

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

**Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie
zvládání zátěže**

Denisa POHOŘELÁ

© 2013 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra psychologie

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Pohořelá Denisa

Veřejná správa a regionální rozvoj nav.- Hradec

Název práce

Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládání zátěže

Anglický název

Entrepreneur's personality with focus on coping strategies

Cíle práce

Cílem předkládané diplomové práce je nalezení odpovědi na otázku, zda existují rozdíly v používání jednotlivých strategií zvládání zátěže u podnikatelů oproti běžné populaci nevěnující se podnikatelské činnosti. Pro dosažení tohoto cíle budou v teoretických východiscích práce analyzovány dostupné zdroje informací za účelem vymezení a operacionalizace jednotlivých proměnných. V rámci vlastního výzkumu bude provedeno dotazníkové šetření, jehož výsledky budou statisticky zpracovány a interpretovány v diskuzi a závěru diplomové práce.

Metodika

Prvním krokem při zpracovávání diplomové práce bude analýza dostupné literatury s cílem vymežit a popsat jednotlivé proměnné, které budou dále zkoumány v rámci vlastního výzkumu v diplomové práci. Dalším krokem po vymezení a operacionalizaci proměnných bude volba výzkumného plánu, volba vhodných metod pro zkoumání problému a sběr dat. V rámci předkládané diplomové práce se autorka přikloní k spektru metod spadajících do kvantitativní metodologie a samotný sběr dat bude realizován pomocí strukturovaného dotazníku. Výsledky budou statisticky zpracovány a interpretovány v diskuzi a závěru diplomové práce.

Harmonogram zpracování

Přehled bibliografie k tématu, formulace zadání práce: 01/2012 - 05/2012

Analýza dostupných zdrojů, zpracování teoretické části, vymezení proměnných: 06/2012 - 9/2012

Tvorba nástrojů pro empirické šetření a jeho realizace: 10/2012 - 01/2013

Zpracování a vyhodnocení výsledků, zpracování diplomové práce do finální podoby: 01/2013 - 04/2013

Rozsah textové části

60 - 80 stran

Klíčová slova

coping, copingové strategie, osobnost podnikatele, výkonová motivace, stres

Doporučené zdroje informací

ARNOLD, John. Psychologie práce pro manažery a personalisty. Praha: Computer press, 2007. 630 s. ISBN 978-80-251-1518-3.

FERJENČÍK, Ján. Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál, 2000. 254 s. ISBN 80-7178-367-6.

HENDL, Jan. Přehled statistických metod zpracování dat. Praha: Portál, 2004. 695 s. ISBN 80-7178-820-1.

KEZBA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. 264 s. ISBN-10: 80-200-1307-5s.

LUKEŠ, Martin, NOVÝ, Ivan. Psychologie podnikání. Praha: Management Press, 2005. 264 s. ISBN 80-7261-125-9.

ŘEZANKOVÁ, Hana. Analýza dat z dotazníkových šetření. 2.vyd. Praha: Professional Publishing, 2010. 217 s. ISBN 978-80-7431-019-5.

Vedoucí práce

Natovová Ludmila, Mgr., Ph.D.

Termín odevzdání

březen 2013


PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry




prof. Ing. Jan Hron, DrSc., dr.h.c.

Děkan fakulty

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládnání zátěže" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 31.3.2013

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce paní Natovové za vstřícný přístup, skvělé vedení, podnětné rady, ochotu a pomoc.

Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládání zátěže

Entrepreneur's personality with focus on coping strategies

Souhrn

Autorka se v práci zabývá studií zvládání zátěže u podnikatelů v porovnání s ostatními občany nevěnujícími se podnikatelské činnosti. Práci člení na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje 4 kapitoly, ve kterých se autorka snaží objasnit základní pojmy. První kapitola je věnována podnikání a podnikatelům a objasňuje je z hlediska legislativy České republiky. V druhé kapitole je rozebírána osobnost jako pojem, nastiňuje některé teorie osobnosti a její vlastnosti se zaměřením na podnikatele. Třetí kapitola se zabývá stresem a stresovými situacemi. Čtvrtá kapitola se věnuje zátěžovým situacím, copingu a jeho strategiím. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda existují rozdíly v používání strategií zvládání zátěže u podnikatelů oproti běžné populaci nevěnující se podnikatelské činnosti. Metodou sběru dat je použito dotazníkové šetření. V závěru práce jsou shrnuty výsledky.

Summary

Author of this study focus on working-onus impact on in private entrepreneur in comparison with other people out of privat entrepreneur area. This study is separated into practical part and theoretical part.. Theoretical part includes 4 chapters where author clears up on basic conceptions. First chapter is mostly about privat entrepreneur in connection with business and legislative of the Czech Republic. In second chapter she is concentrated on personality as a conception and show characters and personalities of this category. Third chapter is about a stress and stress situations. Fourth chapter is mainly about heavy situations, coping and its strategies. Target of this study is to find differences between strategies of coping between privat entrepreneur and other people out of this area. Method of data collection was used personal questionnaire. At the end of this study is a summary of results.

Klíčová slova: adaptace, coping, copingové strategie, odolnost, osobnost podnikatele, podnikatel, stres, výkonová motivace, zátěž, zvládání zátěže

Keywords: adaptation, coping, coping strategie, tolerance, private enterpreneur charakter, private enterpreneur, stress, motivation in process, onus, onus managing

Obsah

1	Úvod	3
2	Cíl práce a metodika	4
3	Teoretická východiska	6
3.1	Pojem podnikání a podnikatel	6
3.2	Osobnost podnikatele	10
3.2.1	Pojem osobnost	10
3.2.2	Teorie osobnosti	10
3.2.3	Vlastnosti osobnosti	12
3.3	Stres a stresové situace	18
3.4	Zátěžové situace	24
3.4.1	Coping	25
3.4.2	Copingové strategie	26
4	Praktická část	28
4.1	Cíl a stanovení hypotéz	28
4.2	Metoda	28
4.3	Výzkumný soubor	29
4.4	Výsledky dotazníkového šetření	29
4.5	Testování hypotéz	70
5	Zhodnocení výsledků a doporučení	74
	Závěr	77
	Seznam použitých zdrojů	78
	Seznam použitých obrázků	83
	Seznam grafů	84
	Seznam tabulek	85
	Přílohy	86

1 Úvod

Autorka diplomové práce na téma „Strategie zvládnání zátěže se zaměřením na podnikatele“ se zabývá studií zvládnání zátěže u podnikatelů oproti ostatním občanům nevěnujícím se podnikatelské činnosti. Práce se člení na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se skládá ze čtyř kapitol, ve kterých se objasňují základní pojmy. První kapitola teoretické části se prostřednictvím legislativy České republiky věnuje podnikání a podnikateli. Uvádí také pohled na podnikání a podnikatele z historického hlediska. Ukazuje různé interpretace pojmu podnikání a některé motivy k podnikání. Kapitola rozebírá slovo podnikání a podnikatel prostřednictvím zákonů, určuje kdo je podnikatel, rozděluje podnikatelské subjekty dle legislativy České republiky, věnuje se obchodnímu rejstříku a uvádí statistiky podnikatelů v roce 2011, 2012. V druhé kapitole je rozebírán pojem osobnost a nastiňuje některé teorie osobnosti. Věnuje se také vlastnostem osobnosti, jako je temperament, charakter a další, se zaměřením na podnikatele. Třetí kapitola se zabývá stresem a stresovými situacemi. Definiuje stres a uvádí osobnosti, které se touto tematikou zabývali. Kapitola se také věnuje fázím stresu, stresovými situacemi, projevům stresu a následkům působení stresu. Poslední čtvrtá kapitola je věnována zátěžovým situacím, copingu a jeho strategiím. V praktické části práce bylo použito pro metodu sběru dat dotazníkové šetření, jehož odpovědi jsou vyhodnoceny prostřednictvím tabulek a grafů. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda existují rozdíly v používání strategií zvládnání zátěže u podnikatelů oproti běžné populaci nevěnující se podnikatelské činnosti. V návaznosti na hlavní otázku jsou položeny hypotézy, které jsou otestovány prostřednictvím kontingenčních tabulek. V závěru diplomové práce jsou zhodnoceny výsledky a navržena doporučení.

2 Cíl práce a metodika

Autorčím cílem, v diplomové práci na téma „Strategie zvládání zátěže se zaměřením na podnikatele“, je nalezení odpovědi na otázku, zda existují rozdíly v používání jednotlivých strategií zvládání zátěže u podnikatelů oproti běžné populaci nevěnující se podnikatelské činnosti.

Ke splnění cíle jsou v teoretické části práce vysvětleny základní pojmy, jako je podnikání, podnikatel, osobnost podnikatele, stres, stresové situace, zátěžové situace, coping a copingové strategie.

V praktické části práce byl proveden deskriptivní výzkum v rámci mapujícího výzkumného projektu. Bylo provedeno kvantitativní dotazníkové šetření. K získání vzorku dotazovaných byl použit příležitostný výběr z důvodu jeho jednoduchosti a nenáročnosti.

Dotazník byl zodpovězen 111 respondentů prostřednictvím internetové sítě a jeho návratnost činila 72 %. Dotazník se používá k hromadnému získávání dat, jeho vzor je přiložen v příloze této práce. Dotazník obsahuje 21 otázek, které se ve svém začátku zaměřují na zjištění informací o vzorku dotazovaných. Další otázky jsou zaměřené na stres, jeho zdroje, symptomy a zvládání zátěže. Výsledky z dotazníkového šetření byly zpracovány pomocí grafů a tabulek. Odpovědi dotazovaných jsou srovnány dle podnikatelů a osob, které se nevěnují podnikatelské činnosti.

Nezávislé proměnná je druh zaměstnání, tedy podnikatel a osoby nevěnující se podnikatelské činnosti. Závislé proměnné jsou ostatní faktory jako délka pracovní doby, stres v práci, schopnost odpočívat a schopnost poprosit blízké o pomoc.

Základní výzkumná otázka je tedy položena takto:

„Existuje rozdíl v používání jednotlivých strategií zvládání zátěže u podnikatelů oproti ostatní populaci?“

Aby bylo možno na základní otázku odpovědět, byly stanoveny tyto hypotézy:

H1: Délka pracovní doby nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H2: Stres v práci nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H3: Bezproblémový odpočinek nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H4: Hledání pomoci u blízkých nezávisí na tom, jestli je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

Pro ověření hypotéz je použita metoda kontingenční tabulky, která posuzuje vzájemné závislosti kvalitativních veličin. Kvalitativní znak znamená, že zjištění z průzkumů jsou slovní.

Při zjišťování kontingenčních tabulek se řeší dva úkoly. U prvního z nich se zjišťuje, zda existuje závislost mezi znaky. Pokud tato závislost je prokázána, následuje zjištění síly této závislosti.

K zjištění závislosti mezi znaky se musí stanovit nulová hypotéza, neboli H_0 . Ta se určuje takto: mezi znaky neexistuje závislost. V diplomové práci je použit χ^2 test nezávislosti. V tabulkách se porovnají tyto hodnoty:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} > \chi_{\alpha}^2((r-1)(s-1))$$

Platí-li tento vztah, nulová hypotéza o nezávislosti se zamítá.

3 Teoretická východiska

Teoretická část diplomové práce se věnuje definování základních pojmů. Práce se nejprve zaměří na podnikatele a podnikání. Objasní tyto dva pojmy prostřednictvím legislativy České republiky a nastíní, kolik podnikatelů provozuje podnikatelskou činnost. Dále je v teoretické části věnována pozornost osobnosti jako takové, její objasnění a konceptu osobnosti podnikatele. Další kapitola této části je stres a stresové situace. Důležité je samozřejmě oddělit stres od zátěže působící na podnikatele. Z tohoto důvodu je zátěži věnována další kapitola. V souvislosti se zátěží, je důležité nastínit způsoby jejího zvládnutí. Proto se závěr teoretické části věnuje tématům coping a copingovým strategiím.

3.1 Pojem podnikání a podnikatel

Obchodní zákoník č. 513/1991 Sb. (2012) definuje pojem podnikatel jako takovou osobu, která podniká dle živnostenského oprávnění, jiného než živnostenského dle zvláštního předpisu, či je zapsaná v obchodním rejstříku. Dále je podnikatel i taková osoba, která provozuje zemědělskou výrobu a je evidovaná dle zvláštního předpisu. Zákon č. 513/1991 Sb., obchodního zákoníku (2012) definuje také pojem podnikání a to jako soustavnou činnost prováděnou vlastním jménem, na vlastní odpovědnost za účelem dosažení zisku, prováděnou samostatně podnikatelem.

Jak se ale na pojem podnikání a podnikatel dívat z historického hlediska? Za podnikatele byl považován takový člověk, který vykonával zprostředkování, zastupoval zájmy třetích stran hlavně ve válečných konfliktech, či bral na sebe odpovědnost za projekt. Osoba podnikatele tedy v historii stála někde mezi něčím. Vědci se ale osobou podnikatele začínají zabývat více až od roku 1911, kdy se ustálil i pojem podnikatel. V této době se podnikatel považuje za inovátora, jehož hlavním motorem je touha po dosažení zisku (Lukeš, Nový a kol., 2005).

Pojmem podnikání se může v dnešní době interpretovat třemi způsoby. Prvním z nich je podnikání jako činnost, dále se lze setkat s podnikáním jako přístupem a poslední je podnikání jako hodnotová orientace. Podnikání jako činnost je bráno jako profese, při které se vytváří něco nového a tato činnost je ohodnocena jak finanční,

tak nefinanční hodnotou. Zákon tuto profesi definuje a určuje její povinnosti. Věnovat se podnikatelské činnosti může každý, který splní zákonem dané požadavky. Každý člověk má určité předpoklady pro tu či onu činnost. Na pojem podnikání je možné také nahlížet jako na způsob myšlení. Existují podnikatelé, kteří pro svoji práci žijí, vkládají do podnikání své finanční zdroje, čas, přebírají vlastní zodpovědnost, dokážou se chopit každé příležitosti a nést riziko. Tyto osoby vidí podnikatelské cesty i tam, kde ostatní ne, a na tomto příkladu je vidět druh podnikání jako přístup. Podnikání jako hodnotová orientace patří mezi další přístupy a představuje určitou strukturu hodnot a postojů. Velkou roli zde hraje individuální dimenze, kde je možné zmínit podnikatelský způsob života, při které si podnikatel přivlastňuje potřebné zdroje (Jünger, 2007).

Lukeš a Nový (2005) popisují podnikání jako proces, v jehož centru stojí samotné podnikání. Další jejich důležitou proměnou je osoba podnikatele, která realizuje příležitosti v podnikatelském prostředí. Pro samotné podnikání je důležité mít určitý podnikatelský koncept. Tento koncept je závislý na zdrojích, které má podnikatel k dispozici. Poslední proměnou je organizační kontext, který představuje načasování podnikatelských aktivit.

Důvodů, proč se stát podnikatelem, je mnoho. Trvalo by velmi dlouho vyjmenovat je všechny, protože každého člověka k založení podniku motivuje něco jiného. Nejčastěji zkoumaným motivem k podnikání je výkonová motivace. Tímto motivováním se podnikatelé snaží dosáhnout nejlepšího výkonu, jak v situacích, kde je možné dosáhnout úspěchu, tak neúspěchu. Podnikatelé se v rámci vlastní vyšší výkonové motivaci snaží zaměřit na takové činnosti, kde je střední pravděpodobnost úspěchu. Jeden z dalších důvodů vedoucí k podnikatelské činnosti, je být svým vlastním páнем a stát se nezávislým. Dalším motivem je hnací síla, nazývána také jako „drive“. Prostřednictvím této síly podnikatel dosáhne něčeho významného, nového a výdělku peněz. Dalšími důvody jsou věnování se práci, která člověka baví, být svým páнем, zkusit něco nového, vyhnout se nezaměstnanosti, vybudovat firmu, dosáhnout zisku, seberealizace, uznání, zaujetí prací, úspěch, kreativita. Každý člověk, který se rozhodne vystoupit z řady zaměstnanců, pracujících ve firmách a stát se svým vlastním páнем, má své důvody, své vlastní motivy a cíle. Důležité je zmínit, že takovýto proces změny,

vyžaduje přípravu a je velice náročný, jak na finance, čas, ale i na psychickou stránku a další faktory (Lukeš, Nový a kol. 2005).

V České republice existuje registr, do kterého se zapisují určité podnikatelské subjekty. Tento seznam se nazývá Obchodní rejstřík a jsou v něm vedeny akciové společnosti, společnosti s ručením omezeným, komanditní společnosti a veřejné obchodní společnosti. Dále se sem také zapisují státní podniky, státní organizace, obchodní společnosti upravené právem Evropského společenství, kam patří evropská společnost a evropské hospodářské zájmové sdružení. Povinně se ale také do Obchodního rejstříku zapisují některé fyzické osoby a zahraniční osoby podnikající na území České republiky, které zde mají podnik, či organizační složku (Obchodní zákoník, 2012).

Podnikat může osoba i na základě živnostenského oprávnění. Živnost je definována jako soustavná činnost provozována samostatně, vlastním jménem na vlastní odpovědnost za účelem dosažení zisku za dodržení podmínek stanovených živnostenským zákonem. Při zakládání živnostenského oprávnění platí dle živnostenského zákona všeobecné a zvláštní podmínky. Všeobecné proto, že platí pro všechny živnosti a patří sem dosažení věku 18 let, trestní bezúhonnost a způsobilost k právním úkonům. Zvláštní podmínky provozování živnosti znamenají odbornou způsobilost definovanou živnostenským zákonem. Dle požadavků na odbornou způsobilost živnostenský zákon rozlišuje živnosti ohlašovací a koncesované. Ohlašovací živnost se dělí na volnou, vázanou a řemeslnou. Na volnou živnost podnikatel musí splňovat všeobecné podmínky a zaplatit poplatek. Mezi volné živnosti patří: výroba hnojiv, poskytování služeb pro zemědělství, zahradnictví, pěstitelské pálení, ale i také poradenská a konzultační činnost, pronájem a půjčování movitých věcí a další. Vázaná živnost na rozdíl od volné chce již doložit doklady o vzdělání a praxi. Mezi takovou živnost patří například průvodcovská činnost, oční optika a také vyučování řízení motorových vozidel. U poslední, řemeslné živnosti, musí žadatel doložit navíc odbornou způsobilost. Jako příklad této živnosti je možné uvést zednictví, pekařství, pivovarnictví, malířství, tesařství, hostinská činnost, pokrývačství a další. Nejprísnější podmínky, pro získání oprávnění k podnikání, má koncesovaná živnost. Nestačí jen ohlásit živnost a dodat potřebné doklady, ale i v tomto případě požádat státní orgán, aby

prozkoumal žádost a potřebné doklady a rozhodl se, zda koncesi schválí, či nikoliv (Zákon o živnostenském podnikání, 2012).

Koncesi státní orgán schvaluje u takových činností, jako je taxislužba, směnářská činnost, nákladní i osobní silniční motorová doprava a další. Živnosti lze také dělit podle předmětu podnikání na obchodní, výrobní a poskytující služby (Zákon o živnostenském podnikání, 2012).

Níže uvedená tabulka ukazuje počet živnostenských oprávnění na území České republiky v roce 2011 a 2012. Z rozdělení živností na volné, vázané, řemeslné a koncesované je vidět, že nejvíce živnostenských oprávnění bylo vydáno na živnost volnou a to 1 867 176 k datu 31.12.2011. O rok později byl počet oprávnění vyšší o 41 237 živnostenských oprávnění. Naopak nejméně oprávnění bylo vydáno pro koncesovanou živnost, tedy nejvíce náročnou na její získání. Statistická tabulka Ministerstva průmyslu a obchodu zahrnuje také živnostenské oprávnění vydané pro cizince. Na rozdíl od stoupajících živnostenských oprávnění fyzických osob, u cizinců tento počet oprávnění klesá. Z tabulky je také patrné, že na 1000 obyvatel připadá v roce 2012 téměř 221 podnikatelů.

Počet ke dni	31.12.2011	31.12.2012
Celkem platných ŽO	3 146 013	3 225 372
- pro živ. koncesované	119 234	119 989
- pro živ. vázané	274 584	296 256
- pro živ. řemeslné	885 019	900 714
- pro živ. volné	1 867 176	1 908 413
ŽO pro fyzické osoby	2 565 890	2 615 915
ŽO pro právnické osoby	580 123	609 457
ŽO pro cizince	105 119	104 377
Podnikatelé celkem	2 293 241	2 318 690
- fyzické osoby	1 950 323	1 957 218
- právnické osoby	342 918	361 472

Tabulka 1: Přehled podnikatelských subjektů

Zdroj: Ministerstvo průmyslu a obchodu, 2012

Motivace k podnikání není jediným důvodem vstupu do podnikatelského prostředí. Existují také další faktory, které tento vstup ovlivňují. Mezi ně patří pohlaví, věk,

vzdělání, zkušenosti, etnikum a rasa, kultura, rodiče, rodinný stav, počet let v zaměstnání, změna a počet dětí (Lukeš, Nový a kol. 2005).

3.2 Osobnost podnikatele

Osobnost je jeden z významných faktorů ovlivňujících podnikání a to ať co do pozitivního slova smyslu, ale také negativního. Všeobecně lze říci, že podnikatel s nevhodnou osobností pro dané odvětví může mít pozici výrazně ztíženou. Naproti tomu podnikatel s osobností perfektně sedící pro dané odvětví má předem výhodu. Avšak vhodná osobnost ještě nezaručuje úspěch v podnikání. Jedná se pouze o jeden z faktorů, který podnikání ovlivňuje.

3.2.1 Pojem osobnost

Obecně lze osobnost definovat jako jedinečnou, pokud se člověk díky ní odlišuje od ostatních. Mezi další znak osobnosti patří její jednota. Osobnost se totiž skládá z psychologických prvků, či struktur a ty tvoří jednotný celek. Každý člověk má vlastní osobnost, která je v průběhu života relativně stálá a díky ní je možné předpovědět chování. Prostřednictvím osobnosti se také člověk vyrovnává s podmínkami jak okolo něho, v prostředí, tak u sebe, ve svém nitru (Bedrnová, Jarošová, Nový a kol. 2012).

