

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

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

Bc. Ilona Škŕrková

© 2014 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra psychologie

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Škůrková Ilona

Veřejná správa a regionální rozvoj nav.- Šumperk

Název práce

Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládnání zátěže.

Anglický název

Entrepreneur's personality with focus on coping strategies

Cíle práce

Cílem této diplomové práce je zjišťování rozdílů mezi podnikateli a nepodnikateli v oblasti působení stresu a zátěže. Autorka se zaměří na zodpovězení otázky, zda existují (a popřípadě jaké) významné rozdíly mezi těmito probandy ve způsobech zvládnání zátěže. V teoretické části budou prostudovány a zpracovány dostupné informace s cílem vymezit jednotlivé proměnné. V rámci vlastního výzkumu bude provedeno empirické šetření. Dosažené výsledky budou statisticky zpracovány, vyhodnoceny a interpretovány v závěru diplomové práce.

Metodika

Teoretická část diplomové práce vychází ze studia odborné literatury s cílem analyzovat jednotlivé proměnné, které budou dále zkoumány ve vlastním výzkumu. Dalším krokem při zpracování diplomové práce bude operacionalizace proměnných, volba výzkumného plánu a vhodných výzkumných metod. Autorka realizuje empirické šetření využitím strukturovaného dotazníku a polostrukturovaných interview. Výsledky výzkumu budou statisticky zpracovány a povedou k formulování závěru diplomové práce.

Harmonogram zpracování

Přehled bibliografie k tématu, formulace zadání práce: 01/2013 - 04/2013

Analýza dostupných zdrojů, zpracování teoretické části, vymezení proměnných: 04/2013 - 09/2013

Tvorba nástrojů pro empirické šetření a jeho realizace: 10/2013 - 01/2014

Zpracování a vyhodnocení výsledků, zpracování diplomové práce do finální podoby: 02/2014 - 03/2014

Rozsah textové části

70 - 80 stran

Klíčová slova

osobnost, podnikání, podnikatel, stres, stresor, zátěž

Doporučené zdroje informací

DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. 6.vyd.Praha: Portál, 2011. 176 s. ISBN 978-80-262-0040-6.

KEBZA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

LUKEŠ, Martin, NOVÝ, Ivan a kol. Psychologie podnikání. Praha: Management Press, 2005. 261 s. ISBN 80-7261-125-9.

MIKŠÍK, Oldřich. Psychologické teorie osobnosti. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2007. 269 s. ISBN 978-80-246-1312-3.

SCHREIBER, Vratislav. Lidský stres. 2. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

SRPOVÁ, Jitka, ŘEHOŘ, Václav a kol. Základy podnikání. Praha: Grada Publishing, 2010. 432 s. ISBN 978-80-247-3339-5.

Vedoucí práce

Natovová Ludmila, Mgr., Ph.D.


Termín odevzdání

březen 2014


PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry




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

Děkan fakulty

V Praze dne 12.9.2013

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 24.03.2014

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Ludmile Natovové, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady při tvorbě diplomové práce.

Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládání zátěže

Entrepreneur's personality with focus on coping strategies

Souhrn

Diplomová práce „Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládání zátěže“ se zabývá zvládáním zátěže u podnikatelů a srovnává je s nepodnikateli. Zjišťuje, zda jsou mezi těmito dvěma skupinami probandů významné rozdíly. Diplomová práce se skládá z teoretické a analytické části. V teoretické části diplomové práce jsou popsány a vymezeny jednotlivé proměnné. V jejím úvodu je definován termín osobnost, následuje charakteristika některých teorií osobnosti a dále jsou zde vysvětleny pojmy stres, zátěž, coping a psychosomatika. V analytické části je proveden vlastní výzkum s pomocí anonymních dotazníků a polostrukturovaných interview. Výzkumné šetření se uskutečnilo mezi podnikateli a nepodnikateli v měsíci srpnu roku 2013 v Olomouckém kraji. Otázky šetření jsou zaměřeny na projevy stresu, pomůcky proti stresu, zvládání a řešení zátěže, průměrný spánek, odpočinek, sociální oporu a v závěru byly respondentům položeny dotazy na chování typu A/B. Data jsou statisticky zpracována. Bylo stanoveno 5 hypotéz, u nichž byla ověřována platnost. Nejdůležitější výstupy jsou zhodnoceny v závěru diplomové práce.

Klíčová slova: osobnost, podnikání, podnikatel, stres, stresor, zátěž

Summary

The thesis 'Entrepreneur personality and strain coping strategies' is aimed at the comparison of strain coping among entrepreneurs and non-entrepreneurs, identifying significant differences between the two groups. The thesis comprises of the theoretical and the research sections. The theoretical sections describe and define single variables. The description involves the characteristics of the terms personality, stress, strain, coping and psychosomatics. The research was carried out using anonymous questionnaires and semi-structured interviews, among entrepreneurs and non-entrepreneurs in August 2013, in the Olomouc region. The content of the research includes stress manifestations, anti-stress techniques, strain coping, average sleep, relaxation, social support and A/B type of behavior related questions. The collected information was statistically processed. Five hypotheses were formulated and their validity was tested. The most important outcomes are evaluated in the final parts of the thesis.

Keywords: personality, entrepreneurship, entrepreneur, stress, stressor, strain

OBSAH

1. ÚVOD.....	10
2. CÍL PRÁCE A METODIKA.....	11
2.1. Cíl práce.....	11
2.2. Metodika práce.....	12
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	14
3.1. Podnikatel.....	14
3.2. Podnikání.....	14
3.3. Osobnost podnikatele.....	15
3.4. Osobnost.....	15
3.5. Teorie osobnosti.....	16
3.5.1. Psychoanalytická teorie osobnosti.....	17
3.5.2. Analytická teorie osobnosti.....	17
3.5.3. Individuální teorie osobnosti.....	18
3.6. Temperament.....	18
3.7. Typy osobnosti.....	19
3.7.1. Typologie extroverze a introverze.....	19
3.7.2. Konstituční typologie.....	21
3.7.3. Osobnost typu A, B, C.....	21
3.8. Psychologické charakteristiky podnikatelů.....	23
3.9. Stres.....	24
3.9.1 Chronický stres.....	29
3.10. Zátěž.....	29
3.11. Stresory.....	30
3.11.1. Stresory v podnikání.....	32
3.12. Coping – zvládání zátěže, stresu.....	32
3.12.1. Fáze copingu.....	34
3.12.2. Techniky pro zvládání.....	34
3.12.3. Koncepce všeobecného adaptačního syndromu (GAS).....	35
3.12.4. Adaptace.....	36
3.13. Syndrom vyhoření.....	36

3.14. Práce a stres.....	37
3.14.1. Vedoucí pracovníci a stres.....	38
3.15. Psychosomatika.....	38
3.16. Time Management	39
4. ANALYTICKÁ ČÁST	41
4.1. Cíl a hypotézy výzkumného šetření	41
4.2. Charakteristika kvantitativní části výzkumu	42
4.3. Statistické zhodnocení hypotéz	72
4.4. Charakteristika kvalitativní části výzkumu	77
5. VÝSLEDKY A DISKUZE	83
6. ZÁVĚR	86
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	88
8. SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ.....	92
8.1. Seznam tabulek	92
8.2. Seznam grafů.....	93
8.3. Seznam obrázků	94
9. PŘÍLOHY	95

1. ÚVOD

Téma diplomové práce zní „Osobnost podnikatele se zaměřením na teorie zvládání zátěže“. Práce se zabývá srovnáváním podnikatelů a nepodnikatelů v této oblasti. Respondenti budou srovnáváni z hlediska osobnostních rysů, v chování, v projevech při stresových situacích a při zvládání zátěže. Cílem této práce je zjistit, zdali jsou mezi uvedenými dvěma skupinami jedinců významné rozdíly.

Stres je v dnešní době často diskutovaným tématem. Každý s ním má určitou zkušenost, a to jak v pracovním, tak v rodinném životě. Každý jedinec je jiný a má své techniky, jak proti němu bojovat a jak ho zvládat. Stres nás může motivovat, nebo naopak vyčerpávat, jeho role je tedy pozitivní i negativní. Tato diplomová práce se bude zabývat negativní stránkou stresu.

Následující text se skládá z teoretické a analytické části, každá část je rozčleněna do několika kapitol. V teoretické části jsou uvedeny jednotlivé proměnné. Jsou v ní definovány pojmy podnikatel a osobnost, představeny některé teorie osobnosti a vymezeny pojmy stres, zátěž, coping a psychosomatika. V analytické části realizuje autorka výzkum v podobě dotazníkového šetření a pomocí polostrukturovaných interview. Obou dotazovacích technik bylo využito jak u podnikatelů, tak i u nepodnikatelů. Celou diplomovou práci uzavírá seznam použité literatury.

2. CÍL PRÁCE A METODIKA

2.1. Cíl práce

Cílem této diplomové práce je zjišťování rozdílů mezi podnikateli a nepodnikateli v oblasti působení stresu a zátěže. Autorka si klade za cíl odpovědět na otázku, zda existují významné rozdíly ve způsobech zvládání zátěže mezi těmito dvěma skupinami probandů.

V teoretické části práce budou prostudovány a zpracovány dostupné informace. To povede k vymezení a operacionalizaci jednotlivých proměnných. Popsány budou jednotlivé pojmy, jako jsou podnikatel a podnikání, a dále se autorka bude zabývat problematikou osobnosti a některými teoriemi osobnosti. Teoretickou část zakončí vymezení pojmů stres, zátěž, coping a psychosomatika.

V analytické části diplomové práce budou proměnné zkoumány. Autorka využije dvou metod sběru dat, a to metody strukturovaných dotazníků a metody polostrukturovaných interview.

Autorka se zaměří na zjišťování skutečnosti, jak na podnikatele a nepodnikatele působí stres, a pokusí se odpovědět na otázky, jak často obě skupiny stres prožívají, jak se u nich jeho působení projevuje a jakých pomůcek proti stresu využívají. Bude se dále zabývat tím, jak obě skupiny respondentů zvládají zátěž, zda si dokáží odpočinout od práce a najít si čas na dovolenou, mají-li dostatek spánku a zda se u nich vyskytují psychosomatické nemoci. Dále se autorka zaměří na zjištění skutečnosti, jestli se u jednotlivých skupin projevují sklony k chování typu A nebo B.

Všechny zjištěné výsledky budou zpracovány statistickými metodami.

2.2. Metodika práce

Při zpracování teoretické části diplomové práce budou analyzovány jednotlivé proměnné, které budou sloužit k popisu dané problematiky. V analytické části provede autorka vlastní výzkum. Po analýze jednotlivých proměnných si zvolila tzv. mapující výzkumný projekt. Výzkumnými metodami jsou anonymní dotazníkové šetření a polostrukturované interview. Autorka zpracuje data pomocí statisticko-deskriptivních nástrojů.

Anonymní dotazník byl probandům rozdávan osobně i elektronicky. Při osobní interakci vyplnili dotazník všichni oslovení. V případě dotazníků rozesílaných elektronicky se jich dvacet nevrátilo zpět. Dalších pět dotazníků nebylo vyplněno úplně a dostatečně. Analytická část je tedy zpracována na základě 118 dotazníků, z nichž 58 vyplnili podnikatelé a 60 nepodnikatelé. Šetření bylo prováděno v měsíci srpnu roku 2013 v Olomouckém kraji.

Výhodou dotazníků je skutečnost, že výzkumný pracovník získá značné množství údajů a že tato metoda je zároveň pro obě strany relativně nejméně obtěžující (Arnold, 2007).

Autorka ověřovala platnost u pěti hypotéz.

H₀₁: Mezi podnikateli a nepodnikateli není významný rozdíl ve zvládnání zátěže.

H₀₂: Jak často se jedinec nachází ve stresu, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

H₀₃: Mezi podnikateli a nepodnikateli neexistuje významný rozdíl v délce spánku.

H₀₄: Do jaké míry se člověk v mysli zaobírá řešením problému, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

H₀₅: Zda je jedinec podnikatel či nepodnikatel, nemá vliv na výskyt psychosomatických nemocí.

Výsledky šetření budou zpracovány statisticky. K výpočtům budou použity absolutní a relativní četnosti.

Pro ověření platnosti hypotéz budou využity asociační a kontingenční tabulky. Autorka bude zjišťovat závislost znaků. V analýze závislostí se zjišťují vztahy mezi proměnnými nebo srovnávání několika rozdělení (Hendl, 2004).

Polostrukturovaných interview bylo vyhotoveno šest. Autorka si domluvila schůzku s šesti dotazovanými a ti byli ochotni udělat si čas a odpovídat na otázky. Oslovila tři podnikatele a tři nepodnikatele. Data získaná z polostrukturovaných rozhovorů slouží výhradně k doplnění a byla shromážděna pro dokreslení zkoumané oblasti. Záznam rozhovorů byl realizován průběžným zápisem. Struktura interview vycházela z podobných témat jako u dotazníkového šetření. Nejdůležitější výzkumné otázky pro kvalitativní část výzkumu zněly:

Jak zvládáte zátěž?

Myslíte si, že jste často ve stresu?

Jaké jsou Vaše emocionální projevy ve stresových situacích?

Jak se u Vás stres projevuje?

Jaké používáte pomůcky proti stresu?

Pro vypracování a zhodnocení výsledků využije autorka pro větší přehlednost tabulek a grafů.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1. Podnikatel

Existuje mnoho definic podnikatele, jejichž různorodost je dána růzností hledisek.

K pojmu podnikatel se váží dva předpoklady, a to podnikavost a úspěch. Podnikavost je vlastnost, která je člověku dána, ale jedinec si ji může i osvojit. Podnikavost můžeme rozčlenit na dispozice a osobní vlastnosti. Dispozice se dále člení na schopnosti, vědomosti a dovednosti a osobní vlastnosti se rozdělují na specifické a nespecifické. Jako specifické můžeme označit ty osobní vlastnosti, jež pomáhají podnikateli k dosažení úspěchu, za nespecifické se považují například temperament nebo charakter. Jako druhý předpoklad podnikatele byl uveden úspěch. Ten může podnikatele motivovat k dalšímu podnikání (Srpová, Řehoř a kol., 2010).

Český statistický úřad (2007) zveřejnil šetření faktorů ovlivňujících úspěšnost podnikání. Z průzkumu vyplynulo, že typický český podnikatel má věk 25-39 roků. Má středoškolské vzdělání nebo je vyučen v oboru. Před založením firmy pracoval jako zaměstnanec, v důsledku čehož nemá zkušenost s podnikáním, je však zběhlý v oboru. Hlavní problémy v začátcích jeho podnikání byly následující: opatření si financí, navázání styků s klienty a jednání s úřady. Důvodem začít podnikat byla snaha stát se svým vlastním pánem, vydělat si více peněz a rovněž touha zažít něco nového.

3.2. Podnikání

Podnikání můžeme definovat dle obchodního i živnostenského zákona. Dle obchodního zákoníku je to „*Soustavná činnost prováděná samostatně podnikatelem vlastním jménem, na vlastní odpovědnost za účelem dosažení zisku*“ (<http://business.center.cz>). V živnostenském zákoně je podnikání popsáno takto „*Živností je soustavná činnost provozovaná samostatně, vlastním jménem, na vlastní odpovědnost, za účelem dosažení zisku a za podmínek stanovených tímto zákonem*“ (<http://business.center.cz>).

Existuje trojí pojetí podnikání. Tato tři pojetí můžeme definovat následovně: podnikání jako proces, podnikání jako přístup a podnikání jako hodnotová orientace. Podnikání jako proces znamená vytvoření nějaké přidané hodnoty, něčeho navíc. Podnikání jako přístup neboli podnikavost je důležitým faktorem u ekonomického a sociálního rozvoje. Podnikání jako hodnotovou orientaci můžeme charakterizovat jako strukturu hodnot a postojů. Bývá označováno jako podnikatelský duch (Srpová, Řehoř a kol., 2010).

3.3. Osobnost podnikatele

Podnikatele můžeme rozdělit na běžné a úspěšné. Běžný podnikatel je každá fyzická osoba, která vede a vlastní podnik. Naopak úspěšný podnikatel není každý podnikatel, který podniká. Každý, kdo se podnikáním zabývá, má svou představu o tom, kdo je úspěšným podnikatelem a jaké by měl mít osobnostní charakteristiky (Lukeš, Nový, 2005).

3.4. Osobnost

Pojem osobnost vyjadřuje konkrétního člověka, který se vyvíjí v určitých přírodních, historických a společenských podmínkách a prochází svou vlastní životní cestou. Pro formování osobnosti je také důležitá dědičnost a biologická kvalita organismu. Osobnost bývá mnohdy definována jako to, co člověk chce, co člověk může a co člověk je (Kohoutek, 2000).

V historii a lidové řeči se pojem osobnost vyznačoval hodnotícím významem. Znamenal významného nebo něčím nápadného člověka (Nakonečný, 1998).

„V psychologii termín osobnost stále častěji označujeme jednotu psychických procesů, stavů a vlastností, souhrn vnitřních determinant prožívání a chování. Přesouvá se tedy zvenčí dovnitř“ (Smékal, 2012, s. 17).

Na vytváření osobnosti se výrazně podílejí dědičnost, kultura, rodina, skupinová příslušnost, životní zkušenosti a situace. Dědičnost stanovuje aspekty osobnosti, které jsou uděleny geneticky. Jsou to fyzické znaky jako postava, barva očí nebo nervový systém. Usuzuje se, že dědičných je 60-70 % osobnostních vlastností, zatímco 30-40 % zbývajících

je dáno výchovou. Osobnost člověka se formuje podle toho, v jaké kultuře vyrůstá. Tento proces ovlivňují různé tradice, zvyklosti a rozdílné způsoby. Také rodina hraje při formování osobnosti významnou roli, jde zejména o to, jaký je charakter výchovy rodičů a prarodičů, avšak určitý vliv mají i sourozenci. Člověk se stává během svého života členem určitých skupin, v nichž může hrát mnoho rolí a v jejichž rámci může nabýt zkušeností a získat zážitky. Na dotváření osobnosti mají vliv také životní zkušenosti, za kterými se skrývá mnoho konkrétních a jedinečných událostí. Vývoj různých stránek osobnosti ovlivňují rovněž specifické situace v životě. Mohou jimi být například svatba, pohřeb nebo přijímací pohovor (Uzel, 2008).

Metody pro poznávání osobnosti se mohou dělit do tří skupin. První metoda je samovolné pozorování bez vměšování pozorovatele. Znak vyplyne ze spontánního průběhu událostí a zapíše se. Druhý způsob je záměrný, experimentální, znamená to, že se pozorovatel vloží do průběhu událostí a ovlivní výskyt veličiny. Poté si vliv působící na změnu na pozorovaném znaku zapíše. Třetí metoda je také záměrná. Kdy v ní pozorovatel navozuje spontánně se nevyskytující projev ve sledovaném znaku. Postupy, které se při poznávání osobnosti užívají, jsou pozorování spontánního chování, výpověď o sobě pomocí rozhovoru nebo dotazníku a psychologické zkoušky (Balcar, 1991).

3.5. Teorie osobnosti

Teorie je určitý rámeček, na jehož základě si lidé vysvětlují podle svých zkušeností nějaké malé či velké problémy. Teorie osobnosti jsou vypracované soustavy sloužící k popisu vzájemného působení dynamických sil v životě každého člověka. Teorie osobnosti se od sebe liší, jelikož teoretikové vycházeli z různých údajů z rozsáhlého souboru empirických zkušeností (Drapela, 2011). Tyto teorie se pokoušejí odpovědět na otázky, proč jsou lidé takoví, jací jsou, a proč se chovají tak, jak se chovají (Nakonečný, 2009).

V literatuře se můžeme setkat s různými pohledy na teorie osobnosti. Každá psychologická škola má své pojetí struktury osobnosti.

3.5.1. Psychoanalytická teorie osobnosti

Vědu o nevědomí neboli psychoanalýzu založil psychiatr Freud. Jeho pohled na osobnost lze přirovnat k ledovci. Vrcholek ledovce nad hladinou můžeme označit jako vědomí. Tuto část osobnosti si člověk plně uvědomuje. Vrstva ukrytá těsně pod hladinou se nazývá předvědomí. Obsahuje myšlenky, rozhodnutí, zážitky nebo konflikty, které jsou zapomenuté, ale mohou do vědomí vstoupit, je možno si na ně vzpomenout. Největší část, rovněž ukrytou pod vodou, představuje nevědomí. Tvoří ji představy, tajná přání či zkrslené obrazy, které si nemůžeme uvědomit, jež jsou pro nás nedostupné, přesto však mají silný vliv na naše každodenní chování (Drapela, 2011). Osobnost je dle Freuda uzavřená a skládá se ze tří subsystémů, a to jsou id, ego a superego. Ono, latinsky id, znamená komplex pudů, které se řídí principem slasti. Jedná se o nepřístupnou část osobnosti s rezervoárem sil. Já, latinsky ego, se řídí principem reality, je racionální. Nadjá, latinsky superego, představuje to, co je v jednání správné a co špatné, definuje osobní morálku (Nakonečný, 2009). Freud přisuzuje ve vývoji osobnosti velkou váhu převažujícímu způsobu pudového uspokojení (Mitchell, Blacková, 1999).

3.5.2. Analytická teorie osobnosti

Představitelem analytické teorie osobnosti se stal Jung. Psychiku osobnosti označuje jako psyché a uvažuje o ní jako o celostní struktuře. Psychiku tvoří tři oddělené, ale navzájem spolupracující struktury. Jsou to vědomí, získané osobní nevědomí a zděděné kolektivní nevědomí. Vědomí je malé, menší než nevědomí, a v jeho centru se nachází ego. Vědomí a nevědomí jsou vzájemnými protiklady. Osobní nevědomí v sobě ukrývá skutečnosti, jež byly vědomé, ale později chtěly být zapomenuty, a proto byly potlačeny, kdykoliv však mohou být zase vzpomenuty. Jsou to obsahy získané individuálně. Kolektivní nevědomí je zformováno na základě dědičnosti a jeho obsah je pro celou populaci týž. Skládá se z instinktů a archetypů. Proces individuace má za cíl získat a rozvinout bytostné Já (Mikšík, 2007).

3.5.3. Individuální teorie osobnosti

Zakladatelem této teorie byl Adler. Individuální psychologii se říká druhá vídeňská škola psychologie. Podle Adlera by měl každý člověk věnovat úsilí překonání pocitů méněcennosti a být cílevědomý. Už v dětství se vytváří osobnost a tzv. sociální cit je znakem, který umožňuje rozpoznat dobře přizpůsobenou osobnost. Adler se soustředil na pořadí narození sourozenců a předpokládal u každého z nich jiné znaky osobnosti a vzorce chování (Drapela, 2011).

Prvorozené, nejstarší děti jsou zvyklé na pozornost rodičů. Po narození dalšího dítěte se mohou cítit odstrčené a pociťovat nedostatek pozornosti. V důsledku toho mohou inklinovat k osamělosti. Druhé či prostřední děti mají staršího sourozence a dělí se s ním o pozornost rodičů. Vzhledem k existenci staršího sourozence jsou soutěživé, ctižádostivé a více usilují o úspěch. Nejmladší děti jsou většinou hýčkány, a tím i rozmazlovány. Podle Adlera jsou nejstarší a nejmladší děti náchylnější k poruše přizpůsobení (Adler, 1958 in Drapela, 2011).

3.6. Temperament

Podle původní představy se za ideální považuje temperament vyvážený. Dále se rozlišují vyhraněné typy, které vykazují jisté odchylky, a v důsledku toho i určité předpoklady nebo nedostatky pro jednání a prožívání (Smékal, 2012). Temperament je základní vlastností lidské bytosti. Evidentně jde o vlastnosti osobní dynamiky, které se projevují intenzitou pohybů a jejich tempem, hloubkou prožívání a mnohými dalšími znaky. Rysy temperamentu mohou být bezprostředně měněny, pokud člověk zažije nějakou traumatizující událost. Lékaři Hippokrates a Galénos vytvořili na základě svých pozorování klasické typy temperamentu. Podle poměrů tělesných šťáv neboli tekutin – krve, hlenů, žluče a černé žluče – rozlišili tyto typy: sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik. Později zkoumali temperament různí psychologové, kteří formulovali zajímavé teorie. Eysenckova teorie je definována faktory osobnosti. Základními temperamentovými vlastnostmi jsou extroverze – introverze, labilita – stabilita, psychoticismus. Wundt uvažoval jen o dvou základních vlastnostech, a to o síle

a proměnlivosti emocí. Kretschmerova typologie se zaměřuje na stavbu těla. Podle ní rozeznával tři typy temperamentu (Nakonečný, 2009).

Antické typy temperamentu podle Vašiny, Strnadové (2009) jsou následující:

Sangvinik se vyznačuje přílišným sebevědomím, je společenský a impulzivní. Postrádá dostatek sebeovládání a rozvážnosti v jednání. Je ambiciózní, produktivní a většinou má rychlé tempo řeči. Žije současností a neohlíží se do minulosti ani nepřemýšlí o budoucnosti.

Cholerik je impulzivní a živý. Má schopnost vést druhé lidi a také je strhnout. Jeho city jsou proměnlivé. Při jednání je přímočarý a nemá rád úvahy. Dosahuje hmatatelných výsledků a žije činem.

Flegmatik je rozvážný, chladnokrevný, pilný a zásadový. Nenechá se rozptýlit. Je rozpačitý a méně pružný. Flegmatik žije prací.

Melancholik je charakteristický přecitlivělostí, samotářstvím, nejistotou. Má tendence nevěřit, kritizovat a ve všem spatřovat riziko. Pokud se vyskytuje ve známém prostředí, je vynikajícím a ohleduplným pracovníkem. Žije zvláštními a tajuplnými skutečnostmi.

3.7. Typy osobnosti

Typ vytváří určitá skupina lidí, kteří mají společné výrazné znaky, přičemž některými jinými znaky se od sebe mohou vzájemně odlišovat. První pokusy o psychologickou typologii se začaly objevovat již ve starověku v souvislosti s Hippokratovým rozdělením typů temperamentu podle tělesných šťáv nebo s astrologickým tříděním povah do dvanácti znamení zvířetníku dle data narození (Nakonečný, 2009).

3.7.1. Typologie extroverze a introverze

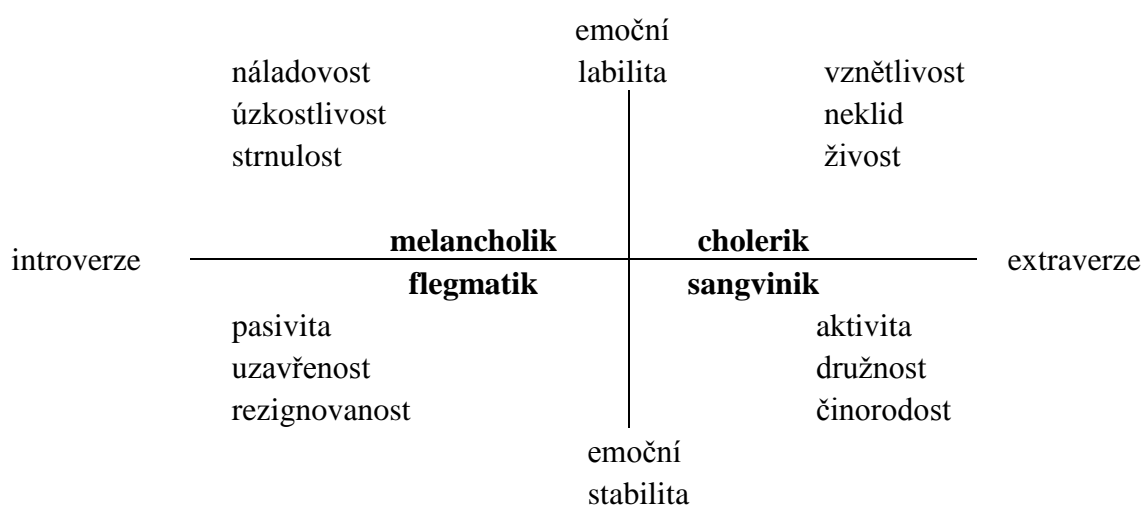
Autorem typologie extroverze a introverze je Jung, který v rámci této typologie rozlišuje čtyři psychické funkce: racionální myšlení a cítění, iracionální čítí a intuici. Zaměříme-li svou pozornost na různé typy lidí, můžeme vysledovat, že někteří jsou víceméně

koncentrování na sebe a jiní zase na své okolí. U prvních zmiňovaných, tedy u těch, kdo jsou zaměřeni na sebe a uzavření sociálnímu prostředí, směřuje jejich životní energie dovnitř. U těch druhých je tomu zase naopak. Jsou zaměřeni navenek, a v důsledku toho jsou otevřeni společnosti. Eysenck tyto typy potvrdil faktorovou analýzou. Prozatím se vyznačují nejspolehlivějšími charakteristikami osobnosti (Nakonečný, 2009).

Extrovert: je otevřený, zaměřený navenek, na realitu, je komunikativní, impulzivní, družný, společenský a přístupný. Velmi mu záleží na mínění ostatních.

Introvert: je spíše uzavřený, hloubavý, více zaměřený na sebe, na svůj vlastní svět. Je váhavý, vážný, trpělivý a nevyhledává společnost.

Labilita je popisována častými obavami, uzavíráním se vůči ostatním, sklonem k agresivnímu chování. Opakem lability je stabilita. Je specifická otevřeností, vyrovnaností a rozvahou (Vašina, Strnadová, 2009).



