislí na práci a v jaké míře dodržují psychohygienu.

Cílem bakalářské práce je formou zkoumání a polostrukturovaných dotazníků zjistit, jaké návyky mají vybraní respondenti z výzkumného vzorku, konkrétně manažeři korporací, a jaké povědomí v oblasti duševní hygieny skutečně mají.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Dnešní doba je uspěchaná a stres je na denním pořádku, zejména v manažerské praxi. Cílem je poznání návyků, které mají vybraní respondenti z výzkumného vzorku, manažeři korporací, a jaké povědomí v oblasti duševní hygieny skutečně mají. Dále identifikace chyb a doporučení pro zlepšení duševní hygieny. Získaná data a informace jsou nadále hlouběji analyzována z hlediska problematiky, kterou se bakalářská práce zabývá. Díky zkoumání návyků v oblasti duševní hygieny respondentů, je možné identifikovat chyby, které v oblasti duševní hygieny dělají. Dále jsou definovány faktory, díky kterým pomáhají k lepšímu sebepoznání, sebeřízení a efektivnějšímu životnímu stylu. Výstupem je srovnání jednotlivých respondentů, identifikace a kategorizace oblastí duševní hygieny, kterou manažeři velmi často vynechávají, přičemž je právě vynechávaná oblast klíčová k zachování duševního zdraví. Často je taktéž problém, že manažeři podléhají iluzi, že je vše „správně“, i přes to, že mají sklon k workoholismu, který může vyústit v syndrom vyhoření. Pro ověření, zda tomu tak opravdu bývá, je využit dotazník Ministerstva zdravotnictví podporující výzkumné otázky.

Byly definovány výzkumné otázky, přičemž cílem této práce je prostřednictvím rešerše literatury daného tématu a následně výzkumnými metodami formou zkoumání, polostrukturovaných rozhovorů a dotazníku jakožto kvalitativní metodou výzkumu potvrdit či vyvrátit jejich správnost.

Výzkumná otázka č. 1: Uvědomují si vybraní manažeři závislost na své práci a sklon k workoholismu?

Výzkumná otázka č. 2: Zabraňují vybraní manažeři aktivně a vědomě workoholismu prostřednictvím duševní hygieny?

2.2 Metodika

Metodika výzkumu probíhá formou sběru dat pomocí mixu kvalitativní a kvantitativní metody výzkumu. Kvalitativní výzkum je založen na pozorování, polostrukturovaných rozhovorech a časových snímcích. Kvantitativní metoda poté probíhá pomocí dotazníkového šetření. Hlavním výzkumným vzorkem jsou manažeři (muži i ženy) v letech 26–56 let, kteří jsou na manažerské pozici déle než 3 roky. V první řadě byla s osmi náhodně vybranými manažery absolvoována schůzka v pro ně přirozeném prostředí, kde se cítili komfortně. S vybranými manažery byl proveden polostrukturovaný rozhovor. Dotazování je rozčleněno do tří sekcí:

- duševní hygiena (znalost pojmu, co si pod ním představují, její role, biorytmus, spánek, zdravá výživa, koníčky, sport atd.),
- self - management (sebepoznání, pozorování svého chování, reakce okolí, plány, cíle, time - management, workoholismus, syndrom vyhoření atd.)
- efektivní životní styl (jeho pěstování, činnosti, osobní a pracovní život, volný čas, jaké jsou koníčky, jaký je rodinný život, jaké aktivity má rád, sociální vazby, smysl života).

Manažeři volně odpovídali na tyto otevřené otázky. Dále je využit již hotový dotazník (Státní zdravotní ústav) a ověřuje, zda se vybraní manažeři nepotýkají s workoholismem. Tento dotazník je dále porovnán s odpověďmi respondentů. Často je totiž otázkou, zda si jedinci tento problém vůbec uvědomují a připouští, a proto jsou jejich tvrzení nadále ověřeny dotazníkem.

Každý z respondentů byl v úvodním setkání požádán, zda by mohlo dojít v horizontu 14 dní k zaznamenávání časového snímku. Respondenti byli seznámeni s metodou. Jednotlivé činnosti jsou kategorizovány do následujících skupin: práce, vzdělání, rodina, přátelé, sport, kultura, zájmy, internet a TV, nákupy, jídlo, domácí práce, spánek. Respondenti poté do časového archu zaznamenávali, v jakých hodinách se věnovali jednotlivým časovým skupinám. Časové snímky napomohly k odhalení náplně denní rutiny

a procentuálnímu vyjádření času, a to v práci, s rodinnou, volný čas, koníčky, životní styl atd. Mnohdy si sami respondenti neuvědomují, jaká je struktura jejich dne, což vedlo k zamyšlení, jaká je efektivita vynaloženého času respondenta a zda koresponduje s pojetím o jeho hospodaření s časem a jeho rozložením.

Za pomoci sledování časových snímků v horizontu 14 dní, polostrukturovaných rozhovorů a dotazníku Ministerstva zdravotnictví ČR ohledně workoholismu bylo odhaleno, co pro respondenty duševní hygiena znamená, a do jaké míry se jí efektivně řídí. Na základě informací, které byly v rámci výzkumu získány, byla provedena hlubší analýza, která měla za cíl poskytnutí náhledu na chyby, kterých se respondenti v oblasti duševní hygieny dopouští, a to třeba i nevědomky. Na druhé straně je uvědomění si, čím napomáhají k udržování duševní hygieny, self – managementu a k efektivnímu životnímu stylu.

Výstupem a hlavním cílem této práce je shrnutí všech poznatků a sdělení konkrétních výstupů a doporučení respondentům, jak odstranit nedostatky v duševní hygieně a zabránit tak možnému duševnímu a fyzickému přetížení, narušení principu work-life balance či syndromu vyhoření.

3 Teoretická východiska

3.1 Vymezení pojmu stresu

Je těžké najít přijatelnou definici stresu. Lze se setkat s různými názory a definicemi. Každé odvětví či skupina lidí mají svá vysvětlení pro to, co to tedy vlastně stres je. Mezi tyto skupiny se řadí například lékaři, psychologové, inženýři, poradci pro veřejnost i laickou veřejnost. Všechny tyto skupiny používají slovo stres jinými, specifickými způsoby. (Plamínek, 2013)

U lékařů je možné se setkat s tímto slovem při stanovování diagnózy. Inženýři budou o tomto slově pojednávat například pokud budou mluvit o náročnosti jejich práce, psychologové o změně chování a laici naprosto při čemkoliv. Jedna skupina lidí si myslí, že je stres přirozeným jevem, a dokonce je potřebný (např. inženýři). Druhá skupina lidí si naopak myslí, že stresem trpíme (např. lékař či laik). (Schreiber, 2000)

Nejdříve se autorka zabývá kořeny slova stres, dostaneme se v angličtině ke slovu „stress“, které pravděpodobně pochází ze starofrancouzského slova „destresse“, což znamenalo nacházení se v stísněném nebo nepřirozeném prostředí, pod tlakem. Ve střední angličtině pro to byl výraz distress. Díky komolení se v průběhu let „di“ vytratilo. Zůstala tedy dvě slova stress – důraz, stres, tlak a také distress, což znamená tíseň, strádání nebo být v nouzi. Dnes jsou to tedy dvě slova, který mají odlišný význam. Pokud se budeme zabývat původem slova „stress“, dostaneme se k určitému omezení či utlačování. V moderní angličtině je potřeba znát také slova pressure, což znamená tlak nebo slovo emphasis (důraz). Ze všech těchto slov se časem stal pro nás jeden jednoduchý výraz – stres. V technické literatuře vede shoda, že stres je spíše definicí tlaku, nátlaku, omezení, důrazu.

Slovo stres nemusí být definováno jako dobré či špatné. Musíme si uvědomit, v jakém kontextu se slovo objevuje. (Plamínek, 2013)

Na jedné straně je stres brán jako výzva nebo úkol, které nás popuzují. Nebyl by život bez výzev nudný? Na druhé straně je stres brán jako záporný. Představuje podmínky, v jakých je nutno snášet požadavky, na který psychicky či fyzicky jedinec nestačí. Vede to k našemu psychickému či fyzickému zhroucení. Dalo by se tedy říct, že na jedné straně je stres

životabudičem a na druhé straně ničí životy. K pochopení, jak tedy vlastně stres funguje, je třeba si stále uvědomovat tyto dvě spektra. (Schreiber, 2000)

Tento odstavec je věnován definici z knihy *Stres s prací a životě*, kterou autor zmiňuje ve své knize a sám se jí věnuje a autorka sama se k ní nejvíce přiklání. Definice zní: Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla. (Fontana, 2016)

Pokud jedinec dokáže zvládnout vnější nároky a naučí se z nich těžit, v tu chvíli je stres užitečný. Pokud nároky není schopen zvládnout, je stres naprosto k ničemu a není vítaný. Definice tedy říká, že stres může být dobrý i špatný. Existuje široká škála věcí, které mohou klást nároky na tělo i mysl, existuje i spousta věcí, které mohou působit stres. Těmto věcem se říká stresory. Míra stresu není ani tak dána událostmi jako našimi reakcemi na ně. Stres je nárok nebo požadavek kladený na naše tělesné schopnosti – možnosti. Rozsah a jejich povaha určují, jaké budou reakce na tyto nároky a požadavky. Pokud jsou naše schopnosti a možnosti dostatečné, reagujeme na stres dobře. Pokud dostatečné nejsou, zhroutneme se. (Fontana, 2016)

3.1.1 Fyziologické následky nadměrného stresu

Každá tělesná reakce na stresový požadavek je užitečná. Je to příprava na správné fungování těla. Díky ní se lépe zvládají reakce na výzvy, před kterými jedinec stojí. Buď tělo ustoupí, nebo se a vrátí úder. Reakce, která se nazývá, útok nebo útěk“ se odehrává na úrovni autonomního nervového systému. To znamená, že ji nikdo nevolí vědomě. Tato reakce se děje naprosto automaticky. Lze to přirovnat např. k zrychlenému tepu nebo změně teplot, tělo se automaticky přizpůsobuje. V této situaci nerozhoduje člověk. Tělo samo rozpoznává potřebu nějaké reakce, a tudíž ji samo vyprodukuje, nepotřebuje k tomu náš pokyn. (Šnýdrová, 2007)

Při této reakci se v lidském těle děje několik věcí. Každá z nich má svou vlastní, specifickou roli v přípravě našeho organismu na výzvu. Pokud výzva trvá příliš dlouho, může tělu spíše ublížit. Reakce by měla skončit, jakmile skončí stav pohotovosti. V moderní společnosti lidské tělo nedovolí fyzicky bojovat ani utéct, jedinec musí čelit svým stresorům. Jsme neustále ve stavu, kdy jsme připraveni k akci, kterou ale nemůžeme provádět. Naše tělo tedy začne časem pociťovat důsledky.

Je nezbytné se zaměřit na důležité aspekty tělesných reakcí a na škodu, kterou nás způsobí, pokud setrvávají. (Šnýdrová, 2007)

3.1.2 Psychologické důsledky nadměrného stresu

Určitá míra stresu může připadat lidem prospěšná. Díky stresu a jeho přiměřené míře se udržují neustále v pozoru. Do práce dáváme větší nasazení, přijdou si užitečnější a pomáhá jim utvářet si nové hodnoty. Může pomoci nastavit nové životní cíle a do života neustále přinášet nové úkoly a výzvy. Stres by ale neměl překročit určitou míru hranice. V tu chvíli může začít silně vyčerpávat, brát nám energii. Také nás výrazně oslabuje. Cítíme se k ničemu a nedocenění a všechno vzdáváme. Dopadu stresu a se hodně věnoval Hans Selye. Zpopularizoval teorii generalizovaného adaptačního modelu (GAS) – model reakcí na stres. GAS rozeznává tři fáze reakcí na stres: (Křivohlavý, 1994)

a) poplachová reakce – při této fázi dochází k mobilizaci organismu. Ta se projevuje pomocí nadměrné míry energie, která je nutná ke zvládnutí stresových situací. Nervový systém tedy zvyšuje svou činnost. Dochází ke zrychlování dýchání, začne se zvyšovat tepová frekvence, zvyšuje se krevní tlak, sekrece potních žláz a krev se začíná vlévat do svalů. Tělo se chystá na velký boj, či útěk. (Křivohlavý, 2001)

b) stadium rezistence – pokud dojde k situaci, kdy se jednatel adaptuje na stresor, dochází ke zmizení poplachové reakce. Tělo by nemělo dlouho zápasit se stresem, protože by mohlo také dojít k závažným onemocněním, která postihují náš organismus. (Křivohlavý, 2001)

c) stadium vyčerpání – k tomuto stádiu dochází, pokud se tělo již nedokáže vyrovnat se stresem. Veškerá adaptační energie se vyčerpává. Znovu se vrátí k poplachové reakci, která se již nedá vrátit a dochází k absolutnímu zhroucení systému. Na řadu tedy přijdou psychické poruchy, jako jsou například deprese, chronická únava, funkční nemoci a v nejhorším případě dojde také na poškození orgánů jedince. (Křivohlavý, 2001)

Jedná se o původně biologický model. Dokáže být vysvětlen následovně – tělo dostává varování (poplachová fáze), pustí se autonomní reakce (stadium rezistence) a pokud trvá až moc dlouho, dojde k zhroucení (stadium vyčerpání). (Křivohlavý, 1994)

Tento model by mohl být použit i při aplikaci na psychologické faktory. Díky úzkému propojení mezi tělem a psychikou se fyziologické fáze A, B a C překrývají s fázemi psychologickými. Se stoupajícím vyčerpáváním stres fyzicky, jsme více vyčerpaní psychicky a naopak. Pokud chceme mluvit o prospěšnosti stresu, měli bychom se zaměřit na fázi B – stadium rezistence. Dopady stresu se dají rozdělit na kognitivní a emoční. Kognitivní dopady jsou ty, které jsou spjaty s myšlením a věděním. Emoční jsou naopak ty, které jsou spjaté s emocemi. Lze je také rozdělit na obecné dopady v chování. V několika oblastech ale všechny dopady překrývají. Rozdělení tedy slouží spíše k praktickým účelům. Neslouží jako vědecká definice. (Plamínek, 2013)

Kognitivní dopady stresu

- snížená schopnosti udržet pozornost a soustředit se
- roztěkanost
- zhoršuje se krátkodobá i dlouhodobá paměť
- zhoršená rychlost reakcí
- chybovost
- přeludy a poruchy myšlení
- emoční dopady stresu
- zvýšení tělesného i duševního napětí
- hypochondrie
- změna osobnostních rysů
- zhoršení stávajících osobnostních rysů
- pociťování depresí a bezmoci
- pokles sebevědomí (Plamínek, 2013)

Obecné dopady stresu

- zhoršení řeči
- zmizení zájmů a nadšení
- problémy s užíváním drog a léku

- pokles energie
- narušení spánku
- přenášení zodpovědnosti na druhé
- bizarní chování
- výhrůžky sebevraždou (Plamínek, 2013)

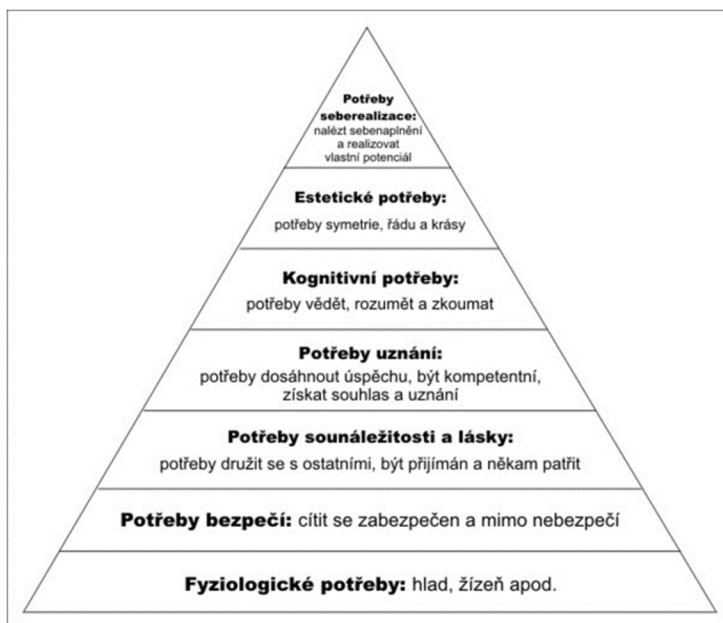
3.1.3 Psychologie stresu

Stres lze definovat také jako napětí organismu, způsobené uspokojením (eustres) nebo neuspokojením (distres) potřeb organismu. Klíčová potřeba organismu je prožívání příjemných pocitů, tedy vyhýbání se nepříjemným pocitům.

Dalo by se říct, že tento mechanismus motivuje náš organismus k uspokojování dalších potřeb. Mezi tyto potřebu patří například příjem potřeby nebo také rozmnožování. Potřeby nejsou energeticky zabezpečovány náhodně, ale v daném pořadí, které jde zhruba nastínit posloupností od přežití přes bezpečnost, příslušnost a uznání k seberealizaci. (Plamínek, 2013)

Zde autorka přikládá hierarchii lidských potřeb Abrahama Maslowa. Díky němu je známo, že pořadí potřeb a pocitů je uspokojováno v pořadí od přežití k realizaci

Obrázek 1 - Pyramida potřeb od Abrahama Maslowa



Zdroj: (Plamínek, 2013)

Spodní patra tedy mají přednost. Pokud máme zajištěno patro nižší a máme volnou energii, můžeme budovat patro vyšší.

Potřebami je myšleno vše, co potřebujeme mít a vše, čím potřebujeme být pro uskutečnění kvalitního života. Musíme ovšem rozlišovat potřeby a tužby. Běžně se stává, že mezi tužby zabloudí i něco, co jimi není, ale my sami jsme si to naprogramovali. Motorem může být naše výchova, reklama, napodobování vzorů nebo neuskutečnění našich skutečných potřeb. Jestliže nejsou naše potřeby uskutečněny na úrovni bezpečí a lásky (odkazují na pyramidu), hledáme nějakou kompenzaci v úsilí o uznání (patro č. 4) jelikož nižší patra nepatří do rovnováhy, je energie použita problematicky, a to vede ke konfliktům či stresu. K potřebám či tužbám je potřeba také přidat realitu. Realita je to, co skutečně jsme nebo skutečně máme. Vypovídá o tom, do jaké míry jsou potřeby a tužby naplňovány. Zároveň slouží pro vytváření rámce pro vznik nových potřeb a nových tužeb. (Plamínek, 2013)

Mezi realitou, tužby a potřebami vznikají často a snadno konflikty. Právě to jsou hlubší příčiny stresu. Stres totiž vzniká, pokud dojde ke konfrontaci lidských potřeb (P), tužeb (T) a reality (R) v pomyšleném trojúhelníku RTP. Lze ho vysvětlit tak, že pokud jsou si v trojúhelníku RTP vrcholy blíže, tím menší konflikt je v něm zapsán. (Plamínek, 2013)

3.1.4 Práce a stres

Při výkonu namáhavé práce může dojít k tzv. poplachové reakci. Sama práce na člověka stresově nepůsobí, člověk se adaptuje. Pokud ale překročí adaptační schopnosti organismu, dojde k fázi vyčerpání. Nejvíce lidské zdraví ale ohrožuje stres běžného života. Mezi něj řadíme například nedostatek času, existenční starosti, starosti o rodinu, problémy v zaměstnání, nezaměstnanost atd. (Fontana, 2016)

V civilizované společnosti právě tyto věci nejvíce ohrožují lidské zdraví.

Jaké hlavní faktory lidstvo stresují? V USA představují 30-40% pracovní neschopnosti duševní poruchy a stres a jako hlavní faktory se uvádějí:

- moc rychlý pracovní postup nebo zklamání z nepovýšení
- mnoho nebo málo práce
- změna pracovního prostředí, spolupracovníků

- změna stylu řízení nebo charakteru práce
- dlouhá pracovní doba (Fontana, 2016)

Pokud jsou lidé stresováni prací, uplatňují se i faktory soukromého života pracovníka, kterými jsou:

- nemoc či úmrtí v rodině
- problémy ve vztazích
- stěhování
- Snížení výkonnosti v návaznosti se stářím (Fontana, 2016)

Vše závisí ne pouze na povaze a intenzitě stresu, ale také na osobnostních vlastnostech. Dle chování na pracovišti můžeme rozpoznat osobnosti, které jsou silněji ohrožené stresovými vlivy. Mezi tyto projevy se řadí např. podrážděnost, odmítání jakýchkoliv rad, odmítání pomoci, izolace od svých kolegů, špatná pracovní morálka nebo také workoholismus – nadměrné oddávání se práci, závislost na pracovním vytížení, spotřeba alkoholu, cigaret, drog, změny vzhledu. (Schreiber, 2000)

Je možné rozpoznat pracovní stresovanost. Musí se pozorovat, zda nedochází k projevu nějakého pocitu napětí, neklidu, poruchách spánku, nedostatku energie, chuť k jídlu je moc vysoká nebo naopak nízká, jsou lidé podráždění a nerozhodní...

Abychom trénovanost omezili, je potřeba hlídat si krevní tlak, vyváženou stravu, spotřebu alkoholu, cigaret. (Schreiber, 2000)

Jedna z možných cest, jak stres omezit je například i poloha těla. Správnou polohou při práci se může snížit naše únava organismu. Při duševní práci je tomu ale trochu jinak. Důležitý je například sklon pracovní desky, kvůli námaze očí a krční páteře. K pracovnímu stresu může patřit také stres z dálkového cestování. Pokud při cestě letadlem překračujeme několik časových pásem, vzniká z toho únava a poruchy spánku. Je potřeba se adaptovat na tento „jet lag“ a chodit spát dříve či později, podle časů v určitých pásmech. (Hubáčková, 2003)

Stres vedoucích pracovníků je často studovanou záležitostí. Statistiky totiž ukazují, že pokud mají lidé vyšší odpovědnost, trpí častěji infarktem myokardu. Dala by se tedy

mluvit o manažerské nemoci. Příčiny jsou různé. Patří mezi ně například problém s dodržáním termínů, rozpory s vnitřním a vnějším světem podniku a pak také finanční krize. (Hubáčková, 2003)

Protistresová opatření:

- v krizových situacích si v heslech napsat všechna možná řešení a pak z nich volit
- pokusit se velké problémy rozdělit na řadu menších
- naučit se hledat kompromisy, když optimální řešení není možné
- poznat a ovládat vlastní agresivní sklony při řešení problémů
- naučit se delegovat pravomoci na podřízené
- naučit se odmítat úkoly, na něž nestačím, i úkoly riskantní (Cungi, 2011)
- naučit se rozvrhnout si čas tak, aby zbyly i chvíle na oddech

Existuje spousta rad pro pracovníky na vedoucích pozicích, které snižují míru stresu. Jaké to jsou? Například pracovní stůl by měl být umístěný tak, aby na něj bylo vidět od vchodu do místnosti, tedy aby pracovníkovi nikdo nechodil do místnosti za zády. Na stole by měl být položen pouze jeden pracovní telefon, aby se při zazvonění jiného zařízení nespustila poplachová reakce. (Cungi, 2011)

3.1.5 Stresory

Přetížení množstvím práce

V psychologii se tento termín vysvětluje jako množství práce, kterou má člověk vykonat. Pokud je ale tato práce vyšší, dochází k přetížení. Člověk ji není schopen zvládnout. V Japonsku existují zákony, díky kterým je možné uznávat pracovní přetížení. Takovým lidem je přiznáno odškodné. U nás je tomu trochu jinak. Uznává se pouze nemoc z povolání. V Japonsku najdeme i termín pro úmrtí z přepracovanosti. Ale tento termín si může každý vyložit jinak. Pro jednoho člověka může být množství práce optimální, pro druhého zničující. I přes to se jedná o velmi závažnou situaci, náročnou pro naše zdraví. (Matoušek, 2003)

Časový stres

Při výkonu práce při nedostatku času dochází k distresu. Pracovníci, kteří vykonávají práci pod tlakem, mají třikrát vyšší míru úmrtnosti než ti, kteří práci pod tlakem nevykonávají. (Matoušek, 2003)

Nevyjasnění pravomocí

U některých prací je přesně dáno, co máme dělat. Ovšem nebývá to pravidlem a za takových situací se stává, že pracovník žije v nejistotě a začne se u něj projevovat distres. (Matoušek, 2003)

Nezaměstnanost

Neúspěch při hledání zaměstnání nebo jeho ztráta může vést je stresogenním faktorům. Objeví se deprese, úzkost, nemocnost, snížení sexuální apetence nebo zvýšení konzumace alkoholu. Na výskyt stresu a distresu mají vliv i pracovní podmínky. Je jím například negativní vliv hluku. (Matoušek, 2003)

Hluk

Dle studií mají negativní důsledky pobyty lidí v hlučném prostředí. Těmi jsou zvýšená nespavost, bolest hlavy, zvracení, žaludeční vředy, vysoký krevní tlak nebo náladovost. (Matoušek, 2003)

Dlouhodobá napětí

Stresující jsou nejen vážné životní události, ale i dlouhodobé napětí, které může být i trvalé. Příčiny mohou být různé. Mohou jimi být neshody v manželství, nedostatek peněz v domácnosti, starost s dětmi, šikana, nezaměstnanost. (Matoušek, 2003)

3.1.6 Stresory v práci

Práce, kterou člověk vykonává se zájmem a bere ji jako svůj koníček (hobby), je vyčerpávající o dost méně než následující, která je charakterizována:

- zvýšením osobní odpovědnosti
- náhlostí úkolů a krátkodobostí jejich termínů
- zvýšeným oddílem administrativně organizačních prací
- neúměrným množstvím povinností (Matoušek, 2003)

Nejvíce zatěžujícími úkoly a povinnostmi jsou ty, které jsou spojené s osobní zodpovědností. Pokud má někdo v zaměstnanosti velkou zodpovědnost, mají asi trojnásobně vyšší procento výskytu srdečních chorob.