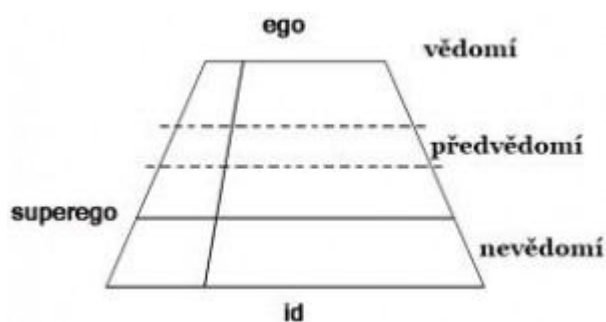
3.2.2 Teorie osobnosti

Existuje několik teorií osobnosti. Níže autorka práce uvádí několik z nich: analytická, psychoanalytická, individuální a behavioristická.

Drapela (2008) ve své knize Přehled teorií osobnosti uvádí pohled na osobnost tzv. analytickou teorii osobnosti. Zakladatelem této teorie uvádí Junga, který osobnost nazýval slovem psyché a považoval ji za samostatnou jednotku. Dle Jungovi teorie je psyché tvořena čtyřmi subsystemy: kolektivní nevědomí, ego vědomé já, osobní nevědomí a bytostné Já. Kolektivní nevědomí je část psyché, která je zděděná a obsahuje jak pozitivní, tak negativní zkušenosti předků.

Další z pohledů je nazýván psychoanalytický, který považuje osobnost za uzavřený celek. Za zakladatele tohoto pohledu je považován Freud. Tato teorie rozlišuje úroveň vědomí a složky osobnostní struktury. Vědomí dělí na tyto úrovně: vědomí, předvědomí

a nevědomí. Vědomí jsou ty prožitky, které si člověk uvědomuje. Patří sem city, myšlenky a vjemy. Obsahové prožitky v předvědomí si člověk právě neuvědomuje, ale je možné si je prostřednictvím zaměření pozornosti uvědomit. V poslední nevědomé složce rozhodující děje v životě vznikají a působí, ale člověk si je neuvědomuje. Osobnost je dle této teorie tvořena třemi subsystemy: id, ego a superego. Id představuje nevědomou část osobnosti. V tomto principu dochází k uspokojení slasti a realizuje se na nevědomé úrovni. Protivahou složky id je ego. Tato složka osobnosti funguje na principu reality. Výsledkem jejího fungování je naše chování. Ego dokáže díky svému obrannému mechanismu vytěsnit hrozivý obsah na nevědomou úroveň, a tak předejít propuknutí úzkosti. Superego je nejvyšší složkou osobnosti, která funguje na principu dokonalosti. Formuluje se pomocí výchovy a společenských standardů. Díky této složce osobnosti je snaha dosáhnout dokonalosti. Všechny tyto složky určují, jakým způsobem se člověk chová vůči okolí, jak myslí, komunikuje a vyjadřuje své emoce (Balcar, 1991).



Obrázek 1: Model psychických instancí, struktury osobnosti
Zdroj: Nakonečný, 1997

Drapela (2008) uvádí ve své publikaci další teorie osobnosti a píše i o individuálním směru. Jako zakladatele uvádí Adlera, který patří mezi významné osobnosti v psychologii. Mezi hlavní body této teorie patří usilování o nadřazenosti, kde se člověk snaží překonat pocity méněcennosti z dětství. Právě tato snaha o nadřazenost, ve zdravé podobě, může být pro společnost prospěšná. Cílevědomost je důležitý prvek, protože znát cíl člověka dokáže pomoci k porozumění jeho chování. Individualistická teorie přikládá i důležitost na narození sourozenců. Dle tohoto pořadí teorie předpokládá určité vzorce chování u jedinců.

Behavioristická teorie definuje osobnost jako systém zvyků a zkoumá chování prostřednictvím experimentu. Raný behaviorismus sleduje stimul a reakci, později však připustili i vnitřní psychické dění (Plháková, 2005).

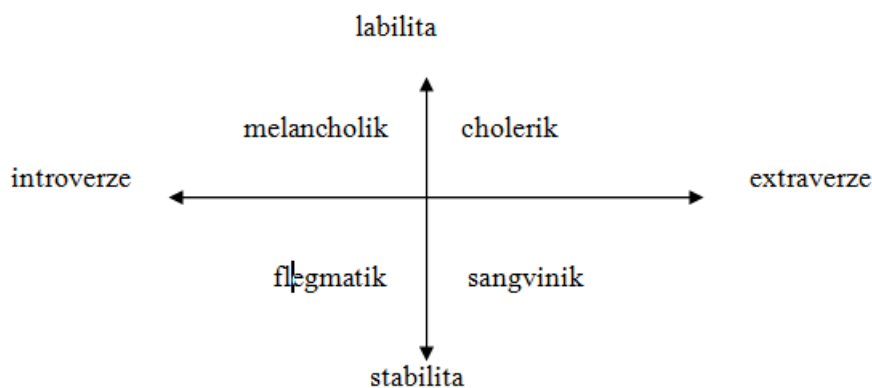
Kniha Psychologie podnikání (Lukeš, Nový a kol. 2005) věnuje jednu kapitolu osobnosti podnikatele a právě té osobnosti, která je v podnikání výjimečná a vyniká. Autoři zdůrazňují předpoklad pro podnikání výchovu v dětství. Kniha uvádí neopsychoanalytický pohled na osobnost dle Eriksona. Tato teorie zahrnuje osm na sebe navazujících stádií. První stádium činí dobu od narození do jednoho roku života a klade se v ní důraz na uspokojení potřeb dítěte, aby získalo důvěru ve svět. Dalším obdobím je první rok až třetí rok. V této době je nutné, aby dítě zažívalo pocity své vlastní volby. Třetím obdobím je třetí až šestý rok a zde dochází k poznávání. Dítě by nemělo být káráno například za zašpiněné oblečení, mohlo by totiž takovou výchovou dojít k tomu, že se v budoucnu bude obávat zkoušet nové věci. Následující čtvrté období je pro budoucího podnikatele důležité z toho důvodu, že má být chválen ve škole za aktivitu a ne trestán za chyby. Důležité je mít názor. Ostatní stádia jsou také důležité, ale vývoj osobnosti podnikatele vychází z tohoto základu. Důležitý pro budoucího podnikatele je tedy start do života, ale také následující vývoj.

3.2.3 Vlastnosti osobnosti

Výše je uvedeno několik přístupů k osobnosti, samozřejmě existuje daleko více pohledů. Osobnost se ale také značí určitými vlastnostmi, které můžeme rozdělit na temperament, rysy osobnosti, motivace, inteligence, sebepojetí a charakter (Blatný, 2010).

Temperament je obecná dispozice a určuje, jakým způsobem se bude člověk chovat (Kohoutek, 2006). Prvním, který položil základy tomuto tématu, byl Hippokrates a rozlišil čtyři typy: flegmatik, sangvinik, choleric a melancholik. Tyto čtyři pojmy jsou používány do dnešní doby (Blatný, 2012). Eysenck tyto temperamentové typy rozšířil i o zaměření jedince buď na vnitřní (introverze), či vnější (extroverze) svět. Extravert je živý, má rád vzrušení, není rád sám, je impulzivní, optimistický a veselý, ale i lépe odolává bolesti a vyžaduje silnější podněty. Mezi jeho negativa patří nespolehlivost a sklony k agresi. Introvert je pravým opakem. Je klidný, bere vše vážně,

své jednání plánuje předem, je spolehlivý a není agresivní. Introvert lépe vnímá slabší podněty a lépe se vyrovnává nudě. Níže uvedený obrázek ukazuje jak extraverci a introverzi, ale také zahrnuje neuroticismus, tedy emoční dimenzi stability a lability (Balcar, 1991).



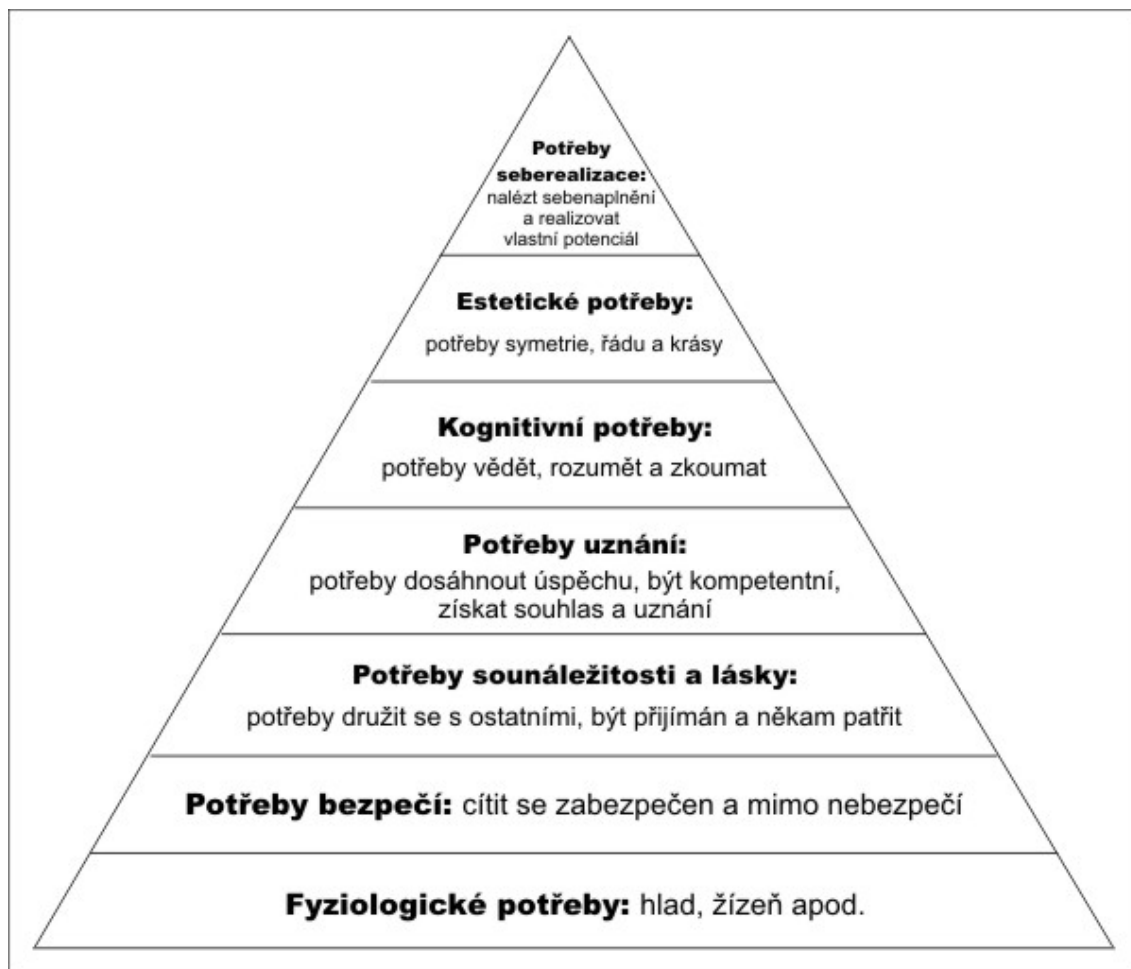
Obrázek 2: *Systém temperamentových dimenzí podle H.J.Eysencka a jejich vztah ke klasickým temperamentovým typům*

Zdroj: Blatný, 2010

Rysem osobnosti je vlastnost, která se u člověka projevuje určitým způsobem prožívání, jednání a chování. U člověka se jedná o získanou či vrozenou charakteristiku (Blatný, 2010).

Slovo motivace je odvozeno z latiny od slova „moveo“, které znamená hýbat. Jedná se tedy o sílu, která člověka nutí hýbat se určitým způsobem. Psychologové se v problematice motivace ptají otázkou proč. Proč se člověk chová takovým a takovým způsobem. Psychologie v oblasti motivace zkoumá, proč v určitých situacích dochází ke změně chování a za jakých podmínek. „Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který, i když vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén, je to psychikou řízený druh regulace.“ (Nakonečný, 1995, str.78) Psychologie rozlišuje slovo motivace a motiv. Motiv je pohnutka k určitému chování. Pohnutka vede buď ke zvýšenému chování, ale také sníženému. Podle síly motivu se člověk rozhoduje, která činnost pro něho má přednost. Například když má člověk hlad, bude uspokojovat nejdříve tuto potřebu před ostatními. Motivy se dělí do čtyř okruhů: sebezáchovné, stimulační, sociální a individuální psychické motivy. Pud

sebezáchovy znamená udržet se při životě, člověk proto musí spát, dýchat, být chráněn, udržovat tělesnou teplotu, jíst, pít a samozřejmě i přežít druhové, tedy sexuální a rodičovské. Stimulační motivy jsou pro každého člověka jiné, obecně lze říci, že se projevují hledáním nových zážitků a hravostí. Sociální motivy jsou v každé kultuře jiné a u člověka jsou zakódované od dětství. Do těchto motivů patří výkonová motivace, potřeba sdružování a moci. Mezi individuální psychické motivy patří potřeba sebeurčení, svobodná vůle a vzdor (Plháková, 2005). Jeden ze zdrojů motivace jsou potřeby a právě hierarchií lidských potřeb se zabýval a vytvořil Maslow. Pyramida uvedená níže zahrnuje potřeby a platí, že výše uvedené potřeby jsou uspokojovány až po uspokojení nižších potřeb. Do základních fyziologických potřeb se řadí potřeby jako jídlo, spánek, odpočinek, vzduch a další. Potřeba bezpečí a jistoty se projevuje v situacích ohrožujících domov, zázemí jedince. Další potřeba se uplatňuje ve společenském životě, ale i osobním styku, jako je hlazení. Uznání spočívá v potřebě vážnosti a obdivu. Nejvyšší potřeba v pyramidě znamená sebeuplatnění jedince (Buchtová, 2002).



Obrázek 3: Maslowova pyramida potřeb Zdroj: Vysekalová, 2011.

Lukeš (2012) ve své studii porovnával, zda mají podnikatelé a vedoucí pracovníci neziskových organizací mají shodné dispozice k podnikatelskému jednání, i když jsou jinak motivováni. Studie zjistila, že obě skupiny vykazují podobné podnikatelské osobnostní rysy. Co se týče motivace ta byla velice rozdílná. U podnikatelů patří mezi motivy příjem a nezávislost. Zatímco u vedoucích pracovníků neziskových organizací je motivem smysl práce.

„Velmi obecně a tradičně lze inteligenci definovat jako individuální úroveň a kvalitu myšlenkových operací, která se projevuje při řešení rozmanitých problémů, jejichž spektrum sahá od běžných každodenních úkolů, přes řešení nezvyklých praktických situací, až po vysoce teoretické abstraktní otázky.“ (Blatný, Plháková, 2003, str. 48) Mezi znaky inteligentního člověka patří: dobrá paměť, ostré vnímání, soudnost, dobré myšlení a orientace, zaměření se na objekt s rychlým, správným a pružným myšlením.

Inteligenci je možné měřit celou řadou testů. Jeden z ukazatelů je inteligenční koeficient tzv. IQ test, který je vyjadřuje poměr mentálního věku a chronologického věku. Mentální věk ukazuje skutečnou úroveň člověka a chronologický věk kalendářní věk (Nakonečný, 1998).

$$IQ = 100 \times \left(\frac{\text{mentální věk}}{\text{chronologický věk}} \right)$$

Vzorec 1: Vzorec IQ

Zdroj: Nakonečný, 1998

Sebepojetí znamená, jak člověk vidí sám sebe, jaký na sebe má názor. Tento pojem zahrnuje pocity jak kladné tak záporné, které má člověk sám o sobě. Na člověka působí vlivy prostřednictvím Jáských procesů a struktur. Do sebepojetí patří i to, jak si člověk uvědomuje vlastní charakteristiky (Smékal, 2002). Blatný a Plháková (2003, str. 92) ve své knize definují sebepojetí jako „souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“.

Přesto že Kohoutek (2006) ve své knize Úvod do psychologie definuje charakter jako jádro osobnosti, přiznává, že v psychologii má tento pojem širší význam. Uvádí také charakterové rysy člověka, mezi které řadí: altruistický, egoistický, ascendentní, submisivní. Altruistická osoba je taková, která je nesobecká, laskavá a přátelská, takový člověk se řídí morálními normami. Pravý opakem je člověk egoistický, tato osoba se řídí jen svými vlastními zájmy a neohlíží se na ostatní. Mezi další rysy osobnosti patří ascendentní tendence, která znamená potřebu vést. Submisivní osoba na druhou stranu se vést nechává. Provazník (2002) vidí charakter jako soubor vlastností, které jsou pro člověka osobité. Charakterové vlastnosti se ale utvářejí dlouhodobě a vliv na ně má celkový způsob života jedince. „Podstata charakteru je v činech, nikoli ve smýšlení nebo vyjádřených postojích, od toho bývá k činu často ještě velmi daleko“, uvádí Nakonečný (1998, str. 534). Smékal (2002) uvádí, že o charakteru rozhoduje láska, úcta, kladný vztah k práci, přírodě, občanská statečnost, způsobilost chránit mladší, či šetrný vztah k duchovním a materiálním hodnotám, k vlastnictví společenskému i osobnímu.

Existují i další pohledy na osobnost, Kohoutek (2006) řadí do vlastností osobnosti i schopnosti, které znamenají předpoklady pro vykonávání aktivit a u člověka jsou z 60 -80 % zděděné. Schopnosti lze také v průběhu života rozvíjet a to výchovou a prostředím působícím na jedince. Rozlišujeme obecné a speciální schopnosti. Obecné se uplatňují ve většině činnostech a speciální například u hudební, technické či pohybové aktivitě (Kohoutek, 2006). Dovednosti se schopnostmi souvisejí, jelikož znamenají praktické chování, které člověk uplatňuje díky učení se a schopnostem. Pokud si člověk osvojí určité vědomosti, říkáme jim znalosti. Nejdůležitější schopnosti u podnikatele jsou schopnosti rozumové. Existují ale i takové podnikatelské profese, ve kterých je zapotřebí smyslové, nebo pohybové schopnosti (Lukeš, Nový a kol. 2005).

Ve struktuře osobnosti se rozlišuje pět základních dimenzí, neboli také nazývaných jako „Big Five“. Mezi tyto dimenze patří svědomitost, emociální stabilita, snášenlivost, kulturnost a extraverte. U svědomitosti se sleduje spolehlivost, pečlivost, zásadovost a vytrvalost. Pokud se mluví o emocionální stabilitě, nesmí se zapomenout zmínit i její opak emocionální labilita. Stabilita je vyznačována klidem, soustředěností a vyrovnaností. Oproti tomu labilita se vyznačuje úzkostnými a podrážděnými stavy. Snášenlivost a nesnášenlivost patří do dalších pěti základních dimenzí. Snášenlivá osobnost je příjemná, dobromyslná a mírná. Opakem je lhostejnost k druhým, nepřátelskost, žárlivost a vznětlivost. Kulturní osobnost se vyznačuje vnímavostí, intelektuálními zájmy a zvědavostí. Samozřejmě existuje i opak, který se vyznačuje hrubostí, neuhlazeností, nemoudrostí. Extraverte a introverte se posuzuje mírou společenskosti, uzavřenosti či otevřenosti (Kohoutek, 2006).

Vedle výše uvedených vlastností osobnosti, jsou důležité také postoje podnikatele. Lze o nich říci, že jsou relativně stálé a zahrnují soudy, názory, přístupy a tendence jednat určitým způsobem v podobných situacích (Provazník a kol., 2002).

Dle Lukeše a Černického (2012), kteří dle studia odborné literatury, uvedli osobní specifické charakteristiky spojené s podnikáním a to například tyto: osobní iniciativa, kognitivní schopnosti, sebeúčinnou, tolerancí nejednoznačnosti, vysokou potřebu výkonu, vnitřním umístěním kontroly, ochotu nést riziko, převzetí odpovědnosti a připravenosti k riziku. Ve svém článku dále uvádějí další rozdělení dovedností podnikatele na: všeobecnou znalost, budování vztahů uvnitř a vně firmy, administrativní

a podnikové dovednosti. Také zde zmiňují další prvky osobnosti důležité pro podnikatelství a to: vlastní iniciativu, výkonovou orientaci, připravenost nést riziko. Ve svém průzkumu položili 63 expertům otázky týkající se úspěchu podnikání a zpracovali 314 odpovědí. Hlavními získanými kategoriemi byli: podnikatelské kompetence, sociální a manažerské dovednosti, osobnostní charakteristiky, znalosti, zkušenosti a poslední etické jednání.

Český statistický úřad (2007) zveřejnil studii „Charakteristiku podnikatele v České republice“. Z tohoto šetření vyplynulo, že pouze 15 procent dotazovaných mělo zkušenosti s podnikáním. Hlavní motivací k podnikání bylo být vlastním páнем 72 % a 31 % dotazovaných nepotřebovala radu ohledně podnikání.

