

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.

Akademická 409

411 55 Terezín



Stres a prevence proti stresu na pracovišti

Stress and stress prevention at Workplace

Bakalářská práce

Martina Šarayová

Rok 2021

PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.,

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2018/2019

Jméno a příjmení studenta:	Martina Šarayová
Studijní program:	Interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Stres a prevence stresu na pracovišti
Klíčová slova v českém jazyce:	Stres, stresory, zátěž, duševní hygiena, coping, time management
Název tématu v anglickém jazyce:	Stress and stress prevention at Workplace
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Stress, stressors, burden, mental hygiene, coping, time management

1.	<u>Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků):</u> Téma stresu na pracovišti jsem si vybrala z více důvodů. Obecným důvodem je fakt, že stres je dnes fenoménem, se kterým může přijít do styku každý člověk, a to jak v oblasti pracovní, tak soukromé. Hektické tempo dnešní doby přináší množství požadavků, se kterými se lidé musejí vyrovnat. Člověk pod vlivem trvalejšího stresu ztrácí výkonnost, není schopen se soustředit, rozhodnout či sociálně komunikovat, cítí se vyčerpan a může se u něj rozvinout duševní porucha chronického charakteru, jako například deprese. Existuje však i stres pozitivní, který nás dokáže motivovat k vyššímu pracovnímu výkonu, díky němu pocítujeme větší chuť a sílu něco dokázat, pod jeho vlivem odvádíme lepší práci a také lépe překonáváme různé překážky.
2.	<u>Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků):</u> Největším zdrojem stresu je v současné době pro člověka pracovní prostředí. Téma mé bakalářské práce vnímám tedy jako aktuální. Důvodem výběru tohoto tématu je také to, abych upozornila na velký vliv působení stresu v pracovním prostředí na spokojenost a často i výkonnost všech pracovníků. Jelikož se tento negativní vliv následně odráží na ekonomických výsledcích podniků, bylo by dobré, aby si zaměstnavatelé tento fakt uvědomili a včas zajistili co nejlepší pracovní podmínky pro své zaměstnance. Základní myšlenkou této práce je odhalit takové zdroje stresu, které nejvíce ovlivňují výkonnost zaměstnanců. Dalším podstatným dílčím cílem je upozornit na vliv stresorů i na psychickou pohodu jedince a navrhnout taková opatření, která eliminují nebo zcela odstraní tyto stresory.

3.	<p><u>Cíl práce max. 5 řádků:</u></p> <p>Tato bakalářská práce se zabývá stresem a prevencí stresu na pracovišti. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část nejprve seznamuje čtenáře s obecnou problematikou stresu a jeho dělením, poté se zaměřuje na prevenci stresu na pracovišti, a v krátkosti i mimo něj. V praktické části je představena společnost, popsány výsledky výzkumného šetření, plán prevence a závěr. Cílem uvedené části bakalářského úkolu je analyzovat faktory ovlivňující míru stresu na pracovišti, informovat o určitých technikách pomáhajících zvládnutí stresu.</p>
4.	<p><u>Charakteristika použitých metod:</u></p> <p>Analýza odborných zdrojů informací. Komparace jednotlivých zdrojů informací. Výtah odborných informací. Tvorba odborného textu. Explorativní výzkumné metody.</p>
5.	<p><u>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úvod 2. Vymezení stresu 3. Stres na pracovišti 4. Zvládnutí stresu a možnosti jeho předcházení 5. Výzkumné šetření zaměřené na výskyt stresu ve vybraných firmách 6. Závěr <p>Literatura Přílohy</p>
6.	<p><u>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</u></p> <p>COMBY, Bruno. Stres pod kontrolou. Praha: X-Egem, Nova, 1997. ISBN 80-7199-024-8. FRITZ, Hannelore. Spokojeně v zaměstnání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-113-1. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Optimismus, pesimismus a prevence deprese. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat depresi. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. MATOUŠEK, O. Pracovní stres a zdraví MAYEROVÁ, M. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada, 1997. MÍČEK, L. Duševní hygiena. MÍČEK, L. Sebevýchova a duševní zdraví. NOLEN-HOEKSEMA, Susan; FREDRIKSON, Barbara L.; LOFTUS, Geoff R.; WAGENAAR, Willem A.. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. PELCÁK, Stanislav. Stres a syndrom vyhoření. PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. Aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě. PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie.</p>

<p>PLAMÍNEK, J. Seběpoznání, sebeřízení a stres.</p> <p>SUE, Marsha Petrie. Kariéra pod kontrolou: jak zvládat obtížné situace v práci bez výbuchu emocí. Marsha Petrie Sue ; [překlad kolektiv autorů pod vedením Daniely Zoukové]. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2911-1.</p> <p>ŠTIKAR, J. a kol.. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003.</p> <p>Prevence sociálně patologických jevů. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2003. ISSN 1214-9861.</p> <p><u>Bezpečnost a hygiena práce. BHP. Praha: Práce, 1951-. ISSN 0006-0453.</u></p>

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího: PhDr. Mgr. Michal Svoboda

Podpis: *M. Svoboda* dne: *14. 1. 2014*

Souhlas prorektorky pro pedagogickou a vzdělávací činnost

Podpis: *Konec* dne: *1. 2. 2015*



Prohlašuji, že odevzdanou práci na téma Stres a prevence proti stresu na pracovišti, vypracoval/a samostatně, s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevzdal/a na žádné jiné škole k získání atestace.

V Terezíně dne 29.7.2021

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé práce PhDr. Mgr. Michalovi Svobodovi, Ph.D., za jeho odborné rady a doporučení, které mi v průběhu zpracovávání bakalářské práce poskytl.

ANOTACE

Bakalářská práce pojednává o stresu a prevenci stresu na pracovišti. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení pojmu stres, jeho fyziologické a emocionální a behaviorální působení na lidský organismus, problémy, které se jeho nedostatečným zvládním projevují v pracovní, soukromé, ale i zdravotní oblasti. V části, která je věnována definování stresu lze nalézt jednotlivé definice stresu, to k čemu slouží, jaké fáze nastávají při jeho vyskytnutí, jaké mohou být důsledky působení stresu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Stres, styly zvládnání stresu, příčiny stresu, stres a zdraví

ANNOTATION

This bachelor thesis deals with stress and stress prevention on workplace. The theoretical part is focused on the explanation of the term stress, its physiological and psychological impact on the human body, problems that are manifested in its working, private as well as health areas by its insufficient management. In the part which is dedicated to the definition of stress can be found individual definitions of stress, what stress serves for, which phases arise when the stress is occurred, what may be the consequences of stress and how can be stress measured.

KEY WORDS

Stress, methods of managing stress, causes of stress, stress and health

OBSAH

ÚVOD.....	1
1 STRES	3
1.1 Druhy stresu	3
1.1.1 Podle intenzity	4
1.1.2 Podle působení na člověka.....	4
1.1.3 Podle délky trvání	5
1.2 Stresory a salutory.....	6
1.3 Fáze stresu.....	8
1.4 Příznaky stresu	10
2 STRES NA PRACOVIŠTI.....	14
3 PREVENCE STRESU	18
3.1 Prevence stresu na pracovišti z hlediska jedince.....	18
3.2 Prevence stresu na pracovišti z hlediska organizace.....	25
4 STYLY ZVLÁDÁNÍ STRESU	28
5 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	33
6 DISKUZE	42
7 ZÁVĚR.....	45
8 LITERATURA	47

ÚVOD

Žijeme ve dvacátém prvním století v postmoderní společnosti, která se vyznačuje konzumem, rychlým životním tempem a požitkářstvím. Uprostřed všeho dění stojí člověk, na kterého jsou kladeny čím dál větší nároky, a to ať už v oblasti pracovní, rodinné nebo volnočasových aktivit. Ze všech stran se na nás valí informace, které již ani nejsme schopni vstřebat. S tím vším souvisí stres, který se našimi životy line jako tenká červená nit. Vše, co souvisí se stresem, se stává čím dál více aktuálnější každým dnem, protože stres dokáže ničit naše životy, ba dokonce i zabíjet. Náš organismus je sice vybaven adaptačními mechanismy, avšak ty byly vyvinuty na jiný druh stresu než ten, který zažíváme dnes. Už nejsme bezprostředně ohroženi na životech, stejně jako neřešíme situace bojem nebo útekem. Dnešní podoba stresu je spíše psychosociální. Právě ve změně dnešního stresu spatřuji důležitost tématu, které jsem si pro svou práci zvolila, stejně jako ve faktu, že se týká naprosté většiny z nás. Je důležité se v tomto tématu alespoň trochu orientovat zejména proto, abychom mohli hlavně sami u sebe včasné reagovat na varovné signály našeho těla, které z různých důvodů tak často přehlízíme. Včasné rozpoznání signálů a vyhledání pomoci, které značí, že už jsme se dostali za pomyslnou normální mez, nám může pomoci zkrátit dobu léčby i rekonvalescence, ba dokonce i zachránit život samotný. Po studiích se ocitáme na trhu práce, posléze v tom lepším případě v zaměstnání, které s sebou může přinést spoustu stresových situací. Mnohdy se naše očekávání rozchází s realitou nebo nedokážeme unést tlak, který je na nás v zaměstnání kladen. Dnešní podoba zaměstnání je též spjata s moderními informačními technologiemi. Právě ty se mohou stát dalším faktorem, který působí zaměstnancům stres, zvláště pak u starších ročníků, které si ještě dostatečně nezvykly na využívání moderních technologií. V zaměstnání trávíme velkou část dne, a proto není dobré přehlížet problémy, které nás tíží. Pracovní stres nás může dovést například k syndromu vyhoření nebo depresi, ale tomuto tématu se v této práci nebudu věnovat. Stres, a zejména ten v zaměstnání, je sice prvotně problém jednotlivce, ale v konečném důsledku je jím postižena celá společnost. Naštěstí si již některé firmy uvědomily, že lidé jsou jejich nejdražším kapitálem, a situace se pomalu mění. S tímto obdobím života jsou spojené i další situace, které nám mohou přinést nejednu těžkou chvíli. Prožíváme partnerské vztahy, zakládáme rodiny, pořizujeme si hypotéky, umírají

naši blízcí. Každý z nás má jiné dispozice a možnosti, jak těmto životním situacím čelit. Existují však universální způsoby, které nám mohou pomoci. Máme též k dispozici techniky k odbourávání stresu, a to ať již zrovna prožívaného, které slouží jako první pomoc, nebo takové, jež mají podobu preventivního charakteru.

První část práce je věnovaná pojmu stres, jeho rozdělení z hlediska trvání a vlivu na člověka. V následujících kapitolách se věnuji příčinám a projevům stresu. V poslední řadě, na základě poznatků z odborné literatury a realizace praktického projektu, formuluju návrhy na prevenci a zvládání stresu zaměstnanců ve vybraném podniku, co je i hlavním cílem této práce.

V praktické části je provedeno výzkumné šetření pomocí anonymního dotazníku. Je zaměřen na projevy stresu a dotazuje se na znalost technik k odbourávání stresu a na míru využívání těchto technik v životě respondentů.

1 STRES

Míček (1984, s. 27) popisuje stres jako pojem, který vyjadřuje „obtíž, břímě, tlak, nátlak na osobu nebo věc, a to ve smyslu fyzikálním, biologickém, psychologickém nebo i sociologickém.“

Křivohlavý (1994, s. 10) uvádí: „*Stresem se rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožovaný, nebo ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“ Stres je v tomto smyslu reakce, která připravuje náš organismus na situaci, v níž bude potřeba vyvinout víc energie než obvykle. V současné době se většinou neocitáme v přímém ohrožení života. Stres v postmoderní společnosti pramení z jiných příčin, než pro co byl vyvinut. Stres je způsoben buď uspokojením, nebo neuspokojením potřeb organismu. Organismus se snaží vyhýbat se nepříjemným pocitům, ale vítá prožívání těch příjemných. Potřeby většinou nejsou uspokojovány náhodně, nýbrž se odvíjí od nějaké posloupnosti, a jsou uspokojovány od těch základních, až po potřebu seberealizace (Plamínek, 2013, s. 138). Nicméně reakce našeho organismu je stále stejná, což se ukazuje stále více jako problém. Pokud se cítíte ve stresu, je to pouze následkem nesprávného životního stylu v jedné ze čtyř životních oblastí (práce, vztahy, zdraví, peníze). Jednoduše v některé z těchto oblastí přepínáte, a je tedy nutné zjistit kde a taky proč. Stres nepředstavuje problém pouze pro ty, kteří žijí v rychlém jízdním pruhu. Často onemocní i ty, kteří trpí nadměrnou monotónností a nudou. Všichni, co trpí stresem, mají stejný pocit a to že nedokážou řídit svůj život. Švingalová (2000) vymezila stres jako stav organismu, kdy dochází k narušení jeho celistvosti. Aby se organismus mohl bránit, musí se zaktivizovat všechny síly.

1.1 Druhy stresu

Stres můžeme dělit podle různých hledisek. Podle intenzity rozdělujeme stres na hyperstres a hypostres (Křivohlavý, 1994), podle působení na člověka na eustres a distres (Plamínek, 2008). Podle délky trvání rozlišuje Matoušek (2005) stres na akutní,

chronický, posttraumatický a anticipační stres. V následujících podkapitolách přiblížím jednotlivé druhy stresů.

1.1.1 Podle intenzity

Podle toho, zda je intenzita stresové reakce malá nebo velká, se stres dělí na hyperstres a hypostres. Hyperstres je stres, který překračuje hranici adaptability. Negativně ovlivňuje pracovní výkon, mezilidské vztahy a vede k syndromu vyhoření, psychickému zhroucení a srdečním záchvatům (Křivohlavý, 1994). Hypostres je stres, který nedosahuje obvyklé intenzity. Hypostres nedosahuje hranice nevládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může vést k vážným následkům (Křivohlavý, 1994).