Velký vliv mají také meziosobní vztahy. Pokud nejsou uspokojivé, lidé jsou přepracovanější, dochází k větší únavě. Úkoly ke splnění jsou mnohem náročnější, pokud nepracujeme s lidmi, se kterými máme kladné vztahy. K dobrým vztahům je třeba mít dobrou vůli, ochotu ke spolupráci s ostatními lidmi. (Matoušek, 2003)

Nejhůře se řeší úkoly, které jsou pro nás nové a dosud nezaběhnuté. Je u nich třeba stanovit si dílčí povinnosti a práva všech zúčastněných, zvláště pokud jde o úkoly náhle a krátkodobě termínované. (Bendrová, a další, 2015)

Existují také jiné faktory vyvolávající přetížení. Je jím třeba nedostatek odpočinku nebo citového uspokojení z práce. Můžeme se doslechnout i o „sysifovském komplexu“, a to u lidí, kteří se věnují své práci moc a nepřináší jim to žádné uspokojení. (Bedrnová, 1999)

Měli bychom zvážit, zda chceme být svými myšlenkami stále v práci. Může to vést k infarktům a dalším zdravotním potížím. Neschopnost se uvolnit je velkou příčinou přetížení. Dále se také vyskytuje u lidí (pracovníků), kteří jsou až moc ambiciózní, svědomití nebo perfekcionista. (Bedrnová, a další, 2017)

3.1.7 Manažerská práce

„Práce každého manažera představuje komplexní činnost, která má technické, technologické, ekonomické, organizační, sociální a psychologické aspekty. Charakter a

obsah řídicí práce manažera klade specifické nároky na profil jeho osobnosti“ . (Pauknerová, 2006)

Vedení lidí tzv. leadership je tedy především součástí psychologickou součástí. Do této oblasti je zařazeno cílevědomé působení v manažerské funkci při poznávání, prožívání a jednání řízení skupiny pracovníků. (Fontana, 2016)

Pro zvládnání manažerské funkce je zde několik vlastností, které musí manažer vlastnit. Těmi jsou porozumění lidem, vnímání potřeb zaměstnanců, které bývají velmi rozdílné, a především zvolený způsob motivace, díky kterému by zaměstnanci mohli zvýšit svůj výkon, kvalitu jejich práce, kterou mají odvést. Je nutné také zajistit spokojenost lidí na pracovních pozicích, na kterých jsou. Manažer má za úkol jít příkladem. Jeho autorita by měla být neformální a neustále by měl své zaměstnance podporovat v jejich rozvoji. (Mikulaščík, 2015)

Řídicí práci manažera ovlivňují 4 základní faktory:

- Osobností vlastnosti
- Ekonomické a společenské prostředí
- Zvláštnosti podniku jako organizační struktura (Pauknerová, 2006)
- Potřeby, postoje a vlastnosti členů skupiny, kterou manažer řídí

Faktory, kterými je vyznačeno vůdcovství:

- Iniciativa a organizační schopnost
- Účast na životě skupiny
- Osobností vztah k motivacím členů vybrané skupiny
- Sociální citění vůči dění ve skupině (Nakonečný, 1998)
- Uznávání a pochopení všech členů skupiny

Často užívaným pojmem, který je spojen s osobností manažera je osobní kvalita. „Osobní kvalita může vyjadřovat jednak to, jak člověk v pracovním procesu svými předpoklady odpovídá požadavkům určitého pracovního zařazení. Zpravidla však vyjadřuje

také to, co dokáže dát navíc, čím je schopen přispět k vyšší kvalitě práce daného útvaru či organizace jako celku.“ (Bedrnová, a další, 2017)

Jedinec je vždy během práce ohrožen nekonečnou řadou stresových faktorů. Děje se to díky jednoznačným příkazům nebo přetížení informacemi. Největší pracovní zátěž poskytuje především řídicí pracovníky a jednotlivce, při jejichž profesi se neustále setkávají s lidmi. (Pauknerová, 2006)

Mezi zdroje neuropsychické zátěže v práci patří obzvláště nepřiměřené úkolování, dostávání se do problémových situací, překážky při výkonu práce, vnitřní a vnější konflikty společně se stresem. (Cungi, 2011)

Protože je manažerská práce velice náročná, je nutno se soustředit na duševní hygienu. Duševní hygienou může být například životospráva jedince, jeho režim práce, dostatečný odpočinek a osvojení si technik managementu a stres managementu. Manažer by měl sledovat, zda nemá nějaké příznaky workoholismu nebo dokonce syndromu vyhoření. (Bedrnová, a další, 2017)

3.1.8 Řízení pracovních konfliktů

Pokud na sebe narazí dva lidé, kteří mají odlišné názory či postoje, očekávání a mocenské potencionály, hodnotami, představami a cíli, dá se pouze stěží zabránit nesouhlasu mezi dvěma lidmi a nedorozumění. Konflikty jsou naprosto normálním jevem v práci, a i manažer se s nimi musí vypořádat. Vyskytují se i v běžném společenském životě – ve všedním, rodinném, občanském atp. Zcela se jim vyhnout je takřka nemožné. (Fehlau, a další, 2003)

Pro lidi, kteří jsou na sebe odkázáni na pracovišti, jsou konflikty pevná součást jejich normálního pracovního dne. Spolupracovníci mají rozdílné zájmy a názory, ale ty často nejsou tím vlastním problémem. Jde o to, jaký mají ke konfliktu přístup.

Je důležité mít schopnost sebevědomě konfliktům čelit a úspěšně je usměrnit. To posiluje pozici i v okruhu kolegů, podřízených i nadřízených. (Fehlau, a další, 2003)

Management konfliktů je tedy způsob jejich ovládnutí. Stává se tedy jedním z rozhodujících faktorů úspěchu v pracovní kariéře. (Fehlau, a další, 2003)

Ohrožující faktory při manažerské práci

Jedinec je vždy během práce ohrožen nekonečnou řadou stresových faktorů. Děje se to díky jednoznačným příkazům nebo přetížení informacemi. Největší pracovní zátěž poskytuje především řídicí pracovníky a jednotlivce, při jejichž profesi se neustále setkávají s lidmi. (Pauknerová, 2006)

Mezi zdroje neuropsychické zátěže v práci patří obzvláště nepřiměřené úkolování, dostávání se do problémových situací, překážky při výkonu práce, vnitřní a vnější konflikty společně se stresem. (Bedrnová, a další, 2017)

Protože je manažerská práce velice náročná, je nutno se soustředit na duševní hygienu. Duševní hygienou může být například životospráva jedince, jeho režim práce, dostatečný odpočinek a osvojení si technik managementu a stres managementu. Manažer by měl sledovat, zda nemá nějaké příznaky workoholismu nebo dokonce syndromu vyhoření. (Bedrnová, a další, 2017)

3.1.9 Strategie zvládnutí stresu

Jde o ovládnutí duševního a emocionálního zdraví. Je nezbytné zaměřit se na příčiny a řešení problémů, poté se vyrovnávat s emocionálním stavem. (Šnýdrová, 2007)

- Plánování času napomáhá k umožnění harmonického rozložení času a aktivit To nás vede k upřednostňování pracovních záležitostí před záležitostmi naléhavými.
- K plánování rovnováhy mezi výkonem a odpočinkem nás vede sebe vedení a sebeřízení. Vede nás také z rozdělení činnosti na více postupů, díky ní se odměňujeme po dokončení velkého výkonu. Kvalitu naše života určuje sebeřízení. Díky sebeřízení jsme schopni dávat přednost důležitým věcem. O tom, co je důležité, rozhoduje sebe vedení. odpočinkem, k rozdělení činnosti na více postupů, učí nás odměňovat se po dokončení většího výkonu. Tyto dvě věci bez sebe nejsou schopny vzájemně fungovat (Kušiak, a další, 2012)

- Je důležité se například zabývat aktivitami, které jsou pro nás příjemné a naplňující. Jsou většinou naléhavé, ale z dlouhodobého hlediska se na ně můžeme dívat jako na velmi důležité. Díky nim máme prožitek. (Kušiak, a další, 2012)
- Musíme myslet také na tělesný pohyb. Ať už kvůli kondici nebo proto, že se díky tělesnému pohybu vyplavují hormony. Tyto hormony tělo produkuje ve stresových situacích. Cvičení se tedy projevuje při zlepšování psychických projevů. Díky cvičení se můžeme kladně sebehodnotit a posilujeme psychiku proti boji se stresem. Se životním stylem jsou silně spjaty také nervozity, bolest hlavy, pocit časového tlaku a další. Jsou to zlozvyky, které jsou úzce spjaty s životním stylem, který vedeme. (Kušiak, a další, 2012)

Často se stává, že už si organismus nedovede jednoduše poradit se zátěží a dochází k syndromu vyhoření.

3.1.10 Workoholismus

„Workoholismus je považován za profesní deformaci či chorobu, pro kterou je typická závislost na práci“ (Bendrová, a další, 2015)

Workoholismus je závažná choroba, při které dochází k pohlcení jednotlivce jeho prací. Není schopen vykonávat jakoukoliv jinou aktivitu mimo práci. Jednotlivec není schopen odpočívat a jedinou jeho radostí se stává práce a dobře odvedený výkon. (Fontana, 2016)

Ačkoli se jedinec neustále snaží díky své závislosti zlepšovat svůj výkon v práci, pokud je v tomto stavu dlouhodobě, může jít o problém, který vznikl na straně zaměstnavatele. Může se jednat o chyby vzniklé díky nedostatečné kompetenci nebo soustředění, snížení pracovního výkonu či může vznikat napětí mezi spolupracovníky. Ti se mohou cítit utlačováni hektickým chováním, které workoholik má. (Mikulaščík, 2015)

Charakteristiky workoholismu:

- Problémy s identitou
- Rigidní myšlení
- Odvykací potíže
- Progresivní vývoj
- Popírání daného problému (Nešpor, 2015)

Rozdělení závislosti na práci do třech následujících stádií:

- Časné stádium – toto stádium nastává, pokud jedinec není schopen nemyslet na svou práci, nechce žádné osobní volno, nemá zájem o dovolenou a pracuje i doma (Nešpor, 2013)
- Střední stadium – jedinec již nemá kontakt se svým blízkým okolím, projevují se tělesné známky tělesné vyčerpanosti, porucha spánku, nepamatuje si (Nešpor, 2013)
- Pozdní stadium – neúprosná bolest hlavy, bolesti v zádech, zvýšení krevního tlaku, problémy se žaludkem, deprese a jiné psychické poruchy a v nejhorším dochází i k mozkovým mrtvicím či infarktu (Nešpor, 2013)

Prevenčí vůči workoholismu je zvýšení své odolnosti vůči psychickým zátěžovým situacím. Těmito činiteli jsou například optimismus, navazování nových sociálních vztahů, zvyšování sebedůvěry, schopnost filtrovat své pocity, životospráva a vyvážený způsob žití. (Bendrová, a další, 2015)

3.1.11 Syndrom vyhoření

Termín syndrom vyhoření se poprvé objevil v naší historii před třiceti lety. (Rush, 2004)

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychleji vyhoří.“ (Rush, 2004)

Při definici stavu vyhoření, se člověk dostane k druhu stresu a emocionální únavy. Je to frustrace a vyčerpání. K tomu dochází v důsledku sledu určitých událostí ve vztahu, životního poslání stylu nebo nám zaměstnání nepřinese výsledky, které by mělo. Jak se to projevuje? Naše duševní, emocionální i fyzická energie je zcela vyčerpána. Díky průzkumům již víme, že k syndromu vyhoření mají sklon lidé, kteří pomáhají druhým nebo jsou v častém kontaktu s jinými lidmi. Jsou to tedy například pracovníci školství, zdravotníci, poradci, lidé působící v sociální sféře. (Kallwass, 2007)

Syndrom vyhoření je velice nepříjemná záležitost. Ovšem do života nám může vnést i pozitiva. Cílevědomého člověka dokáže zabrzdít dříve, než se fyzicky zničí. Život musí být zcela vyvážený, aby plynul hladce. (Kallwass, 2007)

Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření se dělí na subjektivní a objektivní. Pokud je člověk vyhořelý, nastává u něj odliv veškeré jeho síly. Nemá energii a není ničím zaujatý či nadšený. Nedokáže se sám rozhodovat a čelit problémům. Nemá tušení, co dělá a proč to dělá. Nemá žádné mínění ani sám o sobě. Nedokáže řešit problémy, které ho tíží. Ze všeho je nadměrně unavený a přetížený. Nemá žádné iluze, naděje ani plány. Vyhořelý člověk prožívá odliv veškeré síly, energie, osobního zaujetí a nadšení. Není schopen se pro něco rozhodnout, proti něčemu se postavit, do něčeho se pustit. Je neustále v napětí. (Honzák, 2015)

a) Subjektivní příznaky

- Obrovská únava, neschopnost se sebehodnotit a docenit
- Špatná soustředěnost (koncentrace)
- Časté podráždění, negativita (Honzák, 2015)

b) Objektivní příznaky

- Výkonnost je několik měsíců snížena na minimum.
- Všichni lidé nemají stejně intenzivní vyhoření
- Záleží na jejich osobní charakteristice a také na činnosti, kterou člověk vykonává. (Honzák, 2015)

Činnosti, při kterých nejvíce dochází k vyhoření:

- Člověk trvale pracující nad své síly a schopnosti
- Klade na sebe vysoké nároky
- Počáteční nadšení z něčeho a rychle ochabnutí
- Původní nejvyšší výkonnost a produktivita
- perfekcionismus
- workoholismus
- Neschopnost odpočinku, relaxace, regenerace.
- Mezilidské konflikty

Profese, u kterých dochází nejčastěji k syndromu vyhoření jsou například policisté, piloti, manažeři, psychologové, sociální pracovníci či pracovníci školství. (Stock, 2010)

Důsledky syndromu vyhoření:

- Ztracení smyslu života – největší motivační síla na celém světě (Rush, 2004)
- Ztracení pozitivního vnímání sám sebe – Nejdůležitějším prvkem lidského emocionálního a psychického uzpůsobení, ovlivňuje osobnost člověka, jednání i jeho způsob života. Sebevědomí se zakládá na uznání a přijetí. Všichni chceme být společností uznáváni a cítit se v ní komfortně. Člověk, který prožívá vyhoření, se cítí ztroskotaně. Nemusí ovšem vůbec selhat. Čím častější jsou lidské neúspěchy, tím víc člověk přichází o své sebevědomí. (Stock, 2010)
- Pocit osamocení v dnešním světě – člověk, který prožívá vyhoření se cítí osamocen. Izoluje se od světa i od lidí. I extroverti mají při vyhoření touhu skrýt se před světem. (Stock, 2010)
- Zášť a hořkost – I původně pozitivně smýšlející lidé, kteří byli výkonní, cílevědomí a produktivní, mají syndrom vyhoření. Při vyhoření totiž dochází ke ztrátě životních smyslů. Jedinec je plný negativismu. Prožívá zášť a hořkost a to ne jen vůči sobě, ale i vůči ostatním. (Stock, 2010)

Pocity celkové beznaděje – Tito lidé žijí v přesvědčení, že nikdy nedosáhnou úspěchu. Nechtějí dělat nic jen kvůli tomu, aby nebyli neúspěšní. Tyto případy nejsou beznadějně. Jsou i ověřené a ozkoušené metody a kroky, které vedou k zotavení člověka. (Stock, 2010)

3.2 Duševní hygiena

Co je rozuměno duševní hygienou? Je jí rozuměn jí systém, který se skládá z vědecky propracovaných pravidel a rad. Ty slouží k udržení, prohloubení nebo také znovuzískání našeho duševního zdraví, rovnováhy. Duševní hygiena je novou vědní disciplínou.

Poznatky a preventivní péče vztahující se k duševnímu zdraví člověka, se považují za relativně samostatnou oblast všeobecné hygieny a bývají označovány jako hygiena duševní (mentální). (Vobořilová, 2015)

Psychohygiena je hnutí, které se snaží zabránit vzniku duševních poruch, studuje a realizuje optimální podmínky a zásady na udržování duševního zdraví.

Psychohygiena má za cíl upevnění zdatnosti psychického zdraví a odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. (Vobořilová, 2015)

„Udržet duševní zdraví, to je víc, než profilace, víc než prevence. Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti. „ (Bartko, 1980)

Význam psychohygieny vzrůstá, když přibývají tzv. civilizační choroby, které vznikají na základě vlivu stresorů. Macháč a Macháčová uvádějí, že následující rysy jsou charakteristické pro zachování duševního zdraví: (Machač, a další, 1991)

- Sebeovládání
- Vytyčení reálných cílů
- smysl pro humor
- sebekontrola, spontánnost, bezprostřednost
- těšení se ze života (Machač, a další, 1991)

Charakteristika duševního zdraví v šesti bodech:

- Pozitivní postoj k vlastní osobě
 - Seberealizování v růstu a ve vývoji
 - Vnitřní jednota a celistvost osobnosti
 - Samostatnost a nezávislost
 - Objektivní vnímání reality, nezávislé na vlastních potřebách
- Schopnost dobře vnímat nároky hmotného a sociálního prostředí (Machač, a další, 1991)

3.2.1 Pracovní výkon a duševní hygiena

Kvalita pracovního výkonu závisí na duševní rovnováze. Nejvíce ji pociťována u profesí, kde je jejich těžiště v jednání s lidmi (učitel, právník, pracovník). Při tvůrčí duševní práci je nutné silné soustředění se na duševní problém, to ale není možné při roztěkanosti a nevyrovnanosti. Pokud je člověk vyrovnaný, dokáže se koncentrovat při práci a uvolnit při odpočinku. Pokud je člověk nevyrovnaný, dělá obojí pouze z poloviny tak dobře. Jeho práce tedy není efektivní. (Míček, 1984)

Duševní hygiena má ale kladný význam i v profesích, které jsou pouze manuální. Pokud jsou ve skupině kladné vztahy, dle různých statistik můžeme zjistit, že jejich efektivita práce vzrůstá až o 5% (Míček, 1984)

3.2.2 Základní pojmy duševní hygieny

Základním pojmem duševní hygieny je pojem duševního zdraví. Duševní zdraví je žádoucí stav. Jeho výsledkem je vědomé nebo nevědomé dodržování zásad duševní hygieny.

Další pojem je adaptace, tedy přizpůsobení. Adaptace je procesem, díky němuž dosahujeme psychického zdraví. Průběh je často ovlivněn stresory – to jsou podněty či podmínky, které nám přinášejí zvýšenou zátěž, tedy stres. (Bedrnová, 1999)

V psychologii se také často mluví o frustraci nebo jejích podnětech. Jejimi podněty jsou činitelé, kteří frustrují potřeby jedince. Tím je tedy zatížena jeho adekvátní adaptace. Frustrace je jedním z typů stresorů. Tento stresor je pouze psychický. O adaptaci jedince na

působení frustrujících stresorů rozhoduje tzv. frustrační tolerance. Při jejím nedostatku dochází k maladaptaci. Příznaky maladaptace můžou jedinci zvládat sami, pokud upraví svou životosprávu, prostředí nebo sociální vztahy. Další cestou je autoregulace – tedy sebevýchova nebo zvládání speciálních dechových cvičení. (Bedrnová, 1999)

3.2.3 Čím se zabývá duševní hygiena?

Pan L. Míček (Míček, 1984) uvádí, že se duševní hygiena zabývá v první řadě hlavně lidmi, kteří jsou duševně zdraví. Mělo by se upevnit, posílit jejich duševní zdraví. Může se ale zabývat i lidmi, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci. Projevují se u nich některé příznaky narušení jejich duševní rovnováhy. Snaží se jim ukázat novou cestu ke znovunabytí rovnováhy a posílit duševní zdraví a život. Duševní hygienu by se neměla plést s psychoterapií. Díky duševní hygieně se upevňuje relativně dobré duševní zdraví, na rozdíl od odstraňování duševních poruch, jako je tomu u psychoterapie. Činnost duševní hygieny je zaměřena na stanovení cílů, sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid. Pozornost je věnována i otázkám sociální interakce, úpravě životního a pracovního prostředí a životosprávě. (Míček, 1984)

3.2.4 Metody duševní hygieny

a) Laboratorní metody

V laboratorních metodách se používá především měření elektrického kožního odporu. (Míček, 1984)

b) Popisy chování

Líčení svých vlastní zážitků či prožitků nebo psychických stavů. Díky tomu získáváme informace o osobě, kterou pozorujeme. (Míček, 1984)

c) Písemný projev

Díky písemnému projevu zjistíme, zda má člověk úzkostné stavy. Hlavními znaky jsou např. malá vzdálenost mezi slovem a řádkem, malé a pomalé písmo.

Můžeme z něj vyčíst i to, zda má člověk nějaké známky deprese. To poznáme např. z kolísající linie, sklonu doleva, častých oprav, pomalého psaní, klesající linie.. (Bendrová, a další, 2015)

d) Pozorování chování

Pozorování chování má ro odborníky velký význam. Poskytuje mu údaje o tom, zda je člověk nevyrovnaný. Nevyrovnaný člověk se projevuje tak, že je velmi napjatý a necítí se ve formě. Dělá mu problém mluva s cizím člověkem, je netrpělivý, červená, jeho řeč se zadržává a trpí suchostí v ústech. Při vedení konverzace je podrážděný. Neustále si poposedává, potí se třesou se mu ruce. (Bedrnová, 1999)

3.2.5 Zdravý životní styl

(Čeledová, a další, 2010) uvádí, že zdravý životní styl silně souvisí s pojmem duševní hygiena. Je tím myšlen takový životní styl, díky kterému se jedinec dostává do psychické i fyzické duševní pohody. Měl by také výrazně přispět k udržování tohoto stavu. Pro to, aby byl jedinec v duševní i fyzické psychické pohodě se musí dodržovat určité zásady zdravého života. Tvrdí, že pokud jedinec žije zdravě, je v dobré fyzické i psychické kondici.

Organismus může správně pracovat a není tolik zatížený. Dochází tedy i ke snížení rizika onemocnění a posílení imunity. Dobrá fyzická kondice podporuje dobrý psychický stav. Jakékoliv onemocnění je častým stresem, a proto je dobré se mu vyhnout. Onemocnění může jedinec čelit právě správnou životosprávou. Životospráva se zaměřuje na vztahy s ostatními i na naši duši. (Čeledová, a další, 2010)

Pojem zdravý životní styl je spjat se správným dýcháním, výživou, dostatkem spánku, odpočinku, pohybu, nekuřáctvím, abstinencí jiných drog či vyloučení rizikových forem sexuálního života. Jedinec by měl absolvovat pravidelné lékařské prohlídky. Je nutno předcházet konfliktním situacím v životě a vyhýbat se stresu, udržovat v životě přátelské vztahy, pozitivní mysl či emoce. To vše napomáhá k lepším vztahům a kondici. (Čeledová, a další, 2010)

Kromě genetické výbavy a vlivu okolního prostředí je to hlavně životní styl člověka, který ovlivní vzniknutí a průběh nemoci. Determinuje tedy naše zdraví. Genetická výbava a prostředí se změní těžko, ale životní styl si člověk určuje sám. V dnešní době je běžný výskyt tzv. civilizačních chorob, jako jsou například cukrovka, kardiovaskulární problémy, obezita,

nádorová onemocnění a další. Zásady zdravého životního stylu slouží jako vysoká prevence těchto onemocnění. (Čeledová, a další, 2010)

3.2.6 Životospráva z hlediska duševní hygieny

Každý člověk se narodí s určitými dispozicemi, které jsou důležité pro zvládnání zátěže. Tyto dispozice se mohou během našeho života buď oslabit nebo posilnit. Jednotlivci by na sobě měli pracovat v mnoha směrech, i ve směru zátěže na tělo a odolnosti vůči ní. (Bedrnová, 1999)

Pohyb a pravidelné cvičení

Pohyb je důležitou součástí života člověka. Jeho vliv má pozitivní vliv na duši i tělo. Pokud člověk pravidelně cvičí, kladně to ovlivňuje srdeční činnost. Dochází ke snížení hladiny cholesterolu, podporuje se uvolňování endorfinů, uvolňují se svaly, dochází ke spalování přebytečné energie, přenáší se kyslík do všech buněk v organismu, vylučující se toxické látky z těla ven. Všechny tyto věci přinášejí člověku pocit duševní pohody a klidu. (Bedrnová, a další, 2017)

Strava

Dobré stravovací návyky upevňují duševní rovnováhu. Díky správné výživě dochází ke zvýšení pracovní výkonnosti a zvýšení odolnosti organismu vůči veškerým infekcím. Pro organismus a naše tělo je dobré, když se člověk stravuje každý den v určitou dobu. Neměli bychom se stravovat ve spěchu. Nejdůležitější je konzumovat ovoce, zeleninu a celozrnné obiloviny. Naopak omezit by se měla konzumace tuků, cukrů a solí.

