

ŠKODA AUTO VYSOKÁ ŠKOLA o.p.s.

Studijní program: B0413P050002 Ekonomika a management

Studijní obor/specializace: Specializace Řízení lidských zdrojů

Dodržování zásad psychohygieny jako cesta k dlouhodobé výkonnosti pracovníků

Bakalářská práce

Ondřej Milko

Vedoucí práce: Mgr. Tibor Brečka, LL.M., MBA



ŠKODA AUTO Vysoká škola

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Zpracovatel: **Ondřej Milko**

Studijní program: Ekonomika a management

Specializace: Řízení lidských zdrojů

Název tématu: **Dodržování zásad psychohygiény jako cesta k dlouhodobé výkonnosti pracovníků**

Cíl: Cílem bakalářské práce je zhodnotit vliv dodržování zásad psychohygiény na dlouhodobou výkonnost pracovníků. V teoretické části budou popsány základní zásady psychohygiény, jako jsou například spánek, strava, work-life balance a další. Praktická část bude zaměřena na specifikování této problematiky ve společnosti Škoda auto a.s. Kvantitativní výzkum bakalářské práce bude zaměřen na zhodnocení vlivu dodržování zásad psychohygiény na dlouhodobou výkonnost vývojových inženýrů, jejichž zaměření je vývoj infotainmentu a také na možné návrhy na zlepšení.

Rámcový obsah:

1. Úvod
2. Psychohygiény
3. Podpora duševního zdraví a prevence proti stresu ve společnosti Škoda auto a.s.
4. Kvantitativní výzkum
5. Shrnutí a návrhy na zlepšení
6. Závěr

Rozsah práce: 25 – 30 stran

Seznam odborné literatury:

1. WALKER, M. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Brno: Jan Melvil, 2021. 416 s. ISBN 978-80-7555-122-1.
2. BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
3. HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-4675-3.
4. PANDA, Satchin. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. Přeložil Bianca BELLOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. *Fit & food*. ISBN 978-80-7555-117-7.
5. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-271-0470-3.

Datum zadání bakalářské práce: prosinec 2021

Termín odevzdání bakalářské práce: prosinec 2022

L. S.

Elektronicky schváleno dne 23. 5. 2022

Ondřej Milko

Autor práce

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2022

Mgr. Tibor Brečka, LL.M., MBA

Vedoucí práce

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2022

doc. PhDr. Karel Pavlica, Ph.D.

Garant studijní specializace

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2022

doc. Ing. Pavel Mertlík, CSc.

Rektor ŠAVŠ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně a použité zdroje uvádím v seznamu literatury. Prohlašuji, že jsem se při vypracování řídil(a) vnitřním předpisem ŠKODA AUTO VYSOKÉ ŠKOLY o.p.s. (dále jen ŠAVŠ) směrnicí Vypracování závěrečné práce.

Jsem si vědom(a), že se na tuto závěrečnou práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, že se jedná ve smyslu § 60 o školní dílo a že podle § 35 odst. 3 je ŠAVŠ oprávněna mou práci využít k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna podle § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách.

Beru na vědomí, že ŠAVŠ má právo na uzavření licenční smlouvy k této práci za obvyklých podmínek. Užiji-li tuto práci, nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, mám povinnost o této skutečnosti informovat ŠAVŠ. V takovém případě má ŠAVŠ právo ode mne požadovat příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to až do jejich skutečné výše.

V Mladé Boleslavi dne

Chtěl bych poděkovat Mgr. Tiborovi Brečkovi, LL.M., MBA za odborné směřování bakalářské práce, užitečné rady, připomínky a za příkladnou spolupráci během tvorby této bakalářské práce.

Obsah

1 Obsah

Úvod.....	8
2 Vymezení základních pojmů.....	9
2.1 Psychohygiena.....	9
2.2 Zdraví, well being a duševní zdraví.....	10
2.2.1 Zdraví.....	10
2.2.2 Well-being.....	10
2.2.3 Duševní zdraví.....	12
2.3 Pracovní výkon.....	13
3 Zásady psychohygieny.....	13
3.1 Spánek.....	14
3.2 Strava.....	16
3.3 Pohybová aktivita.....	17
3.4 Relaxace.....	18
3.5 Sociální vztahy.....	18
3.6 Hospodaření s časem.....	19
3.7 Víra.....	22
4 Podpora duševního zdraví a prevence proti stresu ve společnosti Škoda auto a.s. 23	
4.1 Krátké představení Škoda auto a.s.	23
4.2 Zdraví a prevenci proti stresu v ŠA.....	23
5 Výzkumné šetření.....	25
5.1 Cíl výzkumu.....	25
5.2 Výzkumné otázky.....	25
5.3 Realizace sběru dat.....	26
5.4 Výzkumný vzorek.....	26
5.5 Výzkumná metodika.....	26
5.6 Základní demografické údaje.....	29
5.7 Výsledky standardizovaných dotazníků.....	31
5.8 Vyhodnocení výzkumných otázek.....	32

6 Návrhy na zlepšení	37
Závěr	38
Seznam literatury	40
Seznam příloh	45

Seznam použitých zkratek a symbolů

ŠA ŠKODA AUTO a.s.

Úvod

Tématem této bakalářské práce je zhodnocení vlivu dodržování zásad psychohygieny na dlouhodobou výkonnost pracovníků. Psychohygieny je klíčový aspekt k zachování si duševního zdraví a prožití plnohodnotného života. Autor bakalářské práce si toto téma zvolil z důvodu pozitivního vnímání dodržování zásad psychohygieny na své osobě v oblastech zdraví a produktivity. Podle aktuálních vědeckých poznatků mají jednotlivé prvky psychohygieny pozitivní vliv na výkonnost pracovníků. Význam psychohygieny je aktuální vzhledem k náročným životním situacím, kterým musí velká část populace čelit. (Epidemie onemocnění COVID-19, válka na Ukrajině, inflace, enormní ceny energií apod.)

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký má vliv dodržování zásad psychohygieny na výkonost pracovníků, zmapovat výskyt odolnosti proti stresu pomocí jednotlivých škál, zjistit vztah mezi počtem dětí a dodržováním doporučené doby spánku, určit jaký má vliv víra na stresový index, prozkoumat na které dimenzi pracovního výkonu se nejvíce projevuje vliv stresu naměřený stresovým indexem. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část práce obsahuje tři kapitoly. V první kapitole jsou vymezené základní pojmy, jako je psychohygieny, zdraví, well-being, duševní zdraví a pracovní výkon. V druhé kapitole jsou popsány jednotlivé zásady psychohygieny podle bio-psycho-sociální-spirituálního modelu člověka, jedná se o spánek, stravu, pohybovou aktivitu, relaxaci, sociální vztahy, hospodaření s časem a víru. Třetí kapitola se věnuje prevenci proti stresu a podpoře duševního zdraví ve společnosti Škoda AUTO a.s.

Praktická část bakalářské práce obsahuje dvě kapitoly. První kapitola obsahuje kvantitativní výzkum na vzorku vývojových inženýrů, jejichž zaměřením je vývoj infotainmentu. Pro tento výzkum jsou použity dva standardizované dotazníky. Tím prvním je Bostonský dotazník, který měří odolnost respondenta vůči stresu. Druhý použitý standardizovaný dotazník je IWPG (Individual Work Performance Questionnaire), který měří pracovní výkon ve třech různých dimenzích. V druhé kapitole jsou shrnuty možné návrhy na zlepšení přístupu k zásadám psychohygieny ve společnosti ŠKODA AUTO a.s.

2 Vymezení základních pojmů

V této kapitole jsou vymezeny pojmy jako psychohygienu, zdraví, well-being, duševní zdraví a pracovní výkon.

2.1 Psychohygienu

Pod známým pojmem „hygienu“ si lze představit lékařský obor, jehož cílem je prevence a profylaxe. Je to soubor informací a metodik sloužící k zachování fyzického zdraví. Na podobné cíle v rámci duševního zdraví člověka cílí duševní hygienu, která je také známá jako psychohygienu. (Bedrnová, 2015)

Podle Bedrnové (2015) lze duševní hygienu chápat jako *„interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého z nás.“*

Podle Kebzy (2009) lze na psychohygienu nahlížet jako na *„soubor poznatků, schopností, dovedností a aktivit, jež mohou ovlivnit podmínky lidského života a to:*

- *Snížením či odstraněním rizik, která vyvolávají nebo udržují duševní problémy, poruchy a nemoci;*
- *Zvýšením vlivu protektivních, ochranných činitelů, které podporují duševní zdraví a osobní pohodu (well-being) včetně navození a podpory prožitku štěstí, spokojenosti, duševní i tělesné odolnosti a výkonnosti.“*

Mertin (2020) popisuje definici psychohygieny jako *„soubor poznatků, zásad, postupů a konkrétních technik, které mohou minimalizovat negativní důsledky stresu, připravovat na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, event. jim předcházet, v optimálním případě dokonce vést k jistému rozvoji a osobnostních potencialit.“*

Míček (1986) definuje duševní hygienu jako *„systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužící k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“*

Psychohygienu je určena převážně lidem, kteří netrpí žádným duševním onemocněním nebo lidem, jejichž příznaky indikují možné narušení mentálního zdraví. Obzvláště této druhé skupině může dodržování zásad psychohygieny pomoci k sebepoznání, odhalení příčiny začínající duševní poruchy a k podpoření

mentálního zdraví. Třetí skupině, kterou tvoří duševně i tělesně nemocní pacienti aplikace samotné psychohygieny k vyléčení jejich chorob nepomůže, ale v kombinaci s odbornou léčbou může aplikace psychohygieny zkrátit potřebný čas k vyléčení. (Míček, 1986)

Psychohygienu lze rozdělit do 4 dimenzí:

- Fyziologická
- Psychologická
- Sociální
- Spirituální

Toto rozdělení se autor bakalářské práce rozhodl použít na základě humanistického a holistického pohledu na člověka jako na bio-psycho-sociální-spirituální model. (Saad, 2017)

2.2 Zdraví, well being a duševní zdraví

2.2.1 Zdraví

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví (WHO 2022) jako „stav naprosté tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti.“ Dále WHO zmiňuje, že každý člověk má právo na co nejvyšší možnou úroveň zdraví bez ohledu na jeho rasu, náboženství, politické postoje a socioekonomický status. Nejlepší cesta k dosažení zdravé celosvětové populace je spolupráce na úrovni jednotlivců a států, neboť horší zdravotní úroveň v rozvojových zemích vede k riziku rozšíření nových přenosných nemocí, které jsou nebezpečné pro celou populaci.

2.2.2 Well-being

Well-being nemá v českém jazyce doslovný překlad, nicméně se do českého jazyka nejčastěji překládá jako „pohoda“ nebo „osobní pohoda“. Tento primárně psychologický pojem zasahuje do dalších odvětvích jako je filozofie, sociologie, pedagogika, lékařství. Je vysvětlován s příbuznými pojmy jako „štěstí“, „životní spokojenost“, „radost“ apod. Z pohledu psychologie se pohoda vyskytuje na hranici mezi emocemi, náladami a osobnostními rysy. (Československá psychologie, 2003)

Seligman (2011) definuje well-being (osobní pohoda) jako konstrukt, který je tvořen 5 měřitelnými elementy, které jako souhrnný celek pojmenoval akronymem PERMA (Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement):

- Pozitivní emoce
- Angažovanost
- Vtahy
- Význam
- Úspěch

Křivohlavý (2004) ve své knize „Pozitivní Psychologie“ zmiňuje rozdělení základních dimenzí pohody podle (Snyder, Lopez, 2002) na psychologické a sociální dimenze.