1.1.2 Podle působení na člověka

Plamínek (2004, str. 134) definuje stres jako stav napětí organismu, který je způsobený uspokojením potřeb organismu (eustres) nebo jejich neuspokojením (distres).

Eustres je pozitivní stres, který je spojený s příjemným očekáváním. Vyskytuje se v situacích, které máme pod kontrolou (Praško, 1996). Posiluje nás, pomáhá nám najít rovnováhu a stabilitu (Plamínek, 2008). Eustres je spojen s pozitivními událostmi, jakými jsou narození dítěte, svatba, výhra velké sumy peněz, ale i velkého pracovního vytížení, ovšem v zaměstnání, které nás baví. (Pešek, Praško, 2017). Eustres je kladným emočně působícím stresem. Je spojen s příjemným očekáváním a s překonáváním překážek (Praško, Prašková, 1996).

Distres označován jako negativní stres, který je přetěžující, vede k tělesným, psychosomatickým nebo psychiatrickým onemocněním. Vyčerpává nás a do těla se uvolňují látky, které mohou být nebezpečné (Plamínek, 2008). Křivohlavý (2001) považuje distres za subjektivně prožívané ohrožení dané osoby spjaté s negativními emocionálními příznaky. Nakonec může dojít k tomu, že se náš organismus zhroutí. Distres způsobují situace, které nejsou jen v naší režii, a tudíž je nemůžeme plně kontrolovat. K těmto námi negativně hodnoceným situacím patří například výpověď z

práce, různé druhy konfliktů, ať pracovních či osobních, rozvod, úmrtí a podobně. Jsou však i situace, ve kterých můžeme pociťovat eustres i distres najednou (Pešek, Praško, 2017, s. 12).

1.1.3 Podle délky trvání

Mimo rozdělení stresu na pozitivní a škodlivý (Plamínek, 2008) rozlišuje Matoušek (2005) stres na akutní, chronický, posttraumatický a anticipační.

Akutní stres je způsoben náhlou a krátkou událostí. Projevuje se v psychice, ale i v narušení některých tělesných funkcí, jako je např. ztráta paměti, ztuhnutí spojené se sníženým přísunem kyslíku, zmatené jednání, poruchy krevního oběhu nebo srdeční činnosti. K akutnímu stresu dochází nejčastěji při dopravních nehodách, těžkých pracovních úrazech, průmyslových haváriích a v situacích, kdy život jedince cítí v ohrožení (Matoušek, 2005). Další forma akutního stresu pochází z neustálých starostí. Lidé vidí svět jako nebezpečné místo, kde se každou chvíli může stát něco strašného. Zde většinou spadají jedinci, kteří žijí v neustálém spěchu a chaosu, stále nestíhají a žijí s heslem, „co se může pokazit, pokazí se“. Zdá se, že žijí stále ve spárech akutního stresu. Tito lidé bývají často popudliví, úzkostní a podráždění. Často sami sebe popisují, jako by měli hodně nervózní energie. Zde už léčení vyžaduje odbornou pomoc a mnohdy se pacient léčí mnoho měsíců (Lyle, Smith, 2016).

Chronický stres je na rozdíl od akutního stresu, stres dlouhodobý. Zatím co akutní stres může být napínavý a vzrušující, chronický stres naopak nikdy být nemůže (Matoušek, 2005). Přichází, když člověk nevidí cestu ven. Chronický stres působením neustálého oslabování organismu ničí nejen mysl, ale i životy. Tato forma stresu je nejobtížněji léčitelná (Lyle, Smith, 2016). Je to stres z chudoby, dysfunkčních rodin, nešťastného manželství ale může být způsoben i špatnými vztahy na pracovišti, špatnou organizací a režimem práce, hlukem, prašným prostředím, rizikem infekčních onemocnění atd. Mezi příznaky chronického stresu patří: napětí, podrážděnost, pocity úzkosti, nepřiměřená reakce na běžné situace, vyčerpanost, únava, bolesti hlavy, poruchy spánku, závratě (Matoušek, 2005).

Posttraumatický stres se vyznačuje zpožděnou reakcí na stresovou situaci, která sice trvá většinou krátkou dobu, ale zato je velmi intenzivní. Nejčastěji se objevuje v souvislosti s přírodními katastrofami, po velké dopravní nehodě, ale může se objevit i v pracovním životě, třeba u pracovního úrazu nebo při vzniku nemoci z povolání. Mezi jeho příznaky patří: pocity úzkosti, deprese, psychické napětí, ztráta sebedůvěry nebo obavy z budoucnosti. Jedinci, kteří prožili posttraumatický stres, se často vyhýbají místům, kde jej zažili (Matoušek, 2005).

Anticipační stres, na rozdíl od předchozích druhů stresu, souvisí s dějem, který má teprve nastat. V jedinci se odehrává určitá představa možných následků z obávané události, čímž jedinec ztrácí sebedůvěru a autoritu. V běžném životě je tento typ stresu velmi častý, může se objevit například před důležitou zkouškou nebo událostí, například při nástupu do nového zaměstnání, před očekávanou operací apod. Anticipační stres se z počátku projevuje slabým emočním napětím, které se postupně zvyšuje a těsně před obávanou situací může změnit některé stereotypy chování. Tyto projevy většinou brzo odezní (Matoušek, 2005).

1.2 Stresory a salutory

Další pojmy, které souvisí se stresem, jsou salutory a stresory. Salutory jsou pozitivní životní faktory, které člověka posilují a povzbuzují při působení stresu. Opakem výše zmíněných salutorů jsou stresory. Stresory jsou negativní životní faktory, nepříznivé vlivy, které mohou vést k tíživé osobní situaci. Stresová situace nastává, když intenzita stresogenní situace přesáhne možnosti daného člověka takovou situaci zvládnout.

Bedrnová (1999) dělí stresory do tří oblastí, a těmi jsou: kognitivní (negativní postoje a myšlenky), emocionální (nejistota, strach, zloba, agrese) a fyziologické (bolest, hlad), kdežto H. Selye hovoří o fyzikálních (drogy, nedostatek kyslíku, radiaci, elektrošoky atd.) a emocionálních stresorech (úzkost, zármutek, obavy, strach, anticipační obtíže atd.) (Křivohlavý, 1994).

Na rozdíl od výše zmíněných stresorů uvádí Praško, Vyskočilová, Prašková (2006) další čtyři skupiny stresorů. Jsou jimi stresory pracovní a výkonové, vztahové, stresory související s životním stylem a nemoci, závislosti, handicapy jako stresory.

1) Pracovní a výkonové stresory:

- konfliktní vztahy na pracovišti – s kolegy, podřízenými či nadřízenými,
- organizace práce – měnící se podmínky, chaotičnost, „nestíhání“,
- neohodnocení práce – pochvala, odměna,
- nízký příjem,
- práce v těžkých podmínkách – prach, hluk, chemikálie, horko, vlhko, tma, atd.,
- velké dluhy a splátky, neužití rodiny,
- nuda, nevytíženost či nesmyslnost pracovní činnosti,
- workoholismus – vlastní či partnerův.

2) Vztahové stresory:

- citová či materiální závislost na rodičích nebo partnerovi,
- neshody nebo rozchod s partnerem,
- nevěra, žárlivost,
- nesoulad v sexuálním životě.

3) Stresory související s životním stylem:

- absence koníčků a zájmů,
- izolace od okolí, absence přátel,
- monotónní a stereotypní styl života.

4) Nemoci, závislosti, handicapy jako stresory:

- špatný tělesný a psychický stav rodičů, partnera,
- nemoc sama sebe, partnera či v rodině,
- závislost u partnera, dětí či v rodině (drogy, alkohol, léky, hráčství, atd.),
- tělesný či psychický handicap člena rodiny (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006)

Dle Hartla a Hartlové (2004) patří k nejvýznamnějším stresorům hlad, podvýživa, hluk, konflikty a traumatické životní události. Mezi stresory se dá také zařadit vliv životních událostí na člověka. Mezi nejčastější životní události způsobující nadměrný stres například patří úmrtí, rozvod, ztráta anebo změna zaměstnání.

1.3 Fáze stresu

„Stres vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, již se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní“ (Nakonečný, 1995, s. 32).

Při setkání se stresorem dochází v organismu ke stresové reakci. Organismus se na základě této reakce dostane do stadia pohotovosti a připravenosti k „boji“ nebo „útěku“. Stres je obranná funkce našeho organismu, která nás upozorňuje na přímou hrozbu či nebezpečí. Při každém rozpoznání ohrožení dokáže organismus právě pomocí stresové reakce mobilizovat potřebnou energii pro soustředěnou, velmi rychlou reakci. Díky těmto mechanismům naši dávní předci přežili a my jsme po nich stresový mechanismus

zdědili. Mechanismus stresové reakce je velmi efektivní, pokud čelíme nebezpečí fyzickému, ale pokud je hrozba psychologická, je tento mechanismus spíše neúčinný (Praško, Prašková, 2001, s. 14). Stresová reakce může nastat, pokud podněty na organismus působící jsou extrémně silné, překračující únosnou mez, či jsou obtěžující. V neposlední řadě také záleží na době jejich působení. Za druhé může nastat v opačném případě, kdy jsou nároky po dlouhou dobu minimální, kdy se člověku nedostává potřebná kvantita ani kvalita stimulace. V takovém případě se mohou dostavit pocity přesycení a nudy (Paulík, 2017, s. 65). „Stresové situace jsou ty, v nichž dochází k výraznějšímu rozporu mezi expozičními a dispozičními faktory“. Míru určují faktory expoziční, což jsou všechny požadavky, kterým je organismus vystaven a které musí splnit. Osobnostními předpoklady na zvládnutí kladených nároků jsou dispoziční faktory. Stres probíhá ve třech fázích, a to od poplachové fáze, přes fázi rezistence až do fáze vyčerpání (Půža, 2009).

Poplachová fáze představuje první odpověď organismu na působení stresového faktoru. Pokud rozpoznáme nějaký podnět jako stresový, v organismu nastane neklid. Příznaky pro člověka představují varování a výzvu k obezřetnosti (Stibalová, 2009). V tomto případě organismus člověka mobilizuje veškeré své obranné schopnosti. Aktivuje sympatikus, oběhovou soustavu zaplaví adrenalin a noradrenalin. Díky aktivaci sympatiku dojde k uvolnění energie, která zásobuje v danou chvíli nejdůležitější orgány pro útěk nebo útok a to plíce, srdce, mozek, kosterní svalstvo. Ostatní orgány a systémy jsou pro tento moment méně důležité, proto jejich zásobování kyslíkem a energií je dostatečně omezeno (Praško, Prašková, 2001, s. 15)

Druhá fáze reakce na stres se nazývá fáze adaptace. Ta představuje boj organismu se stresovým faktorem. Jedinec navenek reaguje rezignací na „bojišti“, stažeností, sklíčeností a tzv. parasympatickými reakcemi, především pláčem (Stibalová, 2009). Je to reakce dlouhodobější, mající za cíl zklidnění organismu. Ať už nebezpečí pomine, či nikoliv, dochází k vyčerpání poplachové reakce a nastává reakce adaptační. Organismus se dostává do útlumové fáze, která ho ochrání po dobu trvání nepříznivé situace (Praško, Prašková, 2001, s. 15).

Třetí fází stresu je fáze vyčerpání, neboli zhroucení. Tato fáze nastává v případě, že stresové faktory trvají příliš dlouho a organismus již není schopen odolávat stresové situaci, a tak podléhá v „boji“ se stresovým faktorem a hroutí se. Tato fáze je kritická zejména v tom případě, pokud stresový faktor působí i nadále. To může vyvolat u člověka vznik psychických a psychosomatických onemocnění, jako jsou např. bolesti hlavy, břicha, vysoký krevní tlak, srdeční selhání, astma, cukrovka, ekzém, alergie apod. (Stibalová, 2009).

1.4 Příznaky stresu

Stres je přirozenou reakcí na změny a ohrožení organismu. Každý člověk zažije v životě stres. Způsob, jakým jsme schopni se s ním vyrovnat či nikoli, se odrazí na naši tělesné i duševní stránce. Každá akce má i svou reakci a nelze důsledky stresu přehlížet či dělat, že neexistují. Dříve nebo později nás stejně dohoní a vyberou si svou daň. Způsobují ho, jak již bylo uvedeno, náročné životní situace. Křivohlavý (2003) řadí příznaky stresu do tří oblastí, a to je oblast fyziologická, emocionální a behaviorální.

Fyziologické příznaky stresu

Z fyzických projevů se nejčastěji objevuje svalový třes nebo ochablost, průjem, nutkání močit, pocení a další četné metabolické či vegetativní poruchy. Při stresu se aktivují části mozku, které máme primárně pro přežití (např. amygdala). Do části mozku zpracovávající vzpomínky nebo provádějící určité úkoly se zpomalí přísun energie. Zde nalézáme vysvětlení, proč dochází při traumatických událostech k výpadkům paměti. Pokud se však stres stane chronickým, starší části mozku zodpovědné za přežití jsou aktivovány neustále, a částem mozku, které provádí úkoly vyššího řádu, jako je například prefrontální kůra, se dlouhodobě nedostává potřebné energie, což může negativně ovlivnit naše myšlení a paměť (Harvard University, 2018).

Při reakci našeho těla na stres dojde ke zvýšení tepové frekvence, zúžení cév, zrychlenému dechu, pocení atd. Na Harvardově univerzitě byla provedena studie, kdy bylo účastníkům před absolvováním testu řečeno, že stres je pouze jakousi energií, která nás napájí, abychom úkol zvládli. Bušení srdce nás připravuje k činu, zrychlený dech je

také v pořádku, díky němu se do mozku dostává více kyslíku. Před absolvováním společenského testu se respondenti učili vnímat svou reakci na stres jako přínosnou. Účastníci, kteří se naučili vnímat stres jako přínos, byli méně vystresovaní, vykazovali menší úzkost, větší sebevědomí. Nejpozoruhodnější však bylo zjištění, že se změnila odpověď jejich těla na stres. Účastníkům testu, kteří vnímali stres jako přínos, zůstaly cévy uvolněné a jejich srdce bušila v mnohem zdravějším tempu, srovnatelným s chvílemi radosti. Tato biologická změna znamená obrovský rozdíl v přístupu ke stresu (McGonigal, 2013).