Typický český podnikatel		
Základní údaje o podnikateli		
věk	25 – 39	80% (do 30 let 45%)
pohlaví	muž	73 %
vzdělání	vyučení, střední odborné nebo všeobecné s maturitou	62 %
občanství	ČR	96 %
zkušenosti v oboru		67 %
zkušenosti v podnikání		15 %
Hlavní motivace		
přání být svým vlastním páнем		72 %
přání zkusit něco nového		66 %
vyhlídka na vydělání více peněz		64 %
vyhnout se nezaměstnanosti		46 %
Počáteční potíže		
zajistit financování		63 %
navázat kontakty se zákazníky		58 %
jednat s úřady		57 %
působit sám jako podnikatel		41 %
Rady ohledně podnikání pocházely od		
příbuzných a známých		44 %
profesionálních známostí		31 %
nepotřeboval radu		31 %

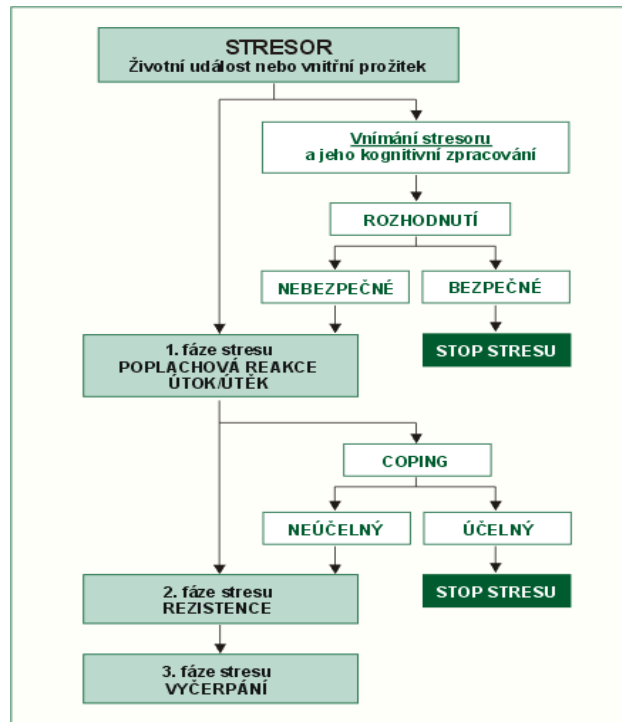
Obrázek 4: Charakteristika podnikatele v České republice, Zdroj: ČSÚ, 2007

3.3 Stres a stresové situace

Stres je v dnešní době velice používaným pojmem a existuje mnoho jeho definic. Křivohlavý (1998) definuje stres jako působení dvou proti sobě jdoucích sil. Na jedné straně působí stresor a na druhé obrané schopnosti jedince. Mezi nejznámějšími autory, kteří se tématu stres zabývali: Pavlov, Cannon, Seyle, Lazarus, Křivohlavý a další.

Prvním autorem, který se zabýval zkoumáním fyziologických změn v organismu způsobených stresovými situacemi, byl Pavlov. Jeho pokusy probíhali na zvířatech, konkrétněji na psech. Psy dostával do stresových situací a sledoval prostřednictvím rozboru žaludečních šťáv děje v organismu psa. Studium fyziologických změn u zvířat se také zabýval Cannon. Díky svým výzkumům došel k názoru, že v případě ohrožení jedince dojde k mobilizaci organismu a zvýšení činnosti sympatického nerovného systému. Reakcí na toto ohrožení dle Cannona byl boj, nebo útek. Autor, který navázal na tuto problematiku byl Seyle. Seyle používal ke svým experimentům krysy. Díky svému zkoumání zjistil, že při stresových situacích se v těle krys zvyšuje počet nadledvinek (Křivohlavý, 2003).

Pojem stres Seyle definoval takto: „Stres je stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému.“ (Seyle, 1966, str. 82) Stres dle Selyeho je výsledkem činnosti mezi silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku. Seyle se stresem podrobněji zabýval a díky výzkumům, při kterých dostával zvířata do stresových situací, objevil také obecný adaptační syndrom GAS (General Adaptation Syndrom). Tento syndrom rozeznává dle autora 3 fáze přizpůsobení (Kebza, 2005).



Obrázek 5: Fáze stresu

Zdroj: Škola zdraví, 2012

První fáze má název poplachová, při níž se zvyšuje tep jedince, zrychluje se dech, stoupá frekvence mozkových vln, rozšiřují se zornice, dochází k tlumení bolesti, napnutí svalů a dalším reakcím. Organismus se tedy snaží dostat do stavu pohotovosti a připravit síly k obraně či úniku (Cungi, 2001).

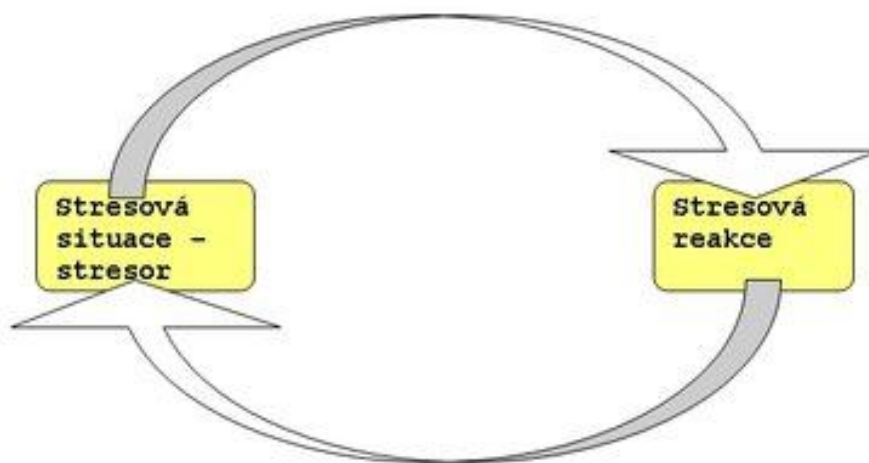
Rezistencí se nazývá druhá fáze GAS. V této fázi dochází k boji se stresem a výsledkem je, v lepší situaci, adaptace na zátěž a v horším případě třetí fáze (Kebza, 2005).

Poslední fáze má název vyčerpání. V krajní situaci končí smrtí, ale většinou způsobuje depresivní stavy, žaludeční vředy, psychické poruchy, či syndrom vyhoření (Kebza, 2005).

Cannon a Seyle své pokusy prováděli na zvířatech a sledovali fyziologické změny. Další představitel Lazarus se zaměřil na lidské formy zvládání stresových situací a studoval děje v psychice člověka. Ze svých studií vyvodil prvotní a druhotné zhodnocení situace. V prvotním zhodnocení situace dojde ke zvážení ohrožení v dané situaci, jako je například zdraví, vlastní existence, pověst a další. Zvažování možností,

kterými je možné situaci zvládnout, obsahuje druhotné zhodnocení situace. Při svých modelových situacích bral Lazarus v úvahu zranitelnost dané osoby, neboli vulnerabilitu (Křivohlavý, 2003)

Ve druhé fázi obecného adaptačního symptomu je zmíněn pojem stresor. Literatura tento pojem definuje jako podnět, který vyvolá stresovou reakci a každý člověk má jinou odolnost vůči stresorům (Křivohlavý, 2003).



Obrázek 6: *Stresová situace – stresor, stresová reakce*

Zdroj: Hollý, 2012

Stresor je možné rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní působí, jak již název sám naznačuje, uvnitř člověka. Mezi tělesné projevy působení těchto stresorů patří bolest, nemoc, či únava. Vnitřní stresor může také působit na psychickou stránku jedince a vyvolat emoce jako nervozita, strach a úzkost. Fyzikální a sociální podněty patří do druhého rozdělení, tedy vnějších stresorů. Hluk, vysoké či nízké teploty patří do fyzikálních podnětů. Sociální podněty jsou takové životní události, které člověka silně zasáhnou. Patří mezi ně smrt v rodině, narození potomka, a další (Řezáč, 1998).

Dalším rozdělením stresorů je na akutní a chronické. Akutní stresor nastává při traumatizující události, kterou jedinec nemůže ovlivnit jako například autonehoda. Chronický stresor působí opakovaně a lze do něj zařadit dlouhodobé pracovní zatížení (Cungi, 2001).

Dle Mikuláščíka (2007) se dělí stresory do čtyř skupin. První z nich nazývá obtížné podmínky k realizaci činnosti, které mají vliv na výkon jedince. Další souvisí

s nedostatkem času při činnosti jedince. Třetí z nich ohrožuje život a poslední způsobuje u jedince pocit odpovědnosti.

Následky stresu jsou tedy široké. Níže upravená tabulka zobrazuje některé důsledky stresu působící na člověka před propuknutím vážnějších zdravotních potíží.

Fyzikální symptomy stresu	Behaviorální symptomy stresu	Zdravotní potíže stresového původu
Ztráta apetitu	Podrážděnost lidmi	Vysoký krevní tlak
Poruchy trávení či pálení žáhy	Pocit neschopnosti	Koronární trombóza: infarkt
Zácpa či průjem	Stálý strach z nemoci	Migréna
Nespavost	Pocit neúspěchu	Senná rýma a alergie
Stálá únava	Pocity sebenávisti	Svědění
Tendence k pocení	Potíže s rozhodováním	Peptické vředy
Nervózní záškuby	Pocit ošklivosti	Zácpa
Okusování nehtů	Ztráta zájmu o ostatní	Zánět tlustého střeva
Bolesti hlavy	Ztráta smyslu pro humor	Revmatická artritida
Nucení na zvracení	Pocit selhávání	Špatná činnost štítné žlázy
Pocity k pláči, častý pláč	Potíže s koncentrací	Cukrovka

Tabulka 2: Fyzikální a behaviorální symptomy stresu

Zdroj: Arnold a kol., 2007

Stres nemá ale vždy špatný vliv na organismus. Pokud jde o počáteční část stresu, která umožní dosažení lepších výkonů, tak se jedná o pozitivní stres tzv. eustres. Distres je opakem, při tomto stresu může dojít k poškození organismu a vyčerpání, mluvíme tedy o negativním stresu (Křivohlavý, 2003).

Únava, chronický únavový syndrom a syndrom vyhoření patří mezi následky působení dlouhodobého stresu. Rozlišujeme duševní a tělesnou únavu. Tělesná únava se objevuje dříve než duševní, na druhou stranu má ale duševní daleko závažnější následky. Pokud se příznaky jako je bolest hlavy, kloubů, svalů, únava po malé námaze objevují více jak půl roku, mluvíme o chronickém únavovém symptomu. U člověka trpící těmito následky dlouhodobého sociálně psychologického působení stresu dojde k výraznému poklesu výkonnosti. Symptomy jako je zklamání, nespokojenost, nezáměr o okolí, zaživačské problémy, bolesti hlavy a další ukazují na syndrom vyhoření (Matoušek, 2003)

Tyto druhy stresu nejsou jediným rozdělením. Rozlišujeme také akutní, chronický, posttraumatický a anticipační stres. Akutní stres lze popsat jako takový, kterému se člověk špatně přizpůsobuje. Tento stres se totiž objevuje v důsledku náhlé události a tělo na něho obvykle reaguje ztrátou paměti, či zmatkovým jednáním (Matoušek, 2003).

Oproti tomu chronický stres působí dlouhodobě a jeho intenzita se v průběhu času může měnit. Nepříznivě ovlivňuje tento stres jak psychickou stránku, kde se tyto problémy projevují podrážděností, úzkostí, napětím či únavou, tak také fyzickou stránku. V tomto případě se stres projevuje bušením srdce, svalovým napětím, nebo například bolestmi hlavy (Lukeš, Nový, 2005). Přírodní katastrofická či průmyslová událost, ať již to jsou povodně, exploze, požáry a další vedou v některých případech ke vzniku posttraumatického stresu. Důsledkem působení tohoto stresu může dojít k posttraumatické poruše, která je velice závažná, protože lidé nejsou schopni se s touto událostí ani po delší době vyrovnat. Postiženému se totiž opakovaně vzpomínka vrací v myšlenkách, či ve snech. Anticipační stres se od předchozích stresů liší tím, že člověk je stresován situací, která se má teprve stát. Jedná se o představu tušení, či předvídání události, která ohrozí sebedůvěru či autoritu jedince (Matoušek, 2003).

Další autor, původně přírodovědec, jménem Plamínek (2008) popsal vztah stresu a zátěže jako „**stres = zátěž/odolnost**“. Tento vztah popisuje tak, že stres je tím větší, čím stoupá zátěž, naopak pokud stoupá odolnost, stres se snižuje.

Na podnikatele je v práci kladeno velké množství požadavků, se stresem se tedy potýkají každodenně. Mezi takové působící stresory je možné zmínit: finanční odpovědnost, nedostatek času, problémy s dodavateli, odběrateli, zaměstnanci,

či spolupracovníky. Lukeš a Nový (2005) obecně řadí, mezi hlavní stresory tyto: faktory prostředí, spojené s firmou a prací, individuální a osobnostní. Do prostředí řadí změny v legislativě, ekonomice, daňové zatížení, technologický pokrok, či opožděné platby. Problémy se splněným plánem a nadměrná zátěž v práci patří do faktorů, které souvisí s firmou a prací. Na druhou stranu problémy v rodině, splácení hypotečního úvěru, přírůstku do rodiny autoři řadí jako individuální faktory. Poslední osobnostní faktory se týkají přímo podnikatele. Mezi ně patří potřeba mít vše perfektní, pod kontrolou, či zaměření se příliš na detaily.

3.4 Zátěžové situace

Předchozí kapitola byla věnována stresu. Stres je zvláštní případ zátěže, jedná se o lehký a střední psychický stres. Štikar (2003) chápe zátěž jako porušení rovnováhy mezi vnitřním a vnějším systémem. Pojem zátěž chápe ve smyslu prožitku, reakce a podnětu. Zátěž definuje takto „Zátěž tedy vzniká v důsledku nesouladu mezi požadavky a podmínkami na jedné straně a vlastnostmi a stavem člověka na straně druhé.“ (Štikar, 2003, str. 74)

Zátěžové situace lze dle způsobu prožívání rozdělovat na frustraci, deprivaci, stres a konflikt. Frustrace nastává tehdy, když se člověk snaží dosáhnout nějakého cíle, či úkolu. Na jeho cestě k splnění se mu ale staví mnoho překážek a on nemá sílu je překonat. Jinými slovy lze slovo frustrace popsat jako zmaření, zklamání či znemožnění. V případě, když není dlouhodobě uspokojena nějaká potřeba, či ztráta něčeho co organismus potřebuje, dochází u člověka k deprivaci. Pojem stres byl již zmíněn v předchozí kapitole. Pokud se člověk ocitne ve střetu názorů, či zájmů, nazýváme tento psychický stav konfliktem (Štěpaník, 2007).

Mezi další rozdělení zátěže Mikšík (2007) uvádí běžnou psychickou zátěž, optimální a pesimální psychickou zátěž, hraniční psychickou zátěž a extrémní psychickou zátěž. Běžná zátěž patří mezi nejnižší a pro člověka není zatěžující, při dlouhodobém působení vede ke stereotypnímu jednání. Optimální psychická zátěž je dle Mikšíka pozitivní a vede k rozvoji osobnosti jedince. Zvládnutí této zátěže vede k radosti a uspokojení. Pesimální zátěž klade na podnikatele v jednom případě nízké nároky a v druhém tak vysoké, že je možné danou situaci nezvládnout. Hraniční zátěž je taková, která klade

na člověka nejvyšší nároky, které je schopen zvládnout. Poslední extrémní psychická zátěž vede k nezvládnutí situace jedincem.

Baumgartner (2001) ve své knize uvádí tři stupně psychické zátěže. K ohrožení života dochází při těžké psychické zátěži. Lehčí stupeň, nazýván střední psychická zátěž, nastává v tom případě, kdy člověku zabraňují k úspěšné činnosti. Při poslední, lehké psychické zátěži, nedochází k přerušení činnosti člověka.

Každý člověk pocítuje zátěž odlišně, někdo situaci vyhodnotí jako hrozbu, někdo si z ní nebude nic dělat a někdo ji může pocítovat jako výzvu. Samozřejmě záleží na věku, pohlaví, vzdělání, výchovou, osobností jedince a dalších faktorech. U podnikatelů může také dojít k tzv. syndromu vyhoření. Faktory, které působí v pracovním prostředí na podnikatele a vedou k tomuto syndromu jsou: míra svobody a kontroly, odpovědnost, neplnění úkolů, očekávání, sociální komunikace a další (Křivohlavý, 1998).

3.4.1 Coping

České slovo, kterým se dá vysvětlit pojem coping, je zvládnutí krizové situace, či problému. Zvládání problémů patří v dnešní době ke každodenním situacím člověka. Coping představuje všechny možné způsoby jak zvládnout stres. Při zvládání těchto zátěžových situacích se používají určité vzorce chování, tedy copingové strategie. Cílem copingu je se přizpůsobit na situaci tak, aby byla do jisté míry únosná. Definicí copingu existuje celá řada. Blatný a Balaštíková (2003) vysvětlují slovo coping jako sklon k určitému typu chování, které se dostavuje v situacích s vysokými nároky na adaptaci.

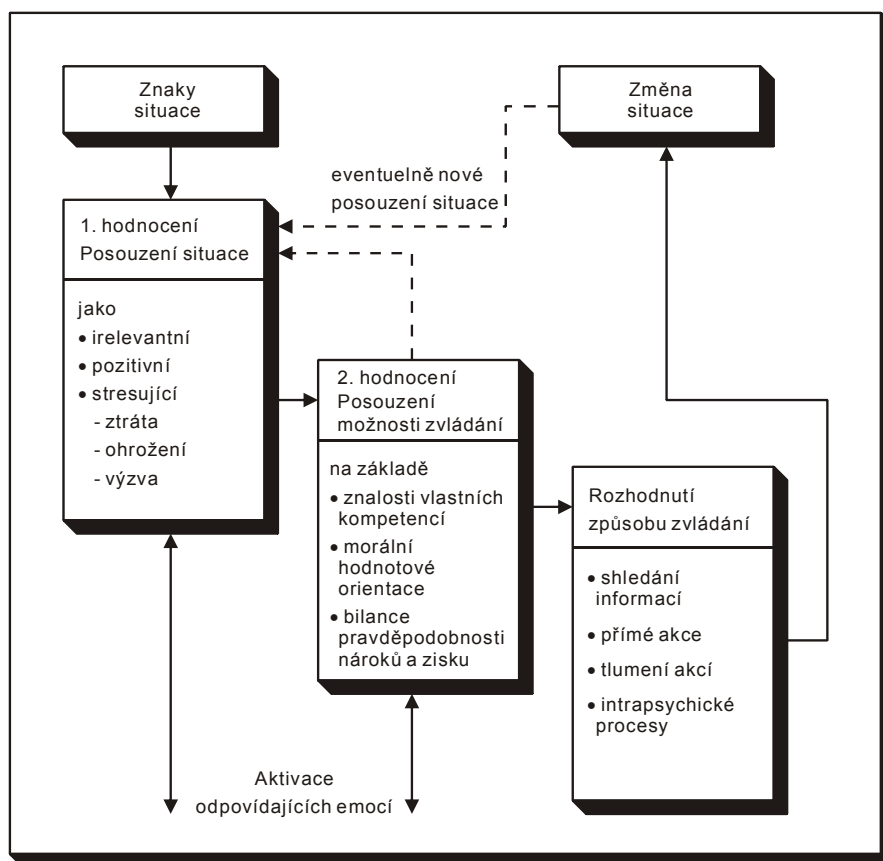
Při uplatnění copingu Paulík (2010, str. 79) uvádí: „coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní.“

Důležité je také rozlišit slovo coping od slova adaptace. Pokud působí zátěž v běžných mezích a podnikatel se s ní vyrovná, mluvíme o adaptaci. Copingem se ale rozumí zvládnutí zátěže, která je nad normou, tedy nadlimitní (Vašina, Strnadová, 2009).

Existují různé styly copingu, tedy copingové strategie. Proto se další kapitola bude tomuto tématu věnovat blíže.

3.4.2 Copingové strategie

Pokud se hovoří o copingových strategiích, nelze opomenout Lazaruse, kterého zmiňuje Baumgartner (2001) a rozděluje zvládání zátěže do třech fází. V prvním stádiu člověk zhodnocuje ohrožení. Zvažuje situaci, která ho ohrožuje jak ze subjektivního, tak objektivního hlediska. Následuje druhé zhodnocení, kdy člověk přemýšlí, jaké má možnosti situaci zvládnout a vybere copingovou strategii a na základě nových informací dochází u člověka k přehodnocení situace.



Obrázek 7: Transakční model psychologického stresu podle R. S. Lazaruse Zdroj: Lazarus, 1980

Křivohlavý, 1994 uvádí ve své publikaci Lazarusovi a Cohenovi další strategie, které publikovali v roce 1979, s těmito fázemi: zvyšování informovanosti, přímou činností, utlumením, samomluvou, obrácením se. V první fázi zvyšování informovanosti jedinec zjišťuje, co se kolem něho děje a jaká je šance zmírnit působení stresoru, či odvrátit událost. Po zhodnocení celé situace ji do jedné ze dvou tříd, buď zhodnotí situaci jako nezměnitelnou a přijme děj jako hotovou věc. Na druhou stranu

uváží, že se situace dá změnit a utkat se s ní buď obranou, či útokem. Druhá fáze, s názvem přímá činnost, zahrnuje jakoukoli činnost, při které dochází k boji se stresorem. Inhibice, neboli utlumení jsou činnosti, které by situaci mohli zhoršit nebo oslabit. Přehodnocení situace, změna žebříčků hodnot a hledání jiné cesty řešení se děje v následující fázi samomluvy. Poslední fáze se fáze, kdy jedinec požádá o pomoc, o radu, sociální oporu, uklidnění či radu (Křivohlavý, 1994).

Křivohlavý (2003) ve své knize Psychologie zdraví, uvádí dvě základní strategie zvládání. Při první z nich, která se zaměřuje na řešení daného problému, se vynakládá snaha řešit problém a aktivně se k němu přistupuje. Druhá strategie se zaměřuje na vyrovnávání se se stavem emocí. Tento typ se objevuje v životě člověka v pozdějším věku než první.

Existuje více teoretických přístupů ke copingu: dispoziční, situační a interakční přístup. Dispoziční přístup tvrdí, že existují u člověka postupy, jak zvládat zátěžové situace. Tyto postupy používá v průběhu života nezávisle na čase a podmínkách. Situační přístup říká, že existují určité situace, které jsou si podobné a k těmto situacím existují postupy v jednání. Nevýhodou tohoto přístupu je, že každý člověk posuzuje situaci jinak a nelze tedy říci, že bude reagovat stejně (Baumgartner, 2001).