Obrázek 1: Eysenckovy faktory osobnosti

Zdroj: Nakonečný, 2009, s. 312

3.7.2. Konstituční typologie

V publikaci Nakonečného (2009) se dozvíme, že představitelem konstituční typologie byl Kretschmer, který pozoroval určité typy stavby lidského těla a srovnával je s konkrétními psychickými onemocněními. Později se zaměřil i na zdravé osoby. Souvislosti charakteru člověka s typem stavby jeho těla vysvětluje hypotézou, že jsou způsobovány vlivem nějakého biochemického faktoru. Tři typy stavby těla, které rozlišuje, jsou následující:

Astenický či leptosomní typ je vysoký, hubený a vytáhlý s úzkými rameny a boky. Má dlouhé horní a dolní končetiny. U asteniků předpokládal schizofrenii.

Pyknický typ se vyznačuje sklonem k tloušťce, má široký obličej a krátký krk, krátké horní a dolní končetiny. U pykniků zjišťoval cyklofrenii.

Atletický typ má široká ramena a plastickou muskulaturu s relativně štíhlými nohama. U atletiků viděl vztah k epilepsii.

3.7.3. Osobnost typu A, B, C

V 60. letech rozlišili Friedman a Rosenman v rámci osobnosti dva typy, tzv. typ A a typ B. Učinili tak na základě několikaletého pozorování osob (Frej, 2004).

Osobnost typu A se projevuje chorobou špatného životního stylu neboli chorobou zodpovědných. K tomuto typu osobnosti patří 10-15 % dospělé populace ve světě (<http://rudolfkohoutek.blog.cz>).

Typ A se vyznačuje značnou soutěživostí, netrpělivostí, pocitem nedostatku času, přehnaným úsilím a také nepřátelskostí provázenou odstupem ve vztazích. V komunikaci se projevuje hlasitě a rázně. Má krátké, stručné, jednoslovné odpovědi doprovázené různými povzdechy. Jeho řeč je většinou velmi rychlá až výbušná a rád přerušuje mluvu ostatních. Chování tohoto typu více inklinuje k ischemické chorobě srdeční a hypertenzi, tj. vysokému krevnímu tlaku (Štikar, 2003). Osoby s chováním typu A jdou tvrdě za svými cíli a chtějí vše stihnout v co nejkratší době, prožívají více a intenzivněji situace, nad nimiž ztrácejí kontrolu (Šolcová, 2007).

Podnikatel nebo manažer s osobností typu A je charakteristický diktátorstvím, autoritářstvím, kritičností vůči druhým, netolerantností a necitlivostí. Je příliš sebevědomý a suverénní. Američtí kardiologové Friedman a Rosenman doporučili těmto osobnostem ubrat, zmírnit tempo, zvolnit chůzi, pohyby a gesta a nepotlačovat sebedůvěru podřízených. Takto instruovali tisíc probandů, a to s úspěchem (<http://rudolfkohoutek.blog.cz>).

Tabulka č. 1: Chování typu A

Děláte dvě věci najednou.
Plánujete stále větší množství činností ve stále kratším čase.
Nevnímáte okolí a nemáte smysl pro krásu.
Skáčete druhým lidem do řeči.
Jste nervózní, když musíte čekat ve frontě nebo jet za autem, které podle vás jede příliš pomalu.
Domníváte se, že když je třeba něco dělat opravdu dobře, musíte to udělat sám.
Při řeči gestikulujete.
Často poklepáváte nohou nebo prsty.
Mluvíte překotně rychle a často používáte vulgární slova.
Musíte být všude včas.
Je pro vás těžké jen tak sedět a nic nedělat.
V každé hře se snažíte vyhrát, i když hrajete s dětmi.
Mírou vlastního nebo cizího úspěchu je pro vás množství (množství pacientů, napsaných článků apod.).
Při řeči příkyvujete, zatínáte ruku v pěst, tlučete do stolu.
Jste netrpělivý, když sledujete někoho, kdo podle vás dělá něco hůře nebo pomaleji než vy.
Rychle mrkáte nebo vám cuká obočí.

Zdroj: Friedman a Rosenman, 1974 in Atkinson, 2003, s. 508.

Osobu s chováním typu B charakterizuje nesoutěživost, absence pocíťování nedostatku času a trpělivost. V komunikaci se vyznačuje opačnými příznaky než typ A, tj. měkkým hlasem s malou hlasitostí. Nepoužívá jednoslovné odpovědi a v řeči nespěchá. V mluvě není patrné žádné napětí, nepřerušuje druhého (Štikar, 2003). Dokáže udržet kontakt očí, má uvolněné rty a je relaxovaná. Celkově se jedná o osobu se zdravým životním stylem. Je to rodinný typ se svými zálibami, kvůli práci není ochoten se vzdát dovolené. Není

workoholik a nesnaží se být za každou cenu úspěšný. Není pro něj obtížné se prosadit ve společnosti a komunikovat s různými typy lidí (<http://rudolfkohoutek.blog.cz>).

Lidem s osobností typu C se říká osobnosti karcinogenní. Rozumí se tím, že snadněji onemocní rakovinou. Usilují o to být ve společnosti uznávaní, chovají se však asertivně. Nemají rádi konflikty a cítí se pořád v napětí. Jsou pasivní, většinou je něco trápí a deprimuje. Nedávají najevo své negativní emoce a projevy. Trpí depresemi, pocity beznaděje, myslí si, že všechno, co udělají, je špatně. Bývají velmi trpěliví a svědomití (<http://rudolfkohoutek.blog.cz>). Jde o jedince psychicky vyrovnané, kteří rádi pomáhají druhým, jsou kamarádští a mají úctu k autoritám. Často rezignují bez boje. Jsou opakem chování osobnosti typu A (Křivohlavý, 2003).

Typ X je přechodný typ, který v sobě zahrnuje některé rysy typů A, B v nerozvinuté formě (Štikar, 2003).

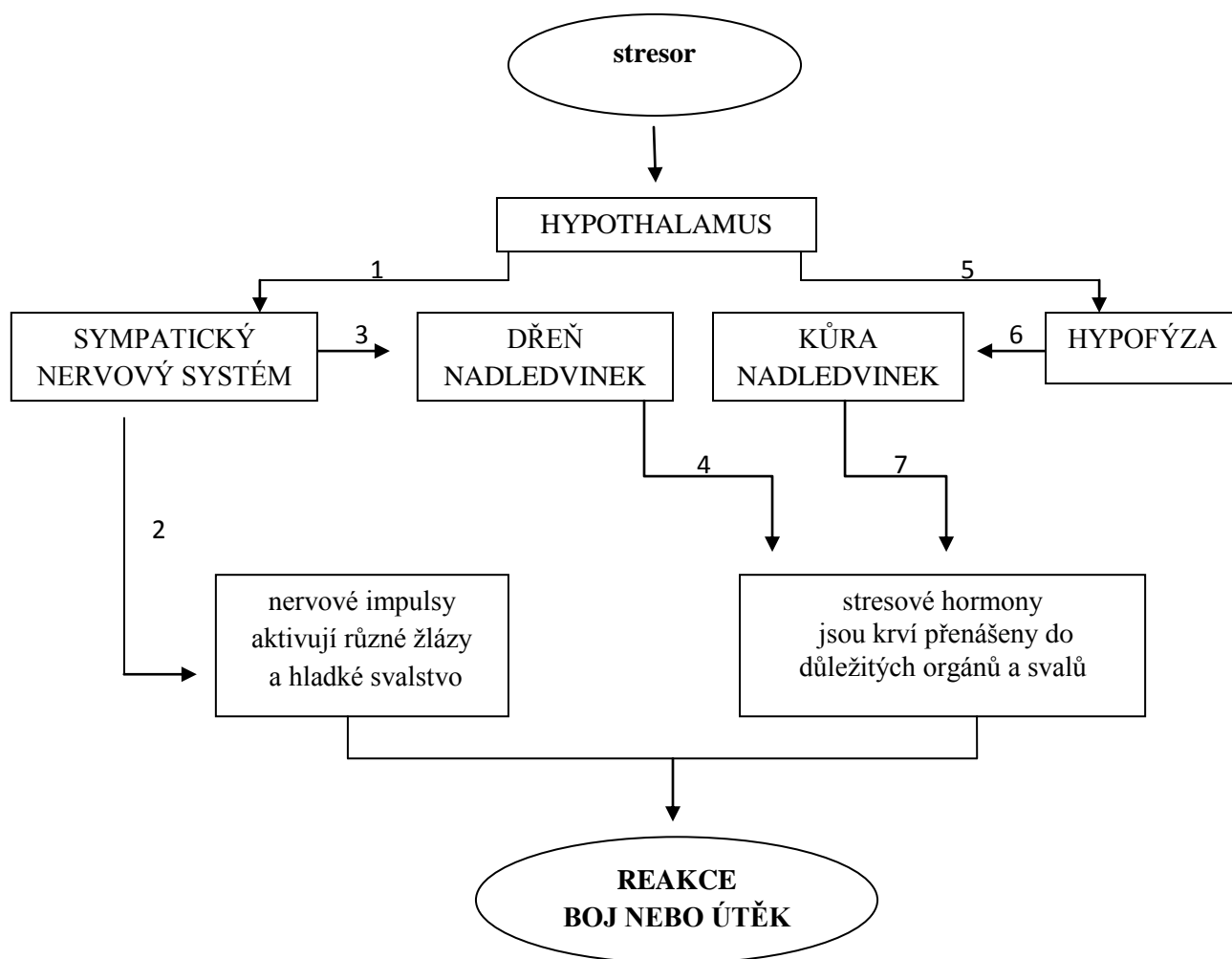
3.8. Psychologické charakteristiky podnikatelů

V podnikání je velmi důležitá motivace, která se skládá ze tří složek. První složkou je směr, tj. to, čemu se osoba snaží věnovat, další je úsilí, které vyjadřuje, jak velkou má snahu, a poslední je přetrvávání, které je dáno časovým úsekem, během něž osoba tuto snahu projevuje (Arnold a kol., 2007). Podnikatel by měl mít příslušné znalosti, dovednosti a schopnosti pro daný obor podnikání. Schopnost je kapacita k vykonávání činnosti. Důležité jsou rozumové schopnosti, k nimž náleží strategické myšlení, operativní myšlení a pružnost myšlení. Znalosti jsou teoretické informace, které lze získat studiem, je možné se je naučit. K nejdůležitějším patří znalosti odborné, jako jsou účetnictví, strojírenství a znalost managementu, tj. umění řízení. Dovednosti lze nacvičit neboli získat praxí. Dovednostmi jsou například komunikace, delegování či motivování (Bělohlávek, 2000). Na podnikání mají vliv také charakterové, volní a temperamentové vlastnosti. Charakterové vlastnosti vyjadřují vztah člověka ke světu, k činnosti, k druhým lidem a k sobě samému. Volní charakteristiky se podílejí na vědomém řízení vlastní psychické činnosti. Temperamentové vlastnosti se projevují citovou vzrušivostí a citovým laděním jedince. (Lukeš, Nový, 2005). Vlastnosti osobnosti, které by měl mít úspěšný podnikatel, jsou asertivita, citová stabilita, komunikativnost, vcítění do ostatních, odpovědnost,

vytrvalost, důslednost a připravenost reagovat na nepředvídatelné situace. Dále by se měl podnikatel orientovat na výkon, na zákazníka, na svůj tým, měl by být oddaný firmě a morálním hodnotám (Bělohávek, 2000).

3.9. Stres

Člověk je každý den vystaven nepříznivým vlivům, které spouštějí vnitřní napětí. Tlak situačních podmínek, soustředěných na daného člověka, způsobuje namáhání jedince a tím stres (Křivohlavý, 1994). U stresu záleží na jeho síle, trvání a druhu (Uzel, 2008). Stres může nastat, jestliže na jedince působí dlouhou dobu nadměrně silný vnější nebo vnitřní podnět neboli stresor, nebo v případě, že se jedinec dostane do nezvládnutelné situace, jíž se nemůže vyvarovat a kterou posuzuje jako ohrožení svého blaha. Za primární zdroj stresu jsou většinou označovány mezilidské vztahy (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001). Stres může vyústit v únavu, deprese, úzkost, vnitřní napětí, rychlý tep, vysoký tlak, poruchy menstruace, vředy, nespavost, bolesti hlavy, podrážděnost, nechutenství, úbytky nebo nárůstky váhy, infekční onemocnění nebo emoční problémy. Pokud nastane stres, ukládají se v tkáních toxiny, vzniká napětí, které snižuje prokrvení a odděluje stresem postižené tkáně od energie a výživy, v důsledku čehož tělo špatně tráví. Začne vylučovat hormony – kortizon, aldosteron, adrenalin a noradrenalin, které pomáhají uvolňovat do krve cukr z jater a svalů. Tím se nám zvyšuje hladina inzulínu a prokrvení buněk pro dostupnost energie. Poté tělo vyšle pokyn k hypofýze. Na kůru nadledvin začne působit adrenokortikotropní hormon, čímž se stimuluje vylučování kortikoidů. Jestliže jsou v tkáních uloženy toxiny, vznikají předpoklady pro onemocnění. Z něj může po delší době vzniknout i chronické onemocnění (Frej, 2004).

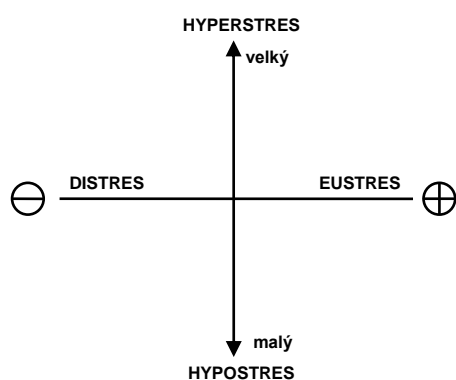


Obrázek 2: Reakce útok nebo útěk

Zdroj: Atkinson a kol., 2003, s. 496

Každý člověk vnímá stres individuálně. Někomu vadí pouhá maličkost, jako je cvakání propisky, druhého nestresuje ani válečný konflikt. Za zakladatele nauky o stresu je označován fyziolog Selye. Český endokrinolog Charvát zavedl český pojem zátěž. Stres se rozděluje na příjemný a nepříjemný. Příjemný stres, označovaný jako eustres, je stres z radostného očekávání, jako je např. schůzka s partnerem. Naopak distres je stres, který působí silně negativně (Schreiber, 2000). Bylo zjištěno, že by v oblasti zkoumání stresu měl být brán ohled na očekávané či předvídatelné a neočekávané či nepředvídatelné příhody a události. Pokud člověk předvídá nějakou stresovou událost, je intenzita stresu na něho působící menší. Zvládá jej lépe, než kdyby byla tato událost neočekávaná (Kebza, 2005). Podle dalšího hlediska se rozlišuje hyperstres, který přesahuje hranice adaptability a není možno ho zvládnout a vyrovnat se s ním, a hypostres, který je označován jako stres

menší, který nepřesáhl hranice nezvládnutelnosti. Tento stres se však může kdykoliv při dlouhodobém působení změnit (Křivohlavý, 1994). Existují tři oblasti neboli teorie stresu, a to kognitivní teorie, emocionální psychologické teorie a fyziologické teorie. V kognitivní teorii stresu se jedná o kapacitu, tj. o to, kolik podnětů dokážeme vnímat. V určitých situacích může jejich četnost přesáhnout naše kognitivní možnosti. Emocionální teorie stresu, jak je patrné už z názvu, je zaměřena na naše emoce. Stres nás může frustrovat, a v důsledku toho může docházet ke ztrátě zájmu a motivace, čímž se už tak náročná situace ještě zhorší. Poslední je fyziologická teorie, která se zaměřuje na pole pozornosti. V tomto případě se jedná o skutečnost, že vnímáme určitý bod a množství věcí okolo nám může unikat (Křivohlavý, 2003).



Obrázek 3: Základní rozměry stresu

Zdroj: Křivohlavý, 1994, s. 8

Příčiny stresu mohou být zevní nebo vnitřní. Zevními příčinami jsou špatná životospráva a strava, nedostatek pohybu, hluk, znečištění ovzduší. Z vnitřních příčin můžeme jmenovat negativní myšlení nebo potlačování emocí, jako jsou hněv či zlost (Frej, 2004).

Problematiku stresu zkoumalo mnoho badatelů. Jedním z nich byl Pavlov, který se soustředil na studium zvířat, konkrétně psů. Psy vystavoval situacím, kdy měli rozlišit podněty spojené s diametrálně odlišnými podněty. Zároveň s ukázkou čtverce dostal pes nažrat a při ukázkou obdélníku dostal ránu elektrickým proudem. Poté byl obdélník zmenšován, až jej pes nedokázal od čtverce rozeznat, a právě v těchto chvílích sledoval Pavlov jeho reakce. Dalším známým badatelem je Cannon. Ten se rovněž zaměřil na zvířata, která sledoval v obtížných situacích, například při nadměrném hluku nebo teplotě. Zkoumal jejich reakce a fyziologické funkce. Na Cannonovu práci navázal Selye,

který věnoval pozornost funkci nadledvinek. Také on se soustředil na zvířata v těžkých stresových situacích a výsledkem jeho výzkumu bylo zjištění, že reakce mají stále stejné schéma. Tento soubor fyziologických reakcí nazval GAS – obecný adaptační syndrom. Zmíněný syndrom se skládá ze tří fází: poplachové fáze, fáze rezistence a fáze vyčerpání. Poplachová fáze nastává, když se objeví nějaký stresor, tehdy tělo mobilizuje všechny své obranné schopnosti. V krvi přibude adrenalinu, začne nám bít silněji srdce a stoupne krevní tlak. Zrychlí se nám dech a tělo se začne více potit. V této fázi organismus říká „bojuj nebo uteč“. Ve fázi rezistence dochází k vlastnímu boji se stresorem. Délka boje závisí na odolnosti jedince a na síle stresu. V poslední fázi, kterou je vyčerpání, organismus stresoru podlehně. Selye dále popsal civilizační nemoci, a to kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, artritidu, poruchy imunitního systému. Poslední ze zde uváděných badatelů, Lazarus, studoval psychiku člověka v těžké stresové situaci. Výsledky svého studia shrnul do teorie dvojího zhodnocování situace ohrožení. Prvotní zhodnocení situace znamená posouzení situace z hlediska ohrožení. U druhotného zhodnocení jde o zvážení dané situace v tom smyslu, zda ji organismus zvládne (Křivohlavý, 2003).

Lidské tělo si umí se stresem poradit, ale jen do určitého zatížení. Jestliže je tato hranice překročena, je možno pozorovat příznaky stresu. Nejzřetelněji se projevují v chování. Pokud se začneme chovat nepřírozeně, může se jednat o reakci na právě vznikající stres. Signály mohou být trojí, a to tělesné, signály nálad a signály chování. Tělesnými signály jsou např. kousání do rtu, okousávání nehtů, pocení, ve větší míře pak i psychosomatická onemocnění. Jako příklady signálů nálad můžeme uvést podrážděnost, únavu, apatii, pocity beznaděje, bezmoci a jiné. Signály v chování se rozumí poruchy spánku a paměti, zlost a agrese, citlivost, nesoustředivost (Kadlčík, 2004).

Vyrovnat se se stresem je možno mnoha způsoby. Pro srovnání jsou zde uvedeny závěry několika publikací. Frej (2004) popisuje, že lidé se se stresem vyrovnávají buď pomocí léku, alkoholu či cigaret, případně se jím nezabývají, nebo jej naopak akceptují a snaží se jej zmírnit pozitivním přístupem. Kadlčík (2004) uvádí, že bychom měli stresovou situaci analyzovat. Zjistíme tak, zdali je situace změnitelná, nebo nezměnitelná. Situaci změnitelnou můžeme přijmout, nebo s ní můžeme bojovat. Naopak situaci nezměnitelnou, jako je např. vážná nemoc nebo úmrtí někoho blízkého, lze řešit jedine

smířením. V publikaci Kebzy a Šolcové (2004) jsou doporučeny následující postupy pro zvládání stresu:

- 1) vytvořit si pořadí důležitosti činností – to umožní jedinci rozlišit skutečnosti důležité, kterým se dále bude věnovat, a nedůležité, které jej nemusí trápit;
- 2) vyhnout se stresu – bude-li jedinec sumarizovat své každodenní nepříjemnosti, umožní mu to se jim propříštitě vyhnout;
- 3) umět vypnout – tzn. umět všeho nechat a jít na procházku, číst si knihu, odjet na dovolenou atd.;
- 4) hýbat se a cvičit – pohyb zmírňuje působení stresu, využívá hormonů, glukózy a lipidů, které se uvolňují při stresové odpovědi. Sport má protiúzkostný účinek a snižuje příznaky deprese;
- 5) udržovat přátelství s druhými lidmi – přátelé nám mohou být oporou, rozumí nám. Poskytují nám též zpětnou vazbu, která může korigovat naše chování a která nám umožní předejít konfliktům, které by pro nás byly stresující;
- 6) pečovat o vyváženou stravu – správná výživa má příznivý vliv na proces látkové výměny v organismu. Vyhovující váha a proporce mají kladný účinek na naše sebevědomí;
- 7) relaxovat – schopnost umět se uvolnit a navodit stav klidu vede k psychickému uvolnění a odstranění napětí. Pravidelná relaxace omezuje negativní pocity a utváří vnitřní pohodu. Bedrnová (2009) radí protistresové dýchání, chvilkovou tělesnou relaxaci, soustředění se na kredenc (nebo jakýkoliv nám lhostejný předmět), odejít a zůstat chvíli sám, změnit činnost, poslechnout si hudbu, popovídat si s někým, počítat, cvičit. Gregor (2002) ve své publikaci uvádí jako jednu z protistresových metod autoregulaci dýchání, neboť změnou dýchání můžeme napomoci zklidnění stresové události. Autor doporučuje dvě až tři minuty hlubokého břišního dýchání, které by nám mělo pomoci ulevit od úzkosti a stresu. Dech je totiž psychosomatickým spojem mezi psychikou a tělem. Je to patrné právě v okamžicích, když jsme ve stresu, neboť tehdy začínáme dýchat rychleji.

3.9.1 Chronický stres

Jak již bylo zmíněno, stres je spouštěn stresory. Skutečnost, zda ze stresu vznikne chronický stres, je individuální. Záleží na našem zhodnocení situace, na našich schopnostech situaci zvládnout a na intenzitě a trvání stresových faktorů. Pokud stres trvá dlouho a dotyčný nemá dostatek času si od něj odpočinout neboli se zotavit, může stres překročit určité hranice a změnit se na chronický (Stock, 2010).

3.10. Zátěž

Zátěž můžeme definovat jako jakoukoliv úroveň požadavků kladených na osobu. Pokud jsou tyto požadavky v normě, vedou k našemu rozvoji, naopak pokud je jejich míra nepřiměřená, zvyšuje se naše fyziologická odpověď a to může mít za následek vznik řady onemocnění (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001). Zátěž můžeme také charakterizovat jako porušení rovnováhy mezi vnitřním a vnějším stavem systému, které působí na organismus řadou činitelů. Stupeň zátěže je představován intenzitou působení vnějších činitelů a vlastnostmi systému zatěžovaného. Na zátěž se můžeme dívat ze tří hledisek, a to jako na prožitek, na reakci a na podnět (Štikar, 2003).

Za zdroje neuropsychické zátěže můžeme označit nepřiměřené povinnosti, problémové situace, překážky, konflikty a stres (Bedrnová a kol., 2009).

Psychickou zátěž můžeme rozdělit na tři formy: na senzorickou zátěž, mentální zátěž a emoční zátěž. Senzorická zátěž se týká smyslových orgánů, mentální zátěž je zaměřena na pozornost, paměť a myšlení a emoční zátěž vyplývá ze situací, které vyvolávají afektivní odezvu (Brosnan, 1998 in Štikar, 2003). V publikaci Bedrnová a kol. (2009) se zátěž rozděluje na reálnou, mezní a extrémní. Reálná životní zátěž se vyznačuje prostými náročnými situacemi, které jedinci běžně zvládnou, i když musí vynaložit nějaké úsilí. Vyskytují se ovšem jedinci, pro něž je i tato zátěž nadměrná, a ti pak prožívají pocity neúspěchu. U mezní zátěže jsou podmínky náročné a jedinec je musí zvládat s velkou námahou a psychickým vypětím. V případě této zátěže selhává více jedinců než v případě předchozím. Extrémní zátěž je charakteristická velkými nároky a jedinec není schopen ji zvládnout. Jedná se o situace, které jsou v každodenním životě neobvyklé,

mohou jimi být například válka, živelní pohroma, věznění a jiné. Mnoho lidí se zpravidla do takových situací nedostane a nemá s nimi žádnou zkušenost.

Zátěžové faktory mohou být rozčleněny do dvou kategorií, a to na objektivní a osobní faktory. Objektivní faktory jsou spojeny s prožíváním závažných životních, ale i drobných každodenních událostí. Závažnými životními událostmi jsou například konflikty, špatné životní podmínky, socioekonomický status, sociální opora, somatické zdraví a další. Drobnými každodenními událostmi, které mohou pro naši osobnost znamenat určitou zátěž, jsou opakující se činnost, nastřádání se více drobných povinností, neočekávané řešení drobných záležitostí místo důležitých. K druhé kategorii, tj. k osobním faktorům zátěže mohou patřit vlastnosti, vzdělání, znalosti, zvyky nebo také genetická výbava (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001).

Zátěž zažívá ve svém životě každý, bez ní není život a také vývoj člověka možný. Pokud je přiměřená schopnostem a vlastnostem člověka, je to v pořádku. Přesáhne-li zdravou mez, nastane stres (Uzel, 2008).

Vliv zátěže je v určité konfliktní situaci závislý na vnějších charakteristikách situace, ale také na některých osobnostních rysech člověka. Těmito rysy jsou především jeho vnímavost, citlivost a nervová labilita. Člověk může být velmi citlivý, vnímavý a schopný všimnout si jakýchkoliv změn v náladách či vztazích, nebo může být naopak imunní a nevnímavý. Nejlepší je optimální hladina, tedy střed mezi oběma extrémami (Bedrnová, Nový, 1998).

3.11. Stresory

Stresovou reakci spouštějí stresory. Jsou to nepříznivě působící vlivy nebo události.

Stresor je přílišný nárok kladený na tělesné nebo duševní rezervy člověka. Téměř každý den prožíváme náročné situace, které mohou obsahovat stresory, a s těmi se pak vyrovnáváme. Avšak ne každá situace musí pro jedince představovat stresor. Každý člověk je jiný, má jiný charakter, zkušenosti, resilienci. Každý také žije v jiných sociálních, kulturních a ekonomických podmínkách. Zda se pro jedince stane situace stresorem, o tom rozhoduje jeho psychika, vnímání a schopnost zhodnotit danou situaci a rovněž

charakteristika stresoru (Kebza, Šolcová, 2004). V pracích různých autorů můžeme nalézt odlišná rozdělení stresorů. V publikaci Jak zvládat stres uvádí Křivohlavý (1994) speciální termíny pro malé a velké stresory. Rozděluje je na ministresory neboli mikrostressory, mezi něž můžeme zařadit např. nedostatek lásky, který se s přibývajícím časem může začít kumulovat, a makrostressory, tj. velké, silně působící vlivy. Spouštěčem stresu může být materiální nebo sociální faktor. Za materiální faktor můžeme považovat jídlo a pití. Sociálním faktorem mohou být například vztahy mezi lidmi. V publikaci Psychologie zdraví uvádí Křivohlavý (2003) paletu stresorů, jako jsou přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velká zodpovědnost, nevyjasnění pravomocí, vysilující snaha o kariéru, kontakt s lidmi, nezaměstnanost, hluk, spánek, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobé napětí, omezený prostor. Schreiber rozděluje stresory na jiné dvě základní skupiny, a to na experimentální a lidské. Jako experimentální uvádí fyzikální a chemické stresory, které způsobují bolest, lidské stresory vyplývají z nemoci a jsou individuální (Schreiber, 1985 in Kebza, 2005). Stresorem může pro někoho být také nedostatečný spánek. Mnohými důvody špatného usínání bývají rozličné stresující situace, na základě jejichž působení se ráno můžeme vzbudit unavení nebo se stresujícím pocitem (Gregor, 2002). Vědci z Chicagské univerzity zkoumali mladé lidi a jejich spánek. Jedenáct dobrovolníků nechali spát 4, 8 nebo i 12 hodin denně. Z průzkumu už po týdnu vyplynulo, že při spánkovém dluhu, který nastává při 4 hodinách spánku denně, se biochemicky projevují známky stresu. Zvýšila se hladina stresového hormonu kortizolu, snížila se hladina thyreotropního hormonu a zpracování glukózy v těle a nastaly změny v rovnováze vegetativního nervového systému. Tento průzkum ukázal, že nedostatečný spánek je potenciálně rizikový (<http://www.vesmir.cz>). Mnoho odborníků dospělo k závěru, že nejen nedostatek spánku, ale také nadměrný spánek není dobrý. Pokud lidé dlouho spí, dochází k utlumenosti a člověk není tak aktivní a výkonný. Vlivem zátěže mohou nastat poruchy spánku. Po ulehnutí do postele se lidem dlouho nedaří usnout nebo se v noci probouzí (Bedrnová a kol., 2009). Člověk potřebuje denně 7 až 8 hodin spánku. První dvě až tři hodiny spánku jsou nejhlubší. Kolem půlnoci nastává pro člověka nejpodstatnější fáze spánku (Gregor, 2002). Průměrná doba spánku se v posledních 100 letech snížila o 20 %. V devatenáctém století se průměrně spalo devět a půl hodiny. Američané mají v současnosti průměrný spánek sedm a půl hodiny (Uzel, 2008).

Předpokládá se, že si 30-50 % lidí z vlastního rozhodnutí zkracuje spánek. Nedostatek spánku způsobuje vyčerpanost, úzkost a potíže při rozhodování (Křivohlavý, 2003).