Fyziologické příznaky stresu podle Křivohlavého (2003):

- Bušení srdce - zrychlená, zintenzivněná a často i nepravidelná činnost
- Bolest a svírání na hrudní kosti
- Nechutenství a plynatost
- Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, které jsou často spojené s bolestmi
- Úporné bolesti hlavy - často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti), rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu

Emocionální příznaky stresu

Dlouhodobá nepřiměřená zátěž má kognitivní dopady, například snížená míra soustředění, oslabují se pozorovací schopnosti, klesá schopnost udržet pozornost. To má vliv i na naši krátkodobou a dlouhodobou paměť, naše reakce se zpomalují, začneme dělat chybná rozhodnutí, snižují se organizační schopnosti a schopnost kritického myšlení či vnímání reality. Stejně tak má nadměrný stres na organismus dopad i co se týče stránky emoční. Dochází ke stále se zvyšujícímu svalovému i tělesnému napětí bez

možnosti uvolnění, míra spokojenosti a pocitu zdraví se vytrácí, může nastat změna v osobnostních rysech k horšímu, prohlubuje se pocit úzkosti, přecitlivělosti nebo nedůvěřivosti. Zábrany, které jsme měli v citové a morální sféře, ochabují, naše sebevědomí prudce klesá, dostavuje se pocit bezmoci až deprese (Fontana, 2016, s. 31-32).

Emocionální příznaky stresu podle Křivohlavého (2003):

- Prudké a výrazné změny nálad
- Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii
- Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
- Nadměrné pocity únavy
- Obtížné soustředění pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)

Behaviorální příznaky stresu

Všechny tyto projevy se promítnou i do chování; je zaznamenán pokles nadšení a ztráta zájmu, může docházet ke zhoršení pracovní morálky, celkový energetický výkon klesá, je zasažen spánkový režim a v krajním případě může dojít ke zneužití léků či drog. Člověk přestane zvládat problémy, začne přesouvat zodpovědnost na jiné a v těžších fázích může dojít i na myšlenky na sebevraždu. Ne všechny tyto obtíže se objeví najednou a u všech jedinců, ale jsou výraznými varovnými signály a nelze je brát na lehkou váhu (Fontana, 2016, s. 31-35).

Behaviorální příznaky stresu podle Křivohlavého (2003):

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
- Zvýšený počet vykouřených cigaret za den
- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
- Větší závislost na drogách všeho druhu
- Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
- Změny v denním životním stylu a rytmu- dlouhé noční bdění a pozdní vstávání
- Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce (Křivohlavý , 2003, str.181)

2 STRES NA PRACOVIŠTI

Práce tvoří převážnou část našeho života. Většina lidí pracuje osm až dvanáct hodin, když k tomu připočteme čas strávený na cestě do práce a z práce, celková doba vychází o mnoho delší. Více než třetinu svého života stráví člověk v zaměstnání, které mu může přinést finanční prostředky a uspokojení, musí být však pro svou práci správně motivován a překonávat různá úskalí, která se v pracovním prostředí vyskytují. Stres ze zaměstnání se stále častěji objevuje jako hlavní příčina nemocí a duševního zhroucení (Krista, 1998). Stres může být dokonce rozhodujícím faktorem mezi úspěchem a selháním v práci. Dle řady studií jsou hlavní příčinou stresu poměry na pracovišti, spolu s dlouhou pracovní dobou, nesoulad mezi prací a rodinným životem a ekonomickou nejistotou z obav ze ztráty zaměstnání (Tomek, 2018, s. 2). V řadě profesí je pracovní činnost určitou zátěží, a pokud není tato zátěž řešena, může docházet k poklesu pracovní výkonnosti, mohou se objevit poruchy vnímání a koncentrace pozornosti, atd. V důsledku toho pak dochází k chybnému rozhodování, pracovním úrazům nehodám nebo konfliktům na pracovišti. Za ideálních podmínek práce může náš život obohatit a dát mu smysl. Čím šťastnější a spokojenější v práci jsme, tím je pravděpodobnější, že v práci nebudeme trpět stresem (Krista, 1998). Podle Míčka (1984) práce, která je konána se zájmem a brána dokonce jako hobby vyčerpává podstatně méně než ta, která je charakterizována:

- zvýšenou osobní zodpovědností
- náhlostí úkolů a krátkodobostí jejich termínů
- zvýšeným podílem administrativně organizačních prací
- neúměrným množstvím povinností.

Psychická zátěž a stres na pracovišti jsou v posledních letech stejně vážným problémem jako např. nezaměstnanost.

Křivohlavý (2001), dělí stresové faktory z povahového hlediska na fyzické a psychologické. Fyzické faktory, představují např. špatné pracovní podmínky, hluk, chlad, horko, prach, chemické škodliviny, špatné osvětlení, onemocnění aj. (Křivohlavý, 2001). Mezi psychologické (sociální) patří zejména kariéra, pracovní uspokojení a seberealizace, sledování termínů a plnění úkolů, konkurence, nezaměstnanost, nedorozumění při komunikaci s lidmi, nesplněná očekávání apod.

Dalším možným způsobem klasifikace stresorů je jejich členění podle působení na člověka v pracovním prostředí, které uvádí Matoušek (2005), a to jsou:

Stresory související s charakteristickými rysy vykonávaných úkolů či činností:

monotónní úkoly, časový tlak, vynucené pracovní tempo, velká hmotná či morální odpovědnost, informační přetížení a další (Matoušek, 2005). Půža (2009) definuje monotónní práci jako soubor jednoduchých, lehce naučitelných a neustále se opakujících úkonů, které se pro pracovníka po jisté době stávají nezajímavé, vykonává je bezmyšlenkovitě a automaticky. Přesto monotónnost na každého člověka působí různě, neboť každý jedinec je jiný svým založením a povahou. Některým lidem tato práce vyhovuje, jelikož jim dává určitý pocit jistoty a stálosti, na rozdíl od jiných, pro které tato práce může být vysloveně nepříjemná (Půža, 2009). Pokud času na splnění pracovních povinností máme naopak nedostatek, vzniká časový stres (Křivohlavý, 2001). Časový tlak se objevuje převážně u manuálních prací nebo úkolových pracích, kde jsou stanoveny limity nebo normy výroby, například při obsluze strojů, v pásové nebo proudové výrobě (Matoušek, 2005). Pokud je pracovník stresovaný, odráží se to nejen na jeho výkonu, kvalitě odváděné práce ale i bezpečnosti a v mezilidských vztazích. Podle Míčka (1984) může stres způsobit nejen rutinní práce ale i příliš málo práce nebo nuda. Příliš málo práce může být pro zaměstnance dokonce více stresující než mnoho práce (Holoubková, 2007). V případě, že zaměstnanci mají málo práce a přesto musí být na pracovišti, může to u nich vyvolávat pocity nedůležitosti, sklíčenosti a projevuje se únava s mnohem větší intenzitou. Stres lze prožívat i získáním vyšší pozice, která vyžaduje vysokou úroveň schopností a dovedností. Na zaměstnance se klade stále větší nárok na odbornost a technickou vybavenost, která je spjatá s velikou mírou zodpovědnosti. Pocit pracovní jistoty závisí nejen na předchozích zkušenostech pracovníků ale i na jejich osobních vlastnostech (Půža, 2009). Stává se, že pracovníci

mají pochybnosti o svém působení v organizaci. Pochybují o tom, že jsou tou správnou osobou pro danou práci, trpí nízkým sebevědomím a jsou přesvědčeni, že ostatní kolegové danou práci zvládají efektivněji a mnohem snáz (Křivohlavý, 2001). Tento druh chování navozuje pocit stresu sám o sobě.

Stresory vznikající působením faktorů a podmínek, za nichž jsou úkoly a činnosti vykonávány: fyzikální a chemické stroje, technická zařízení, hluk, prach, atd. (Matoušek, 2005). Křivohlavý (2009, s. 177) upozorňuje ve své paletě stresorů z oboru pracovních podmínek především na hluk. Hluk je zvuk, který je člověku nepříjemný. Tento nepříjemný zvuk vyvolává nervozitu a stres. Hluk na pracovištích nejen činitelem rušivým, nýbrž i ohrožujícím zdraví. Důsledky hlučnosti se neprojevují tak výrazně jako u jiných škodlivin, protože ztráta sluchu, jako nejvyšší stupeň poškození, je poměrně zřídka. Havlíková (1989) uvádí, že v pracovním prostředí mohou na pracovníka kromě prašnosti negativně působit i další činitelé a to v podobě toxických a chemických vlivů, radiace apod. Tyto činitelé mohou již v malých dávkách ovlivňovat člověka a mohou u něj vyvolávat fyziologické či psychologické účinky, například nervozitu, podrážděnost, bolest hlavy, poruchy spánku, koncentrace a paměti. Pracovní prostředí je třeba záměrně upravovat tak, aby optimálně působilo na lidské smysly, to znamená, že je potřeba zajišťovat nejvhodnější a pro člověka nejpříjemnější pracovní podmínky, které mu budou pomáhat umožňovat vysokou produktivitu a současně i pracovní pohodu (Štikar, J., 2003, s. 47). Kromě výše zmíněných faktorů, které do značné míry ovlivňují pracovníka a jeho psychickou pohodu na pracovišti patří podle Křivohlavého (2001) i špatné osvětlení. Pokud je osvětlení špatné, dochází k větší soustředěnosti zaměstnance na sledovaný objekt a tím i k jeho rychlejší únavě v důsledku námahy tělesných funkcí. Ovšem pojem špatného osvětlení nemusí spočívat jen v nedostatečném osvětlení, ale může být i v nepřiměřeném umělém osvětlení. Proto je nutné využívat kombinace denního a umělého osvětlení. Je důležité, aby celý prostor, kde je vykonávána pracovní činnost, byl správně, stejnoměrně a vhodně osvětlen, jelikož právě toto je předpokladem k pohodě a úspěšné pracovní výkonnosti jedince (Holoubková, 2007).

Stresory sociální: špatné sociální klima v pracovním kolektivu, nevyjasněné kompetence jednotlivých členů, nevhodný styl řízení apod. (Matoušek, 2005). V každém podniku nebo organizaci dochází k určitým změnám. Změny mohou spočívat například v restrukturalizaci úseků, změně pracovního týmu nebo i samotné organizace. Mění se tak pracovní prostředí, sociální klima, vztahy nebo pracovní úkoly (Mayerová, Růžička, 1999). Nosiči sociálního stresu mohou být různí lidé kolem nás, někdy je to způsobeno tím, že se chovají způsobem, který nám nevyhovuje, nebo tím, že nás kritizují, moralizují apod. U někoho může i samotná sociální situace vzbuzovat silnou stresovou reakci. To nazýváme tzv. sociální fobií (Praško, Prašková, 1996). Bývá způsobena strachem ze sociálních situací a vyhýbáním se jakémukoliv styku s lidmi. Týmová práce je v dnešní době častým užívaným pojmem, spočívá v kolektivní práci a závisí na vztazích mezi jednotlivými pracovníky ale i na komunikaci. Vzájemná komunikace je jedním z nástrojů, které na pozicích, kde se pracuje v týmech, je potřeba stále udržovat. Podle Peška a Praška (2016, s. 136 – 137) lidé pracující v kolektivu, kteří mezi sebou mají vřelé vztahy, dosahují lepších výkonů. Naopak se ve skupině nacházejí i jedinci, kteří stresovaní jsou či prochází procesem vyhoření a šíří kolem sebe samá negativa. Pro ostatní zaměstnance mohou být takoví kolegové jen přínosem zátěže a zkažení nálady a celkové nechuť k práci. Velmi tenkým ledem se stává zaměstnání, kde nejsou ani jasně definované role nebo dochází k jejich konfliktu. Stává se, že na nás padne vina za věci, o nichž jsme ani netušili, že jsou v naší kompetenci. Nejasné definování rolí umožňuje manipulativním kolegům za své vlastní chyby takzvaně házet vinu na jiné a v takto chaotickém prostředí my sami nedokážeme jednotlivým úkolům přiřadit tu správnou váhu, díky čemuž se snadno dostaneme do potíží (Fontana, 2016, s. 60). A ačkoli se nikdy nepochválíme za dobře vykonanou práci, stejně tak nejsme schopni si ulevit delegováním práce na jiné, protože v ně nemáme důvěru, sami to přece uděláme nejlépe (Fontana, 2016, s. 62).

3 PREVENCE STRESU

Lidé se od sebe liší v tom, které situace a v jaké míře vnímají a prožívají jako stresové. I když většina lidí vnímá stres jako škodlivý a zdraví neprospěšný, nemůžeme jednoznačně říct, že je stres pouze škodlivý pro naše zdraví. Určitou míru stresu k životu potřebujeme a to například k překonávání překážek. Je však nutné rozlišovat mezi přijatelným, dobrým stresem a škodlivým, negativním stresem. Záleží i na osobnosti, jakým způsobem zvládne stres, zda se ho rozhodne přijatelně řešit, nebo se pokusí nepříjemné stavy rozptýlit nějakou aktivitou. Abychom dokázali účinně bojovat se stresem, musíme se naučit rozpoznat zdroj stresu a uvědomovat si své reakce na něj (Krist, A. 1998). Předcházet projevům stresu je lepší než jej léčit. Základní součásti prevence proti stresu jsou strava, fyzická aktivita, dodržování biologických potřeb a pozitivní myšlení (Comby, 1997). Není cílem člověka prožít život bez stresu. Snaha vyhnout se stresu by vedla jen k zakrnění regulačních systémů, které nám pomáhají se vyrovnat se stresem, ty by poté v konfrontaci se stresem mohly selhat. Tento regulační systém se vyvinul pro zajištění přežití okolností, které nejsou příznivé nebo nás ohrožují. V moderní společnosti se však obrací proti člověku a vytváří podmínky pro vznik psychosomatických chorob (Machačová, 1996).