4 Praktická část

Praktická část diplomové práce je rozdělena na několik kapitol. První kapitola praktické části se věnuje cíli a stanoveným hypotézám. Druhá kapitola uvádí metodu, které bylo v praktické části použito. Dále praktická část popisuje výzkumný soubor a shrnuje postup zpracování dat a výsledky jak dotazníkového šetření, tak i testovaných hypotéz.

4.1 Cíl a stanovení hypotéz

Cílem diplomové práce je odpovědět na otázku, zda existují rozdíly v používání jednotlivých strategií zvládání zátěže u podnikatelů, oproti populaci nevěnující se podnikatelské činnosti. Aby bylo možné na tuto otázku odpovědět, jsou stanoveny čtyři hypotézy:

H1: Délka pracovní doby nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H2: Stres v práci nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H3: Bezproblémový odpočinek nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H4: Hledání pomoci u blízkých nezávisí na tom, jestli je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

4.2 Metoda

Metodou získání dat bylo použito dotazníkového šetření z důvodu úspory času a finančních prostředků. K výběru vzorků byl proveden příležitostný výběr. V rámci mapujícího výzkumného projektu byl použit deskriptivní výzkum. Nezávislé proměnná je druh zaměstnání, tedy podnikatel a osoby nevěnující se podnikatelské činnosti. Závislé proměnné jsou ostatní faktory jako délka pracovní doby, stres v práci, schopnost odpočívat a schopnost poprosit blízké o pomoc.

V rámci výzkumu je provedeno kvantitativní dotazníkové šetření. Vzor dotazníku je přiložen v příloze této práce. Dotazník se skládá z 21 otázek a byl zveřejněn prostřednictvím internetové sítě. Úvodní otázky zjišťují informace o vzorku respondentů. Následující otázky se soustředí na stres, rozeznávání dotazovaných zda jsou ve stresu, zdroje stresu, jeho symptomy a zvládání zátěže. Otázky se soustředují z jakého zdroje stres na dotazované působí a jak se v takové situaci chovají. Návratnost dotazníku byla 72 %. Dotazníkové šetření bylo zahájeno v prosinci 2012 a probíhalo po dobu čtrnácti dnů a dotazovaní vyplňovali otázky online. Dotazník je umístěn v příloze diplomové práce. Výsledky z dotazníkového šetření byly zpracovány pomocí grafů a tabulek.

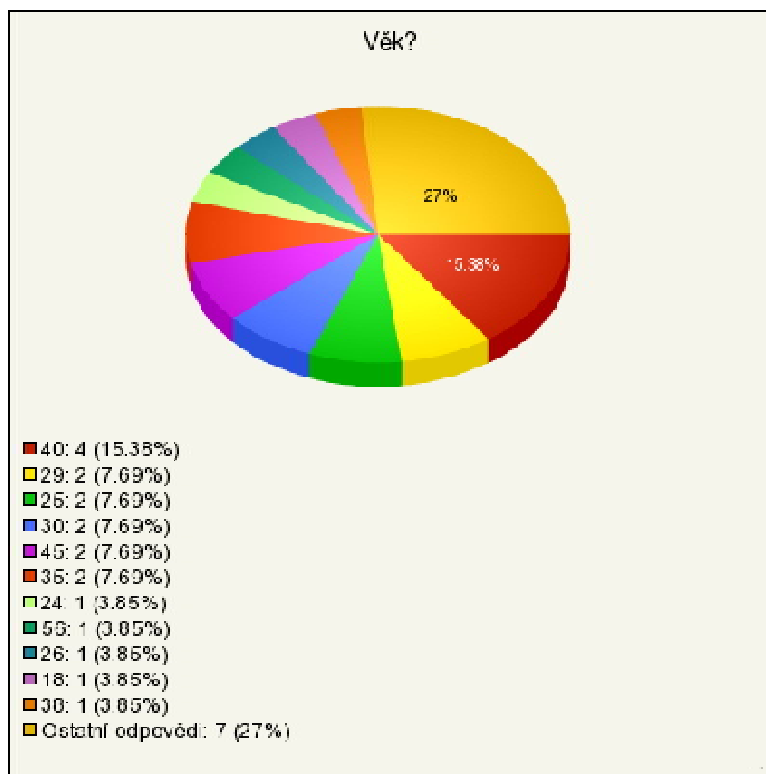
4.3 Výzkumný soubor

Pro výběr výzkumného souboru byl použit příležitostný výběr. Počet respondentů v dotazníkovém šetření činil celkově 111 osob, z toho 67 žen a 44 mužů. Dotazník rozděluje dotazované na podnikatele, kterých odpovídalo na otázky 26 a osoby nevěnující se podnikatelské činnosti, těch odpovídalo 85.

4.4 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 1

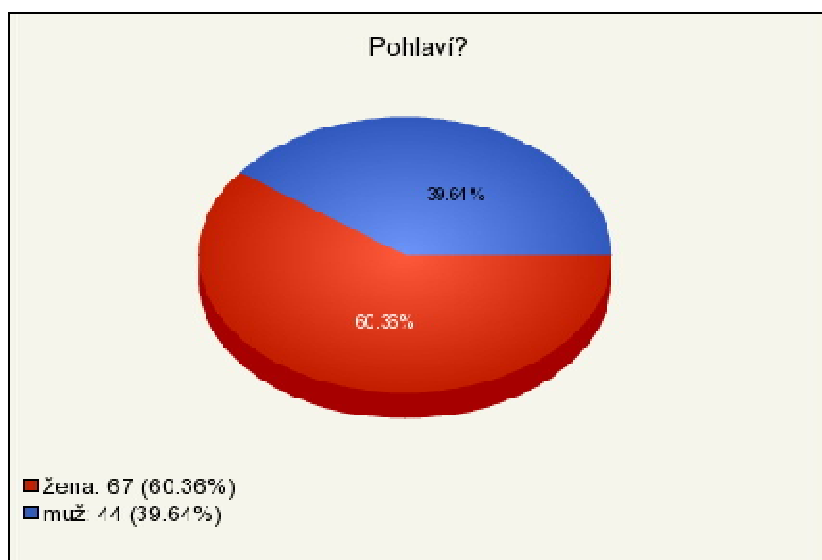
První otázka dotazníku se zaměřovala na zjištění věku dotazovaných. Při zhodnocení věku bylo zjištěno, že průměrný věk celkového počtu dotazovaných bylo 32,04 let. Věkové rozpětí dotazovaných se pohybovalo od 18 až po 58 let. V celkové skupině 111 dotazovaných nejčastěji odpovídali dotazovaní ve věku 25 a 40. Pokud se zaměříme na podnikatele, tak nejčetnější skupinou byli ve věku 40 let.



Graf 1: Věkové zastoupení podnikatelů

Otázka č. 2

Druhá otázka získala informace týkající se pohlaví dotazovaných. Z celkového počtu dotazníků vyplňovalo 67 žen a 44 mužů. Procentuální rozdělení činilo 60,36 % u muže a 39,64 % u ženy. Z odpovědí je patrné, že dotazník vyplňovalo více žen, než mužů.

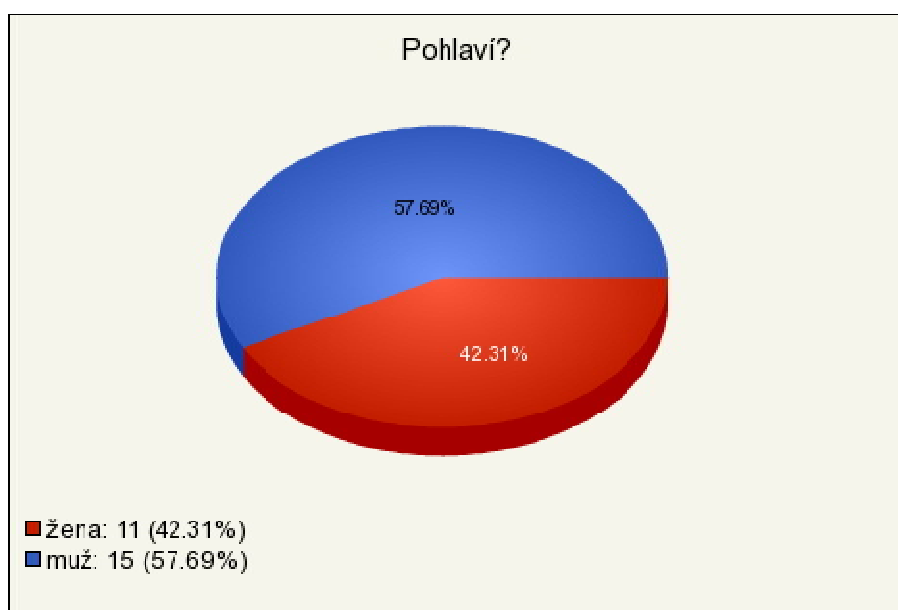


Graf 2: Pohlaví dotazovaných

Podnikatelská část dotazovaných činila 26 podnikatelů. U této části dotazovaných odpovídalo naopak více mužů než žen, celkově 57,69% mužů a 42,31% žen. Níže uvedená tabulka ukazuje rozdělení dle počtu.

Odpověď	Počet
Žena	11
Muž	15

Tabulka 3: Pohlaví podnikatelů

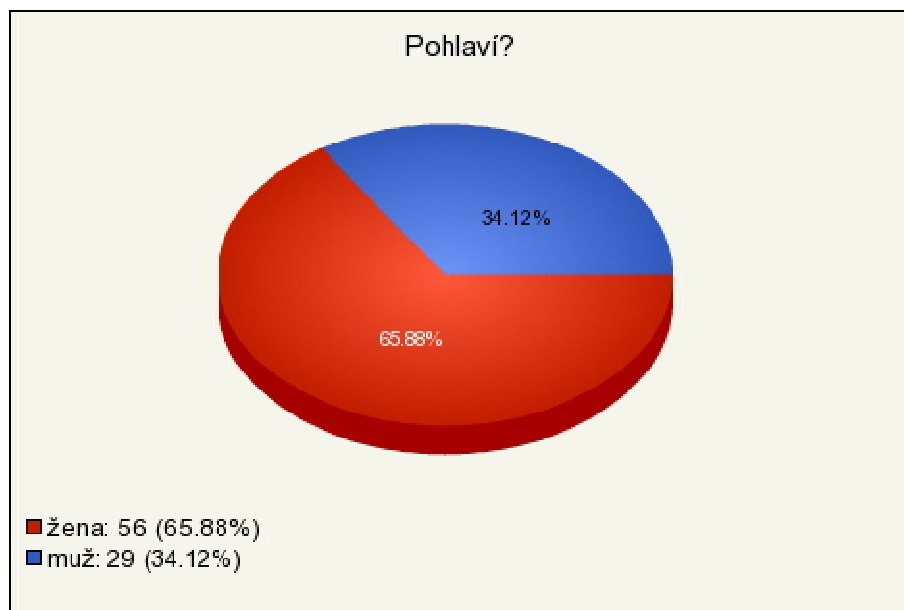


Graf 3: Pohlaví dotazovaných podnikatelů

Další graf a tabulka uvádí hodnoty u druhé skupiny dotazovaných, tedy u té části respondentů, kteří se podnikatelské aktivitě nevěnují. Rozložení u této skupiny dotazovaných činilo 34,12% mužů a 65,88% žen. Z výsledků je patrné, že celkový počet dotazovaných u této skupin byl vyšší, než u podnikatelů.

Odpověď	Počet
Muž	29
Žena	56

Tabulka 4: Pohlaví nepodnikatelů



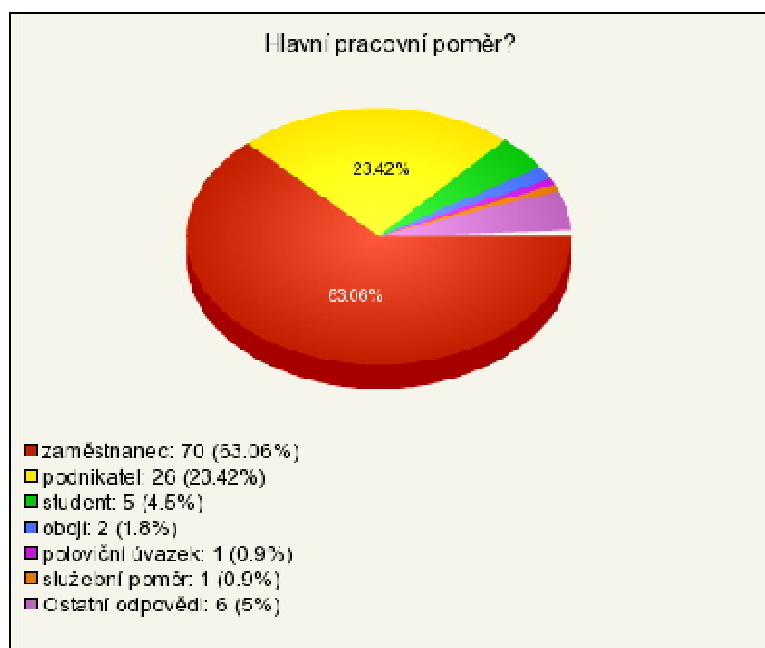
Graf 4: Pohlaví nepodnikatelů

Otázka č. 3

Třetí otázka dotazníku se ptala na pracovní poměr dotazovaných. Níže uvedená tabulka a graf ukazují, že z celkového počtu 111 respondentů více jak 63 procent patřila mezi zaměstnance, 23,42 % podnikatele a ostatní pracují na poloviční úvazek, studují, jsou zaměstnanci a zároveň podnikatelé a jiné.

Odpověď	Počet
zaměstnanec	70
podnikatel	26
ostatní	15

Tabulka 5: Hlavní pracovní poměr dotazovaných



Graf 5: Hlavní pracovní poměr dotazovaných

Otázka č. 4

Následující otázka dotazníku zjišťuje nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných. Z celkového počtu 111 respondentů dosáhlo 44 bakalářského stupně vzdělání. 40 dotazovaných dosáhlo nejvýše na středoškolské vzdělání, 10 střední odbornou školu, stejný počet dotazovaných, tedy také 10 má vzdělání na magisterské úrovni, pět vystudovalo pouze základní školu a nejméně zastoupenou skupinou byldoktorský stupeň, který vystudovali pouze dvě osoby z dotazovaných.

Odpověď	Počet
ZŠ	5
SOU	10
SŠ	40
VŠ - Bakalářský stupeň	44
VŠ - Magisterský stupeň	10
VŠ - Doktorský stupeň	2

Tabulka 6: Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných

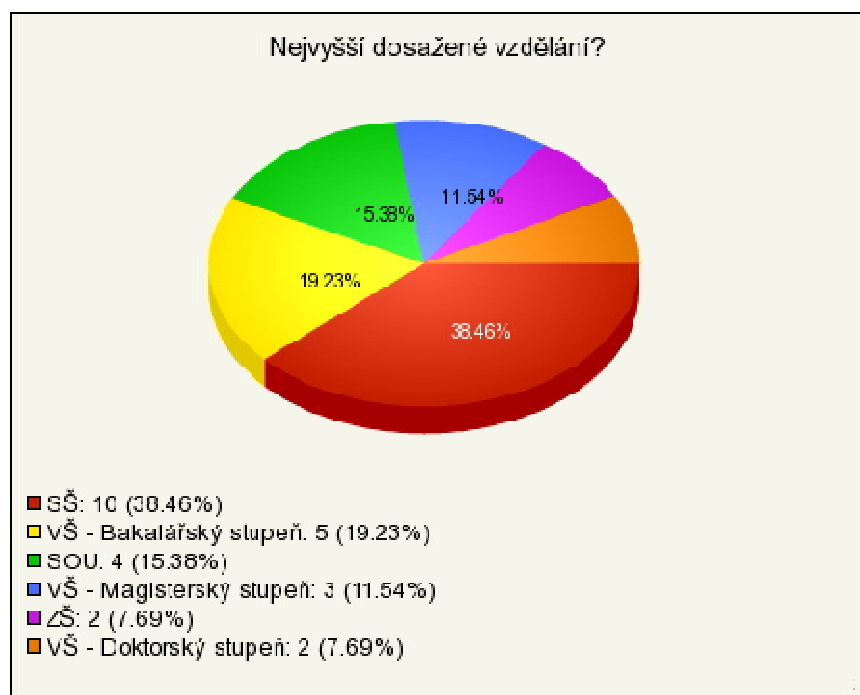


Graf 6: Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných

U podnikatelů dosáhlo na středoškolské vzdělání 10 dotazovaných. Druhé nejčetnější vzdělání u dotazovaných byla vysoká škola a to bakalářský stupeň. Čtyři podnikatelé z celkového počtu 26 podnikatelů dosáhli středního odborného učiliště a pouze dva podnikatelé se věnují podnikání pouze se vzděláním získaným na Základní škole. Nejvyššího stupně vzdělání, objevující se v dotazníku, byl doktorský stupeň a na ten měli vystudování pouze dva podnikatelé.

Odpověď	Počet
ZŠ	2
SOU	4
SŠ	10
VŠ - Bakalářský stupeň	5
VŠ - Magisterský stupeň	3
VŠ - Doktorský stupeň	2

Tabulka 7: Nejvyšší dosažené vzdělání podnikatelů



Graf 7: Nejvyšší dosažené vzdělání podnikatelů

U osob, které neprovozují podnikatelskou činnost, je nejpočetnějším dosaženým vzděláním bakalářský stupeň vysoké školy, kterého dosáhlo 39 osob. Druhým nejčastěji dosaženým vzděláním v této skupině respondentů s počtem 30 byla vystudována střední škola. 7 dotazovaných osob dosáhlo nejvyššího vzdělání magisterského stupně vysoké školy. Toto dosažené vzdělání v této skupině je také nejvyšší, jelikož doktorského stupně nedosáhla žádná osoba z dotazovaných. Nejnižšího vzdělání, tedy základní školu, vystudovali tři osoby z dotazovaných a střední odbornou školu šest osob.

Odpověď	Počet
ZŠ	3
SOU	6
SŠ	30
VŠ - Bakalářský stupeň	39
VŠ - Magisterský stupeň	7
VŠ - Doktorský stupeň	0

Tabulka 8: Nejvyšší dosažené vzdělání u nepodnikatelů



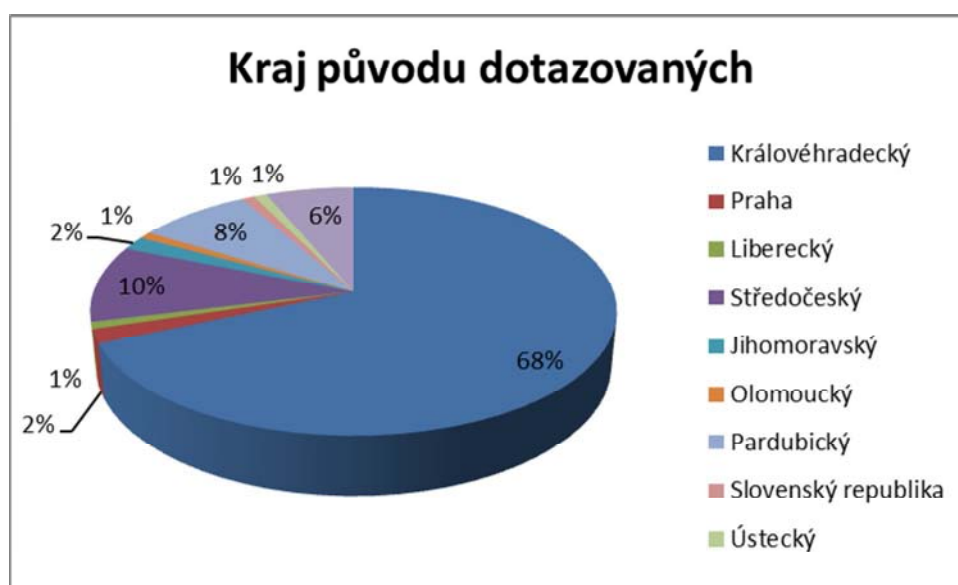
Graf 8: Nejvyšší dosažené vzdělání u nepodnikatelů

Otázka č. 5

Pátá otázka dotazníku se věnuje získání informací, z jakého kraje dotazovaná osoba pochází. Bylo zjištěno, že z celkového počtu 111 odpovědí, převážná většina dotazovaných pochází z Královéhradeckého kraje. Tento výsledek je nejspíš ovlivněn tím, že dotazník byl rozšířen prostřednictvím internetové sítě do okolí autorčiných přátel, kolegů a známých. Druhý nejčastější kraj, který se v odpovědích vykytoval, byl kraj Středočeský a následně Pardubický. Ostatní kraje měli zastoupení nižší a dokonce dotazník vyplnila i osoba pocházející ze sousedního státu, Slovenské republiky.

Odpověď	Počet
Královéhradecký	76
Praha	2
Liberecký	1
Středočeský	11
Jihomoravský	2
Olomoucký	1
Pardubický	9
Slovenský republika	1
Ústecký	1
Východočeský	7

Tabulka 9: Kraj původu dotazovaných

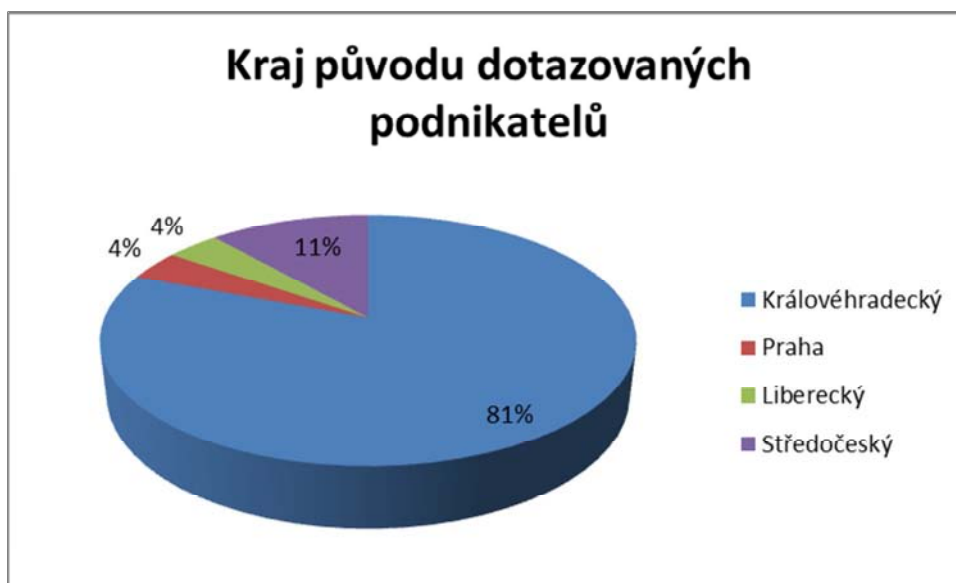


Graf 9: Kraj původu dotazovaných

Pokud se u této otázky zaměříme na podnikatelskou část dotazovaných, tak výsledky ukazují, že také nejčastěji podnikatelé pochází z Královéhradeckého kraje. Z celkového počtu podnikatelů takto část tvořila 81 %. Tři podnikatelé pochází ze Středočeského kraje a po jednom z Libereckého kraje a Prahy.