Psychologické dimenze:

- Sebe přijetí – pozitivní vztah ke svému já, stav akceptující svoji minulost
- Osobní rozvoj – pocit neustálého osobní rozvoje, otevřenost novým věcem
- Smysl života – směřování svého života podle svých životních cílů, považování svého života za smysluplný
- Řízení svého života – Schopnost ovládat svůj život nezávisle na prostředí, vylepšování svých dovedností podle aktuálních životních situací
- Autonomie – schopnost řídit své jednání, schopnost vyjádření odporu proti úkolům, s kterými daný jedinec nesouhlasí, sebereflexe
- Pozitivní vťahy – pozitivní vztahy k druhým lidem, projevení empatie

Sociální dimenze:

- Sociální přijímání – respektování ostatních lidí a udržení pozitivního vztahu k nim i přes různé odchylky v jejich chování
- Sociální aktualizace – pozitivní vztah ke společnosti, víra v její schopnost a smysluplnost
- Účast ve společnosti – pocit „užitečnosti“ pro společnost
- Sociální soudržnost – účast v komunitním dění, přesvědčení o logice a řádu sociálního života
- Sociální integrace – sdílení společných témat s ostatními lidmi, pocit podpory od společnosti, pocit členství v komunitě nebo společnosti

2.2.3 Duševní zdraví

Světová zdravotnická organizace definuje duševní zdraví (WHO, 2022) jako „stav pohody, který lidem umožňuje zvládat životní stres, realizovat své schopnosti, dobře se učit a pracovat a přispívat ke komunitě“. (Mental health: strengthening our response, 2022) (Galderisi, 2015) na tuto definici¹ upozorňuje s obavami, že vnímání stavu pohody jako podstatný aspekt duševního zdraví může vést k chybné interpretaci. Je zcela přirozené, že lidé v průběhu svého života zažívají složité životní situace (rozvod, výpověď apod.), při kterých nezažívají stav pohody, ale emoce jako jsou smutek, vztek a zoufalost, a to je ještě neklasifikuje jako duševně nemocné. Sériového vraha také nelze označit za duševně zdravého, protože při zabíjení dalších lidí cítí stav pohody.

(Galderisi, 2015) navrhuje novou definici duševního zdraví: *„Duševní zdraví je dynamický stav vnitřní rovnováhy, který umožňuje jedinci využívat své schopnosti v souladu s univerzálními hodnotami společnosti. Základní kognitivní a sociální dovednosti, schopnost rozpoznávat, vyjadřovat a kontrolovat vlastní emoce a vcítit se do druhých, flexibilita a schopnost zvládat nepříznivé životní události a fungovat v sociálních rolích a harmonický vztah mezi tělem a myslí představují důležité složky duševního zdraví, které v různé míře přispívají ke stavu vnitřní rovnováhy.“*

„Dynamický stav vnitřní rovnováhy“ reflektuje fakt, že v průběhu života jedince dochází k různým životním cyklům, během kterých je nutné nalezení nové životní rovnováhy. Jako příklad těchto životních cyklů lze uvést dospívání, manželský sňatek, péče o děti a penze. Kognitivní dovednosti obsahují schopnosti pozornosti, uchování a uspořádání informací, řešit překážky a schopnost učinit rozhodnutí. Sociální dovednosti obsahují schopnost verbální a neverbální komunikace s ostatními jedinci. Mezi další důležité relevantní pojmy patří schopnost rozpoznávat, vyjadřovat a kontrolovat svoje vlastní emoce. Empatie umožňuje prožívat a rozumět tomu, co prožívají druzí a díky ní může jedinec lépe komunikovat s dalšími lidmi a předvídat jejich chování, plány a pocity. Chybějící empatie vede ke zhoršení sociálních interakcí a je rizikovým aspektem násilí. Díky flexibilitě a

¹ (Galderisi, 2015) ve svém článku reagovali na definici duševního zdraví od WHO z roku 2004, nicméně tato kritika je aplikovatelná i na novější definici z roku 2022, neboť je obsahově velmi podobná té předchozí.

schopnosti zvládat nepříznivé životní události má jedinec možnost na základě nových informací měnit své názory a přizpůsobit se změnám, které nastávají v různých životních cyklech. Fungování v sociálních rolích je nezbytné pro zachování si duševního zdraví, tento aspekt může ohrozit sociální vyloučení z kolektivu a sociální stigma. Harmonický vztah mezi tělem a myslí je koncept o propojenosti mysli, mozku a organismu. (Galderisi, 2015)

2.3 Pracovní výkon

Pod pojmem pracovní výkon si lze představit výsledek cílené činnosti za určitý časový úsek v jasně daných podmínkách. Na jeho vliv mají osobní determinanty (znalosti a schopnosti relevantní k výkonu práce, fyzická zdatnost, inteligence, výkonnost, schopnosti sociální interakce s okolím) pracovníka, jeho úroveň motivace, a vnější podmínky. (Baštecká, 2009)

Motivaci definuje Armstrong (2015) jako „*sílu, která aktivuje, směřuje a udržuje chování. Vysokého výkonu je dosahováno prostřednictvím dobře motivovaných lidí, kteří jsou připraveni vynaložit dobrovolné úsilí, to znamená dobrovolně udělat více, než se od nich očekává.*“

Motivaci dále rozdělujeme na vnější a vnitřní. Motivování vnějšími faktory zahrnuje především motivaci odměnou (zvýšení mzdy, provize a uznání) či trestem (výpověď, výtýkácký dopis, snížení osobní ohodnocení). Vnitřní motivace je tvořena aspekty, které si sami pracovníci vytvářejí a zároveň mají tyto aspekty vliv na jejich chování nebo směřování svých životních cílů. Mezi tyto aspekty patří smysluplná práce, zodpovědnost za výsledky, autonomie, osobní rozvoj s možností kariérního růstu.

Pod vnějšími podmínky si lze představit pracovní podmínky, vztahy na pracovišti, organizace, styl řízení (leadership vs management), firemní kulturu apod. (Armstrong, 2015)

3 Zásady psychohygieny

V této kapitole jsou popsány jednotlivé zásady psychohygieny na základě bio-psycho-sociální-spirituálního modelu. Mezi fyziologické zásady lze zařadit spánek, pohyb a stravu. Mezi psychické zásady lze zařadit relaxaci a odpočinek. Sociální

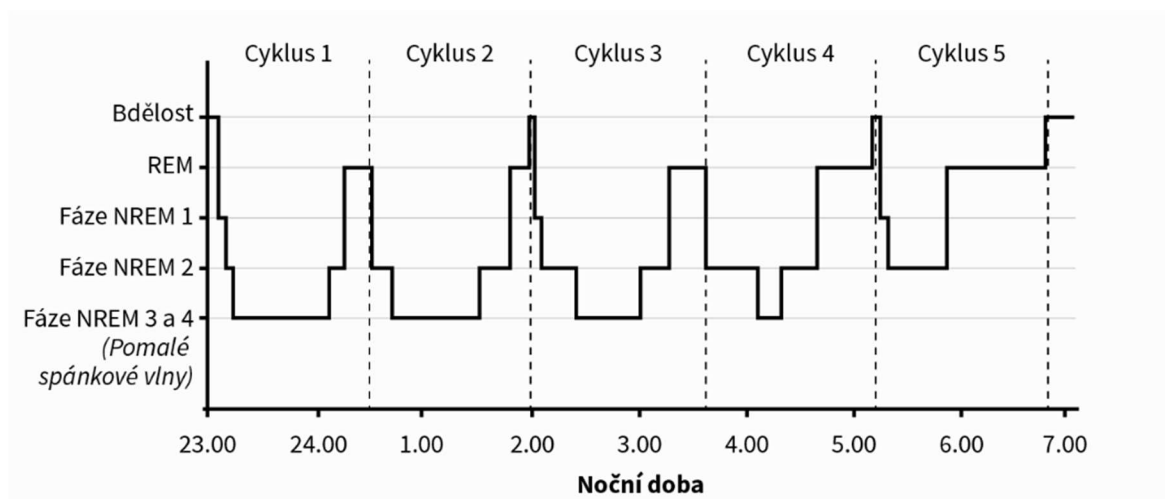
dimenzí se rozumí zejména sociální vztahy. Do spirituální části patří meditace, smysl života, smysluplná práce.

3.1 Spánek

Podle behaviorální definice je spánek reverzibilní stav chování, při kterém člověk nevnímá své okolí a ani na něj nereaguje. Spánek obsahuje spoustu komplexních fyziologických a behaviorálních procesů. Spánek obvykle doprovází posturální poloha, klidné chování, zavřené oči a další typické znaky, které jsou spojené se spánkem. Ve spánku může docházet k různým odchylkám jako je mluvení ve spánku, náměšičnost apod.

(Carskadon, 1989)

Spánek se dělí na REM (rapid eye movement) fázi a NREM (non-rapid eye movement) fázi, která se dělí na další 1-4 NREM fáze. Během fáze REM je aktivita mozku podobná tomu jako když je člověk vzhůru a tato fáze je spojovaná s aktivitou snů. Během NREM fází klesá aktivita mozku a čím je číslo fáze „větší“, tím je i hlubší samotný spánek. Střídání REM a NREM probíhá každých 90 minut, poměr mezi REM a NREM není rovnoměrný a během spánku se postupně zvětšuje tento poměr ve prospěch REM fáze. (Walker, 2018)



Obr. 1 Hypnogram

Obrázek č. 1 znázorňuje hypnogram. Vertikální osa vyjadřuje spánkové cykly mozku od bdělosti po REM a NREM fáze. Na horizontální ose lze pozorovat čas v noci od 23:00 do 7:00 hodin.

Spánek má pozitivní účinky na kognitivní funkce (schopnost učení, paměti a logické rozhodování) a také na psychické zdraví. Dále má příznivý vliv na imunitní systém (pomáhá zamezit vzniku nemocí a infekcí) a na stav tělesného metabolismu (pomáhá dorovnávat rovnováhu mezi hladinou cukru a inzulinu v krvi). Také dokáže regulovat chuť k jídlu a posilovat mikrobiom v tlustém střevě. Je to jeden z aspektů pro zdravý stav kardiovaskulárního systému. Z výše uvedeného vyplývá, že spánek je důležitý faktor pro správné fungování celého organismu. (Walker, 2018) Doporučená délka spánku se mění v závislosti na rostoucím věku člověka. Pro novorozence se uvádí délka 14 až 17 hodin, pro dospělé jedince se jedná o 7 až 8 hodin spánku. (Hirshkowitz, 2015)

Nedodržování této doporučené doby vede k spánkové deprivaci, která zvyšuje rizika různých onemocnění, jedná se například o zvýšené riziko rakoviny, rozvinutí Alzheimerovy choroby, kardiovaskulární onemocnění. (Walker, 2018)

Důležitým pojmem, který se týká spánku jsou cirkadiánní rytmy, které optimalizují biologické funkce v těle na základě vnitřních cirkadiánních hodin, které jsou podle aktuálních vědeckých poznatků součástí téměř každé lidské buňky. Na synchronizaci těchto hodin má vliv světlo. (Panda, 2020) V lidském oku se vyskytují gangliové buňky, které jsou nejvíce citlivé na modré spektrum světla, je to evolučně dáno měnícím se spektrálním složením slunečního záření během dne, kdy během západu slunce dochází k poklesu této modré složky a je to signál pro tělo začít se připravovat na spánek vyplavováním hormonu melatoninu. Problémem dnešní doby je nadužívání modrého světla před spánkem, ať už vlivem displejů nebo moderního osvětlení, které emitují světlo s převládající modrou složkou. Tímto chováním dochází k desynchronizaci cirkadiánních rytmů, což má v důsledku vliv na kvalitu spánku i zdraví celkově. (Medřický, 2018)

Mezinárodní klasifikaci nemocí MKN-10 rozlišuje organické poruchy spánku (kategorie G47) a neorganické poruchy spánku (F51). (MKN-10, 2022)

Ve studii na vzorku zaměstnanců v telekomunikačním oboru byla zkoumaná souvislost mezi problémy se spánkem a problémy související s prací, nemocemi, determinanty kvality života a náklady na zdravotní péči. V rámci této studie byl nalezen vztah mezi problémy se spánkem a sníženou energií a kognitivními funkcemi. Dále byla nalezená souvislost mezi problémy se spánkem a pracovními problémy, jedná se o výskyt nižšího sebehodnocení pracovního výkonu, větší míru absence a menší pracovní spokojenost. (Kuppermann, 1995) V další studii bylo

zjištěno, že studenti, kteří mají pravidelný kvalitní spánek mají lepší studijní výsledky. (Okano, 2019)