3.11.1. Stresory v podnikání

Podnikatelé většinou čelí velkému tlaku. Jezdí na pracovní cesty, musí se vyrovnávat s konkurencí, sledovat změny v legislativě a zákonech, zvládat dlouhou pracovní dobu, jednání se zákazníky a zaměstnanci. Je toho v dnešní uspěchané době a při stále se zvyšujících požadavcích na podnikatele mnoho.

Hlavní stresory, které působí na zaměstnance, jsou (Lukeš, Nový, 2005):

Faktory prostředí – jedná se o faktory, jako jsou daňová zátěž, opožděné platby za zboží a služby, neustálý vývoj nových technologií.

Faktory spojené s prací a firmou – k těmto faktorům patří vysoké pracovní zatížení, zklamání způsobené ze strany zaměstnanců, například zpronevěra, apod.

Individuální faktory – jsou jimi problémy v rodině, nedostatek času na ostatní lidi i na vlastní zájmy, úraz atd.

Osobnostní faktory – k nim patří perfekcionismus nebo potřeba moci.

3.12. Coping – zvládání zátěže, stresu

Coping můžeme definovat jako proces, ve kterém se jedinec snaží zvládnout obtížné, stresové situace. Cílem zvládání zátěže je změnit situaci, při níž stres začíná, ovládnout význam situace tak, aby se hrozba snížila, a krotit příznaky stresu ve zvládnutelných hranicích (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001). Jedná se o způsoby chování, kterých jedinec využívá při zvládání obtížných životních situací. Strategie zvládání životních situací vznikají v průběhu celého života. Některé můžeme také převzít od své rodiny, přátel a lidí ze svého okolí (Stock, 2010).

Coping můžeme považovat za postup neboli strategii nakládání se stresem, která začíná vyhodnocením stresorů a pokračuje zvládním již probíhajících stresových dějů. Každého člověka ovlivňuje prožívaný stresor jinak. To znamená, že stejná událost může pro dva jedince představovat různou míru zátěže. Každý si také může zvolit svůj způsob, jak se se stresem vyrovnat. Mezi postupy zaměřené na jeho zvládnání mohou patřit nácvik relaxace, autogenní trénink, imaginativní techniky, kognitivně behaviorální postupy aj. (Chromý, Honzák, 2005).

Podstatným faktorem při zvládnání stresu je uvědomění si skutečnosti, kde je umístěno naše centrum kontroly. Rozlišujeme buď vnitřní, nebo vnější centrum kontroly. Lidé s vnitřním centrem jsou přesvědčeni, že mají vliv na to, co se v jejich životě odehrává, že mohou svůj život ovládat. Naopak lidé s vnějším centrem kontroly mají dojem, že nic ovlivňovat nedokáží. Z toho důvodu trpí stresem více než lidé s vnitřním centrem kontroly (Uzel, 2008).

Coping zahrnuje tři následující strategie. První je strategie orientovaná na problém – její podstatou je řešení dané situace, může se jednat například o otevřený rozhovor s člověkem, s nímž nesouhlasím. Další strategie je orientována na emoce – znamená to, že se snažíme regulovat emoce, například tím, že si najdeme nějaké uvolnění nebo rozptýlení. Ve třetím případě se jedná o neefektivní postupy – o těch hovoříme v situaci, kdy se jedinec zátěži začne vyhýbat nebo ji začne potlačovat. Tímto způsobem se příčina problému neodstraní (Stock, 2010).

Křivohlavý (2003) navrhuje rozdělení způsobů zvládnání zátěže na „vyhýbání se stresu“ a „stavění se na odpor stresu“. Jedná se o nejstudovanější metody zvládnání zátěže. V prvním případě se snažíme stresu vyvarovat, druhý způsob je charakteristický bojem proti němu.

Coping představuje v psychologickém vědeckém prostoru poměrně stabilizovaný koncept, který se stále rozvíjí. Nachází se pořád v centru výzkumné pozornosti. Definice zvládnání stresu od Lazaruse a Folkmanové je neustále aktuální, i když do popředí pronikají nové přístupy, které doplňují klasickou teorii (Vavřicová, 2013).

3.12.1. Fáze copingu

Dle publikace Bedrnová a kol. (2009) existuje pět fází zvládnání zátěže. Jsou to poplachová reakce, vyvažování emocí a hledání racionálního přístupu k zátěži, analýza zátěžové situace, získání motivace k řešení dané situace a vlastní řešení zátěžové situace:

- 1) Poplachová reakce – probíhá hned na začátku zvládnání zátěže. Postihuje jak fyzickou, tak psychickou stránku organismu. Tělo se připravuje ke zvládnání zátěže a mobilizuje své psychické síly.
- 2) Vyvažování emocí a hledání racionálního přístupu k zátěži – jedinec cítí neklid, obavy. Vyvažuje emoce a vyhledává racionální přístup. Mohou mu v tom pomoci přátelé, rodina.
- 3) Analýza zátěžové situace – vyhledáváme způsoby, jak si se zátěží poradit.
- 4) Získání motivace k řešení dané situace či problému – v této fázi je dobré identifikovat a vyřešit problém.
- 5) Vlastní řešení zátěžové situace – může být dvojitý, a to pasivita a trpělivé odolávání, nebo aktivní jednání s cílem situaci vyřešit. Každý problém je jiný, někdy je lepší skutečnosti ignorovat a čekat, někdy je zase vhodnější je aktivně řešit. Výsledkem tohoto procesu může být zvládnutí zátěže, ale také selhání a neúspěch.

Existují tři generace škol copingu a s nimi i tři obecné přístupy. První škola se objevila na počátku 20. století. Její přístup je spojen s psychoanalýzou a s důrazem na osobnostní dispozice jako hlavní prediktor chování. Druhá škola, která má počátek v období 60. – 80. let, vyzdvihla význam copingového chování a jeho kognitivních a situačních determinant. Poslední škola vznikla v 90. letech a klade důraz na znovuobjevenou pozornost věnovanou spojitosti mezi osobností a copingem (Balaščíková, Blatný, 2003).

3.12.2. Techniky pro zvládnání

Lidé zvládají stresové situace lépe, pokud se jim dostává sociální opory. Tuto oporu vyhledávají v těžké životní situaci u druhých (Slezáčková, 2012). Dává jim sílu pro boj se stresem (Křivohlavý, 1994). Sociální oporu můžeme nejčastěji nalézt v rodině,

v zaměstnání u kolegů, u přátel. Pocit nedostatku této opory koreluje pozitivně se syndromem vyhoření (Kebza, Šolcová, 2003).

Techniky pro zvládání stresu se dělí na behaviorální a kognitivní.

Mezi behaviorální techniky zařazujeme biologickou zpětnou vazbu, relaxační trénink, meditaci a cvičení. Mezi kognitivní techniky patří zpochybnění negativních myšlenek (Atkinson a kol., 2003).

3.12.3. Koncepce všeobecného adaptačního syndromu (GAS)

Jednou z nejvýznamnějších koncepcí zvládání stresu je teorie všeobecného adaptačního syndromu Selyeho. Selye ve svých výzkumech navazoval na Cannona, který se zaměřoval na psy a kočky v situaci ohrožení. Své studie realizoval na zvířatech, konkrétně na krysách. Vystavoval je nadměrné zátěži nebo extrémnímu chladu či teplu. Zaměřil se přitom na systém činnosti žláz s vnitřní sekrecí, tedy na endokrinní systém (Křivohlavý, 1994). V závěru definoval soubor odpovědí projevujících se při reakci na stres. Pojmenoval ho GAS – obecný adaptační syndrom (Selye 1978, in Atkinson a kol., 2003). Popisuje tři části:

- Fáze poplachu – tato fáze je první a dochází v ní k poplachu v souvislosti s působením stresoru. Mobilizuje se organismus, aby se člověk prostřednictvím aktivace sympatického nervového systému připravil k vypořádání se s hrozbou.
- Fáze resistance – v této fázi se projevuje snaha bránit organismus. Jedinec reaguje buď útokem, nebo útekem.
- Fáze vyčerpání – dle některých autorů se nazývá také syndrom vyhoření. Přichází tehdy, když organismus není schopen s hrozbou bojovat, nedokáže se adaptovat, ani utéci. Nastává vyčerpání celého organismu (Selye, 1978 in Atkinson a kol., 2003).

3.12.4. Adaptace

Adaptace znamená vyrovnávání se s docela obvyklou, každodenní zátěží, která je pro člověka víceméně dobře zvládnutelná (Křivohlavý, 1994).

Existují různé adaptační mechanismy. Bělohlávek (2000) uvádí útočné a obranné mechanismy. Útočné mechanismy rozděluje na:

- 1) přímý útok vůči nebezpečí – rozumí se jím fyzický nebo psychický útok, násilí, patologická podrážděnost;
- 2) nepřímý útok proti ohrožujícím podnětům – můžeme jej specifikovat jako tvoření iluzí, sadismus, negativismus, vymlouvání se.

Obranné mechanismy rozlišuje Bělohlávek (2000) na:

- 1) mentální zralost a nezralost – sociální zpátečnictví, nepokročení ve vývoji;
- 2) represivní mechanismy – vytěsnění, sebeklamy;
- 3) únikové mechanismy – psychosomatická nemoc, alkohol, útky, odlišování se, submise;
- 4) patologické únikové mechanismy – autismus, schizofrenní reakce, snění.

3.13. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření neznamena totéž co stres. Tento syndrom vzniká při dlouhodobě působícím chronickém stresu. Jedná se o emoční i fyzické vyčerpání organismu, jehož důsledkem je, že se člověk stává ke všemu lhostejným. K tomuto vyhasnutí může dojít v pracovním i osobním životě. V pracovním životě může nastat jako důsledek zvýšené pracovní zátěže, nedostatku samostatnosti nebo uznání, vlivem nevyhovujícího kolektivu atd. Naopak v osobním životě neboli v rodinných vztazích může k vyhoření dojít v situaci, když o někoho musíme pečovat nebo máme nezvladatelné dítě (Stock, 2010). Některé osobnostní struktury jsou ke vzniku syndromu vyhoření náchylnější. Jedná se o lidi, kteří mají tendenci být ve všem, co dělají, dokonalí, nebo naopak o lidi, kteří si v ničem nevěří. Tyto jedince spojuje nehospodárné zacházení se svými rezervami, a to jak tělesnými, tak

duševními. Vysilují se až do absolutního vyčerpání. Někteří mají sklony k přetěžování se, jiní zase rezignují hned na samém začátku (Kallwass, 2007).

Příznakem syndromu vyhoření v psychické oblasti jsou pocity absolutního duševního vyčerpání. Dochází k naprosté ztrátě zájmu, projevům sebelítosti, negativismu, k prožívání pocitů smutku, depresi apod. V oblasti fyzické se dostávají kompletní únava organismu, bolesti hlavy a svalů, nespavost. Zvyšuje se riziko vzniku závislostí jakéhokoliv druhu. V rámci sociálních vztahů se může dostavit nechuť k práci, může docházet ke vzniku konfliktů nebo k potlačení sociability (Kebza, Šolcová, 2003).

Mezi rizikové faktory syndromu vyhoření uvádějí Kebza a Šolcová (2003) nutnost vzdorovat chronickému stresu, přílišný pracovní entuziasmus, zaujetí pro věc, chování typu A, perfekcionismus, neschopnost odpočívat, časový tlak, pocity hněvu, hostilitu, agresi, úzkostné a obsedantní rysy a další.

3.14. Práce a stres

Schreiber (2000) ve své publikaci uvádí, že stres v současné době postihuje zejména lidi se sedavým způsobem života a nedostatkem pohybu, kuřáky a konzumenty většího množství alkoholu. Lidé jsou přetíženi informacemi. Rozvíjí se tisk, rozhlas a televize, ale upadá jejich kvalita. Lidé pracující duševně musí vstřebávat stále více informací, které musí pro svoji kvalifikaci znát. V důsledku toho může dojít k úzkosti z informačního přetížení. V USA představují 30-40 % pracovní neschopnosti duševní poruchy a stres. Hlavními faktory, které tento stav způsobují, jsou rychlý nebo žádný pracovní postup, příliš mnoho nebo málo práce, změny v pracovním prostředí, v charakteru práce nebo stylu řízení, dlouhá pracovní doba, riziková práce, nevyjasněné vztahy nadřízenosti.

Pracovní stres můžeme rozdělit do pěti kategorií, jsou to: 1) konflikty rolí jedince, 2) nároky s pracovní odpovědností a zatížením, 3) organizace práce, 4) profesní perspektiva – nevyužití vzdělání, 5) pracovní prostředí – hluk, teplota (Kebza, Šolcová, 2003).

3.14.1. Vedoucí pracovníci a stres

Ve statistikách se uvádí, že vedoucí pracovníci jsou stresovými chorobami postihováni mnohem více, což je způsobováno tím, že mají větší zodpovědnost. V této souvislosti se začalo hovořit o manažerské nemoci. Uvádí se, že příčinami tohoto onemocnění jsou pocit odpovědnosti, termíny, rozpory s vnitřním i vnějším prostředím podniku a zejména světová finanční krize (Schreiber, 2000).

3.15. Psychosomatika

Termínu psychosomatika užil poprvé německý lékař Heinroth v roce 1818, avšak známým se stal až díky Dunbarové a Alexandrovi. Ti takto pojmenovali nejen své učení, ale i časopis. Přišli s myšlenkou, že paralelně k neuropsychózám vznikají též orgánové neurózy (Chromý, Honzák, 2005). Psychosomatické onemocnění je chorobný stav, u jehož zrodu stojí vliv psychiky (Vašina, Strnadová, 2009). Jedná se o onemocnění zdánlivě tělesné, avšak po vyšetření zůstává pacient bez nálezu. Na základě hlubšího zkoumání je příčina odhalena v psychosociální situaci, nicméně pacient o ní nemá ani tušení, neuvědomuje si ji (Bedrnová a kol., 2009). V rámci psychosomatiky se zkoumá vztah tělesných a duševních jevů. (Křivohlavý, 2003) Tento vztah tělesna a duševna můžeme pociťovat v každodenním životě. Před nějakou důležitou událostí či situací se nám svírá žaludek, více se potíme, buší nám srdce. Máme-li větší problém, nemůžeme v noci spát, bolí nás hlava. Při psychosomatické poruše má pacient reálné zdravotní problémy, přičemž podstata poruchy nemusí spočívat v jeho vztazích s ostatními nebo v pracovním prostředí. Podstata problému může být v něm, roli zde hraje například to, jak je schopen zvládat různé situace a reagovat na ně, jakou měl výchovu, jak je ctižádostivý atd. Za psychosomatická onemocnění můžeme označit poruchy štítné žlázy, kožní ekzémy, poruchy krevního oběhu, jako jsou buď nízký, nebo naopak vysoký krevní tlak, žaludeční potíže, vředy, bronchiální astma, zácpy, průjmy. Psychicky může být podmíněna kterákoliv tělesná porucha jako např. zvýšené pocení, pocity tepla nebo zimy, vyčerpání, únava, bolesti hlavy, poruchy spánku (Poněšický, 2002).

Do koncepce psychosomatiky zařadil Weiner problematiku stresu. Domníval se, že u somaticky disponovaných lidí s určitými psychologickými a osobnostními

charakteristikami se při zažívání stresu projeví psychosomatické onemocnění. Svou hypotézu potvrdil. Do výzkumu zařadil 120 zdravých branců z jednotky vojenského výcviku. Vyšetřil je, aby zjistil psychologické charakteristiky typické pro vředovou chorobu a koncentraci pepsinogenu. Průnik nejvyšších výsledků se projevil u 20 branců. Očekával tedy, že při náročném výcviku se u těchto 20 osob projeví vředová choroba. Ze skupiny 20 vytipovaných onemocnělo nakonec vředovou chorobou 12 branců. Ze zbývajících skupiny 100 branců onemocněli pouze 4 (Chromý, Honzák, 2005).

Psychoterapeuti se už delší dobu snaží zjistit, zda osobnost ovlivňuje psychosomatické onemocnění. Ze studií je známo, že na toto onemocnění má na prvním místě vliv historie a problematika pacienta, zcela jedinečná významovost jeho tělesného prožívání ve spojitosti s psychickými faktory (Poněšický, 2002).

Psychosomatika má své směry a školy. Jednou z těchto škol je Berlínská scéna psychosomatiky, jejímiž hlavními představiteli byli Kraus a Brugsch. Tento směr se snažil pochopit člověka jako celek a zdůrazňoval individuální hledisko. V rámci Heidelberské školy vynikli tři reprezentanti, Krehl, Siebeck a Weizsäcker. Tato škola vnímá osobu jako duševní jednotu živého (Danzel, 2001).

Termín somatopsychika naopak označuje vliv tělesného stavu (horečka) na stav psychický (únava, vnímání) (Vašina, Strnadová, 2009).

3.16. Time Management

Time management je technika řízení času (Kadlčík, 2004). Pokud si lidé neumí správně rozvrhnout svůj denní režim, svůj čas, mohou se začít cítit ve stresu. Jestliže lidé pociťují časovou zátěž, měli by se zaměřit na své cíle, na to, čeho vlastně chtějí dosáhnout, a poté by si měli rozvrhnout svůj pracovní den a naučit se lépe hospodařit se svým časem (Gruber, 2009). Time management je mnoha autory chápán jako důležitý prostředek, jak si naplánovat život. Je třeba rozebrat a plánovat si svůj čas, stanovit si hledisko důležitosti a naléhavosti, nedostávat se do časových tísňů, rozvrhnout si činnosti do etap a předat některé úkoly ostatním. Pokud lidé neumí efektivně hospodařit se svým časem, vstupují do každého dne bez zřejmého denního plánu, mají obvykle nevyrovnaný život, mnohdy

pracují na úkor spánku, během přestávky na oběd dodělávají úkoly, nemají cíle. Lidé by hlavně neměli zapomínat najít si mezi každodenními starostmi a prací čas na odpočinek, a to jak na aktivní odpočinek, např. na různé zájmy, tak na pasivní odpočinek, např. spánek. Dále by měli dodržovat pitný režim a dobře se stravovat (Bedrnová a kol., 2009). K pozitivům time managementu patří, že budeme vše stíhat v termínu, pracovní den nás více uspokojí, předejdeme konfliktům, vyřadíme ze svého života stres a budeme vyrovnanější (Kadlčík, 2004).

4. ANALYTICKÁ ČÁST

4.1. Cíl a hypotézy výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjišťování rozdílů mezi podnikateli a nepodnikateli v oblasti působení stresu a zátěže.

Autorka stanovila následující hypotézy:

H₀₁: Mezi podnikateli a nepodnikateli není významný rozdíl ve zvládnání zátěže.

H₀₂: Jak často se jedinec nachází ve stresu, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

H₀₃: Mezi podnikateli a nepodnikateli neexistuje významný rozdíl v době spánku.

H₀₄: Do jaké míry se člověk v mysli zabývá řešením problému, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

H₀₅: Zda je jedinec podnikatel či nepodnikatel, nemá vliv na výskyt psychosomatických nemocí.

Autorka ověřovala platnost hypotéz pomocí asociačních a kontingenčních tabulek.

U asociační tabulky se zkoumá závislost mezi alternativními znaky.

Testové kritérium χ^2 : $\chi^2 = \frac{n \times (ad - bc)^2}{(a+b)(a+c)(b+d)(c+d)}$, které porovnáme s kritickou hodnotou.

V případě, že $\chi^2 > \chi^2_{\alpha(1)}$, nulovou hypotézu zamítáme (Řezanková, 2010).

U kontingenčních tabulek se zkoumá závislost množných statistických znaků. Použit byl následující vzorec pro vyjádření teoretických četností $n_{oj} = \frac{n_i \times n_j}{n}$, dále se počítá test

pro nezávislost $\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - n_{oj})^2}{n_{oj}}$, který porovnáme s nalezenou kritickou

hodnotou. V případě, že $\chi^2 > \chi^2_{\alpha(k-1)(m-1)}$, nulovou hypotézu zamítáme (Hendl, 2004).

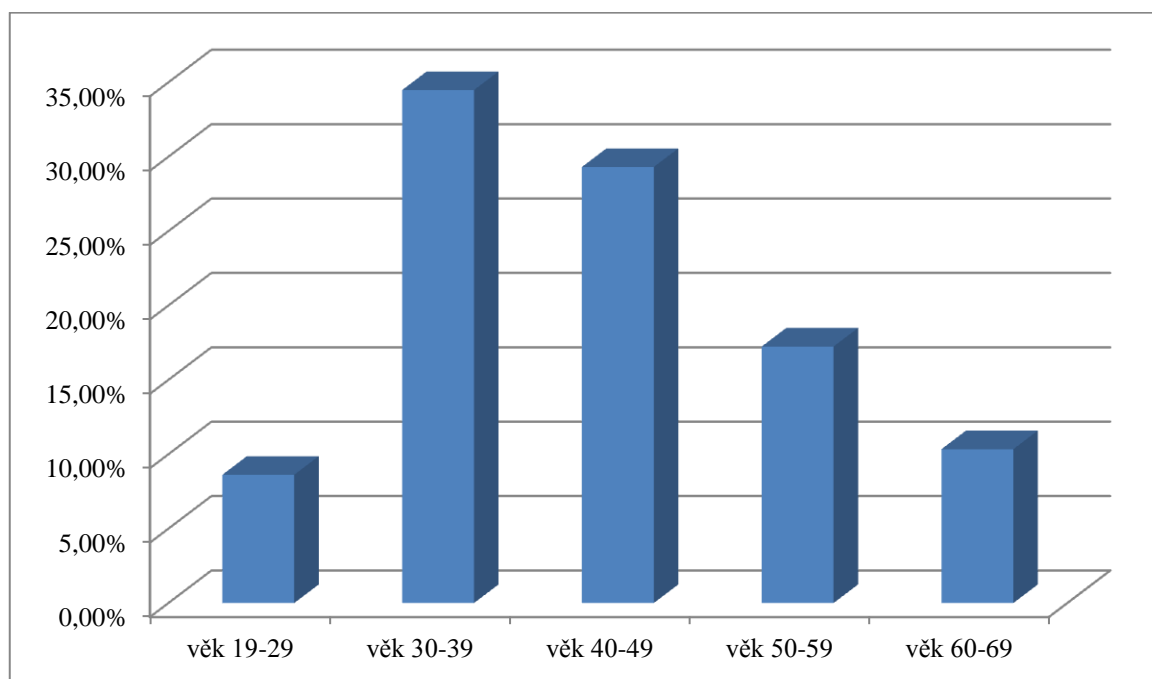
Dále používala autorka absolutní a relativní četnosti. Výsledky jsou pro větší přehlednost zobrazeny do grafů a tabulek.

4.2. Charakteristika kvantitativní části výzkumu

Jako první metodu šetření zvolila autorka strukturovaný dotazník. Bylo provedeno anonymní dotazníkové šetření s nenáhodným typem výběru. Respondenti byli pro výzkum vybíráni účelově. Dotazník byl rozdáván osobně i elektronicky v měsíci srpnu roku 2013. Data použitá ve výzkumu pocházejí od 118 respondentů. Z toho je zastoupeno 64 žen a 54 mužů. Probandi se dále dělí na 58 podnikatelů a 60 nepodnikatelů. Zpět se nevrátilo dvacet dotazníků. Dalších pět dotazníků nebylo vyplněno úplně a dostatečně.

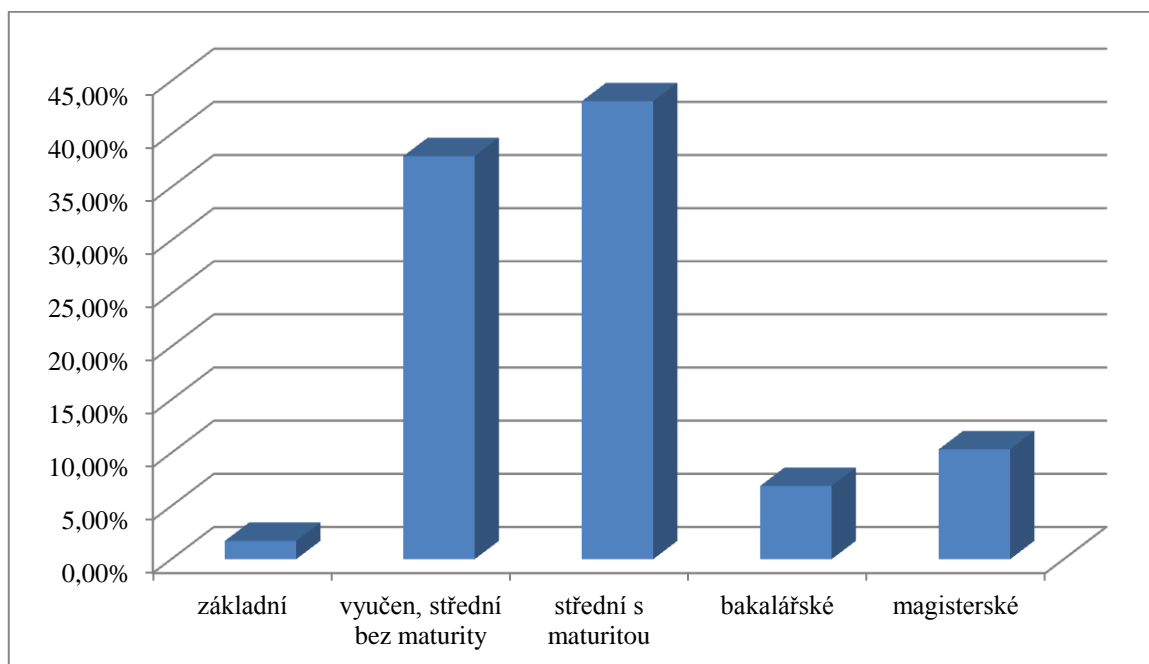
Zastoupení podnikatelů ve výzkumném souboru

Graf č. 1: Podnikatelé podle věku



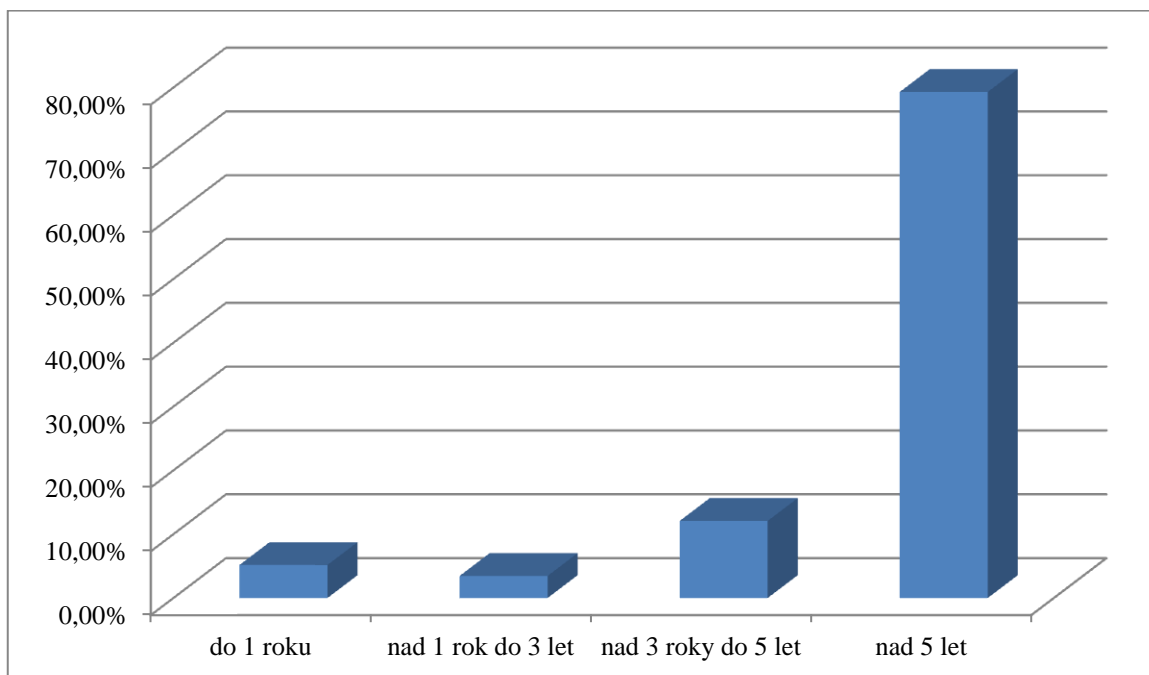
Největší zastoupení ve výzkumném vzorku podnikatelů má věkové rozmezí 30-39 let s 34 %. Dále následuje věk 40-49 let s 29,31 %. Mezi 50-59 lety se vyskytuje ve vzorku 17,24 % a mezi 60-69 lety 10,34 % respondentů. Mezi 19-29 lety se nachází 8,62 % dotazovaných.