Odpověď	Počet
Královéhradecký	21
Praha	1
Liberecký	1
Středočeský	3

Tabulka 10: Kraj původu podnikatelů

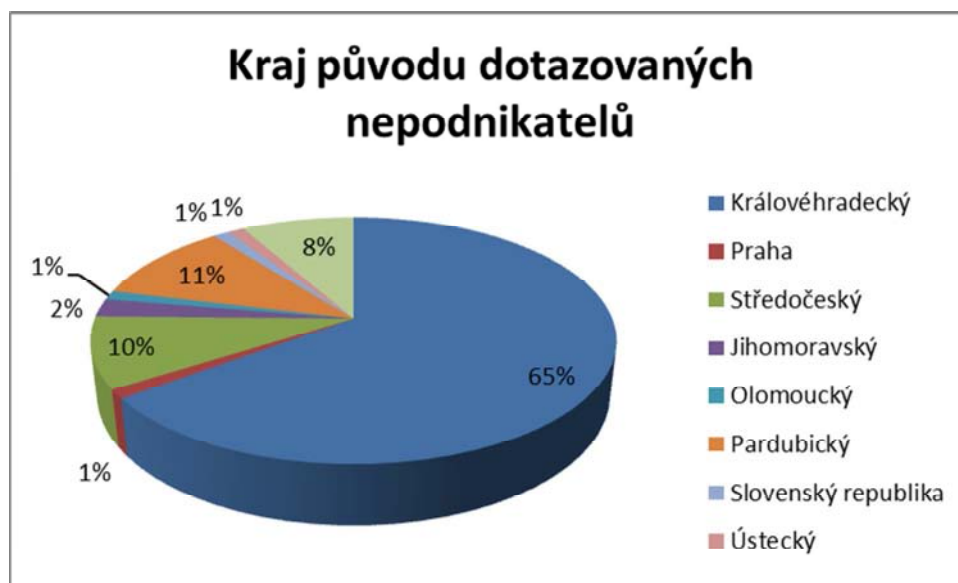


Graf 10: Kraj původu podnikatelů

Osoby, které se nevěnují podnikatelské činnosti na otázku, z kterého okraje pochází, odpověděli takto: 55 osob, tedy 65 % má kraj původu Královéhradecký. Na druhém místě nejčastější odpovědi byl kraj Pardubický, z tohoto kraje pochází 9 dotazovaných. 8 dotazovaných uvedlo jako svůj kraj původu Středočeský a 7 Východočeský. Malé množství dotazovaných pocházelo z Jihomoravského, Olomouckého, Ústeckého kraje, Prahy a sousedního státu Slovenské republiky.

Odpověď	Počet
Královéhradecký	55
Praha	1
Středočeský	8
Jihomoravský	2
Olomoucký	1
Pardubický	9
Slovenský republika	1
Ústecký	1
Východočeský	7

Tabulka 11: Kraj původu nepodnikatelů



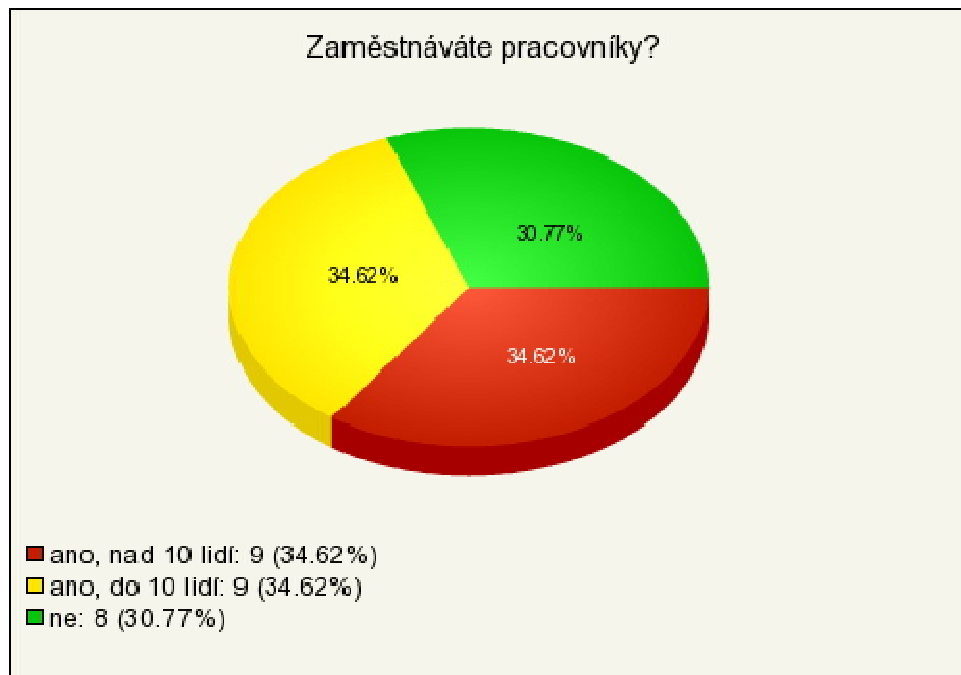
Graf 11: Kraj původu nepodnikatelů

Otázka č. 6

Šestá otázka dotazníkového šetření se zaměřila na zjištění informace, zda podnikatel zaměstnává pracovníky. Tato otázka se tedy nezaměřila na celkový počet dotazovaných, ale jen na podnikatelskou část. Odpovědi získané z této otázky ukazují, že přibližně třetina dotazovaných podnikatelů pracovníky nezaměstnává, další třetina zaměstnává do 10 pracovníků a poslední třetina zaměstnává nad 10 pracovníků.

Odpověď	Počet
ne	8
ano, do 10 lidí	9
ano, nad 10 lidí	9

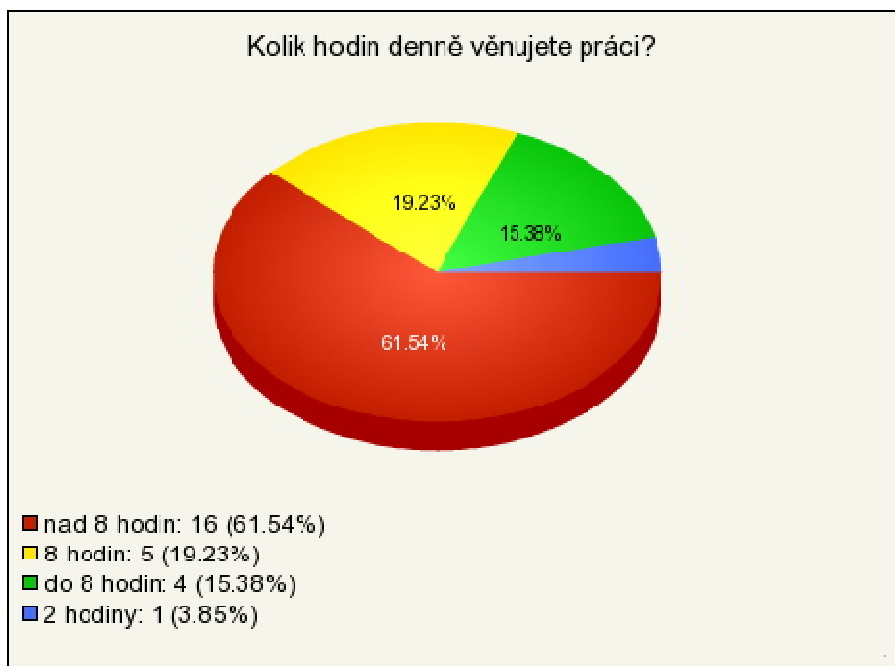
Tabulka 12: Zaměstnávání pracovníků podnikateli



Graf 12: Zaměstnávání pracovníků podnikateli

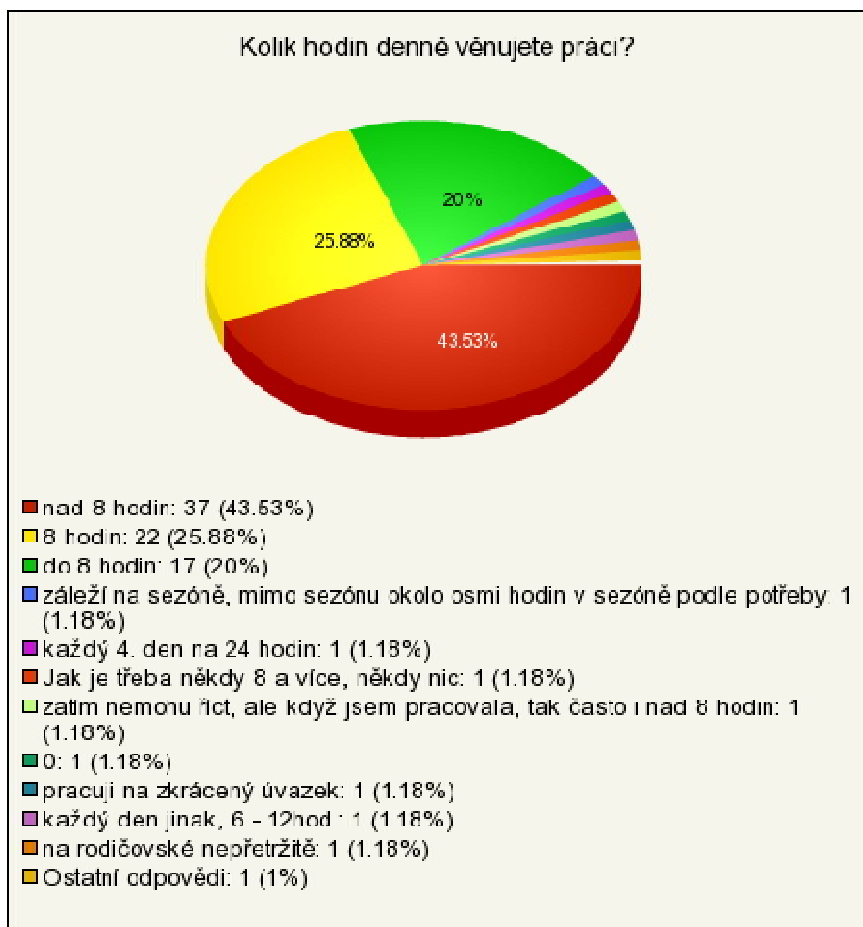
Otázka č. 7

Následující otázka dotazníku zjišťuje množství času, který dotazovaná osoba stráví v práci. Níže uvedený graf znázorňuje odpovědi podnikatelské části dotazovaných. Z odpovědí je patrné, že přibližně 62 % dotazovaných podnikatelů pracuje více jak 8 hodin denně. 15,38 % dotazovaných podnikatelů pracuje do 8 hodin denně, 19,23 % věnuje práci 8 hodin a jeden podnikatel odpověděl, že denně pracuje 2 hodiny.



Graf 13: Pracovní délka podnikatelů

Osoby nevěnující se podnikatelské činnosti odpovídali nejčastěji, že pracují také více jak 8 hodin denně. Takto odpovídalo konkrétně 43,53 % dotazovaných. Pracovní činnosti v délce 8 hodin se věnuje 25,88 % dotazovaných osob a 20 % pod 8 hodin denně. V dotazníku se objevili ji jiné odpovědi, které jsou vidět v níže uvedeném grafu.



Graf 14: Pracovní délka nepodnikatelů

Otázka č. 8

Další otázka v dotazníku zní takto: „Setkáváte se v práci se stresem?“ Účelem otázky je zjistit, zda se podnikatelé v práci setkávají se stresem a v jaké míře. U dotazovaných podnikatelů se z 54 % setkává v práci se stresem občas a pouze 12 % stále. Odpověď nikdy a stále na tuto otázku se v dotazníku objevila po 11,54 %.

Odpověď	Počet
nikdy	3
občas	14
často	6
stále	3

Tabulka 13: Setkávání podnikatelů v práci se stresem

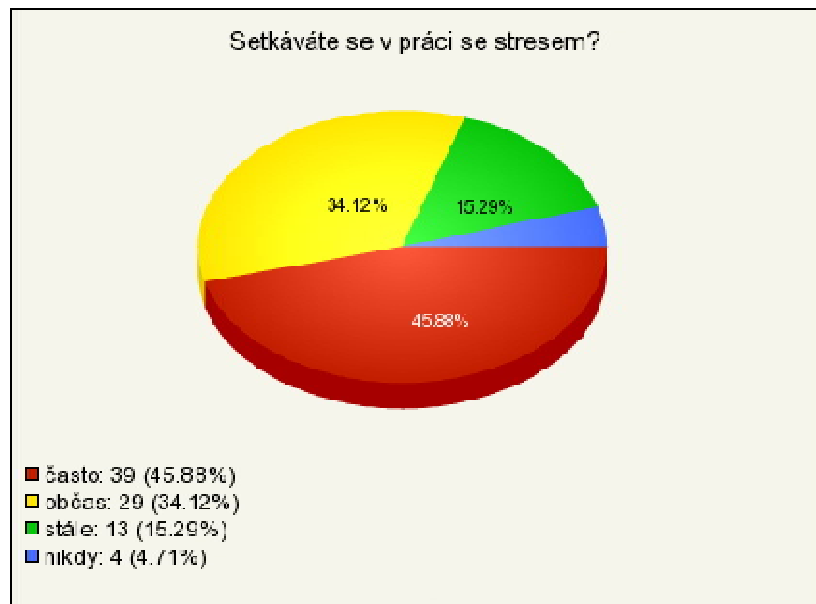


Graf 15: Setkávání podnikatelů v práci se stresem

U dotazovaných, kteří nepodnikají, se dle odpovědí setkávají v práci se stresem z 45,88% často a z 34,12% občas. Pouze 15,29 % dotazovaných odpovědělo, že se stresem setkávají v práci stále. Poslední skupina dotazovaných, která se v práci se stresem neseťkává nikdy činí 4,71%.

Odpověď	Počet
nikdy	4
občas	29
často	39
stále	13

Tabulka 14: Setkávání nepodnikatelů v práci se stresem



Graf 16: Setkávání nepodnikatelů v práci se stresem

Otázka č. 9

Další otázka zjišťuje, zda si dotazovaní dokážou uvědomit, zda jsou ve stresu. Podnikatelská část dotazovaných na tuto otázku odpověděla nejčastěji, že si 50% tento stav dokáže občas uvědomit. Druhá nejčastější odpověď byla často z 26,92%. Protikladné odpovědi nikdy a stále byly zodpovězeny z 11,54%.

Odpověď	Počet
nikdy	3
občas	13
často	7
stále	3

Tabulka 15: Poznání stresu u podnikatelů



Graf 17: Poznání stresu u podnikatelů

Druhá část dotazovaných, která nepodniká odpovídala na tuto otázku takto: 43,53% dotazovaných v této skupině vlastní stres dokážou občas uvědomit. 38,82% dotazovaných pozná, že je ve stresu často a 17,65% tento stav rozezná stále.

Odpověď	Počet
nikdy	0
občas	37
často	33
stále	15

Tabulka 16: Poznání stresu u nepodnikatelů



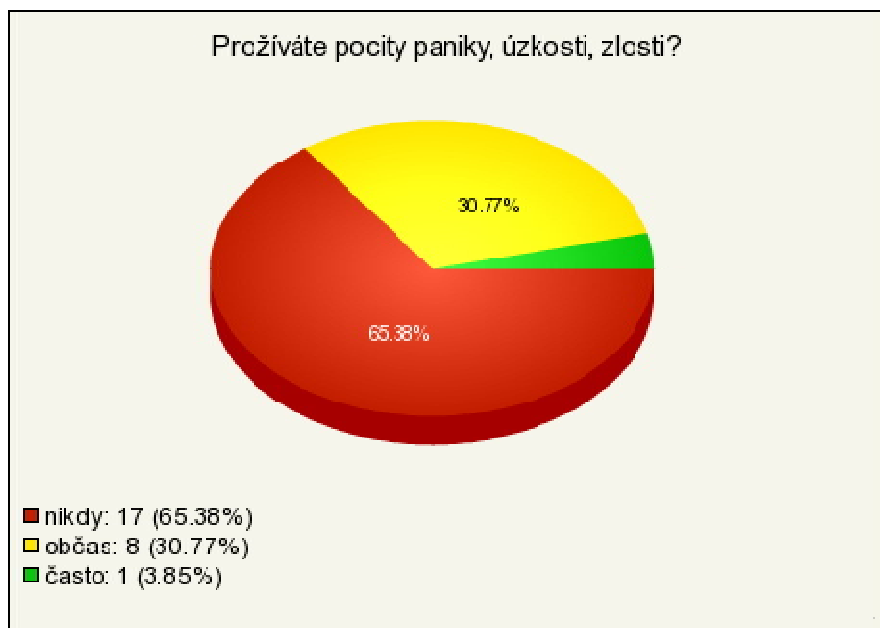
Graf 18: Poznání stresu u nepodnikatelů

Otázka č. 10

Desátá otázka dotazníku zní takto: „Prožíváte pocity paniky, úzkosti a zlosti?“ Úkolem této otázky je zjistit psychické příznaky stresu. Podnikatelská část dotazovaných odpověděla, že tyto pocity paniky, úzkosti a zlosti neprožívá nikdy, jednalo se o 65,38% z nich. Občas tyto pocity má 30,77% dotazovaných podnikatelů a pouze 3,85% je má často. Odpověď vždy nezodpověděl žádný podnikatel.

Odpověď	Počet
nikdy	17
občas	8
často	1
vždy	0

Tabulka 17: Prožívání pocitů paniky, úzkosti, zlosti u podnikatelů

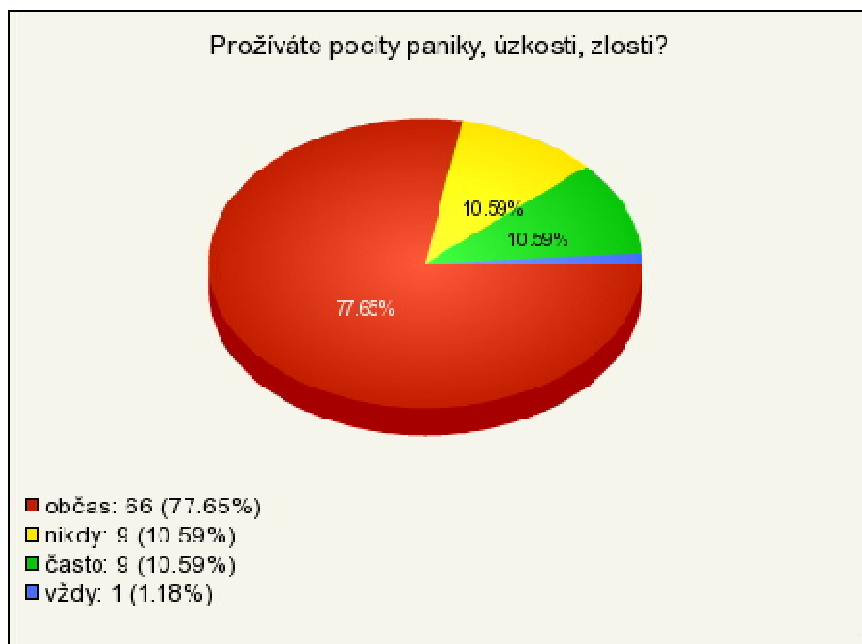


Graf 19: Prožívání pocitů paniky, úzkosti, zlosti u podnikatelů

Osoby, které se nevěnují podnikatelské činnosti dle výsledků dotazníku tyto pocity prožívají častěji. 77,65% z dotazovaných uvedlo, že pocity úzkosti, paniky a zlosti prožívají spíše občas. Často a nikdy mají tento pocit 10,59%. Pouze 1,18% dotazovaných odpovědělo na otázku vždy.

Odpověď	Počet
nikdy	9
občas	66
často	9
vždy	1

Tabulka 18: Prožívání pocitů paniky, úzkosti a zlosti u nepodnikatelů



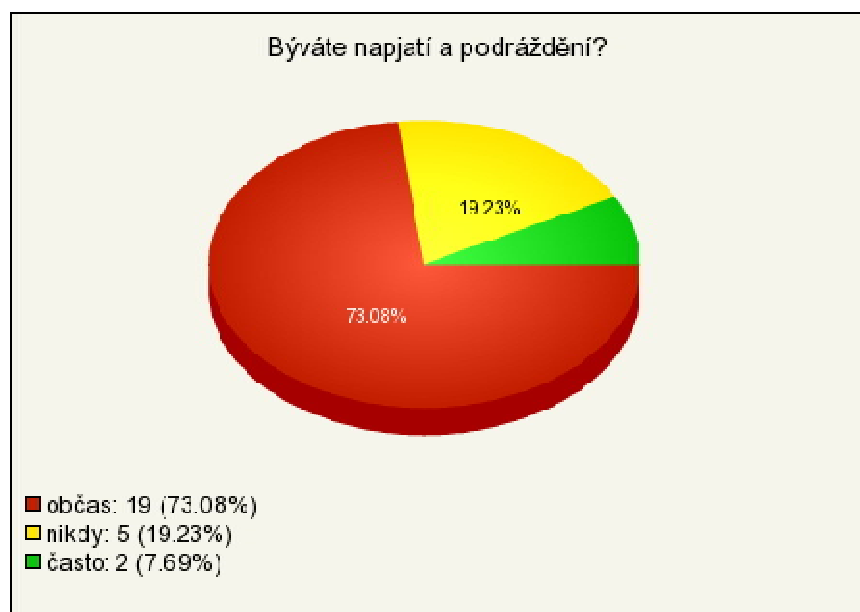
Graf 20: Prožívání pocitů paniky, úzkosti a zlosti u nepodnikatelů

Otázka č. 11

„Býváte napjatí a podráždění?“ takto zní další položená otázka dotazníku. U dotazovaných podnikatelů zněla odpověď občas v 73 %. 19 % dotázaných se necítí být napjatí a podráždění vůbec, odpověděli tedy nikdy. Pouhých 8 % dotazovaných podnikatelů přiznává, že jsou podráždění a napjatí často.