Jsou i případy takové závislosti na jídle, které se dají přirovnat například k alkoholismu. (Piťha, a další, 2009)

Jídelníček musí být vyvážený. Světová zdravotnická organizace uvádí, že na světě se nachází cca 300 miliónů obézních lidí. Zhruba šestina populace na celém světě trpí nadváhou. Je to tedy asi miliarda lidí. Na zemi žije momentálně více lidí s nadváhou než lidí, kteří trpí podvýživou. (Piťha, a další, 2009)

„Nabídka na trhu potravin je dnes již dostatečně pestrá. V posledních letech se vyprofilovaly tři základní skupiny spotřebitelů. První skupina hledí jen na ceny potravin a

nakupuje v levných obchodech zejména v rámci akčních nabídek. Druhá skupina vyhledává naopak lahůdky všeho druhu bez ohledu na jejich cenu a množství živin v nich obsažených. Třetí skupina sleduje jen nutriční hodnoty a zdravotní benefity nekupovaných potravin, někteří vyžadují vše jen v bio kvalitě“ (Kunová, 2011)

Je podstatné si správně rozdělit skladbu jídelníčku a v případě, že si neumíme stravu nastavit sami, kontaktovat výživového poradce. Výživový poradce nás vám pomůže s tím, jak se správně stravovat, a především se nepřejídat. (Chrpová, 2010)

Odpočinek

Zásady dobrého odpočinku:

- Neodpočívat moc často, pouze pokud cítíme velkou únavu
- Odpočinek nahradit provozováním jiných, prospěšných aktivit
- Jeden celý den v týdnu věnovat pouze odpočinku, to znamená fyzický i psychický odpočinek
- S radostí si užívat každou aktivitu, u které se můžeme odpočinout (Chrpová, 2010)

Spánek

Pokud jedinec kvalitně spí, zaručuje to jednotu fyzického i psychického zdraví. Dospělý jedinec by měl spát 7-9 hodin denně. Jsou tři typy duševní svěžesti:

- Ranní typ – tito lidé chodí spát mezi 21. a 22. hodinou večerní a vstávají kolem šesté hodiny ranní. Do 30 minut by měli být naprosto čilí a dochází k nadprůměrným intelektuálním výkonům. Kolem 19. hodiny na ně ale začne opět padat únava a dochází k psychogennímu útlumu. (Kružej, 1998)
- Večerní typ – tito lidé jsou intelektuálně nejvýkonnější kolem 19. hodiny a jsou nejvíce aktivní ve večerních hodinách. Ráno se jim spánek ale prodlužuje do dopoledních hodin. (Kružej, 1998)
- Smíšený typ – tento typ lidí je nejvíce produktivní v odpoledních hodinách. Nejsou vzhůru dlouho do noci, ale ani ráno brzy nevstávají. (Kružej, 1998)

3.2.7 Coping strategie – metody zvládání stresu

Jóga

Pokud se hovoří o józe, jedná se o indické duchovní hnutí. Jóga existuje zhruba 2500 let. Podstatou této relaxační techniky je přesvědčení, že při tělesném a zároveň duchovním cvičení je možno získat lepší sebeuvědomění a zároveň toto cvičení dokáže osvobodit jedince, který je nazýván jogín od vlivů vnějšího světa.

Pro jedince, kteří se vyskytují v průmyslově vyspělých zemích je jóga jedním z prostředků, který ho může zbavit emočních napětí, úzkostí, nejistoty. Jedinec by v sobě měl najít tzv. „pevný bod bytí“. (Machač, a další, 1991)

Centrace

Centrace je cvičení, které má za úkol napomáhat a usnadnit cestu k napojení od vnějšího světa. Dalším jejím úkolem je zlepšit koncentraci na čisté bytí a přinést uklidnění z duchovní koncentrace. (Zylla, 2010)

Meditace

Díky meditaci člověk dokáže zaměřit pozornost na objekty, které nejsou hybné a monotónní. Nezbytné pro meditaci je najít se klidné prostředí a polohu, která je pro jedince pohodlná. A jaká je ideální poloha pro meditaci? Ideální poloha pro meditaci je taková, kdy je člověk schopen je naprosto uvolnit a zachovat si bdělost a vysokou koncentraci.

Při meditování se musíme zaměřit na vnitřní objekt. Tím může být například tep srdce nebo rytmus dechu. Pokud chceme, aby byla meditace efektivní, je nutno ji praktikovat každý den.

Pokud pravidelně meditujeme, zlepšuje to učení, zdraví, energetickou hladinu, vztahy s lidmi a prožívání pocitu štěstí. (Machač, a další, 1991)

Meditace má za úkol potlačovat stresové reakce a začít spouštět uvolňující reakce. Dech člověka je velmi přirozenou věcí. Dobré je začít s pozorováním dechu. Naslouchat jeho zvuk a naučit se prožívat pocit, který náš dech vytváří.

Tři oddechnutí by měl praktikovat každý při vstávání, delším sezení nebo nadměrném stresu. Upraví se tím držení těla, ale také se uvolní dech. (Machač, a další, 1991)

Masáž

„Masáž se používá v různých kulturách už celá tisíciletí k udržování těla a ducha ve formě, předcházení nemocem a léčení. První zprávy o masáži pocházejí z Číny a Egypta“ (Hildegard, 2008)

Masáž je blahodárná pro naše tělo a umožňuje nám se zbavovat napětí a stresu. (Hildegard 2008).

Nejstarší zmínky o masáži pochází z Mezopotámie, Egypta a Číny. Masáže ale pravděpodobně využívaly již pravěké kmeny, jako prostředek léčení. (Flandera, 2005)

Jak definovat masáž? Masáž je metoda, která je využívána k léčení. Provádí se pomocí řady mechanických podnětů, a to především pomocí rukou na povrchu lidského těla. Důsledkem jsou místní i vzdálené reflexní změny. (Sedmík, 2008)

Masáže jsou vnímány jako speciální procedury, které jsou určeny k upevnění duševního i tělesného zdraví. Posilují organismus a regenerují ho.

4 Vlastní práce

4.1 Cíle zkoumání

Cílem této kapitoly je charakterizovat použité metody v analytické části. V práci je využíván kvalitativní výzkum i kvantitativní výzkum. Tedy mix metod. Využité nástroje těchto metod jsou dále detailněji popsány níže. Kvantitativní metoda je prezentována jako prostředek ke sběru dat od velkého počtu účastníků a kvalitativní metoda představuje hlubší zkoumání problematiky u vybraných respondentů.

4.2 Kvalitativní a kvantitativní metoda

Kvalitativní metoda autorce umožňuje se ponořit do problematiky, které je řešena v práci. Díky kvalitativním metodám je možné zahrnout do výzkumu zkušenosti člověka a tím získat podrobnější jevy, které souvisí s řešenou problematikou. (Strauss & Corbin, 1990).

V této práci si autorka zvolila hloubkové polostrukturované rozhovory, certifikované dotazníky týkající se workoholismu a pozorování pomocí časových snímků.

Účastníci diskutovali o faktorech souvisejících se stresem, o tom, jak se vyrovnávají se stresem a o chování podporujícím zdraví, které podstupují. Metody byly zvoleny tak, aby bylo možné proniknout do hloubky problematiky z pohledu respondentů.

Kvantitativní metody jsou vhodné pro získávání dat od velkého počtu respondentů. V této práci byl využit dotazník Ministerstva zdravotnictví. V tomto dotazníku bylo zkoumáno, zdali se manažeři potýkají s workoholismem. Dotazník má bodovou škálu, která charakterizuje, jestli se subjekt setkává s workoholismem a když ano tak v jaké fázi. Inspiraci pro kvantitativní šetření autorka čerpala především z knihy „Základy kvantitativního šetření“ a poté se rozhodla pro užití právě dotazníku zveřejněného ministerstvem zdravotnictví. (Punch, 2008) (Státní zdravotní ústav)

4.3 Způsob sběru dat

Polostrukturovaný rozhovor

S výzkumnými vzorky autorka absolvuje polostrukturované rozhovory. Na výzkum byla použita literatura od Hendla, kde se mohla dočíst informací, který byly přínosné v oblasti pozorování respondentů. (Hendl, 1999)

Informace jsou získávány pomocí interview. Ke správnému vedení interview pomohla autorce kniha „Techniky vedení rozhovoru: zdokonalte své komunikační dovednosti.“ (Scherlau, 2007)

Autorka si připravila osnovu otázek, kterých se při dotazování respondentů striktně drží. Předpřipravené otázky napomáhaly udržovat rozhovory v určitém okruhu zvoleného tématu. Otázky jsou rozčleněny na tři hlavní části – duševní hygiena, sociální prostředí jedince a manažerská praxe. Způsob odpovědí je pro respondenta zcela otevřený. Dotazování nejsou nuceni odpovědět na všechny otázky. Otázky pro rozhovor byly použity z dostupné literatury od Tomáše Nováka, ve které se přímo nachází testy osobnosti, kterými se autorka inspirovala při tvoření rozhovoru. Některé části rozhovoru jsou zcela převzaty. (Novák, 2004) (Švarcíček, 2007)

Dotazník týkající se Workoholismu

K výzkumu nebudou využity pouze časové snímky a polostrukturovaný rozhovor, ale také dotazník. Tento dotazník je certifikovaný dotazník Ministerstva zdravotnictví a týká se workoholismu. Má za úkol zjistit, zda respondent splňuje kritéria workoholika. Skládá se z odpovědí – ano, spíše ano, ne, spíše ne. Každá z odpovědí představuje určité množství bodů, díky kterým je po vyplnění dotazníku možno zhodnotit, zda se respondenti potýkají a formou workoholismu a případně jakou. Pomocí časových snímků a rozhovorů s jednotlivými respondenty lze pak odpovědět na výzkumnou otázku, zda se potýkají s workoholismem, případně v jaké formě či nikoli. Vzhledem k tomu, že dotazník pochází přímo ze státního zdravotního ústavu, měl by jeho obsah i způsob vyhodnocení splňovat formální i odborné požadavky. Autorka není odborník připravený pro práci s psychologickými testy, proto vyžije výsledky tohoto dotazníku jako ilustrativní doplněk

ke skutečnostem zjištěným v přímém kontaktu s respondenty. Ke zpracování přispěl Jaroslav Vacek pomocí výukového textu, který se týká závislosti na práci a Jana Vyskočilová článkem Workoholismus a jeho důsledky. (Státní zdravotní ústav) (Vyskočilová, 2015) (Vacek, 2015)

Metoda časových snímků

Výše zmíněné metody a jejich nástroje bývají nejvíce používané, ale podle Čihovského (2006) existují ještě přesnější a specifitější metody a řadí se mezi ně právě časový snímek.

Časový snímek je definován jako arch, kam se zaznamenávají různé činnosti nebo specifické úkoly po dobu 14 denního sledování. V práci autorka vytvořila arch s různými činnostmi, které se týkají jak pracovního života, tak rodinného a osobního života. Výstupy by měly analyzovat a shrnout, jak je sledovaný schopen organizovat si svůj čas a kolik času věnuje jakým aktivitám.

Autor rozlišil aktivity barevně viz. Obrázek 2 pro lepší orientaci respondentů, kteří byli s časovým snímkem seznámeni a po dobu 14 dní zaznamenávali svoje činnosti podle pokynů.

Obrázek 2 - barevné rozlišení časových polí

Práce 1	Práce 2	Vzdělání	Rodina	Přátelé	Sport	Kultura	Zájmy
Doprava	Spánek	Hygiena	Jídlo	TV	Internet	Nákup	Domácí p.

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 3 - Charakteristika časových polí

Práce 1	zahrnuje pracovní dobu, kterou manažer stráví ve firmě i v terénu, školení, firemní akce a práci z domu	Doprava	čas strávený v MHD nebo v jiném dopravním prostředku
Práce 2	druhý pracovní úvazek (pokud existuje)	Spánek	doba spánku
Vzdělání	vzdělávací aktivity manažera, kurzy, studium na vysoké škole	Hygiena	čištění zubů, ranní i večerní péče, koupel, péče o vzhled apod.
Rodina	všechny činnosti spojené s rodinou, čas strávený s dětmi nebo partnerem	Jídlo	konzumace a příprava pokrmů
Přátelé	čas strávený s přáteli (setkání, společné aktivity a činnosti)	TV	čas strávený u televize
Sport	sportovní aktivity	Internet	web (email, sociální sítě, zprávy)
Kultura	divadelní představení, hrad, muzeum, koncerty apod.	Nákup	nákup potravin, oblečení, drogerie
Zájmy	volnočasové aktivity (koníčky)	Domácí práce	uklizení domácnosti, praní, žehlení apod.

Zdroj: Vlastní zpracování

4.4 Vzorek

Pro výzkum byl využit vzorek, který je tvořen vybranými osmi náhodnými manažery ve věku 28-56 let. Mezi vybranými manažery neexistuje žádná spojitost. Manažeri jsou vybráni z různých oblastí a z různých působících úrovní. Pro výběr vzorku byla použita kniha „Výzkumné metody a statistika“ od Iana Walkera. (Walker, 2012)

Na základě toho je autorka schopna navíc vyhodnotit, které prostředí bývá pro manažery nejstresovanější. Manažerská práce je založena na práci s lidmi, a proto právě u takových to pozic bývá duševní hygiena nejvíce potřebná. Z důvodu GDRP nejsou uvedena jména respondentů. Každý z manažerů je identifikován pouze pomocí vyplněné tabulky. Tabulka je rozčleněna na věk, počet let na manažerské pozici, kategorizace manažera, odvětví, ve kterém působí a region.

Autorka si je vědoma toho, že výstupy bakalářské práce mohou být zkresleny, ačkoli se snažila o objektivnost veškerých informací, které v průběhu analýzy načerpala. Co se týče časových snímků, autorka nemůže zaručit, že budou stoprocentně důvěryhodné. Respondenti obdrželi archy k zaznamenávání v online formě, aby pro ně bylo zaznamenávání v průběhu 14 dní jednodušší. Respondenti tedy budou jejich časové snímky vyplňovat zcela samostatně. Závisí tedy pouze na jejich poctivosti. Autorka tedy nemůže zaručit ani to, zda některé skutečnosti nebyly upraveny, zamlčeny, zaměněny nebo také lehce nadsazeny. Při vyplňování dotazníků ohledně workoholismu může dojít ke stejnému

problému. Bodovací systém je ovšem zamaskován tak, aby nemohl nijak ovlivnit pravdivost odpovědi respondenta na danou otázku. Při sestavování polostrukturovaného rozhovoru se autorka snaží o objektivitu. Vztahy respondentů s autorkou při zpracování praktické části bakalářské práce nebudou zohledňovány.

Tabulka 1 - identifikace vzor

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region

Zdroj: vlastní zpracování

4.5 Praktická část – analýza respondentů

Praktická část je plně zaměřena na duševní hygienu v osobním i pracovním životě manažerů. Každý respondent je analyzován samostatně v jednotlivých kapitolách. Kapitoly představují výstupy rozhovorů, které byly s jednotlivými manažery uskutečněny, a jsou navíc doplněny o vlastní názory autorky a jejím pohledem na věc.

Kapitoly týkající se analýzy respondentů jsou vždy rozčleněny do několika částí. Na úvod je vždy respondent představen, kde pracuje, zdali se jedná o ženu či muže, věk, osobní zázemí. V této charakteristice je i zaznamenáno autorky pozorování, jak respondent působí v pracovním kolektivu. Další část vyhodnocuje časové snímky, které respondenti po dobu 14 dní vyplňovali na základě autorčinných požadavků. Následující část je zaměřena na výstupy z polostrukturovaného rozhovoru, který autorka vedl s každým z respondentů, část je také doplněna vlastními poznámkami autorky. Poslední součástí kapitoly je vždy respondent postaven vůči dotazníku workoholismu a následuje vyhodnocení na základě informací vyplívajících z dotazníku v jakém vztahu je respondent s workoholismem. Po analýze veškerých respondentů se autor věnuje vyhodnocení certifikovanému dotazníku týkající se workoholismu.

4.5.1 Respondent 1

Tabulka 2 - identifikace respondent 1

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
37	5	operativní manažer	bankovníctví	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

První respondent, který se podrobil výzkumu, je žena ve věku 37 let, která působí na manažerské pozici v bankovním odvětví, v Praze. Žena na této pozici působí již 5 let a řadí se mezi operativní manažery (= manažer, který má na starosti plánování, prosazování cílů, manažer týmu lidí).

Kromě toho, že je vedoucím pracovníkem, je také matkou dvou dětí. S manželem a dětmi žijí nedaleko Prahy. Co se týče osobního a pracovního života, dle jejích slov je rodina a práce jejím smyslem života. Pracovní a osobní život je schopna od sebe oddělit a nenosit

si práci domů. Po odchodu z práce je pouze ženou v domácnosti. Dětem se věnuje každý večer a tráví společně víkendy.

S kolegy má velmi přátelský vztah a umí spolu poměrně dobře vycházet. S kolegyněmi spolu dokonce navštěvují fitness lekce nedaleko sídla banky. Věnují se pilates a józe, které jsou úzce spjaty s psychohygienou.

Autorka se zeptala spolupracovníků, jak na ně respondentka působí. Dle jejich slov velmi mile, přátelsky. Autorka zhodnotila, že ji všichni oceňují za její přístup k práci. Působí velmi inteligentně a kreativní myšlení jí nechybí. Je zásadová, projevuje zájem o své podřízené a snaží se vždy najít cestu, jak dosáhnout kompromisu. Za svou popularitu může vděčit tomu, jaká z ní vyzařuje pozitivní energie a při řešení konfliktů je schopna zachovat klidnou hlavu. Díky zkušenostem, které načerpala během 5 let působení na manažerském postu odvádí svou práci kvalitně.

4.5.1.1 Výstupy časového snímku

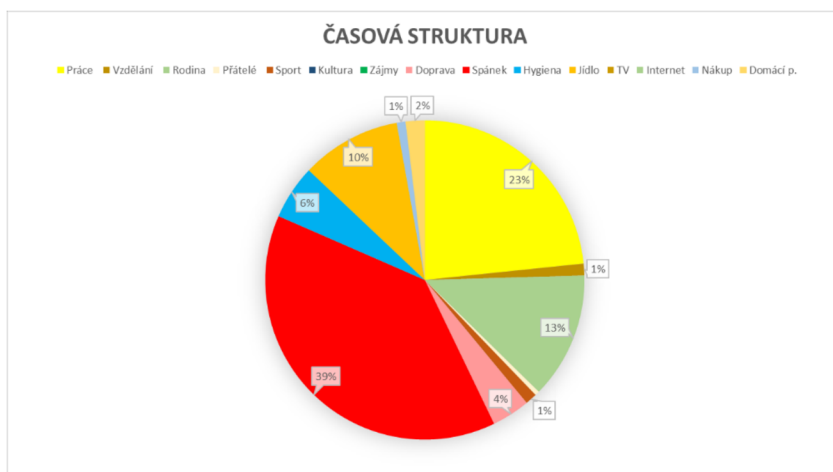
Tabulka č. 3 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č. 3 je možné vyčíst, kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č. 1.

Tabulka 3 - časové snímky (respondent1)

	počet hodin celkem	průměr		Průměrná doba práce	7,85
Práce	78,5	5,61			
Práce 2	0	0,00			
Vzdělání	4	0,29			
Rodina	43	3,07			
Přátelé	1,5	0,11			
Sport	4	0,29			
Kultura	0	0,00			
Zájmy	0	0,00			
Doprava	13	0,93			
Spánek	130	9,29			
Hygiena	18,5	1,32			
Jídlo	34	2,43			
TV	0	0,00			
Internet	0	0,00			
Nákup	3	0,21			
Domácí p.	6,5	0,46			
Celkem	336				
Časový fond	336				

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 1- procentuální vyjádření časových skupin v grafu



Zdroj: vlastní zpracování

Z časového snímku vyplývá, že respondentky režim není pestrý. Velké množství časových skupin zůstává nevyužito. Neaktivněji se věnuje spánku, práci a své rodině. Dvakrát v týdnu navštěvuje skupinové lekce pilates. Na jiné volnočasové aktivity nezbyvá moc času. Stravuje se pravidelně a její jídelníček je poměrně vyrovnaný. Role matky pro ni představuje největší prioritu, a proto jednu z největších částí časové struktury tvoří čas strávený s rodinou.

Při rozhovoru bylo zřejmé, že by respondentka uvítala, kdyby se mohla více věnovat svým koníčkům a relaxačním aktivitám. Má fixní pracovní dobu, nedělá moc přesčasů. Na otázku, zda je časovým snímek respondentka překvapena, bylo odpovězeno, že nikoli. Respondentka si je zcela vědoma, že veškerý svůj čas obětuje rodině a na duševní hygienu nemá prostor. Jinak je se svým časovým snímek poměrně spokojena. Autorka navrhuje zlepšení organizace volného času, aby mohl být týdenní program vybrané respondentky vyváženější. Respondentka na sobě nepociťuje pod tíhou všech aktivit, které dělá, žádné negativní psychické projevy.

4.5.1.2 Polostrukturovaný rozhovor

S pojmem duševní hygiena byla respondentka seznámena již na vysoké škole. Představuje pro ni aktivity, kterými podporuje své mentální zdraví. Snaží se vnést duševní hygienu do svého života pomocí pravidelných lekcí pilates a jógy. To jí přináší duševní i fyzickou kondici. Níže je uvedeno shrnutí k jednotlivým oblastem polostrukturovaného rozhovoru:

A. Duševní hygiena

Jak již autorka zmiňuje v předešlém odstavci, pojem duševní hygieny je respondentce dobře znám. Spí 8–9 hodin denně, což je ideální doba spánku. Často u něj nastává boj s nespavostí. Není to trvalý stav, a proto problém zkouší vyřešit pomocí bylinných čajů a nerozptyluje se zbytečnostmi před spaním. Respondentka by dle jejích slov potřeboval nabrat síl pomocí trávení času s přáteli a podnikání kulturních zážitků, které momentálně v životě postrádá. Dovolenou si dopřávala pravidelně několikrát za rok, bohužel momentálně nemá kapacitu. Stravuje se pravidelně, minimálně 3x denně. Zdravé výživě se nevěnuje. Večery nechce trávit prací a věnuje se rodině. Důležitou část dne pro ni jsou společné rodinné večery a příležitostné dívání se společně na televizi.

B. Sociální prostředí jedince

Dle slov vybrané respondentky pro ni bankovní prostředí není příliš stresující. Důležitou součástí práce pro ni ale představuje její postavení ve společnosti. S kolegy mají přátelské vztahy, a to i díky tomu, jak vstřícná a vlídná respondentka je. Očekává férové jednání a vždy mluvení pravdy. Nenávidí lži, a to je pro něj důvodem k velké nedůvěře. Myslí si, že plní očekávání svých podřízených, ale ne vždy je to možné. Dobré postavení odkrývá člověku mnoho dveří, vše se zdá být snazší. Chce být pro své podřízené autoritou a vést je, motivovat k lepším výkonům. Kooperuje, podporuje, ale také je velmi soutěživý typ. Dodržuje morální zásady a od všech očekává, že budou na sto procent upřímní. I to je dle jejích slov základ k dobře fungujícím mezilidským vztahům. velmi morálním člověkem, a proto očekává vždycky stoprocentní upřímnost, která je základ k tomu, aby fungovaly mezilidské vztahy. S lidmi jedná s úctou, a to samé požaduje i od ostatních.

Vzhledem k tomu, že je matkou v domácnosti a nemá dostatek času na psychohygienu, občas neumí zkrotit své emoce. Před konflikty většinou utíká. Při konfliktech je u respondentky možné zpozorovat emoce jako jsou: vztek, smutek, zmatenost a v některých situacích i zklamání sama sebe nebo jednání ostatních. Na otázku, zda se sama nad sebou občas zamýšlí bylo zodpovězeno, že určitě ano. Prý má chvíle, kdy si promítá v hlavě, jak by se mohla v jednotlivých chvílích zachovat jinak. Svě cíle by si chtěl splnit v horizontu 1–5 let. Odpověď, která napovídá k tomu, že umí hospodařit se svým časem je zpochybnitelná, jelikož časový snímek tomuto výroku vůbec neodpovídá. S pojmem workoholismus a syndrom vyhoření se setkala, ale nikoho takového ve svém okolí nezná a nepředpokládá, že by v blízké budoucnosti mohlo dojít k jejímu vyhoření. V případě, že by se tak stalo, došlo by k okamžitému vyhledání odborné pomoci.

C. Manažerská praxe

Autorka není schopna určit, zda zařadit respondentku mezi extroverta či introverta, protože ani ona sama neví, jak tomu u ní doopravdy je. Říká, že má od každého něco. Je velmi temperamentní. Pocity a přirozená intuice jsou stěžejní při rozhodování se v důležitých věcech. Ve svém životě upřednostňuje mít nastavený systém a řád. Snaží se o pochopení svých podřízených a snaží se jim pomoci problémy aktivně řešit. Nemyslí si, že by trpěla nějakými komunikačními nedostatky a autorka je také nezpozorovala. Ve svém zaměstnání se cítí komfortně. Nikdy si nedělala podobnou analýzu. Smysl života pro ni představuje jak práce, tak rodinný život. Kromě každodenní pracovní rutiny a trávení času s kolegy a rodinou, jezdí o víkendech s dětmi i po výletech.

4.5.1.3 Dotazník – Workoholismus

Díky dotazníku, který respondentka vyplnila, je možno vidět, že trpí jen opravdu lehkou formou workoholismu. Respondentka není v neustálém spěchu a z jeho odpovědi vyplývá, že se zbytečně nestresuje, pokud dochází k nedodržení deadlinu. Nemá ráda, pokud někdo dělá jeho práci za něj. Nedělá příliš věcí najednou, umí si vyhradit čas na pauzu či oběd, věnuje se vždy pouze jedné aktivitě a to naplno. Nepracuje pod tlakem a dodržuje každý den svou fixní pracovní dobu. (65 bodů)

4.5.1.4 Shrnutí a doporučení

Z celkového pozorování a analýzy respondentky lze usoudit, že pojem „duševní hygiena“ je pro ni známý. Uvědomuje si, že je nezbytná pro správné fungování těla a myslí a díky časovým snímkům si uvědomila, že je třeba se jí více věnovat, ne pouze dvakrát týdně navštěvovat lekce jógy. Slíbila autorce, že se bude snažit více naslouchat svému tělu a poskytovat mu to, co potřebuje. Z toho vyplývá, že její strava bude pestřejší. Otázka konfliktů je pro respondentku běžnou, ale ne zcela příjemnou situací a zlepší své utíkání před nimi.