Graf č. 2: Podnikatelé dle vzdělání



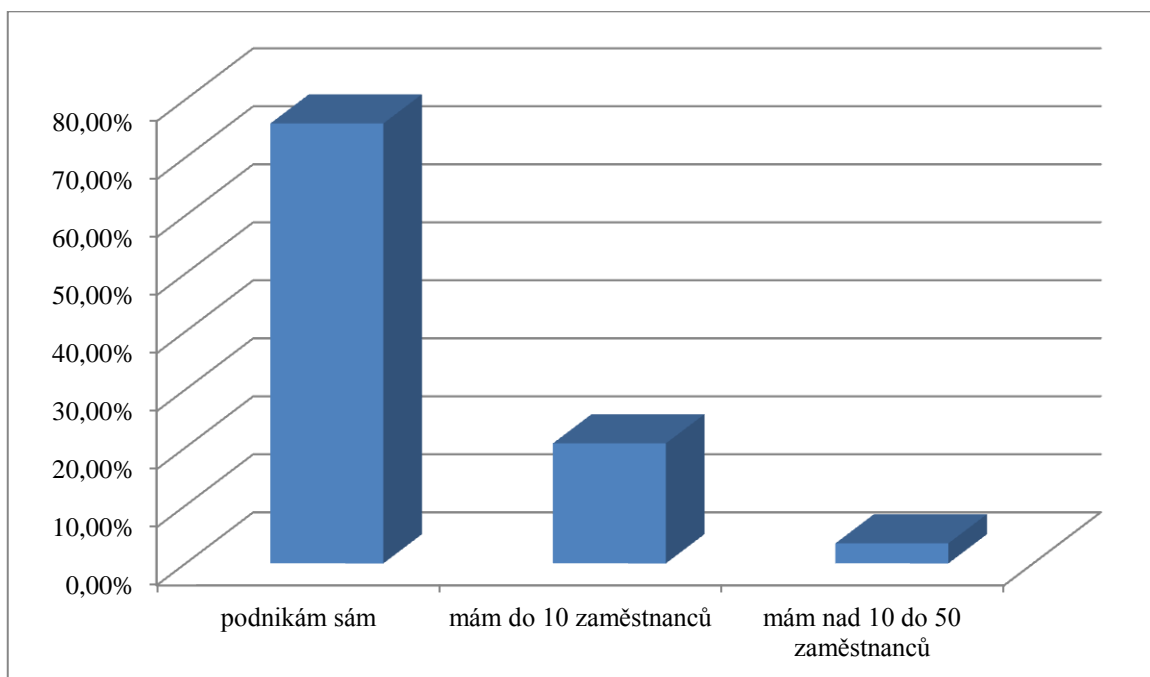
Podnikatelé v tomto výzkumném souboru mají nejčastěji vystudovanou střední školu s maturitou (43,1 %) nebo vlastní vyuční list (37,93 %). Mezi podnikateli se vyskytuje i vysokoškolské vzdělání magisterské (10,34 %) a bakalářské (6,9 %). Pouze základní školu má 1,72 % respondentů.

Graf č. 3: Délka podnikání u podnikatelů



Z 58 podnikatelů jich 46, tj. 79 % podniká více než pět let. Většina jich tedy má dlouholetou zkušenost s podnikáním. Nad 3 roky do 5 let má zkušenost s podnikáním 12 % respondentů. V rozmezí nad 1 rok do 3 let je ve výzkumném vzorku obsaženo 3,45 % a do 1 roku 5,17 % podnikatelů.

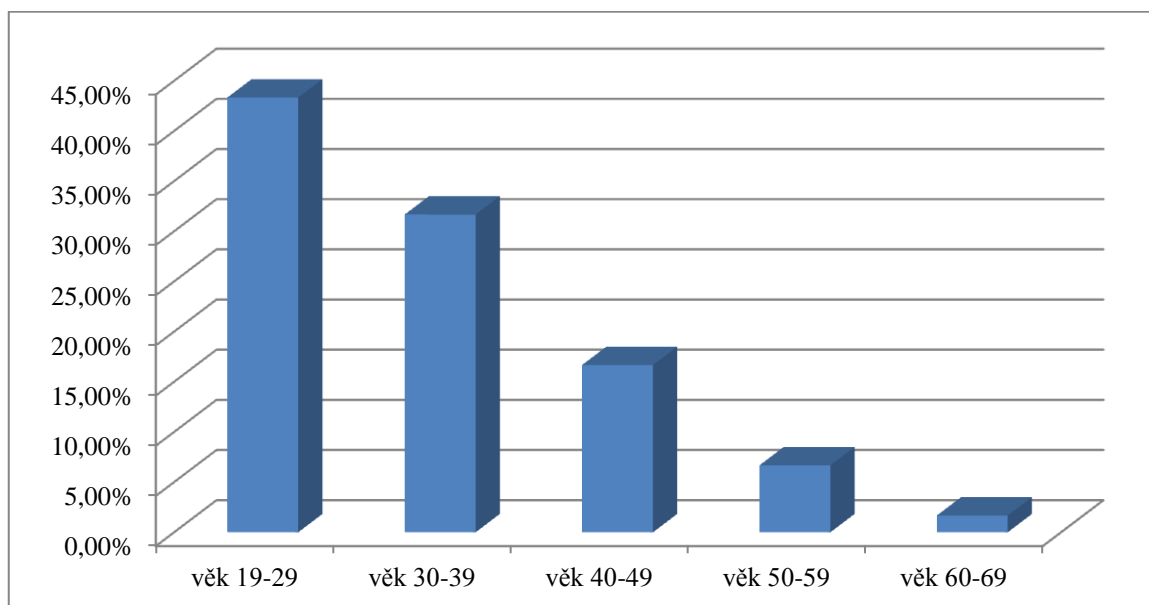
Graf č. 4: Rozdělení podnikatelů na ty, kteří podnikají sami, a se zaměstnanci



Z grafu č. 4 lze vyčíst, že 76 % podnikatelů podniká samo. Do 10 zaměstnanců má 21 % podnikatelů a nad 10 do 50 zaměstnanců mají 3 % podnikatelů.

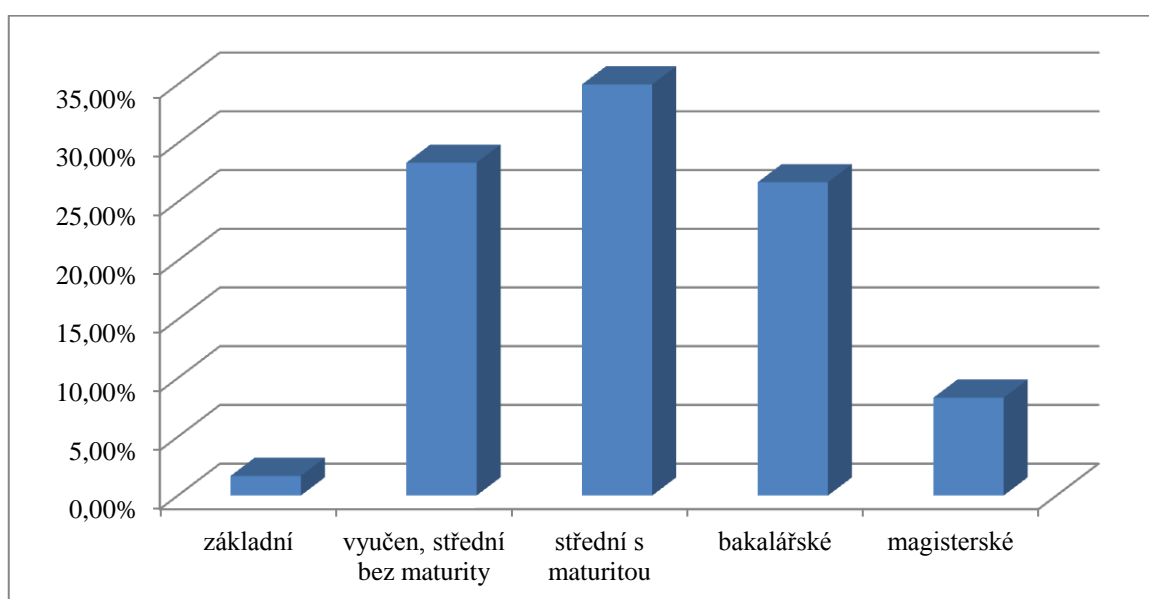
Zastoupení nepodnikatelů ve výzkumném souboru

Graf č. 5: Nepodnikatelé podle věku



U nepodnikatelů převládá věk mezi 19-29 lety (43 %), tato skutečnost může být příčinou mírného zkreslení některých získaných dat, což je riziko účelového výběru. Dále odpovídali respondenti ve věkovém rozmezí 30-39 let (31,67 %), 40-49 let (16,67 %), věk 50-59 let zastupovalo 6,67 % a nejméně početnou skupinu tvořili respondenti ve věku 60-69 let (1,67 %).

Graf č. 6: Nepodnikatelé dle vzdělání

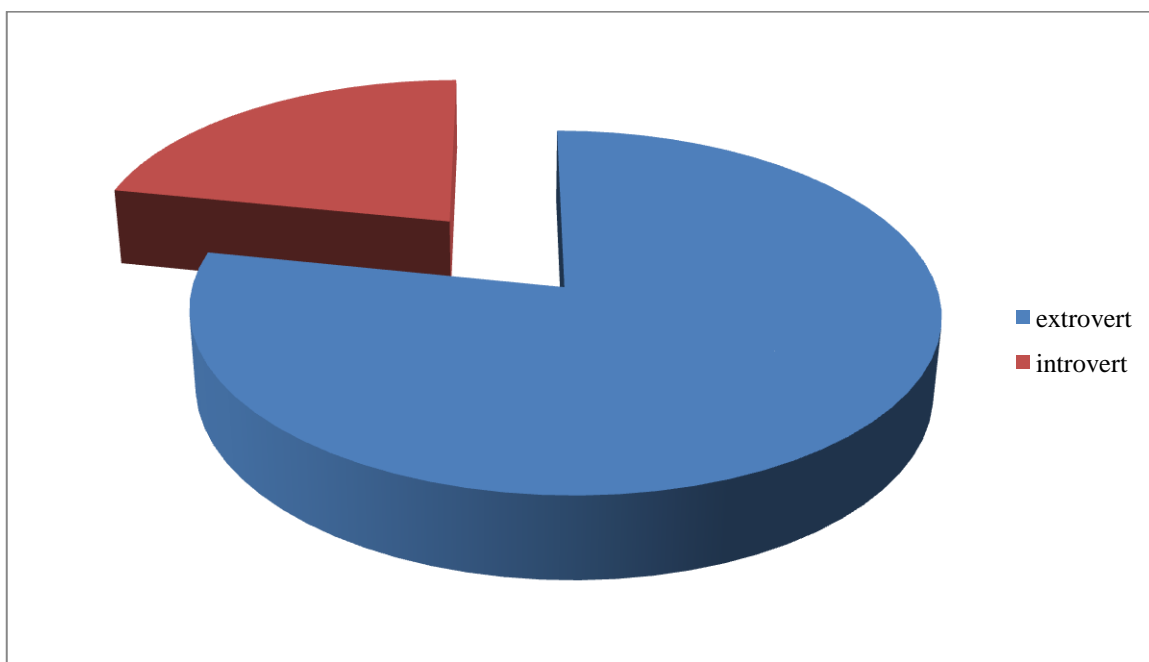


U vzorku nepodnikatelů je nejčastější vystudovanou školou střední škola s maturitou (35 % respondentů), vyučeno je 28,33 %, bakalářského vzdělání dosáhlo 26,67 %, magisterského 8,33 % a se základním vzděláním je 1,72 % dotazovaných.

Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

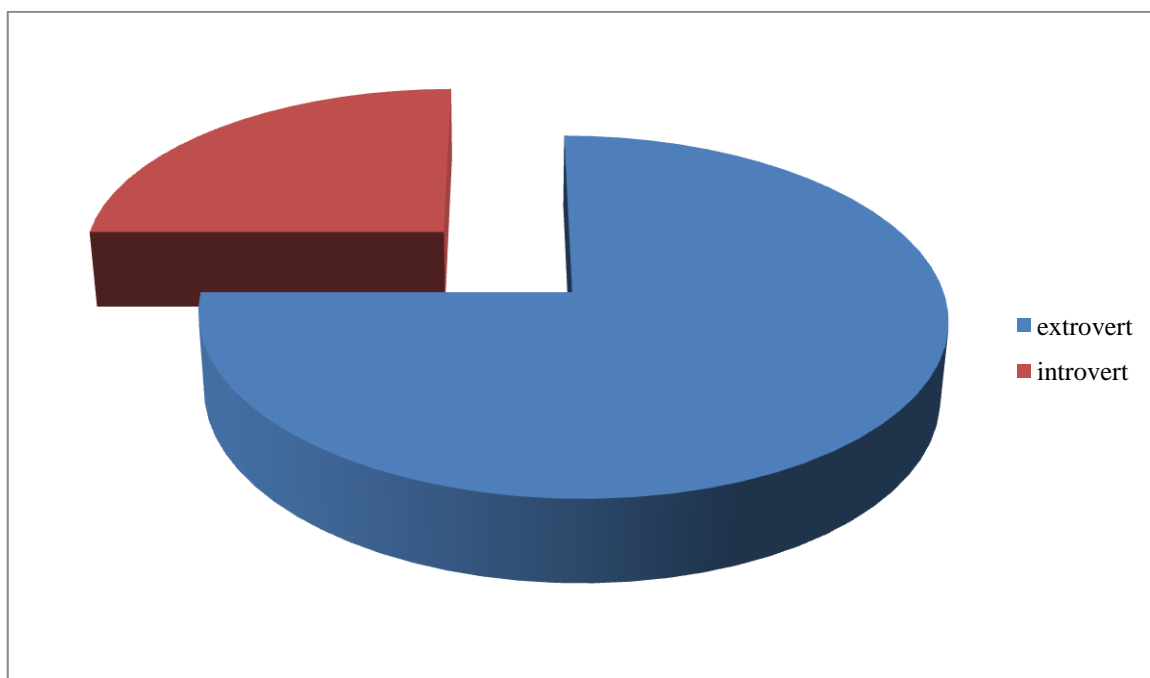
Respondenti se měli zařadit do jedné ze dvou skupin podle toho, zda sami sebe hodnotí jako spíše otevřené a mající rádi společnost, nebo naopak spíše jako uzavřené, nevyhledávající společnost a mající svůj vlastní svět. Tyto charakteristiky vyznačují extroverzi a introverzi.

Graf č. 7: Typ osobnosti podnikatelé



Z výsledků vyplývá, že se podnikatelé označují spíše za extroverty (75,86 % respondentů), zatímco 24,14 % se zařadilo mezi introverty.

Graf č. 8: Typ osobnosti nepodnikatelé



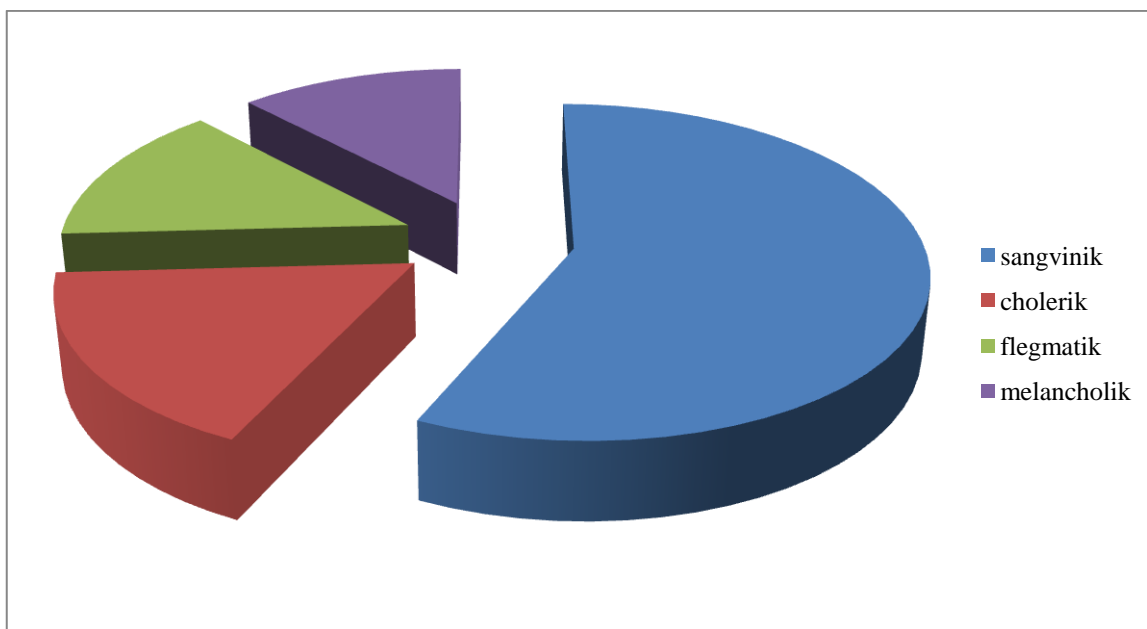
Nepodnikatelé se považují za extroverty v 75 % případů, 25 % z nich se cítí být introverty.

Tabulka č. 2: Porovnání podnikatelů a nepodnikatelů extroverze/introverze dle četností

	extrovert		introvert	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	44	0,759	14	0,241
nepodnikatel	45	0,750	15	0,250

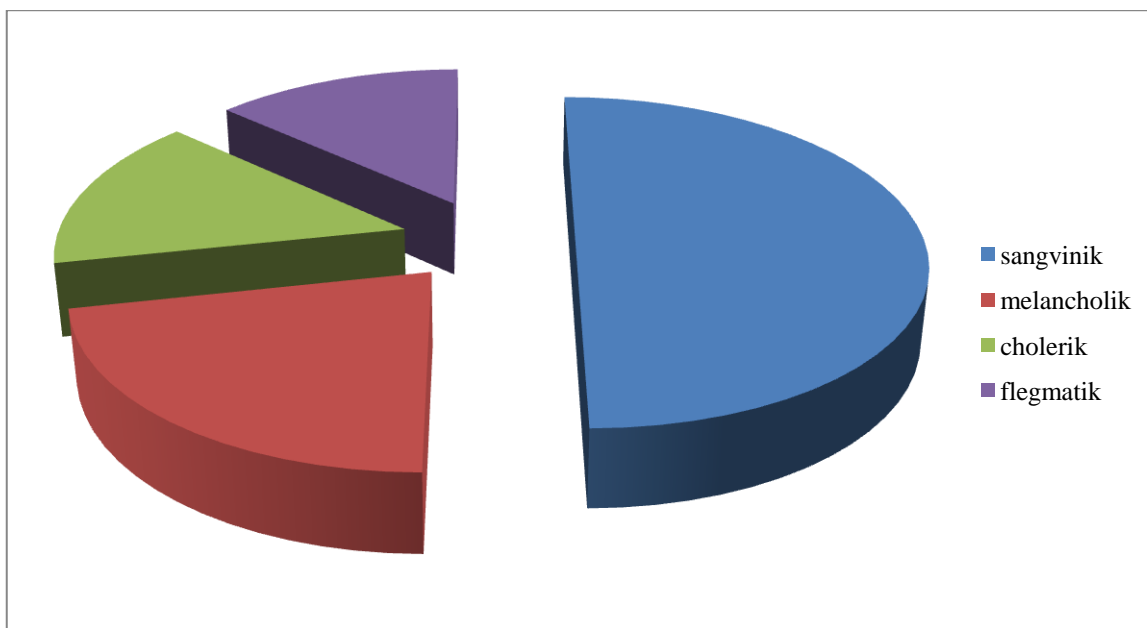
Respondenti se měli na základě popisu sangvinika, cholera, flegmatika a melancholika zařadit k příslušnému typu osobnosti.

Graf č. 9: Typ osobnosti podnikatelé



Nejvíce se respondenti ve výzkumném souboru podnikatelé považují za sangvinika (56,9 %), následuje typ cholerik (17,24 %), flegmatik (13,79 %) a melancholik (12,07 %).

Graf č. 10: Typ osobnosti nepodnikatelé



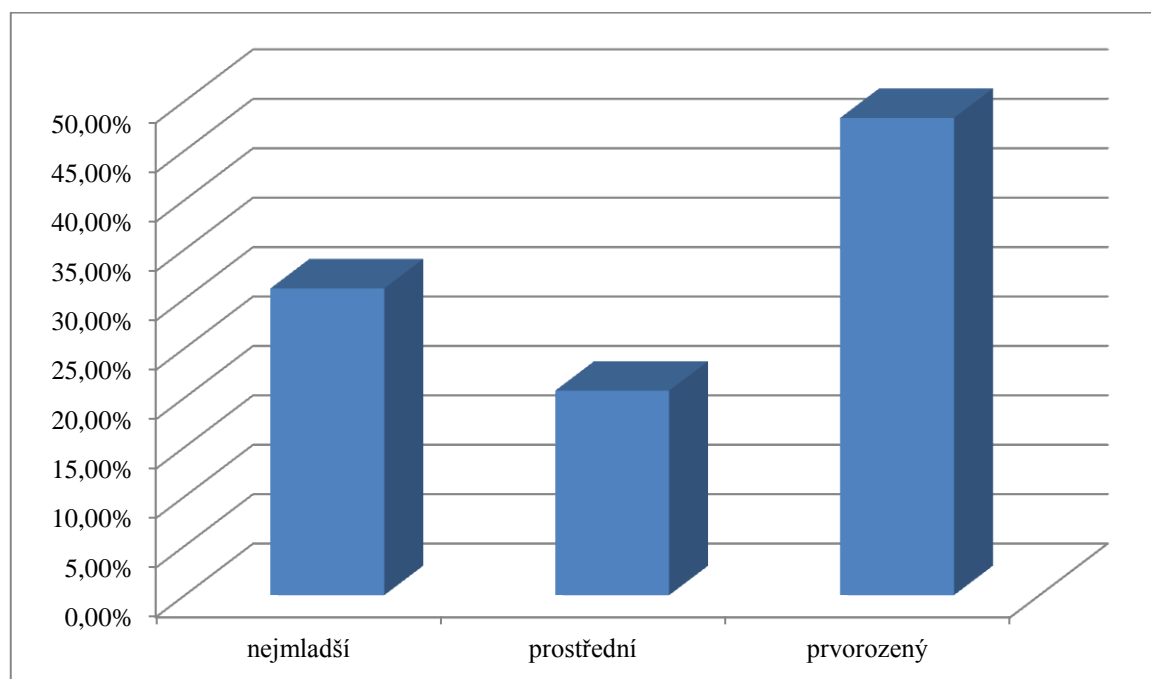
Nepodnikatelé se dle výsledků zařadili do typů osobnosti takto: 50 % sangviniků, 21,67 % melancholiků, 15 % cholericů a 13,33 % flegmatiků.

Tabulka č. 3: Porovnání odpovědí u respondentů v typech osobnosti dle četností

	sangvinik		choleric		melancholik		flegmatik	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	33	0,569	10	0,172	7	0,121	8	0,138
nepodnikatel	30	0,500	9	0,150	13	0,217	8	0,133

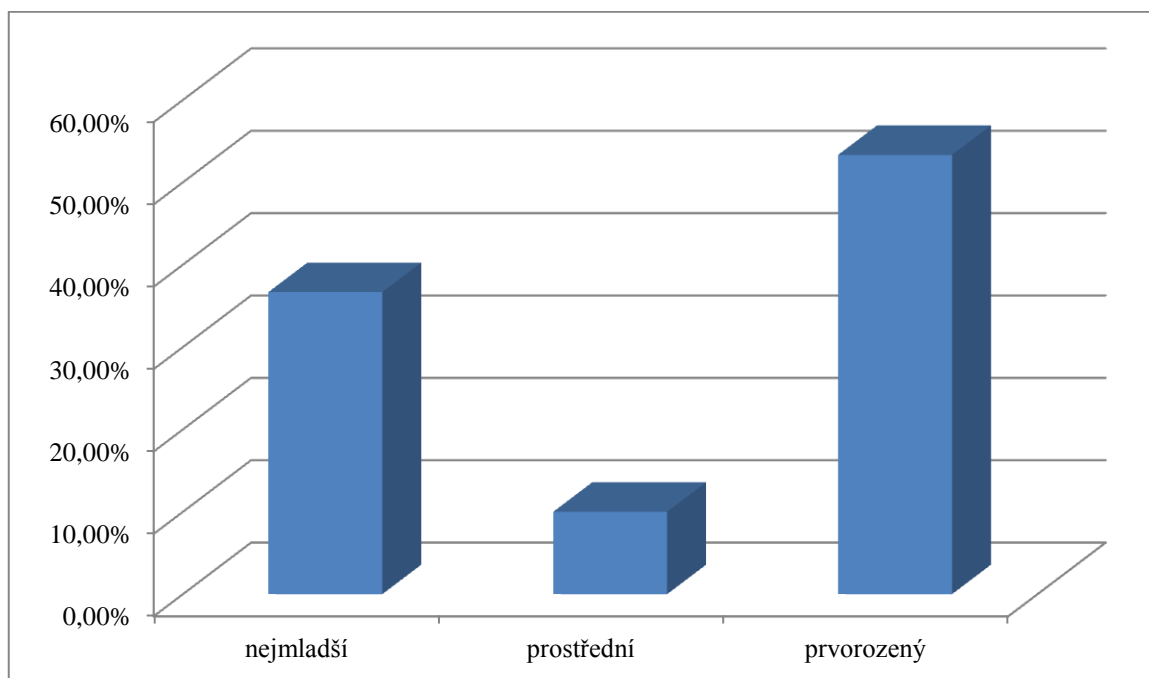
Další otázka zněla kolikátý(á) narozený(á) jste z kolika sourozenců.

Graf č. 11: Pořadí narození – podnikatelé



Dle odpovědí podnikatelů je podle pořadí narození nejmladších 31 %, prostředních 21 % a prvorozených 48 %.

Graf č. 12: Pořadí narození – nepodnikatelé



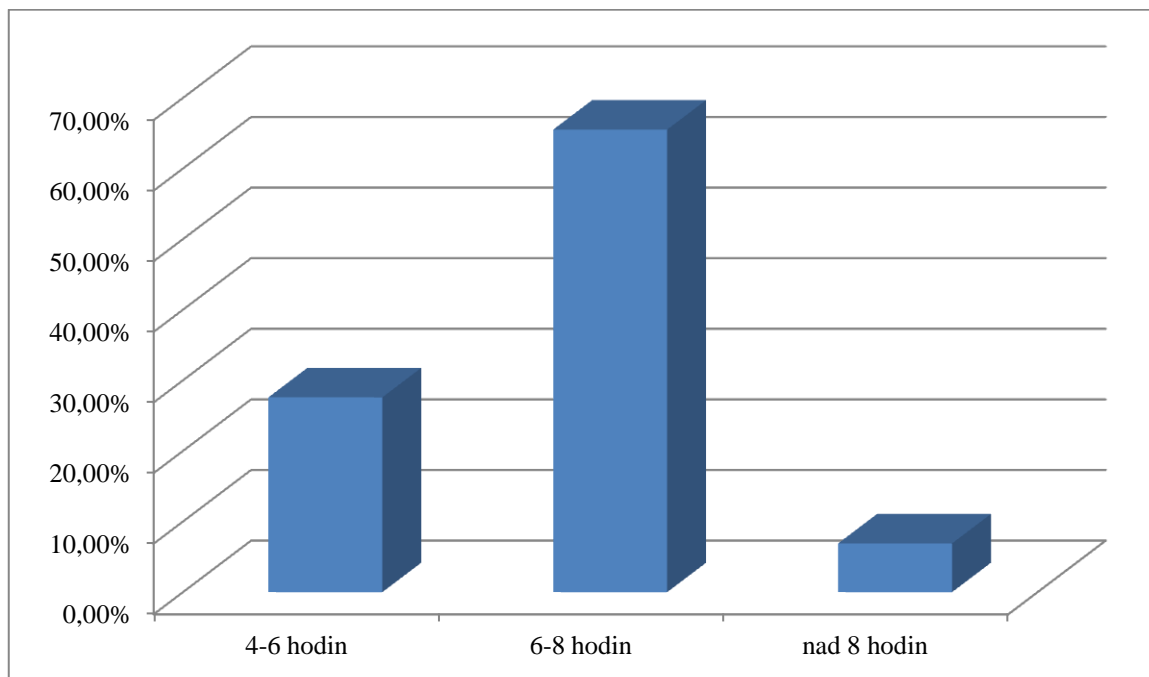
U nepodnikatelů je dle výzkumu pořadí narození následující: nejmladších je 37 %, prostředních 10 % a prvorozených 53 % respondentů.

Tabulka č. 4: Porovnání pořadí narození dle četností

	nejmladší		prostřední		prvorozený	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	18	0,310	12	0,207	28	0,483
nepodnikatel	22	0,367	6	0,100	32	0,533

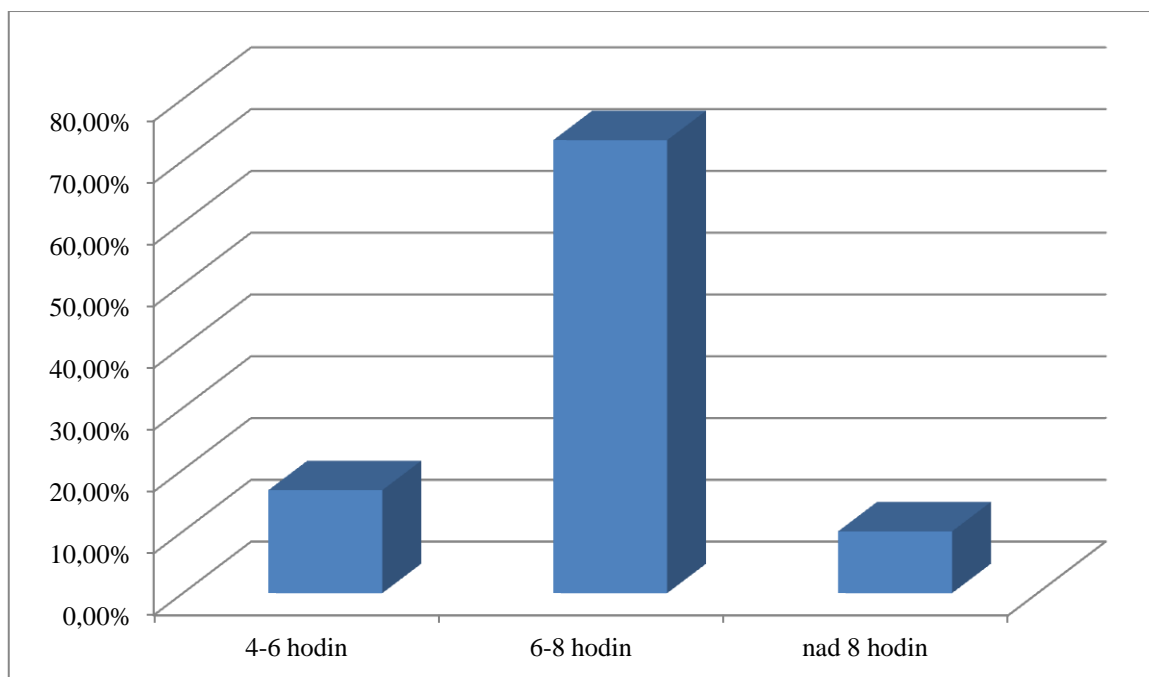
Další otázka se týkala doby průměrného denního spánku.