Odpověď	Počet
nikdy	5
občas	19
často	2
vždy	0

Tabulka 19: Napjatost a podrážděnost u podnikatelů

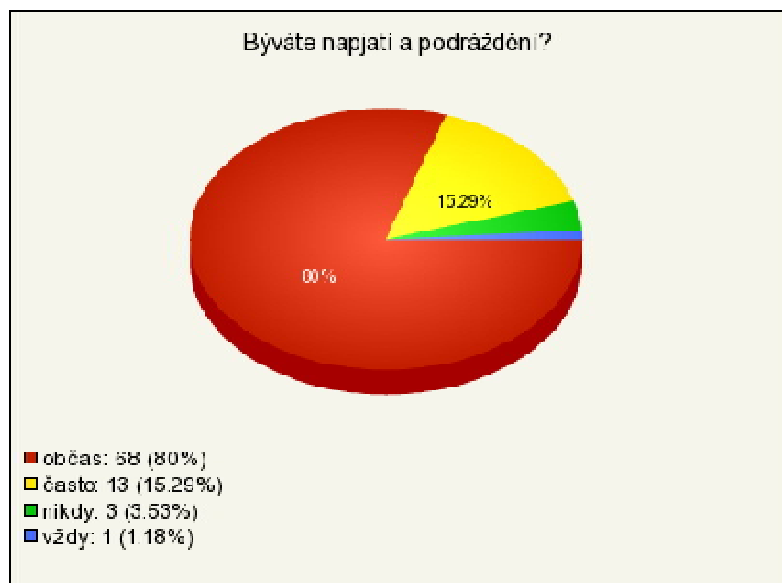


Graf 21: *Napjatost a podrážděnost u podnikatelů*

U druhé skupiny osob nevěnujících se podnikatelské činnosti 80 % dotazovaných pociťuje podrážděnost a napjatost občas. 15,29 % odpovědělo, že se cítí napjatí a podráždění často. 3,53 % dotazovaných této skupiny se domnívají, že napjatost a podrážděnost nepociťují nikdy. 1,18 % z dotazovaných se cítí napjatý a podrážděný stále.

Odpověď	Počet
nikdy	3
občas	68
často	13
vždy	1

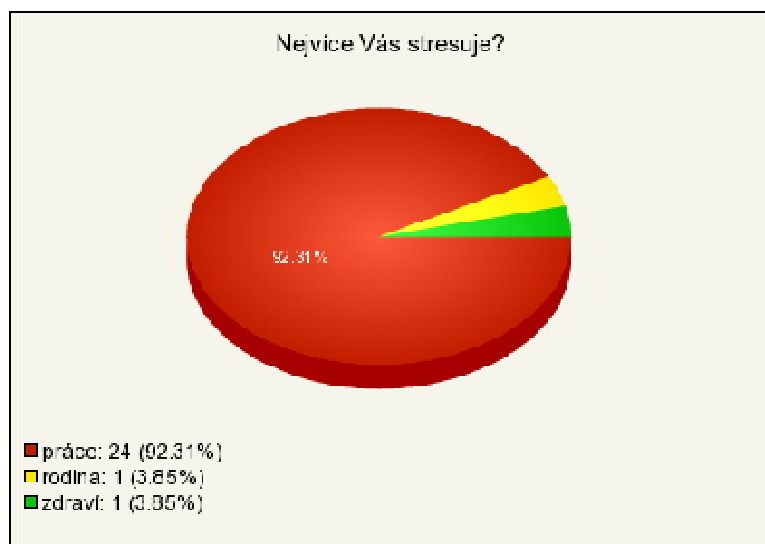
Tabulka 20: *Napjatost a podrážděnost u nepodnikatelů*



***Graf 22:** Napjatost a podrážděnost u nepodnikatelů*

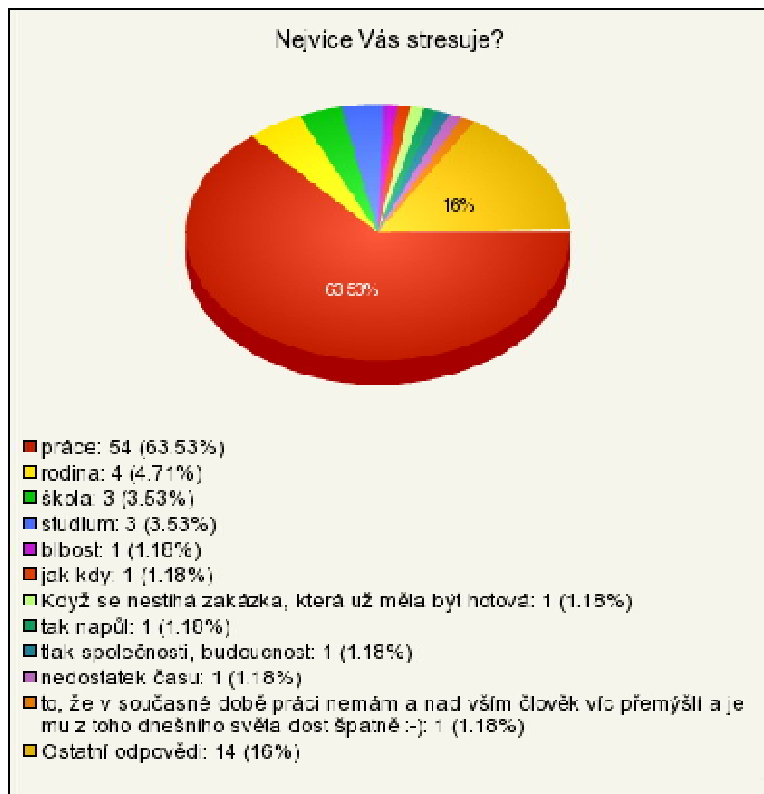
Otázka č. 12

Další otázka dotazníku zní: „Nejvíce Vás stresuje?“ a zjišťuje, kde se dotazovaný setkává nejvíce se stresem. Z výsledků je patrné, že 92 % podnikatelů se setkává se stresem nejvíce v práci. Jednoho podnikatele stresuje rodina a jednoho zdraví.



***Graf 23:** Stresory u podnikatelů*

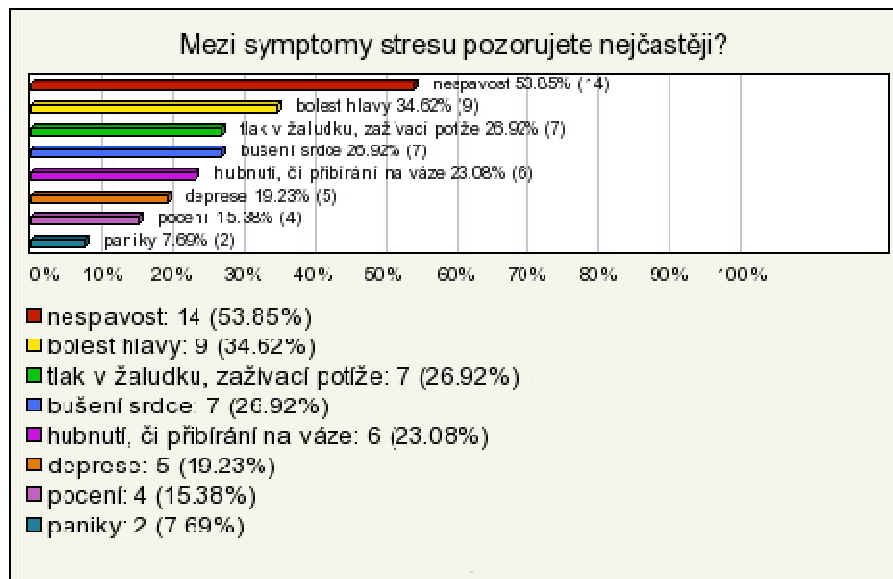
U druhé skupiny dotazovaných se v dotazníku objevilo odpovědí více. Přestože také více jak polovina dotazovaných opověděla, že je nejvíce stresuje práce a to přesněji 64 %. Objevovali se zde ale i odpovědi jako nedostatek času, budoucnost, společnost a další.



Graf 24: Stresory u nepodnikatelů

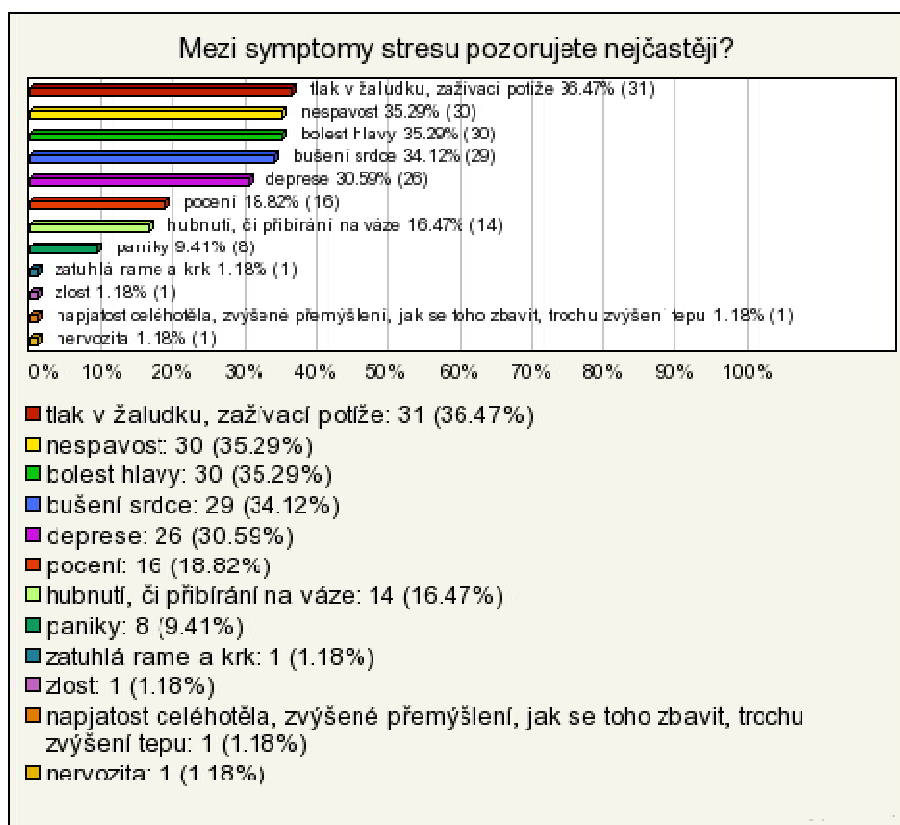
Otázka č. 13

V další otázce dotazníku podnikatelé nejčastěji při stresu pozorují z 53,85 % nespavost, z 34,62 % bolest hlavy, z 26,92 % tlak v žaludku. Dále podnikatelé také z 26,92 % mají zažívací potíže a bušení srdce, z 23,08 % hubnutí, či přibírání na váze. Deprese podnikatelé pociťují v 19,23 %, pocení v 15,38 % a pocity paniky v 7,69 %.



Graf 25: Symptomy stresu u podnikatelů

Oproti tomu druhá skupinka osob, které neprovozují podnikatelskou činnost, ve stresu pozoruje nejvíce zažívací potíže a tlak v žaludku a to v 36,47 %. Na druhém místě tato skupina cítí nejčastěji jako projev stresu nespavost (35,29 %), bolest hlavy (35,29%), bušení srdce, deprese, pocení, pohyby váhy, paniku, zatuhlá ramena, zlost, nervozitu a další.



Graf 26: Symptomy stresu u nepodnikatelů

Otázka č. 14

Na pociťování fyzického a psychického vyčerpání se ptá další otázka dotazníku. Podnikatelská část dotazovaných odpovídala v této otázce takto: více jak polovina podnikatelů pociťuje vyčerpání spíše občas. 34,62 % podnikatelů se zdá, že pocity vyčerpání nepociťují nikdy a pouhých 7, 69 % se zdá, že jsou často vyčerpaní.

Odpověď	Počet
nikdy	9
občas	15
často	2
stále	0

Tabulka 21: Pociťování vyčerpání u podnikatelů



Graf 27: Pocitování vyčerpání u podnikatelů

Druhá skupina dotazovaných tedy ta část osob, která nepodniká, dle odpovědí občas pocity vyčerpání pocítují a to v 75,29 %. Často pocítované vyčerpání pozoruje 21,18 % dotazovaných. 2,35 % dotazovaných se zdá, že pocítují vyčerpání stále a pouze 1,18 % přijde, že se vyčerpání necítí nikdy.

Odpověď	Počet
nikdy	1
občas	64
často	18
stále	2

Tabulka 22: Pocitování vyčerpání u nepodnikatelů



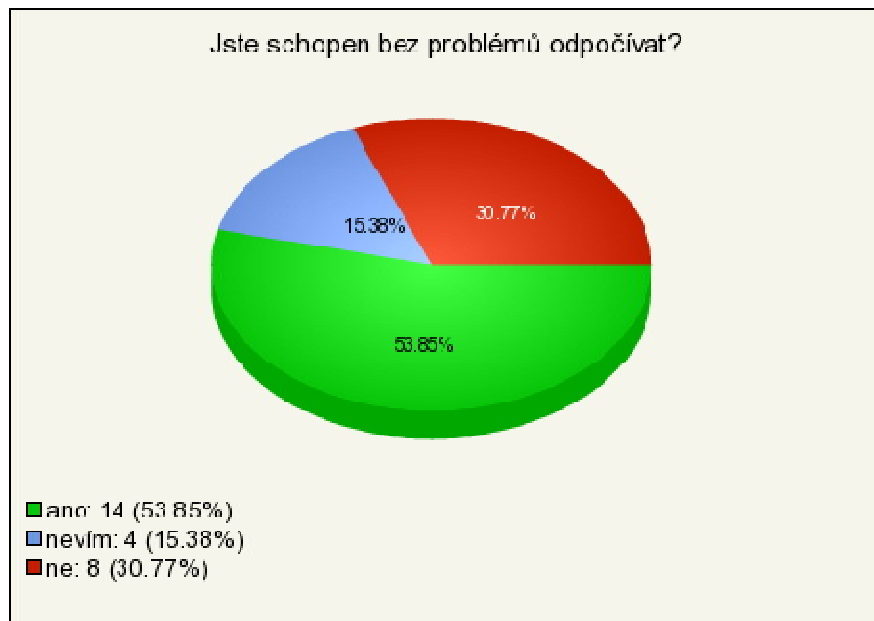
Graf 28: Pocitování vyčerpání u nepodnikatelů

Otázka č. 15

Odpovědi na otázku „Jste schopen bez problémů odpočívat?“ zní takto: 53,85 % dotazovaných podnikatelů odpovědělo, že bez problémů dokážou odpočívat. Druhá nejčastější odpověď ve 31 % zněla záporně, podnikatelé v tomto případě necítí, že dokážou bez problému odpočívat. Poslední třetí možnost dotazníku zodpovědělo 15 % podnikatelů, kteří se nedokázali na tuto otázku odpovědět.

Odpověď	Počet
ano	14
ne	8
nevím	4

Tabulka 23: Odpočinek u podnikatelů



Graf 29: *Odpočinek u podnikatelů*

U osob nevěnující se podnikatelské činnosti odpovědi zněly takto: více jak polovina dotazovaných, tedy 65 % je toho názoru, že dokáže odpočívat bez problémů. 11 % dotazovaných nevědělo, jak odpovědět a 25 % odpovědělo na tuto otázku záporně.

Odpověď	Počet
ano	55
ne	21
nevím	9

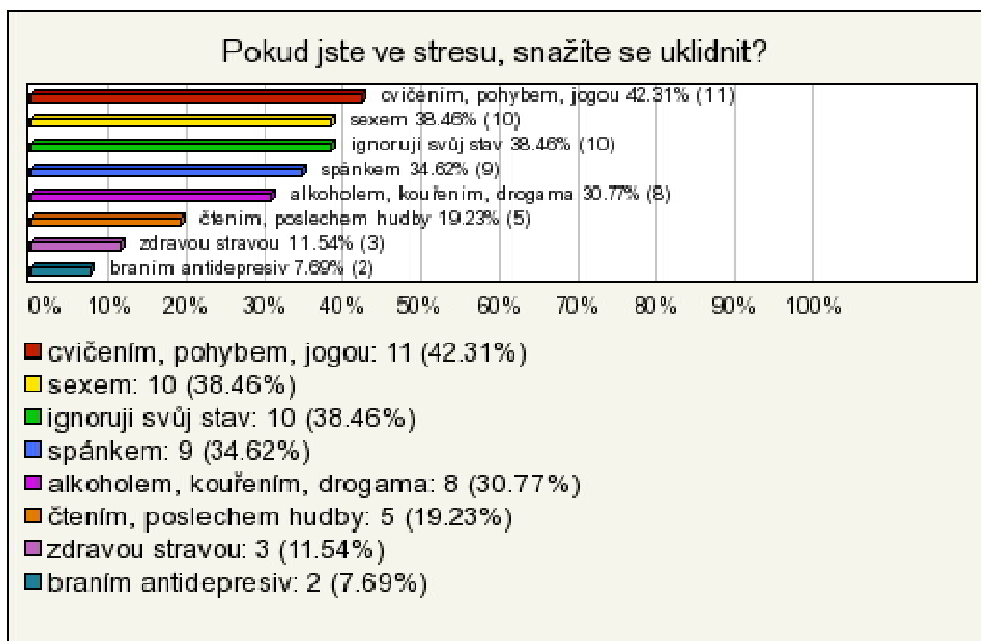
Tabulka 24: *Odpočinek u nepodnikatelů*



Graf 30: Odpočinek u nepodnikatelů

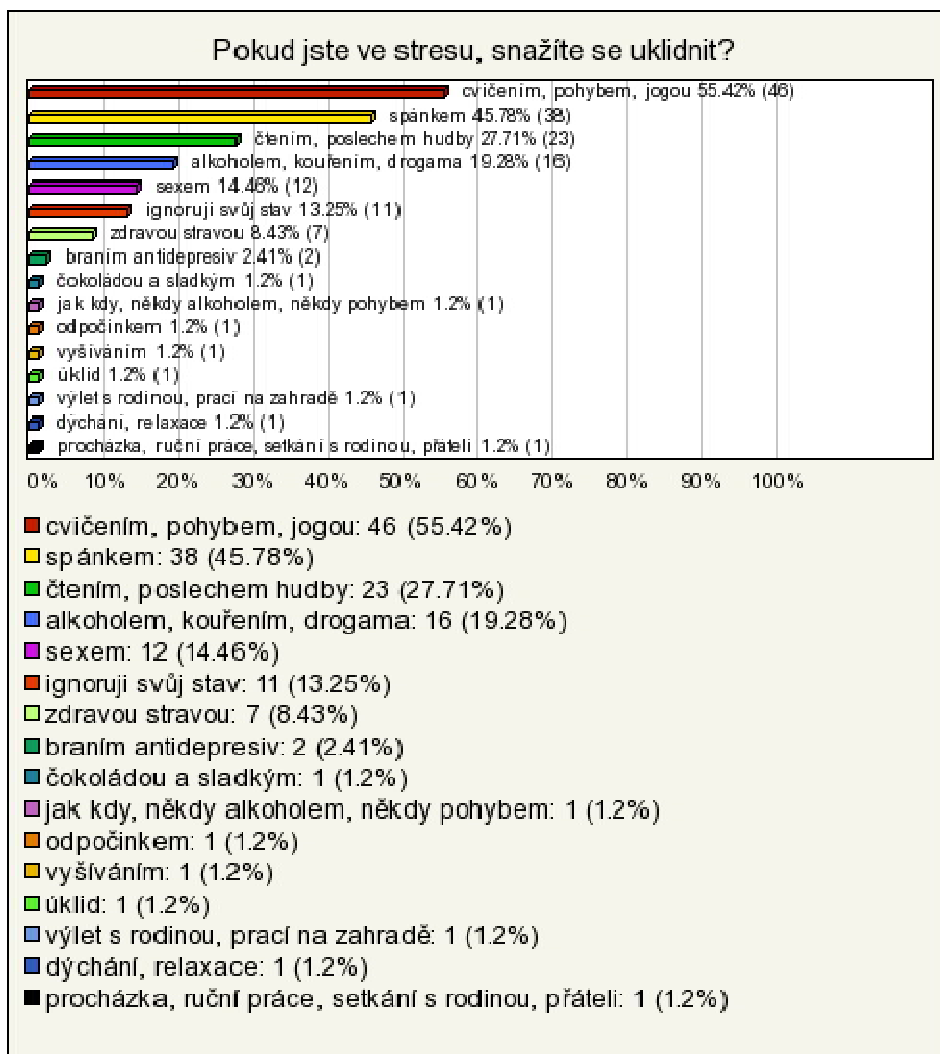
Otázka č. 16

Otázka s pořadovým číslem 16 se ptá, jakým způsobem se dotazovaný zbavuje stresu. Podnikatelé nejčastěji odpovídali, že je ve stresu uklidňuje cvičení, pohyb a joga. Druhou nejčastější odpovědí byl sex ve 38,46 %. Dle odpovědí svůj stav ignoruje 38,46 % podnikatelů. 34,62 % podnikatelů odpovědělo, že ve stresu spí a 30,77 % se snaží uklidnit alkoholem, kouřením, či drogami. Čtením, či poslechem hudby se dle odpovědí uklidňuje 19,23 % podnikatelů. 11,54 % podnikatelů vybralo z odpovědí zdravou stravou a 7,69 % braní antidepresiv.