Metaanalýza, která zkoumala efekty spánkové deprivace potvrdila vliv spánkové deprivace na náladu, kognitivní funkce a motorické funkce. (Pilcher, 1996)

V další metaanalýze byl potvrzen u zaměstnanců vztah mezi jejich špatným spánkem a horší efektivitou, větší pravděpodobností fluktuace a menší mírou dodržování bezpečnostních předpisů. (Litwiller, 2017)

3.2 Strava

Z různých lékařských oborů vychází fakt, že strava zásadně ovlivňuje fyzické i duševní zdraví člověka. V aktuální literatuře se lze setkat s pojmem „racionální výživa“, pod kterým si lze představit optimální, individuální stravu, která se mění podle stavu daného jedince. Na základě osobních determinantů jako je pohlaví, věk, BMI (Body mass index – poměr tělesné hmotnosti a výšky) a úrovně fyzické zátěže lze stanovit rozmezí kalorií a živin, ve kterém by se měl daný jedinec pohybovat. (Bedrnová, 2015)

Primárními prvky stravy jsou živiny. Ty se dále rozdělují na makro nutrienty a mikro nutrienty. Makro nutrienty jsou zdrojem energie a jsou složeny z proteinů, sacharidů a lipidů. Z celkového energetického příjmu by měly tvořit 55-65% sacharidy, 12-15% proteiny a maximálně 30% lipidy. Tento doporučený poměr se může lišit podle fyzické zátěže nebo věku daného jedince. Mikro nutrienty se rozdělují na vitamíny a minerální látky. (Svačina, 2008)

Proteiny (bílkoviny) jsou důležité pro stavbu a obnovu tkání a pro tvorbu bílkovin se specifickými funkcemi v organismu (enzymy, nukleové kyseliny apod.) Lidský organismus potřebuje tuky (lipidy) pro jejich esenciální mastné kyseliny a pro vstřebatelnost vitaminů, které jsou rozpustné v tucích. Sacharidy jsou důležitou částí energetického příjmu, dělí se na jednoduché a složité sacharidy. Nedostatek denního příjmu sacharidů vede k redukci tuků, nicméně případný extrémní nedostatek vede k negativnímu ovlivnění psychiky, redukci svalové hmoty a překyselení organismu. Minerální látky mají pro tělo význam jako materiál k tvorbě tkání (kosti, zuby), ale také mají vliv na funkce organismu (např. nervosvalový přenos). Mezi minerální látky patří vápník, hořčík, draslík, železo, zinek, jód, sodík a fosfor.

Organismus si některé látky nedokáže vytvořit, jedná se například o vitamíny, které jsou důležité pro funkci enzymů, hormonů nebo odstranění nebezpečných volných radikálů. Mezi vitamíny patří vitamíny skupiny B (B1, B2, B6, kyselina listová a B12), vitamín C a dále vitamíny, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K). (Kunová, 2011) Vitamín D patří mezi nejvíce deficitní vitamíny, na vzorku 55 844 Evropanů byl objeven deficit u 40,4 % z nich a u 13 % byl tento deficit vážného charakteru. (Amrein, 2020)

Více o racionální výživě lze najít v přehledovém článku od WHO viz. (Healthy diet, 2020).

3.3 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita má pozitivní vliv na zmírnění nepříznivých důsledků stresu na zdraví člověka. Z pohledu fyzického zdraví má pohybová aktivita vliv na snížení kardiovaskulární reaktivity na stres a pozitivní dopad na průběh zotavné fáze. Z pohledu duševního zdraví se jedná o odreagování od stresových podnětů pomocí kognitivních procesů a emocí. Daný jedinec, který se věnuje pravidelné pohybové aktivitě, má větší předpoklady vyhodnocovat různé stresové podněty kladněji a disponovat proti těmto stresorům také větší odolností než jedinec, který pohybovou aktivitu zanedbává. Odborníci dále předpokládají, že pozitivní vztah mezi pohybovou aktivitou a snížením kardiovaskulární reaktivity na stres má také vliv na psychický stres. (Kebza, 2012) V rámci metaanalýzy bylo zjištěno, že se obecně uznávaný kladný vztah mezi pohybovou aktivitou a duševním zdravím může lišit podle toho do jaké sféry vykonávaná pohybová aktivita spadá. Volnočasové pohybové aktivity, které si jedinci dobrovolně vybírají pro své potěšení mají příznivý vliv na duševní zdraví. Pohybové aktivity, ke kterým jsou jedinci nuceni (např. jízda na kole kvůli finančním aspektům) mohou být spojené se zvýšeným stresem. (White, 2017)

Na pohybovou aktivitu jedince má vliv jeho pracovní náplň, v případě sedavého zaměstnání, které je z fyziologického hlediska nevhodné může docházet k negativním vlivům na páteř, což vede k bolestem zad, snížení pohyblivosti páteře apod. (Míček, 1986)

3.4 Relaxace

Během aplikace relaxačních technik dochází k eliminaci rušivého napětí a vzniká stav klidu, jehož důsledkem je svalové a duševní uvolnění. Smyslem těchto technik je omezit či eliminovat napětí, nikoliv odstranit stresové situace.

Pravidelná aplikace těchto technik zvyšuje pocit pohody a omezuje negativní pocity.

Relaxační techniky se dělí na 5 kategorií:

- Progresivní svalová relaxace
- Autogenní trénink
- Dýchání a strečink založené na józe
- Imaginace a relaxační autosugesce
- Meditace a všímavost (mindfulness)

Během progresivní svalové relaxace dochází k záměrnému střídání stavu svalového napětí a následného uvolnění. V rámci autogenního tréninku dochází k postupnému uvolnění svalů a navození pocitů jako je uvolnění, lehkost a teplo. Techniky, které jsou spojené s jógou nebo imaginací vyžadují více zkušeností, proto se doporučuje provádět jejich nácvik pod dohledem odborníka. (Je ovšem nutné brát v potaz, že každý jedinec je individuální a pro některé jedince může být přítomnost odborníka a případně ostatních lidí rušivým prvkem.) To samé platí pro meditační techniky, které se rozdělují na koncentrující a nekoncentrující. Smyslem koncentrujících technik je soustředění se na určitý objekt – může se jednat o plamen svíčky, zvuk hudebního nástroje či specifické slovo (mantra). V rámci nekoncentrujících technik se jedinec ocitne v roli pozorovatele okolních podnětů nebo vlastních tělesných pocitů. (Kebza, 2012) Benda (2010) definuje všímavost (mindfulness) jako „*schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku, schopnost být duchem přítomný tady a teď.*“

3.5 Sociální vztahy

Mezilidské vztahy lze klasifikovat jako jednu z nejdůležitějších částí lidského života. V rámci dobrých vztahů zažívá jedinec pocit štěstí, sounáležitosti a opory pro zvládnutí náročných situací. Špatné vztahy se vyznačují konflikty a různými negativními emocemi jako je smutek, zklamání, bezradnost apod. V důsledku

takových vztahů může docházet k různým duševním, a i fyzickým nesnázím či nemocem. (Helus, 2018)

Vztahy mohou mít mnoho podob, jedná se např. o vztahy manželské, intimní, partnerské, rodinné, sociální, obchodní, internacionální apod.

Sociální vztah se vyznačuje sociálními vazbami a závazky, které si navzájem plní alespoň dva partneři. Realizace sociálního vztahu lze chápat jako proces, který se dělí na sociální interakci, sociální percepci a sociální komunikaci.

Na člověka lze nahlížet jako na kolektivní druh, který k prožití plnohodnotného života potřebuje členství v sociálních skupinách. Sociální skupiny mohou mít mnoho podob, jedná se například o rodinu, politickou stranu, sportovní skupinu, pracovní kolektiv apod. Sociální skupina je jednotka, které je tvořena alespoň třemi členy. Významem členství ve skupině a také důvod její existence je uspokojování lidských potřeb, mezi které patří pocit bezpečí, trávení volného času, osobní rozvoj a sounáležitost. Skupina má vliv na názory a hodnoty zejména u členů skupiny, kteří se se skupinou identifikují a jsou si toho vědomi. Tato identifikace může v některých případech oslabit vlastní individuální identitu. (Urban, 2022)

Mezi poruchy pracovních vztahů patří mobbing (hromadné napadání jedince v kolektivu, které lze označit jako šikanu) nebo bossing (šikana, kterou provádí nadřízený). (Kebza, 2012)

Vliv vztahů na pracovní výkon byl potvrzen v rámci studie, ve které byla zjištěna souvislost mezi větší mírou osamělosti na pracovišti a nižším pracovním výkonem. (OZCELIK, 2018)

3.6 Hospodaření s časem

Na hospodaření s časem se dá pohlížet čistě z praktického hlediska time managementu, z pohledu zachování si duševního zdraví pomocí aplikování praktik work-life balance nebo také z pohledu různých poruch, mezi které patří workoholismus nebo prokrastinace.

Time management je nástroj pomocí, kterého lze dosahovat životních a profesních cílů pomocí určování priorit a stanovení vhodných cílů. Mezi další oblasti time managementu patří analýza a plánování času, omezení tzv. časových tísňů, rozdělení činností na jednotlivé etapy, delegace úkolů na další jedince. Z praktického hlediska se dá čas organizovat pomocí různých interaktivních aplikací ve formě tzv. „To-do“

listů, ve kterých je možné k jednotlivým úkolům přiřazovat prioritu, termín, sdílet ho s ostatními či ho virtuálně delegovat někomu jinému. (Bedrnová, 2015)

Work-life balance je rovnováha mezi pracovním a soukromým životem, při které je pracovník schopen uspokojivě plnit své osobní potřeby, ale také potřeby organizace, ve které pracuje. Work-life balance má pozitivní vliv na osobní pohodu a pracovní výkon, proto by o zajištění této rovnováhy měli zaměstnavatelé usilovat, a to pomocí firemních politik nebo dalších nástrojů. Příkladem může být flexibilní pracovní doba, možnost pracovat z domova (homeoffice), práce na zkrácený úvazek, volno na mimořádné situace apod. (Armstrong, 2015) V metaanalýze bylo zjištěno, že praktikování work-life balance v organizaci má vliv na motivaci pro kariérní růst, zlepšuje docházku, dokáže v rámci náboru nových zaměstnanců přilákat nové uchazeče. Autoři nenašli žádný vztah mezi work-life balance a produktivitou či organizačním závazkem (akceptace firemních hodnot, touha a snaha tyto hodnoty naplňovat). (Wong, 2020)

Workoholismus je psychologický pojem, který popisuje závislost na práci, v jejíž důsledku dochází k zanevření na další aspekty života, mezi které patří vztahy nebo jiné mimopracovní aktivity, při tomto stavu dochází často k výraznému stresu. Na rozdíl od zdravého přístupu k práci, který se sice vyznačuje dobrým výkonem, ale dochází k němu k pozitivním emocím, odpočinku se workoholismus vyznačuje kompulzivním jednáním, kdy daný jedinec pokračuje v práci i přes negativní emoce, a to následně vede k životní nerovnováze. (Vyskočilová, 2015)

Vzhledem ke kompulzivnímu charakteru workoholismu ho lze podle klasifikačního systému MKN-10 zařadit pod „Nutkavé a impulzivní poruchy“. Definice nutkavých a impulzivních poruch (F63) v klasifikačním systému MKN-10 zní takto: „*Tato položka obsahuje určité poruchy chování, které nejsou zařaditelné do jiných položek. Jsou charakterizované opakovanými činy, které nemají žádnou jasnou racionální motivaci, nemohou být ovládnuty a obecně působí svým nositelům poškozování vlastních zájmů i zájmů jiných lidí. Osoba hovoří o tom, že její chování je spojeno s impulzy k činnosti. Příčina těchto poruch není pochopitelná a jsou zde seskupeny společně vzhledem k popisným podobnostem v širším slova smyslu, nikoliv však proto, že by bylo známo, že mají jiné důležité společné rysy.*“ (MKN-10, 2022)