Graf č. 13: Průměrný denní spánek – podnikatelé



65,52 % podnikatelů z tohoto výzkumného vzorku spí průměrně 6-8 hodin, 4-6 hodin spí 27,59 % a nad 8 hodin 6,9 % probandů.

Graf č. 14: Průměrný denní spánek - nepodnikatelé



73,33 % nepodnikatelů dle výzkumu spí průměrně 6-8 hodin, 16,67 % spí 4-6 hodin a nad 8 hodin spí 10 % respondentů.

Tabulka č. 5: Srovnání průměrného spánku podnikatelů a nepodnikatelů četnostmi

	nad 4 do 6 hodin		nad 6 do 8 hodin		nad 8 hodin	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	16	0,276	38	0,655	4	0,069
nepodnikatel	10	0,167	44	0,733	6	0,100

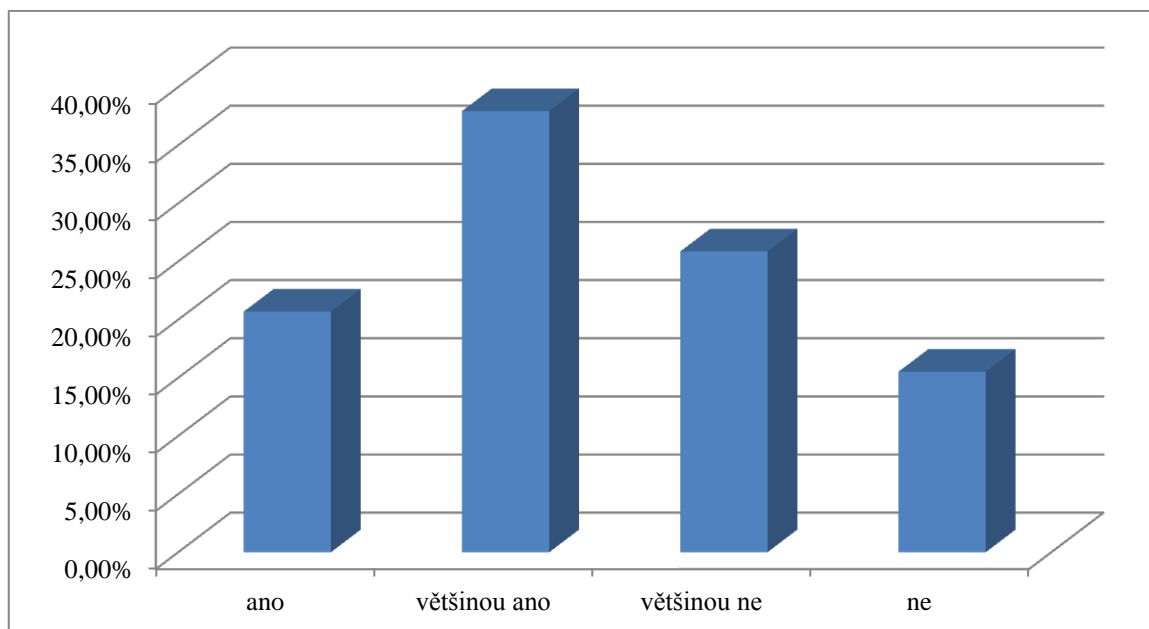
Také další otázka se týkala spánku. Autorku zajímalo, zda doba spánku uvedená v předchozích odpovědích respondentům stačí, či zda by potřebovali spát déle.

Tabulka č. 6: Četnosti odpovědí, zda délka spánků podnikatelům a nepodnikatelům stačí či nikoliv

	spánek stačí		spánek nestačí	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	16	0,276	42	0,724
nepodnikatel	34	0,567	26	0,433

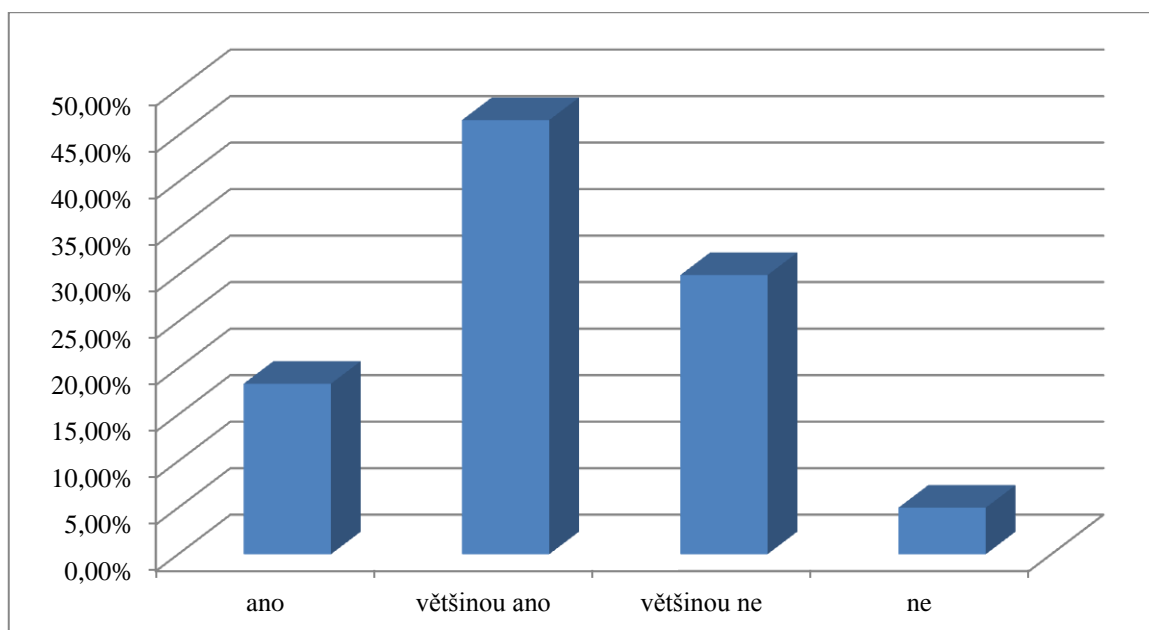
Další otázka v dotazníku zněla, zda se respondentům daří vymezit si čas např. na odpočinek, koníčky atd.

Graf č. 15: Vymezení času na odpočinek, koníčky - podnikatelé



Odpovědi podnikatelů na tuto otázku byly následující: ano 20,69 %, většinou ano 37,93 %, většinou ne 25,86 % a nedokáže si vymezit čas 15,52 % jedinců.

Graf č. 16: Vymezení času na odpočinek, koníčky - nepodnikatelé



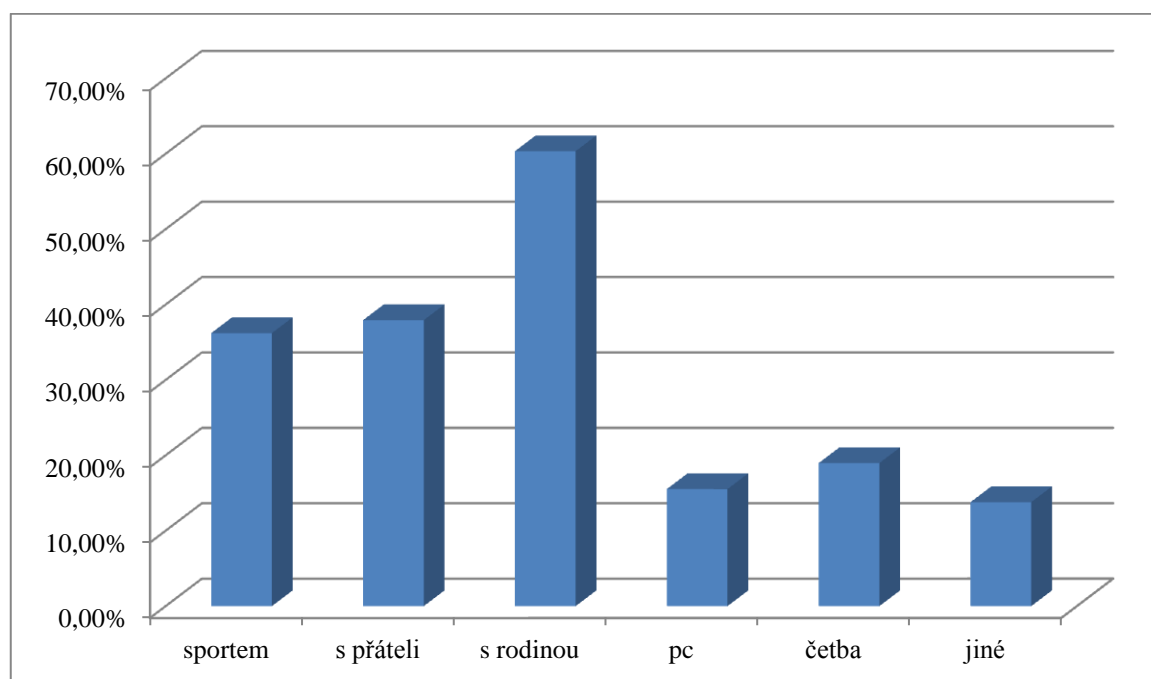
U nepodnikatelů byly odpovědi následující: čas si dokáže udělat 18,33 %, většinou ano 46,67 %, většinou ne 30 % a ne 5 %.

Tabulka č. 7: Porovnání odpovědí četností respondentů, jak se jim daří vymezit si čas na odpočinek, koníčky

	ano		většinou ano		většinou ne		ne	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	12	0,207	22	0,379	15	0,259	9	0,155
nepodnikatel	11	0,183	28	0,467	18	0,300	3	0,050

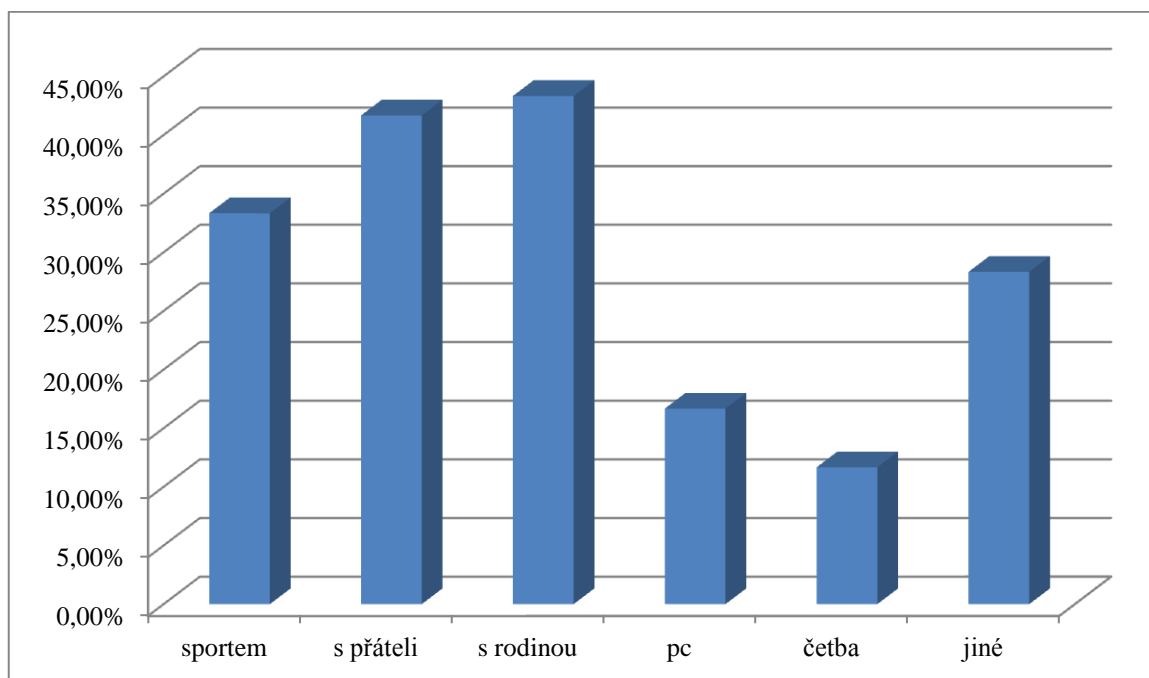
Následovala další otázka – jak se probandí odreagovávají po práci.

Graf č. 17: Typy odreagování se po práci – podnikatelé



60,34 % získala odpověď, že se odreagovávají s rodinou, 37,93 % s přáteli, 36,21 % sportem, 18,97 % četbou a 15,52 % u počítače. V kolonce jiné byly s 13,79 % uvedeny tyto odpovědi: televize, pes, koně, práce, myslivost, spánek, manuální práce.

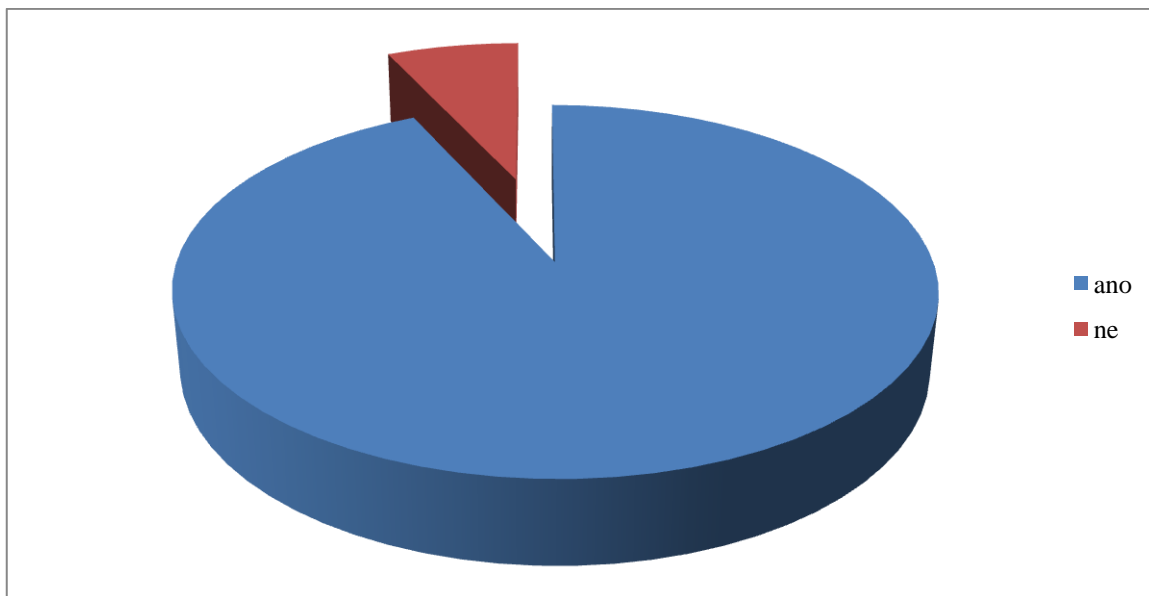
Graf č. 18: Typy odreagování se po práci – nepodnikatelé



Na otázku, jak odpočívají po práci, odpověděli respondenti takto: 43,33 % získala odpověď, že se odreagovávají s rodinou a 41,67 % s přáteli. Jejich další preference jsou následující: sport 33,33 %, počítač 16,67 % a četba 11,67 %. Dále mohly být zaznamenány i jiné typy odpočinku, než jen ty, které byly uvedeny v dotazníku. 6,67 % respondentů uvedlo práce na zahradě a 5 % televizi a auto, dále to byla fyzická práce, filmy, dítě a pes.

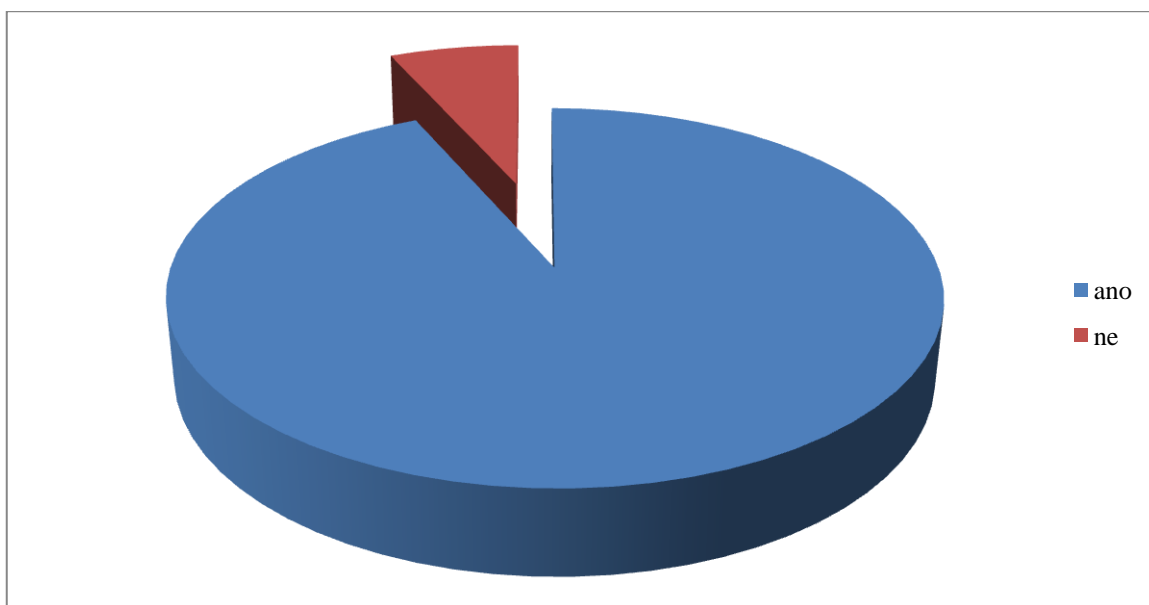
Následující otázka zkoumala, zdali probandi potřebují v životě sociální oporu (rodinu, přátele).

Graf č. 19: Potřeba sociální opory – podnikatelé



U vzorku podnikatelů označilo potřebu sociální opory 93,1 % dotazovaných, naopak 6,9 % respondentů ji nepotřebuje.

Graf č. 20: Potřeba sociální opory – nepodnikatelé



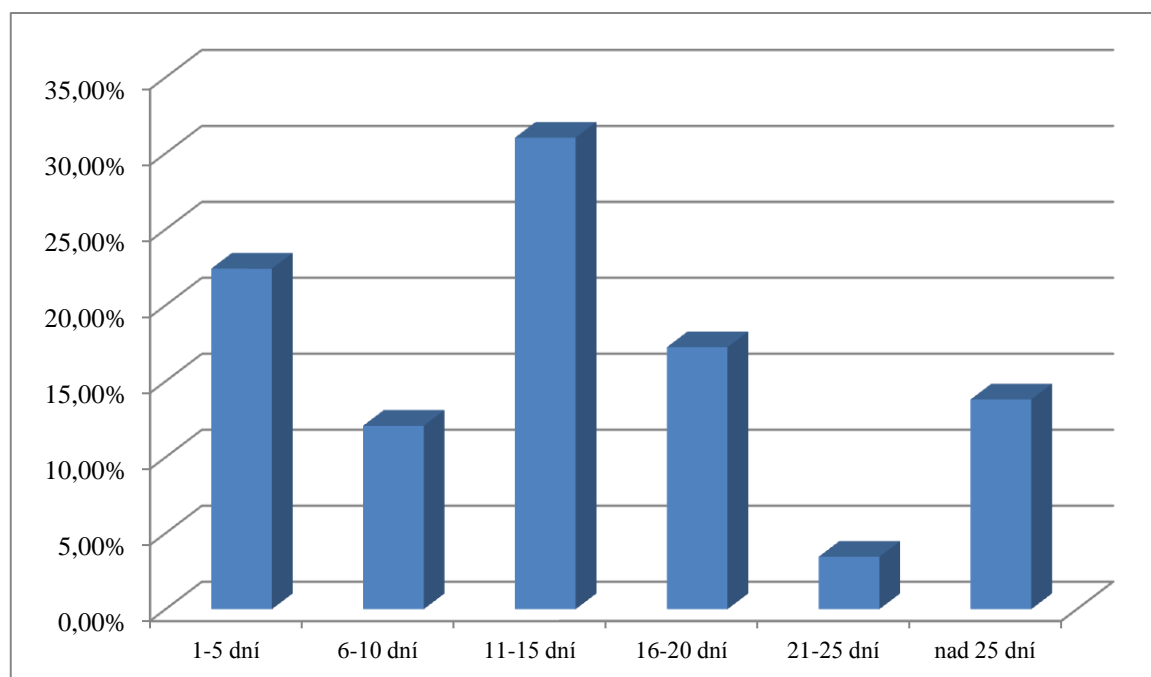
U nepodnikatelů se k potřebě sociální opory vyjádřilo kladně 93,33 %, žádnou oporu nepotřebuje 6,67 % respondentů.

Tabulka č. 8: Srovnání četností odpovědí na otázku, zda respondenti potřebují v životě sociální oporu

	potřeba opory		nepotřeba opory	
	abs. č.	rel. č.	abs. č.	rel. č.
podnikatel	54	0,931	4	0,069
nepodnikatel	56	0,933	4	0,067

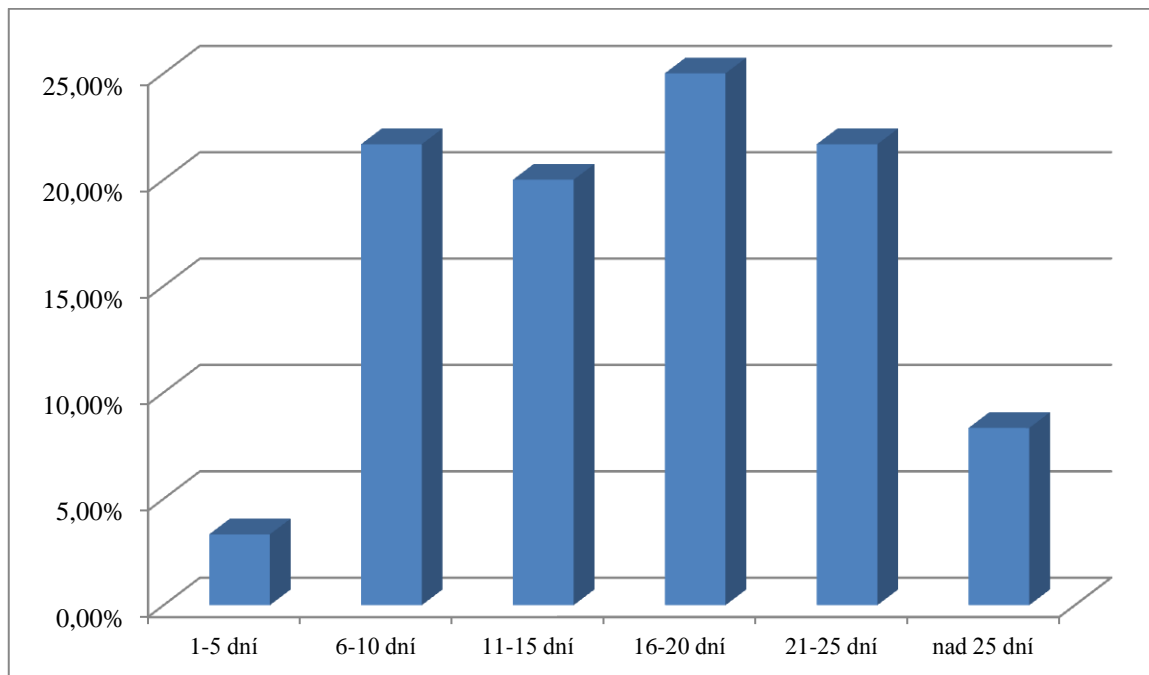
Další otázka zjišťovala, kolik času z celého roku si podnikatelé a nepodnikatelé v průměru dokáží udělat na dovolenou.

Graf č. 21: Průměrná dovolená za rok – podnikatelé



Z výzkumu vyplývá, že 1-5 dní dokáže za celý rok věnovat dovolené 22,41 % podnikatelů. 6-10 dní uvedlo 12,07 %, 11-15 dní 31,03 %, 16-20 dní 17,24 %, 21-25 dní 3,45 % a nad 25 dní 13,80 % podnikatelů.

Graf č. 22: Průměrná dovolená za rok – nepodnikatelé



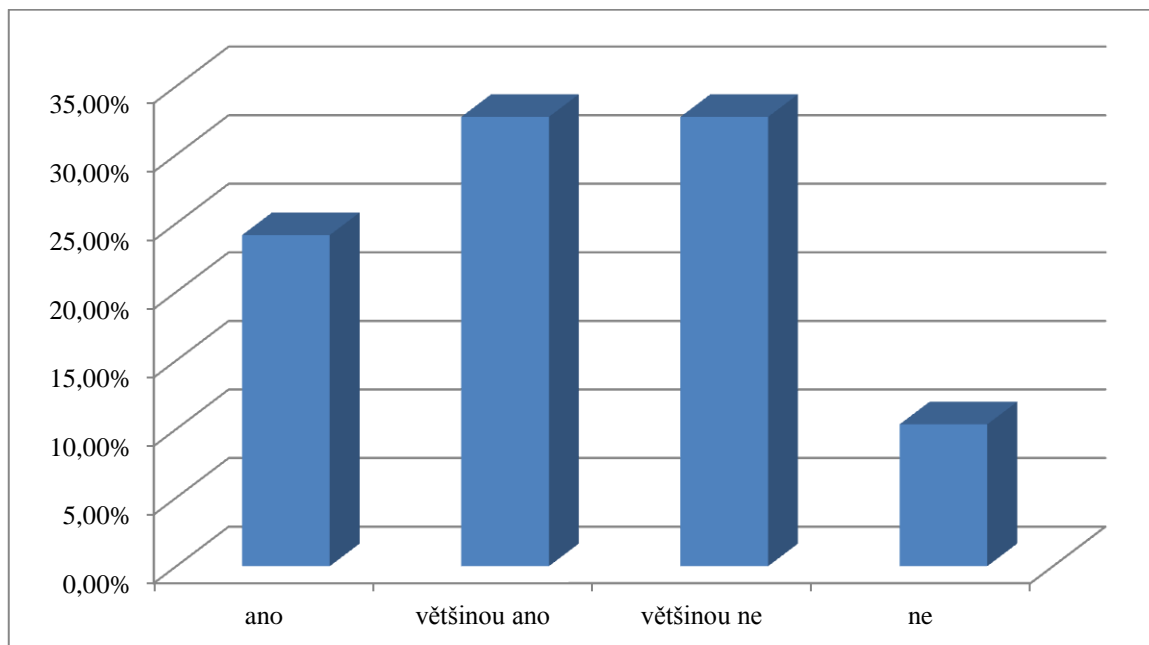
Nepodnikatelé na otázku, kolik dní dokáží věnovat v celém roce dovolené, odpověděli takto: 1-5 dní dovolené má 3,33 %, 6-10 dní má 21,67 %, 11-15 dní má 20 %, 16-20 dní má 25 %, 21-25 dní má 21,67 % a nad 25 dní dovolené má 8,33 % nepodnikatelů.

Tabulka č. 9: Srovnání četností průměrné dovolené za rok u probandů

	1-5 dní		6-10 dní		11-15 dní		16-20 dní		21-25 dní		nad 25 dní	
	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.
podnikatel	13	0,224	7	0,121	18	0,310	10	0,172	2	0,035	8	0,138
nepodnikatel	2	0,033	13	0,217	12	0,20	15	0,25	13	0,217	5	0,083

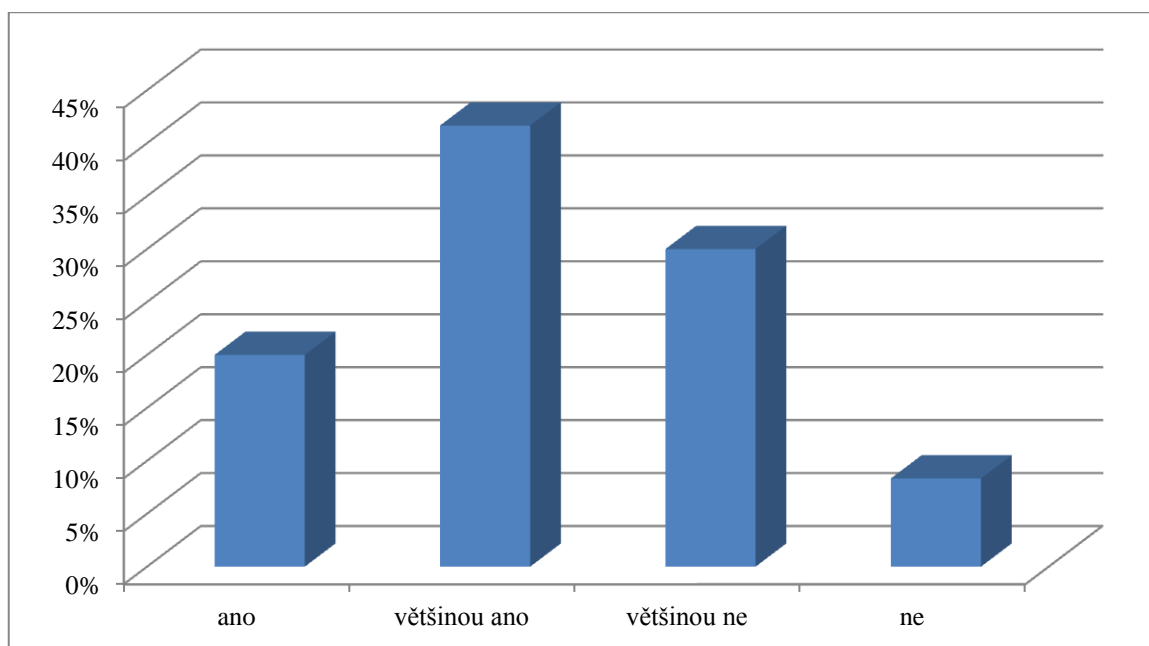
Další otázka zjišťovala, zda si respondenti myslí, že jsou často ve stresu.