Oblast sebepoznání a sebeřízení vypověděla, že se jedná o velmi silnou a odolnou osobu, která se nepoddává osudu a svůj život má zcela ve svých rukou. Je cílevědomá, ale v krátkodobém horizontu neplánuje změnu ve svém pracovním režimu.

Ze světa manažerské praxe je třeba uvést, že se jedná o člověka, který patří na své místo. Díky tomu, jaké má osobnostní charakteristiky, orientaci na své podřízené a komunikačnímu talentu je ve svém okolí uznávána. I přes nepřetržitý chaos dokáže při práci skvěle zaimprovizovat. Umí se prosadit a představuje dobrou vůdčí osobnost pro svůj tým. Všichni dodržují určitá pravidla a vycházejí si vstříc. Je schopna delegovat.

Dle dotazníku není postižena workoholismem.

Autorka kladně hodnotí schopnost dané respondentky sladit osobní život s tím pracovním. Z výzkumu vyplývá, že by bylo vhodné naučit se upřednostnit sama sebe. Zároveň bylo autorkou doporučeno, aby se respondentka věnovala svým koníčkům, začala aktivněji sportovat a zapojila se do kulturního života.

4.5.2 Respondent 2

Tabulka 4 - identifikace respondent 2

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
46	16	top management	potravinařský průmysl	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Druhým sledovaným respondentem stal čtyřiceti šesti letý manažer z Prahy, který je součástí top managementu velkoobchodu v Praze. Tato osoba je z blízkého okolí autorky.

Na manažerské pozici působí 16 let, ale ve společnosti působil již dříve, jako přímý podřízený svého otce. Působí jako jednatel společnosti a jeho firma se zabývá zásobovací činností potravinářského průmyslu. Kromě pozice jednatele má na starost také řízení celého skladu a chodu firmy. V celém podniku je nadřizen více než stovce zaměstnanců. V rámci této funkce nepůsobí již od existence firmy, ale na pozici dostal po smrti svého otce, který tuto funkci zastával. Po jeho příchodu do funkce manažera se začal zisk společnosti výrazně zvyšovat a společnost začala více prosperovat. Jeho chováním a naprosto jednoznačným přístupem dává najevo, že pro něj práce a celá firma představuje smysl jeho života, který v žebříčku hodnot stojí v popředí, ne-li na nejvyšší příčce.

Respondent má dvě děti, ženu a dvě zvířata. Jedna z jeho dcer žije v bytě v Praze, kde spolu tráví společně 2-4 dny v týdnu, zbytek týdne respondent žije v Krkonoších. Jeho žena celý život nemusela pracovat, a proto se tam stará o dům, který pak všichni společně navštěvují.

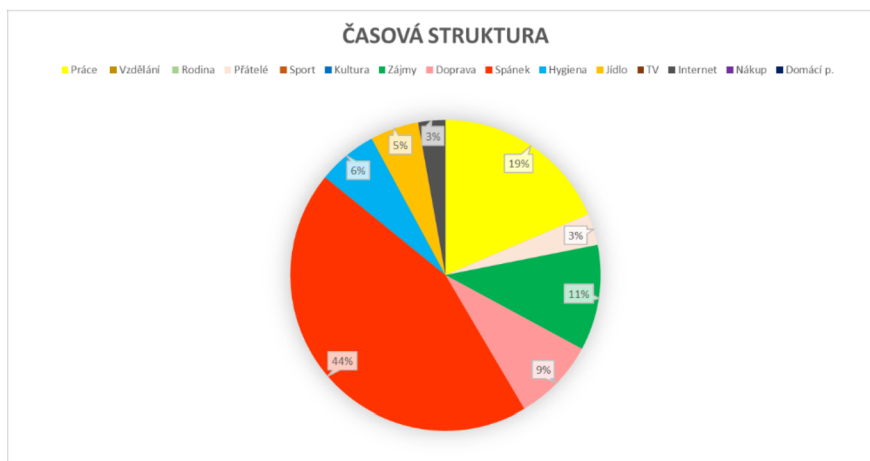
Dojem, jakým respondent působí na zaměstnance firmy, není vždy pozitivní. Díky pozorování, které autorka učinila je možno vidět, že se podstatně liší názor organizačně přímých podřízených a ostatních zaměstnanců firmy, jejichž pracovní zařazení nespadá do vývojového oddělení. Pracovníci, kteří pracují na vývoji, respektují svého vedoucího díky zkušenostem a dovednostem, kterými se může pyšnit. Autorka, a i okolí respondenta ho považují za profesionála, který je schopen pomoci každému, kdo se potýká s těžkým či neřešitelným problémem. Vybraní zaměstnanci respondenta nemají v lásce, jelikož jako jednatel společnosti musí neustále kontrolovat chod firmy, svět financí a hledá možnosti úspor. V top managementu je on tím člověkem, kdo razí strategii nízké mzdové politiky. Někteří jeho podřízení zastávají názor, že jsou pro něj pouhými mzdovými položkami – tzn. kontroluje jejich rentabilitu a to, jaký mají pro firmu momentální přínos. Je velkou autoritou, ale jeho okolí těžce snáší jeho povahu a neuznává ho jako člověka.

4.5.2.1 Výstupy časového snímku

Tabulka č.5 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č.5 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví

s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č. 2.

Graf 2 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 2)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 5 - časové snímky (respondent 2)

	počet hodin celkem	průměr	Průměrná doba práce	6,25
Práce	62,5	4,46		
Práce 2	0	0,00		
Vzdělání	0	0,00		
Rodina	0	0,00		
Přátelé	11	0,79		
Sport	0	0,00		
Kultura	0	0,00		
Zájem	37	2,64		
Doprava	29	2,07		
Spánek	149	10,64		
Hygiena	21	1,50		
Jídlo	17	1,21		
TV	0	0,00		
Internet	9,5	0,68		
Nákup	0	0,00		
Domácí p.	0	0,00		

Zdroj: vlastní zpracování

Pokud bychom měli porovnat časový snímek prvního a druhého respondenta, výrazně se neliší. Oba stráví nejvíce času prací a spánkem. Mezi jeho zájmy se tedy řadí sport, střelba a vaření. Omezuje se ale především na pracovní aktivity a spánek, protože mu na volnočasové aktivity nezbude moc času.

V časových skupinách zcela vynechal pole „kultura“. V časovém snímku je možno zjistit i to, že respondent jezdí neustále autem. Je zde znázorněna i jeho cesta do Krkonoš,

kde tráví svůj volný čas s rodinou, svými zálibami a s přáteli. Nevěnuje mnoho času ani domácím pracím či nákupům, vzhledem k tomu, že se o něj stará žena s dcerou.

Autorka položila respondentovi otázku, zda je spokojen se svým časovým snímkem a odpověď byla, že vcelku ano. Přál by si prý méně pracovat. Práci prý většinou nedokáže odložit ani o víkendech a stráví celý den hovory se svými podřízenými. Sám tuto skutečnost vidí jako „daň“ za jeho podnikání. Dalším nepříjemným překvapením byla doprava, neuvědomoval si totiž, kolik času ho stojí jeho cesta do práce, zpět a k tomu cesta do Krkonoš. Jídlo i hygienu dodržuje zcela pravidelně. Již teď na sobě pociťuje značné známky workoholismu.

4.5.2.2 Polostrukturovaný rozhovor

Druhý respondent se s duševní hygienou setkává denně. Vzhledem k tomu, že se potýká s workoholismem a prošel si i těžkým syndromem vyhoření, musí se duševní hygieně věnovat velmi aktivně. Následky ze syndromu si nese dodnes, a to jak fyzické, tak psychické.

A. Duševní hygiena

Na časovém snímku je vidět, že má druhý respondent zcela pravidelný režim spánku. Bohužel tomu tak vždy nebylo, a proto se pokouší o nápravu. Pociťuje nutnost chodit brzy spát, aby mohl zcela normálně fungovat. V rozhovoru uvedl, že je pro něj ideální doba spánku 8 hodin denně, ale z časového snímku vyplývá, že se mu věnuje i déle. Sní poměrně často a trpí nočními můrami. Pokouší se ventilovat negativní emoce pomocí sportu, ne vždy je to ale úspěšné. Dokonce uvedl, že jeho největší touhou je chvíle, kdy nebude v práci a bude se moci věnovat sobě samému.

Nepociťuje, že by jeho psychické zdraví bylo v kondici. Trpí neustálou potřebou promítání si v hlavě, co během dne nezvládl vyřešit a jaké kroky jsou nutné pro zlepšení chodu firmy. Jeho strava se zdá být dle její výpovědi vyvážená a pestrá. Na první pohled jde ale poznat, že ani zdravá strava a pravidelný pohyb není vše, pokud se člověk necítí být fit. Autorka zhodnotila, že respondenta vyzařuje nedostatek energie a také trpí lehkou nadváhou.

B. Sociální prostředí jedince

Pracovní režim pro respondenta nikdy nekončí. Neustále telefonuje či si promítá v hlavě možné scénáře, které by mohly nastat, pokud nebude přítomen v sídle firmy. Jeho postavení ve společnosti je pro něj stěžejní. Ačkoli v dotazníku uvedl, že pro něj není těžké naplnit očekávání svých podřízených, nemyslím si, že by tomu tak bylo. Notebook a telefon si vozí stále všude s sebou, kdyby byla potřeba se připojit do podnikového systému, neustále sleduje kamery. Řekl o sobě, že jako ředitel společnosti nemůže „ubrat plyn“ ani na okamžik, protože dnešní doba běží neskutečným tempem. Vzhledem k tomu, že vlastní firmu, která má nad 100 zaměstnanců, je nepřetržitě pracovním vyčerpán. Jeho komunikace se zdá být věcná.

Autorka upozorovala, že jeho výpověď o tom, že nevyhledává konflikty není zcela pravdivá, protože byla sama přítomna u několika vyostřených situací ve firmě, kdy respondent nebyl schopen ovládat své emoce.

Často je mu prý kladena otázka, zda mu všechna ta práce, stres a starost za to všechno stojí. Jeho odpovědi je vždy jednoznačné „ano“ Velmi důležité podle něj je nepouštět si podřízené moc blízko k tělu. Zaměstnanci se svého nadřízeného bojí kvůli jeho výbušné povaze oslovit, a proto mu opakovaně lžou. Dle autorčiny zkušenosti je spor s tímto respondentem pravděpodobně opravdu nepříjemnou zkušeností.

C. Manažerská praxe

Respondent se nachází na pozici jednatele firmy 16 let. Tato skutečnost je pro něj stresující. Prošel složitým obdobím, ale kvůli chodu firmy neměl prostor pro odpočinek a díky tomu u něj došlo k syndromu vyhoření. Začal se potýkat s vážnými zdravotními problémy. Jako každý normální člověk sám nad sebou někdy přemýšlí. Tvrdí o sobě, že je extrovert měnící se na introverta. V průběhu manažerské praxe a díky proběhlému syndromu vyhoření se ale postupně stává introvertem a pokouší se neventilovat své negativní emoce. Díky postu ředitele firmy se nachází pod neustálým tlakem. Respondentova reakce na zátěž při výkonu manažerské praxe vede často až k agresivnímu chování.

4.5.2.3 Dotazník – Workoholismus

Pojem Workoholismus je respondentovi zcela známý. Díky certifikovanému dotazníku je zřejmé, že se stále potýká se silným workoholismem. Chybí mu trpělivosti a není schopen plnit své sliby. Pravidelně zapomíná na narozeniny, oslavy a svátky týkající se jeho blízkých. Prožívá těžkou formu závislosti na práci, kterou by si přál odstranit ze svého života, ale prozatím zcela neúspěšně. (82 bodů)

4.5.2.4 Shrnutí a doporučení

Duševní hygiena je pro tohoto respondenta nezbytně důležitá a měl by se jí věnovat častěji. Dle výpovědi jeho kondice není v psychické ani fyzické pohodě. Nedokáže si ani chvíli odpočinout a je v neustálém psychickém vypětí. Díky jeho celoživotnímu pracovnímu vytížení prodělal silný syndrom vyhoření, ze kterého se stále zcela nevyléčil. Neodpočívá ani během dovolené či při nemoci. Navíc si nedávno prošel velmi závažnou formou Covidu – 19, kvůli které byl na dva měsíce zcela mimo realitu. Nacházel se na plicní ventilaci a jeho rodina s ním prožívala velmi těžké chvíle. Po vyléčení se přidaly depresivní stavy, protože měl Covid značný vliv na chod firmy a respondent si nebyl jistý, jaké má firma šance na přežití.

Měl by přehodnotit svůj přístup k práci a najít si cestu k větší duševní pohodě. Plně si uvědomuje svoji pozici a jakou roli ve společnosti má. Je nutno, aby přehodnotil svůj přístup a zapracoval na schopnosti umět si přiznat chyby, kterých se dopouští při výkonu práce. Respondent se jeví jako velmi cílevědomý a ambiciózní. Evokoval v autorce dojem osobní nevyzrálosti. Pokud dojde k dalšímu zhoršení jeho zdravotního stavu a syndromu vyhoření, mohl by si nést doživotní následky. Ačkoli dle své výpovědi chce působit jako vzor, ve skutečnosti tomu často bývá naopak.

4.5.3 Respondent 3

Tabulka 6 - identifikace respondent 3

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
34	6	střední management	marketing	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Třetím respondentem je manažer z Prahy, který působí v oblasti marketingu. Dle informací, které během mého působení ve firmě autor získal, je tento respondent 34letý muž, působící ve společnosti na postu vedoucí marketingového oddělení, v němž pracují také další dva podřízení. Tuto pozici respondent zastává již 6 let. Dříve tento útvar tvořil pouze on sám, ale díky růstu firmy se rozšířilo i oddělení ve kterém působí na současný počet zaměstnanců.

Hlavním předmětem jeho osobního života je jeho přítelkyně, se kterou tvoří pár již osmým rokem. Je hrdý na vybudování nového bydlení se svou přítelkyní a často o ní před svými kolegy hovoří. Jeho přítelkyně působí také jako manažerka, ale v oblasti bankovníctví. Díky tomu, že mají oba flexibilní pracovní dobu, mohou společně trávit dostatek času.

A jak se tento respondent projevuje v pracovních vztazích? Autorka měla šanci upozorovat, že je v kolektivu velmi oblíbený. Myslí si o něm, že je inteligentní a silná osobnost. Obdivují ho za to, jak se stará o svou rodinu. Ke svým podřízeným se chová mile, otevřeně a uctivě. Jeví zájem o své okolí a autorka ho neměla šanci upozorovat jinak než s úsměvem na tváři. Ke svým kolegům chová respekt a díky tomu působí velmi klidně na své pracovní okolí. Někdy se zdá být přehnaně snaživý a urputný, jelikož pro potřeby marketingu není dostatečně kreativní. Co se týče mezilidských vztahů, autorka zhodnotila, že se v nich umí velmi dobře pohybovat. Přiznal ale, že je pro něj své emoce obtížné zvládat, protože je vztahovačný a často se dokáže i urazit.

4.5.3.1 Výstupy časového snímku

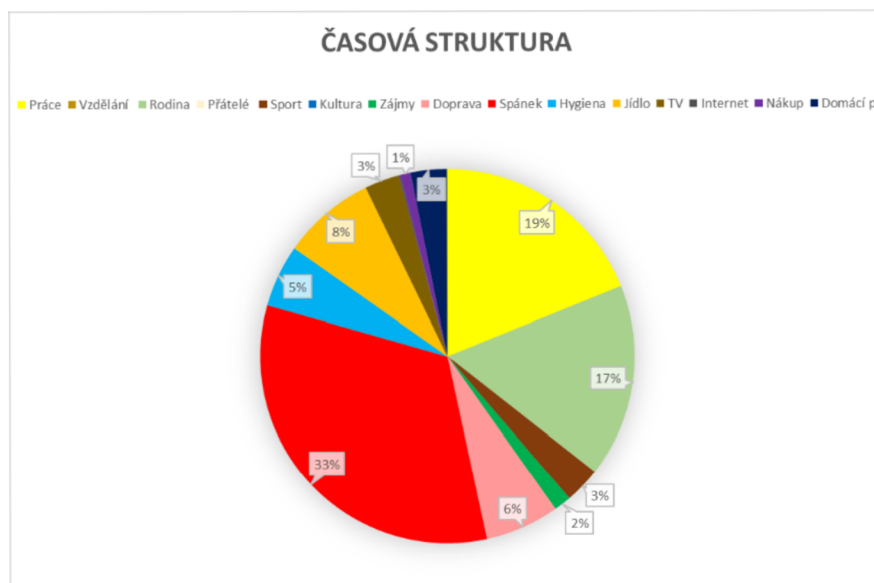
Tabulka č.7 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 3 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č. 7 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č. 3.

Tabulka 7 - časové snímky respondent 3

	počet hodin celkem	průměr		Průměrná	6,35
Práce	63,5	4,54			
Práce 2	0	0,00			
Vzdělání	0	0,00			
Rodina	56	4,00			
Přátelé	0	0,00			
Sport	10,5	0,75			
Kultura	0	0,00			
Zájmy	5	0,36			
Doprava	21,5	1,54			
Spánek	110	7,86			
Hygiena	18	1,29			
Jídlo	27	1,93			
TV	10	0,71			
Internet	0,5	0,04			
Nákup	3	0,21			
Domácí p.	10,5	0,75			

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 3 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 3)



Zdroj: vlastní zpracování

Soudě dle časového se respondent ve svém životě jednoznačně nenudí. Kromě pravidelného pracovního režimu tráví i dostatek času se svou rodinou. Ačkoli tvrdí, že spí

8,5 hodiny denně, dle časového snímku ale v horizontu 14 dní spal cca každý den 7 hodin. Jeho dny se zdají být jeden jako druhý. Uvedl, že ve společné domácnosti s přítelkyní mají pevný řád a harmonogram. Ačkoliv nemá rád stereotyp, jinudy prý cesta nevede.

Víkendy má respondent volnější a pestřejší. Stihne si dostatečně odpočinout a pokud mu zbude volný čas, rád si zajede se svou přítelkyní na výlet. Respondent uvedl, že příjemným zjištěním pro něj je, že nesleduje často televizi tak často, jak si myslel. Ovšem někdy by si přál mít i více času sám pro sebe. Celkově hodnotí svůj časový snímek velmi kladně a je s ním spokojený.

4.5.3.2 Polostrukturovaný rozhovor

A. Duševní hygiena

Pojem duševní hygieny je třetímu respondentovi znám. Dříve jeho přítelkyně vydělávala víc než on a tato skutečnost pro něj byla poměrně stresující. Při nástupu na manažerskou pozici veškeré jeho obavy zmizely. Má pravidelný spánkový rytmus, v noci se nebudí. I přesto ale zapadá spíše do smíšeného spánkového typu. Jeho režim je pro něj nyní harmonický, spánkový režim se dá považovat za ideální. Jeho strava je pestrá, vzhledem k tomu, že trpí onemocněním zvané lupenka, musí dodržovat striktní dietu.

Rekreačně se věnuje běhu a několikrát do měsíce navštěvuje fitness. Zároveň je jeho psychohygienou rekonstrukce bytu, který si pořídil. Dodržuje pitný režim. Má ideální postavu a o svoje tělo se stará velmi dobře. S váhou nemá žádné problémy.

B. Sociální prostředí jedince

Pro lepší zvládnutí role manažera a dobrého přítele, musel respondent omezit styky se svými přáteli a aktivity, kterým se věnoval před nástupem na manažerskou funkci. Musel nastavit zcela nový režim práce a života. Přímo ve firmě vykonává práci cca 3x v týdnu. Jeho pondělí se skládá pouze z plánování týdenních harmonogramů oddělení, které vede. Jeho prací je také doladování a finální úpravy projektu, sestavování reportů, meetingy, hodnocení odvedené práce svých podřízených. Zbylé dny pracuje doma na homeoffice. V

podniku je zaveden informační systém a kanály (Messenger, Outlook atp.). Práce z domova díky těmto nástrojům není nijak obtížná. Samozřejmě, čas od času se vyskytují i různé komplikace, kdy je respondent ve firmě nezbytný.

Volné chvílky tráví sportem a výjimečně se svými přáteli – v průběhu sestavování časového snímku tomu tak ale nebylo. Vede marketingové oddělení, které se skládá ze tří členů. Není tudíž zodpovědný za chod příliš velkého oddělení. Již po studiu vysoké školy věděl, že tento obor je pro něj zajímavý a chtěl by se v něm rozvíjet. Řídící post mu umožňuje vést oddělení a práce marketéra kreativitu, seberealizaci a zábavu. Konflikty zvládá obstojně. Snaží se vždy pochopit vzniklou situaci a zamýšlí se nad možnými řešeními, situaci se snaží vždy chápat. Mluví zpravidla narovinu a jedná věcně.

C. Manažerská praxe

V otázce týkající se povahy manažera se respondent považuje spíše za introvertní typ člověka. Jako jeho přednosti autorka vnímá, že netrpí záchvaty vzteku, netrpí depresí, úzkostmi a nepřístupuje k věcem příliš flegmaticky. Osobnostními testy v minulosti neprošel. Má šestý smysl, který ho prozatím nezklamal. Má rád pevný řád a harmonogram dne. Umí být emocionálním i racionálním člověkem. Přehnané soucítění by mohl považovat za jednu ze svých slabín. Své komunikační dovednosti hodnotí příznivě. Mluví kultivovaně, nepoužívá vulgarismy. Přesto autorce přijde, že komunikace nepatří mezi jeho nejsilnější stránky. Občas příliš máchá rukama a nedokáže se vyjádřit k věci.

Je schopen „číst mezi řádky“. Svě podřízené umí skvěle motivovat. Práce manažera je prvním postem, který vykonává. Jeho kladnou vlastností je umění naslouchat a to, jak lidský přístup k věcem má. Má zdravé sebevědomí. Předávat na podřízené dvě povinnosti nemá problém.

4.5.3.3 Dotazník – Workoholismus

Respondent si je vědom, co se skrývá pod pojmem workoholismus. Osobně se s žádným workoholikem nesešel. Jeho správnou domněnkou je, že workoholismus vzniká

plíživě a tím pádem je každý z nás ohrožen. Dle dotazníku, který autorka obdržela, respondent není ohrožen workoholismem, ani syndromem vyhoření. (75 bodů)

4.5.3.4 Shrnutí a doporučení

Duševní hygiena je respondentovi velmi dobře známa a uvědomuje si důležitost této problematiky, vzhledem k tomu, že se potýká s onemocněním zvané lupenka, které má neblahý vliv na jeho fyzické i duševní zdraví. Manažera je autorka schopna zařadit mezi efektivně pracující jedince. Velkou část jeho režimu ale tvoří i odpočinek. Jeho životospráva se dá považovat za skoro ideální. Pohybových aktivit sice nemá dostatek, ale i bez nich se zdá být psychicky vyrovnaný. O svou psychickou pečuje.

Jediné doporučení, které by mohla autorka jedinci dát je, ať se více věnuje sám sobě a věnuje se více sportovním aktivitám a svým přátelům. S konflikty nemá problém a zvládá je obstojně. Pokud se jedná o sebepoznání a sebeřízení, dle jeho výroku jsou lidské osudy nahodilé. Chybí mu schopnost přijímání konstruktivní kritiky a trochu sebevědomí, což by se ale dalo přisuzovat jeho nemoci, díky které má po celém těle viditelné stopy.

Kromě domácnosti výborně zvládá i svou manažerskou praxi. Autorka dokázala na základě podrobné analýzy respondenta dojít ke shrnutí, ze kterého vyplývá, že respondent není ohrožen workoholismem či syndromem vyhoření. Kladně hodnotí jeho zvládání manažerské praxe i domácnosti, je na něm vidno, že stojí pevně nohama na zemi. Kladně by se dal zhodnotit i jeho přístup k životu. Ví, co od života očekává.

4.5.4 Respondent 4

Tabulka 8 - identifikace respondent 4

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
55	20	top management	potravinařský průmysl	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Čtvrtým manažerem je muž z Prahy, kterému je 55 let a sdílí domácnost se svou ženou a čtyřmi dětmi. Působí jako jednatel společnosti v potravinářském průmyslu. Na

manažerské pozici má dlouholeté zkušenosti. Do manažerského světa nastoupil již před 20 lety. Ve společnosti, kde manažer působí, pracuje přibližně 100 lidí. Má na starosti skupinu 15 podřízených.

Je zakladatelem firmy. Firma je v žebříčku jeho hodnot mezi prvními, společně s jeho rodinou. Pyšní se tím, že byl schopen vybudovat společnost, která se uchytila na trhu. V potravinářském průmyslu to nebylo lehké především v momentální situaci, kdy se u nás objevila nemoc COVID-19. Několik zásobovacích společností při opakovaných vlnách nemělo šanci přežít, vzhledem k tomu, že odvětví gastronomie fungovalo velmi omezeně. Má na starosti chod celé společnosti a její vývoj. Byl to on, kdo přišel s business plánem, kterým dal život své společnosti.

Z pozorování autorky je zřejmé, že dojem, kterým tento respondent působí na své podřízené, je velmi kladný. Během výzkumu se autorka nedoslechla jediného negativa. Na první pohled se zdá být autoritativním člověkem, ale jeho srce je na správném místě a svou funkci vykonává na výbornou.