3.1 Prevence stresu na pracovišti z hlediska jedince

Pracujeme stále více, pilněji, ale naše přehnané očekávání nemůžeme naplnit, což s sebou nese pocity zklamání a frustrace (Fontana, 2016, s. 62). Tyto pochybnosti často vedou k nesprávným pracovním návykům nebo k prodlevě vykonávání jednotlivých úkonů (Křivohlavý, 2001).

Time management

Všude kolem sebe slyšíme velmi často větu, na to nemám čas, či stále nestíhám. Jde o to si uvědomit své priority a rozhodnout se kolik času budeme věnovat té či oné aktivitě.

Naučte se plánovat a řídit úkoly podle priorit. „*Převažují-li psychicky náročné práce, je dobré si sestavit seznam úkolů, které má jedinec splnit, přičemž nejdůležitější úkoly by měly být zařazeny na začátek seznamu*“ (Matoušek 2005). Vytyčením priorit si budete jistí, že se dostanete k úkolům, na kterých záleží nejvíce. Samozřejmě nesmíme zapomínat ani na události, které nemůžeme ovlivnit, jsou nečekané a nepředvídatelné. Je dobré si vytvořit i určitou časovou rezervu, která by částečně eliminovala dopad těchto nečekaných událostí. Požadujte, aby instrukce k úkolům byly co nejvíc jasné a jednoznačné. V případě, že na úkolu pracuje více osob, měly by být jednoznačně určeny kompetence každého z nich, s čímž souvisí delegování – jedinec by se neměl snažit udělat vše sám. U termínovaných úkolů je lepší projednat s vedoucím harmonogram. K problémům při řešení úkolů by se měl jedinec postavit jako k výzvě. U fyzicky náročné práce je vhodné si rozložit úkoly na celou směnu, pokud si můžeme sami volit pracovní tempo. Bojujte s prokrastinací (chronická tendence odkládat plnění úkolů na pozdější dobu). Pokud máte řešit něco obzvláště nepříjemného, udělejte to předčasně a za žádných okolností to neodkládejte. Zbytek dne pak bude podstatně příjemnější. Je dobré udržovat pořádek ve svých věcech, protože hledání toho, či onoho nám může zabrat mnoho času. (Paulík, 2017, s. 282)

Strava

Jistě znáte situaci, když je radostí málo a starostí hodně. Potíže řeší každý po svém. Někdo se vypláče, jiný se vypoovídá přátelům, další sáhne po sklenici alkoholu. Stresové období je pro tělo velkou zátěží a vypořádat se s ním není jednoduché. Řešení problému můžeme nacházet i v jídle. V dnešní moderní euroamerické kultuře je velkým nešvarem nedostatek pohybu a konzumace průmyslově zpracovaných potravin, které neposkytují esenciální živiny. „*Vzniká tak pomyslný hlad uprostřed blahobytu, kdy organismus navzdory zvýšenému kalorickému příjmu a obezitě de facto hladoví po kvalitních zdrojích živin, vitamínů a minerálů*“ (Čablová, 2010, s. 4). Studiemi bylo prokázáno, že například dietní antioxidanty v ovoci a zelenině mohou pomoci zlepšit kognitivní funkce a že vhodnou stravou lze účinně regulovat odpověď organismu na stres (Čablová, 2010, s. 4). Někdo přibírá, někdo hubne. Téměř vždy se ve stresovém období objeví potíže se zažíváním. První zásadou je nepřejídat se. Je všeobecně známo, že pět až sedm menších porcí za den, je pro naše tělo vhodnější, než jedná velká porce jídla,

například večer před spaním. Pravidelná konzumace malých a zdravých jídel pomůže tělu udržet rovnoměrnou hladinu cukru v krvi, která může vyvolávat pocit úzkosti a podráždění a udrží potřebnou energii. Mezi příznivé účinky zdravého a pravidelného stravování můžeme zařadit kromě správně fungujícího metabolismu například i zmizení nespavosti, větší schopnost koncentrace a zmizení nervozity, zvýšení obranyschopnosti apod. Úvahy o změně stravy k posílení obranyschopnosti organismu proti stresu nejsou novinkou. Hladovění, pročišťovací režimy pomáhají z těla odbourat škodlivé toxiny, pročišťují organismus. Výsledkem by mělo být posílení organismu a získání jak duševní, tak tělesné energie. Paradoxně většina potravin, na které se lidé spoléhají v období stresu a únavy, samy stres navozují. Vždycky si udělejte čas nato, abyste si jídlo opravdu vychutnali a snažte se jíst pravidelně (Kirst, A. 1998).

Respektování biologických rytmů

Moderní a uspěchaná doba s sebou přináší mnohem více nároků, než jsme si vůbec schopný domyslet, a právě tato úskalí, ovlivňují přirozený biorytmus fungování každého organismu. Dalším faktorem, ovlivňujícím psychiku člověka, jsou pracovní směny. Nejznámější dělení směn je noční a denní. Práce v nočních hodinách ovlivňuje přirozený biorytmus člověka, který je obvykle zvyklý na výkon přes den a v noci odpočívá, regeneruje se a připravuje se tak na další pracovní den. Práce na směny vyžaduje časy na odpočinek a jsou-li tyto přestávky krátké, vzniká únava. Ta se projevuje postupným ubýváním výkonnosti a vyskytuje se větší chybovost při pracovní činnosti. Pro náš denní rytmus není ideální ani provoz na směny a významně naše denní rytmy poškozují, jelikož nutí lidi pracovat v dobu určenou pro bdění a spánek. Náš život je o rytmu. Práce v nepřetržitém provozu může zapříčinit poruchy spánku, zažívací problémy nebo pocity trvalé únavy, proto je zapotřebí vyhledat lékaře nebo požádat o změnu pracovního režimu nebo přeřazení na jinou práci. Není dobré pracovat na nočních směnách, jestliže zdravotní stav pracovníka není zcela v pořádku, tedy pro jedince trpícího nemocí oběhového nebo zažívacího systému, onemocnění jater, pankreatu, diabetu atd. (Matoušek, 1984).

Aktivní a pasivní odpočinek

Jiným faktorem vyvolávajícím přetížení je nedostatek odpočinku (Míček, 1984). Pod pojmem odpočinek si každý z nás představí něco jiného. Existují formy pasivního a aktivního odpočinku. Bohužel se tomu pasivnímu věnujeme častěji než aktivnímu. Starší generace častěji tráví volný čas před televizní obrazovkou, ta mladší pak u počítačů, telefonů a na sociálních sítích. Tento druh odpočinku nám nepřináší kýžený oddech ani nikterak nepomůže našemu fyzickému či duševnímu zdraví, naopak mu spíše ubližuje. Mezi metody, které odbourávají dlouhodobý stres, patří různá relaxační cvičení, meditace či jóga. Podle Křivohlavého (2009, s. 89) patří mezi nejznámější metody relaxace Jacobsonova progresivní relaxace a Schutzův autogenní relaxační trénink. Obě metody mají společné to, že se při nich uvolňují svaly a zároveň tedy celé tělo. Jsou to techniky, které je třeba vykonávat za pomoci trenéra. Jelikož se uvolňuje celé tělo, uvolní se i mysl a může to odbourat bolest části těla, která je způsobena stresem. Jedná se o zvládání napjatého emocionálního stavu a znovunalezení duševního uvolnění čili klidu. Existují i rychlá cvičení, která můžeme použít hned v práci nebo před vystoupením na veřejnosti, zkrátka v jakékoli zátěžové situaci. Tyto expresní techniky můžeme vyzkoušet v práci při nejvyšším stresu. Jednou z nich je podle Peška a Praška (2016, s. 81 – 82) dýchání do břicha. Tato zklidňující metoda se využívá při situaci, kdy jsme nervózní nebo máme z něčeho strach a naše tělo začne dýchat špatně tedy zrychleně. Postup je jednoduchý a lze techniku využít všude. Posadíme se pohodlně na křesle nebo na židli. Položíme si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho. Při nádechu se snažíme, aby se nám břicho nafukovalo a tím se tedy zvedala i ruka na něm. Druhá ruka na hrudníku by se neměla pohybovat. S výdechem bychom neměli spěchat a snažit se vydechnout všechn vzduch. Stačí tyto nádechy a výdechy opakovat pětkrát a tělo by se mělo uklidnit. Pokud není možné si sednout, cvičení můžeme provést vestoje. Nervozita, katastrofické myšlenky, bolesti hlavy, pocit časového tlaku a další subjektivní příznaky jsou většinou naučenými zlozvyky, které souvisí se životním stylem. Pokud si už organismus se zátěží nedokáže poradit a zátěž přetrvává, dochází u jedince k syndromu vyhoření. Dále je důležité zabývat se příjemnými aktivitami, které jsou pro nás většinou naléhavé, ale z dlouhodobého hlediska velmi důležité. Bez nich ztrácíme pozitivní prožitek (Kirst, A. 1998).

Spánek, bdění, dýchání, srdeční rytmus, to vše probíhá v určitém rytmu a opakujících se intervalech. Spánek je velmi důležitý pro lidský organismus, neboť přináší regeneraci, odpočinek a obnovení energie na běžné i pracovní denní činnosti. Proto se dá předpokládat, že jeho nedostatek či nedostatečná kvalita budou mít negativní následky. Nedostatek spánku ovlivňuje činnost imunitního systému a byla zjištěna existence určitého vztahu mezi nedostatkem spánku a nemocí v tom smyslu, že nedostatek spánku může zapříčinit stres, ale zároveň stres může vést k poruchám spánku (Křivohlavý, 1994). Potřeby spánku jsou individuální a s věkem se obměňují. Zde můžeme brát v potaz také dělení populace na takzvané „sovy“ a „skřivany“. Nicméně spánek, který je pasivní formou odpočinku, potřebuje každý. Ve spánku se utlumí fyziologické i psychické aktivity, díky tomu si organismus odpočine a dokáže zregenerovat síly. Ve spánku se nám střídají fáze REM, označovaná jako rychlý pohyb očí, při kterém je hloubka spánku nižší, a fáze non-REM spánku, při níž je hloubka spánku vyšší, organismus je mnohem více v útlumu. Za zhruba osmihodinový spánkový cyklus se fáze REM a non-REM vystřídají zhruba 4-5 krát (Paulík, 2017, s. 279). Nedostatek spánku narušuje vaši produktivitu, kreativitu, schopnost řešit problémy a soustředit se. Čím lépe se vyspíte, tím lépe jste schopni řešit své pracovní povinnosti a zároveň se vyrovnat se stresem. Zlepšete kvalitu vašeho spánku tím, že uděláte změny v denní a noční rutině. Další vhodnou technikou je „masáž“. Studiemi bylo prokázáno, že se masáží dá zmírnit deprese a zlepšit spánek u kojících matek. Dále se jí dá nejen dočasně mírnit bolest, ale pomůže nám relaxovat a díky tomu se pak lépe soustředit na následné aktivity (Joshi, 2007, s. 132).

Fyzická aktivita

Pomoci nám může též změna činnosti, zejména změna na činnost na fyzickou, která přirozeně odbourává adrenalin a noradrenalin. Tělesný pohyb je důležitý; jednak pro tělesnou kondici, jednak proto, že se při pohybu vyplavují hormony, které produkuje tělo při stresové situaci, to znamená, že cvičení má vliv na zlepšení psychických projevů, má vliv na kladné sebehodnocení i na posilování psychiky v boji se stresem. I nedostatek pohybu je příčinou stresu. Konkrétní forma cvičení je věcí svobodného výběru, obecně je třeba zachovat rozumnou míru zátěže a vyčerpání (Křivohlavý, 2003) I zde platí méně je někdy víc. Pohyb, který je přiměřený, harmonizuje tělo, mysl i náš

vztah k okolí. Organismus je mnohem odolnější, celkově lépe funguje a zdravotně pomáhá. K psychickému uvolnění vede pravidelný dech i cyklus napětí střídající uvolnění. Z tohoto důvodu pohyb pomáhá k prevenci psychologických důsledků stresu. Pohyb nám kromě příjemných pocitů přináší i odbourávání látek, uvolněných při stresových reakcích, díky tomu je výbornou prevencí psychosomatických onemocnění. Lidé, kteří jsou fyzicky trénovaní, mají pomalejší dechovou frekvenci, díky tomu sníženou potřebu kyslíku, zpomalenou srdeční frekvenci a jejich metabolismus pracuje efektivněji než u lidí netrénovaných. Z těchto důvodů jsou tyto lidé odolnější jak vůči tělesné, tak i psychické zátěži (Praško, Prašková, 2001, s. 127).

Sociální opora

Sociální oporu lze zařadit jak mezi externí vlivy v prevenci a zvládání boje se stresem, tak i při zábraně emocionálního vyhoření. Stresující může být i důsledek menšího kontaktu s rodinou, zanedbání zájmů, styk s přáteli aj. (Matoušek, 2005). Pelcák (2015) uvádí: „*Sociální oporou lze rozumět existenci nebo dostupnost blízkých osob, které k nám mají vztah, mají o nás starost, cení si nás a mají nás rády.*“ Hlavní zdroje sociální opory hledíme tedy v rodině, v zaměstnání od spolupracovníků, mimo práci od přátel a dobrých známých, se kterými lze trávit volný čas. Vědomí, že druzí jsou připraveni pomoci, vytváří pocity sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje jedince k tomu, aby se pokusil řešit problém samostatně. (Křivohlavý, 2002).