Na začátku vzniku workoholismu je pocit uspokojení z práce, které dál vede k přisvojování si dalších zodpovědností, úkolů a plánování nové práce. Jedinci s určitými osobnostními rysy mají větší tendenci k workoholismu. Tyto rysy mohou být vrozené predispozice nebo způsobené výchovou. Mezi nejčastější rysy patří pečlivost, perfekcionismus, závislost na zpětné vazby od ostatních lidí, potřeba pozornosti nebo obdivu. Hranice mezi pracovitostí a workoholismem je velmi tenká a workoholici se obracejí na odbornou pomoc až při akutních problémech jako je nedostatečná energie, nadměrná míra stresu, psychické a tělesné potíže nebo konflikty ve vztazích se svými nejbližšími. Dá se předpokládat, že určitý vzorek lidí se na odbornou pomoc neobráť z důvodů chybějící sebereflexe. Na to mají také vliv socioekonomické aspekty, které mohou potřebu vyhledat odbornou pomoc zkreslovat, lidé trpící workoholismem mohou mít vyšší mzdu a být za svoje nasazení pro práci chváleni od kolegů nebo od svého vedoucího. Podle odhadů je workoholismem zasaženo zhruba 10 % lidí v západních zemích, je to méně, než je lidí závislých na látkových závislostech jako jsou tabák nebo alkohol. (Vyskočilová, 2015)

Výsledky polského statistického průzkumu na 1058 respondentech ukazují, že workoholismus může za 14 % vztahových krizí. (Sas, 2019)

Podle (Sirois, 2013) je prokrastinace „Selhání seberegulace nevyvíjení dostatečné míry sebekontroly nezbytné pro plnění úkolů. (Steel, 2007) prokrastinaci definuje jako „dobrovolné odkládání zamýšleného postupu, i přestože je známo, že důsledek odkládání zhorší situaci“. Mezi příčinu odkládání dané činnosti patří averze k dané činnosti, která může být způsobená její charakteristikou nebo načasováním. S větší mírou averze se zvyšuje pravděpodobnost na vyhýbání se dané činnosti pomocí prokrastinace. Na míru averze můžou mít také vliv osobní determinanty daného jedince (náchyllost k nudě, motivace apod.). (Sirois, 2013)

Další příčinou je podlehnutí krátkodobému uspokojení potřeb jako je například zkontrolování sociálních médií (např. Facebook, Twitter, Instagram) místo práce na činnostech, ke kterým cítí daný jedinec averzi. Toto podlehnutí poskytuje okamžité uspokojení a je hédonicky více atraktivní než věnování se stresujícím nebo frustrujícím činnostem, kterými lze dosáhnout vzdálené odměny (dosažení vyššího stupně vzdělání, vyšší plat apod.) (Meier, 2016)

Studie potvrzuje negativní vztah mezi prokrastinací a pracovní výkonností, případná prokrastinace se může projevit na kvalitě nebo množství odvedené práce. (Metin, 2018)

3.7 Víra

Víru lze vnímat jako faktor, který jedinec zohledňuje při tvorbě svého pohledu na vnímání světa a svého života. Víra může mít vliv na adaptaci daného jedince vůči různým životním situacím a nárokům. Lze ji podle motivace rozdělit na intrinsickou (vnitřně hluboce prožívaná víra) a extrinsickou (vnímání vnějších podnětů a projevů). Víra je rozmanitý pojem, proto zde budou vymezeny související pojmy jako je náboženská víra, religiozita a spiritualita. (Paulík, 2017) Paulík (2017) definuje náboženskou víru jako „pevné přesvědčení o existenci něčeho nepoznaného, překračující lidského jedince a rámec evidentních skutečností.“. Pojem religiozita popisuje souhrnně Říčan (2007) jako „náboženské prožívání a s ním spojené jednání, resp. chování jedince“. Křivohlavý (2004) popisuje z psychologického pohledu spiritualitu jako „hledání toho, co nás přesahuje, objevování toho, k čemu máme úctu a udržování kontaktu s tím, co považujeme za to nejvyšší, nejhodnotnější a nejzávažnější“. Spiritualitu a religiozitu lze dále rozvíjet podle individuální potřeby každého jedince, příkladem takového rozvoje může být meditace, jóga, modlitby, četba duchovní literatury, účast na náboženských obřadech či rituálech apod. Aktuální vědecké poznání potvrzuje pozitivní vliv spirituality a religiozity na kvalitu života, ale také na zvládání negativních zážitků jako jsou stresové situace, úzkost, smutek apod. (Vitorino, 2018)

O této problematice viz. více Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Second Edition (Paloutzian, 2014)

4 Podpora duševního zdraví a prevence proti stresu ve společnosti Škoda auto a.s.

4.1 Krátké představení Škoda auto a.s.

Mladoboleslavská společnost ŠKODA AUTO a.s. (dále „ŠA“) má jako značka dlouholetou tradici ve výrobě automobilů. Zakladatelé Václav Laurin a Václav Klement tuto společnost založili v roce 1895 za účelem výroby jízdních kol a následně motocyklů. V roce 1905 společnost začala vyrábět osobní automobily.

ŠA je již přes 30 let součástí koncernu VOLKSWAGEN (dále „VW“).

Pro českou ekonomiku je ŠA dlouhodobě stěžejní společností. Aktuálně ve firmě ŠA pracuje více než 35 000 zaměstnanců, ale je důležité zmínit, že také dbá na společenskou odpovědnost (CSR) na místech, kde působí.

Pro transformaci společnosti, která aktuálně, probíhá zvolila ŠA strategii „NEXT LEVEL – ŠKODA STRATEGY“, jejímž cílem je patřit mezi 5 nejprodávanějších značek v Evropě, být nejvíce úspěšnou evropskou značkou v Indii a severní Africe. (ŠKODA AUTO Výroční zpráva, 2021)

4.2 Zdraví a prevenci proti stresu v ŠA

ŠA vychází vstříc podpoře work-life balance pomocí flexibilní pracovní doby nebo možnosti práce z domova (homeoffice), pokud to povaha pracovní náplně umožňuje. Dalším vstřícným krokem je poskytnutí nadstandardního pracovního volna v různých životních situacích jako jsou:

- Stěhování
- Narození dítěte
- Svatba nebo uzavření registrovaného partnerství a účast na svatebním obřadu
- Úmrtí v rodině a účast na pohřbu
- Péče o dítě do 12 let
- Pracovní volno pro osoby zdravotně postižené (OZP)
- Pracovní volno rodinnému příslušníkovi držitele průkazu ZTP/P
- Rekondiční pobyt pro vytipované skupiny

(ŠKODA AUTO Výroční zpráva, 2021)

Pro podporu duševního zdraví a prevenci proti stresu ŠA pro své zaměstnance v rámci „ŠKODA Academy“ pořádá různé vzdělávací akce, mezi které patří např. školení, webináře, e-Learning videa, elektronické knihy poskytnuté od ŠA a další materiály. Příkladem takového materiálu je portál www.skodastresu.cz, ve kterém mohou zaměstnanci najít všechny potřebné informace k duševnímu zdraví včetně dotazníku na psychickou zátěž. Je důležité také zmínit, že zaměstnanci mohou využít bezplatné psychologické konzultace.

Pravidelnou pohybovou aktivitu ŠA podporuje pomocí možnosti členství v týmu „ŠKOFIT“. Primárním cílem „ŠKOFITu“ je zapojit zaměstnance do soutěží, sportovních výzev a dobročinných akcí. ŠA zajišťuje pro své zaměstnance dotované stravování, v rámci kterého si může zaměstnanec vybrat zdravou a vyváženou stravu. Specifické zdravé potraviny označené logem zdravotních benefitů lze koupit pomocí bodů ze svého účtu Cafeterie. Podpora v pitném režimu je v ŠA poskytnuta pomocí poskytování iontových nápojů, jejichž množství se liší dle ročního období.

Praktická část – kvantitativní výzkum.

5 Výzkumné šetření

V předchozích kapitolách byly představeny aktuální poznatky k zásadám psychohygieny. Pátá kapitola bakalářské práce se zabývá praktickým výzkumem.

5.1 Cíl výzkumu

Primárním cílem výzkumu bylo zhodnocení vztahu mezi dodržováním zásad psychohygieny na dlouhodobou výkonnost pracovníků.

5.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č.1: Existuje korelace mezi stresovým indexem pracovníků a jejich pracovním výkonem?

Důvod stanovení této výzkumné otázky vyplývá z tématu této bakalářské práce.

Výzkumná otázka č.2: Bude nějaký respondent vykazovat extrémní zranitelnost stresem?

Tato výzkumná otázka byla stanovena z důvodu povahy výkonu práce, během které nedochází k extrémní zátěži jako tomu může být např. u lékařských profesí.

Výzkumná otázka č.3: Existuje vztah mezi počtem dětí a spánkem?

Autor této bakalářské práce se domníval, že jedinci s vyšším počtem dětí mají oproti bezdětným jedincům méně času na svoje záliby a kompenzují to nedodržováním doporučené doby spánku.

Výzkumná otázka č.4: Má víra vliv na stresový index?

Výzkumná otázka byla stanovena na základě existence více než 1000 studií, které potvrzují vliv spirituality na kvalitu života.

Výzkumná otázka č.5: Na které ze tří dimenzí pracovního výkonu se nejvíce projevuje vliv stresu naměřený stresovým indexem?

Důvodem vzniku této výzkumné otázky je rozdělení pracovního výkonu do tří různých dimenzí.

5.3 Realizace sběru dat

Dotazníkové šetření bylo provedeno začátkem listopadu 2022 pomocí distribuce dotazníku v elektronické formě prostřednictvím služby Survio.com. Autor před začátkem sběru dat kontaktoval přímé nadřízené jednotlivých oddělení za účelem souhlasu s realizací dotazníkového šetření a zároveň je ujistil, že dotazníkové šetření je zcela anonymní a dobrovolné. Následně byl všem respondentů rozeslán internetový odkaz s krátkým úvodním textem, pro větší návratnost dotazníku autor bakalářské práce vytisknul QR kód odkazující na zmíněný elektronický dotazník se stejným krátkým úvodním textem a umístil jej do zasedací místnosti, kterou používá výhradně specifický vzorek vývojářů infotainmentu.

5.4 Výzkumný vzorek

Elektronický dotazník vyplnilo 65 respondentů z celkem 106 oslovených, návratnost byla 60,7 %. Výzkumný vzorek byl tvořen pracovníky, jejichž zaměřením je vývoj infotainmentu ve společnosti Škoda auto a.s. Dotazník zkoumal tyto demografické údaje: věk, počet odpracovaných let pro společnost Škoda auto a.s., rodinný stav, počet dětí a zda se dotazovaný jedinec považuje za věřícího člověka. Zjišťování demografického údaje ohledně pohlaví bylo záměrně vynecháno z důvodů menšího výskytu žen v tomto vzorku, aby byla zaručená 100% anonymita respondentů.

5.5 Výzkumná metodika

Pro dosažení cíle výzkumu byl použit kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Statistická úprava dat včetně výpočtu četností byla provedena v programu Excel. Následné statistické zpracování dat byl provedeno v softwaru IBM SPSS za pomoci využití Pearsonova korelačního koeficientu, ETA koeficientu a jednofaktorové ANOVY.

Pro výzkum byly využity dva standardizované dotazníky.

Tím prvním je Bostonský dotazník od autorů L.H. Miller a A.D. Smith z roku 1983, který slouží k diagnostice případné zranitelnosti proti stresu. Tento dotazník obsahuje 20 otázek, které jsou rozdělené do jednotlivých oblastí života podle bio-psycho-socio-spirituálního modelu. Respondent na každou otázkou odpovídá v bodové škále 1-5, kdy „1“ reprezentuje stav „téměř vždy“ a „5“ reprezentuje stav „nikdy“. Výsledek testu je stresový index, který se zjistí součtem všech bodů a

odečtením čísla 20 od tohoto součtu. Výsledné skóre se následně dělí podle závažnosti:

- Zranitelnost stresem 31-49 bodů
- Silná zranitelnost stresem 50-75 bodů
- Extrémní zranitelnost stresem >75 bodů

Otázky odpovídají vnímání člověka jako bio-psycho-sociální-spirituální jednotky. Ze struktury dotazníku implicitně vyplývá jasná souvislost mezi pravidly psychohygieny a stresem.