4.5.4.1 Výstupy časového snímku

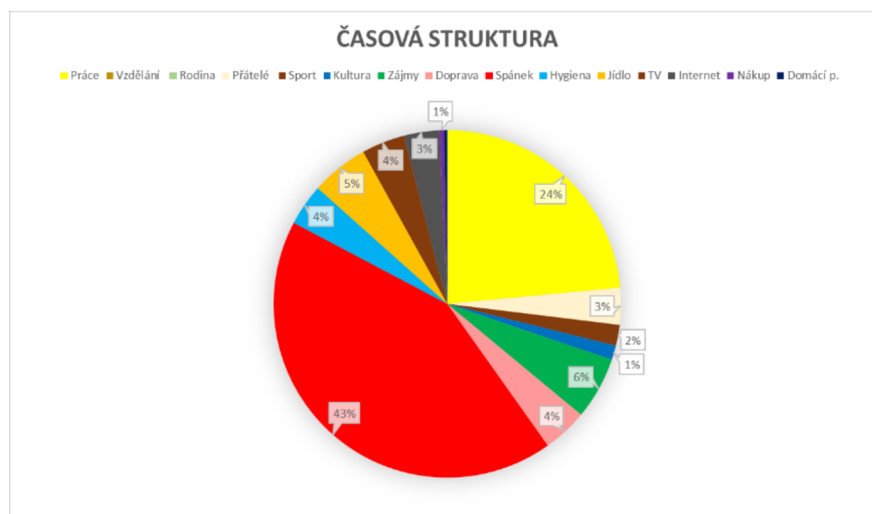
Tabulka č.9 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č.9 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č.4.

Tabulka 9 - časové snímky (respondent 4)

	počet hodin celkem	průměr		Průměrná doba práce	7,9
Práce	79	5,64			
Práce 2	0	0,00			
Vzdělání	0	0,00			
Rodina	0	0,00			
Přátelé	11,5	0,82			
Sport	6,5	0,46			
Kultura	4,5	0,32			
Zájmy	19,5	1,39			
Doprava	14	1,00			
Spánek	143	10,21			
Hygiena	13	0,93			
Jídlo	18	1,29			
TV	13,5	0,96			
Internet	11	0,79			
Nákup	1,5	0,11			
Domácí p.	1	0,07			
Celkem	336				
Časový fond	336				
Kontrola	OK				

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 4)



Zdroj: vlastní zpracování

Život čtvrtého respondenta není příliš pestrý. Je omezen především na vybrané aktivity, jimiž jsou spánek, práce, televize, jídlo. Z tabulky č.9 je možné vyčíst, že se setkal v průběhu sledového období i se svými přáteli. Dle polostrukturovaného rozhovoru, který s ním autorka vedla, se ale často se svými přáteli nestýká. Respondent se věnuje také sportovním aktivitám. Jeho společnost má centrální sklad v Hostivici, kam se chodí rád

procházet a relaxovat. Tento respondent se nachází ve společnosti, ve které autorka zkoumala již jednoho z ostatních respondentů.

Na otázku, zda časový snímek hodnotí kladně či negativně odpověděl, že velmi kladně a jeho harmonogram se mu zdá být ideální. Byl šťastný, že po dobu zaznamenávání spal dostatečně dlouhou dobu, ale také přiznal, že některá pole vyplňoval zcela nahodile, proto není zcela zřejmé, zda jsou snímky pro autorku opravdu důvěryhodné.

4.5.4.2 Polostrukturovaný rozhovor

A. Duševní hygiena

Dle výsledků dostupných z polostrukturovaného rozhovoru je zřejmé, že je respondent s pojmem duševní hygiena již seznámen. Respondent spí dle výsledku časového snímku přibližně 10 hodin denně. Dle jeho slov to takto neměl celý život, ale se stoupajícím věkem se zlepšil jeho spánkový režim. Z části k tomu byl i donucen, protože si prošel syndromem vyhoření, který pronásledovala i hospitalizace. Pokud je ale rozladěný, dá si na dobré spaní cigaretu. Respondent je vášnivým kuřákem již několik let. Většinou je velmi unavený, takže usíná beze snů. Zdravá výživa mu vůbec nic neříká. Nedodržuje žádné její zásady. O svou fyzickou kondici se také nijak nestará. Nevěnuje se sportu, spíše se dívá na televizi. Autorka to vyhodnotila ale spíše jako útěk od práce a povinností. Dopřává si několikrát ročně dovolenou.

B. Sociální prostředí jedince

Pro respondenta jeho role ve společnosti představuje velkou důležitost. Sám se považuje za vůdčí osobnost osobností a chce, aby z něj měli podřízení přirozený respekt. Myslí si, že je od něj očekáváno efektivní vedení lidí, které dle rozhovoru s jeho podřízenými může autorka potvrdit. Ve firmě, její povaha působí klidně. Necítí se být výbušný a snaží se svým podřízeným pomoci a věnovat. Za základ úspěchu považuje PR (public relations) v podniku. Komunikuje vždy věcně. Věci říká přímo a na rovinu. Konflikty řeší s naprosto klidnou hlavou, nijak se nestresuje. Hádka je dle něj tvůrčí prostor. Dle autorky má respondent velmi klidný hlas. Pokud se protistrana při vzniklém konfliktu jeví jako slabší,

snáží se vždy prosadit svůj vlastní názor. Někdy se sám nad sebou zamýšlí, ale nikoli často. Absolvoval pouze pár psychologických a manažerských seminářů, ale s výzkumem jako takovým se nikdy nesetkal, proto autorka i sám respondent věří, že by mu to mohlo být přínosem v jeho boji proti workoholismu a opakovanému syndromu vyhoření. Co se jeho cílů týče, vždy se alespoň pokouší o jejich naplnění. Nepoddává se stresovým situacím. Je si vědom, odkud pramení jeho psychický zátěž. Na seminářích se naučil kontrole stresových situací pomocí dechových cvičení. Kontroluje hloubku svého dechu. Aby stresu předešel, nenechává věci na svém oddělení na poslední chvíli a předchází problémům pomocí včasného řešení a dodržování deadlinů. Autorka vyzorovala skutečnost, že respondent disponuje dobrou náladou, sebedůvěrou a sebevědomím.

C. Manažerská praxe

Respondent se považuje za extrovertního člověka. Je flegmatický, ale jeho přístup k věcem je racionální. Bojuje s tím, že jeho intuice bývá příliš silná a není schopen ji neuposlechnout. Disponuje zkušenostmi ve svém oboru.

Manažera zná autorka osobně již několik let a může o něm říct, že je velmi dobrým člověkem, který je na správném místě. Autorka také vyhodnotila, že jeho osobnost je vhodná pro manažerskou praxi.

4.5.4.3 Dotazník – Workoholismus

Pojem workoholismus je čtvrtému respondentovi velmi dobře známý. V oboru je jež velmi dlouho a skoro po celý svůj život vykazoval známky workoholismu, následně došlo také k syndromu vyhoření, díky kterému byla nutná hospitalizace. Od práce se nedokázal nikdy oprostit a došlo k selhání organismu. Respondentovi autorka dala vyplnit certifikovaný dotazník, aby se mohl orientovat v tom, jak pokročil ve svém stavu a zda je z workoholismu, kterým je denně ohrožen, zcela vyléčen. Výsledky ukázaly, že ano, momentálně pro něj není workoholismus ohrožující a jeho forma není vážná. (79 bodů)

4.5.4.4 Shrnutí a doporučení

Co se týče duševní hygieny, je respondentovi velmi dobře známá. Je si zcela vědom toho, jak důležitá její role v jeho životě je. Dokáže svému tělu poskytnout dostatek spánku a odpočinku, jeho strava sice není zdravá, ale je pravidelná.

Autorka vidí největší chyby v jeho výživě a zdravém pohybu, tudíž by respondentovi doporučila se na tyto nedostatky více zaměřit. Je si vědom toho, jakou pozici má ve společnosti a je s ní naprosto spokojen. Důležitost přisuzuje i svému PR. Vše zvládá díky svému věcnému přístupu k životu.

Oblast sebepoznání a sebeřízení vypovídá o tom, že je silnou a odolnou osobností. Je velmi vyzrálý a svou práci vykonává efektivně. Dokáže se sám nad sebou zapřemýšlet. Momentálně není v ohrožení, co se workoholismu a syndromu vyhoření týče.

Ze světa manažerské praxe je nutno uvést, že je dostatečně asertivním člověkem a disponuje schopností prosadit se. Vedení jeho týmu je naprosto bezproblémové. Je schopen delegovat své činnosti a spolupracovníky. I přes nemilé záležitosti, kterými si musel projít, autorka oceňuje jeho pozitivní přístup k životu.

4.5.5 Respondent 5

Tabulka 10 - identifikace respondent 5

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
30	5	střední management	fitness	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Pátým respondentem je manažer jednoho z největších fitness řetězců v celé republice. Jedná se o klubového manažera, jehož náplní práce jsou reporty, podílení se na plánování akcí, vedení týmu sedmi lidí, projektování, návrhy změn, provoz a chod pobočky. Je mu 30 let a žije se svou přítelkyní v Praze. Momentálně plánují rodinu. Jeho práce ho velmi naplňuje a opět se jedná o respondenta, kterého autorka velmi dobře osobně zná. Každý den se věnuje sportu a jeho práce je pro něj zároveň jeho vášní. Kromě toho, že působí na manažerské pozici je také osobním trenérem a výživovým poradcem.

4.5.5.1 Výstupy časového snímku

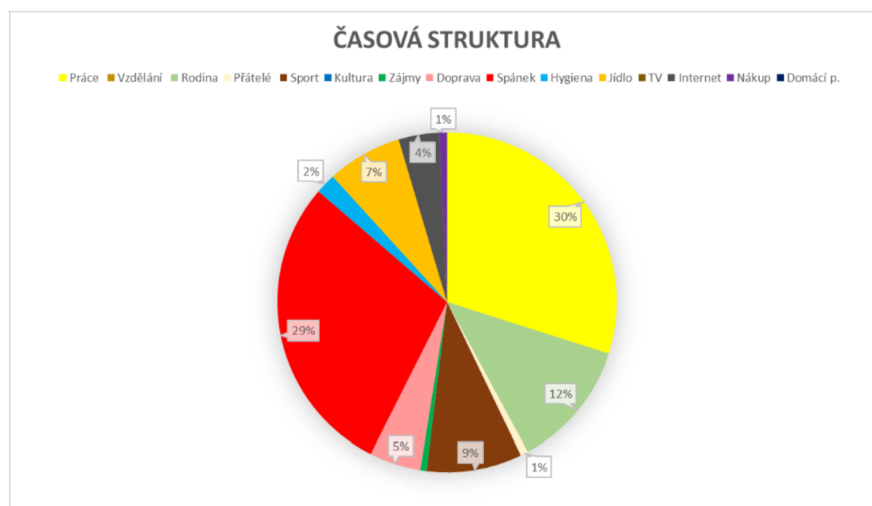
Tabulka č.11 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č.11 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č.5.

Tabulka 11 - časové snímky (respondent 5)

	počet hodin celkem	průměr		Průměrná doba práce	10,05
Práce	100,5	7,18			
Práce 2	0	0,00			
Vzdělání	0	0,00			
Rodina	41	2,93			
Přátelé	2,5	0,18			
Sport	30,5	2,18			
Kultura	0	0,00			
Zájmy	2	0,14			
Doprava	16,5	1,18			
Spánek	97	6,93			
Hygiena	6,5	0,46			
Jídlo	24	1,71			
TV	0	0,00			
Internet	13	0,93			
Nákup	2,5	0,18			
Domácí p.	0	0,00			

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 5)



Zdroj: vlastní zpracování

Podle obrázku č.11 můžeme posoudit, že pátý respondent se aktivně věnuje sportu každý den. Respondent využívá své pozice a odvětví ve kterém pracuje, jelikož má možnost si jít zacvičit do fitness centra po pracovní době, i přestože je centrum zavřené.

Podle zápisu od respondenta do archu vyplývá, že každý den stráví přes hodinu v autě a jeho pracovní doba se pohybuje okolo 10 hodin. V rozhovoru se přiznal, že v průběhu dne odbíhá od manažerských povinností i k tréninku. Většinu dne pracuje na recepci na svém počítači a povídá si s recepčními, se kterými jsou zároveň i velmi dobří přátelé. Ačkoliv mají ke svému nadřízenému v pracovním životě hodně výhrad, jako člověka ho mají velmi rádi.

Jeho přítelkyně momentálně pracuje v baru, tudíž není žádnou překážkou jeho noční cvičení, a naopak si velmi užívají společného času o víkendu, kdy si nechává převážně volno.

Respondent spíše smíšeným spánkovým typem. Jeho duševní hygiena se zdá být skoro perfektní. Cvičí pravidelně, dodržuje zdravý životní styl, dělá relaxační cvičení, navštěvuje masáže, má dostatek odpočinku a autorka tvrdí, že na první pohled je to člověk plný energie. Vzdělává se pomocí internetu, na kterém se inspiroje různými videi, a to poté aplikuje v praxi.

Na otázku, zda hodnotí svůj snímek pozitivně či negativně odpověděl, že negativně, protože by chtěl věnovat více času seberozvoji. Negativním výrokem je, že den by musel mít 48 hodin, aby stíhal vše, co si přeje.

4.5.5.2 Polostrukturovaný rozhovor

A. Duševní hygiena

Pojem duševní hygieny je respondentovi velmi dobře znám. Zabývá se duševní hygienou prakticky denně. Ať už se jedná o meditaci, jógu, dechové cvičení, fitness, masáže, odpočinek s rodinou, přáteli či volnočasové aktivity, nezanedbává ani jedno. Je na něm naprosto zřetelné, že je šťastným člověkem, a to i v pracovním prostředí.

Za dobu svého zkoumání ho autorka neviděla ani jednou bez úsměvu „od ucha k uchu“. Na tomto respondentovi je možné znázornit, že spokojenost v práci tvoří velký podíl na celkové spokojenosti v jeho životě. Jeho strava je pestrá, zdá se být až perfektní. Zařazuje všechny potřebné vitamíny.

B. Sociální prostředí jedince

Respondent působí jako manažer v jednom z největších fitness řetězců v republice. Funguje jako manažer pobočky. S jeho prací je velmi spokojen a na pracovišti mají výborné vztahy. Jelikož při nástupu do této práce neměl dostatek zkušeností, požádal ostatní profesionální manažery o pomoc. Společně jsou teď nejlepšími přáteli. Časem nabíral tolik zkušeností, že práce manažera je teď jeho denní chléb.

Na pobočce nese za vše veškerou odpovědnost. Občas je svou pozitivitou až unaven, ale dle jeho slov se z toho pokaždé vyspí. Jeho plat je spíše průměrný, ale je šťastný. Plánuje si založit vlastní rodinu.

Pokud se jedná o konflikty, nemá rád rozpory s jinými lidmi. Snaží se vždy vykomunikovat vhodnou cestu pro obě strany a většinou se mu to daří. Neprojevuje známky agrese a díky tomu s ním nelze vést dlouhý konflikt. Stále se usmívá a snaží se konflikt zlehčit.

Každých čtvrt roku přináší svým zaměstnancům půlhodinový rozhovor, kde si rozdělují své úkoly a napomáhají si ke zlepšení svých chyb. Co si o něm myslí jeho kolegové neřeší. Je velmi cílevědomý a doufá, že to dotáhne jak v pracovním, tak osobním životě, co nejdále. Stres zvládá velmi dobře a jeho time-management je také obstojný.

C. Osobnost manažera

Nejprve by bylo dobré se podívat, jak hodnotí svou osobnost manažer sám. Považuje se za extrovertní typ člověka. Málokdy se neovládne a pohledá záchvatům vzteku, tyto situace vznikají ojediněle. Depresemi nikdy netrpěl a jeho přístup je spíše flegmatický. Na začátku své kariéry absolvoval test osobnosti, který byl spjat s temperamentem člověka.

Svět kolem sebe vnímá především pomocí smyslů a řídí se intuicí. Život nepotřebuje mít předem nalajnovaný ani vykalkulovaný. Dle jeho slov se dá nápaditost koupit, ale řídit podnik se musí vždy pevně nohama na zemi. Jeho komunikační dovednosti jsou velmi dobré.

Dokáže lidi o ledačem přesvědčit. Má potenciál být v budoucnu velmi dobrým manažerem na vrcholové úrovni, pokud se k tomu dokáže sám probíjet. Komunikuje na úrovni a umí velmi dobře vyjednávat. Je svým pánem a nerad se někomu podřizuje. Neustále si plní své sny a realizuje se. Otázka zdraví jej netíží. Nevylučuje, že až přijde rodina a děti, jeho osobnost a časový harmonogram se změní

4.5.5.3 Dotazník – Workoholismus

Co se týče workoholismu a syndromu vyhoření, respondent ví, oč se jedná, ale osobně se s ním nikdy nesetkal. Dle výsledků dostupných z dotazníku ministerstva zdravotnictví, který měl za úkol vyhodnotit, uspěl. Jeho výsledky vyšly velmi kladně. Má pouze lehkou závislost na práci. (65 bodů)

4.5.5.4 Shrnutí a doporučení

S pojmem duševní hygiena se respondent setkává prakticky denně. Je flegmatický, usměvavý. Jeho pracovní kolektiv disponuje dobrými vztahy. Jako negativum autorka vnímá jeho příliš přátelské jednání, díky kterému nemá velkou autoritu u svých podřízených. Je tedy často přehlížen a jeho rozhodnutí jsou brána na lehkou váhu. Dle jejích slov se nejedná o konfliktního člověka a stres v jeho životě nehraje velkou roli. Respondent se jeví jako milá a přátelská osoba, se kterou se nikdo nenudí. Ze sesbíraných dat je možno odpovědět na výzkumnou otázku, zda se respondent potýká s workoholismem či ne. Odpověď je jednoznačná – momentálně není ohrožen vznikem workoholismu ani syndromem vyhoření.

4.5.6 Respondent 6

Tabulka 12 - identifikace respondent 6

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
49	12	střední management	bankovníctví	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Šestým respondentem je 49letá žena, která je svobodná a bezdětná a uplatňuje se na pozici projektového manažera z Prahy. Pohybuje se v oblasti bankovníctví, kde působí již 12 let. Náplní její práce je řídit a koordinovat strategické aktivity v řízení rizik. Její náplní práce je vedení projektových týmů, navrhování zlepšení v oblasti řízení rizik, koordinace a prioritizace požadavků vůči jiným týmům. Poskytuje podporu celému managementu. Jejími největšími přednostmi jsou schopnost organizace, plánování a své povinnosti plní vždy na čas. Pracuje s NPS a stará se o produktový design.

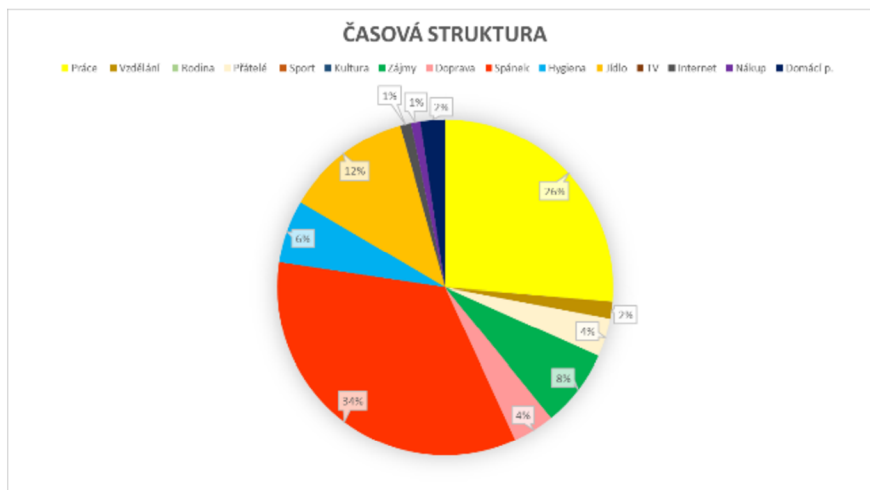
4.5.6.1 Výstupy časového snímku

Tabulka č.13 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č.13 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č.6

Tabulka 13 - časové snímky respondent 6)

	počet hodin celkem	průměr		Průměrná doba práce	8,85
Práce	88,5	6,32			
Práce 2	0	0,00			
Vzdělání	5,5	0,39			
Rodina	0	0,00			
Přátelé	12,5	0,89			
Sport	0	0,00			
Kultura	0	0,00			
Zájmy	25	1,79			
Doprava	13,5	0,96			
Spánek	115	8,21			
Hygiena	20,5	1,46			
Jídlo	41	2,93			
TV	0	0,00			
Internet	3,5	0,25			
Nákup	3	0,21			
Domácí p.	8	0,57			

Graf 6 - procentuální vyjádření časových skupin (respondent 6)



Zdroj: vlastní zpracování

Časové schéma ukazuje, že nezanedbává volný čas s přáteli, sledování TV, v práci se velmi nezdržuje a průměrná doba její práce je kolem osmi hodin. Velkou část jejího časového snímku představuje i práce do práce a zpět. Režim spánku respondentky je pravidelný. I přes pravidelný režim se ale cítí pod tlakem a v psychické nepohodě. Celkově hodnotí svůj časový snímek jako vyvážený a není překvapena jeho výsledkem.

4.5.6.2 Polostrukturovaný rozhovor

A. Duševní hygiena

Pojem duševní hygiena je respondentce také velmi dobře znám. Dle názoru autorky se ale psychohygieně moc nevěnuje, a proto působí napjatě, přetaženě a je na ní vidět, že není duševně zcela v pořádku. Nepyšní se skutečností, že je stále svobodná a žije sama. Tíží ji stav bezdětnosti.

Svůj volný čas tráví s přáteli, na internetu, úklidem domácnosti a koníčky jako je třeba čtení. O sportovní aktivity nejeví zájem a stejně tak nedodržuje pravidla týkající se zdravého stravování.

Doporučení pro respondentku, která autorka navrhuje jsou více pohybu a zlepšit své stravovací návyky. Kouří a pije alkohol. V bance je každý den, nikdy nemá homeoffice. Dle jejích slov se v práci cítí jako nezbytná.

B. Sociální prostředí jedince

Respondentka je na pozici manažerky již 12 let. Vzhledem k jejímu časovému snímku je vidno, že by ve svém volném čase mohla být výrazně produktivnější. Běžné činnosti stíhá. Již během studia vysoké školy si uvědomila, že se chce věnovat práci manažera. Na pozici manažera má prostor pro svou kreativitu. Dle názoru autorky není respondentka konfliktní osobou, naopak se konfliktům velmi straní, vypadá to, že u ní při konfliktu dochází až k úzkostným stavům.

Vyskytuje se u ní značný problém přiznat si všechny své chyby a nedostatky. Její cíle jsou spíše dlouhodobé a odvíjejí se spíše od osobního života.

C. Osobnost manažera

V otázce osobnosti manažera se respondentka považuje spíše za introvertní typ. Sice nepodléhá záchvatům vzteku a nepřistupuje k věcem flegmaticky, ale neumí pracovat s konflikty a často pociťuje úzkosti. Pokud při výkonu práce dojde ke ztrátě systému a pevného řádu, zmatkuje. Při řešení pracovních záležitostí je ale nutné přistupovat k nim racionálně. V pracovních záležitostech je ale někdy nutné postupovat racionálně. Autorka je tedy schopna dojít k závěru, že je respondentka spíše emocionálním než racionálním jedincem. Disponuje velkou empatií.

4.5.6.3 Dotazník – Workoholismus

Zhodnocení výsledků dotazníku ohledně workoholismu nemá příliš kladné výsledky. V dotazníku bylo vyhodnoceno 74 bodů, což znamená, že respondentka trpí střední formou workoholismu. V souladu s provedeným výzkumem (časové snímky, rozhovor) lze tuto skutečnost považovat za pravdivou. Respondentka má spíše introvertní povahu, trpí úzkostnými stavy a dodržování zásad psychohygieny pro ni v životě nepředstavuje velkou důležitost. Respondentka je introvert, má záchvaty úzkostí a nedodržuje žádné zásady psychohygieny. Při jakékoliv chybě se cítí nekomfortně. Pokud dojde na nedodržení stanovených termínů, objevuje se u respondentky značný pocit viny.

4.5.6.4 Shrnutí a doporučení

Důležitost pojmu duševní hygieny si respondentka zcela neuvědomuje. Chápe, ale jaký význam psychohygieny má. Dle dotazníku týkající se workoholismu trpí střední formou závislosti na práci. Autorka na základě celkové analýzy vyhodnotila, že tato respondentka je silně ohrožena workoholismem a vzhledem k tomu, jaké má povahové rysy je u ní možný výskyt syndromu vyhoření. Ke špatnému psychickému stavu přispívá i fakt, že respondentka je svobodná, bezdětná a nevyskytuje se u ní velké množství zájmů.

4.5.7 Respondent 7

Tabulka 14 - identifikace respondent 7

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
56	24	top management	potravinářský průmysl	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Sedmým respondentem, kterého autorka zvolila pro svůj výzkum je 56letý manažer z Prahy. Působí jako jednatel společnosti, ve které je zaměstnáno okolo 300 lidí. Pod jeho přímým vedením je dalších 7 lidí. Řídí velkoobchod a stará se o chod celé firmy společně s dalšími dvěma jednatelemi. Má dvě děti, které s ním momentálně již nežijí, a nedávno se rozvedl se svou ženou. Na manažerské pozici má bohaté zkušenosti, působí v této oblasti již dlouhých 24 let.