Graf č. 23: Posouzení podnikatelů, zda jsou často ve stresu



32,76 % podnikatelů si dle průzkumu myslí, že jsou většinou ve stresu. Naopak stejný počet procent podnikatelů, tj. 32,76 %, si myslí, že většinou ve stresu nejsou. 24,14 % dotazovaných si myslí, že jsou často ve stresu, a 10,34 % podnikatelů není často ve stresu.

Graf č. 24: Posouzení nepodnikatelů, zda jsou často ve stresu



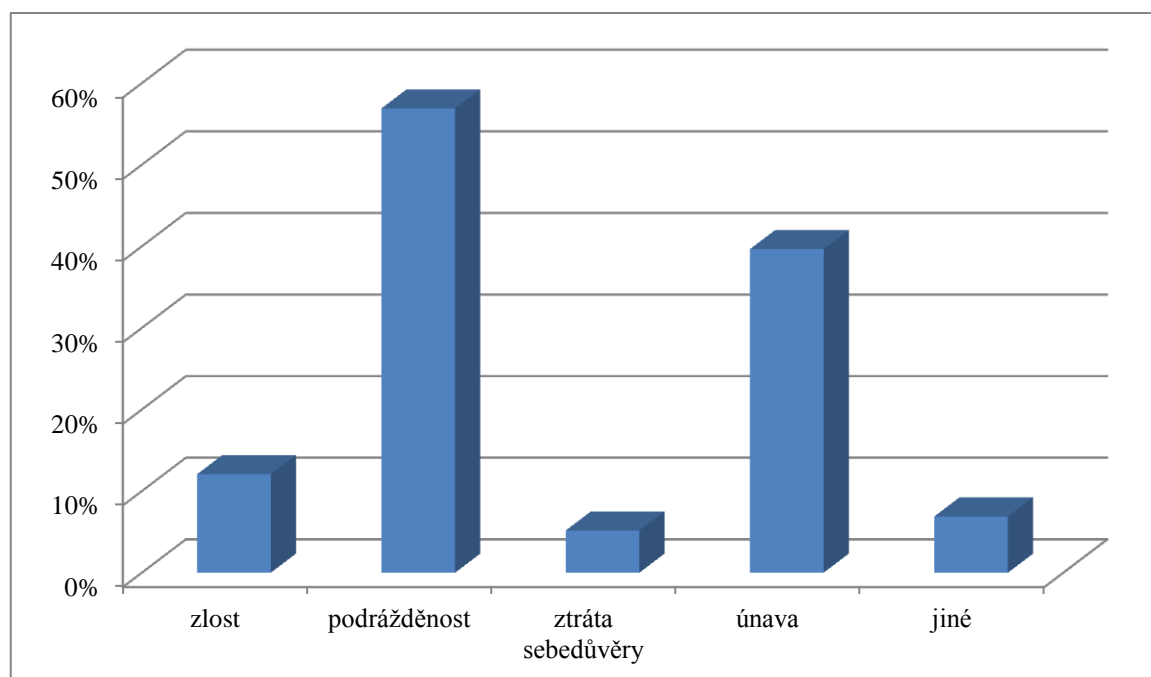
Dle dotazníku si 41,67 % nepodnikatelů myslí, že jsou většinou ve stresu, a 30 %, že většinou nejsou ve stresu. 20 % dotazovaných je často ve stresu, 8,33 % nepodnikatelů si myslí, že nejsou často ve stresu.

Tabulka č. 10: Srovnání odpovědí četností respondentů, zda jsou často ve stresu

	ano		většinou ano		většinou ne		ne	
	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.
podnikatel	14	0,241	19	0,328	19	0,328	6	0,103
nepodnikatel	12	0,200	25	0,417	18	0,300	5	0,083

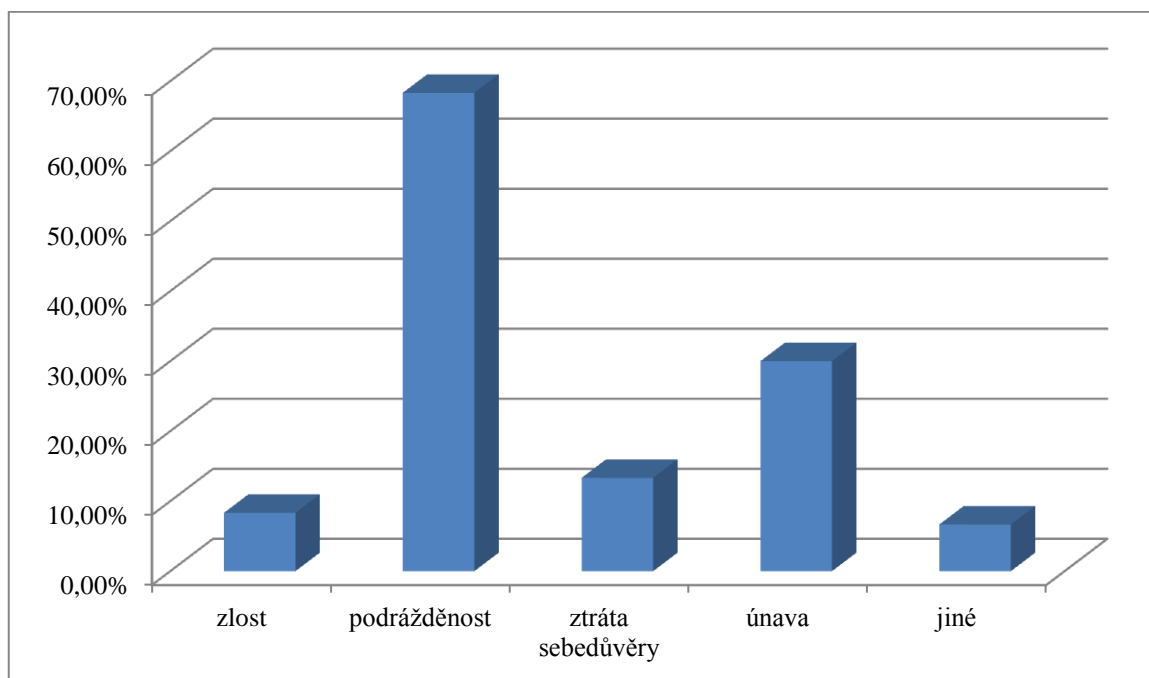
U následující otázky měli respondenti označit, jaké mají emocionální projevy ve stresových situacích.

Graf č. 25: Emocionální projevy ve stresových situacích – podnikatelé



Podnikatelé uváděli jako nejčastější odpověď podrážděnost (56,9 %) a únavu (39,66 %). Následovala zlost (12,07 %) a ztráta sebedůvěry (5,17 %). V rámci odpovědi jiné (6,89 %) uváděli chvilkovou podrážděnost, napětí, ztrátu optimismu a zamlklost.

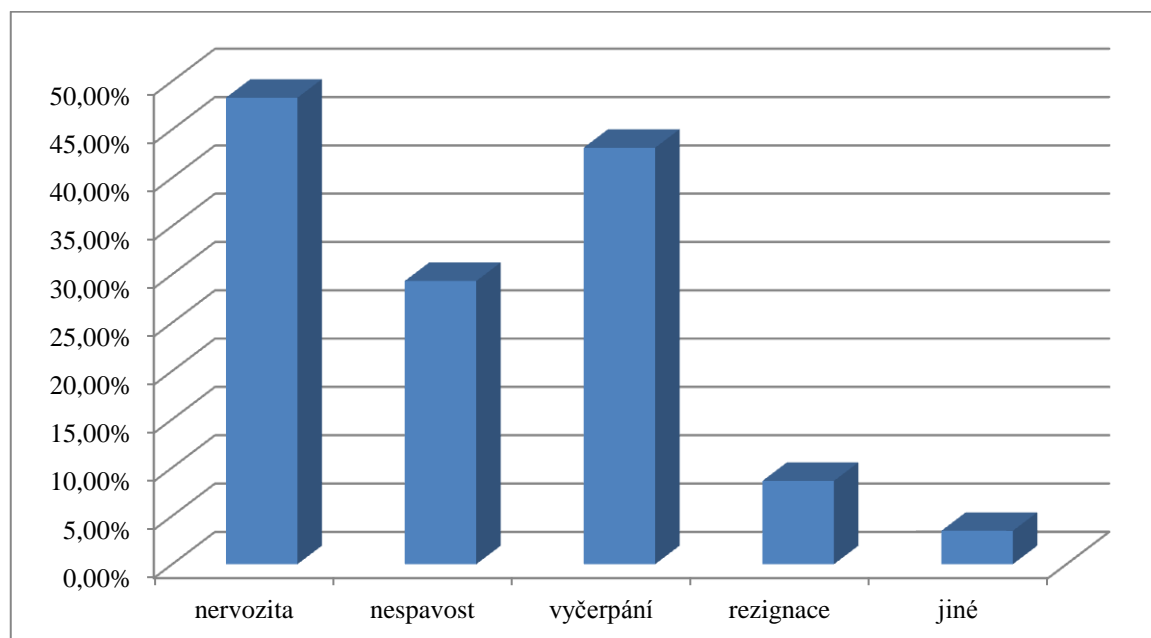
Graf č. 26: Emocionální projevy ve stresových situacích – nepodnikatelé



U nepodnikatelů byla jako nejčastější emocionální projev uvedena podrážděnost (68,33 %), po ní následovala s 30 % únava. 13,33 % dotazovaných zaznamenalo ztrátu sebedůvěry a 8,33 % zlost. Možnosti napsat své vlastní odpovědi využili 4 respondenti, kteří uvedli uzavřenost, agresivitu, ignoraci a racionální uvažování.

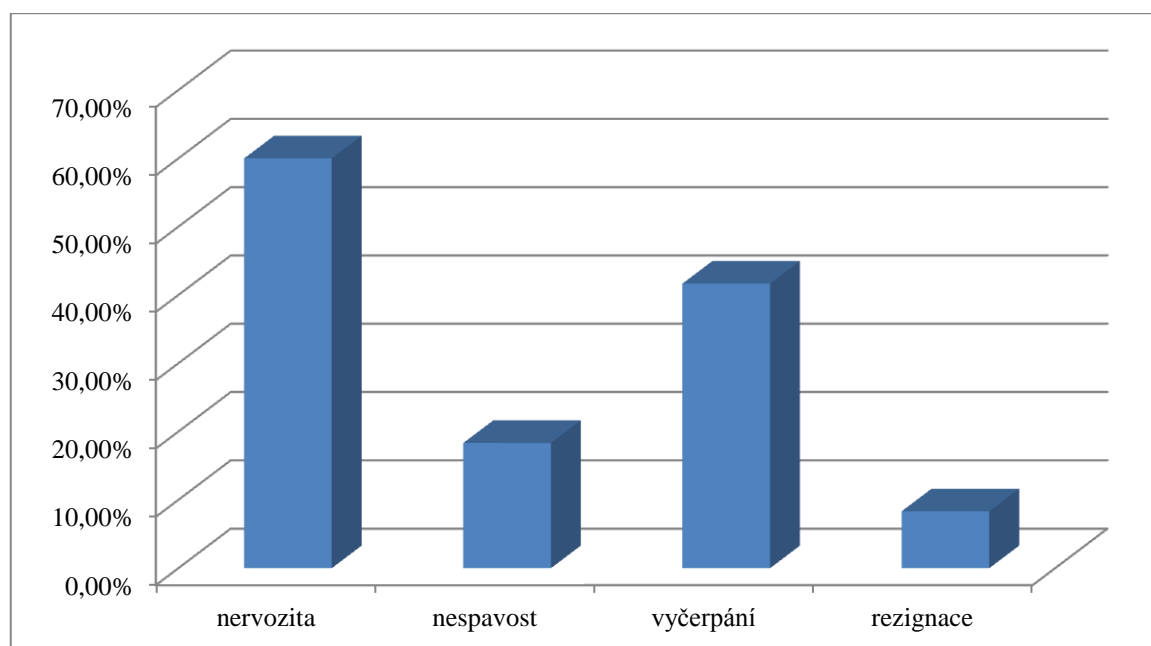
Další otázka zjišťovala, jak se u respondentů projevuje stres.

Graf č. 27: Projevy stresu – podnikatelé



Nejčastějšími projevy stresu u podnikatelů jsou nervozita (48,28 %) a vyčerpání (43,1 %). Následují nespavost (29,31 %) a rezignace (8,62 %). V kolonce jiné (3,45 %) byly uvedeny následující projevy: napětí a nadšení v případě pozitivního stresu.

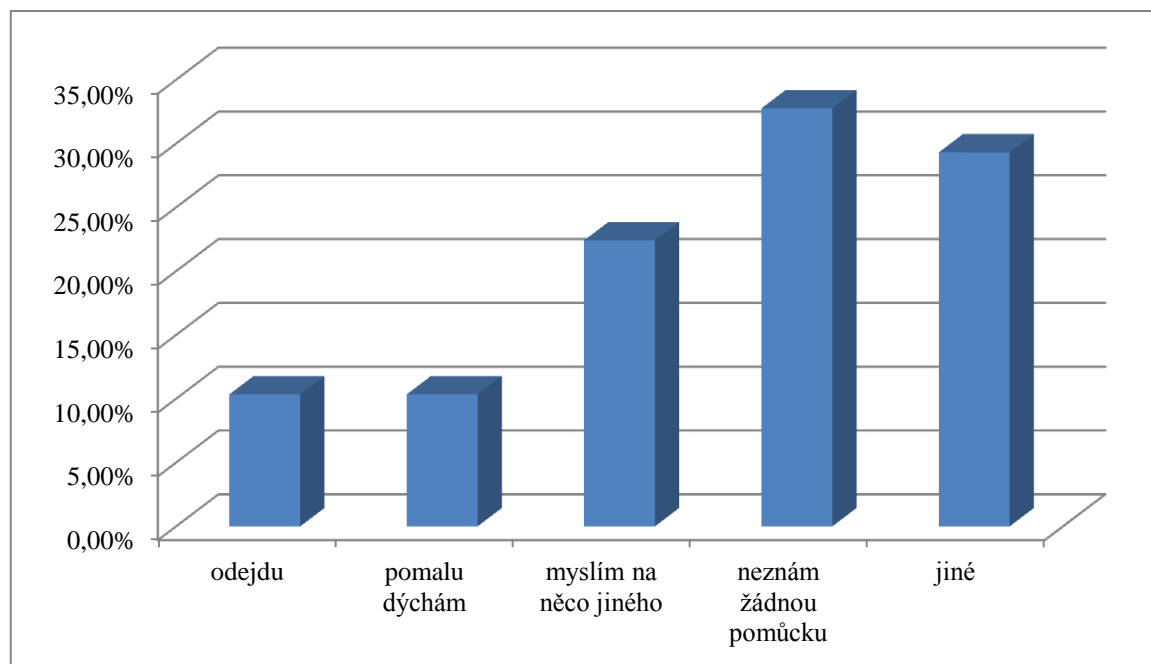
Graf č. 28: Projevy stresu – nepodnikatelé



Z výsledků vyplývá, že se u nepodnikatelů stres projevuje nejvíce nervozitou (60 %) a vyčerpáním (41,67 %). Respondenti dále trpí nespavostí (18,33 %) a sklonem k rezignaci (8,33 %).

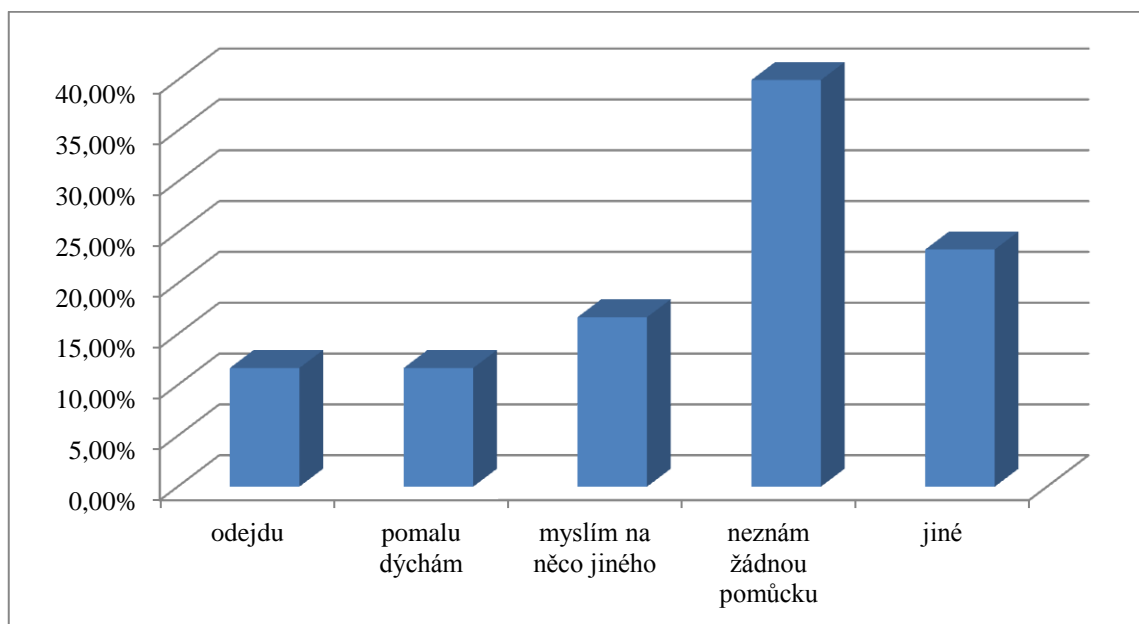
U další otázky měli dotazovaní odpovědět, zda znají a jaké používají pomůcky proti stresu.

Graf č. 29: Používané pomůcky proti stresu – podnikatelé



32,76 % podnikatelů nezná žádnou pomůcku. 22,41 % myslí na něco jiného, 10,34 % pomalu dýchá a 10,34 % odejde. Do kolonky jiné s 29,3 % byly uvedeny následující odpovědi: pečou buchty, jdou se projít, floating, věnují se problému, určí si priority, tablety, sauna, alkohol, práce, koníčky, meditace, volný průběh, zaberou se do práce, vstřebávají, hudba.

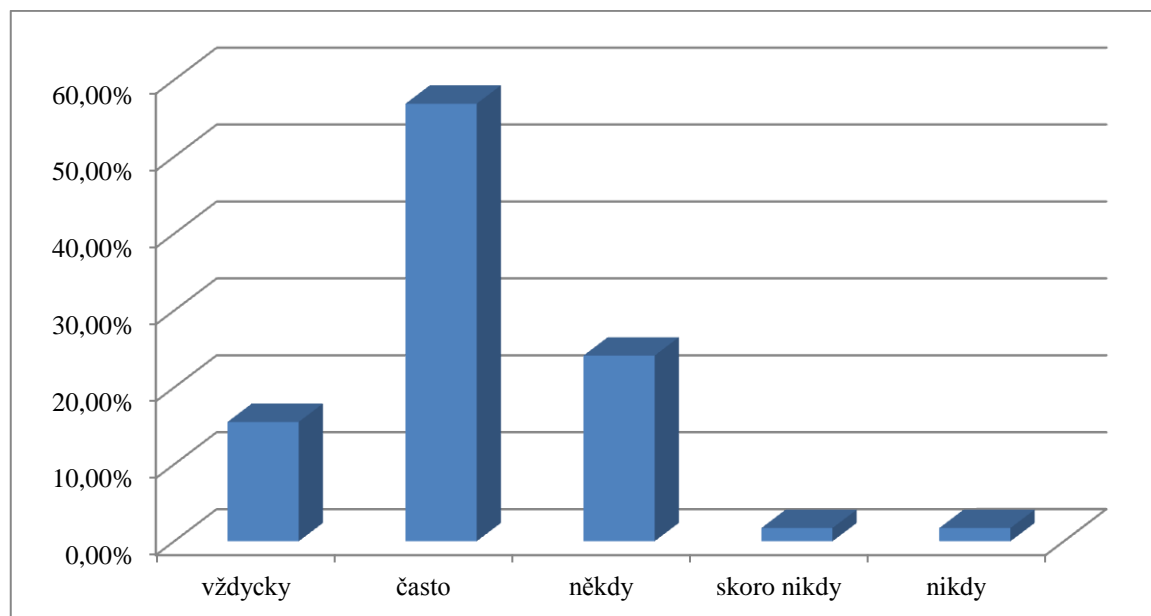
Graf č. 30: Používané pomůcky proti stresu – nepodnikatelé



Nejvíce odpovědí (40 %) na tuto otázku znělo, že nepodnikatelé neznají a nepoužívají žádnou pomůcku proti stresu. 16,67 % respondentů myslí na něco jiného, 11,67 % odchází nebo pomalu dýchají a 23,33 % odpovědělo, že má své vlastní pomůcky. Těmito pomůckami jsou spánek, velmi rychlá jízda autem, cigareta, kontaktní sport, sex a uvažování.

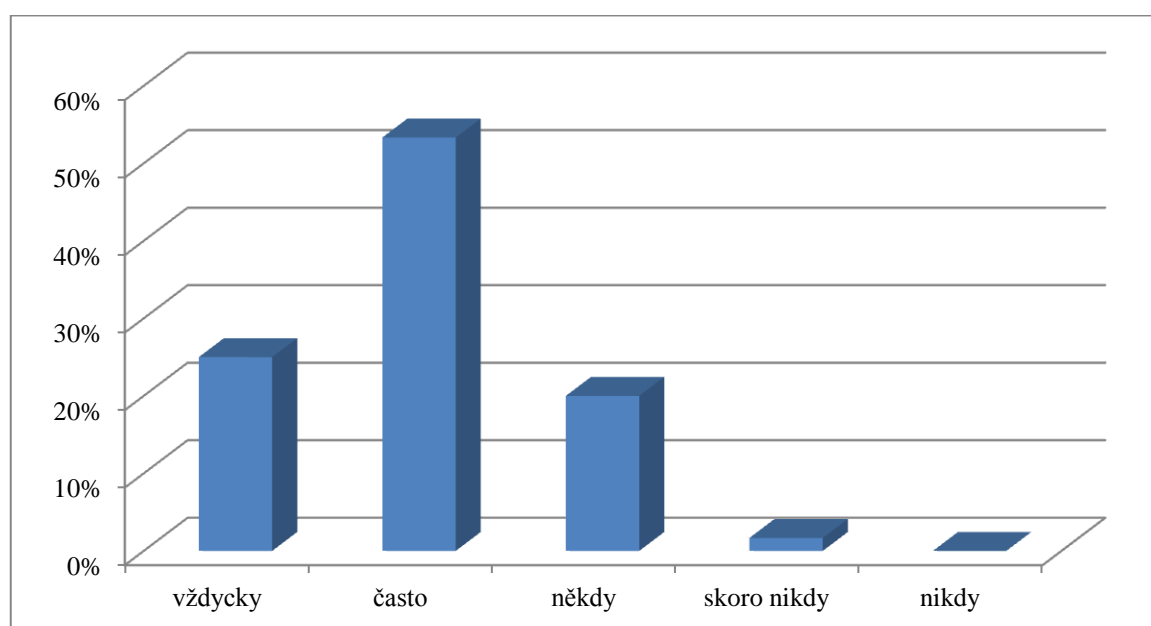
Dále měli dotazovaní ve škále označit, jak často myslí na svou zátěž či problém, pokud tyto nastanou

Graf č. 31: Řešením problému v mysli – podnikatelé



Nejčastější odpovědí na položenou otázku u podnikatelů bylo často (56,9 %), následovala odpověď někdy (24,14 %) a za ní vždycky (15,52 %). Odpovědi skoro nikdy a nikdy uvedlo shodně vždy 1,72 % respondentů.

Graf č. 32: Řešení problému v mysli – nepodnikatelé



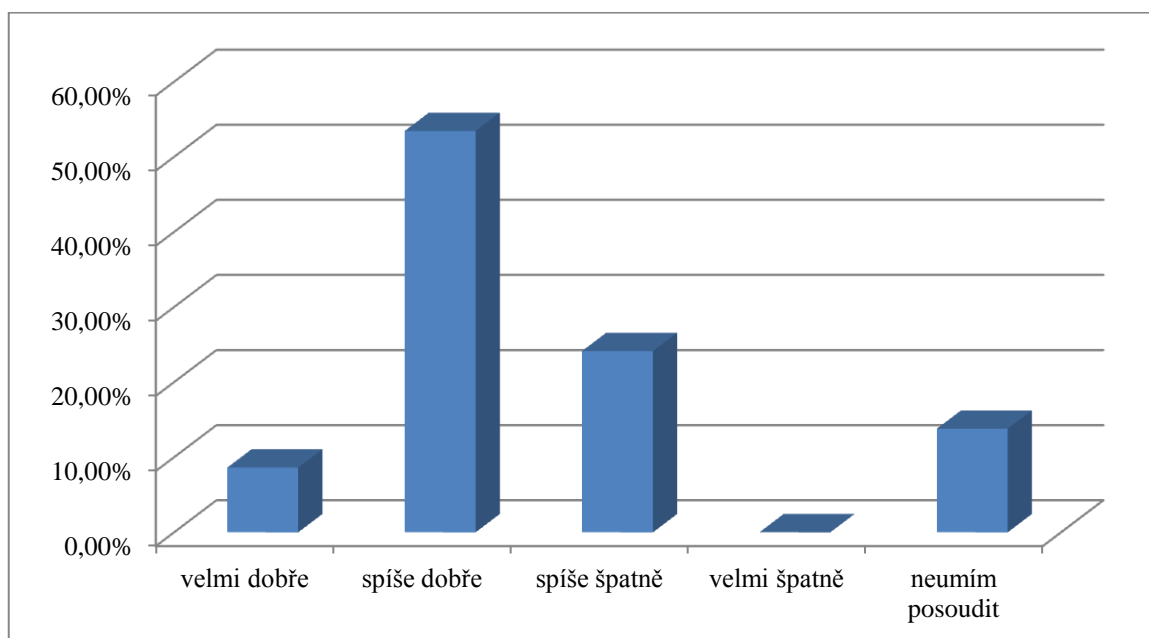
U nepodnikatelů byly výsledky následující: odpověď často se vyskytla v 53,33 %, vždycky v 25 %, někdy v 20 % a skoro nikdy v 1,67 %. Odpověď nikdy se nevyskytla.

Tabulka č. 11: Srovnání odpovědí četností respondentů, jak často myslí na zátěž

	vždycky		často		někdy		skoro nikdy		nikdy	
	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.
podnikatel	9	0,155	33	0,569	14	0,241	1	0,017	1	0,017
nepodnikatel	15	0,250	32	0,533	12	0,200	1	0,017	0	0

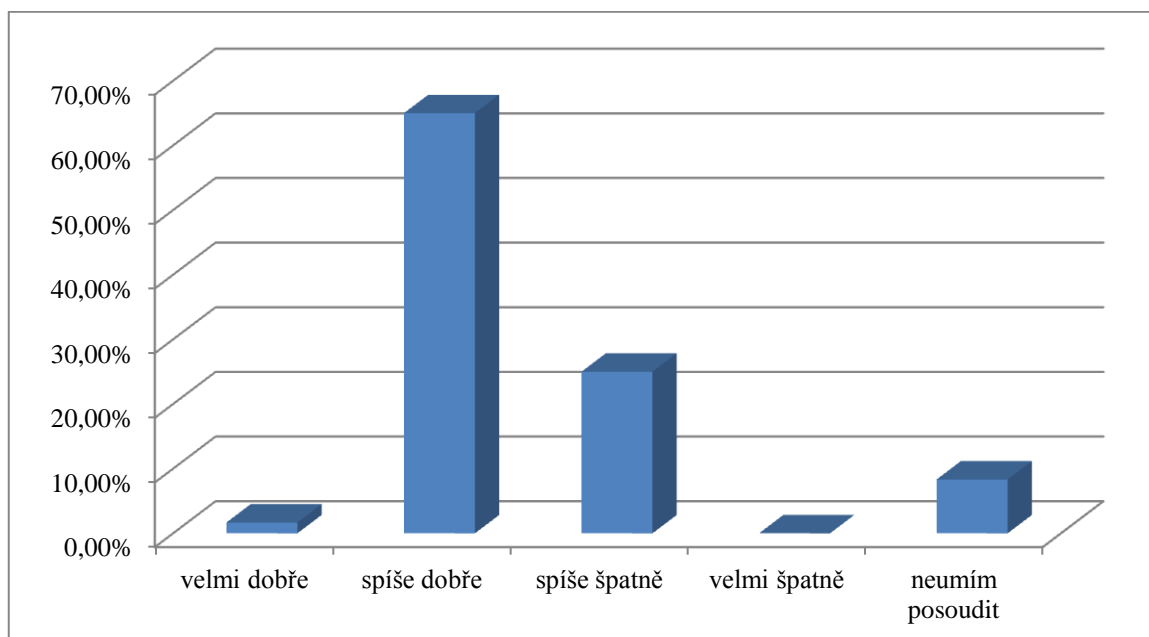
Další otázka se týkala zvládnání zátěže.