Pozitivní myšlení a komunikace

Pozitivní myšlení a systematické uvolňování se od myšlenek na problémy snižuje stres v organismu. Proto nejlepším lékem je právě pozitivní myšlení. Po dosažení životních cílů v práci, doma, v rodině v každém člověku zůstane nevyplněný vnitřní prostor. Pokaždé, když máme přání něčeho dosáhnout a nedostaneme to, vzniká pocit frustrace a stresu. Proto se naučme „nic“ nevyžadovat. Skvělou radou na toto je brát život a všechny jeho formy jako řadu dáreků. To nás může učinit šťastnými a také předcházet stresu jako takovému (Comby, 1997). Pozitivní přístup bychom měli pěstovat i k přírodě, protože mnohé studie potvrdily emoční a fyziologické přínosy přímého vizuálního a fyzického přístupu k přírodě. Snížit stres nám může pohled na tropické

ryby v akváriu nebo sledování krásné přírodní scenerie. Potvrdilo se lepší prožívání u pacientů, kteří měli k dispozici výhled z okna do přírody nebo u těch, kteří měli možnost navštěvovat nemocniční zahrady (The American Institute of Stress, 2008). Stres má vliv na vznik negativních emocionálních stavů a lidé negativně smýšlející (pesimisté) prožívají stres intenzivněji (Křivohlavý, 2009). Člověk s pevným duševním zdravím má, možno říci, dobrý vliv také na své sociální okolí. Platí však i opak a to, že lidé s narušenou duševní rovnováhou, neurotici, vnášejí do mezilidských vztahů zvýšené množství konfliktů. V případě vzniku konfliktu je vhodné se snažit omezit emoce, vyvarovat se ironie a najít vhodné řešení konfliktu přijatelné pro obě strany. Pokud jde o závažnější konflikty zahrnující třeba i možné nebezpečí napadení, je dobré, aby zde byla další osoba. Mnoho věcí v práci je mimo naši kontrolu, zvláště chování jiných lidí. Nejednou každý z nás slyšel, že komunikace je základ. Při komunikaci je podstatné stručně a jasně vyjádřit podstatu sdělení a ujistit se, že toto sdělení bylo správně přijato. Stres, který prožíváme je vidět a slyšet, a to i když se snažíme, aby tomu tak nebylo. Je slyšet ve způsobu naší komunikace a to jak verbální, tak i neverbální části. Jedná se o kvalitu sdělování, slovní zásobu, hledání adekvátních slov, schopnost držet dějovou linii, mimiku tváře, postoj atd. Není cílem sdělovat podrobnosti trápení, avšak je nutné vědět, že naše rozpoložení ovlivňuje, jak vnímáme, mluvíme a vedeme rozhovor

Sebevýchova a sebepoznání

Sebevýchova ovlivňuje náš životní styl. Podle L. Míčka (1976) je jedním z hlavních bodů sebevýchovy, sebepoznávání. Abychom mohli na sobě pracovat, nestačí pouze sebevýchova, ale musíme lépe poznat sami sebe. Sebevýchova nabízí řadu metod (Míček, 1976):

- pravidelná registrace vlastního jednání (vidění, uvědomování si a poznávání toho, co vlastně děláme),
- pravidelná sebereflexe (úvaha o tom, pod jakými vlivy právě jednám),
- písemné zachycení a rozbor výsledků sebereflexe,

- introspekce – pozorování sebe sama,
- sebezpozorování zaměřené na vlastní citové prožívání,
- pozorování průběhu vlastního uvažování, tj. myšlenkových pochodů,
- sebepoznávání prostřednictvím sdělení druhých lidí.

Je obecně známým faktem, že pokud se má jedinec změnit k lepšímu, musí hlavně chtít. Pro sebevýchovu je tedy bezpodmínečně nutná ochota k poznání vlastního já, připustit si vlastní chybu je základem pro její napravení. „Sebepoznávání činí člověka otevřenějším vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a k sebevýchově. Odmítat sebepoznávání nepřímo znamená také odmítat sebevýchovu, jež je nejpozději v adolescenci (a po ní v dalším životě) hlavním pramenem pokroku ve vlastním vývoji jedince“ (Míček, 1976, str. 14).

3.2 Prevence stresu na pracovišti z hlediska organizace

Právě tak jako kterékoliv jiné prostředí kolem nás, i naše pracoviště, může přispívat k pohodě a ovlivňovat naši náladu. Při pobytu na nudném, šedém, neosobním pracovišti nás může zachvátit pocit naprosté beznaděje. Pracovní prostředí je třeba záměrně upravovat tak, aby optimálně působilo na lidské smysly, to znamená, že je potřeba zajišťovat nejvhodnější a pro člověka nejpříjemnější pracovní podmínky, které mu budou pomáhat umožňovat vysokou produktivitu a současně i pracovní pohodu (Štikar, J., 2003, s. 47). Dle Matouška (2005) lze stres na pracovišti snížit pomocí technických, personálních a režimových opatření.

Technická opatření

Horko, zima, hluk jsou stresory, na něž tělo odpovídá stresovou reakcí automaticky bez našeho vědomí (Harss, C., Mairer, K. 1994). Pracovník by měl vyžadovat bezpečnost a ochranu zdraví na pracovišti, které zahrnují zajištění určenými technickými opatřeními. Technická opatření mohou zahrnovat například ochranné prostředky při práci na

rizikových strojích, izolaci zdrojů škodlivin ve vzduchu, snížení hlučnosti strojů pomocí protihlukové izolace nebo zbudováním kabin k odpočinutí od hluku (Matoušek, 2005). Jestliže jedinec shledá na pracovišti škodliviny, jako jsou hluk, prach aj., které ohrožují zdraví, je potřeba vyžadovat zhodnocení rizik a nápravu. Při zvýšené hlučnosti by se měli střídát pracovníci, měla by být zavedena protihluková izolace nebo odpočinkové kabiny. Uspořádání a vybavení pracovního místa by mělo odpovídat nárokům dané práce. Pracoviště by mělo být vybaveno mechanickými prostředky při manipulaci s těžkými břemeny. Pokud jde o činnosti se stejným rytmem stroje a pohybem, pracovní zátěž může být snížena krátkými přestávkami, změnou pracovních úkonů nebo střídáním aspoň dvou pracovních míst. Jestliže práce klade vysoké požadavky na zrak a pohyby, je dobré si uspořádat pracovní místo, kdy všechny důležité zdroje můžeme dobře vidět ze základní polohy při práci. Řádné větrání a osvětlení je nesmírně důležité. Otvírejte okna co nejčastěji, obzvlášť pracujete-li s chemikáliemi v uzavřeném prostoru (Kirst, A. 1998). Může pomoci také změna technologií zahrnující třeba náhradu toxických látek za netoxické, řízení rizikových procesů dálkově, lepší osvětlení u prací, které jsou zrakově namáhavé a další (Matoušek, 2005).

Personální opatření

Personální opatření jsou zaměřená na zdravotní stav zaměstnanců. Zahrnují monitorování zdravotního stavu pracovníků na rizikových pracovištích, preventivní prohlídky, hodnocení pracovní způsobilosti včetně psychologických vyšetření z hlediska kvalifikace, dovedností a znalostí, školení postupů při havarijních situacích a také pravidelné kontrolování, pracovní rehabilitace a jiné (Matoušek, 2005). V prevenci stresu, nepřiměřené pracovní zátěže a v omezení vzniku stresorů mají významnou úlohu zaměstnavatelé, což vyplývá z uvedených legislativních opatření a z vyhlášky Ministerstva zdravotnictví č. 432/2003 Sb. o zařazování prací do kategorií, ve znění pozdějších předpisů. Každý zaměstnavatel je podle této vyhlášky povinen hodnotit rizika možného ohrožení zdraví a navrhopvat zařazení prací do příslušné kategorie podle rizikovitosti práce. Součástí identifikace a hodnocení rizik je zjištění stresorů, vyplývající z typu práce, z ergonomických a bezpečnostních nedostatků pracovních prostředků i působení faktorů prostředí, jež mohou být příčinou vzniku stresu [online].

Režimové opatření

K režimovým opatřením řadíme zavedení vhodného poměru práce a přestávek, změnu střídání směn a délky odpočinku mezi jednotlivými směnami, střídání různých druhů pracovních úkonů a střídání pracovníků u monotónních činností nebo při časovém tlaku Matoušek (2005).

4 STYLY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Preference technik zvládání stresu a obranných reakcí je individuálně specifická (Vobořilová, J., 2015). Je důležité poznat své stresové faktory a vyhýbat se zátěžovým situacím a nutné nepodceňovat události obyčejných všedních dnů, které jsou důležitou součástí obranyschopnosti organismu. Zapomínáme, že i pozitivní události jsou spojené s velkým duševním vypětím, které může vyvolat stres (Pelcák, 2015, s. 8-9). Pokud již u jedince došlo k stresové reakci, musí se s ní určitým způsobem vyrovnat nebo na ní zareagovat. Proces zvládání těžkostí bývá označován termínem „moderování stresu“, „čelení stresu“ nebo „stress management“, tj. řízení dění, kterým by se měl nepříznivý a nepříjemný stav stresu změnit. Na „moderování stresu“ mají vliv různé faktory, jako osobnostní charakteristika, styl zvládání, strategie a technika zvládání stresových situací, které je možné se naučit.

Podle Křivohlavého (2001) je cílem zvládání stresu:

- snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje,
- tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje,
- zachovat si tvář (image),
- zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu),
- zlepšit podmínky k regeneraci vůči stresu,
- pokračovat v začleňování do společnosti – v životě s druhými lidmi.

Osobnostní charakteristika

Odolnost vůči stresu je velmi individuální záležitostí, každý z nás s ním umí jinak zacházet. Avšak u těch, kteří nejsou příliš schopni stresu čelit a žijí v něm dlouhodobě, se může adaptační fáze stresu rozvinout do nemoci z adaptace neboli stresové nemoci.

Někteří autoři nepopisují stres jen jako reakci člověka na stresové podněty, ale zmiňují také prvotní technický význam tohoto pojmu jako míru tlaku, který působí na materiál (tak jako souhrn stresorů na člověka, např. in Křivohlavý, 2003). Míra vnějšího tlaku je však jen polovinou této paralely, tak jako je zřejmé, že různé materiály budou na totožné mechanické tlaky a poškození reagovat různě, u lidí je situace obdobná a působení stresorů tvoří pouze jednu část výsledného efektu. Druhá závisí na individuální míře odolnosti jedince vůči stresu (tj. vlastnostech materiálu). Tuto odolnost formuje dlouhá řada krátkodobých, dlouhodobých, případně trvalých faktorů, například genetika, styl myšlení a řešení problémů, prostředí, sociální dovednosti apod. (Praško, Prašková, 2007).

Křivohlavý (2001) uvádí, že mezi osobnostní charakteristiky zvládání stresu patří rozdíly v přístupu k těžkostem (schopnosti, možnosti, dovednosti, vlastní iniciativa člověka), nezdolnost v pojetí resilience (schopnosti rychle se vzpamatovat), nezdolnost v pojetí koherence (rys soudržnosti osobnosti), nezdolnost v pojetí hardiness (rys osobnostní tvrdosti), vnímaná osobnostní zdatnost- self- efficacy (subjektivní představa vlastní schopnosti kontrolovat, řídit běh dění), optimismus, smysluplnost života a smysl pro humor, kladné sebehodnocení, sebedůvěra, svědomitost, naučené zdroje síly (naučená bezmocnost), negativní afektivita (vykazování silných negativních nálad a emocí).

Každý jedinec je individuálně vnímavý vůči stresu. Mezi lidmi existují rozdíly ve způsobu, jak vnímají a jak se vypořádávají se stresovými situacemi. Jedna část vidí překážky, které jim do cesty klade život jako mnohem větší, než doopravdy jsou a hroutí se z toho. Druhá část bere ty stejné překážky jako výzvy. Meyer Friedman a R. H. Rosenman na základě výzkumů, orientovaných na zjišťování souvislostí mezi tzv. osobnostmi typy a výskytem nemocí, které se objevují u dlouhodobě či intenzivně stresovaných jedinců rozlišuje typy osobnosti A a B (Křivohlavý, 2002). Uvádí se, že více ohrožené stresem jsou tzv. osobnosti typu A. Osobnosti typu A autoři popisují jako osoby soutěživé, toužící po úspěchu, zvýšeně neklidné, nadměrně průbojné, necitlivé k potřebám druhých. Tito lidé jsou hodně orientováni na svět peněz, vykazují projevy nepřátelství, stále někam spěchají, čili jsou často v časovém stresu (Křivohlavý, 2002). U těchto lidí se uvádí větší výskyt kardiovaskulárních chorob. Hostilita (nepřátelskost)

je v „úzkém vztahu se stresem a způsoby jeho zvládnání...“ (Křivohlavý, 2002, s. 118). Chování typu B je patrné u lidí žijících pokojným životem, kteří jsou spolupracující, více flegmatictí, ne tolik zaměřeni na výkon, ochotní lidem odpouštět. To ovšem neznamená, že by se nesnažili být úspěšní. Mají své cíle, ale nejdou za nimi za každou cenu. Jsou výbornými posluchači a nemají útočné chování. Jsou méně ohroženi stresem a jeho důsledky (Křivohlavý, 2002).

Adaptace a Coping

Zvládnání stresu je chápáno jako dynamický proces, při kterém dochází k vzájemným interakcím mezi člověkem, jeho zdroji, možnostmi, hodnotami, osobním zaměřením a stresovou situací, tj. prostředím, které klade na člověka určité požadavky a působí na něj řadou vlivů. Vyjadřuje v určitém smyslu vyšší stupeň adaptace (Křivohlavý, 2001). Styl zvládnání těžkostí lze charakterizovat jako tendenci jedince jednat se stresující situací určitým způsobem, který do značné míry charakterizuje určitého člověka. Jedná se o dvojici stylů - vyhýbání se stresu nebo stavět se mu čelem, kdy v prvním případě jde o to minimalizovat kontakt se stresem a ve druhém o aktivní postavení se proti situaci, která člověka ohrožuje a sebe znehodnocující styl, který je používán tehdy, kdy daná osoba očekává, že v těžké situaci s určitou pravděpodobností neobstojí (Křivohlavý, 2001).