4.5.7.1 Výstupy časového snímku

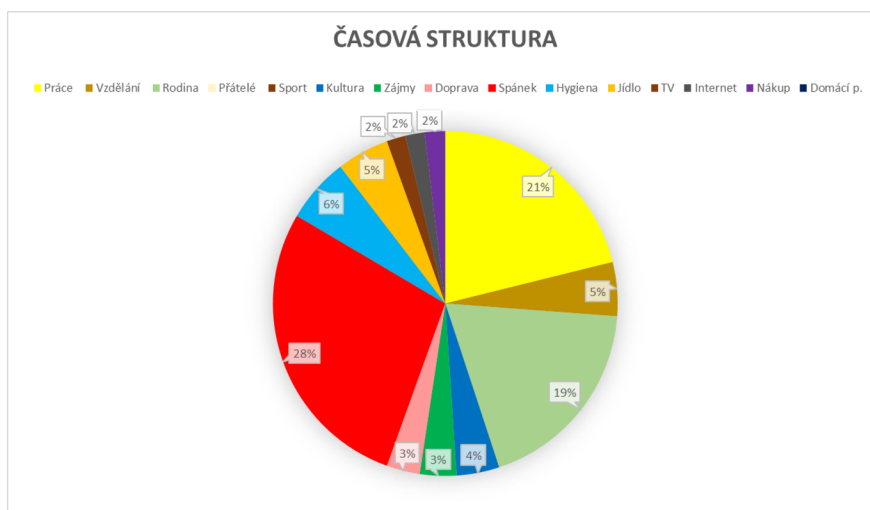
Tabulka č.15 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č.15 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č.7.

Tabulka 15 - časové snímky (respondent 7)

	počet hodin celkem	průměr	Průměrná	6,35
Práce	63,5	4,54		
Práce 2	0	0,00		
Vzdělání	0	0,00		
Rodina	56	4,00		
Přátelé	0	0,00		
Sport	10,5	0,75		
Kultura	0	0,00		
Zájmy	5	0,36		
Doprava	21,5	1,54		
Spánek	110	7,86		
Hygiena	18	1,29		
Jídlo	27	1,93		
TV	10	0,71		
Internet	0,5	0,04		
Nákup	3	0,21		
Domácí p.	10,5	0,75		

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 7 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 7)



Zdroj: vlastní zpracování

Tento respondent má jeden z nejpestřejších časových snímků, který byl po dobu výzkumu veden. V koláčovém grafu a procentuálním vyjádření jednotlivých aktivit z časového snímku je vidno, jak pestrý život respondent má.

Věnuje dostatek času spánku, sebevzdělávání, koníčkům, kultuře, internetu, sportu i své rodině. Po dobu vedení výzkumu navštívil Karlštejn, navštívil fitness centrum a věnoval se dokonce i nákupům. Všechny tyto aktivity lze zapojit do aktivní duševní hygieny. Netrpí spánkovým deficitem a jeho výživa je pestrá, doplňuje ji i několika výživovými doplňky.

4.5.7.2 Polostrukturovaný rozhovor

A. Duševní hygiena

Pojem duševní hygieny je i tomuto respondentovi velmi dobře znám. Duševní hygieně se aktivně věnuje již několik let. Věnuje se cvičení – fitness, běh, skupinové lekce ve fitness, relaxaci, věnuje se svým koníčkům, vzdělává se a doma dostatečně relaxuje. Jeho denní režim je vyrovnaný, toto tvrzení potvrdil i sám respondent. Není zrovna snadné skloubit takto náročnou práci s osobním životem, a to zjistil sám poté, co se od něj odstěhovala nyní již jeho bývalá žena.

B. Sociální prostředí jedince

Respondent má od sebou 7 přímých podřízených. Je jednatelem společnosti, tudíž jeho starostí je celá společnost. Uvědomuje si, že odpovědnost, kterou nese, je ne vždy zcela příjemná. Manažerský post je pro něj ale životně důležitý. Přiznává, že význam funkce spatřuje v mezilidských vztazích uvnitř společnosti. Tvrdí, že dobré postavení odkrývá člověku mnoho dveří. Dobré PR dle jeho názoru dobře maskuje i menší neúspěchy a je klíčem k uznání a respektu z okolních stran. Není konfliktní osobou. Své osobní vztahy se zaměstnanci odděluje od těch pracovních. Vždy při vzniku sporu usiluje o sběr co nejvíce informací a studuje situace, které jej vyvolaly. Při sporu mu jde o dosažení kompromisu, pokud je to možné.

C. Manažerská praxe

Respondent si je vědom toho, že disponuje velkou řadou zkušeností ve svém oboru. Nikdy nezkoušel písemné reflexe kromě seminářů, které v minulosti absolvoval. Jeho cíle lze považovat za zdravé. Přál by si ve svém životě především zdravou rodinu, o kariérní cíle se příliš nestará. Jakýkoli neúspěch je pro něj ale velkým zásahem do sebevědomí. Dokáže vyhodnotit důležitost pracovních úkonů. Určování priorit je pro něj bezproblémové. Bez jakéhokoli problému deleguje na své podřízené, když něco nezvládá. Je schopen požádat o pomoc. Část povinností často odkládá. Autorka považuje respondenta za vyrovnaného člověka.

4.5.7.3 Dotazník – Workoholismus

S pojmem workoholismus je respondent seznámen. Jeho dva společníci se s ním potýkali a oba si prošli syndromem vyhoření, jehož následkům jsou nuceni čelit do teď. Proto byl respondent velmi rád, když mu autorka dala vyplnit dotazník od ministerstva zdravotnictví, díky kterému se dá lépe odpovědět na výzkumnou otázku, zda se potýká s workoholismem. Jeho výsledky byly velmi příznivé a pro něj zcela překvapivé. Dosáhl 62

bodů, což znamená, že se potýká jen s lehkou formou workoholismu. Dle jeho odpovědi nebývá rozladěn, zbytečně se nestresuje, nezapomíná na události, kterou jsou v jeho životním i pracovním životě důležité.

4.5.7.4 Shrnutí a doporučení

Ačkoli se jedná o manažera na vrcholové úrovni, není to na něm poznat. Komunikuje velmi otevřeně, nepohrdavě, neustále se usmívá. Respondent je schopen otevřeně komunikovat, nepohrdá svými podřízenými a duševní hygiena se pro něj stala rutinou. Práce s tímto respondentem byla pro autorku dobrou zkušeností. K aktivnímu dodržování psychohygieny ho vedl i kolaps jeho dvou kolegů. Doporučení, která autorka dává tomuto respondentovi jsou pouze udržení si zdravé mysli a nadále se věnovat psychohygieně.

4.5.8 Respondent 8

Tabulka 16 - identifikace respondent 8

Identifikace				
Věk	Počet let na manažerské pozici	Kategorizace	Odvětví	Region
29	3	střední management	fitness	Praha

Zdroj: vlastní zpracování

Posledním respondentem je žena žijící v Praze. Je jí 29 let a je manažerkou v jednom z největších fitness řetězců v republice. Působí na největší pobočce přímo v srdci Prahy. Jedná se o autorky blízkou přítelkyni. Studovala vysokou školu, která se zabývá oblastí tělesné kultury, tudíž ke sportu vždy směřovala.

Má praxi v oblasti fitness trenéra a silnou, vyzrálou osobnost. Její pracovní nasazení a optimismus je až neuvěřitelný. Je bezdětná a svobodná. Náplň její práce je zajištění plynulého chodu a rozvoj fitness centra. Udržuje a rozvíjí zákaznický orientovanou kulturu centra. Je vzorem osobního fitness trenéra. Organizuje akce a soutěže konající se v centru. Nastavuje a plní pracovní cíle, monitoruje konkurenci, vytváří rozpisy služeb, ceníky, implementace novinek a fakturace.

4.5.8.1 Výstupy časového snímku

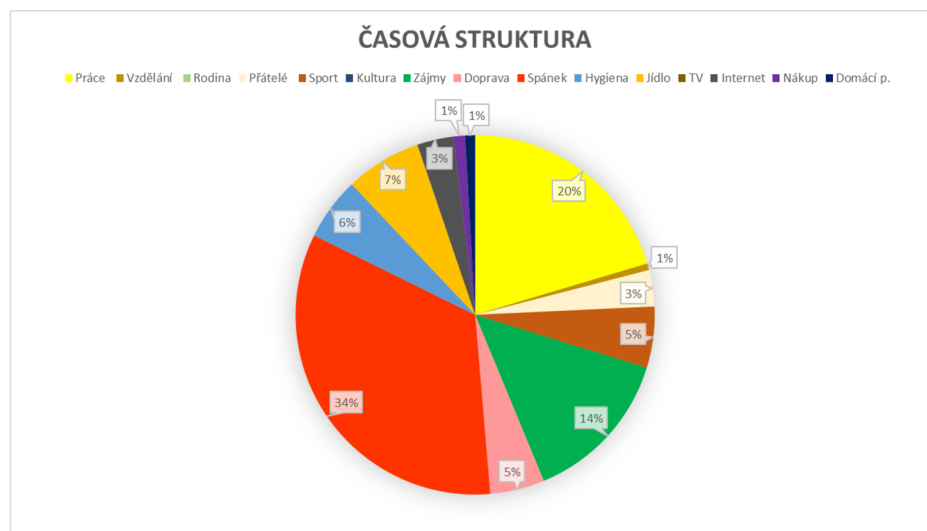
Tabulka č.17 prezentuje výsledný časový přehled, který respondent č. 1 vyplňoval po dobu 14 dní. Z tabulky č.17 je možné vyčíst kolik hodin průměrně respondent stráví s jednotlivými činnostmi a jaký je procentuální podíl činností ve sledovaném období znázorňuje graf č.8.

Tabulka 17 - časové snímky (respondent 8)

	počet hodin celkem	průměr		Průměrná doba práce	6,85
Práce	68,5	4,89			
Práce 2	0	0,00			
Vzdělání	2	0,14			
Rodina	0	0,00			
Přátelé	11	0,79			
Sport	18,5	1,32			
Kultura	0	0,00			
Zájmy	47	3,36			
Doprava	16,5	1,18			
Spánek	113	8,07			
Hygiena	19	1,36			
Jídlo	23	1,64			
TV	0	0,00			
Internet	11	0,79			
Nákup	3,5	0,25			
Domácí p.	3	0,21			

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 8)



Zdroj: vlastní zpracování

V koláčovém grafu a procentuálním vyjádření výsledků je vidět, že režim respondentky je velmi pestrý. Denně spí v průměru doporučených 8 hodin denně. Ačkoli

cvičí, její strava ovšem není zcela ideální. Dodržuje zdravé stravování, ale měla by jíst pravidelněji. Často úplně vynechává obědy a raději se věnuje tréninku. Tráví volný čas se svými přáteli a koníčky, do kterých řadí výlety a dlouhé procházky se psem. Na otázku, zda hodnotí svůj časový snímek pozitivně či negativně odpověděla, že velmi negativně. Je na sebe přísná. V průběhu těchto dvou týdnů nebyla produktivní a její časový snímek prý neodpovídá jejímu běžnému režimu. Z nenadálých událostí bohužel musela vyhodit dva zaměstnance pobočky a řešila tedy velmi nepříjemné záležitosti, díky tomu došlo ke změně režimu v průběhu tvorby časového snímku. Důvodem vyhazovu zaměstnanců bylo údajně zneužívání situace spojené s Covidem.

4.5.8.2 Polostrukturovaný rozhovor

A. Duševní hygiena

Duševní hygiena je pro respondentku denní rutinou. Je silně spjat s jejím zaměstnáním a usiluje o aktivní dodržování psychohygieny. V této oblasti se neustále vzdělává. Vzdělávání jí umožňují kurzy, které absolvuje několikrát do měsíce. Z časového snímku vyplývá, že v tomto období duševní hygiena netvořila v jejím životě takovou část, jako za normálních okolností.

Věnuje se relaxačním cvičením, józe, masíruje, chodí na procházky. Spí denně 8 hodin. Sny nemívá. Zdravá výživa jí není vůbec cizí, ale dle jejích slov si čas od času dá něco nezdravého. Vzhledem k pracovnímu vyčerpání vše konzumuje většinou takzvaně za pochodu.

B. Sociální prostředí jedince

Respondentka vede tým několika lidí. V začátcích kariéry nedisponovala velkými zkušenostmi v oboru.

Přiznává si chyby, kterých se při výkonu práce kdy dopustila. Když si ostatní užívají volné chvíle, právě ona je tím, kdo se věnuje práci a vše organizuje tak, aby byl chod pobočky zcela perfektní. Je veselá a společně se svým týmem jsou skvělý kolektiv.

Zaměstnanci nemají potřebu se před ní přetvařovat a chovají se k sobě vzájemně s úctou. Je ráda centrem pozornosti a také se považuje za naprosto nekonfliktní osobu. Dle rozhovoru je vidět, že se aktivně věnuje oblasti sebeřízení. Se svými podřízenými často komunikují, dělají meetingy a věnují se problémům vzniklým na pobočce. Respondentky cíle může autorka zařadit do krátkodobých, střednědobých i dlouhodobých cílů. Její snaha o dosažení cílů je obdivuhodná.

C. Manažerská praxe

Úspěšným manažerem nemůže být někdo, kdo postrádá cílevědomost. Autorka si myslí, že tato mladá respondentka má velký potenciál prorazit do manažerského světa a stát se velmi úspěšnou, pokud o to bude stát. Je si vědoma toho, kam a v jakém horizontu směřuje. Celá její kariéra a úspěšnost podniku se odvíjí od měřitelných, načasovaných, reálných a motivujících cílů. Pokud by měla zhodnotit svou úspěšnost při plnění cílů, momentálně naplňuje spíše ty krátkodobé. Oblast time – managementu ukazuje, že se nepotýká s žádnými potížemi při tvoření svého harmonogramu. Problém nemá ani při delegaci úkolů na podřízené. Ačkoli teď byla pod tlakem a rozhovor ji nebyl zcela komfortní, na stres reaguje velmi dobře a umí s ním pracovat.

4.5.8.3 Dotazník – Workoholismus

Pojem workoholismus a syndrom vyhoření je respondentce znám. Dle výsledků dostupných po vyhodnocení dotazníku není ohrožena ani workoholismem. Dosáhla naprostého minima bodování. (64 bodů) Dle celkové analýzy, kterou autorka vedle, je respondentka vyrovnaným jedincem a je schopna hospodařit se svým časem.

4.5.8.4 Shrnutí a doporučení

Duševní hygiena je pro respondentku denní rutinou. Dle výpovědi se této oblasti aktivně věnuje. Významnost duševní hygieny v životě a její důležitost pro praktický život manažerů nepodceňuje. Dodržuje spánkový režim a bere ohledy na své tělesné potřeby. Její stravovací návyky jsou kvalitní. Jejím možným nedostatkem je, že bývá velmi důvěřivá, a

to by se potencionálně mohlo otočit proti ní. Oblast sebepoznání a sebeřízení dle autorky vypovídá o tom, že respondentka je schopna držet svůj život pevně ve svých rukou. Nedělá jí problém se zamyslet nad svými nedostatky a pokusit se o jejich nápravu. Time management a stress management zvládá bez jakýchkoliv obtíží. V současnosti není ohrožena syndromem vyhoření ani workoholismem. Potencionálním problémem může být, že vůbec nejeví zájem o tuto problematiku a podceňuje nebezpečí, které syndrom vyhoření pro manažery představuje. Ve svém nízkém se vyšplhala na manažerskou pozici, což se dá považovat za velký životní úspěch. Umí naslouchat lidem a je velmi empatická. Svým podřízeným je vzorem a každý den se vrací do práce s úsměvem na tváři.

5 Výsledky výzkumu

Z výzkumu vyplynulo, že se 75 % respondentů potýká se střední nebo vážnou formou workoholismu, pouze 25 % si tento problém uvědomuje. 87,5 % aktivně provádí psychohygienu a je seznámeno s tímto pojmem, kterou zabraňuje workoholismu. Hlavním cílem bakalářské práce bylo odpovědět na dvě výzkumné otázky a to:

Výzkumná otázka č. 1: Uvědomují si vybraní manažeři závislost na své práci a sklon k workoholismu?

Výzkumná otázka č. 2: Zabraňují vybraní manažeři aktivně a vědomě workoholismu prostřednictvím duševní hygieny?

První respondentkou je žena vyskytující se v bankovním odvětví, o které autorka může říct, že si je vědoma, v jaké míře si je vědoma závislosti na své práci a pojem duševní hygiena pro ni není novinkou. Psychohygieně se aktivně věnuje dle časového snímku dvakrát týdně a autorce slíbila, že se bude snažit svůj denní program nadále zlepšovat. Dle dotazníku není postižena workoholismem.

Druhým respondentem je muž, který se vyskytuje v potravinářském průmyslu. Tento respondent byl z pohledu autorky měl nejbližší k celkovému vyhoření, které by mohlo mít i fatální následky. Duševní hygieně by se měl věnovat podstatně častěji a usilovat o zlepšení své psychické a fyzické kondice. Po těžkém prodělání nemoci Covid-19 ho provázela neustálý pocit úzkosti a strach, že přijde o firmu. Pojem duševní hygieny mu není velmi blízký a dle výzkumu se stále potýká se syndromem vyhoření. Závislosti na své práci si je plně vědom.

Třetím respondentem je opět muž, tentokrát z oblasti marketingu. Je si vědom, co se skrývá pod pojmem workoholismus a duševní hygiena pro něj představuje blízký pojem. Vzhledem k nemoci zvané lupenka je nucen se aktivně starat o své duševní i fyzické zdraví. Uvědomuje si závislost na své práci a momentálně není ohrožen syndromem vyhoření, i když dle jeho výroku vyhořet může každý.

Čtvrtým respondentem je muž, který se nachází v potravinářském průmyslu stejně jako druhý respondent. Psychohygieně se aktivně věnuje, svému tělu dopřává dostatek spánku a odpočinku. Jedinými jeho nedostatky je nedodržení zdravých stravovacích návyků.

Forma workoholismu u něj momentální není ohrožující, ale je si vědom závislosti na své práci.

Pátým respondentem je muž, který se nachází na pozici manažera fitness klubu. S pojmem duševní hygiena se setkává denně, je si vědom závislosti na své práci a není ohrožen syndromem vyhoření. Tento respondent nebyl vůči autorce sdílný, jako tomu bylo například u respondentů 1 či 2. Jeho závislost na práci je momentálně v lehčí formě.

Šestým respondentem je druhá žena, která se podrobila výzkumu a nachází se také v bankovním odvětví. Tato respondentka trpí střední formou workoholismu. Závislosti na své práci si je vědoma. Pojem psychohygieny je jí znám, ale žádné zásady nedodržuje, a tudíž ani nezabraňuje potencionálnímu syndromu vyhoření.

Sedmým respondentem je muž, který působí v potravinářském průmyslu. Pojmy workoholismus i duševní hygiena dobře zná. Jeho komunikace je velmi příjemná, a proto autorce čas strávený s ním byl velkým přínosem, protože ji byl ochoten sdělit spoustu informací o chodu společnosti. Jeho dva kolegové bojují se syndromem vyhoření, a proto se mu snaží aktivně zabraňovat. Psychohygieně se aktivně věnuje.

Osmým respondentem je také žena, která je zároveň poslední ženou, která se výzkumu podrobila. Duševní hygiena je pro respondentku denní rutinou a nepodceňuje její důležitost. S touto respondentkou se autorce velmi dobře pracovalo, díky její milé a přátelské povaze. V současnosti není ohrožena syndromem vyhoření a snaží se mu i aktivně předcházet.

Většina vybraných respondentů si uvědomuje závislost na své práci a sklon k workoholismu, jedinou výjimkou je druhý respondent, který se potýká s velmi silnou formou workoholismu a prozatím nebyl schopen omezit svou závislost na práci. Výsledky ostatních manažerů jsou kladnější, potýkají se spíše se střední či lehkou formou. V celkovém hodnocení nejlépe dopadli respondenti č.1, č.7, č.8 a č.5. Uvědomují si, jaká rizika s tím spojena a pokouší se o aktivní psychohygienu.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké návyky mají vybraní respondenti z výzkumného vzorku, manažeři korporací, a jaké povědomí v oblasti duševní hygieny skutečně mají.

Prostřednictvím mixu kvalitativního a kvantitativního šetření bylo na vybraných respondentech možno nahlédnout do problematiky, která se týká oblasti duševní hygieny v manažerské praxi. K těmto účelům sloužil vzorek osmi náhodně vybraných respondentů. Respondenti na sebe nejsou nijak vázáni, nepůsobí na stejných postech, ani ve stejné společnosti. Na základě získaných informací, které autorka získala pomocí časových snímků, polostrukturovaných rozhovorů a dotazníků (testů) týkajících se workoholismu je možné zodpovědět stanovené výzkumné otázky, a to, zda si manažeři uvědomují závislost na své práci a jejich sklon k workoholismu, a dále zda aktivně a vědomě workoholismu prostřednictvím duševní hygieny zabraňují.

Díky výzkumu došlo k postupnému zanalyzování všech podstatných složek psychohygieny.

Z výzkumu vyplynulo, že z výzkumného vzorku se 75 % respondentů potýká se střední nebo vážnou formou workoholismu, pouze 25 % si tento problém uvědomuje. 87,5 % aktivně provádí psychohygienu, kterou zabraňuje workoholismu. Výběr vzorku autorka hodnotí jako úspěšný, jelikož jí bylo umožněno odpovědět na definované výzkumné otázky prostřednictvím osmi naprosto odlišných respondentů. Praktická část se zaměřuje na hlubší analýzu jednotlivých respondentů. Ke konci této bakalářské práce je provedeno zhodnocení výstupů. V závěru praktické části lze nalézt i porovnání všech jednotlivých respondentů, které bylo definováno jako podpůrná metodika ke splnění cíle v úvodu práce. Výstupy, které byly získány z výzkumu plní svůj účel a manažerům mohou poskytnout sebereflexi, která jim umožňuje dokreslit obraz sebe samého i svých silných a slabých stránek. Každý z respondentů se profiloval ve vztahu k duševní hygieně zcela odlišně.

U většiny respondentů bylo odhaleno, že žijí efektivní a zdravý životní styl bez větších potíží. Ve výsledcích je možno vidět, že pečují jak o svou fyzickou kondici, tak i o duševní zdraví. Pokud jsou manažeři schopni investovat do sebe, vrací se jim samá pozitivita jako jsou štěstí, work-life balance a úspěchy v kariéře.

Výjimkou je šestý respondent, který nedodrží žádná doporučená pravidla duševní hygieny. Duševní hygiena v jeho životě nepředstavuje velkou důležitost. To autorka

dokázala vyhodnotit dle faktorů, kterými jsou: nezdravý životní styl, stres, zanedbávání sám sebe, nulový rodinný život, nekvalitní mezilidské vztahy, žádný osobní život. Práce je jedním z mála koníčků. Díky těmto faktorům se z respondenta stává věčný pesimista. Přínosem této bakalářské práce je seznámení vybraných respondentů s výstupem výzkumu a problematikou duševní hygieny. V průběhu analýzy autorka podávala respondentům možné způsoby a doporučení, které by vybraní respondenti mohli potencionálně využít, pokud by se chtěli zlepšit v oblasti duševní hygieny a aktivně se chránit před syndromem vyhoření.

Závěrem by autorka ráda zhodnotila, že přínos této bakalářské práce pocítuje i v osobní rovině. Pro autorku bylo možné nahlédnout do manažerského prostředí a poznat se s jednotlivými manažery. V osobní rovině autorky i pro vybrané respondenty bakalářské práce je přínosem, že je nutno naučit se reflektovat jedinečnost a respektovat okolnosti. Záměrem autorky je, aby se při postupném seznámení s tematikou byl člověk schopen lépe sebereflektovat, dokázal se hlouběji zamýšlet a ideálně se odhodlat k rozhodnutí učinit ve svém životě potřebné změny a neustále se zlepšovat. Postupem času by měl být jedinec schopen se pozastavit nad věcmi, trénovat jednotlivé návyky psychohygieny a naučit se dovednostem, které jsou nezbytné pro efektivní cestu životem manažera. K širšímu přínosu bakalářské práce slouží celková analýza životních rytmů jednotlivých respondentů, která může pomoci jiným vrcholovým manažerům k zodpovězení otázek, zda dodržují pravidla duševní hygieny, jsou závislí na své práci a mají sklon k syndromu vyhoření. Pojem duševní hygiena doprovází manažery celý život, protože představuje práci na sobě samém a každý by si měl uvědomovat její důležitou roli v manažerském světě.

7 Seznam použitých zdrojů

- Amiena, Zylla. 2010.** *Jóga.* místo neznámé : Grada Publishing, 2010.
- Bartko, Daniel. 1980.** *Moderní psychohygiena.* místo neznámé : Pyramida, 1980. 11-106-80.
- Bedrnová, Eva. 1999.** *Duševní hygiena a sebeřízení .* Praha : Fortuna, 1999. 80-7168-681-6.
- Bedrnová, Eva, a další. 2017.** *Manažerská psychologie a sociologie.* místo neznámé : Management Press, 2017. 978-80-7261-239-0.
- Bendrová, Eva a Pauknerová, Daniela. 2015.** *Management osobního rozvoje- Sebeřízení, Duševní hygiena, efektivní životní styl.* místo neznámé : Management Press, 2015. 978-80-7261-381-6.
- Cungi, Charly. 2011.** *Jak zvládat stres.* Praha : Portál, 2011. 80-7178-465-6.
- Čeledová, Libuše a Čevela, Rostislav. 2010.** *Výchova ke zdraví.* místo neznámé : Grada Publishing, 2010. 978-80-247-3213-8.
- Fehlau a Eberhard, G. 2003.** *Konflikty v práci.* Praha : Grada Publishing, 2003. 80-247-0533-8.
- Ferjenčík, Ján. 2000.** *Úvod do metodologie psychologického výzkumu.* místo neznámé : Portál, 2000. 80-7178-367-6.
- Flandera, Stanislav. 2005.** *Klasické masáže.* Olomouc : Poznání, 2005. 978-80-86606-36-1.
- Fontana, David. 2016.** *Stres v práci a v životě.* Praha : Portál, 2016. 978-80-262-1033-7.
- Hendl, Jan. 1999.** *Úvod do kvalitativního výzkumu.* Praha : Karolinum, 1999. 8024600307.
- Hildegard, Tischer. 2008.** *Masáž od hlavy až k patě.* místo neznámé : Grada , 2008. 6986708475.
- Honzák, Radkin. 2015.** *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření.* Praha : Vyšehrad, 2015. 978-80-7429-552-2.
- Hubáčková, Lia. 2003.** *33 základních postupů jak překonat stres při obchodování.* Brno : Computer Press, 2003. 80-251-0016-2.
- Chrpová, Diana. 2010.** *S výživou zdravě po celý rok.* místo neznámé : Grada Publishing, 2010. 978-80-247-2512-3.