Graf č. 33: Zvládnání zátěže – podnikatelé



Respondenti měli ohodnotit, jak zvládají zátěž, a zatrhnout jednu odpověď ze škály. Výsledky u podnikatelů jsou následující: spíše dobře zvládá zátěž 53,45 % podnikatelů, spíše špatně zvládá zátěž 24,14 % podnikatelů, velmi dobře 8,62 %. Problém neumí posoudit 13,79 % respondentů. Odpověď velmi špatně se nevyskytuje.

Graf č. 34: Zvládání zátěže – nepodnikatelé



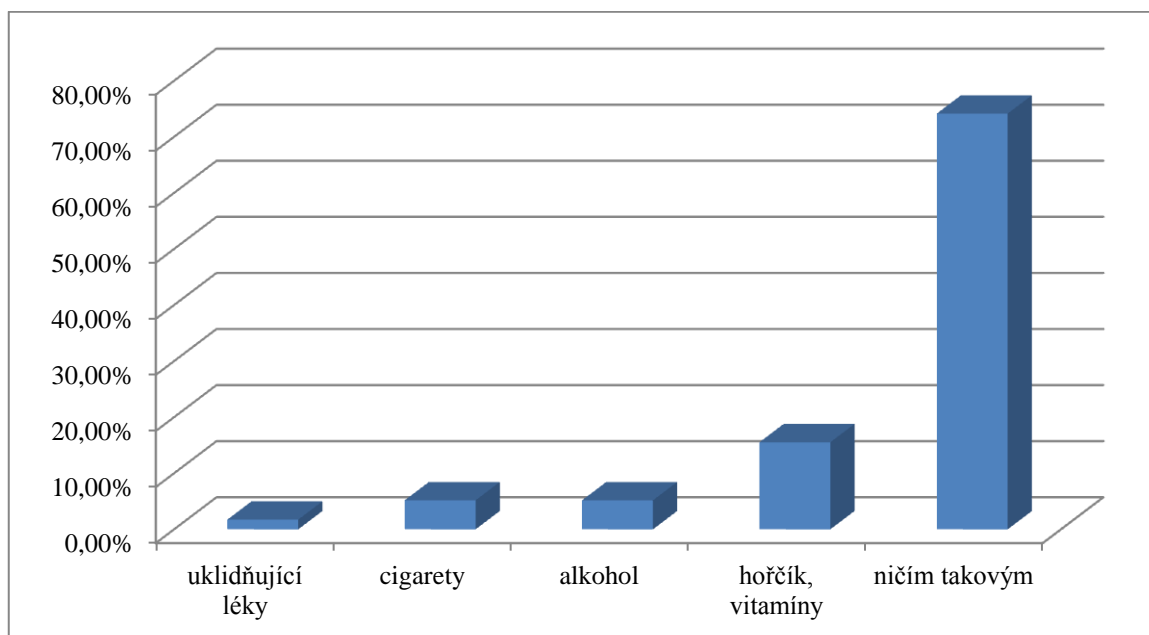
Nejčastější odpověď u nepodnikatelů zněla spíše dobře (65 % respondentů), odpověď spíše špatně zvolilo 25 % dotazovaných, velmi dobře 1,72 %. Odpověď neumím posoudit se vyskytuje v 8,33 %. Odpověď velmi špatně se vůbec neobjevuje.

Tabulka č. 12: Srovnání respondentů v četnosti odpovědí, jak zvládají zátěž

	velmi dobře		spíše dobře		spíše špatně		velmi špatně		neumím posoudit	
	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.	abs.č.	rel.č.
podnikatel	5	0,086	31	0,535	14	0,241	0	0	8	0,138
nepodnikatel	1	0,017	39	0,650	15	0,250	0	0	5	0,083

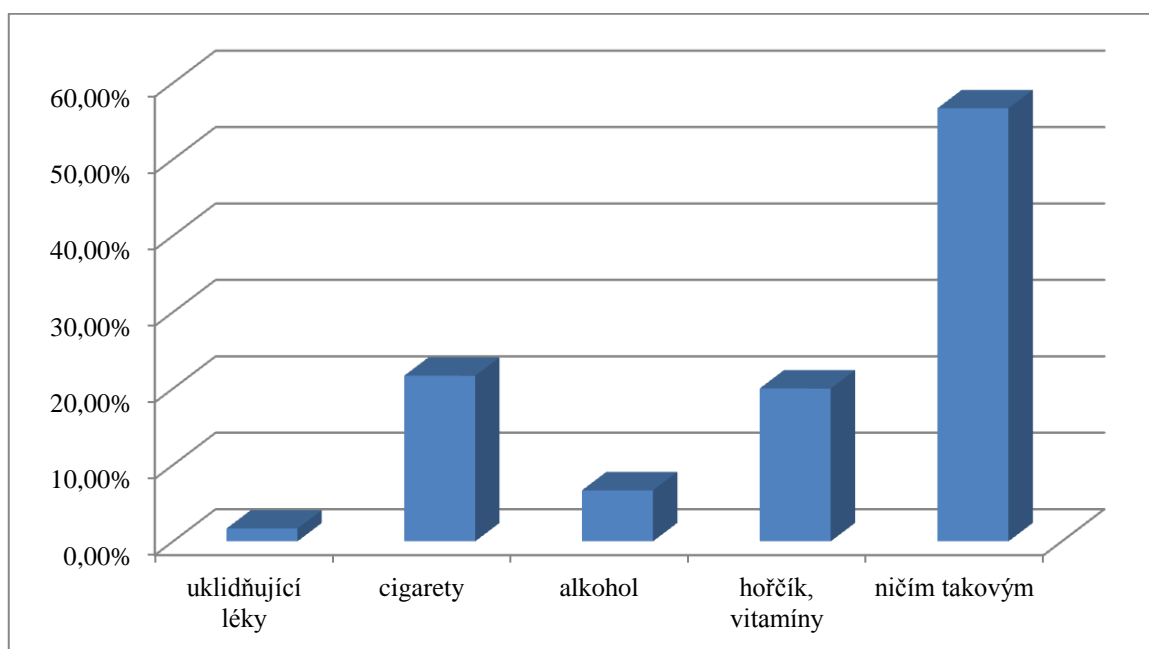
Další otázka zjišťovala, zda se respondenti snaží zvládat zátěž nebo stres pomocí uklidňujících léků, cigaret, alkoholu, hořčičku nebo různých vitamínů, případně podobným způsobem.

Graf č. 35: Řešení stresu – podnikatelé



Výše uvedená otázka byla položena se záměrem zjistit, zda se lidé snaží zvládat stres pomocí návykových látek nebo užíváním vitamínů či hořčičku. Žádnou ze zmíněných pomůcek nepoužívá 74,14 % podnikatelů. Odpověď hořčik a vitamíny se vyskytla v 15,52 %, odpověď alkohol a cigarety shodně v 5,17 %, uklidňující léky užívá 1,72 % dotazovaných.

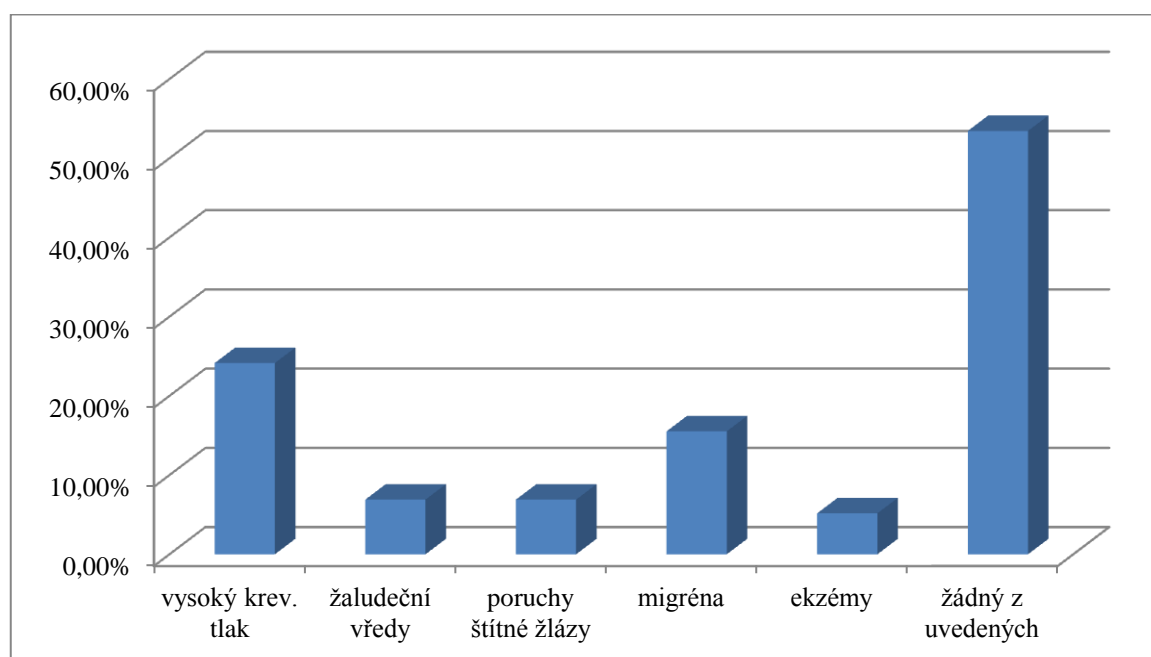
Graf č. 36: Řešení stresu – nepodnikatelé



56,67 % nepodnikatelů zvolilo odpověď ničím takovým. 21,67 % respondentů sáhne po cigaretě, 20 % užívá vitamíny nebo hořčík, 6,67 % přiznalo alkohol a uklidňující léky bere 1,67 % dotazovaných.

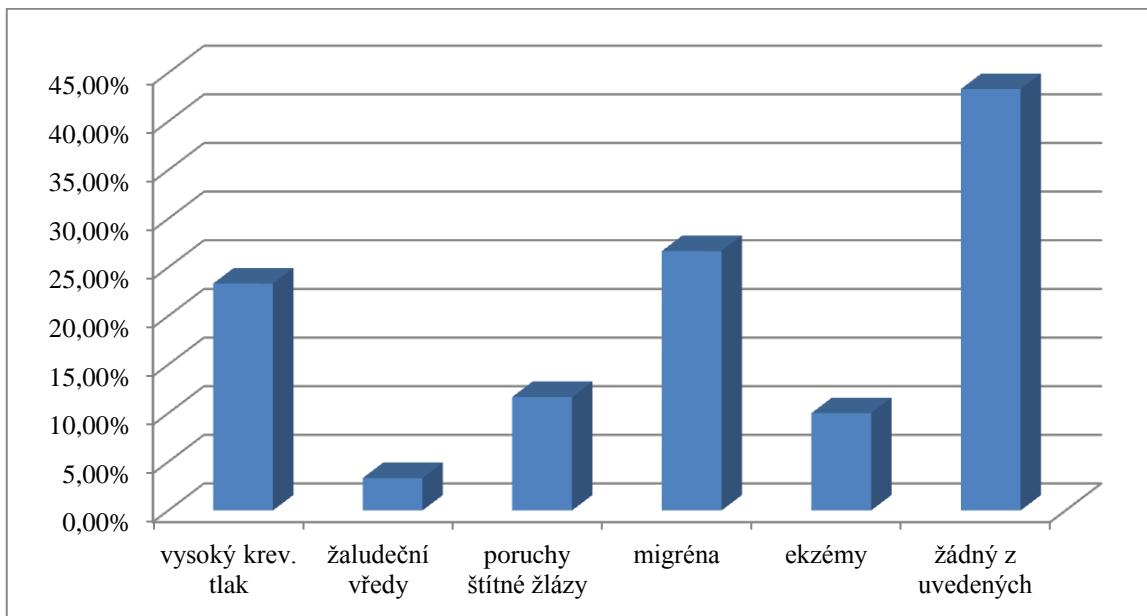
Další otázka zjišťovala výskyt problémů, které mohou mít souvislost s psychosomatikou. Respondenti měli na výběr vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, poruchy štítné žlázy, migrénu, ekzémy.

Graf č. 37: Výskyt problémů - podnikatelé



S žádným z výše uvedených problémů se v životě nesetkalo 53,45 % dotazovaných. Dle dalších výpovědí má 24,14 % respondentů zkušenost s vysokým krevním tlakem, 15,52 % s migrénou, 6,9 % shodně s poruchami štítné žlázy i žaludečními vředy a 5,17 % s ekzémy.

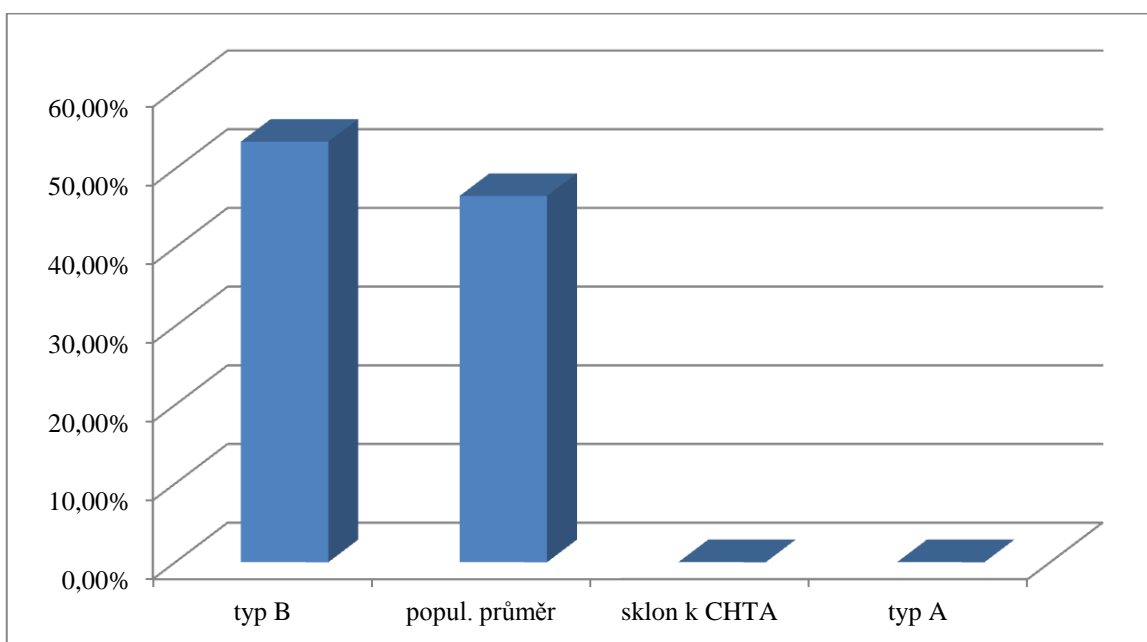
Graf č. 38: Výskyt problémů - nepodnikatelé



Celých 43,33 % nepodnikatelů odpovědělo, že se s psychosomatickými nemocemi nikdy nesetkalo. S migrénou má zkušenost 26,67 % respondentů, s vysokým krevním tlakem 23,33 %. Dle dalších výpovědí se 11,67 % respondentů týkají poruchy štítné žlázy, 10 % ekzémy a 3,33 % žaludeční vředy.

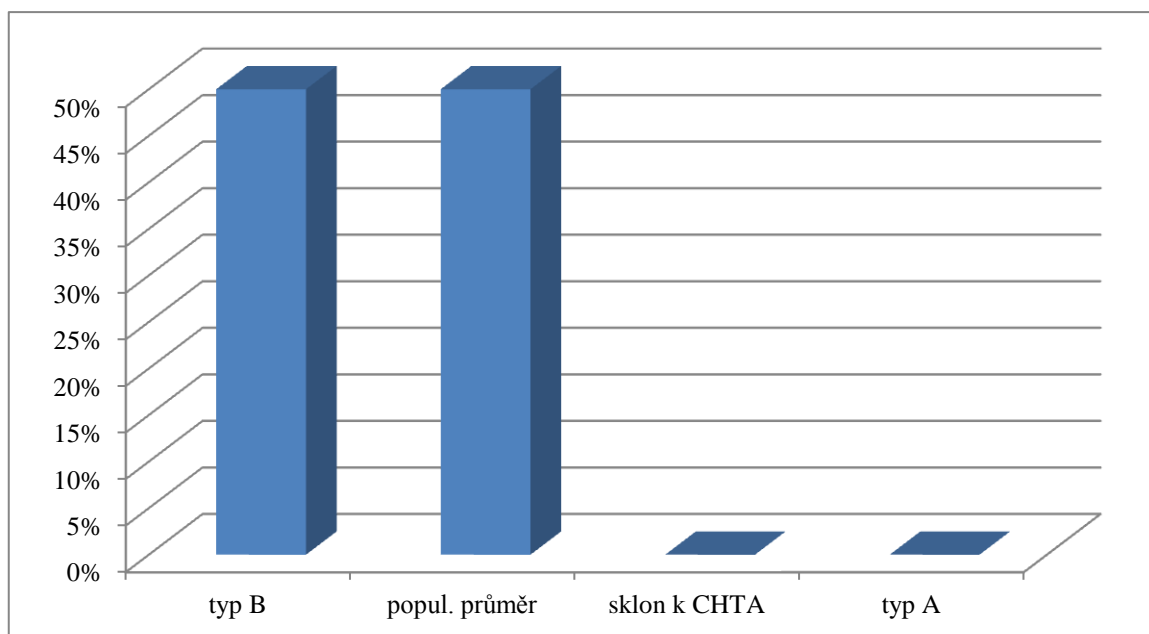
Dále následoval dotazník typu A/B

Graf č. 39: Chování typu A/B – podnikatelé



Dle vyhodnocení dotazníku na chování typu A/B byly výsledky u podnikatelů následující: Osobnost typu B má 53,45 % respondentů a populační průměr má zbylých 46,55 %. Sklon k chování typu A a osobnost typu A nemá dle odpovědí z uvedeného vzorku nikdo.

Graf č. 40: Chování typu A/B – nepodnikatelé



U vzorku nepodnikatelů vyšly výsledky obdobně jako u podnikatelů. Osobnost typu B má 50 % a populační průměr rovněž 50 % respondentů. Nevyskytl se nikdo se sklonem k chování typu A nebo s osobností typu A.

4.3. Statistické zhodnocení hypotéz

Dále bude uveden přesný postup testování hypotéz.

Hypotéza č. 1

H_{01} : Mezi podnikateli a nepodnikateli není významný rozdíl ve zvládnání zátěže.

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Tabulka č. 13: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a zvládnání zátěže

	velmi dobře	spíše dobře	spíše špatně	velmi špatně	neumím posoudit	celkem
podnikatel	5	31	14	0	8	58
nepodnikatel	1	39	15	0	5	60
celkem	6	70	29	0	13	118

Tabulka č. 14: Tabulka teoretických četností

	velmi dobře	spíše dobře	spíše špatně	velmi špatně	neumím posoudit
podnikatel	2,95	34,41	14,25	0	6,39
nepodnikatel	3,05	35,59	14,75	0	6,61

Pro splnění podmínky χ^2 musela autorka provést sloučení sloupců. Sloučeny byly sloupce velmi dobře a spíše dobře a také spíše špatně a velmi špatně.

Tabulka č. 15: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a zvládnání zátěže - sloučená

	dobře	špatně	neumím posoudit	celkem
podnikatel	36	14	8	58
nepodnikatel	40	15	5	60
celkem	76	29	13	118

Tabulka č. 16: Tabulka teoretických četností

	dobře	špatně	neumím posoudit
podnikatel	37,36	14,25	6,39
nepodnikatel	38,64	14,75	6,61

Tabulka č. 17: Tabulka χ^2 test pro nezávislost

	dobře	špatně	neumím posoudit	celkem
podnikatel	0,05	0,004	0,406	0,46
nepodnikatel	0,048	0,004	0,392	0,444
celkem	0,098	0,008	0,798	0,904

$$\chi^2 = 0,904 \quad \chi^2 = 0,05 (2) = 5,991$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05} (2)$$

Hodnota testového kritéria je menší než hodnota kritická. Nulovou hypotézu nelze zamítnout. Mezi podnikateli a nepodnikateli není významný rozdíl ve zvládnání zátěže.

Hypotéza č. 2

H_{02} : Jak často se jedinec nachází ve stresu, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Tabulka č. 18: Kontingenční tabulka mezi podnikateli a nepodnikateli a jak jsou často ve stresu

	ano	většinou ano	většinou ne	ne	celkem
podnikatel	14	19	19	6	58
nepodnikatel	12	25	18	5	60
celkem	26	44	37	11	118

Tabulka č. 19: Tabulka teoretických četností

	ano	většinou ano	většinou ne	ne
podnikatel	12,78	21,63	18,19	5,41
nepodnikatel	13,22	22,37	18,81	5,59

Tabulka č. 20: Tabulka χ^2 test pro nezávislost

	ano	většinou ano	většinou ne	ne	celkem
podnikatel	0,116	0,320	0,036	0,064	0,536
nepodnikatel	0,113	0,309	0,035	0,062	0,519
celkem	0,229	0,629	0,071	0,126	1,055

$$\chi^2 = 1,055 \quad \chi^2_{0,05} (3) = 7,815$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05} (3)$$

Nulovou hypotézu nelze zamítnout. Nakolik si jedinec myslí, že je ve stresu, nezávisí na tom, zda je podnikatel nebo ne.

Hypotéza č. 3

H_{03} : Mezi podnikateli a nepodnikateli neexistuje významný rozdíl v době spánku.

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Tabulka č. 21: Kontingenční tabulka mezi podnikateli a nepodnikateli a dobou spánku

	4-6 hodin	6-8 hodin	nad 8 hodin	celkem
podnikatel	16	38	4	58
nepodnikatel	10	44	6	60
celkem	26	82	10	118

Tabulka č. 22: Tabulka teoretických četností

	4-6 hodin	6-8 hodin	nad 8 hodin
podnikatel	12,78	40,31	4,92
nepodnikatel	13,22	41,69	5,08

Tabulka č. 23: Tabulka χ^2 test pro nezávislost

	4-6 hodin	6-8 hodin	nad 8 hodin	celkem
podnikatel	0,811	0,132	0,172	1,115
nepodnikatel	0,784	0,128	0,167	1,079
celkem	1,595	0,26	0,339	2,194

$$\chi^2 = 2,194 \quad \chi^2_{0,05}(2) = 5,991$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05}(2)$$

Nulovou hypotézu nelze zamítnout. Není rozdíl mezi podnikateli a nepodnikateli v době spánku.

Hypotéza č. 4

H₀₄: Do jaké míry se člověk v mysli zaobírá řešením problému, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Tabulka č. 24: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a mírou zaobírání problému v mysli

	vždycky	často	někdy	skoro nikdy	nikdy	celkem
podnikatel	9	33	14	1	1	58
nepodnikatel	15	32	12	1	0	60
celkem	24	65	26	2	1	118

Tabulka č. 25: Tabulka teoretických četností

	vždycky	často	někdy	skoro nikdy	nikdy
podnikatel	11,80	31,95	12,78	0,98	0,49
nepodnikatel	12,20	33,05	13,22	1,02	0,51

Pro splnění podmínky χ^2 musela autorka provést sloučení sloupců. Sloučeny byly sloupce někdy, skoro nikdy a nikdy.

Tabulka č. 26: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a jak často respondenti myslí na zátěž – sloučená

	vždycky	často	někdy	celkem
podnikatel	9	33	16	58
nepodnikatel	15	32	13	60
celkem	24	65	29	118

Tabulka č. 27: Tabulka teoretických četností

	vždycky	často	někdy
podnikatel	11,80	31,95	14,25
nepodnikatel	12,20	33,05	14,75

Tabulka č. 28: Tabulka χ^2 test pro nezávislost

	vždycky	často	někdy	celkem
podnikatel	0,664	0,035	0,215	0,914
nepodnikatel	0,643	0,033	0,208	0,884
celkem	1,307	0,068	0,423	1,798

$$\chi^2 = 1,798 \quad \chi^2 = 0,05 (2) = 5,991$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05 (2)}$$

Jelikož vypočtená hodnota testového kritéria je menší než hodnota kritická, nemůžeme nulovou hypotézu o nezávislosti zamítnout. Do jaké míry se člověk v mysli zaobírá řešením problému, nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

Hypotéza č. 5

H₀₅: Zda je jedinec podnikatel či nepodnikatel, nemá vliv na výskyt psychosomatických nemocí.

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Tabulka č. 29: Asociační tabulka mezi podnikateli a nepodnikateli a výskyt psychosomatických nemocí

výskyt nemocí	ano	ne	celkem
podnikatel	27	31	58
nepodnikatel	34	26	60
celkem	61	57	118

$$\chi^2 = 1,208 \quad \chi^2_{0,05} (1) = 3,841$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05} (1)$$

Nulovou hypotézu nelze zamítnout. Zda je jedinec podnikatel či nepodnikatel, nemá vliv na výskyt psychosomatických nemocí.

4.4. Charakteristika kvalitativní části výzkumu

Druhá metoda určená k doplnění šetření měla podobu polostrukturovaných interview. Rozhovorů bylo provedeno šest. Byli osloveni 3 podnikatelé a 3 nepodnikatelé, s nimiž byl následně veden polostrukturovaný rozhovor. Záznam rozhovorů byl prováděn průběžným zápisem. Rozhovory se konaly v srpnu roku 2013 v Olomouckém kraji. Každý z rozhovorů trval přibližně hodinu. Polostrukturované interview autorka zpracovala kvalitativní obsahovou analýzou.

V kvalitativní obsahové analýze mohou být slova či témata popsána odlišnými jazykovými a výrazovými prostředky než u dotazníkového šetření, tj. u kvantitativního výzkumu (Ferjenčík, 2000).

Autorka bere v úvahu, že dotazovaný nemusel vždy odpovědět podle skutečnosti. Příčinou mohly být rušivé elementy, nevyhovující prostředí atd. Dále si uvědomuje, že výsledky mohou být zkreslené. „*To, co si myslíme nebo cítíme, není vždy možné adekvátně vyjádřit pomocí řeči*“ (Ferjenčík, 2000, s. 171).

Tabulka č. 30: Podnikatelé ve výzkumném souboru

jméno	Eva	Karel	Sabina
věk	29	38	52
doba podnikání	9 let	20 let	18 let
typ podnikání	bez zaměstnanců	nad 50 zaměstnanců	bez zaměstnanců

Tabulka č. 31: Nepodnikatelé ve výzkumném souboru

jméno	Andrea	Hana	Josef
věk	20	47	50

Zhodnocení výsledků polostrukturovaných interview

Považujete se spíše za extroverta, nebo introverta?

Podnikatelky Eva a Sabina se považují za extrovertky. Karel si myslí, že je introvert.

Nepodnikatelé Andrea a Josef se považují za extroverty. Hana se cítí jako introvertka.

Myslíte si, že jste sangvinik, melancholik, flegmatik či choleric?

Podnikatelka Eva se cítí jako flegmaticka, Karel se Sabinou jako sangvinici.

Nepodnikatelé Andrea a Josef se považují za sangviniky a Hana se cítí jako flegmatik.

Máte sourozence? Jestliže ano, kolikátý(á) narozený(á) jste?

Podnikatelky Eva a Sabina jsou nejmladší, Karel je prostřední.

Nepodnikatelky Andrea a Hana jsou nejmladší a Josef je prostřední.

Jaký je Váš průměrný denní spánek?

Na otázku, kolik hodin denně respondenti spí, odpověděla podnikatelka Eva, že 6-8 hodin, Karel 7 hodin a Sabina 5-6 hodin.

U nepodnikatelů se objevily tyto odpovědi: Andrea spí 4-6 hodin, Hana 6-8 hodin a Josef nad 8 hodin. Josef odpověděl, že chodí spát brzy, aby byl v práci čilý. Andrea říká: *“Po práci jsem unavená, tak si ráda pospím, ale mám třísměnný provoz a často nemůžu spát. Vzbudím se a už neusnu.”*

Potřebovali byste spát více, než jste uvedli?

Autorka se chtěla dozvědět, zda dotazovaným spánek stačí či nikoliv. Podnikatelce Evě spánek vyhovuje, Karel by potřeboval spát víc hodin, ale nedonutí se jít spát dřív, Sabině spánek nestačí.

Nepodnikatelka Andrea říká: *„Potřebovala bych se vyspat, ale nejde to. Zkouším pít na spánek bylinkový čaj.“* Hana by potřebovala spát více hodin, myslí si, že by se jí zlepšil vysoký tlak. Josefovi spánek stačí.

Dokážete si vymezit svůj čas na odpočinek a na své záliby?

Podnikatelkám Sabině a Evě se daří vymezit si svůj čas na odpočinek a záliby. Podnikatel Karel říká: *„Velmi málo kvůli povinnostem.“*

Nepodnikatelé odpověděli, že si čas na odpočinek a své záliby dokáží udělat.

Jak nejraději po práci relaxujete?

Podnikatelka Eva se po práci odreagovává se svou rodinou a při jídle, které jí uvaří manžel. Karel sportuje a Sabina se odreagovává zábavou s vnoučaty.

Nepodnikatelka Andrea tráví čas s přáteli nebo odpočívá u televize. Hana tráví čas s rodinou nebo u televize a Josef luští křížovky a věnuje se svému psovi.

Cítíte v životě potřebu sociální opory?

Všichni dotazovaní na tuto otázku odpověděli, že oporu v životě potřebují. Dostává se jim jí hlavně od rodiny a přátel. Sabina říká: „*Ano, potřebuji mít zázemí, cítit bezpečí.*“

Dokážete si udělat dovolenou? Jestli ano, kolik dní z celého roku?

Podnikatelka Eva dovolenou vzhledem ke své práci nepotřebuje, pracuje 2-3 dny v týdnu. Podnikatel Karel si dokáže udělat 6 dní a Sabina zhruba 14 dní.

Nepodnikatelé Hana, Andrea i Josef odpověděli, že mají 25 dnů dovolené, které jim dává zaměstnavatel.