Jako druhý dotazník byl použit „The Individual Work Performance Questionnaire“ (IWPG) od autora Koopmas, který byl do českého jazyka adaptován v rámci práce „Překlad a adaptace dotazníku na posouzení vlastního pracovního výkonu (IWPQ) autorkou Horčíčkovou. IWPG měří pracovní výkon v těchto třech dimenzích: „Výkon, v úkolech“, „Kontextuální výkon“, „Kontraproduktivní pracovní chování“. Celkem dotazník obsahuje 18 otázek. Pro dimenze „Výkon v úkolech“ a „Kontextuální výkon“ byla použita škála slovní škála kdy „Pořád“ reprezentuje bodové ohodnocení 5, „Často“ reprezentuje bodové ohodnocení 4, „Opakovaně“ reprezentuje bodové ohodnocení 3, „Někdy“ reprezentuje bodové ohodnocení 2 a „Zřídka“ reprezentuje bodové ohodnocení 1. Pro dimenzi „Kontraproduktivní pracovní chování“ byla použita odlišná škála, kdy „Nikdy“ reprezentuje bodové ohodnocení 5, „Zřídka“ reprezentuje bodové ohodnocení 4, „Někdy“ reprezentuje bodové ohodnocení 3, „Opakovaně“ reprezentuje bodové ohodnocení 2 a „Často“ reprezentuje bodové ohodnocení 1. Rozdílnost těchto dvou škál je použito z důvodů negativního dopadu kontraproduktivního chování na pracovní výkon.

Výsledné skóre se dělí na následující úrovně pracovního výkonu:

- Velmi nízký <5 bodů
- Nízký 5-15 bodů
- Průměrný 16-65 bodů
- Vysoký 66-80 bodů
- Velmi vysoký >80 bodů

V elektronickém dotazníku byly celkově použity 3 různé škály ohodnocení, autor si byl této komplexity vědom, bohužel z důvodů použití standardizovaných dotazníků tyto škály nemohl změnit, ale celkový dotazník byl koncepčně uspořádán tak, aby byl pro respondenty co nejvíce intuitivní. Jedná se např. o uspořádání jednotlivých možných odpovědí, kdy na prvním místě byla vždy pozitivní odpověď (Např. v rámci Bostonského dotazníku byla na prvním místě odpověď „1“, v rámci dotazníku IWPQ v dimenzích „Práce v úkolech“ a „Kontextuální výkon“ byla na první pozici odpověď „Pořád“, nicméně v dimenzi „Kontraproduktivní chování“ byla na první pozici odpověď „Nikdy“.

5.6 Základní demografické údaje

Demografické údaje			
Kategorie	Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Věk	18-20	0	0
	21-29	25	38,46%
	30-39	27	41,54%
	40-49	11	16,92%
	50-59	1	1,54%
	60 a více	0	0,00%
	Odmítnutí odpovědi	1	1,54%
Délka zaměstnání	Méně než 1 rok	4	6,15%
	1-3 roky	15	23,08%
	4-6 let	27	41,54%
	7-9 let	6	9,23%
	více jak 9 let	13	20,00%
	Odmítnutí odpovědi	0	0,00%
Rodinný stav	Svobodný/svobodná	16	24,62%
	Ženatý/vdaná	29	44,62%
	Vdovec/vdova	0	0,00%
	Partner/partnerka	15	23,08%
	Rozvedený/á	5	7,69%
	Odmítnutí odpovědi	0	0,00%
Počet dětí	Žádné	33	50,77%
	1-2	28	43,08%
	3-4	1	1,54%
	4 a více	1	1,54%
	Odmítnutí odpovědi	2	3,08%
Věřící člověk (bez ohledu na víru)	Ano	12	18,46%
	Ne	43	66,15%
	Neví	8	12,31%
	Odmítnutí odpovědi	2	3,08%

Tab. 1 Demografické údaje

Z celkového počtu 65 respondentů patří do věkové kategorie 18-20 let 0 respondentů, do kategorie 21-29 let 25 (38,46%) respondentů, do kategorie 30-39 let spadá 27 (41,54%) respondentů, do kategorie 40-40 let patří 11 (16,92%) respondentů, do kategorie 50-50 patří 1 (1,54%) respondent, v kategorii 60 a více se vyskytuje 0 respondentů, 1 (1,54%) respondent zvolil možnost odmítnutí odpovědi.

Z celkového počtu 65 respondentů uvedlo délku zaměstnání menší než 1 rok 4 respondentů (6,15%), 15 (23,08%) respondentů označilo odpověď 1-3 roky, do kategorie 4-6 let patří 27 (41,54%) respondentů, více jak 9 let pracuje pro ŠA 13 (20%) respondentů, žádný respondent neoznačil možnost odmítnutí odpovědi.

Z celkového počtu 65 respondentů uvedlo jako svůj rodinný stav Svobodný/á 16 (24,62% respondentů, 29 (44,62%) respondentů uvedlo jako svůj rodinný stav Ženatý/vdaná, 15 (23,08%) respondentů označilo odpověď Partner/partnerka, 5 (7,69%) respondentů zařadilo svůj rodinný stav do kategorie Rozvedený/á, žádný respondent neoznačil možnost odmítnutí odpovědi.

Z celkového počtu 65 respondentů 33 (50,77%) uvedlo nulový počet dětí, kategorii 1-2 označilo 28 (43,08%) respondentů, kategorii 3-4 uvedl 1 (1,54%) respondent, do kategorie 4 a více patří 1 (1,54%) respondent, 2 (3,08) respondenti se rozhodli využít možnosti odmítnutí odpovědi.

Z celkového počtu 65 respondentů se považuje za věřící bez ohledu na víru 12 (18,46%) respondentů, 43 (66,15%) se nepovažují za věřícího bez ohledu na víru, 8 (12,31%) respondentů využilo možnosti Nevím a 2 (3,08%) respondenti se rozhodlo využít možnosti odmítnutí odpovědi.

5.7 Výsledky standardizovaných dotazníků

Stresový index	Absolutní četnost	Relativní četnost
Odolnost proti zranitelnosti stresem 0-30	47	72,31%
Zranitelnost stresem 31-49	17	26,15%
Silná zranitelnost stresem 50-75	1	1,54%
Extrémní zranitelnost stresem 76-100	0	0,00%
Σ	65	100,00%

Tab. 2 Výsledky stresového indexu

Tabulka č.2 reprezentuje výsledky Bostonského dotazníku. Z celkového počtu respondentů 65 jich 47 (72,31 %) vykazovalo odolnost proti zranitelnosti stresem, u 17 (26,15 %) byla zjištěná zranitelnost stresem, 1 (1,54%) respondent vykazoval silnou zranitelnost stresem. Extrémní zranitelnost stresem nevykazoval ani jeden respondent.

Pracovní výkon	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi nízký Méně než 5	0	0,00%
Nízký 5-15	0	0,00%
Průměrný 16-65	36	55,38%
Vysoký 66-80	26	40,00%
Velmi vysoký Více než 80	3	4,62%
Σ	65	100,00%

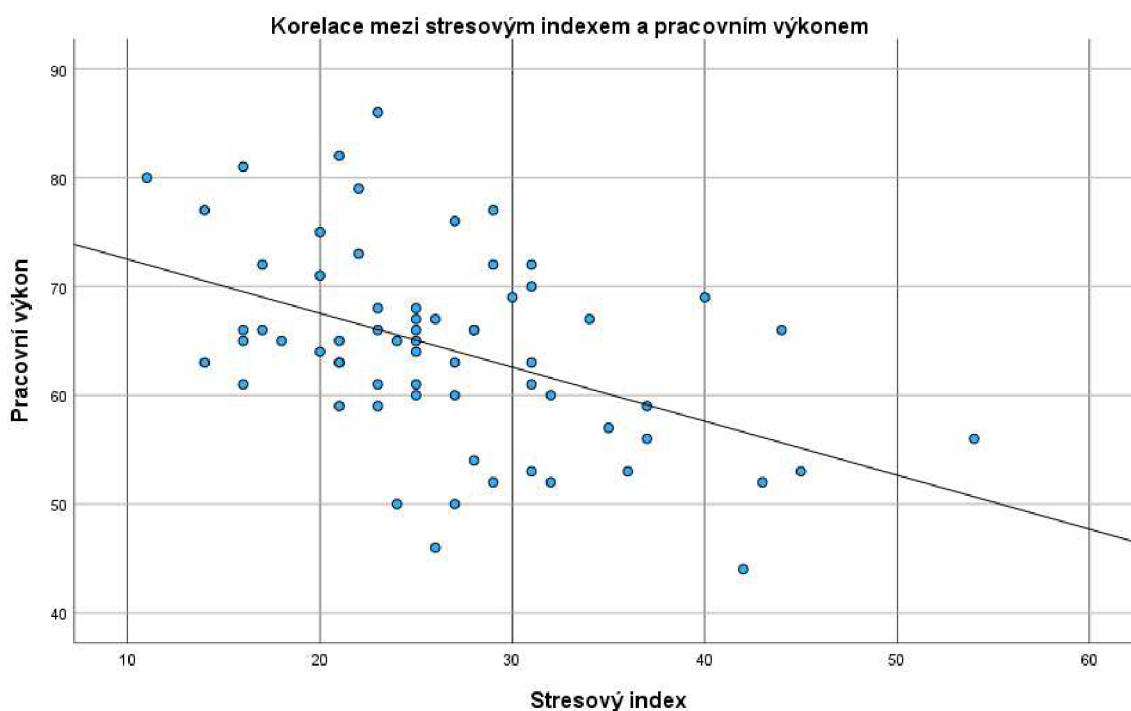
Tab. 3 Výsledky pracovního výkonu

Tabulka č.3 reprezentuje výsledky dotazníku IWPQ. Z celkového počtu 65 respondentů jich 0 vykazovalo velmi nízký a nízký výkon. Průměrný výkon byl zjištěn u 36 (55,38 %) respondentů, vysoký výkon dosahovalo 26 (40%) respondentů a velmi vysoký výkon byl dokázán u 3 (4,62%) respondentů.

5.8 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka č.1: Existuje korelace mezi stresovým indexem pracovníků a jejich pracovním výkonem?

Tato výzkumná otázka byla ověřen pomocí Pearsonového koeficientu, jehož výsledek je hodnota $r = -0,464$. Tuto hodnotu lze interpretovat jako středně silnou negativní závislost. P hodnota=0,000100454573315 je menší než hladina významnosti 0,05, výsledek lze považovat za statisticky významný.



Obr. 2 Graf korelace mezi stresovým indexem a pracovním výkonem

Záporný korelační koeficient znamená vztah, během kterého s růstem jedné hodnoty, druhá hodnota klesá. To reflektuje povahu hodnot stresového indexu a pracovního výkonu. V případě stresového indexu platí, že čím je nižší hodnota stresového indexu, tím má daný respondent vyšší odolnost vůči stresu. V případě pracovního výkonu jeho skóre reprezentuje vyšší pracovní výkon. Tento vztah je také zobrazen na obrázku č.2.

Shrnutí: jedinci s vyšší odolností proti stresu podávají lepší pracovní výkon.

Výzkumná otázka č.2: Bude nějaký respondent vykazovat extrémní zranitelnost stresem?

Tato výzkumná otázka byla ověřena pomocí tabulky č.2 (tabulka četností) stresového indexu. Z této tabulky explicitně vyplývá, že žádný pracovník nevykazuje extrémní zranitelnost stresem.

Výzkumná otázka č.3: Existuje vztah mezi počtem dětí a spánkem?

Před vyhodnocením tohoto výzkumného předpokladu došlo k úpravě dat, a to vyřazení respondentů, kteří na otázku „Počet dětí“ odpověděli možností „Nechci odpovídat“.