Adaptace (přizpůsobování se) a coping (zvládnání) jsou základní termíny, které jsou používané pro zvládnání stresu (Křivohlavý, 1994). Anglické slovo „coping“ se používá ve významu, „zvládat nadlimitní zátěž“. Adaptace je slovo původně latinského původu, odvozuje se od tvaru ad-aptare, kde apto, aptare znamená připravit se, vyzbrojit se. Aptus teda znamená schopný, přeměřený daným požadavkům. Byt adaptovaný můžeme tedy chápat jako byt připraven. Adaptaci se rozumí vyrovnávání se, se zvládnutelnou zátěží. Zatímco coping chápeme ve významu zvládat nadlimitní zátěž, je to vyšší stupeň adaptace, musíme se zde vyrovnat s distresem. Termín coping vyjadřuje nejen schopnost vypořádat s těžkou situací, ale i zápasit takzvaně na život a na smrt s velmi zákeřným nepřítelem. Pokud se nepodaří odstranit škodlivý vliv očekávané zátěže, je kladen důraz alespoň na snížení škodlivého vlivu. Rozeznáváme dva základní typy copingu. Prvním je coping zaměřený na problém. Při volbě této strategie se snažíme

vlastním chováním, úsilím, případnou změnou okolnostních vlivů, změnit náročnou situaci k dobrému. Druhým přístupem je coping zaměřený na emoce. Jde o znovu nastolení kontroly nad svými emocemi, aby nedocházelo ke konfliktům ve vztazích s lidmi ve svém okolí. Jaký typ copingu zvolíme, záleží na vyhodnocení situace (Paulík, 2017, s. 119).

Obranné mechanismy

Nevhodnou strategií, jak bojovat se stresem, jsou obranné mechanismy (Křivohlavý, 1994). Vyskytují se především jako obrana jedince v případě subjektivně neřešitelných situací. Obranné mechanismy na rozdíl od strategií zvládání stresu jsou klamné, fantazijní způsoby řešení obtíží. Vedle strategií existují také obranné mechanismy jako riskantní a nebezpečné zvládání stresu, fungující ve vztahu k emocím. Označujeme jimi vnitřní strategie jedince, kdy se vyrovnává se zkušenostmi, které jsou neslučitelné s jeho sebepojetím. Pomáhají při vyrovnávání se jedince se situací. Nejznámější styly zvládání stresu jsou vyhýbání se stresu (útěk) a stavění se na odpor (útok). V prvním případě se chce jedinec stresu vyhnout, ve druhém se mu aktivně staví na odpor (Křivohlavý, 2009). K dalším nejběžnějším obranným mechanismům patří vytěsnění, potlačení, racionalizace, projekce, intelektualizace, popření, represe, regrese, rigidita, inverze, introjekce, sublimace, sebeobviňování, identifikace, atd. (Křivohlavý, 1994; Vymětal, 2003).

Další techniky zvládání stresu

Existují i další techniky, způsoby chování a jednání, které nám pomáhají překonat nepříznivé životní situace a těžkosti. Pomáhají nám okamžitě v momentě, kdy se něco děje. Většinou se do akutní stresové situace dostáváme na základě konfrontace s jinými lidmi. V tento moment, pokud je to alespoň trochu možné, je nejlepší na chvíli odejít a zůstat sám. Získáme tím trochu času, abychom se na věc mohli podívat s nadhledem, zklidnit se a třeba i najít smírné řešení (Bedrnová a kol., 1999, s. 75). Další rychlou obranou proti akutnímu stresu je počítání. Zaměříme svou pozornost na nějakou racionální činnost, která se dá vykonávat bez přítomnosti emocí (Bedrnová a kol., 1999, s. 75-77).

Na naše smysly neustále útočí nejrůznější zvuky a pachy. Některé jsou příjemné, jiné jsou agresivní. I když se většina těchto smyslových vjemů nejspíš vymyká naší kontrole, můžeme je pro uvolnění stresu využít. Dopřát si trochu poezie či hudby (Kerstin Kraska-Lüdecke,2007). Ať už je to hudba námi oblíbená nebo vyloženě relaxační. Též může pomoci promluvit si s osobou blízkou, ale do věci nezainteresované.

Tělesné cvičení působí hned v několika směrech. Za prvé pomáhá nám odpoutat pozornost, a zaměřit naši mysl jiným směrem. Dále se díky fyzické aktivitě zbavujeme látek, které organismus vyplavuje při stresové reakci. A v neposlední řadě, pokud cvičení vykonáváme rádi a s chutí, může se dostavit vyloučení endorfinů a přinášet nám pocit radosti (Bedrnová a kol., 1999, s. 77).

5 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda vybraní respondenti prožívají příznaky stresu, jak řeší již vzniklé stresové situace, ať už použitím některé z technik nebo se uchylují k nezdravému způsobu řešení v podobě návykových látek.

Popis metody a vybraného souboru

Jako metoda pro bakalářskou práci byl zvolen neexperimentální přístup v podobě kvantitativního výzkumu pomocí anonymního dotazníku, vlastní konstrukce, který je uveden jako příloha 1. Dotazník obsahuje uzavřené otázky, které se dělí na výběrové a dichotomické. K vytvoření online dotazníku, byly použity webové stránky click4survey.com a jednoduše poslala přímý internetový odkaz. Dotazník byl vyplňován anonymně, v období březen až červen roku 2020, od žádného z respondentů nebyla požadována žádná osobní data, která by vedla k jejich následné identifikaci. Respondenti byli informováni, že dotazník slouží pouze pro potřeby bakalářské práce a vyplněním dotazníku souhlasili se zpracováním dat. V první části dotazníku byla zjišťována různá hlediska (pohlaví, věk a vzdělání). Druhou část dotazníku tvořil inventář projevů stresu. Projevy stresu byly rozděleny na tři skupiny podle příznaků stresu od Křivohlavého (1994) a to fyziologické příznaky stresu (otázka 16-20), emocionální příznaky stresu (otázka 21-25) a behaviorální příznaky (otázka 26-30). V nich mohl respondent vyjádřit míru prožití v určitém rozpětí pomocí Likérový škály. (od velmi často až nikdy). Kdy odpověď velmi často znamenala výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x, zřídka 1-2x a nikdy 0x.

Výzkumné otázky:

- 1) Prožívají respondenti ze svého subjektivního názoru symptomy stresu?
- 2) Mají vybraní respondenti znalosti o technikách odbourávání stresu?
- 3) Využívají vybraní respondenti některou z uvedených technik k odbourávání stresu ve svém životě?

Výsledky a interpretace výzkumného šetření

Výsledky dotazníkového šetření jsou interpretovány v grafech a textu s použitím relativní četnosti v procentech. V následujících odstavcích budou popsány jednotlivé výsledky, které byly vyhodnoceny z odevzdaných dotazníků. Pro výzkum byl použit příležitostný vzorek respondentů. Bylo odesláno 101 dotazníků, z toho 32 se vrátilo vyplněných. Návratnost 32%. Výzkumu se zúčastnilo 20 žen a 12 mužů (N = 32).

Otázka č. 1 – Věk

Většina zaměstnanců pracujících ve zkoumaném podniku se pohybuje v rozmezí 26 – 35 let (46,9%). Následovala skupina 46 a více let (25 %), v těsném závěsu věková skupina 36 – 45 let (15,6 %). S nejnižší mírou zastoupení (12,5%) byla skupina 18 – 25 let.

Otázka č. 2 – Pohlaví

Ve firmě, která byla oslovena, jsou zaměstnání ze dvou třetin ženy, čemuž odpovídá i výsledek dotazu na pohlaví. Nejedná se tedy o zcela vyrovnaný vzorek respondentů, protože jej z 63 % tvoří ženy a 37 % muži.

Otázka č. 3 – Dosažené vzdělání

Z celkového počtu 32 respondentů je v nejvyšším zastoupení a to s 41% středoškolsky vzdělaných, 32% vyučených, 15% respondentů nabylo pouze základní vzdělání a 12% vysokoškolsky vzdělaných.

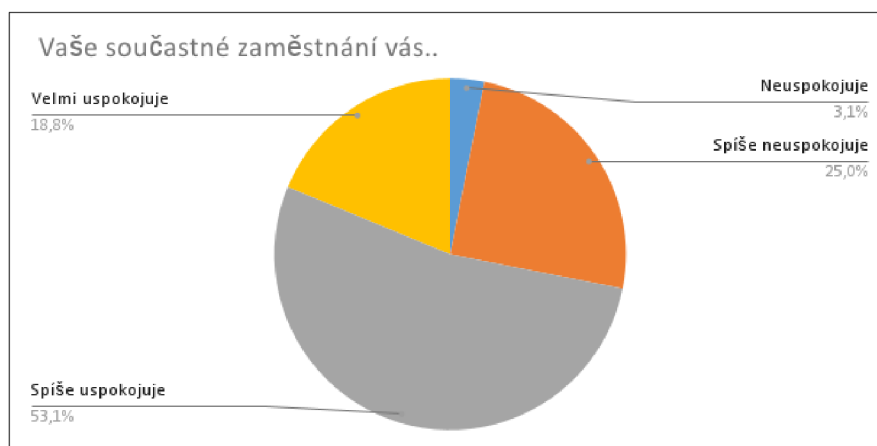
Otázka č. 4 – Druh zaměstnání

Největší zastoupení v dotazníkovém šetření představují respondenti pracující v oblasti administrativy (31 %), druhou nejpočetnější skupinu tvoří oblast služeb (28 %).

Management byl zastoupen v 22%, pro přesně nespecifikovaná zaměstnání bylo možno vybrat možnost jiné, kterou zvolilo 19 % z celkového počtu respondentů.

Otázka č. 5 Spokojenost v zaměstnání

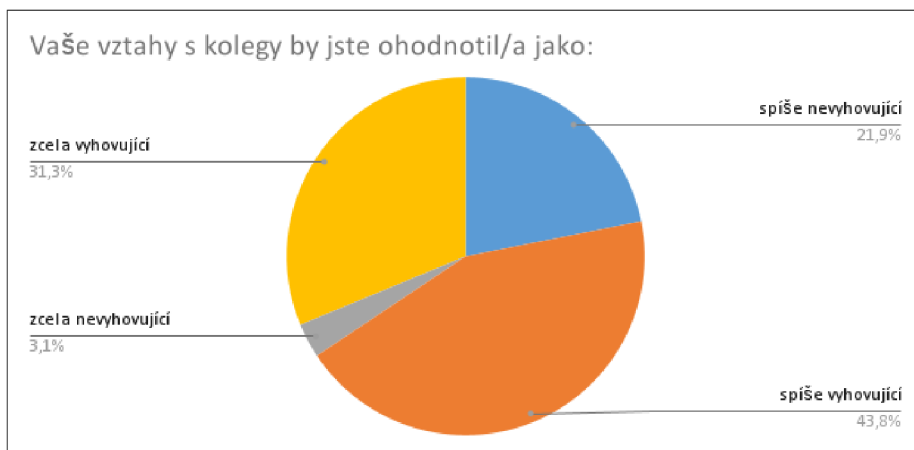
Na otázku spokojenosti v zaměstnání (viz graf č. 1), je spíše uspokojeno se svým zaměstnáním víc než polovina respondentů (53,1%), spíše nespokojeno se svým zaměstnáním se cítí 25,5%, velmi uspokojeno 18,8% a pouze 3,1% respondentů se cítí nespokojeno.



Graf č. 1: Spokojenost v zaměstnání

Otázka č. 6 Vztahy na pracovišti – kolegové

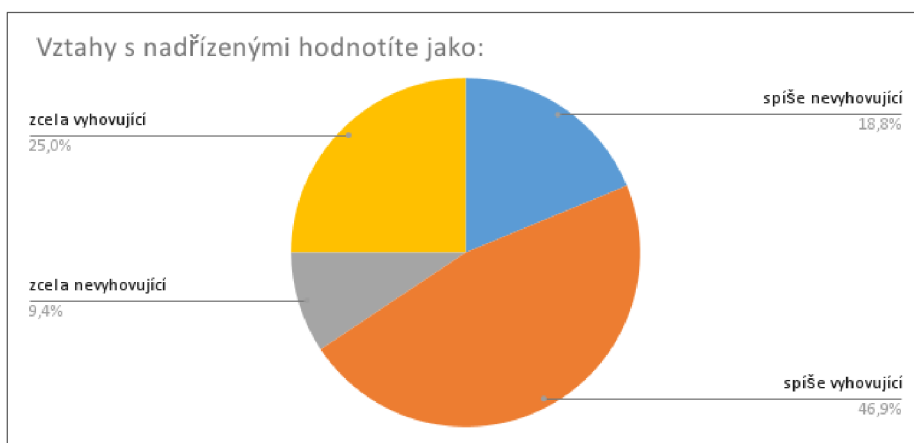
Vztahy s kolegy (viz graf č. 2) hodnotí jako spíše vyhovující až 43,8%, 31,3% zcela vyhovující, dalších 21,9% respondentů hodnotí vztahy s kolegy jako spíše nevyhovující a zcela nevyhovující 3,1%.



Graf č. 2: Vztahy s kolegy

Otázka č. 7 Vztahy na pracovišti – nadřízený

Stejně jako u předchozí otázky, i zde, téměř polovina respondentů (46,9%) ohodnotila vztahy s nadřízenými (viz graf č. 3) jako spíše vyhovující, čtvrtina respondentů (25%) ohodnotila vztahy s nadřízenými jako zcela vyhovující. Spíše nevyhovující 18,8% a zcela nevyhovující 9,4%.



Graf č. 3: Vztahy s nadřízenými

Otázka č. 8: Setkáváte se s některými z následujících zdrojů stresu ve své práci?

Nejčastěji zvoleným zdrojem stresu na pracovišti (viz graf č. 4) byl časový tlak (31%), jako druhý nejčastěji vyskytující se zdroj stresu byli úkoly nad rámec povinností (25%), nedostatek odpočinku pociťuje 19% a velkou zodpovědnost 16% respondentů. Nejasně zadaná práce je zdrojem stresu pro 6%, a nedostatečné finanční ohodnocení pouze pro 3%, jiné zdroje stresu neuvedl ani jeden z dotazovaných (0%).