Graf 31: Odpočinek u podnikatelů

Nejčastější odpovědi druhé skupiny dotazovaných je u 55,42 % cvičení, pohyb a joga. 45,78 % dotazovaných vybralo spánek jako uklidnění při stresu. Mezi další časté odpovědi v dotazníku bylo vybráno čtení, poslech hudby, ale také alkohol, drogy, kouření, sex, ignorací svého stavu a zdravá strava. Někteří dotazovaní odpověděli: čokoládou a sladkým, vyšíváním, úklidem, relaxací atd.



Graf 32: Odpočinek u nepodnikatelů

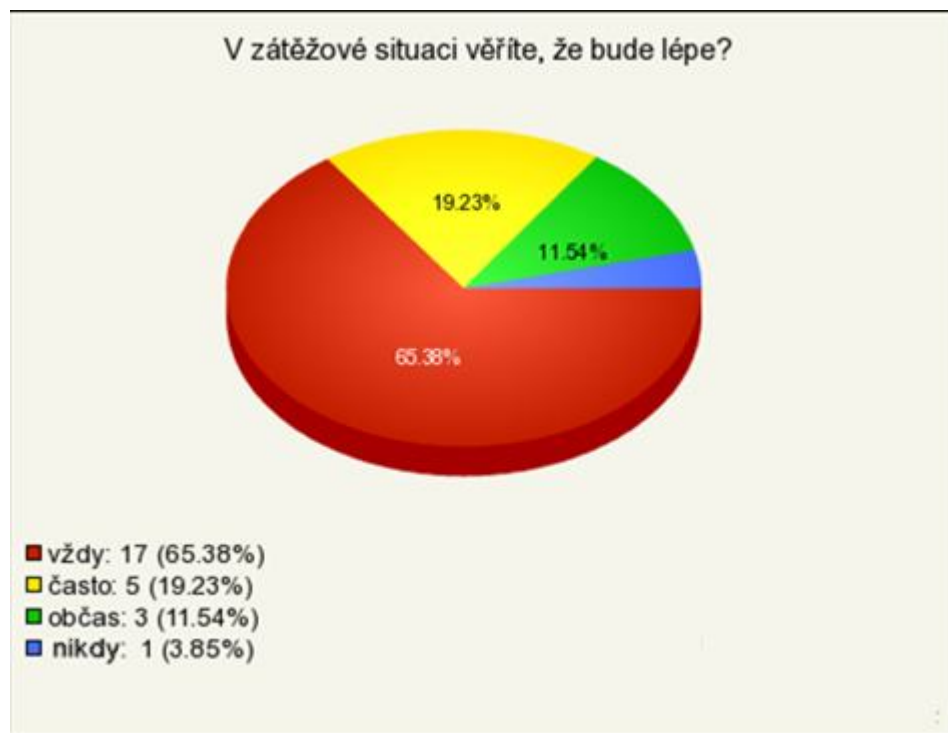
Otázka č. 17

Další otázka dotazníku má za úkol zjistit, zda dotazovaný v zátěžových situacích věří, že bude lépe. 65,38 % dotazovaných podnikatelů odpovědělo, že vždy věří, že bude lépe. Často podnikatelé věří, že bude lépe u 19,23 %. 11,54 % dotazovaných podnikatelů odpovědělo, že občas v zátěžové situaci věří, že bude lépe a 3,85 % z celkového počtu podnikatelů v dotazníku odpovědělo, že nevěří, že bude lépe.

Odpověď	Počet
nikdy	1
občas	3
často	5

vždy	17
------	----

Tabulka 25: Víra v lepší budoucnost u podnikatelů

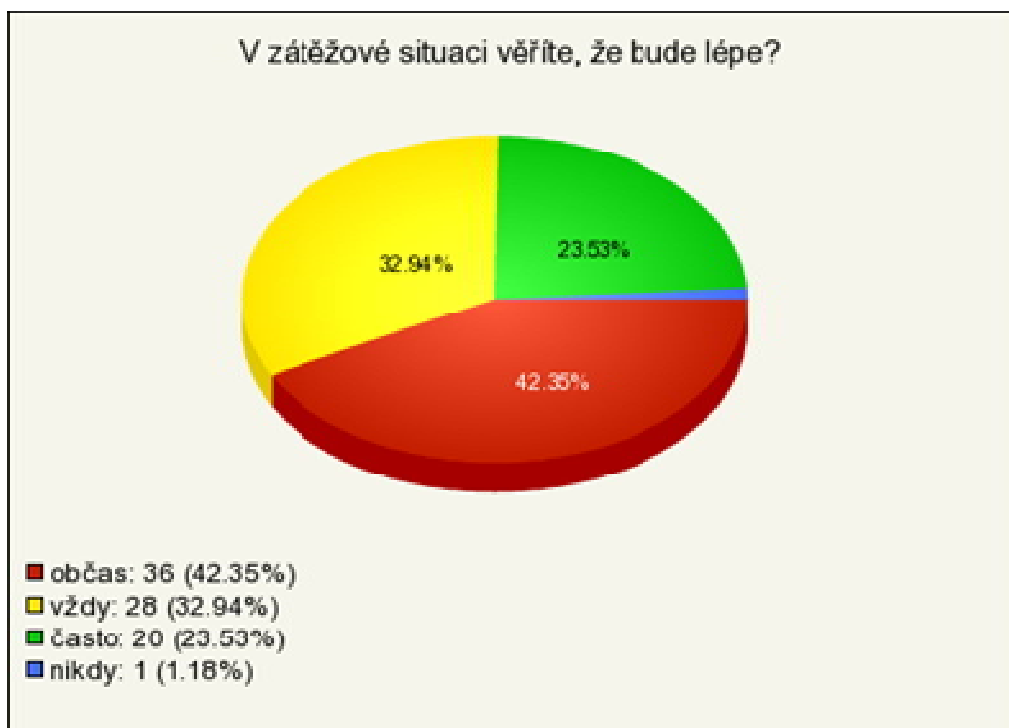


Graf 33: Víra v lepší budoucnost u podnikatelů

Druhá skupina dotazovaných, přesněji 42,35 % věří občas v zátěžové situaci, že bude lépe. Dle odpovědí vždy takto smýšlí 32,94 % a často 23,53 %. Pouhé 1,18 % počtu osob, které nejsou podnikatelé odpovědělo, že nevěří v zátěžové situaci, že bude lépe.

Odpověď	Počet
nikdy	1
občas	36
často	20
vždy	27

Tabulka 26: Víra v lepší budoucnost u nepodnikatelů



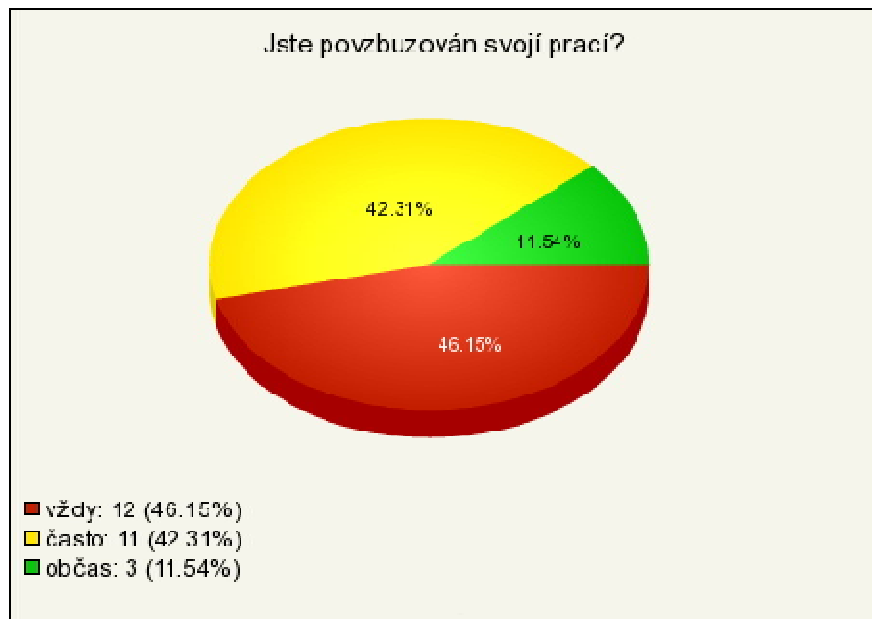
Graf 34: Víra v lepší budoucnost u nepodnikatelů

Otázka č. 18

„Jste povzbuzováni svojí prací?“ tak zní další otázka, která zjišťuje, zda je dotazovaný motivován prací. U podnikatelů téměř polovina (46,15 %) odpověděla, že vždy je povzbuzována prací. 42,31 % podnikatelů cítí často povzbuzování prací a 11,54 % jsou dle odpovědí povzbuzování svojí prací občas.

Odpověď	Počet
nikdy	0
občas	3
často	11
vždy	12

Tabulka 27: Povzbuzení v práci u podnikatelů

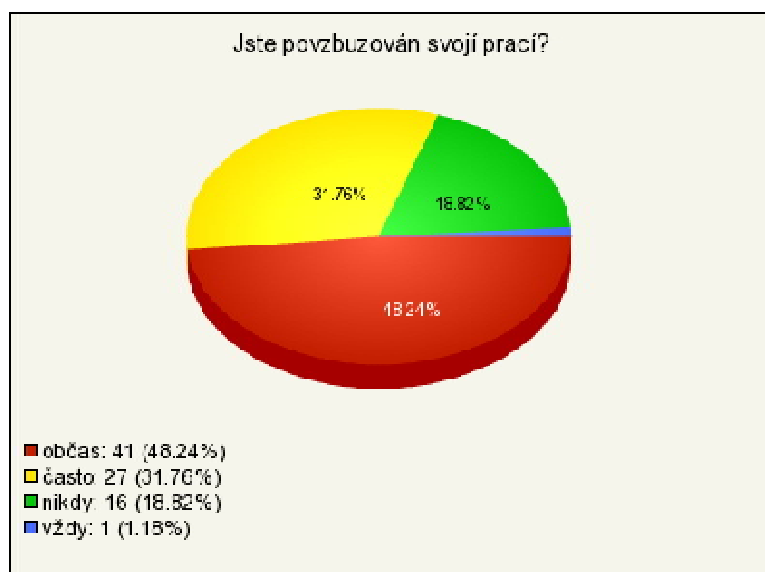


Graf 35: Povzbuzení prací u podnikatelů

U osob, které se nevěnují podnikatelské činnosti dle odpovědí 48,24 % občas povzbuzuje práce. 31,76 % osob odpovědělo, že práce je povzbuzuje často, 18,82 % nikdy a pouze 1,18 % vždy.

Odpo věď	Počet
nikdy	16
občas	41
často	27
vždy	1

Tabulka 28: Povzbuzení prací u nepodnikatelů



Graf 36: Povzbuzení prací u nepodnikatelů

Otázka č. 19

Tato otázka dotazníku má za úkol zjistit, zda je dotazovaná osoba spokojena se svými pracovními úspěchy. Podnikatelé u této otázky odpovídali ve 46,15 % že vždy. 34,62 % podnikatelů je názoru, že jsou často spokojeni se svými pracovními úspěchy a 19,23 % odpovědělo, že občas.

Odpověď	Počet
nikdy	0
občas	5
často	9
vždy	12

Tabulka 29: Spokojenost s úspěchy u podnikatelů



Graf 37: Spokojenost s úspěchy u podnikatelů

Druhá skupina dotazovaných se dle odpovědí cítila spokojená se svými pracovními úspěchy v 55,20 % občas, 35,29 % se cítí často spokojeni a stejné procento odpovědělo, že jsou spokojeni se svými pracovními úspěchy vždy.

Odpověď	Počet
nikdy	4
občas	47
často	30
vždy	4

Tabulka 30: Spokojenost s úspěchy u nepodnikatelů



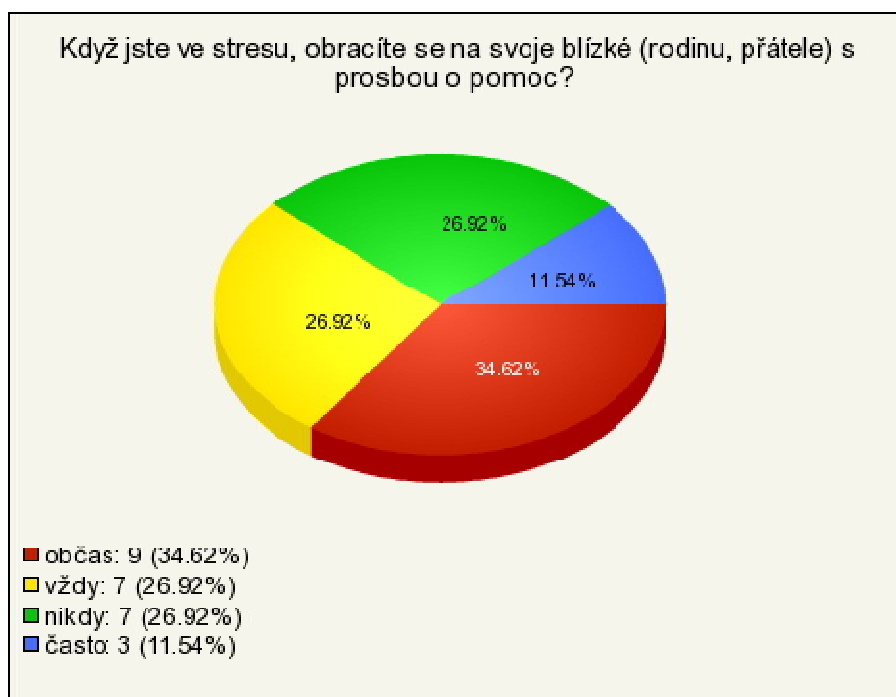
Graf 38: Spokojenost s úspěchy u nepodnikatelů

Otázka č. 20

Předposlední otázka dotazníku zjišťovala, zda se dotazovaný obrací na své blízké s prosbou o pomoc. U podnikatelské části dotazovaných 34,62 % odpovědělo, že se s prosbou o pomoc obrací na své blízké občas, 26,92 % se dle odpovědí obrací na své blízké vždy a stejné procento odpovědělo, že nikdy. 11,54 % dotazovaných se často obrací s prosbou o pomoc na své blízké.

Odpověď	Počet
nikdy	7
občas	9
často	3
vždy	7

Tabulka 31: Prosba o pomoc u podnikatelů



Graf 39: *Prosba o pomoc u podnikatelů*

Osoby, které se nevěnují podnikatelské činnosti na stejnou otázku odpověděli takto: 51,76 % se s prosbou o pomoc obrací na své blízké občas, 27,06 % nikdy, 15,29 % často a 5,88 % vždy.

Odpověď	Počet
nikdy	23
občas	44
často	13
vždy	5

Tabulka 32: *Prosba o pomoc u nepodnikatelů*



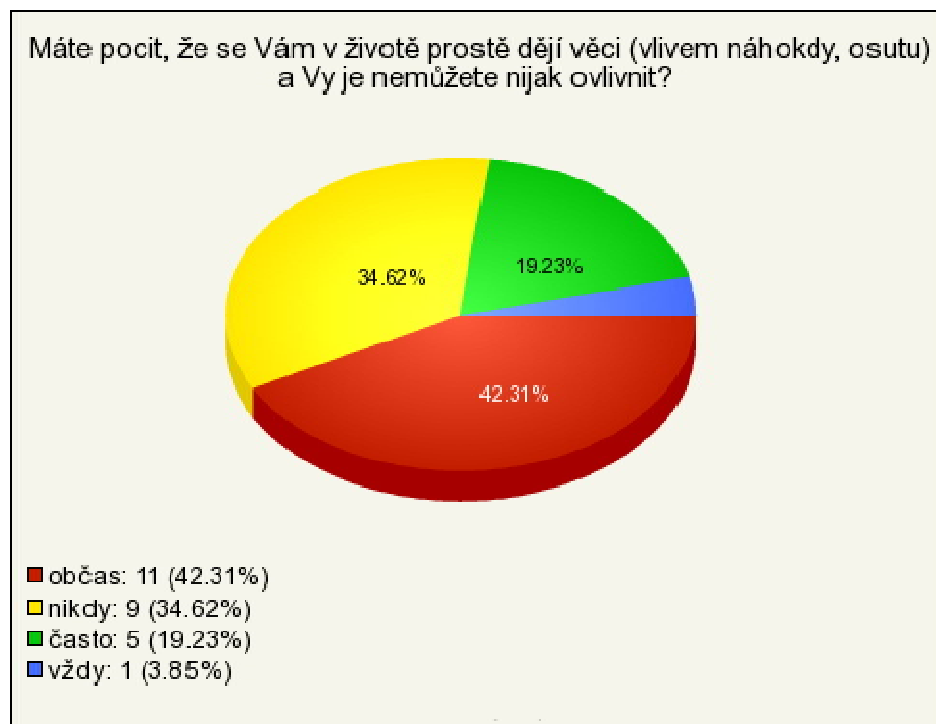
Graf 40: Prosba o pomoc u nepodnikatelů

Otázka č. 21

Poslední otázka dotazníku se zněla takto: „Máte pocit, že se Vám v životě prostě dějí věci (vlivem náhody, osudu) a Vy je nemůžete nijak ovlivnit?“ Podnikatelská část dotazovaných 42,31 % odpověděla, že občas. 35 % byla názoru, že si to nemyslí nikdy a 19 % odpovědělo, že často.

Odpověď	Počet
nikdy	9
občas	11
často	5
vždy	1

Tabulka 33: Pocit podnikatelů o dění náhody, osudu v životě

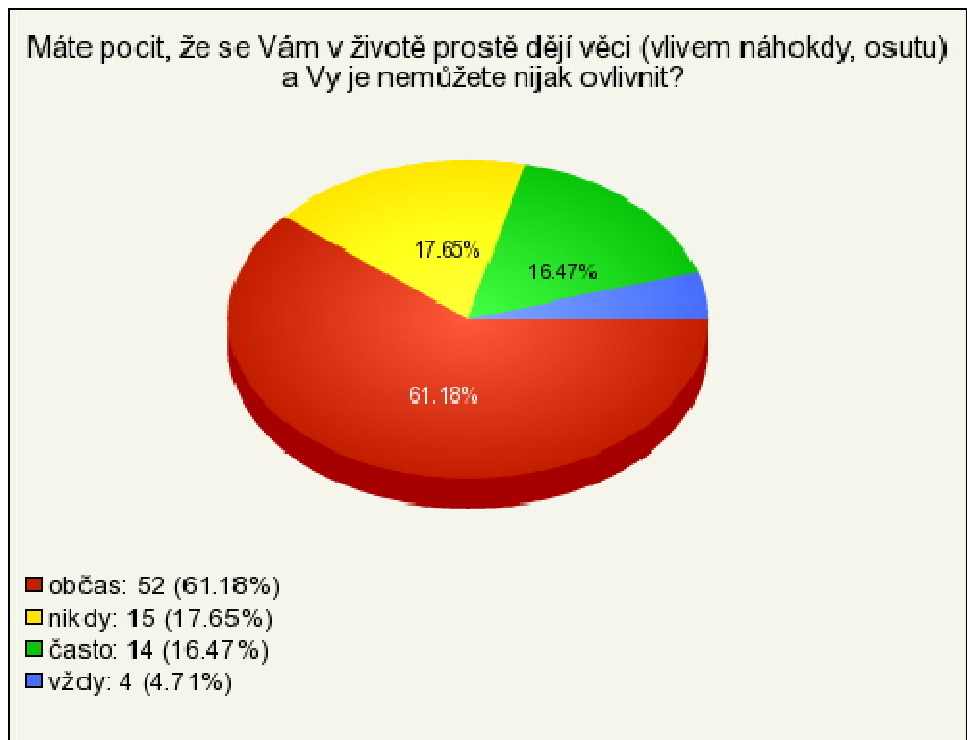


Graf 41: Pocit podnikatelů o dění náhody, osudu v životě

Druhá část dotazovaných osob na tuto otázku odpověděla, že na náhodu z 61,18 % věří občas. 17,65 % dotazovaných na náhodu nevěří a 16,47 % často. Pouhé 4,71 % dotazovaných osob této skupiny na náhodu věří vždy.

Odpověď	Počet
nikdy	15
občas	52
často	14
vždy	4

Tabulka 34: Pocit nepodnikatelů o dění náhody, osudu v životě



Graf 42: Pocit nepodnikatelů o dění náhody, osudu v životě

4.5 Testování hypotéz

Tato kapitola se věnuje testování hypotéz. V diplomové práci byly položeny 4 hypotézy. Níže jsou hypotézy otestovány prostřednictvím kontingenčních tabulek.

H1: Délka pracovní doby nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či není podnikatel.

Takto je stanovena nulová hypotéza.

Data získaná z dotazníkového šetření jsou přenesena do kontingenční tabulky.

Hladinu významnosti je zvolena $\alpha = 0,05$.

Pracovní doba	do 8 hod.	8 hod.	nad 8 hod.	jinak	Celkem
nepodnikatelé	17(16,08)	22(20,68)	37(40,59)	9(7,66)	85
podnikatelé	4(4,92)	5(6,32)	16(12,41)	1(2,34)	26
Celkem	21	27	53	10	111

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} > \chi_{\alpha}^2((r-1)(s-1))$$

$$r=2$$

$$s=4$$

Hodnota testového kritéria $\chi^2 = 1,938695$ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05} = 7,8147278$.

$$1,938695 > 7,8147278$$

Není možné zamítnout nulovou hypotézu. Z toho vyplývá, že při statistické analýze nebyl zjištěn vliv délky pracovní doby na tom, zda je respondent podnikatel, či není podnikatel.