Vztah mezi počtem dětí a spánkem byl změřen pomocí ETA koeficientu, jehož hodnota η^2 je 0,046448863636364. Na základě Cohenovy škály lze tuto hodnotu interpretovat jako nižší střední závislost.

Pomocí jednofaktorové ANOVY byla zjištěna p-hodnota = 0,418635440885259. Na dané hladině významnosti 0,05 tento vztah není statisticky významný.

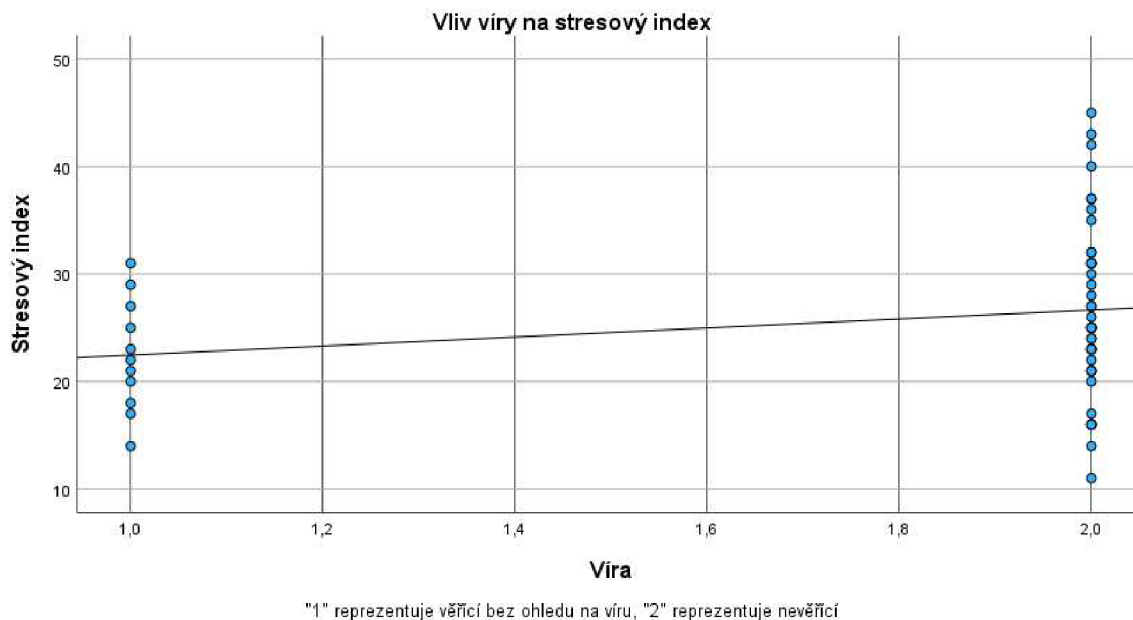
Shrnutí: Počet dětí má nižší střední souvislost na dodržování doporučené doby spánku, nicméně vzhledem k vysoké p-hodnotě nelze tento vztah považovat za statisticky významný.

Výzkumná otázka č.4: Má víra vliv na stresový index?

Pro tento výzkumný předpoklad došlo k očištění dat, a to vyřazením respondentů, kteří na otázku „Považujete se za věřícího člověka (bez ohledu na víru)“ odpověděli možností „Nevím“ nebo „Nechci odpovídat“. Další úprava dat spočívala v odstranění odlehlých hodnot. Pro identifikaci odlehlých hodnot byl využit krabicový graf na základě, kterého byl vyřazen jeden respondent s hodnotou stresového indexu 54 bodů.

Vliv víry na stresový index byl následně změřen pomocí ETA koeficientu, jehož hodnota η^2 je 0,048775304101916. Na základě Cohenovy škály lze tuto hodnotu interpretovat jako nižší střední závislost. Tato závislost je také zobrazena na obrázku č. 3.

P-hodnota = 0,108531071817112 byla zjištěna pomocí jednofaktorové ANOVY. Na dané hladině významnosti 0,05 není výsledek statisticky významný, nicméně to může být způsobeno limitací velikosti vzorku (po očištění dat obsahoval vzorek pouze 11 věřících).



Obr. 3 Vliv víry na stresový index

Shrnutí: Víra má nižší střední pozitivní vztah na stresový index, nicméně vzhledem k velikosti vzorku není tento vztah statisticky významný.

Výzkumná otázka č.5: Na které ze tří dimenzí pracovního výkonu se nejvíce projevuje vliv stresu naměřený stresovým indexem?

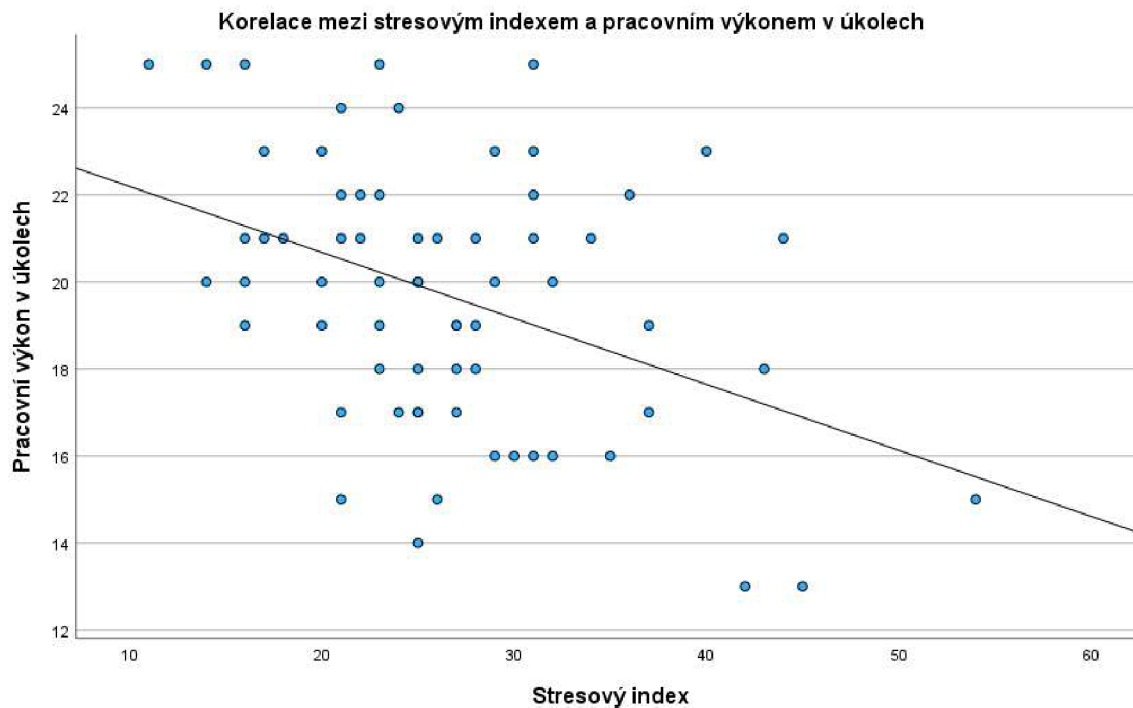
V rámci ověření tohoto předpokladu byl pro každou dimenzi pracovního výkonu vypočítán Pearsonův korelační koeficient mezi danou dimenzí a stresovým indexem.

Korelační koeficient: dimenze pracovního výkonu a pracovní index		
Dimenze pracovního výkonu	Pearsonův korelační koeficient	P-hodnota
Pracovní výkon v úkolech	-0,411740077	0,00065527
Kontextuální výkon	-0,36864514	0,002514106
Kontraproduktivní chování	-0,227	0,068473468

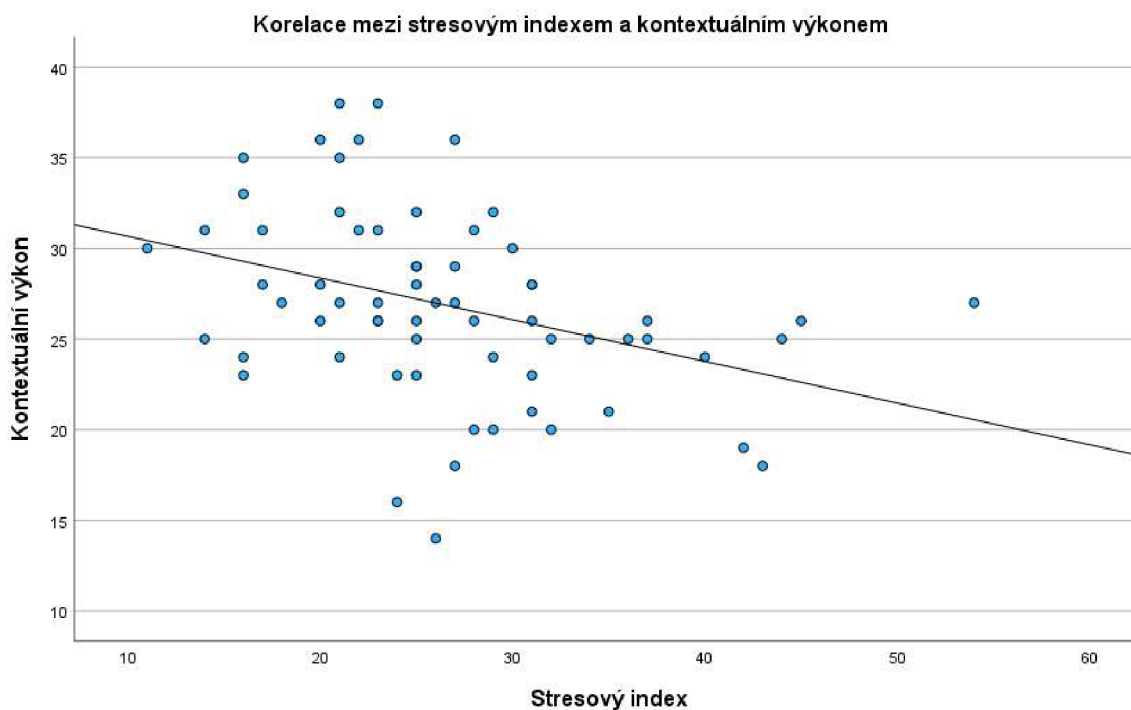
Tab. 4 Přehled korelace napříč dimenzemi pracovního výkonu

Mezi stresovým indexem a dimenzí pracovního výkonu v úkolech je středně silný negativní vztah, který je statisticky významný. Tento vztah také reflektuje obrázek č. 4. Korelace mezi dimenzí kontextuálního výkonu a stresovým indexem má slabý

negativní vztah, ale stále je statisticky významný. Tento vztah je také zobrazen na obrázku č.5. Korelace mezi dimenzí kontraproduktivního chování a stresovým indexem je velmi slabá a statisticky nevýznamná.