Otázka č. 9 Ztěžuje vám některý z následujících faktorů vaši práci?

Nejčastěji zvolená odpověď na faktory ztěžující práci byl hluk a nedostatečné osvětlení (22%), na druhém místě trvalé sezení, stání (19%), na posledním třetím místě nedostatečně vybavené pracoviště a nevyhovující teplota (horko, vzduch) s 12%, jiné faktory 0%.

Otázka č. 10 – Podle svých zkušeností umím rozeznat, kdy jsem ve stresu

Respondenti jako nejčastější odpovědi na otázku, zda na základě svých zkušeností dokážou rozpoznat stav, kdy jsou ve stresu, zvolilo možnost ano, až v 68,7%, a 31,3% odpovědělo ne, ve smyslu ne, nedokážu.

Otázka č. 11 – Myslíte si, že v zaměstnání zažíváte: 1. Žádný stres (0x do týdne); 2. Málo stresu (1-2x do týdne); 3. Hodně stresu (3-5x do týdne), 4. Nejsem si jistý/á.

U této otázky si polovina respondentů (50 %) myslí, že v zaměstnání zažívají hodně stresu. Dalších 28 % respondentů zvolilo možnost málo stresu, 19 % si není jistá, zda stres prožívá, a 6% respondentů si myslí, že nezažívá žádný stres.

Otázka č. 12 – Znáte techniky k odbourávání stresu?

Na otázku znalosti technik k odbourávání stresu až 62 % respondentů uvedlo, že techniky k odbourávání stresu zná a 25 % je nezná. Zbytek respondentů (13%) si není jistá, zda je zná.

Otázka č. 13 – Používáte některou z technik odbourávání stresu?

Respondenti opět mohli volit více možností: 1. Dechové cvičení; 2. Relaxace, meditace; 3. Tělesné cvičení; 4. Spánek; 5. Návštěva přírody 6. Vyhledám přítele / přítelkyně; 7. Poslech hudby; 8. Ne, nepoužívám techniky k odbourávání stresu 9. jiné. Nejčastěji technikou pro odbourávání stresu byl poslech hudby (31%), druhou nejčastější odpovědí bylo cvičení a odpověď ne, nepoužívám techniky k odbourávání stresu (19%), spánek jako techniku pro odbourání stresu zvolilo 15% respondentů. Dalšími častěji volenými možnostmi, byla možnost: vyhledám přítele/ přítelkyně (15%) a jiné (14%). Zbytek odpovědí byla návštěva přírody a relaxace, meditace s 3%. Dechové cvičení nepoužívá žádný z respondentů.

Otázka č. 14 – Pokud se dostanete do stresu, použijete: 1. Cigarety, 2. Alkohol, 3. Léky, 4. Techniku k odbourávání stresu; 5. Neuděláte nic; 6. Ani jedno z uvedených.

Opět respondenti mohli volit z více možností odpovědí. Nejčastěji zvolenou možností byli cigarety (37%) a alkohol (33%), léky a jednu z technik odbourávání stresu preferovalo 10% respondentů, dalších 5% neudělá nic nebo nepoužije ani jedno z uvedených.

Otázka č. 15 – Vyhledal/a jste odbornou pomoc při řešení stresových situací?

I když v otázce č. 10 až 68,8% respondentů rozpoznalo na základě svých zkušeností, kdy jsou ve stresu, polovina respondentů doposud nevyhledala odbornou pomoc (psychologa) při řešení stresových situací, dalších 21,9% respondentů se snaží situace zvládat sám a pouze 15,6% respondentů již odbornou pomoc vyhledalo, zatím co 12,5% ji teprve zvažuje.

Následující otázky se věnují prožívání projevů stresu, kdy odpověď velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x, zřídka 1-2x a nikdy 0x.

Otázka č. 16 Bušení srdce

Bušení srdce se projevuje 3x do týdne u 31,3% respondentů, často (4-5x do týdne) u 25%, nikdy 21,9%, zřídka (1-2x do týdne) u 18,8% a velmi často (6-7x do týdne) 3,1%.

Otázka č. 17 Nechutenství

Nechutenstvím netrpí nikdy až 37,5% respondentů, často (4-5x do týdne) trpí 25%, zřídka (1-2x do týdne) 15,6%, někdy (3x do týdne) 12,5% a velmi často (6-7x za týden) 9,4%

Otázka č. 18 Plynatost v břišní oblasti

Plynatost v břišní oblasti se zřídka (1-2x do týdne) objevuje u 37,5% respondentů, někdy (3x do týdne) 21,9%, velmi často (6-7x za týden) 15,6% a často (4-5x do týdne) nebo nikdy u 12,5% respondentů.

Otázka č. 19 Svalové napětí

Svalové napětí trápí zřídka (1-2x do týdne) 37,5%, často (4-5x do týdne) a někdy (3x do týdne) 28,1%, nikdy 6,3% a velmi často (6-7x za týden) se neobjevuje ani u jednoho z respondentů,

Otázka č. 20 Svíravá bolest na hrudi

Svíravá bolest na hrudi se vůbec neobjevuje u 37,5% respondentů, někdy (3x do týdne) u 28,1%, často (4-5x do týdne) u 18,8% a zřídka (1-2x do týdne) u 15,6%, velmi často (6-7x za týden) ani u jednoho z respondentů.

Otázka č. 21 Změny nálad

Změny nálad se objevují zřídka (1-2x do týdne) a často (4-5x do týdne) u 37,5%, někdy (3x do týdne) u 15,6%, nikdy 6,3% a velmi často (6-7x za týden) 3,1%.

Otázka č. 22 Pocit únavy

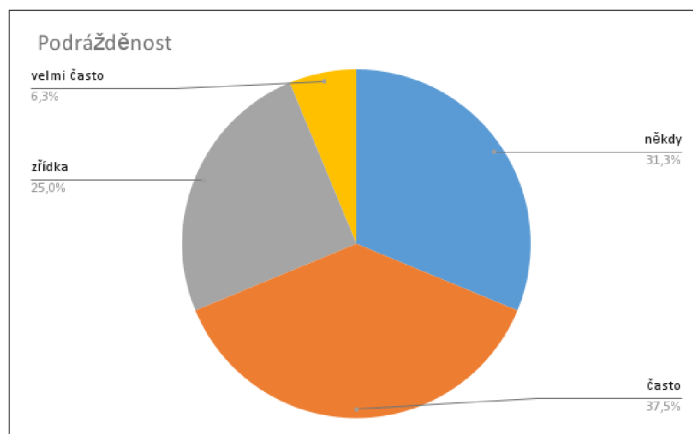
Pocitem únavy trpí 3x za týden (tzn. někdy) až 34,4% respondentů, velmi často (6-7x za týden) až 25% respondentů, často (4-5x do týdne) 21,9% a zřídka (1-2x do týdne) 18,8% a nikdy 0%.

Otázka č. 23 Poruchy soustředění

Poruchami soustředění trpí někdy (3x do týdne) 34,4% respondentů, často (4-5x do týdne) a zřídka (1-2x do týdne) 18,8%, nikdy 15,6% a velmi často (6-7x za týden) až 12,5%.

Otázka č. 24 Podrážděnost

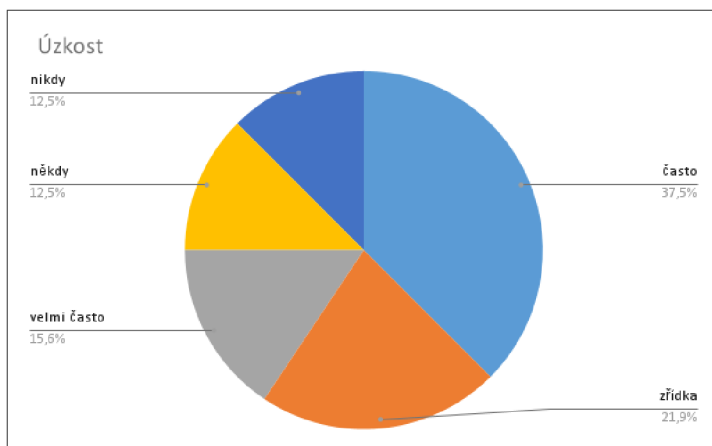
Podrážděností (viz graf č. 4) trpí často (tzn. 4-5x do týdne) 37,5% respondentů, někdy (3x do týdne) 31,3%, zřídka (1-2x do týdne) 25%, velmi často (6-7x za týden) 6,3% a nikdy 0%.



Graf č. 4 Podrážděnost

Otázka č. 25 Úzkost

Úzkost (viz graf č.5) prožívá často (4-5x za týden) až 37,5% respondentů, zřídka (1-2x do týdne) pociťuje úzkost 21,9%, velmi často (6-7x za týden) pociťuje úzkost až 15,6%, a pouze 12,5% respondentů nikdy nepociťuje nebo někdy (3x do týdne).



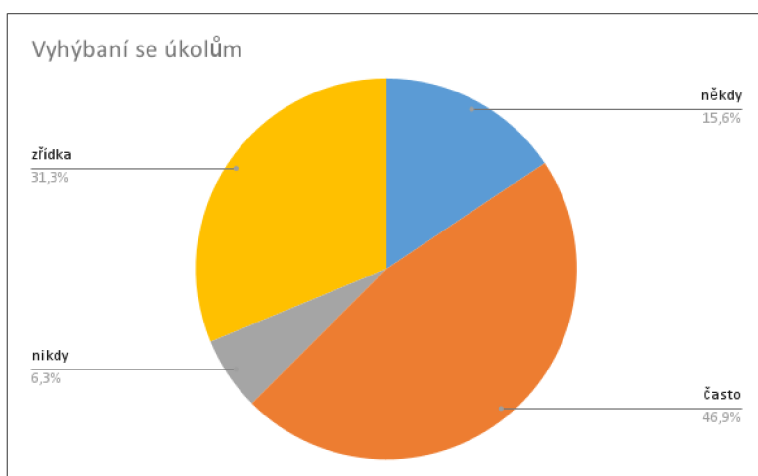
Graf č. 5 Úzkost

Otázka č. 26 Nerozhodnost

Nerozhodností trpí zřídka (1-2x do týdne) 37,5%, někdy (3x do týdne) 25%, často (4-5x do týdne) až 21,9%, velmi často (6-7x za týden) 12,5% a nikdy pouze 3,1% respondentů.

Otázka č. 27 Vyhýbání se úkolům

Úkolům se vyhýbá (viz graf č.6) často (4-5x do týdne) až skoro polovina respondentů (46,9%) a zřídka (1-2x do týdne) se vyhýbá úkolům 31,3%, někdy (3x do týdne) 15,6%, nikdy 9,4% a velmi často (6-7x za týden) 0%.



Graf č. 6 Vyhýbání se úkolům

Otázka č. 28 Zhoršení pracovního výkonu

Zhoršení pracovního výkonu: velmi často (6-7x za týden) 0%, zřídka (1-2x do týdne) 40,6%, často (4-5x do týdne) 34,4%, někdy (3x do týdne) 15,6% a nikdy 9,4%.

Otázka č. 29 Zvýšená konzumace alkoholu nebo cigaret

Zvýšená konzumace alkoholu nebo cigaret často (4-5x do týdne) zvolí až 37,5% respondentů, velmi často (6-7x za týden) 25%, zřídka (1-2x do týdne) 21,9% a nikdy 15,6%, někdy (3x do týdne) 0%.

Otázka č. 30 Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání se

Ztrátou chuti k jídlu nebo přejídáním se trpí často (4-5x do týdne) až 40,6% , 25% zřídka (1-2x do týdne) a velmi často (6-7x za týden) 18,8% , nikdy 15,6%, a někdy (3x do týdne) 0%

Diskuze

V zaměstnání jsme vystaveni mnoha faktorům, které mohou náš život značně zkomplikovat. Záleží například na mezilidských vztazích, organizaci práce a pracovní doby. Velkou roli kromě jiného hraje pracovní prostředí, ve kterém trávíme velkou část dne. Analýza a interpretace poznatků získaných použitými výzkumnými metodami ukázaly, že víc než polovina dotazovaných zaměstnanců je spokojená se svým zaměstnáním i když v práci zažívají hodně stresu (3-5x do týdne).

Za nejčastěji zvolený zdroj stresu na pracovišti byl považován časový tlak a úkoly nad rámec povinností. Pracovním úkolům se minimálně 4-5x do týdne vyhýbá až skoro polovina respondentů. Nejčastěji zvoleným faktorem ztěžující práci je pro respondenty hluk a nedostatečné osvětlení. Vztahy s nadřízenými jsou pro většinu respondentů víc

vyhovující než vztahy s kolegy. Z celkového vzorku 32 respondentů až polovina dotazovaných doposud nevyhledala odbornou pomoc (psychologa) při řešení stresových situací i když převážná většina z nich, podle subjektivních zkušeností, prožívá stres a až 37,5% respondentů přiznalo, že prožívá úzkostní stavy 6-7 krát za týden. Až 19% respondentů nepoužívá žádnou z technik k odbourávání stresu.

Za nejčastěji používanou techniku k odbourávání stresu respondenti volili poslech hudby a cvičení. V menším zastoupení uvedli spánek, i když pocitem únavy trpí víc než 4x do týdne 36,9% respondentů. Z behaviorálních příznaků stresu dominovala ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se, která se objevuje až u 40,6% respondentů minimálně 5krát za týden, k zvýšené konzumaci alkoholu nebo cigaret se uchyluje až 37,5% respondentů 5-6krát za týden a každý den až 25%.

Za tímto účelem jsem se pokusila navrhnout následující výčet opatření, která by, podle mého názoru, měla vést k větší spokojenosti, pracovní pohodě a v konečném důsledku i k lepším pracovním výsledkům zaměstnanců.