Pracovní doba podnikatele má obdobný charakter jako u nepodnikatele.

H2: Stres v práci nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či není podnikatel.

Takto je stanovena nulová hypotéza.

Data získaná z dotazníkového šetření jsou přenesena do kontingenční tabulky.

Hladinu významnosti je zvolena $\alpha = 0,05$.

Stres	nikdy	občas	často	stále	Celkem
nepodnikatelé	4(5,36)	29(32,93)	39(34,46)	13(12,25)	85
podnikatelé	3(1,64)	14(10,07)	6(10,54)	3(3,75)	26
Celkem	7	43	45	16	111

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} > \chi_{\alpha}^2((r-1)(s-1))$$

r=2

s=4

Hodnota testového kritéria $\chi^2 = 6,028472$ je menší než hodnota kritická

$\chi^2_{0,05} = 7,8147278$.

$6,028472 > 7,814728$

Není možné zamítnout nulovou hypotézu.

Z toho vyplývá že:

Stres v práci nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či není podnikatel.

Dle hodnot z kontingenční tabulky lze soudit, že nepodnikatelé jsou více stresováni, než podnikatelé.

H3: Bezproblémový odpočinek nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či není podnikatel.

Takto je stanovena nulová hypotéza.

Data získaná z dotazníkového šetření jsou přenesena do kontingenční tabulky.

Hladinu významnosti je zvolena $\alpha = 0,05$.

Bezproblémový odpočinek	ano	ne	nevím	Celkem
nepodnikatelé	55(52,84)	21(22,21)	9(9,95)	85
podnikatelé	14(16,16)	8(6,79)	4(3,05)	26
Celkem	69	29	13	111

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} > \chi_{\alpha}^2((r-1)(s-1))$$

r=2

s=3

Hodnota testového kritéria $\chi^2 = 1,048988$ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05} = 5,991465$.

$1,048988 > 5,991465$

Není možné zamítnout nulovou hypotézu.

Z toho vyplývá že:

Bezproblémový odpočinek nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či není podnikatel.

H4: Hledání pomoci u blízkých nezávisí na tom, jestli je respondent podnikatel, či není podnikatel.

Takto je stanovena nulová hypotéza.

Data získaná z dotazníkového šetření jsou přenesena do kontingenční tabulky.

Hladinu významnosti je zvolena $\alpha = 0,05$.

Pomoc	nikdy	občas	často	stále	Celkem
nepodnikatelé	23(22,97)	44(40,59)	13(12,25)	5(9,19)	85
podnikatelé	7(7,03)	9(12,41)	3(3,75)	7(2,81)	26
Celkem	30	53	16	12	111

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}} > \chi_{\alpha}^2 ((r-1)(s-1))$$

r=2

s=4

Hodnota testového kritéria $\chi^2 = 1,421299$ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05} = 7,814728$.

$1,421299 > 7,814728$

Není možné zamítnout nulovou hypotézu.

Z toho vyplývá že:

Hledání pomoci u blízkých nezávisí na tom, jestli je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

U všech výše testovaných hypotéz se neprokázala závislost mezi znaky.

5 Zhodnocení výsledků a doporučení

Autorka v diplomové práci zjišťuje, zda existují odlišné strategie zvládnání zátěže u podnikatelů oproti ostatním občanům.

Studium odborné literatury jako teoretický základ k práci odhalilo, o jak široké téma se jedná. Autorčinou snahou bylo objasnit tyto základní pojmy: podnikání a podnikatel, osobnost podnikatele, stres a stresové situace, zátěžové situace, coping a copingové strategie. Na pojem podnikání a podnikatel je v práci nahlíženo prostřednictvím legislativy České republiky. Kapitola také nastiňuje podnikatele z historického hlediska a věnuje se také motivům podnikání. Další kapitola teoretické části je věnována osobnosti podnikatele, definuje pojem osobnost a uvádí její vlastnosti. V kapitole věnované stresu a stresovým situacím jsou rozebrány nejenom pojmy jako stresor, ale i následky stresu, projevy stresu a fáze stresu. Poslední kapitola teoretické části se věnuje zátěžovým situacím, copingu a jeho strategiím.

V praktické části byly uvedeny výsledky z dotazníkového šetření realizovaného v prosinci 2012 v časovém rozpětí dvou týdnů. Z dotazníku byli zhodnoceny a graficky zpracovány odpovědi jak podnikatelů, tak osob, které se podnikání nevěnují. Dotazník bylo možné vyplnit na internetové síti a odpovědělo na něj celkově 111 respondentů a to 26 podnikatelů a 85 osob, které se nevěnují podnikatelské činnosti. Dotazníkem bylo zjištěno, že více jak polovina respondentů pocházela z Královéhradeckého kraje. Tento výsledek je nejspíš ovlivněn tím, že autorka oslovila respondenty ze svého okolí s prosbou dalšího šíření, aby v krátkém časovém intervalu získala co možná největší statistický vzorek. Z odpovědí lze vidět, že nejvyšší dosažené vzdělání u podnikatelů byla střední škola, oproti tomu druhá skupina dotazovaných uvedla, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání byl bakalářský stupeň vysoké školy. Více jak polovina dotazovaných podnikatelů uvedla, že pocity paniky, úzkosti a zlosti neprožívá. Oproti tomu druhá skupina dotazovaných osob, dle odpovědí, tyto pocity občas má. Dotazník také zjišťoval, zda respondent pozoruje stav napětí a podrážděnosti. Více jak 70 % dotazovaných podnikatelů je pozoruje občas. Velmi podobně odpovídala i druhá skupina, tam tyto pocity má občas 80 % dotazovaných. Podnikatele nejvíce stresuje

práce a to přesněji u 92,31 %, u druhé skupiny dotazovaných byla odpověď také práce a to u 63,53 %. Z odpovědí dotazníku je patrné, že druhá skupina dotazovaných má širší paletu zdrojů stresu, než podnikatelé. Nejčastější odpovědí na 13 otázku dotazníku bylo u obou dotazovaných skupin, že při stresu na sobě pozorují: nespavost, bolest hlavy, tlak v žaludku, zažívací potíže a bušení srdce. Pokud mluvíme o schopnosti odpočívat, tak více jak polovina (53,85 %) dotazovaných podnikatelů odpověděla, že nemá problémy s odpočinkem. U druhé skupiny dotazovaných bylo procento kladných odpovědí vyšší 64,71 %. Obě skupiny dotazovaných se dle odpovědí odreagovávají cvičením, pohybem a jogou. Podnikatelé v zátěžové situaci dle odpovědí věří u 65,38 %, že bude lépe vždy. Oproti tomu téměř polovina dotazovaných 42,35 % z druhé skupiny má tuto víru občas. Další otázka v dotazníku měla zjistit, zda je dotazovaný povzbuzován svojí prací. Dle odpovědí bylo zjištěno, že podnikatelská část dotazovaných je povzbuzována prací u 46,15 % vždy. Druhá část dotazovaných odpověděla 48,24 % občas. Z výsledků dotazníku je patrné, že motivace u dotazovaných podnikatelů je vyšší než u druhé skupiny dotazovaných. 46,15 % podnikatelské části dotazovaných se cítí spokojeni svými pracovními úspěchy vždy. Osoby, které se nevěnují podnikatelské činnosti, dle odpovědí získaných z dotazníku, jsou svými pracovními úspěchy z 55,29 % spokojeni občas. Z odpovědí na otázku zda se dotazovaný ve stresu obrací na své blízké s prosbou o pomoc lze vidět, že někteří občas (34,62 %), jiný často (11,54 %), vždy (26,92 %), ale také nikdy (26,92 %). U druhé skupiny dotazovaných převládala odpověď z více jak poloviny občas. Na otázku, zda dotazovaný věří na náhodu a osud odpověděla podnikatelská část dotazovaných, že občas věří u 42,31 % a druhá část dotazovaných věří také občas 61,18%.

Dále se v praktické části diplomové práce stanovili hypotézy a testovali se pomocí kontingenčních tabulek. Hlavní výzkumná otázka zněla:

„Existuje rozdíl v používání jednotlivých strategií zvládnání zátěže u podnikatelů oproti ostatní populaci?“

Aby bylo možné na tuto otázku odpovědět byly stanoveny tyto hypotézy:

H1: Délka pracovní doby nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H2: Stres v práci nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H3: Bezproblémový odpočinek nezávisí na tom, zda je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

H4: Hledání pomoci u blízkých nezávisí na tom, jestli je respondent podnikatel, či nepodnikatel.

U všech výše uvedených hypotéz se závislost mezi proměnnými nepotvrdila. Lze tedy říci, že délka pracovní doby, stres v práci, bezproblémový odpočinek a hledání pomoci u blízkých nezávisí na tom, zda je dotazovaný podnikatel, či není.

K výběru vzorku dotazovaných byl použit příležitostný výběr pro jeho jednoduchost a nenáročnost, pro další výzkum by bylo vhodné, zvolit jiný typ výběru. Tento totiž nezaručuje získání reprezentativních vzorků populace.

Nicméně testovací vzorek respondentů je malý a jedním z doporučení je rozšíření tohoto vzorku. S ohledem na širokou problematiku tématu, kterému se autorka věnuje, je jedno z doporučení rozšíření celé diplomové práce nejen v teoretické, ale i výzkumné části práce.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo najít odpověď na otázku, zda existují rozdíly v používání jednotlivých strategií zvládnání zátěže u podnikatelů oproti osobám, které nepodnikají. V teoretické části práce byly vymezeny základní pojmy. Mezi které patří podnikání, podnikatel, osobnost podnikatele, stres, stresové situace, zátěžové situace, coping a copingové strategie. Na teoretickou část navazuje část praktická, kde jsou porovnány odpovědi získané dotazníkem a stanoveny hypotézy. Potvrzení hypotéz přineslo zajímavé poznatky, které by se mohli využít při dalším podrobnějším výzkumu.

Seznam použitých zdrojů

BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, Marek, PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebezpojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

BALAŠTIKOVÁ, Veronika, BLATNÝ, Marek. *Determinanty výběru strategií zvládnání zátěže: osobnost, vnímání situace, sebezpojetí*. Praha: Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-239-500-10.

BUCHTOVÁ, Božena. *Psychologie člověka pro manažery*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2002.

BEDRNOVÁ, Eva, JAROŠOVÁ, Eva, NOVÝ, Ivan a kol. *Manažerská psychologie a sociologie*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-239-0.

BAUMGARTNER, František, VÝROST, J, SLAMĚNÍK, I. *Zvládanie stresu – coping*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-7178-774-4.

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Vyd. 2. Chrudim: Mach, 1991.

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

DRAPELA, Viktor J. *Přehled teorií osobnosti*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie, Psychologie osobnosti a zdraví žáka*. 1.vyd. MU Brno: Kraví hora, 2006. ISBN 80-210-4077-7.

KEZBA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

LEA, Stephen E.G., TARPY, Roger M., WEBLEY, Paul. *Psychologie ekonomického chování*. Brno: Grada, 1994. ISBN 80-85623-93-5.

LUKEŠ, Martin, NOVÝ, Ivan a kol. *Psychologie podnikání*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2005. ISBN 80-7261-125-9.

MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. ISBN 80-239-1051-5.

MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 80-247-1349-7.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0628-1.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 80-247-2959-6.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1499-3.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznaní, sebeřízení a stres*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

PROVAZNÍK, Vladimír. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0470-6.

ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.

SELYE, Hans. *Život a stres*. 1. vyd. Bratislava : Obzor, 1966. ISBN 65-093-66.

SVOBODA, Mojmir. *Psychologická diagnostika dospělých*. 3. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-050-X.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

ŠTIKAR, Jiří, RYMEŠ, Milan, RIEGEL, Karel, HOSKOVEC, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 3 – Stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1527-8.

VAŠINA, Lubomír, STRNADOVA, Věra. *Psychologie osobnosti I*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 80-704-1491-X.

VYSEKALOVÁ, Jitka a kol. *Chování zákazníka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3528-3.

Další zdroje:

Business.center.cz [online]. 2012 [cit. 2012-01-02] Obchodní zákoník (Zákon č. 513/1991 Sb.). Dostupné online na
www:<<http://business.center.cz/business/pravo/zakony/obchzak/>>

Přehled podnikatelských subjektů [online].2012 [cit. 2012-01-02]. Ministerstvo průmyslu a obchodu, statistické údaje. Dostupný online na
www:<<http://www.rzp.cz/statistiky.html>>

Charakteristika podnikatele v České republice[online].2007 [cit.2012-12-03].
ČSÚ. Dostupný online na
www:<[http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/t/6E0038EFB2/\\$File/1152-07-4.pdf](http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/t/6E0038EFB2/$File/1152-07-4.pdf)>

Fáze stresu [online]. 2012 [cit. 2012-12-25]. Škola zdraví. Dostupný
z www:<http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=4146>

Seznam použitých obrázků

Obrázek 1: Model psychických instancí, struktury osobnosti Zdroj: Nakonečný, 1997	11
Obrázek 2: Systém temperamentových dimenzí podle H.J.Eysencka a jejich vztah ke klasickým temperamentovým typům.....	13
Obrázek 3: Maslowova pyramida potřeb Zdroj: Vysekalová, 2011.	15
Obrázek 4: <i>Charakteristika podnikatele v České republice, Zdroj: ČSÚ, 2007</i>	18
Obrázek 5: Fáze stresu.....	20
Obrázek 6: Stresová situace – stresor, stresová reakce.....	21
Obrázek 7: Transakční model psychologického stresu podle R. S. Lazaruse Zdroj: Lazarus, 1980	26

Seznam grafů

Graf 1: Věkové zastoupení podnikatelů	30
Graf 2: Pohlaví dotazovaných	30
Graf 3: Pohlaví dotazovaných podnikatelů	31
Graf 4: Pohlaví nepodnikatelů	32
Graf 5: Hlavní pracovní poměr dotazovaných	33
Graf 6: Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných	34
Graf 7: Nejvyšší dosažené vzdělání podnikatelů	35
Graf 8: Nejvyšší dosažené vzdělání u nepodnikatelů	36
Graf 9: Kraj původu dotazovaných	37
Graf 10: Kraj původu podnikatelů	38
Graf 11: Kraj původu nepodnikatelů	39
Graf 12: Zaměstnávání pracovníků podnikateli	40
Graf 13: Pracovní délka podnikatelů	41
Graf 14: Pracovní délka nepodnikatelů	42
Graf 15: Setkávání podnikatelů v práci se stresem	43
Graf 16: Setkávání nepodnikatelů v práci se stresem	44
Graf 17: Poznání stresu u podnikatelů	45
Graf 18: Poznání stresu u nepodnikatelů	46
Graf 19: Prožívání pocitů paniky, úzkosti, zlosti u podnikatelů	47
Graf 20: Prožívání pocitů paniky, úzkosti a zlosti u nepodnikatelů	48
Graf 21: Napjatost a podrážděnost u podnikatelů	49
Graf 22: Napjatost a podrážděnost u nepodnikatelů	50
Graf 23: Stresory u podnikatelů	50
Graf 24: Stresory u nepodnikatelů	51
Graf 25: Symptomy stresu u podnikatelů	52
Graf 26: Symptomy stresu u nepodnikatelů	53
Graf 27: Pociťování vyčerpání u podnikatelů	54
Graf 28: Pociťování vyčerpání u nepodnikatelů	55
Graf 29: Odpočinek u podnikatelů	56
Graf 30: Odpočinek u nepodnikatelů	57
Graf 31: Odpočinek u podnikatelů	58
Graf 32: Odpočinek u nepodnikatelů	59
Graf 33: Víra v lepší budoucnost u podnikatelů	60
Graf 34: Víra v lepší budoucnost u nepodnikatelů	61
Graf 35: Povzbuzení prací u podnikatelů	62
Graf 36: Povzbuzení prací u nepodnikatelů	63
Graf 37: Spokojenost s úspěchy u podnikatelů	64
Graf 38: Spokojenost s úspěchy u nepodnikatelů	65
Graf 39: Prosba o pomoc u podnikatelů	66
Graf 40: Prosba o pomoc u nepodnikatelů	67
Graf 41: Pociťování podnikatelů o dění náhody, osudu v životě	68
Graf 42: Pociťování nepodnikatelů o dění náhody, osudu v životě	69

Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled podnikatelských subjektů.....	9
Tabulka 2: Fyzikální a behaviorální symptomy stresu.....	22
Tabulka 3: Pohlaví podnikatelů.....	31
Tabulka 4: Pohlaví nepodnikatelů.....	31
Tabulka 5: Hlavní pracovní poměr dotazovaných.....	32
Tabulka 6: Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných.....	33
Tabulka 7: Nejvyšší dosažené vzdělání podnikatelů.....	34
Tabulka 8: Nejvyšší dosažené vzdělání u nepodnikatelů.....	35
Tabulka 9: Kraj původu dotazovaných.....	37
Tabulka 10: Kraj původu podnikatelů.....	37
Tabulka 11: Kraj původu nepodnikatelů.....	38
Tabulka 12: Zaměstnávání pracovníků podnikateli.....	39
Tabulka 13: Setkávání podnikatelů v práci se stresem.....	42
Tabulka 14: Setkávání nepodnikatelů v práci se stresem.....	43
Tabulka 15: Poznání stresu u podnikatelů.....	44
Tabulka 16: Poznání stresu u nepodnikatelů.....	45
Tabulka 17: Prožívání pocitů paniky, úzkosti, zlosti u podnikatelů.....	46
Tabulka 18: Prožívání pocitů paniky, úzkosti a zlosti u nepodnikatelů.....	47
Tabulka 19: Napjatost a podrážděnost u podnikatelů.....	48
Tabulka 20: Napjatost a podrážděnost u nepodnikatelů.....	49
Tabulka 21: Pociťování vyčerpání u podnikatelů.....	53
Tabulka 22: Pociťování vyčerpání u nepodnikatelů.....	54
Tabulka 23: Odpočinek u podnikatelů.....	55
Tabulka 24: Odpočinek u nepodnikatelů.....	56
Tabulka 25: Víra v lepší budoucnost u podnikatelů.....	60
Tabulka 26: Víra v lepší budoucnost u nepodnikatelů.....	60
Tabulka 27: Povzbuzení v práci u podnikatelů.....	61
Tabulka 28: Povzbuzení prací u nepodnikatelů.....	62
Tabulka 29: Spokojenost s úspěchy u podnikatelů.....	63
Tabulka 30: Spokojenost s úspěchy u nepodnikatelů.....	64
Tabulka 31: Prosba o pomoc u podnikatelů.....	65
Tabulka 32: Prosba o pomoc u nepodnikatelů.....	66
Tabulka 33: Pocit podnikatelů o dění náhody, osudu v životě.....	67
Tabulka 34: Pocit nepodnikatelů o dění náhody, osudu v životě.....	68

Přílohy

DOTAZNÍK

Dobrý den,

v rámci mé diplomové práce „Strategie zvládnání zátěže se zaměřením na podnikatele“, bych Vás ráda poprosila o vyplnění krátkého dotazníku.

Mnohokrát děkuji za Váš čas

Denisa Pohořelá

e-mail: Taaapinka@seznam.cz

1. Věk

2. Pohlaví

- a) žena
- b) muž

3. Hlavní pracovní poměr

- a) zaměstnanec
- b) podnikatel
- c) jiné.....

4. Nejvyšší dosažené vzdělání

- a) ZŠ
- b) SOU
- c) SŠ
- d) VŠ - Bakalářský stupeň
- e) VŠ - Magisterský stupeň
- f) VŠ – Doktorský stupeň

5. Z jakého kraje pocházíte?

6. Zaměstnáváte pracovníky?

- a) ne
- b) ano, do 10 lidí
- c) ano, nad 10 lidí

7. Kolik hodin denně věnujete práci?

- a) do 8 hodin
- b) 8 hodin
- d) nad 8 hodin

8. Setkáváte se v práci se stresem?

- a) nikdy
- b) občas

- c) často
 - d) stále
- 9. Dokážu poznat, zda jsem ve stresu?**
- a) nikdy
 - b) občas
 - c) často
 - d) vždy
- 10. Prožíváte pocity paniky, úzkosti, zlosti?**
- a) nikdy
 - b) občas
 - c) často
 - d) vždy
- 11. Býváte napjatý a podrážděný?**
- a) nikdy
 - b) občas
 - c) často
 - d) vždy
- 12. Nejvíce Vás stresuje?**
- a) práce
 - b) rodina
 - c) jiné.....
- 13. Mezi symptomy stresu pozorují nejčastěji**
- a) bolest hlavy
 - b) tlak v žaludku, zažívací potíže
 - c) pocení
 - d) bušení srdce
 - e) nespavost
 - f) hubnutí, či přibíráním na váze
 - g) deprese
 - h) paniky
 - f) jiné.....
- 14. Pociťujete vyčerpání fyzické či psychické?**
- a) nikdy
 - b) občas
 - c) často
 - d) vždy
- 15. Jste schopni bez problémů odpočívat?**
- a) nikdy
 - b) občas
 - c) často
 - d) vždy
- 16. Pokud jste ve stresu, snažíte se uklidnit?**
- a) spánkem
 - b) cvičením, pohybem či jogou
 - c) alkoholem, kouřením, drogami
 - d) čtením, poslechem hudby
 - e) ignoruji svůj stav
 - f) braním antidepresiv

- g) sexem
- h) zdravou stravou
- i) jiné.....

17. V zátěžové situaci věříte, že bude lépe?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

18. Jste povzbuzován svojí prací?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

19. Cítíte se spokojen se svými pracovními úspěchy?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

20. Když jste ve stresu, obracíte se na svoje blízké (rodinu, přátelé) s prosbou o pomoc?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

21. Máte pocit, že se Vám v životě prostě dějí věci (vlivem náhody, osudu) a Vy je nemůžete nijak ovlivnit?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

děkuji za vyplnění