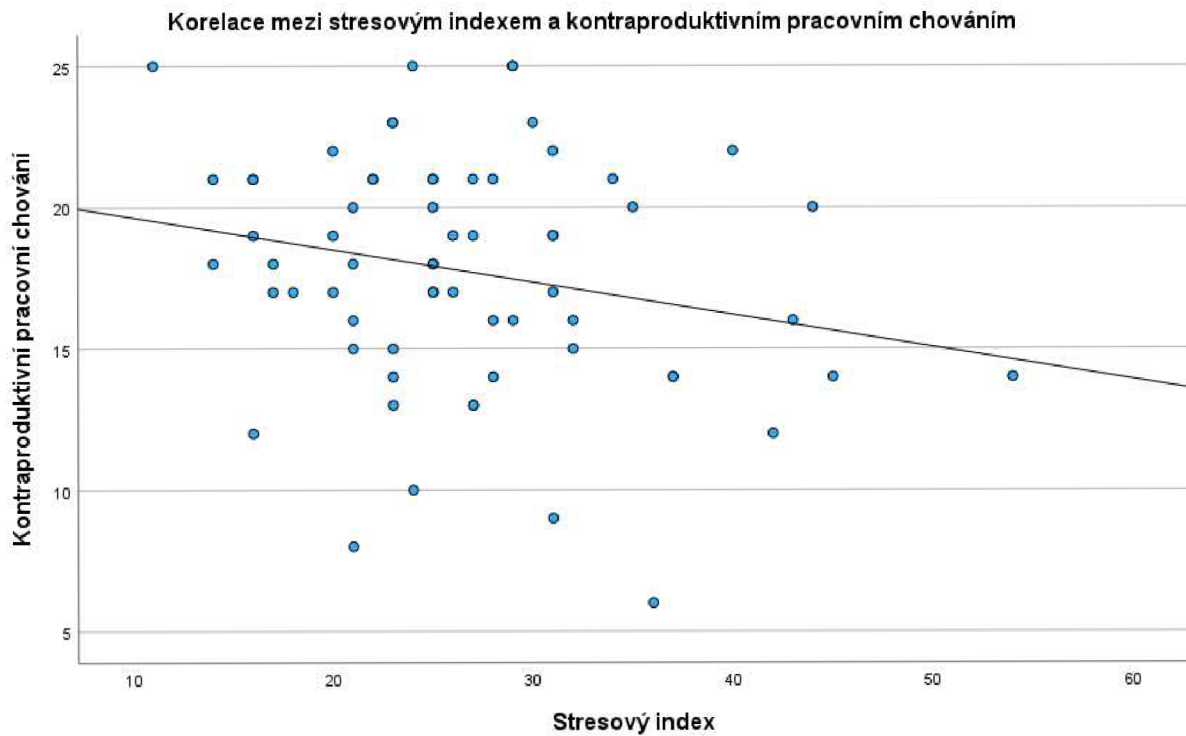


Obr. 4 Graf korelace mezi stresovým indexem a pracovním výkonem v úkolech



Obr. 5 Graf korelace mezi stresovým indexem a kontraproduktivním pracovním chováním

Na obrázku č.6. lze vidět slabý vztah mezi kontraproduktivním pracovním chováním a stresovým indexem. Zde je nutné dodat, že čím je vyšší hodnota proměnné kontraproduktivního pracovního chování, tím se tendence uchýlovat se k takovému chování snižuje.



Obr. 6 Graf korelaci mezi stresovým indexem a kontraproduktivním chováním

Shrnutí: Největší vliv stresu naměřeným stresovým indexem se projevuje na dimenzi „Pracovní výkon v úkolech“.

6 Návrhy na zlepšení

Autor bakalářské práce je zároveň v zaměstnaneckém poměru vůči ŠA a hodnotí přístup organizace k zásadám psychohygieny a celkovou podporu duševního zdraví kladně, nicméně došel k několika návrhům.

Tím prvním je větší zpřístupnění možnosti mít na pracovišti výškově nastavitelný stůl, protože podle aktuálních informací je nutné k žádosti o tento stůl připojit doporučení od svého praktického lékaře. Rozšíření výškově nastavitelných stolů by mohlo pomoci s kompenzací sedavého zaměstnání.

Mezi dalším návrhem na zlepšení je zlepšení propagace různých preventivních školení, zdravotních programů nebo také možnosti bezplatné psychologické konzultace. Vhodná forma propagace může být zahrnuta už v rámci nástupního školení.

Z pohledu sociálních vztahů se autor domnívá, že by větší míra oficiálních akcí typu workshop nebo teambuilding měla pozitivní vliv na sociální vztahy na pracovišti. Nicméně minimálně v oddělení, ve kterém autor bakalářské práce pracuje, probíhají pravidelná neoficiální setkání po pracovní době v různých podobách (bowling, motokáry, paintball, lasergame apod.), které mají pozitivní vliv na pracovní klima v týmu. Je nutné dodat, že pro některé jedince je těžké kvůli svým mimopracovním povinnostem si na takové setkání najít čas.

Závěr

Primárním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda existuje vztah mezi dodržováním zásad psychohygieny a dlouhodobou výkonností vývojových inženýrů, jejichž zaměřením je vývoj infotainmentu.

V teoretické části byly vymezeny pojmy související se psychohygienou, popsány zásady psychohygieny podle bio-psycho-sociální-spirituálního modelu, ale také shrnuty jednotlivá opatření na podporu duševního zdraví a prevenci proti stresu ve vybrané organizaci ŠKODA AUTO a.s.

V praktické části byl použit kvantitativní výzkum, ve kterém byly použity dva standardizované sebehodnotící dotazníky. Prvním použitým dotazníkem byl Bostonský dotazník, který měří odolnost respondenta vůči stresu. Druhým použitým dotazníkem byl dotazník IWPG (Individual Work Performance Questionnaire), který měří pracovní výkon ve třech různých dimenzích.

Statistická úprava dat včetně výpočtu četností byla provedena v programu Excel. Následné statistické zpracování dat bylo provedeno v softwaru IBM SPSS za pomoci využití Pearsonova korelačního koeficientu, ETA koeficientu a jednofaktorové ANOVY.

V rámci zpracování této bakalářské práce bylo potvrzeno, že jedinci, kteří dodržují zásady psychohygieny a mají tak implicitně vyšší odolnost proti stresu podávají lepší pracovní výkon. Z celkového počtu respondentů 65 jich 47 (72,31 %) vykazovalo odolnost proti zranitelnosti stresem, u 17 (26,15 %) byla zjištěná zranitelnost stresem, 1 (1,54%) respondent vykazoval silnou zranitelnost stresem. Extrémní zranitelnost stresem nevykazoval ani jeden respondent. Počet dětí má nižší střední vliv na dodržování doporučené doby spánku, nicméně tento vztah nelze považovat za statisticky významný. Víra má nižší střední vliv na odolnost proti stresu, nicméně vzhledem k velikosti vzorku věřících nebylo možné tento vztah považovat za statisticky významný. Největší vliv stresu naměřeným Bostonským dotazníkem se projevuje na dimenzi pracovního výkonu „Pracovní výkon v úkolech“. Cíl bakalářské práce autor vnímá jako splněný.

Přínosem této bakalářské práce je souhrn zásad psychohygieny na základě aktuálních vědeckých poznatků, ale také potvrzený pozitivní vliv zásad psychohygieny na dlouhodobý pracovní výkon. Na základě tohoto potvrzeného vlivu mohou jednotlivé organizace dávat větší důraz na možné opatření a preventivní programy, které se týkají této zkoumané oblasti.

Další výzkum by mohl směřovat k identifikaci nejvíce klíčového aspektu psychohygieny, který má největší vliv na odolnost proti stresu. Vzhledem k nízkému počtu respondentů, kteří se označili jako věřící by se další výzkum mohl více detailněji zabývat vztahem mezi vírou a odolností proti stresu.

Seznam literatury

1. AMREIN, Karin, Mario SCHERKL, Magdalena HOFFMANN, et al., 2020. Vitamin D deficiency 2.0: an update on the current status worldwide. *European Journal of Clinical Nutrition* [online]. 74(11), 1498-1513 [cit. 2022-12-01]. ISSN 0954-3007. Dostupné z: doi:10.1038/s41430-020-0558-y
2. ARMSTRONG, Michael a Stephen TAYLOR, 2015. Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy : 13. vydání. Přeložil Martin ŠIKÝŘ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5258-7.
3. BARÁNEK, Tomáš. Snění o lepším spánku: Dreem, Oura a ti druzí [online]. In: . 2019 [cit. 2022-11-30].
4. BAŠTECKÁ, Bohumila, ed., 2009. Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.
5. BEDRNOVÁ, Eva, 1999. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-681-6.
6. BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-381-6.
7. BENDA, Jan. Všíímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? [online]. In: . [cit. 2022-11-29].
8. CARSKADON, Mary a William DEMENT, 1989. Normal Human Sleep: An Overview: Principles and Practice of Sleep Medicine [online]. M.H. Kryger, 1989, 3-13 [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/287231408_Normal_Human_Sleep_p_An_Overview_Principles_and_Practice_of_Sleep_Medicine_MH_Kryger_Ed
9. GALDERISI, Silvana, Andreas HEINZ, Marianne KASTRUP, Julian BEEZHOLD a Norman NORMAN SARTORIUS, 2015. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 231-233. Dostupné z: doi:10.1002/wps.20231
10. HELUS, Zdeněk, 2018. Úvod do psychologie. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.
11. HIRSHKOWITZ, Max, Kaitlyn WHITON, Steven M. ALBERT, et al., 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* [online]. 1(1), 40-43 [cit. 2022-11-28]. ISSN 23527218. Dostupné z: doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010
12. KEBZA, Vladimír, 2012. Psychická zátěž, stres a psychohygiena v lékařských profesích. Praha: Grada. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4569-5.
13. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. Pozitivní psychologie. Praha: Portál. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178-835-x.
14. KUNOVÁ, Václava, 2011. Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

15. KUPPERMANN, Miriam, Deborah P. LUBECK, Peter D. MAZONSON, Donald L. PATRICK, Anita L. STEWART, Don P. BUESCHING a Sheila K. FILER, 1995. Sleep problems and their correlates in a working population. *Journal of General Internal Medicine* [online]. 10(1), 25-32 [cit. 2022-12-01]. ISSN 0884-8734. Dostupné z: doi:10.1007/BF02599573
16. LITWILLER, Brett, Lori Anderson SNYDER, William D. TAYLOR a Logan M. STEELE, 2017. The relationship between sleep and work: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology* [online]. 102(4), 682-699 [cit. 2022-11-29]. ISSN 1939-1854. Dostupné z: doi:10.1037/apl0000169
17. MEIER, Adrian, Leonard REINECKE a Christine E. MELTZER, 2016. "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior* [online]. 64, 65-76 [cit. 2022-11-29]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2016.06.011
18. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed., 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy. 2., rozš. a přeprac. vyd.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.
19. METIN, U. Baran, Maria C. W. PEETERS a Toon W. TARIS, 2018. Correlates of procrastination and performance at work: The role of having "good fit". *Journal of Prevention & Intervention in the Community* [online]. 46(3), 228-244 [cit. 2022-11-30]. ISSN 1085-2352. Dostupné z: doi:10.1080/10852352.2018.1470187
20. MÍČEK, Libor, 1986. *Duševní hygiena.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-86.
21. MILER, Lyhe a Alma SMITH, 1983. BOSTONSKÝ DOTAZNÍK. Dostupné také z: <https://is.muni.cz/el/ped/podzim2020/SPp610/boston.pdf>
22. OKANO, Kana, Jakub R. KACZMARZYK, Neha DAVE, John D. E. GABRIELI a Jeffrey C. GROSSMAN, 2019. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning* [online]. 4(1) [cit. 2022-12-01]. ISSN 2056-7936. Dostupné z: doi:10.1038/s41539-019-0055-z
23. OZCELIK, HAKAN. NO EMPLOYEE AN ISLAND: WORKPLACE LONELINESS AND JOB PERFORMANCE [online]. 11.12.2018, 2343–2366 [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.5465/amj.2015.1066>
24. OZCELIK, HAKAN a SIGAL BARSADE. NO EMPLOYEE AN ISLAND: WORKPLACE LONELINESS AND JOB PERFORMANCE [online]. In: . 11.12.2018 [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.5465/amj.2015.1066>
25. PALOUTZIAN, Raymond a Crystal PARK, 2014. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Second Edition.* The Guilford Press. ISBN 9781462520534.
26. PANDA, Satchin, 2020. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí.* Přeložil Bianca BELLOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing. Fit & food. ISBN 978-80-7555-117-7.