Myslíte si, že jste často ve stresu?

Podnikatelka Eva přiznává, že někdy ano. Karel říká: „*Ano, velmi často. Mám pocit velké zodpovědnosti.*“ Sabina říká: „*Ano, není se čemu divit.*“

Dle výpovědi je nepodnikatelka Andrea ve stresu většinou v práci, protože musí rychle splnit určité nároky ve výrobě. Hana říká: „*Ve stresu většinou nejsem. Dny ubíhají celkem jeden jak druhý.*“ Josef se snaží stresu vyhýbat, ale v zaměstnání se vždycky něco, co jej způsobuje, najde.

Jaké jsou Vaše emocionální projevy ve stresových situacích?

Podnikatelka Eva se rozčiluje a je protivná. Karel je podrážděný a ztrácí koordinaci. Když stres trvá dlouho, přichází únava. Sabina stres celkem zvládá, ale někdy je v napětí.

Nepodnikatelka Andrea odpověděla: „*Jsem podrážděná, pak přijde únava.*“ Hana říká: „*Ve stresových situacích se mi nechce mluvit. Zčervenám a přemýšlím, co se děje. Hledám to pozitivní, co se dá udělat.*“ Josef je podrážděný a unavený.

Jak se u Vás stres projevuje?

U podnikatelky Evy se stres projevuje špatným spánkem a nebývá jí dobře od žaludku. U Karla a Sabiny se stres projevuje nervozitou a vyčerpáním.

Nepodnikatelka Andrea si myslí, že se u ní stres projevuje nervozitou a nespavostí. Hana a Josef jsou v této situaci vyčerpání a unavení.

Jaké používáte pomůcky proti stresu?

Podnikatelka Eva nezná a nemá žádnou pomůcku. Karel říká: „*Nemyslím na to. Odložím to až na 3. den.*“ Sabině pomáhá jako pomůcka práce.

Nepodnikatelka Andrea nezná žádnou pomůcku, Hana při stresu hodně přemýšlí o tom, co se stalo a jak to zvládnout. Josef myslí na něco příjemnějšího, aby o stresu neuvažoval.

Pokud nastane zátěž nebo nějaký problém, jak často na něj myslíte?

Podnikatelka Eva odpověděla, že na něj většinou myslí. Karel a Sabina řekli, že často.

Nepodnikatelka Andrea odpověděla: „*Myslím na něj často. Pořád mě to deprimuje.*“ Hana na něj pořád myslí a snaží se ho zvládnout co nejlépe. Josef odvětil, že často.

Jak zvládáte zátěž?

Podnikatelka Eva zvládá zátěž normálně. Karel odpověděl: „*Obrním se proti ní. Zaměřím se na její odstranění. Jdu si za tím a snažím se zátěž nevnímat.*“ Sabina si myslí, že zátěž zvládá dobře.

Nepodnikatelka Andrea zvládá zátěž spíše dobře, Hana se jí snaží zvládat co nejlépe a snaží se odlehčit situaci. Josef to neumí posoudit.

Když máte nějakou zátěž nebo stres, řešíte to uklidňujícími léky, cigaretami, alkoholem, hořčíkem nebo různými vitamíny?

Podnikatelky Eva a Sabina situaci ničím takovým neřeší. Karel odpověděl „*Při zátěži se vyplavuje z těla hořčík, tak ho tělu dodávám.*“

Nepodnikatelka Andrea bere hořčík a vitamíny. Hana situaci ničím takovým neřeší. Josef ji řeší cigaretami, alkoholem a hořčíkem.

Máte své vlastní zkušenosti s výskytem následujících problémů (vysoký krev. tlak, žaludeční vředy, poruchy štítné žlázy, migréna, ekzémy)?

Podnikatelé Eva a Karel takové problémy nemají. Karel řekl: „*Možná je nemám, jelikož sportuji.*“ Sabina má ekzémy z práce, jelikož je kadeřnice.

Nepodnikatelka Andrea se už rok léčí s poruchou štítné žlázy, méně často má migrény. Ekzémy ji trápí už od dětství. Hana a Josef mají vysoký krevní tlak.

V závěru rozhovoru uvedla autorka tvrzení, k němuž se dotazovaní měli vyjádřit v tom smyslu, zda vystihuje jejich chování či nikoliv. Záměrem autorky bylo zjistit u dotazovaných chování typu A/B.

U všech podnikatelů vyšel populační průměr.

U nepodnikatelek Andrey a Hany vyšlo chování typu B a Josef je populační průměr.

5. VÝSLEDKY A DISKUZE

U dotazníkového šetření byly všechny položené otázky statisticky vyhodnoceny.

76 % podnikatelů z výzkumného vzorku dotazníkového šetření podniká bez zaměstnanců, to znamená, že větší část výzkumného vzorku nemá zkušenost se starostmi o zaměstnance a s jejich vedením. Celých 79 % podnikatelů podniká více než 5 let, mají tedy dlouhodobější zkušenost s podnikáním.

V otázce extroverze a introverze se mezi podnikateli a nepodnikateli neobjevily významné rozdíly. Co se týká zařazení respondentů k typům osobnosti sangvinik, melancholik, flegmatik a choleric, získali největší procentuální zastoupení u obou skupin sangvinici. Na základě výše uvedených otázek nelze jednoznačně konstatovat, že podnikatelé či nepodnikatelé se vyznačují určitými typy.

Jak již bylo zmíněno v teoretické části, Adler se věnoval otázce pořadí narození u sourozenců a rozdílnosti znaků osobnosti podmíněnou jejich místem v tomto pořadí (Adler, 1958 in Drapela, 2011). Z výše uvedeného výzkumu vyplynulo, že nejvíce respondentů v obou skupinách je prvorozených, méně jsou zastoupeni nejmladší a nejméně prostřední. Dotazníkové šetření nezjistilo v tomto ohledu mezi skupinou podnikatelů a nepodnikatelů rozdíl. Dle interview jsou dva podnikatelé nejmladší a jeden prostřední. U nepodnikatelů je stav týž, dva dotazovaní jsou v pořadí sourozenců nejmladší, jeden je prostřední.

Průzkum vědců z Chicagské univerzity dokázal, že nedostatečný spánek, tedy spánek v délce 4 hodiny denně, je potenciálně rizikový. Organismus v tomto případě vykazuje biochemické známky stresu (<http://www.vesmir.cz>). Z průzkumu provedeného v souvislosti s touto prací vyplynulo, že někteří podnikatelé (27,59 %) i nepodnikatelé (16,67 %) spí jen 4-6 hodin denně. Dle interview jedna respondentka spí 4-6 hodin, jelikož se probouzí a nemůže spát.

Další otázka zjišťovala, zda respondentům jejich spánek stačí či nikoliv. Z dotazníků vyplynulo, že 72,4 % podnikatelů spánek nestačí. Ve vzorku nepodnikatelů spánek nestačí

43,3 % respondentů. Skupina podnikatelů tedy vykazuje větší procento těch, jimž spánek nestačí.

Na otázku, zda si probandi dokáží vymezit svůj čas na odpočinek a koníčky, byla u obou skupin procentuálně nejvíce zastoupena odpověď většinou ano, po ní následovala odpověď většinou ne.

Na otázku, jaký typ odreagování po práci dotazovaní volí, měla nejvíce procent u obou skupin odpověď s rodinou.

Otázka zjišťující potřebu sociální opory byla u obou skupin respondentů zodpovězena podobně. Podnikatelé odpověděli, že jich 93,1 % potřebuje oporu. Ve skupině nepodnikatelů jich oporu potřebuje 93,33 %.

1-5 dní roční dovolené si bere 3,33 % nepodnikatelů, zatímco u podnikatelů je procento vyšší (22,41 %). Tento výsledek autorku překvapil. Zastává názor, že 1-5 dní za celý rok je na odpočinek od práce a starostí málo. Chápe však, že udržet si podnikání není jednoduché. Opačná situace nastává v případě rozmezí 21-25 dní dovolené, tolik dní si ze vzorku nepodnikatelů bere 21,67 % respondentů, kdežto ze vzorku podnikatelů jen 3,45 %. Autorka předpokládá, že v tomto případě hraje roli nárok na dovolenou, vyplývající ze zaměstnaneckého poměru, jehož nepodnikatelé využívají.

Otázku, zda jsou respondenti často ve stresu, zodpověděly obě skupiny podobně. Na prvním místě mezi emocionálními projevy ve stresových situacích byla u obou skupin podrážděnost, na druhém místě únava. Co se týká projevů stresu, dle průzkumu uvádí obě skupiny opět shodně na prvním místě nervozitu a po ní vyčerpání. Na otázku, jaké pomůcky proti stresu dotazovaní používají, získala nejvíce procent u obou skupin odpověď žádnou pomůcku neznám a hned za ní následovala odpověď myslím na něco jiného.

Odpovědi na otázku, do jaké míry myslí na zátěž nebo nějaký problém, pokud nastanou, mohli respondenti vybírat z pěti škál odpovědí, výsledky byly následující: obě skupiny označovaly nejvíce odpověď často, u podnikatelů se vyskytla v 56,9 % a u nepodnikatelů v 53,33 %. Otázka, jak respondenti zvládají zátěž, byla zodpovězena s následujícími výsledky: obě skupiny označily nejčastěji odpověď spíše dobře, u podnikatelů to činilo 53,45 % a u nepodnikatelů 65 %, následovala odpověď spíše špatně – u podnikatelů se

vyskytla ve 24,14 % a u nepodnikatelů ve 25 %. Dotaz, zda respondenti řeší stres pomocí uklidňujících léků, cigaret, alkoholu, hořčiku a jiných vitamínů nebo vůbec ničím takovým, byl zodpovězen takto: obě skupiny označily nejčastěji odpověď ničím takovým, podnikatelé tak učinili v 74,14 % a nepodnikatelé v 56,67 %, 15,52 % podnikatelů dále uvedlo vitamíny a hořčik, nepodnikatelé uvedli dále cigarety (21,67 %) a hořčik a různé vitamíny (20 %). Další otázka zjišťovala výskyt psychosomatických nemocí, respondenti měli možnost zatrhnout vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, poruchy štítné žlázy, migrény a ekzémy. 53,45 % podnikatelů nezaškrtno žádnou odpověď, s výskytem těchto onemocnění se ve svém životě dle průzkumu ještě nesetkali. S 24,14 % následoval vysoký krevní tlak a s 15,52 % migréna. V případě nepodnikatelů se 43,33 % respondentů nesetkalo s psychosomatickými nemocemi, 26,67 % zatrhl migrénu a 23,33 % vysoký krev. tlak. Dle interview se jedna podnikatelka ze tří dotazovaných setkala s ekzémy. Ve skupině nepodnikatelů mají všichni tři dotazovaní zkušenost s výskytem některých z uvedených problémů.

Autorku dále zajímalo chování typu A/B. Předpokládala, že podnikatelé budou mít buď sklon k chování typu A, nebo budou mít přímo chování typu A. Výsledky však ukázaly, že nikdo z obou skupin, ať odpovídal v rámci interview, nebo pomocí dotazníků, nemá chování typu A, ani nemá sklon k tomuto chování. Uvedený výsledek byl možná ovlivněn oblastí, v níž autorka průzkum prováděla.

Dále autorka stanovila 5 hypotéz, u nichž ověřovala platnost. Žádná z uvedených hypotéz nepotvrdila závislost mezi proměnnými.

6. ZÁVĚR

Stresem a zátěží prochází denně mnoho jedinců. Autorku toto téma velmi zaujalo, proto se zájmem zkoumala stres a zátěž u podnikatelů a nepodnikatelů.

V teoretické části diplomové práce prostudovala uvedenou literaturu a vymezila jednotlivé proměnné.

V analytické části práce provedla vlastní šetření, pro něž si zvolila dvě metody výzkumu, a sice dotazníkové šetření a polostrukturované interview. Všechny odpovědi zpracovala pomocí tabulek a grafů. Stanovila si 5 hypotéz, u nichž ověřovala platnost. U první hypotézy zjišťovala, zda je mezi podnikateli a nepodnikateli významný rozdíl ve zvládnutí zátěže. Nulovou hypotézu nezamítla. To znamená, že dle dotazníkového šetření není mezi těmito dvěma skupinami probandů významný rozdíl ve zvládnutí zátěže.

U druhé hypotézy zjišťovala, zda skutečnost, jak často je jedinec ve stresu, závisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel. Nulová hypotéza nebyla zamítnuta, a tudíž není mezi oběma skupinami respondentů rozdíl.

V případě třetí hypotézy zajímal autorku spánek. Zjišťovala významný rozdíl v době spánku mezi podnikateli a nepodnikateli. Nulová hypotéza opět nebyla zamítnuta. To znamená, že mezi těmito dvěma skupinami probandů není v době spánku významný rozdíl.

U čtvrté hypotézy rovněž nebyla zamítnuta nulová hypotéza. Autorka zjišťovala, zda skutečnost, do jaké míry se člověk v mysli zabývá řešením problému, závisí či nezávisí na tom, zda je podnikatel či nepodnikatel.

U poslední hypotézy se autorka zaměřila na výskyt psychosomatických nemocí. Předpokládala rozdíl ve výskytu těchto problémů mezi podnikateli a nepodnikateli. Nulová hypotéza nebyla zamítnuta, to znamená, že výskyt psychosomatických nemocí není ovlivněn tím, zda je jedinec podnikatel či nepodnikatel.

U žádné hypotézy se nepotvrdily významné rozdíly mezi zkoumanými skupinami respondentů. Autorka nenalezla mezi probandy v působení stresu a zátěže nějaké významné rozdíly, uvědomuje si však limit výběru. Určitý vliv mohla mít specifická

oblast, v níž prováděla průzkum, nebo byl vzorek respondentů příliš malý, případně mohly být odpovědi zkreslené.

Každý člověk, ať podnikatel, či nepodnikatel, prožívá zátěž a stres, jejichž zdroj se může nacházet v oblasti práce, rodiny nebo zdraví. Autorka předpokládala určitou větší zátěž a stres u podnikatelů, především kvůli větší míře zodpovědnosti, která podnikání provází, ale její šetření tento předpoklad nepotvrdilo.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ARNOLD, John a kol. *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2007. 630 s. ISBN 978-80-251-1518-3.

ATKINSON, Rita L. a kol. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

BALAŠTIKOVÁ, Veronika, BLATNÝ, Marek. *Determinanty výběru strategií zvládnutí zátěže: osobnost, vnímání situace, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 2003. 9 (2), 19 s. ISSN 1211-8818.

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. vyd. Chrudim: Nakladatelství MACH, 1991. 217 s.

BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Management osobního rozvoje*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.

BEDRNOVÁ, Eva, NOVÝ, Ivan. *Psychologie a sociologie řízení*. 1. vyd. Praha: Management Press, 1998. 559 s. ISBN 80-85943-57-3.

BĚLOHLÁVEK, František. *Jak řídit a vést lidi*. 1. vyd. Praha: Computer press, 2000. 92 s. ISBN 80-7226-308-0.

DANZER, Gerhard. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 248 s. ISBN 80-7178-456-7.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011. 176 s. ISBN 978-80-262-0040-6.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.

FREJ, David. *Stres*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 123 s. ISBN 80-7254-578-7.

GREGOR, Ota. *Žít se stresem, to je kumšt*. 2. vyd. Praha: Galén, 2002. 220 s. ISBN 80-7262-053-3.

- GRUBER, David. *Time management*. 3. vyd. Praha: Management Press, 2009. 231 s. ISBN 978-80-7261-211-6.
- HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 584 s. ISBN 80-7178-820-1.
- CHROMÝ, Karel, HONZÁK Radkin. *Somatizace a funkční poruchy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 216 s. ISBN 80-247-1473-6.
- KADLČÍK, Miroslav. *Osobnost v zátěži*. 1. vyd. Praha: Institut pro místní správu, 2004. 73 s. ISBN 80-239-3039-7.
- KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KEBZA, Vladimír. *Psychologické determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Komunikace a stres*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. 24 s. ISBN 80-7071-246-5.
- KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2000. 263 s. ISBN 80-7204-156-8.
- KOMÁRKOVÁ, Růžena, SLAMĚNÍK, Ivan, VÝROST, Josef. *Aplikovaná sociální psychologie III*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- LUKEŠ, Martin, NOVÝ, Ivan a kol. *Psychologie podnikání*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2005. 261 s. ISBN 80-7261-125-9.

- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 269 s. ISBN 978-80-246-1312-3.
- MITCHELL, A. Stephen, BLACK, J. Margaret. *Freud a po Freudovi*. 1. vyd. Praha: Triton, 1999. 312 s. ISBN 80-7254-029-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. 558 s. ISBN 80-200-0689-3.
- PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. 1. vyd. Praha: Triton, 2002. 111 s. ISBN 80-7254-216-8.
- ŘEZANKOVÁ, Hana. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. 2. vyd. Praha: Professional Publishing, 2010. 217 s. ISBN 978-80-7431-019-5.
- SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 3. vyd. Brno: Barrister&Principal, 2012. 523 s. ISBN 978-80-87029-62-6.
- SRPOVÁ, Jitka, ŘEHOŘ, Václav a kol. *Základy podnikání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 432 s. ISBN 978-80-247-3339-5.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠOLCOVÁ, Iva. *Některé psychofyzilogické souvislosti resilience*. 1. vyd. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. 77 s. ISBN 80-86174-12-3.

ŠTIKAR, Jiří a kol. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 461 s. ISBN 80-246-0448-5.

UZEL, Jaroslav. *Prevence a zvládání stresu*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008. 42 s. ISBN 978-80-86973-99-9.

VAŠINA, Lubomír, STRNADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd., Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. 299 s. ISBN 978-80-7041-491-0.

VAVRICOVÁ, Monika. *Súčasné trendy vo výskume zvládania stresu*. *Československá psychologie*, 2013. 57 (2), s. 134-143.

Internetové zdroje:

KOHOUTEK, Rudolf. *Osobnost typu A, B a C* [on-line]. [cit. 2013-08-12] Dostupné z WWW: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-typu-c>

SCHREIBER, Vratislav. *Spánkový dluh jako stres*. *Vesmír* [online]. 2000, č. 1 [cit. 2013-04-30] ISSN 1214-4029. Dostupné z WWW: <http://www.vesmir.cz/clanky/clanek/id/76>

ČSÚ. *Charakteristika podnikatele v České republice*. [on-line]. [cit. 2013-09-28] Dostupné z WWW: [http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/t/6E0038EFB2/\\$File/1152-07-4.pdf](http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/t/6E0038EFB2/$File/1152-07-4.pdf)

Business.center.cz [on-line]. [cit. 2013-08-31] *Obchodní zákoník*. Dostupné z WWW: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/obchzak/cast1.aspx>

Business.center.cz [on-line]. [cit. 2013-08-31] *Živnostenský zákon*. Dostupné z WWW: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/zivnost/cast1.aspx>

8. SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

8.1. Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Chování typu A.....	22
Tabulka č. 2: Porovnání podnikatelů a nepodnikatelů extroverze/introverze dle četností ..	47
Tabulka č. 3: Porovnání odpovědí u respondentů v typech osobnosti dle četností	49
Tabulka č. 4: Porovnání pořadí narození dle četností.....	50
Tabulka č. 5: Srovnání průměrného spánku podnikatelů a nepodnikatelů četnostmi	52
Tabulka č. 6: Četnosti odpovědí, zda délka spánků podnikatelům a nepodnikatelům stačí či nikoliv	52
Tabulka č. 7: Porovnání odpovědí četností respondentů, jak se jim daří vymezit si čas na odpočinek, koníčky	54
Tabulka č. 8: Srovnání četností odpovědí na otázku, zda respondenti potřebují v životě sociální oporu.....	57
Tabulka č. 9: Srovnání četností průměrné dovolené za rok u probandů.....	58
Tabulka č. 10: Srovnání odpovědí četností respondentů, zda jsou často ve stresu.....	60
Tabulka č. 11: Srovnání odpovědí četností respondentů, jak často myslí na zátěž	66
Tabulka č. 12: Srovnání respondentů v četnosti odpovědí, jak zvládají zátěž	67
Tabulka č. 13: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a zvládání zátěže	72
Tabulka č. 14: Tabulka teoretických četností	72
Tabulka č. 15: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a zvládání zátěže - sloučená	72
Tabulka č. 16: Tabulka teoretických četností	73
Tabulka č. 17: Tabulka χ^2 test pro nezávislost.....	73
Tabulka č. 18: Kontingenční tabulka mezi podnikateli a nepodnikateli a jak jsou často ve stresu	73
Tabulka č. 19: Tabulka teoretických četností	74
Tabulka č. 20: Tabulka χ^2 test pro nezávislost.....	74
Tabulka č. 21: Kontingenční tabulka mezi podnikateli a nepodnikateli a dobou spánku ...	74
Tabulka č. 22: Tabulka teoretických četností	75
Tabulka č. 23: Tabulka χ^2 test pro nezávislost.....	75

Tabulka č. 24: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a mírou zaobírání problému v mysli	75
Tabulka č. 25: Tabulka teoretických četností	76
Tabulka č. 26: Kontingenční tabulka závislosti mezi podnikateli a nepodnikateli a jak často respondenti myslí na zátěž – sloučená.....	76
Tabulka č. 27: Tabulka teoretických četností	76
Tabulka č. 28: Tabulka χ^2 test pro nezávislost.....	76
Tabulka č. 29: Asociační tabulka mezi podnikateli a nepodnikateli a výskyt psychosomatických nemocí	77
Tabulka č. 30: Podnikatelé ve výzkumném souboru	78
Tabulka č. 31: Nepodnikatelé ve výzkumném souboru.....	78

8.2. Seznam grafů

Graf č. 1: Podnikatelé podle věku.....	42
Graf č. 2: Podnikatelé dle vzdělání	43
Graf č. 3: Délka podnikání u podnikatelů.....	43
Graf č. 4: Rozdělení podnikatelů na ty, kteří podnikají sami, a se zaměstnanci	44
Graf č. 5: Nepodnikatelé podle věku	45
Graf č. 6: Nepodnikatelé dle vzdělání	45
Graf č. 7: Typ osobnosti podnikatelé.....	46
Graf č. 8: Typ osobnosti nepodnikatelé	47
Graf č. 9: Typ osobnosti podnikatelé.....	48
Graf č. 10: Typ osobnosti nepodnikatelé	48
Graf č. 11: Pořadí narození – podnikatelé	49
Graf č. 12: Pořadí narození – nepodnikatelé.....	50
Graf č. 13: Průměrný denní spánek – podnikatelé.....	51
Graf č. 14: Průměrný denní spánek - nepodnikatelé.....	51
Graf č. 15: Vymezení času na odpočinek, koníčky - podnikatelé	53
Graf č. 16: Vymezení času na odpočinek, koníčky - nepodnikatelé.....	53
Graf č. 17: Typy odreagování se po práci – podnikatelé.....	54
Graf č. 18: Typy odreagování se po práci – nepodnikatelé	55
Graf č. 19: Potřeba sociální opory – podnikatelé.....	56

Graf č. 20: Potřeba sociální opory – nepodnikatelé.....	56
Graf č. 21: Průměrná dovolená za rok – podnikatelé	57
Graf č. 22: Průměrná dovolená za rok – nepodnikatelé.....	58
Graf č. 23: Posouzení podnikatelů, zda jsou často ve stresu	59
Graf č. 24: Posouzení nepodnikatelů, zda jsou často ve stresu.....	59
Graf č. 25: Emocionální projevy ve stresových situacích – podnikatelé.....	60
Graf č. 26: Emocionální projevy ve stresových situacích – nepodnikatelé	61
Graf č. 27: Projevy stresu – podnikatelé.....	62
Graf č. 28: Projevy stresu – nepodnikatelé	62
Graf č. 29: Používané pomůcky proti stresu – podnikatelé	63
Graf č. 30: Používané pomůcky proti stresu – nepodnikatelé	64
Graf č. 31: Řešením problému v mysli – podnikatelé	65
Graf č. 32: Řešení problému v mysli – nepodnikatelé.....	65
Graf č. 33: Zvládání zátěže – podnikatelé	66
Graf č. 34: Zvládání zátěže – nepodnikatelé.....	67
Graf č. 35: Řešení stresu – podnikatelé	68
Graf č. 36: Řešení stresu – nepodnikatelé.....	68
Graf č. 37: Výskyt problémů - podnikatelé	69
Graf č. 38: Výskyt problémů - nepodnikatelé.....	70
Graf č. 39: Chování typu A/B – podnikatelé	70
Graf č. 40: Chování typu A/B – nepodnikatelé	71

8.3. Seznam obrázků

Obrázek 1: Eysenckovy faktory osobnosti	20
Obrázek 2: Reakce útok nebo útek	25
Obrázek 3: Základní rozměry stresu	26

9. PŘÍLOHY

Anonymní dotazník

Dobrý den, studuji na ČZU v Praze, konzultační středisko Šumperk. Zpracovávám diplomovou práci na téma – Osobnost podnikatele se zaměřením na strategie zvládnání zátěže. A velmi děkuji za vyplnění tohoto dotazníku, který mi pomůže v průzkumu do praktické části diplomové práce.

Bc. Škárková Ilona

Pohlaví:.....

Věk:.....

Hodící se škrtněte:

1. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

1) základní 2) vyučen střední bez maturity 3) střední s maturitou 4) bakalářské 5) magisterské

2. Jste podnikatel, či nepodnikatel?

1) podnikatel 2) nepodnikatel

3. Pokud podnikáte, tak jak dlouho?

1) do 1 roku 2) nad 1 rok do 3 let 3) nad 3 roky do 5 let 4) více jak 5 let

4. Pokud podnikáte, tak sám, nebo máte zaměstnance?

1) podnikám sám 2) mám do 10 zaměstnanců 3) mám nad 10 do 50 zaměstnanců
4) více než 50 zaměstnanců

5. Zařadil(a) byste se, že jste:

1) extrovert – jste spíše otevřený(á) a máte rád(a) společnost
2) introvert – jste spíše uzavřený(á), nevyhledáváte společnost, máte svůj vlastní svět

6. Z Vašeho pohledu si myslíte, že jste:

1) sangvinik (veselý, optimistický, energický a praktický)
2) cholerik (nemáte stání, stále spěcháte, jste rázný a přímý v jednání)
3) melancholik (jste nesmělý a ostýchavý, jste rozpačitý v novém prostředí, lehce snášíte samotu)
4) flegmatik (jste klidný a chladnokrevný, dovedete čekat, jste opatrný a mlčenlivý)

7. Kolikátý(á) narozený(á) jste ___ z kolika sourozenců ___?

8. Kolik spíte průměrně denně hodin?

1) méně než 4 hodiny 2) 4 až 6 hodin 3) 6 až 8 hodin 4) nad 8 hodin

9. Kolik byste potřeboval(a) spát hodin? _____

10. Daří se Vám vymezit si svůj čas např. na odpočinek, na koníčky atd.?

ano – většinou ano – většinou ne – ne

11. Jak se odreagováváte po práci?

1) sportem 2) s přáteli 3) s rodinou 4) pc 5) četba 6) jiné _____

12. Potřebujete v životě oporu (rodina, přátelé)?

ano – ne

13. Kolik dnů dovolené si dokážete průměrně udělat z celého roku? _____

14. Myslíte si, že jste často ve stresu?

ano – většinou ano – většinou ne - ne

15. Jaké jsou Vaše emocionální projevy ve stresových situacích?

1) zlost 2) podrážděnost 3) ztráta sebedůvěry 4) únava 5) jiné _____

16. Jak se u Vás stres projevuje?

1) nervozita 2) nespavost 3) vyčerpání 4) rezignace 5) jiné _____

17. Když nastane stres, máte nějakou pomůcku?

1) odejdu 2) pomalu dýchám 3) myslím na něco jiného 4) neznám žádnou pomůcku 5) jiné _____

18. Pokud nastane zátěž nebo nějaký problém, myslíte na něj:

1) vždycky 2) často 3) někdy 4) skoro nikdy 5) nikdy

19. Jak zvládáte zátěž?

1) velmi dobře 2) spíše dobře 3) spíše špatně 4) velmi špatně 5) neumím posoudit

20. Když máte nějakou zátěž nebo stres, řešíte to:

1) uklidňujícími léky 2) cigaretami 3) alkoholem 4) hořčik nebo různé vitamíny 5) ničím takovým

21. Vyskytují se nebo se u Vás někdy vyskytovaly tyto problémy:

1) vysoký krev. tlak 2) žaludeční vředy 3) poruchy štítné žlázy 4) migréna 5) ekzémy

Dotazník na chování typu A/B (Rosenman a Friedman 1974, in Atkinson, 2003)

Instrukce: zakroužkujte čísla tvrzení, o kterých si myslíte, že plně vystihují vaše chování.

1. Zásadně nestojím ve frontách
2. Když něco poslouchám, doprovázím to živě obličejem, grimasami, pokyvováním hlavou, pohyby rtů
3. Vytahuji klíče a svlékám se již při příchodu k domu
4. V prostředcích hromadné dopravy něco dělám, abych využil času - luštím, čtu
5. Hraji pro výhru, když prohrávám, vztekám se, a to i s dětmi
6. Udělám si radši vše sám
7. Hodně gestikuluji
8. Srovnávám s ostatními, jak jsem úspěšný
9. Při naslouchání jsem netrpělivý, skáču do řeči, dokončuji věty
10. V tramvaji přistrkávám lidi dovnitř nebo ven
11. Mám drobné projevy nervozity, podupávání, pořukávání, oždibování se
12. Vyjadřuji se a jedním lapidárně, nic neprotahuji uměle
13. Při neúspěchu dovedu být vulgární
14. Je pro mne ztráta času vytvářet přírodu doma, pěstovat např. květiny
15. Mám den naplněný k prasknutí
16. Doháním soustavně čas