Jiří, Plamínek. 2013. *Sebepoznání, sebeřízení a stres.* místo neznámé : Grada Publishing, 2013.

Johari, Harish. 2002. *Ajurvédská masáž.* Praha : Pragma, 2002. 80-7205-838-X.

Kallwass, Angelika. 2007. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě.* Praha : Portál, 2007. 978-80-7367-299-7.

kolektiv, Pauknerová a. 2006. *Psychologie pro ekonomy a manažery.* místo neznámé : Grada Publishing, 2006. 978-80-247-3809-3.

Krejčík, Václav. 2003. *Powerjóga.* místo neznámé : Ikar, 2003.

Kružej, Emil. 1998. *Mentální hygiena.* místo neznámé : Karolinum, 1998. 9788071846741.

Křivohlavý, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres.* Praha : GradaPublishing, 1994. 80-7169-121-6..

— **2001.** *Psychologie Zdraví.* Praha : Portál, 2001. 80-7178-551-2.

Kunová, Václava. 2011. *Zdravá výživa.* místo neznámé : Grada Publishing, 2011. 978-80-247-7379-7.

Kurelová, Milena. 1996. *Profesiografie učitele.* Brno : Masarykova univerzita, 1996. 1805-9551.

Kušiak, Ivan a Kašiaková, Hana. 2012. *Jak překonat stres.* Praha : Reader's Digest Výběr, 2012. 978-80-7406-194-3.

Machač, Miloš a Machačová, Helena. 1991. *Rezervy výkonnosti.* místo neznámé : Karolinum, 1991. 80-7066-485-1.

Matoušek, Oldřich. 2003. *Metody a řízení sociální práce.* Praha : Portál, 2003. 9788073675028.

Míček, Libor. 1984. *Duševní hygiena.* 1984.

— **1994.** *Duševní hygiena.* Praha : Signatura L 3999 , 1994. 14-400-84.

Mikulaščík, Milan. 2015. *Manažerská psychologie.* místo neznámé : Grada Publishing, 2015. 978-80-247-4221-2.

Nakonečný, Milan. 1998. *Základy psychologie.* místo neznámé : Academia, 1998. 80-200-0689-3.

Nešpor, Karel. 2015. *Duševní pružnost v každodenním životě.* místo neznámé : Portál, 2015. 9788026207788.

— **2013.** *Sebeovládání .* Praha : Portál, 2013. 978-80-262-0482-4.

Novák, Tomáš. 2004. *Testy osobnosti.* místo neznámé : Grada Publishing, 2004. 80-247-0145-6.

Pauknerová, kol. 2006. *Psychologie pro ekonomy a manažery.* místo neznámé : Grada Publishing, 2006. 978-80-247-3809-3.

Pitřha, Jan a Poledne, Rudolf. 2009. *Zdravá výživa pro každý den.* místo neznámé : Grada Publishing, 2009. 978-80-247-6554-9.

Plamínek, Jiří. 2013. *Sebeznání, Sebeřízení a stres.* místo neznámé : Grada Publishing, 2013.

Punch, Keith. 2008. *Základy kvantitativního šetření.* místo neznámé : Portál s.r.o., 2008. 978-80-7367-381-9.

Rehm - Schweppe, Rachel. 2010. *Masáže pro rozmazlování.* místo neznámé : Grada, 2010. 9788024730349.

Rush, Myom. 2004. *Syndrom vyhoření.* místo neznámé : Návrat Domů, 2004. 80-7255-074-8.

Sedmík, Jan. 2008. *Masáže od A do Z.* místo neznámé : NS Svoboda, 2008. 978-80-205-0599-6.

Scherlau, Christine. 2007. *Techniky vedení rozhovoru : zdokonalte své komunikační dovednosti.* Praha : Grada Publishing, 2007. Grada Publishing.

Schreiber, Vratislav. 2000. *Lidský stres.* Praha : Academia, 2000. 80-200-0240-5.

Státní zdravotní ústav. Národní zdravotnický informační portál. *nzip.cz.* [Online] Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. [Citace: 08. březen 2022.] https://www.nzip.cz/clanek/786-dotaznik-zavislosti-workoholismus?fbclid=IwAR25hgxnJPxaCjcvE9oGbwgjcBPU3U6fcrPd69k7MPbcaiIH_qyJoP_MCcc%C2%A8.2695-0340.

Stock, Christian. 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* Praha : Grada Publishing, 2010. 978-80-247-3553-5.

Šnýdrová, Ivana. 2007. *Manažerka a stres.* Praha : GradaPublishing, 2007. ISBN: 80-247-1272-5. .

Švarcíček, Roman. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry.* Praha : Grada Publishing, 2007. 978-80-7367-313-0.

Vacek, Jaroslav. 2015. *Nelátkové závislosti - Závislost na práci.* [Výukový text] Praha : Centrum adiktologie, 2015.

Vobořilová, Jarmila. 2015. *Duševní hygiena a stres.* Praha : České vysoké učení technické v Praze, 2015. 978-80-01-05724-7.

Vyskočilová, Jana. 2015. *Workoholismus a jeho následky.* [Článek] Praha : Psychiatrie pro praxi, 2015.

Walker, Ian. 2012. *Výzkumné metody a statistika.* místo neznámé : Cosmopolis, 2012. 978-80-247-3920-5.

8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

8.1 Seznam obrázků

Odkazovaný seznam obrázků

Obrázek 1 - Pyramida potřeb od Abrahama Maslowa	22
Obrázek 2 - barevné rozlišení časových polí	45
Obrázek 3 - Charakteristika časových polí	46

8.2 Seznam tabulek

Odkazovaný seznam tabulek

Tabulka 1 - identifikace vzor	47
Tabulka 2 - identifikace respondent 1	48
Tabulka 3 - časové snímky (respondent 1)	49
Tabulka 4 - identifikace respondent 2	53
Tabulka 5 - časové snímky (respondent 2)	55
Tabulka 6 - identifikace respondent 3	58
Tabulka 7 - časové snímky respondent 3	60
Tabulka 8 - identifikace respondent 4	63
Tabulka 9 - časové snímky (respondent 4)	65
Tabulka 10 - identifikace respondent 5	68
Tabulka 11 - časové snímky (respondent 5)	69
Tabulka 12 - identifikace respondent 6	72
Tabulka 13 - časové snímky (respondent 6)	73
Tabulka 14 - identifikace respondent 7	76
Tabulka 15 - časové snímky (respondent 7)	76
Tabulka 16 - identifikace respondent 8	79
Tabulka 17 - časové snímky (respondent 8)	80

8.3 Seznam grafů

Odkazovaný seznam grafů

Graf 1 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu.....	50
Graf 2 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 2)	55
Graf 3 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 3)	60
Graf 4 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 4)	65
Graf 5 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 5)	69
Graf 6 - procentuální vyjádření časových skupin (respondent 6).....	73
Graf 7 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 7)	77
Graf 8 - procentuální vyjádření časových skupin v grafu (respondent 8)	80

9 Přílohy

9.1 Dotazníky týkající se workoholismu

9.1.1 Respondent 1 – dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Společte kritéria workoholika? Na tyto otázky vám máme pomocní odpovědi následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky záporně a následujícími možností. Za každou odpověď si přičítejte počet bodů, který odpovídá předložené odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovídejte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechejte.

1. Většinu svého času raději trávím, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. parkoviště nebo čekání na kávu).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve společnosti a v kontaktu s lidmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám přepracovat nadměrnou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mám pocit, že pracuji víc než bych měl.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Dělám více věci současně, jako například obědvám, při pozvánkách a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často slyším víc, než se dá slyšet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

(Otázkami pokračuje na dalších stránkách otázek č. 8 až 25)

8. Když rozhodnu nějakou práci, mám pocit viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě těžké vzdát konkrétní výzvy své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc než nějakou výzvu práce než práci jako celou, kterou se k němu dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nečinně.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přetvářím se, když se s lidmi setkávám podle svých přání nebo když mi někdo něco navrhuje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Mám nějakou otáčku zprávy a zprávy, než bych si uskládal, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu přemýšlím a přemýšlím o budoucích věcech a souvisejících rozhodnutích.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „stačí“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16. Rozhlídám se, když lidé nadávají svých věřících dokonalosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovládnout, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18. Mám sklon si při práci dělat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19. Když nepracuji, je pro mě těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začít projekt ještě před tím, než bych byl připravený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, ignoruji nebo odbojujím narozhodnutí, výroci, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Děláním závažných rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si více důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení: sečtěte body, které jste získali.

- 1-4 bodů – lehká forma závislosti na práci,
- 5-8 bodů – střední forma závislosti na práci,
- 9-12 bodů a více – těžká forma závislosti na práci.

Tento dotazník byl stažen z portálu NZIP: <https://www.nzip.cz/clanek/256-workoholismus>

9.1.2 Respondent 2 – dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přiřadíte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovídejte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí děláme raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. poznání se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honěném čase.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám přerušit neukončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mám současně spoustu věcí víc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, při proměně a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často stěhuji věci, než se do spěšit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

(dotazník pokračuje na dalších stránkách otázekmi C # od 21)

19. Když se pracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začít projekt ještě před tím, než byly připraveny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hledám své nedostatky, když sdílím třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než ostatním k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, upravuji nebo odhlašuji narozhodnutí, výroby, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Dělám úkolů víc než potřebuji ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si více důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení: seřadte body, které jste získali.

- 1 bod - lehká forma závislosti na práci,
- 2 bodů - střední forma závislosti na práci,
- 3 bodů a více - těžká forma závislosti na práci.

Tento dotazník byl stažen v portálu NŘP: <https://www.nrp.cz/dotazk/256-workoholismus>

8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní závislostí nepostupuji dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nezděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přetvářím se ověřovat, když se věci nevyvíjejí podle mých představ nebo když mi okolnosti nerychlují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Mladé stejno otázky zruva a zruva, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a neuvnímám současně.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Požadují v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „good“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16. Rozčiluji se, když lidé nedokážou svých sděleních důkaznosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovládnout, cítím se zneklidněný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

9.1.3 Respondent 3 – dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přičítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovírejte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na někomu čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. psaní se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v hnitě s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

(dotazník pokračuje na dalších stránkách otázkami č. 8 až 25)

8. Když nedělám nějakou práci, mám pocitu viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě důležitě vidět konkrétní výstředky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přetádvám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých plánů nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Řádu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnou.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „poda“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začít projekt ještě před tím, než by byl připravený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hlavně mě ruší, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, ignoruji nebo odhývám narozemní, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Dělavám zavalná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení: sečíte body, které jste získali.

- 0-10 bodů – lehká forma závislosti na práci,
- 11-20 bodů – střední forma závislosti na práci,
- 21-30 bodů – těžká forma závislosti na práci.

Tento dotazník byl stažen z portálu NZP: <https://www.nzp.cz/clanek/256-workoholismus>

9.1.4 Respondent 4 – dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přičítáte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovíte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechejte.

1.	Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2.	Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3.	Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honiče s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4.	Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5.	Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6.	Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7.	Často slibuji víc, než se dá splnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

8.	Když nedělám nějakou práci, mám pocity viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9.	Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10.	Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11.	Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12.	Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13.	Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14.	Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15.	Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16.	Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17.	Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18.	Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19.	Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20.	Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21.	Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22.	Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23.	V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24.	Zapomínám, ignoruji nebo odbyvám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25.	Dělám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	<input checked="" type="radio"/> spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení: sečtěte body, které jste získali.

- až bodů – lehká forma závislosti na práci.

9/22

9.1.5 Respondent 5 – dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přičítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovízte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechejte.

1. Většina věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. pomaha se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám převzít nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Dělavím více věcí současně, jako např. obědvám, pítí poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často síbnuj víc, než se dá spít.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Dotazník pokračuje na dalších stránkách otázek č. 8 až 25)

8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přetivám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých plánů nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Kladu stejnos otázku znovu a znovu, anž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnou.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16. Režuju se, když lidé nedokážou mých měřítek dokonalosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a dobrovolnými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začít projekty ještě před tím, než byly připraveny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, ignoruji nebo odbovám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Dělavím zvažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si vše důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

9.1.6 Respondent 6 – dotazník

Dotazník závislosti – workonismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přiřčíte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovízte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Dělávám více věcí současně, jako např. obědvím, píši poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Číslo bodů rozhodně ne (1) až rozhodně ano (4) (všechny otázky č. 8 až 25)

8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přetvářím se ovládaný, když se věci nevyvíjejí podle mých představ nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a rozeírám současnost.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16. Rozčítuji se, když lidé nedokazují svých měřitelných dokonalostí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovládat, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou a přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hodně mě rozněždí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, ignoruji nebo odhývám narozesiny, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Dělám závazná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si více důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení: sečtěte body, které jste získali.

- 1-4 bodů – lehká forma závislosti na práci,
- 5-8 bodů – střední forma závislosti na práci,
- 9-12 bodů a více – těžká forma závislosti na práci.

Σ 74

9.1.7 Respondent 7 - dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přičítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovízte na všech 25 otázk, žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, při poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

(dotazník pokračuje na dalších stránkách otázek č. 8 až 25)

8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých plánů nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Klidu stejnou etážku ztrou a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nemám čas současně.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padá“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16. Rozčítuji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovládnout, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koněky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začít projekty ještě před tím, než byly připraveny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, ignoruji nebo odhývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Dělavám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si víc důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení sečítáte body, které jste získali.

- 1 až 10 bodů – lehká forma závislosti na práci.

9.1.8 Respondent 8 – dotazník

Dotazník závislosti – workoholismus

Jsem závislý na své práci? Splňujete kritéria workoholika? Na tyto otázky vám může pomoci odpovědět následující dotazník.

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si přičítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi (počet bodů je uveden v závorce). Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovídejte na všech 25 otázkách, žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
2. Jsem netrpělivý, když mám na něho čekat nebo když trvá něco příliš dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honiče s časem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
6. Děláním více věcí současně, jako např. obědvím, píšu poznámky a přitom ještě telefonuji.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

(dotazník pokračuje na dalších stránkách otázkami č. 8 až 25)

8. Když nesdělám nějakou práci, mám pocit viny.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
11. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
12. Přetvářím se ovládaný, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu přemýšlím a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnou.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
16. Rozhlídám se, když lidé nedosahují svých měřítek dokonalosti.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
18. Mám sklon si při práci dít víc svých vlastních termínů a pracovat pod jejich tlakem.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než bych byl připravený.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
24. Zapomínám, ignoruji nebo odhývám narozesiny, výročí, rodinná setkání a svátky.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)
25. Děláním závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.	rozhodně ne (1)	spíše ne (2)	spíše ano (3)	rozhodně ano (4)

Vyhodnocení: sečtěte body, které jste získali.

- 0 až 10 bodů – lehká forma závislosti na práci,
- 11 až 20 bodů – střední forma závislosti na práci,
- 21 až 30 bodů – těžká forma závislosti na práci.

64

9.2 Polostrukturované rozhovory s respondenty

9.2.1 Respondent 1 - rozhovor

Osnova rozhovoru

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?

Ano, s tímto pojmem jsem se setkala. Duševní hygiena pro mne představuje aktivity, kterým dělám pro své mentální zdraví.

Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?

Každý den spím asi 8–9 hodin. O víkendu si nenařizuji budík a rád se prospím o něco déle.

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?

Ano, s nespavostí jsem se již setkala. Není to trvalý stav, ale pokud se cítím přetížený, občas nespavostí trpím. Snažím se dávat si bylinkové čaje na spaní, například meduňku a večer se již ničím nerozptylovat. Ne vždy to ale funguje.

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?

Ne, v průběhu dne nesním.

Zdravá výživa

- Dodržíte pravidla zdravé výživy? Případně jaká?

Pravidla zdravé výživy nedodržuji. Jím co mi chutná.

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?

Pondělky a čtvrtky navštěvuji fitness lekce nedaleko své práce, jedná se například o pilates či jógu s kolegyňami. Ale je to spíše pro dobrý pocit, jiné fyzické aktivity moc nevykonávám.

Režim práce a odpočinku

- Dodržíte zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?

Snažím se nechodit z práce domů moc pozdě a večery se věnovat rodině. Rodina je mým největším odpočinkem.

- Jakým způsobem odpočíváte?

Jak jsem již zmiňovala, chodím s kolegyněmi na fitness lekce. O víkendu trávím čas s rodinou, jezdíme na různé výlety. Odpočinu si ale i u přípravy večeře nebo úklidu domácnosti.

B. Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?

Určitě pro mne důležité je.

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?

Ve firmě máme naštěstí poměrně hezké vztahy. Myslím, že ode mne očekávají férové jednání. Snažím se jim vyjít co nejvíce vstříc – bohužel ne vždy to jde.

-Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?

Myslím si, že zatím plním očekávání poměrně dobře, někdy je to ale obtížné.

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?

Na manažerské pozici by měl být člověk, který je spíše autoritativní. Snažím se pracovníky vést k co nejlepším výsledkům a motivovat je.

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?

Popravdě, je pro mne důležité všechno ze zmíněných odpovědí. Jsem velmi soutěživá, zároveň je pro mě ale důležitá i kooperace a podpora.

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?

Ano, jsem velmi morální. Nemám ráda nezdvořilost a od svých podřízených očekávám vždy 100% upřímnost. Jednám s lidmi s úctou a to samé požaduji od nich.

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?

Nejsem velmi konfliktní člověk, ale někdy je potřeba se do menšího konfliktu dostat, aby se lidé mezi sebou vyjasnili určité meze. Konflikt může přinést i pozitiva, například dobré řešení nějakého úkolu.

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?

Popravdě se konfliktům raději vyhnu, když je to možné.

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?

Snažím se zachovat klidnou hlavu a nebýt výbušná. Pokud se jedná o osobní život, někdy své emoce pustím o trochu víc, než v tom pracovním, tam se snažím řešit konflikt naprosto v klidu. Takže ano, má strategie je trochu jiná. Doma mám dvě děti a tam už je to trochu náročnější.

Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?

Záleží na situaci, někdy je to vztek, někdy jsem v klidu. Sem tam se projevuje i smutek, zmatenost, zklamání.

-Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?

S člověkem, se kterým mám konflikt, se snažím v klidu rozebrat problém a najít vhodné řešení pro obě strany.

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?

Určitě ano.

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?

Mám život ve svých rukou, chci mít v životě určitý řád.

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?

1–5 let.

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?
Ano.

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?
Vždy své cíle chci dotáhnout do konce.
Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?
Ano, umím.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?
Je náročná v tom, že musím jít svým podřízeným příkladem a zároveň je neustále motivovat.
Chci být přátelská a zároveň autoritativní. Práce ve mne evokuje často velký stres.

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?
Nemyslím si, že jsem odolný člověk vůči stresu, ale snažím se s tím neustále pracovat.

- Předcházíte stresu? Jak?
Trávím čas s rodinou a užívám si chvíle klidu.

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?
Jednoznačně únik. Potřebuji chvíli klidu a zavírám se do takové své vlastní bubliny.

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?
S pojmem jsem se setkala, ale žádného workoholika pravděpodobně neznám.
- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Ano, ale snažím se předcházet jeho vzniku.

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?
Dodržuji pravidelný režim. Z práce nechodím pozdě, pravidelně se stravuji, práci si neberu domů a pravidelně spím.

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený? Jaký na něj máte názor?
Ano. Nesetkala.

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?
Myslím si, že by nenastal. Ale pokud ano, snažila bych se asi co nejvíce relaxovat, odjet na dovolenou s rodinou. V případě, že by to zašlo moc daleko, vyhledala bych rozhodně odbornou pomoc.

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?
Tak napůl.

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Ano.

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?
Řídím se pocitem a intuicí.

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?
Systém a řád.

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Ano, dělám dechová cvičení, která mi napomáhají ke zvládnání mých emocí.

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Ano, jsem velmi empatická. Alespoň si to tedy myslím.

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

Momentálně mě žádné nenapadají.

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Často mi lidé říkají, že mám moc příjemný hlas. Zároveň jsem přátelská a empatická. Možná to mi komunikaci s lidmi ulehčuje.

-Myslíte si, že jste asertivní?

Ano.

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Ano. Na pracovišti jsme k sobě upřímní a snažíme se společně vyřešit veškeré problémy

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Spíše ano.

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Nemám s ním nejmenší problém.

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Ne.

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Nemohla bych mít zaměstnání, které mi nevyhovuje. Momentálně mne má práce naplňuje a jsem naprosto spokojená.

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

Na manažerské pozice nastupuje čím dál tím více lidí a najít dobrou pozici není lehké.

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

Ano, každým dnem se učím novým věcem, díky kterým se mohu rozvíjet.

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?

Nepřemýšlela jsem o tom zatím.

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?
Ne.

Efektivní životní styl

- Dodržujete zdravý životní styl? Jakým způsobem?
Chodím každý víkend na procházky, dvakrát v týdnu cvičím.

-Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?
Zatím se mi to daří velmi dobře.

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?
Jsem spokojená.

-Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?
S rodinou.

-Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?
Ano. Chodíme na výlety a trávíme společné večery.

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?
Díky dětem už méně, ale samozřejmě si někdy zajdeme na oběd nebo se navštívíme.

- Co je smyslem Vašeho života?
Má práce a rodina.

9.2.2 Respondent 2 – rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?
Ano, vyčištění psychiky
Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?
8

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?
Ano, sportem

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?
Až nebudu v práci

Zdravá výživa

- Dodržujete pravidla zdravé výživy? Případně jaká?
Ano, pravidelná kvalitní strava

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?
Ano, běh, kolo, fitness, plavání

Režim práce a odpočinku

- Dodržujete zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?

Nepracovat víc než 8 h

- Jakým způsobem odpočíváte?
Sport, chalupa, seriály

B. Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?
Ano

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?
Řídit společnost

- Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?
Nijak

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?
Věcně

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?
Kooperovat

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?
Ano

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?
Ne

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?
Nevyhledávám konflikty

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?
Ne

- Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?
Jak kdy

- Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?
Záleží na okolnostech

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?
Ano

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?
Ve vlastních rukou

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?

Sport 1 rok, jinak co nejkratší čas

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?

Ano

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?

Cíle plním

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?

Ano

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?

Hloupí lidé

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?

Ne

- Předcházíte stresu? Jak?

Ano, nevyhledávám zbytečné konflikty

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?

Agrese

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?

Setkal, neprospívá to zdraví

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Ne

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?

Ano, chodím do práce co nejméně

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený?

Jaký na něj máte názor?

Ano

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?

Ano

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?

Extrovert mění se na introverta

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?
Byl jsem, mám méně energie.

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?
Intuicí

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?
Jsem systematick

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Ne

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Ano

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

Ne

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Jsem bystrý, inteligentní, rychlý

-Myslíte si, že jste asertivní?

Trochu

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Nenechat ze sebe dělat pitomce

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Ano

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Deleguji

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Ano

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Vyhovuje mně volná pracovní doba, nevyhovuje mě někomu poslouchat

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

Jsem dobrý obchodník

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?

Už ne

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?

Ne, mě to nezajímá

Efektivní životní styl

- Dodržíte zdravý životní styl? Jakým způsobem?

Ano, snažím se méně pracovat a věnovat se svým koníčkům, nekouřím, nechlastám, sportuji

-Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?

Ano

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?

Jsem spokojený

-Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?

Ano, viz výše

-Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?

Ano, staráme se o děti, kočky, chalupu, zahradu, je v pohodě, když mě nerozčiluje žena

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?

Ano

- Co je smyslem Vašeho života?

Klid a mír v duši.

9.2.3 Respondent 3 – rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?

Ano. Beru to jako snahu o vyčištění si hlavy od běžných starostí, zejména těch pracovních.

Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?

8,5 hodiny. Více méně ano.

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?

Ne.

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?

Ne.

Zdravá výživa

- Dodržíte pravidla zdravé výživy? Případně jaká?

Snažím se stravovat udržitelně vzhledem ke svému zdraví. Volím spíše lehčí jídla a hodně zeleniny.

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?

Rekreačně různá cvičení, případně běh.

Režim práce a odpočinku

- Dodržíte zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?

Snažím se nepřesahovat 9 hodin v práci.

- Jakým způsobem odpočíváte?

Výlety do přírody.

B.Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?

Ano, ale pouze do určité míry.

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?

Komunikaci, koordinaci ostatních, znalosti, dokončování projektů

- Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?

Dostatečně náročné na to, aby to byla výzva, ale zároveň tak, aby to pro mě bylo splnitelné.

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?

Určitě se snažím komunikovat vždy věcně.

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?

V podstatě všechno z toho. Nejvíce asi kooperovat.

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?

Snažím se být.

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?

Ano, bez konfliktů a spolupráce nikdy nic pořádného nevznikne.

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?

Je to pro mě tvůrčí prostor.

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?

Snažím se věcně posouvat konflikt tak, aby měl výsledek nějaký smysl.

- Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?

Snaha o pochopení, zamyšlení nad možnými řešeními.

- Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?

Snažím se zamyslet nad řešením, které by mohlo situaci prospět.

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?

Určitě, často. Přemýšlím, jestli bylo moje chování a slova správně pochopeno, případně se příště snažím reagovat jinak.

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?

Snažím se, aby bylo co nejvíce v mých rukou.

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?

1 rok, 5 let, 10 let

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?
Konkrétní ne.

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?
Ty hlavní se mi daří dotahovat.

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?

Ano.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?
Obsahuje koordinaci hodně lidí, jasný cíl, který je třeba splnit. Interpretace důležitých sdělení.