27. PAULÍK, Karel, 2017. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
28. PILCHER, June a Allen HUFFCUTT, 1996. Effects of Sleep Deprivation on Performance: A Meta-Analysis [online]. 01.06.1996, (19), 318-326 [cit. 2022-11-29]. ISSN 0161-8105. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318](https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318)
29. SAAD, Marcelo, Roberta DE MEDEIROS a Amanda MOSINI, 2017. Are We Ready for a True Biopsychosocial–Spiritual Model? The Many Meanings of “Spiritual”. Medicines [online]. 4(4) [cit. 2022-11-28]. ISSN 2305-6320. Dostupné z: [doi:10.3390/medicines4040079](https://doi.org/10.3390/medicines4040079)
30. SAS, Adriana, 2019. Most common crises in relationships in Poland 2019 [online]. 15.11.2019 [cit. 2022-11-30]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1071064/poland-crisis-in-relationships/>
31. SELIGMAN, Martin. Flourish. ISBN 978-1-4391-9075-3.
32. SIROIS, Fuschia a Timothy PYCHYL, 2013. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. Social and Personality Psychology Compass [online]. 7(2), 115-127 [cit. 2022-11-29]. ISSN 17519004. Dostupné z: [doi:10.1111/spc3.12011](https://doi.org/10.1111/spc3.12011)
33. STEEL, Piers, 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin [online]. 133(1), 65-94 [cit. 2022-11-29]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: [doi:10.1037/0033-2909.133.1.65](https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65)
34. STEEL, Piers, 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin [online]. 133(1), 65-94 [cit. 2022-11-29]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: [doi:10.1037/0033-2909.133.1.65](https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65)
35. SVAČINA, Štěpán, 2008. Klinická dietologie. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2256-6.
36. URBAN, Lukáš, 2022. Sociologie: klíčová témata a pojmy. 2., doplněné a aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3056-6.
37. VESELOVSKÝ, Martin a Hynek MEDŘICKÝ, 2018. Nebezpečné světlo z mobilů? Od lékařů možná uslyšíme nepěknou diagnózu, říká expert. DVTV. Dostupné také z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/nebezpecne-svetlo-z-mobilu-od-lekaru-mozna-uslysime-nepeknu/r~d30afb8ccbf211e8acf3ac1f6b220ee8/>
38. VITORINO, Luciano Magalhães, Giancarlo LUCCHETTI, Frederico Camelo LEÃO, Homero VALLADA a Mario Fernando Prieto PERES, 2018. The association between spirituality and religiousness and mental health. Scientific Reports [online]. 8(1) [cit. 2022-12-02]. ISSN 2045-2322. Dostupné z: [doi:10.1038/s41598-018-35380-w](https://doi.org/10.1038/s41598-018-35380-w)
39. VYSKOČILOVÁ, Jana, 2015. Workoholismus a jeho důsledky. Psychiatrie pro praxi [online]. 2015(1), 14-20 [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2015/01/04.pdf>

40. WALKER, Matthew P., 2018. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.
41. WHITE, Rhiannon Lee, Mark J. BABIC, Philip D. PARKER, David R. LUBANS, Thomas ASTELL-BURT a Chris LONSDALE, 2017. Domain-Specific Physical Activity and Mental Health: A Meta-analysis. American Journal of Preventive Medicine [online]. 52(5), 653-666 [cit. 2022-11-29]. ISSN 07493797. Dostupné z: doi:10.1016/j.amepre.2016.12.008
42. WONG, Kapo, Alan H. S. CHAN a Pei-Lee TEH, 2020. How Is Work–Life Balance Arrangement Associated with Organisational Performance? A Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 17(12) [cit. 2022-11-29]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17124446
43. Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi, 2003. 47. Praha. ISSN 0009-062X.
44. ŠKODA AUTO Výroční zpráva 2021.
45. MKN-10, 2022. Dostupné také z: <https://mkn10.uzis.cz/>
46. Workoholismus a jeho důsledky [online], 2015. Psychiatrie pro praxi [cit. 2022-11-28].
47. Mental health: strengthening our response. World Health Organization [online]. 17.06.2022 [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
48. Mental health: strengthening our response. WHO [online]. 17.06.2022 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
49. Healthy diet [online], 2020. 29.04.2020 [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
50. Constitution of the World Health [online], 2022. [cit. 2022-10-14]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
51. Překlad a adaptace dotazníku na posouzení vlastního pracovního výkonu (IWPQ) [online], 2019. Brno [cit. 2022-12-04]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/yy7us/Horcickova_FINAL.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.

Seznam obrázků

Obr. 1 Hypnogram.....	14
Obr. 2 Graf korelace mezi stresovým indexem a pracovním výkonem.....	32
Obr. 3 Vliv víry na stresový index.....	34
Obr. 4 Graf korelace mezi stresovým indexem a pracovním výkonem v úkolech..	36
Obr. 5 Graf korelace mezi stresovým indexem a kontextuálním výkonem	35
Obr. 6 Graf korelace mezi stresovým indexem a kontraproduktivním pracovním chováním	35

Seznam tabulek

Tab. 1 Demografické údaje	29
Tab. 2 Výsledky stresového indexu.....	31
Tab. 3 Výsledky pracovního výkonu.....	31
Tab. 4 přehled korelace napříč dimenzemi pracovního výkonu.....	34

Seznam příloh

Příloha 1 Bostonský dotazník.....	46
Příloha 2 Dotazník IWPQ.....	47

Příloha 1 Bostonský dotazník

Instrukce: Označte u každého bodu číslo 1 (téměř vždy) až 5 (nikdy) podle toho, jak dotazy odpovídají vašemu životu

1. Jím nejméně jedno teplé jídlo denně.
2. Spím 7–8 hodin alespoň čtyři noci v týdnu (u starších lidí se uvádí normální doba spánku 4–7 hodin, zvláště spí-li odpoledne).
3. Pravidelně vyjadřuji a přijímám city.
4. Mám nejméně jednoho příbuzného nebo dobrého přítele do vzdálenosti 120 km, na kterého se mohu spolehnout (jde o americké vzdálenosti).
5. Cvičím až do zpcení nejméně dvakrát týdně.
6. Kouřím méně než 10 cigaret denně (ve světle novějších poznatků je to příliš benevolentní).
7. Piji méně než pět „drinků“ týdně (rozumí se 0,5 dcl destilátu nebo půl litr dvanáctistupňového piva).
8. Mám přiměřenou tělesnou hmotnost.
9. Můj příjem stačí mým základním potřebám.
10. Získávám sílu ze své náboženské víry.
11. Pravidelně navštěvuji klub, spolek nebo vyvíjím jinou sociální aktivitu.
12. Mám hodně přátel a známých.
13. Mám jednoho nebo víc důvěrných přátel.
14. Cítím se zdrav (včetně zraku, sluchu, zubů).
15. Jsem schopen mluvit otevřeně o svých pocitech, i když mám zlost nebo starosti.
16. Pravidelně hovořím s lidmi, s nimiž žiji, o domácích problémech, např. o pracích, financích a denním životě.
17. Alespoň jednou týdně dělám něco pro svou zábavu.
18. Jsem schopen si účelně organizovat čas.
19. Piji méně než tři šálky kávy (čaje, koly) denně.
20. Mám pro sebe každý den chvilku času.

Příloha 2 Dotazník IWPQ

Instrukce:

Pokud si nejste jistý/á odpovědí na některou z položek, uveďte prosím tu možnost, která je podle Vás nejlepší.

Položky

Subškála: Výkon v úkolech

Vyberte prosím pouze jednu odpověď: Pořád – Často – Opakovaně – Někdy – Zřídka

V posledních třech měsících ...

TP1...jsem si byl/a schopen/a zorganizovat práci tak, abych ji zvládl/a.

TP2...jsem měl/a na paměti výsledky práce, kterých potřebuji dosáhnout.

TP3...jsem byl/a v práci schopen/a oddělit podstatné věci od nepodstatných.

TP4...jsem byl/a schopen/a vykonávat svou práci efektivně.

TP5...jsem si byl/a schopen/a optimálně naplánovat práci.

Subškála: Kontextuální výkon

Vyberte prosím pouze jednu odpověď: Pořád – Často – Opakovaně – Někdy – Zřídka

V posledních třech měsících...

CP6...jsem ze své iniciativy začal/a s novým úkolem poté, co jsem ten starý dokončil/a.

CP7...jsem se zhostil/a nových náročných úkolů, když byly k dispozici.

CP8...jsem rozvíjel/a znalosti v oboru, ve kterém pracuji.

CP9...jsem rozvíjel/a dovednosti, které potřebuji pro svou práci.

CP10...jsem přišel/a s kreativním řešením nového problému.

CP11...jsem si vzal/a na starost něco, co jsem nemusel/a.

CP12...jsem ve své práci hledal/a nové výzvy.

CP13...jsem se aktivně účastnil/a schůzek a/nebo konzultací.

Subškála: Kontraproduktivní pracovní chování:

Vyberte prosím pouze jednu odpověď: Nikdy – Zřídka – Někdy – Opakovaně – Často

V posledních třech měsících...

CWB14...jsem si v práci stěžoval/a na drobné problémy, které byly s mou prací spojeny.

CWB15...jsem zveličoval některé pracovní problémy.

CWB16...jsem se soustředil/a na negativní aspekty situace v práci místo na ty pozitivní.

CWB17...jsem se s kolegy bavil/a o negativních aspektech mé práce.

CWB18...jsem se bavil/a s lidmi mimo naši organizaci o negativních aspektech mé práce.

ANOTAČNÍ ZÁZNAM

AUTOR	Ondřej Milko		
STUDIJNÍ PROGRAM/OBOR/SPECIALIZACE	Specializace Řízení lidských zdrojů		
NÁZEV PRÁCE	Dodržování zásad psychohygieny jako cesta k dlouhodobé výkonnosti pracovníků		
VEDOUCÍ PRÁCE	Mgr. Tibor Brečka, LL.M., MBA		
KATEDRA	KRLZ - Katedra řízení lidských zdrojů	ROK ODEVZDÁNÍ	2022
POČET STRAN	49		
POČET OBRÁZKŮ	6		
POČET TABULEK	4		
POČET PŘÍLOH	2		
STRUČNÝ POPIS	<p>Bakalářská práce se zabývá zkoumáním vlivu dodržování zásad psychohygieny na dlouhodobou výkonnost pracovníků. V dané problematice jsou vymezené základní pojmy související se psychohygienou a podle nejnovějších poznatků shrnuty jednotlivé zásady psychohygieny. V práci jsou také shrnuty opatření na podporu duševního zdraví a prevenci proti stresu ve společnosti ŠKODA AUTO a.s. Jako hlavní výzkumný nástroj byl použit kvantitativní výzkum, pro který byl zvolen standardizovaný Bostonský dotazník, který měří odolnost proti stresu a standardizovaný dotazník IWPQ, který měří pracovní výkon ve třech různých dimenzích. Primárním výsledkem výzkumu je potvrzení vztahu mezi dodržováním zásad psychohygieny a dlouhodobou pracovní výkonností.</p>		
KLÍČOVÁ SLOVA	<p>Psychohygieny, duševní hygiena, pracovní výkon, duševní zdraví, well-being, stres, spánek, pohybová aktivita, strava, relaxace, sociální vztahy, time management, prokrastinace, workoholismus, work-life balance, víra, spiritualita, religiozita, ŠKODA AUTO a.s.</p>		

ANNOTATION

AUTHOR	Ondřej Milko		
FIELD	Specialization Human Resources Management		
THESIS TITLE	Adherence to the principles of psychohygiene as a path to long-term employee performance		
SUPERVISOR	Mgr. Tibor Brečka, LL.M., MBA		
DEPARTMENT	KRLZ - Department of Human Resources Management	YEAR	2022
NUMBER OF PAGES	49		
NUMBER OF PICTURES	6		
NUMBER OF TABLES	4		
NUMBER OF APPENDICES	2		
SUMMARY	<p>The bachelor thesis investigates the influence of adherence to the principles of psychohygiene on the long-term performance of employees. The basic concepts related to psychohygiene are defined and the individual principles of psychohygiene are summarized according to the latest knowledge. The paper also summarises measures to promote mental health and prevent stress at ŠKODA AUTO a.s. Quantitative research was used as the main research tool, for which the standardized Boston Questionnaire, which measures stress resilience, and the standardized IWPQ, which measures job performance in three different dimensions, were chosen. The primary outcome of the research is confirmed relationship between adherence to psychological hygiene principles and long-term job performance.</p>		
KEY WORDS	<p>Psychohygiene, mental hygiene, work performance, mental health, well-being, stress, sleep, physical activity, diet, relaxation, social relationships, time management, procrastination, workaholism, work-life balance, faith, spirituality, religiosity, ŠKODA AUTO a.s.</p>		