Ke zlepšení pracovních podmínek zaměstnanců navrhuji z hlediska organizace :

- provést odhlučnění jednotlivých strojů či zařízení anebo lepší protihlukovou izolaci jednotlivých pracovišť a místností;
- zajistit optimální osvětlení na pracovištích.

Ke zlepšení pracovních podmínek zaměstnanců navrhuji z hlediska jednotlivce:

- Osvojení si základů Time managementu
- Pokud i je přesto úkol pro zaměstnance velmi stresující zpravidla v důsledku velké odpovědnosti, je dobré to řešit poradou s vedoucím, návštěvou lékaře nebo převedením na jinou práci.

Výhodou mého výzkumu bylo použití dotazníkového šetření, kterým byl osloven větší počet respondentů, jeho vyplnění zabralo jen velmi málo času. Účast ve výzkumném

šetření byla zcela anonymní, dobrovolná a respondenti byli seznámeni s tím, že data budou použita pouze pro studijní účely. Nedostatkem výzkumného šetření byl výběr a počet vzorku, který byl příležitostný s větším zastoupením žen než mužů, a tím pádem nepředstavuje reprezentativní vzorek a nedá se zobecnit na celou populaci. Jako další nedostatek výzkumu považují faktory, na které nebyl brán zřetel a které by mohli značně ovlivnit přítomnost příznaků stresu, například zdravotní stav, životní styl a psychickou pohodu.

Na podzim roku 2014 byla podrobena Studii s názvem Stres, deprese a životní styl, více než tisícovka pracujících lidí z celé České republiky ve věku pětadvacet až šedesát pět let. Výzkum provedla Psychiatrická klinika 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ve spolupráci s agenturou STEM/MARK. Podle výsledků projektu pouze sedmnáct procent dotazovaných dodržuje zdravý životní styl, přičemž z těch, kteří vykazují depresivní projevy, se řídí jeho pravidly jen necelých šest procent. Pravděpodobná souvislost těchto výsledků se připisuje stresu spojenému s prací, s životním stylem, který je více méně pasivní a nepřiměřeným užíváním alkoholu a léků. Alkohol příležitostně konzumuje 70 % respondentů, 14 % uvádí, že plně abstínuje, zatímco 17 % uvádí velmi častou až denní konzumaci alkoholu. Fyzické aktivitě v délce minimálně 30 min pro účely zdraví se věnuje alespoň 1–2 x týdně 44 % respondentů, 31 % uvádí, že ani jeden den, 52 % respondentů se snaží chodit spát v pravidelnou dobu a 81 % spí alespoň 6 hodin denně. Nadměrnou únavou trpí až 31 % respondentů 32 % má problémy se spánkem v noci, ovšem pouze 5 % z nich tyto obtíže řeší s lékařem. Ze studie vyplynulo doporučení pro zachování duševního zdraví. Je důležité provádět nějakou formu fyzické aktivity, dodržovat zásady správného stravování, nekouřit, alkohol konzumovat jen v omezené míře, mít koníčka, kterému se můžeme věnovat, a v neposlední řadě je kladen důraz na citové zázemí, které nás před rozvojem deprese či syndromu vyhoření může ochránit (Raboch, Ptáček, 2014).

6 ZÁVĚR

Práce „Stres a prevence stresu na pracovišti“ se zabývala popisem této problematiky jako takové. V první části bakalářské práce jsem se věnovala problematice stresu a jeho prevence, ve druhé části bakalářské práce jsem navázala na teoretické poznatky a sběr dat (údajů), které se týkali výskytu příznaků a míry stresu u mnou vybraného vzorku respondentů projevují fyziologické, emocionální a behaviorální projevy stresu. Pro účely naplnění výzkumu jsem zvolila formu anonymního dotazníku, předloženému příležitostnému vzorku respondentů z nejmenované firmy, kde jsem taky zaměstnancem.

Cílem výzkumného šetření bylo získat odpovědi na výzkumné otázky:

- 1) Prožívají respondenti ze svého subjektivního názoru symptomy stresu?
- 2) Mají vybraní respondenti znalosti o technikách odbourávání stresu?
- 3) Využívají vybraní respondenti některou z uvedených technik k odbourávání stresu ve svém životě?

Po vyhodnocení dotazníkového šetření jsem dospěla k závěru, že jen velmi málo respondentů uvedlo, že nezažívá žádný stres v pracovním prostředí. Na první výzkumnou otázku týkající se prožívání stresu, dle svých zkušeností, odpovědělo až 68,7% respondentů ano, zbylých 31,3% odpovědělo ne, ve smyslu nedokážu rozeznat, zda prožívám stres. Až 50% z celkového počtu respondentů se domnívá, že zažívá stres na pracovišti. Mezi faktory, které vybraným respondentům nejvíce ztěžují práci, patří hluk, nedostatečné osvětlení, časový tlak a úkoly nad rámec povinností.

Z výzkumu dále vyplynulo, že 62% z vybraných respondentů zná techniky k odbourávání stresu, dalších 13% si není jistá a třetina respondentů techniky nezná. Z uvedených technik pro odbourání stresu až 81% respondentů uvedlo, že je ve svém životě využívá, i když znalost technik byla potvrzena u nižšího procenta respondentů.

Z toho vyplývá, že respondenti, na základě otázky využívání některé z technik pro odbourávání stresu nevěděli o některé z technik jako takové.

Na závěr jsem se pokusila navrhnout následující výčet opatření, která by, podle mého názoru, měla vést k větší spokojenosti, pracovní pohodě a v konečném důsledku i k lepším pracovním výsledkům zaměstnanců. Každý člověk na stresové situace reaguje individuálně, roli zde například hrají osobnostní rysy, povaha, náš postoj k životu, ale záleží i na povaze stresu, druhu, intenzitě, vnějších a vnitřních faktorech.

7 LITERATURA

1. Comby, B. Stres pod kontrolou. Praha: X-Egem, Nova, 1997. ISBN 80-7199-024-8.
2. Fontana, D. Stres v práci a v životě. Jak ho pochopit a zvládat. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
3. Fritz, H. Spokojeně v zaměstnání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-113-1.
4. Holoubková, E. Stres a jeho vliv na pracovní výkon. (Bakalářská práce) Brno: VŠE, 2007. 47 s.
5. Kraska-Lüdecke, K. Nejlepší techniky proti stresu. Praha: Grada, 2007, 116s. ISBN 978-80-247-1833-0
6. Kirsta, Alex. Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-655-0.
7. Křivohlavý, J. Pozitivní psychologie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 807178835X.
8. Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 8071785512.
9. Křivohlavý, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
10. Křivohlavý, Jaro. Optimismus, pesimismus a prevence deprese. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4007-2.
11. Křivohlavý, J. Jak zvládat depresi. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0575-3.
12. Matoušek, O. Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2005. 20 s. ISBN 8090360416.
13. Mayerová, M. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada, 1997.
14. Míček, L. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN, 1976, 230s. ISBN 14-205-88.
15. Míček, L. Duševní hygiena. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-86.
16. Nolen-Hoeksema, S.; Fredrikson, Barbara L.; Loftus, Geoff R.; Wagenaar, Willem A.. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. 3. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

17. Paulík, K. Psychologie lidské odolnosti. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
18. Pelcák, S. Stres a syndrom vyhoření. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, ISBN 978-80-7435-576-9.
19. Pešek, R.; Praško, J. Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit. Pohledem kognitivně behaviorální terapie. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
20. Praško, J.; Prašková, H. Proti stresu krok za krokem. Aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
21. Praško J., Vyskočilová J., Prašková J. Úzkost a obavy. Jak je překonat. 1.vyd., Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-079-8.
22. Praško, J. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 201 s. ISBN 8024701855.
23. Plamínek, Jiří. Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praktický atlas sebezvládnání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
24. Sue, Marsha Petrie. Kariéra pod kontrolou: jak zvládat obtížné situace v práci bez výbuchu emocí. Marsha Petrie Sue ; [překlad kolektiv autorů pod vedením Daniely Zounkové]. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2911-1.
25. Štikar, J. a kol.. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinium, 2003.
26. Švingalová, D., 2006. Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7372-105-8.

Články:

27. Čáblová, L., Psychologické souvislosti výživy a zvládnání stresu. E-psychologie [online], 4(4), 1-9 [cit. 1. 10. 2020]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/cablova.pdf>>. ISSN 1802-8853.
28. Macháčová, H. 1997. Stres, rekuperace a kontrola stresu. Československá psychologie, 41(2), 139-146.
29. Půža, M. Analýza stresových faktorů na pracovišti. (Bakalářská práce) Brno: VŠE, 2009. s.72
30. Prevence sociálně patologických jevů. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. 2003. ISSN 1214-9861.

31. Bezpečnost a hygiena práce. BHP. Praha: Práce, 1951-. ISSN 0006-0453.
32. Znalostní systém prevence rizik [online]. [cit. 26. 11. 2018]. Dostupné z: <https://zsbozp.vubp.cz/pracovni-prostredi/rizikove-faktory/psychologicke-faktory/320-pracovni-stres-a-zdravi>

Cizojazyčné zdroje:

33. McGonigal, K., 2013. How to Make Stress Your Friend. TED [online]. [cit. 1. 10.2020]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=cs.
34. The American Institute of stress, 2008. Viewing Nature Reduces Stress – But only if it is real. [online]. [cit. 26. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.stress.org/military/combat-stress/management>.

Seznam grafů:

Graf č. 1: Spokojenost v zaměstnání	str. 34
Graf č. 2: Vztahy s kolegy	str. 35
Graf č. 3: Vztahy s nadřízenými	str. 35
Graf č. 4 Podrážděnost	str. 39
Graf č. 5 Úzkost	str. 39
Graf č. 6 Vyhýbání se úkolům	str. 40

Seznam příloh

Příloha č. 1. Vzor použitého dotazníku

Příloha č.1 Vzor použitého dotazníku

Dotazník Stres a prevence stresu na pracovišti :

Vážení zaměstnanci, kolegové.

Jmenuji se Martina Šarayová a jsem studentkou VŠAPS Aplikované Psychologie v Terezíně. Ráda bych vás poprosila o chvíli vašeho času k vyplnění dotazníku, který bude použitý pouze ke studijnímu účelu pro moji bakalářskou práci na téma Stres a prevence stresu na pracovišti. Dotazník je anonymní a obsahuje 30 otázek.

Děkuji za váš čas.

S pozdravem

Otázka č. 1 – Věk.

- a) 18-25 b) 26-35 c) 36-45 d) 46 a více

Otázka č. 2 – Pohlaví.

- a) Muž b) žena

Otázka č. 3 – Dosažené vzdělání.

- a) ZŠ b) SOU c) SŠ d) VŠ

Otázka č. 4 – Druh zaměstnání.

- a) Administrativa b) Služby c) Management d) Jiné

Otázka č. 5 Spokojenost v zaměstnání

- a) Velmi spokojen b) Spíše spokojen c) Spíše nespokojen d) Nespokojen

Otázka č. 6 Vztahy na pracovišti – kolegové

- a) zcela vyhovující b) spíše vyhovující, c) spíše nevhovující d) zcela nevhovující

Otázka č. 7 Vztahy na pracovišti – nadřízený

- a) zcela vyhovující b) spíše vyhovující, c) spíše nevhovující a d) zcela nevhovující

Otázka č. 8 Setkáváte se s některými z následujících zdrojů stresu ve své práci?

- a) časový tlak b) úkoly nad rámec povinností c) nedostatek odpočinku d) velká zodpovědnost e) nejasně zadaná práce f) nedostatečné finanční ohodnocení g) jiné 0%.

Otázka č. 9 Ztěžuje vám některý z následujících faktorů vaši práci?

- a) hluk b) nedostatečné osvětlení c) trvalé sezení, stání s 19%, d) nedostatečně vybavené pracoviště e) nevhovující teplota (horko, vzduch) f) jiné s 0%.

Otázka č. 10 – Podle svých zkušeností umím rozeznat, kdy jsem ve stresu

- a) Ano b) Nejsem si jistý/á

Otázka č. 11 – Myslíte si, že v zaměstnání zažíváte: 1. Žádný stres (0x do týdne); 2. Málo stresu (1-2x do týdne); 3. Hodně stresu (3-5x do týdne), 4. Nejsem si jistý/á.1.

Otázka č. 12 – Znáte techniky k odbourávání stresu?

a) Ano b) Ne, c) Nejsem si jistý/á

Otázka č. 13 – Používáte některou z následujících technik odbourávání stresu?

1. Dechové cvičení; 2. Relaxace, meditace; 3. Tělesné cvičení; 4. Dechové cvičení; 5. Návštěva přírody 6. Vyhledám přátele; 7. Poslech hudby; 8. Ne, nepoužívám žádnou techniku 9. Ne, používám jinou.

Otázka č. 14 – Pokud se dostanete do stresu, použijete: 1. Cigarety, 2. Alkohol, 3. Techniku k odbourávání stresu; 5. Neuděláte nic; 6. Ani jedno z uvedených

.Otázka č. 15 – Vyhledal/a jste odbornou pomoc při řešení stresových situací?

a) Ano b) Ne

Následující otázky se věnují prožívání fyziologických projevů stresu, kdy odpověď velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.

Otázka č. 16 Bušení srdce (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 17 Nechutenství (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 18 Plynatost v břišní oblasti (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 19 Svalové napětí (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 20 Svíravá bolest na hrudi (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Následující otázky se věnují prožívání emocionálních projevů stresu

Otázka č. 21 Změny nálad (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 22 Pocit únavy (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 23 Poruchy soustředění (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 24 Podrážděnost (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 25 Úzkost (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Následující otázky se věnují prožívání behaviorálních projevů stresu

Otázka č. 26 Nerozhodnost (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 27 Vyhýbání se úkolům (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 28 Zhoršení pracovního výkonu (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 29 Zvýšená konzumace alkoholu nebo cigaret (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

Otázka č. 30 Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání se (velmi často znamená výskyt zmíněného projevu 6-7x za týden, často 4-5x, někdy 3x , zřídka 1-2x a nikdy 0x.)