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?

Spíše ne. Pracuji na tom tak, že se stresu konstantně vystavuji a snažím se adaptovat.

- Předcházíte stresu? Jak?

Tréninkem.

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?

Snaha o udržení se nad věcí.

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?

Ano, ale asi neznám.

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Částečně ano.

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?

Snažím se dodržovat svoji pracovní dobu.

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený?
Jaký na něj máte názor?

Setkal, ale neznám.

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?

Ano, nevím. Snažím se k práci přistupovat udržitelně tak, abych ji mohl vykonávat co nejdéle.

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?

Někde mezi, blíže mám k introvertovi.

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Příliš ne.

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?

Určitě více smysly.

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?

Určitě systém a řád, ale je pro mě vítaná výzva improvizovat a řád nastolovat.

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Tím, že jsem více flegmatik, tak s tímto nemám problém.

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Ne, To je moje slabá stránka

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

V komunikaci se dá dle mého neustále zlepšovat. Rád bych uměl lépe předávat své poznatky.

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Věcný přístup.

-Myslíte si, že jste asertivní?

Ano.

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Především jednat otevřeně.

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Ano.

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Deleguji rád.

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Ne.

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Vyhovuje mi neustále se vyvíjející prostředí, nutnost každodenního zapojení a snaha posouvat věci dál.

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

V aktuální situaci není uplatnění na trhu práce velký problém, ale najít ideální pozici samozřejmě není nikdy jednoduché.

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

Myslím že ano a snažím. Určitě, je nutnost neustále zvažovat a plánovat další kroky pro úspěšnou kariéru.

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?

Ambice je posunout se s vyšším věkem do vyššího managementu, kde budu moci uplatnit nasbírané zkušenosti.

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?

Nezkoušel.

Efektivní životní styl

- Dodržujete zdravý životní styl? Jakým způsobem?

Částečně, hlavně se snažím cítit dobře, takže jím jídlo, které mi dobře udělá.

- Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?

Ano

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?

Ano, aktuálně jsem spokojený.

- Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?

Dovolená, výlety, zařizování bytu.

- Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?

S přítelkyní trávím skoro veškerý volný čas.

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?

Ano.

- Co je smyslem Vašeho života?

Mít se dobře, vytvořit si zázemí pro sebe a svou rodinu. Spokojenost v rodině.

9.2.4 Respondent 4 - rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?

Ano, očistu duše.

Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?

10 hodin

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?

ano, zlepšilo se to včerkem

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?

Nikoliv

Zdravá výživa

- Dodržujete pravidla zdravé výživy? Případně jaká?

Ne, nedodržuji.

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?

Nevěnuji

Režim práce a odpočinku

- Dodržujete zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?

Sleduji TV a u toho relaxuji, nechodím spát pozdě, nepracuji dlouho

- Jakým způsobem odpočíváte?

Televize, procházky, rodina

Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?

Ano, velmi

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?

Efektivní vedení lidí

-Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?

Není

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?

Vždy věcně

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?

Kooperovat

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?

Ano, mám

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?

Rozhodně ano, pomáhají k rozluštění klíčových problémů

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?

Tvůrčí prostor

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?

Ne, snažím se konflikty řešit v klidu doma i v práci

- Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?

Výjimečně vztek

-Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?

Klidná hlava, snažím se nalézt kompromis a vykomunikovat řešení vhodné pro obě strany

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?

Ano, snažím se zlepšit své nedostatky

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?

Ve vlastních rukou, jednoznačně.

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?

1 rok – 5 let, spíše střednědobý horizont

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?
Ano

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?

Vždy do konce.

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?

Velmi dobře.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?
Práce s lidmi je vždy psychicky náročná. Jako od ředitele firmy na mě mají lidé vysoké požadavky. Evokuje ve mně stres, pokud lidé neplní svou práci, jak mají a doplácí na to celá společnost.

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?

Ano

- Předcházíte stresu? Jak?

Méně pracuji

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?

Dříve jsem projevoval známky agrese, momentálně se snažím spíše utéct, vyhnout.

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?

Ano, byl jsem sám workoholikem. Je velmi náročné se s ním vypořádat a najít rovnováhu mezi osobním a pracovním životem, pokud chcete být úspěšný a něčeho dosáhnout.

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Jistě

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?

Méně pracuji, aktivně se věnuji odpočinku

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený? Jaký na něj máte názor?

Ano, prošel jsem si jím. Byl jsem hospitalizován s vyčerpáním organismu.

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?

Vypnul bych okolní svět a začal se věnovat sám sobě, jedná se o závažnou situaci, kdy ohrožuji své zdraví a doplácí na to má rodina.

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?

Extrovert

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Velmi

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?
Intuicí

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?
Systém a řád

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?
Dnes už ano

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?
Dokážu pochopit hodně věcí, co se pracovního života týče, ale jinak se nepovažuji za empatickou osobu.

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?
Nevidím.

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?
Jsem velmi přesvědčivý, mám obchodního ducha

-Myslíte si, že jste asertivní?
Ano

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?
Ano, férové jednání na pracovišti

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?
Ano

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?
Deleguji

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?
Ne

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?
Vyhovuje mi, že jsem ve společnosti dlouho a máme rodinné vztahy s ostatními jednateli. Vím jak se ke komu chovat, co si mohu dovolit a baví mě společnost řídit.

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?
- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?
ano

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?
Nemám již žádné další ambice, takto jsem spokojen.

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste již zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?

Ne

Efektivní životní styl

- Dodržíte zdravý životní styl? Jakým způsobem?
Nedodržuji, chodím jen na procházky se psem

-Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?
Ano

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?
Spokojený

-Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?
Procházky, televize, dobré jídlo

-Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?
Ano, mám 4 děti, ale ani jedno se mnou již nežije. Žiji sám s ženou.

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?
Ano

- Co je smyslem Vašeho života?
Práce, peníze, rodina

9.2.5 Respondent 5 - rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?
Ano, duševní hygieně se věnuji neustále. Je pro mě mentálním odpočinkem od všeho dění.
Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?
7,5 hodiny

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?
Ne, jsem sportovec a každý den mám tvrdý spánek díky vyčerpání

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?
Ne, v průběhu dne nesním.

Zdravá výživa

- Dodržíte pravidla zdravé výživy? Případně jaká?
Ano. Stravu si hlídám. Jím dle kalorických tabulek, několikrát denně.

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?
Jsem aktivní sportovec, cvičím každý den po zavření klubu, abych na to měl svůj klid, o víkendu hraji fotbal

Režim práce a odpočinku

- Dodržíte zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?
Má práce je pro mě odpočinek, pracuji v oblasti, kde jsem více, než spokojený

- Jakým způsobem odpočíváte?
Sport, společný čas s přítelkyní

B.Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?

Ano

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?
Vzhledem k tomu, že konkurence fitness center je obrovská, očekávají ode mě, že výsledky prodeje budou více, než dobré a stále budeme nabírat nové zákazníky, kteří se k nám budou vracet a kupovat si členství. Chování samozřejmě přátelské, všichni jsme k sobě přátelští.

- Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?

Někdy to obtížné je, někdy ne. Záleží i na různých akcích, které zrovna běží. Co se týče mého chování, tam snad očekávání plním.

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?

Věcně

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?

Kooperovat, ale jsem i velmi soutěživý

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?

Jsem. Nemám rád lži a tahání si osobních věcí do práce.

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?

Ano, jsou

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?

Tvůrčí prostor

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?

Není, snažím se jednat vždy dle svého úsudku a reagovat správně

- Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?

Nehroutím se, řeším je v klidu, mám čistou hlavu

- Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?

Snažím se najít kořen problému a vyřešit ho

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?

Ano, často

Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?
Poddávám osudu

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?

1 rok

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?

Ano

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?

Do konce

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?

Ano, umím.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?

Neustálá komunikace s lidmi

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?

Jsem velmi odolný

- Předcházíte stresu? Jak?

Sportem

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?

Únik

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?

Ano, nikoho takového neznám

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Ano, ale mám silnou osobnost

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?

Sport, dobrá strava, obklopuji se správnými lidmi

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený?

Jaký na něj máte názor?

Ano. Ne setkal

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?

Ne

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?

Od obojího trochu

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Ano

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?

Řídím se pocitem a intuicí.

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?

Improvizuji

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Protahování, jóga, relaxace, navštěvuji masáže, sport

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Moc ne

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

Nejsem empatický

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Umím s lidmi velmi dobře vyjednávat, snažím se být přátelský a vtipný

-Myslíte si, že jste asertivní?

Ano

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Ano. Jsme k sobě fěr.

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Jak kdy

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Deleguji

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Vyhovuje mi

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

Myslím, že jsem dobrým klubovým manažerem.

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

Ano

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?

Mám, chtěl bych postoupit na vyšší pozici a podílet se na vývoji společnosti

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?

Ne

Efektivní životní styl

- Dodržujete zdravý životní styl? Jakým způsobem?

Krabičková strava, kalorické tabulky, sport, relaxace

-Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?

Ano

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?

Životní pohodu

-Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?

Sport, přítelkyně

-Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?

Ano, žiji s přítelkyní, se kterou jsem již 8 let a plánujeme rodinu

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?

Ano, denně mě navštěvují v klubu

- Co je smyslem Vašeho života?

Práce, aktivní život, přítelkyně

9.2.6 Respondent 6 – rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?

Ano, aktivity které vykonávám k odpočinku a odbourávání stresu

Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?

8

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?

Ano, s nespavostí se setkávám poměrně často, nenašla jsem efektivní způsob, jak se jí zbavit.

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?

Ano, o všem možném

Zdravá výživa

- Dodržujete pravidla zdravé výživy? Případně jaká?

Jím vyváženou stravu, nepřeháním to se zdravou výživou, zároveň nejím tučné, mastné a přeslazené pokrmy

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?

Ne, nemám ráda sport a žádné takové aktivity nevyhledávám

Režim práce a odpočinku

- Dodržujete zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?
Snažím se trávit volný čas se svým i přáteli, nakupuji, brouzdám po internetu. Co se týče práce žádné zásady nemám..

- Jakým způsobem odpočíváte?
Výše zmíněno.

B.Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?
Není.

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?
Očekávají ode mě kvalitně odvedenou práci a reprezentativní vystupování.

-Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?
Někdy velmi.

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?
Poslední dobou spíše s emocionálním nátlakem.

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?
Kooperovat a podporovat

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?
Ano, jsem velmi zásadová, asi jako většina žen.

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?
Někdy ano, ale já sama nepatřím mezi konfliktní jedince.

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?
Vyhýbat.

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?
Ne, v obou případech se snažím utéct, nemám ráda hádky.

- Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?
Cítím se lehce rozhozená.

-Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?
Snažím se vše řešit v klidu, nekřičet a vyhledat jádro vzniku problému.

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?
Ano.

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?

Poddávám se osudu.

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?

10 let

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?

Ano.

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?

Většinou o předsevzetí.

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?

Ano, umím.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?

Práce s lidmi, zodpovědnost

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?

Nemyslím si, že jsem odolným člověkem vůči stresu. Snažím se si z věcí tolik nedělat.

- Předcházíte stresu? Jak?

Trávím čas s přáteli.

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?

únik

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?

S pojmem jsem se setkala, znám takové lidi. Myslím si, že se jedná o těžkou závislost, která většinou vyústí v něco horšího a lidé si z toho nesou následky.

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Ano, znám takových lidí hodně a ohrožena jsem.

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?

Snažím se udržet si čistou hlavu.

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený?

Jaký na něj máte názor?

Ano. Nečetkala.

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?

Navštívila bych poradnu, vzala si dovolenou, věnovala se sama sobě.

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?

Introvert

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Ne

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?
Řídím se pocitem.

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?
Systém a řád.

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Ano, umím. Nedávám v práci najevo svou přetaženost a emoční nestabilitu.

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Ano, jsem velmi empatická.

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

Ano, neumím některé věci říct přímo.

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Umím naslouchat a poradit.

-Myslíte si, že jste asertivní?

Ne

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Sdělujeme si důvěrné informace, pomáháme si

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Ano

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Mám problém.

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Ne.

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Vyhovuje mi flexibilní pracovní doba a kolektiv. Nevyhovuje mi vedení banky, který se někdy chová neohleduplně.

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

Ano

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

Myslím si, že ano, rozvíjím se neustále.

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?
Nemám

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?
Ne.

Efektivní životní styl

- Dodržíte zdravý životní styl? Jakým způsobem?
Ne

-Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?
Ano

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?
Pesimista

-Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?
Čtení, procházky, přátelé

-Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?
Ne, jsem svobodná

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?
Ano

- Co je smyslem Vašeho života?
Práce, rodina

9.2.7 Respondent 7 - rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?
Ano

Role duševní hygieny v životě člověka
Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?
10

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?
Ano, není to ale časté

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?
Ne

Zdravá výživa

- Dodržíte pravidla zdravé výživy? Případně jaká?
Jím převážně co mi chutná

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?

Ano, fitness, běh

Režim práce a odpočinku

- Dodržujete zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku?
Snažím se nebýt v práci „pečený vařený“

- Jakým způsobem odpočíváte?

Procházky, Relax

B. Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?

Ano

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?
Očekávají ode mě správné vedení firmy

- Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?

Jak kdy

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?

Komunikuji věcně

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?

Kooperovat

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Máte nějaké vlastní morální zásady?

Ano

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?

Ano, konflikty zvládám dobře

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?

Tvůrčí prostor

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?

Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?

Jsem klidný

- Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?

Viz výše

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?

Určitě ano.

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?
Vlastních rukou

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?
1 rok

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?
Ano

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?
Cíle dotáhnu

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?
Ano, umím.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?
Neustálá komunikace s lidmi a zlepšování chodu firmy

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?
Ano, jsem velmi odolný vůči stresu

- Předcházíte stresu? Jak?
Nechodím už tak často do práce, odpočívám častěji

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?
Jsem v klidu

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?
Ano, oba moji kolegové, nechtěl bych to zažít

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?
Ano, velmi

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?
Pohyb, odpočinek, nenervuji se

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený? Jaký na něj máte názor?
Ano. Setkal

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?
Nevím

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert

Obojí

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Ano

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?

Smysly

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?

Systém a řád

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Prodýchám to

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Ano

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

Ne

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Jsem vstřícný a empatický

-Myslíte si, že jste asertivní?

Ano

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Ano

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Spíše ano

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Deleguji

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Ne

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Nejraději bych pracoval z domova

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

Asi ne

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

Ano, rozvíjím se

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?

Ne, již jsem dosáhl svého vrcholu

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?

Ne

Efektivní životní styl

- Dodržujete zdravý životní styl? Jakým způsobem?

Cvičím

-Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?

Ano

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?

Spokojený, momentálně ale moc životní pohodu neprožívám

-Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?

Sport, rodina

-Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?

Již moc ne

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?

Ano

- Co je smyslem Vašeho života?

Práce, rodina

9.2.8 Respondent 8 - rozhovor

A. Duševní hygiena

- Setkali jste se s pojmem duševní hygiena? Co si pod tímto pojmem představujete?

Ano, aktivně se věnovat svému fyzickému a duševnímu zdraví

Role duševní hygieny v životě člověka

Spánek

- Kolik hodin denně spíte? Spíte stejnou dobu každý den?

7 - 8 hodin denně

- Setkali jste se s nespavostí? Jak proti ní bojujete?

Ne, spím dobře

- Sníte i v průběhu dne? O čem se vám zdá?

Ne, v průběhu dne nesním.

Zdravá výživa

- Dodržujete pravidla zdravé výživy? Případně jaká?

Mám vyváženou, krabičkovou stravu

- Staráte se o svou fyzickou kondici? Jak? Věnujete se nějakému sportu?

Ano, sportuji denně.

Režim práce a odpočinku

- Dodržujete zásady nějaké vlastní zásady, které se týkají práce a odpočinku? Ano, dávám si pravidelně odpočinek pro svalovou regeneraci, někdy sauna, bazén

- Jakým způsobem odpočíváte?
Procházky, přátelé

B. Sociální prostředí jedince

Sociální pozice a role

- Je pro Vás důležité Vaše postavení ve společnosti?
Ne velmi.

- Co si myslíte, že od Vaší pozice očekávají ve ostatní ve firmě (chování, vystupování, výsledky)?
Máme hezké vztahy, velmi si rozumíme. Očekávají ode mě to samé, co já od nich – řádné plnění své funkce

- Jak moc obtížné pro Vás je tato očekávání naplnit?
Není

Interakce a komunikace

- Jak probíhá Vaše komunikace? Komunikujete spíše věcně, autoritativně nebo s emocionálním nátlakem?

Komunikuji věcně

- Pokud se jedná o mezilidské vztahy, je pro Vás bližší kooperovat, podporovat nebo jste soutěživý/soutěživá?

Jsem velmi soutěživá, ale kooperace je přednější

Role morálky ve společnosti

- Myslíte si, že jste morálním člověkem? Mátě nějaké vlastní morální zásady?

Ano, velmi

Konflikty a jejich zvládání

- Myslíte si, že konflikty jsou zdravým projevem spolupráce mezi lidmi?

Ano, ale i přesto je nemám ráda

- Chcete se konfliktům spíše vyhýbat nebo pro Vás představují prostor, který je pro Vás tvůrčí?

Vyhýbat

- Pokud dojde ke konfliktu, jakou strategii při jeho řešení uplatňujete? Je strategie rozdílná, pokud se jedná o osobní či pracovní život?

Jaké jsou Vaše emoce při konfliktech?

Snažím se najít nejlepší řešení pro všechny

- Mohl/a byste prosím popsat Vaši typickou reakci na vzniklý konflikt a uvést postup, jak konflikt řešíte?

Viz výše

Sebepoznání a sebeřízení

- Máte občas chvíle, kdy se zamýšlíte nad svým vlastním chováním? Vyvozujete z toho nějaké závěry?

Určitě ano.

- Myslíte si, že máte svůj život ve vlastních rukou nebo se spíše poddáváte osudu?

Poddávám se osudu

Cíle, priority, programy

- V jakém horizontu kladete sám sobě cíle?
1–10 let.

- Pokud chcete své cíle či plány naplnit, používáte konkrétní plány nebo programy k jejich naplnění?
Ano.

- Jde ve většině případů pouze o předsevzetí nebo své cíle dotáhnete do konce?
Cíle vždy dotáhnu.

Time management

- Umíte hospodařit se svým časem?
Ano, umím.

Stress management

- Díky čemu si myslíte, že je Vaše práce náročná? Dokážete říct, co ve Vás v práci evokuje stres?
Termíny odevzdávek

- Považujete se za odolného/odolnou vůči zátěži či stresu? Pracujete nějak na tom, aby se Vaše odolnost zlepšovala?

Ano, vzhledem k tomu, že vykonávám denně činnost, která mě baví, jsem odolnější vůči stresu, umím se věnovat sama sobě

- Předcházíte stresu? Jak?

Procházky, cvičení, dobrá zábava

- Pokud se jedná o stresové okamžiky, jak bezprostředně reagujete (například agrese, únik)?

Únik

Workoholismus

- Setkali jste se již s pojmem workoholismus? Znáte člověka, který je závislý na práci? Co si o tom myslíte?

Ano, můj otec je workoholik

- Myslíte si, že jste workoholismem ohrožen v souvislosti s Vaším zaměstnáním?

Nejsem

- Předcházíte nějak vzniku workoholismu?

Pitný režim, strava, pohyb

Syndrom vyhoření

- Setkal/a jste se již někdy s pojmem syndrom vyhoření? Znáte někoho, kdo je syndromem postižený? Jaký na něj máte názor?

Ano. Nešetkala.

- Umíte si představit, že by syndrom vyhoření někdy nastal i u Vás? Jak byste postupoval, pokud ano?

Nedovedu si to popravdě dost dobře představit, asi bych se snažila obklopit přáteli a vycvičila to

C. Manažerská praxe

Osobnost manažera

- Jste extrovert či introvert?

Jasný extrovert

- Myslíte si, že jste temperamentní člověk?

Ano

- Pokud se jedná o svět kolem Vás, vnímáte spíše smysly nebo se v životě řídíte pocitem či intuicí?
Vždy intuicí, nikdy mě nezklame

- Upřednostňujete spíše, pokud mají věci systém a řád nebo si rád improvizujete?

Ráda improvizuji a nechávám věcem volný průběh

Emocionální inteligence

- Umíte pracovat se svými emocemi? Jak?

Meditace, jóga, přátelé, fajn kolektiv v práci

- Jste obratní v mezilidských vztazích, empatičtí?

Ano, jsem

Komunikační dovednosti

- Vidíte ve své komunikaci slabé stránky? Jaké?

Často odkývám i to, co nechci

- Co vnímáte ve vaší komunikaci jako výhodu?

Upřímnost

-Myslíte si, že jste asertivní?

Ano

Práce manažera s lidmi

- Vytvořil jste v působení na manažerské pozici nějaké zásady práce s lidmi? Jaké?

Ano, chováme se k sobě fěr

- Myslíte si, že Vás podřízení respektují a uznávají?

Spíše ano

- Delegujete nebo máte s delegováním problém? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?

Ano, sice máme rozdělené role, ale ráda si nechám pomoci a vím, že u nás pracují jen správní lidé, kteří úkol dokáží splnit stejně dobře, jako já.

- Setkal/a jste se již s tréninkem manažerského umění?

Ano

Pracovní uplatnění a kariéra

- Mohl/a byste uvést, co Vám vyhovuje nebo nevyhovuje na Vašem zaměstnání?

Jsem spokojená

- Dokázal/a byste zhodnotit sám sebe v oblasti pracovního uplatnění?

Asi ne

- Myslíte si, že se ve Vašem zaměstnání stále rozvíjíte? Snažíte se o to? Řídíte aktivně svou kariéru?

Ano, rozvíjím se denně

- Máte nějakou představu o Vaší budoucí kariéře? Jaké jsou Vaše ambice?

Věnovat se více trénování klientů, mít vlastní fitness.

- Setkal/a jste se již někdy s analýzou Vašich silných a slabých stránek? Pokud jste ji zkoušel/a, co jste tím zjistil/a?

Ano

Efektivní životní styl

- Dodržujete zdravý životní styl? Jakým způsobem?

Cvičím pravidelně, jím zdravě, piju pravidelně

- Dokážete sladit a harmonizovat osobní život s tím pracovním?

Zatím se mi to daří velmi dobře.

- Jste spíše spokojený/á a prožíváte životní pohodu nebo jste pesimista?

Spokojená

- Jakým způsobem trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?

Sport, rodina, přátelé

- Vedete rodinný život? Jaké aktivity v rodinném životě provozujete? Jaký je Váš rodinný život?

Ne

- Jste pravidelně v kontaktu se svými přáteli?

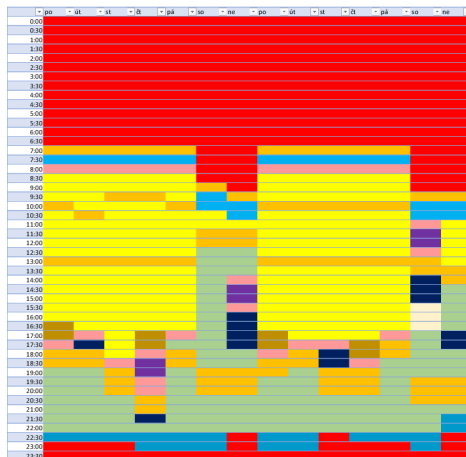
Ano, vídám je denně v práci

- Co je smyslem Vašeho života?

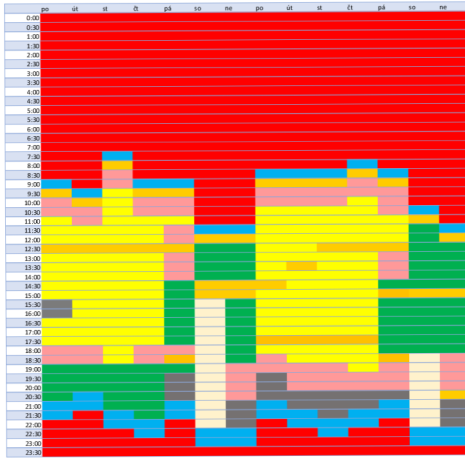
Práce, rodina, aktivní život

9.3 Časové snímky respondentů

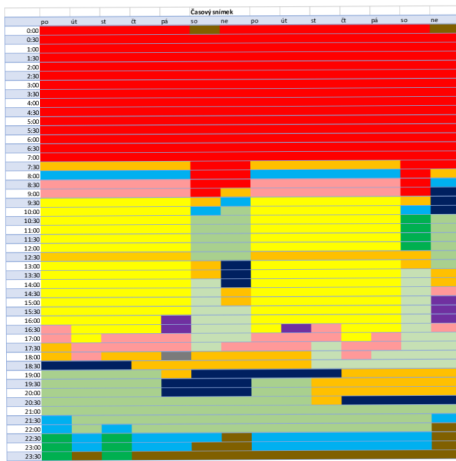
9.3.1 Respondent 1 – časový snímek



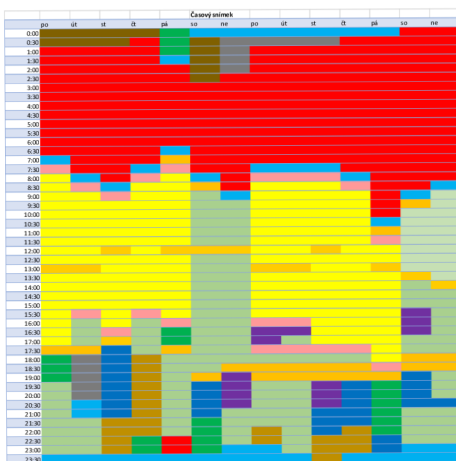
9.3.2 Respondent 2 – časový snímek



9.3.3 Respondent 3 – časový snímek



9.3.4 Respondent 4 – časový snímek



9.3.8 Respondent 8 – časový snímek

