

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



**Bakalářská práce**

**Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

**Martina Žroutová**

© 2016 ČZU v Praze

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Martina Žroutová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

**Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

Název anglicky

**Stress and its impact on a performance at work**

---

### Cíle práce

Cílem teoretické části bakalářské práce je vymezení problematiky stresu. V práci bude popsáno, jak stres vzniká, jak ho lze zvládnout nebo mu předcházet.

Cílem empirické části bude zjistit, jaký vliv má stres na výkonnost v zaměstnání, a jak jsou zaměstnanci odolní vůči stresu.

### Metodika

Bakalářská práce se bude skládat ze dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část bude vycházet z kompilace textu odborné literatury. V empirické části bude použito dotazníkové šetření. K ověření předem formulovaných hypotéz bude využita některá z vhodných statistických metod. Empirická část bude doplněna o komentáře výsledků, tabuky a grafy.

**Doporučený rozsah práce**

40-60 str.

**Klíčová slova**

stres, stresor, odolnost, adaptace, zvládnání stresu, stres v zaměstnání

---

**Doporučené zdroje informací**

- ARNOLD, J. Psychologie práce pro manažery a personalisty. Praha: Computer Press, 2007. 629 s. ISBN 80-251-1518-6.
- KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. 296 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada Publishing, 2010. 119 s. ISBN 978-802-4731-490.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 2001. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
- ŠTĚPANÍK, J. Umění jednat s lidmi 3 : stres, frustrace a konflikty. Praha: Grada, 2008. 162 s. ISBN 978-80-247-1527-8.
- ŠTIKAR, J. a kol. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003, 461 s. ISBN 80-246-0448-5.

---

**Předběžný termín obhajoby**

2015/16 LS – PEF

**Vedoucí práce**

Mgr. Ing. Pavel Michálek, Ph.D.

**Garantující pracoviště**

Katedra psychologie

---

Elektronicky schváleno dne 4. 11. 2015

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 09. 03. 2016

### **Čestné prohlášení**

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

V Praze dne 8.3.2016

---

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu bakalářské práce Mgr. Ing. Pavlu Michálkovi, Ph.D. za odbornou pomoc, cenné rady a podporu při psaní bakalářské práce a všem respondentům za věnovaný čas při vyplňování dotazníku.

# Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

## Souhrn

Bakalářská práce se věnuje problematice dnešní doby a tím je stres. Hlavní zaměření je na zaměstnance ve zdravotnickém zařízení. Tato práce se rozděluje na dvě hlavní části a tím je část teoretická a empirická.

Teoretická část je zpracována po prostudování odborné literatury a vymezuje mimo jiné pojmy jako je stres, stresová reakce, stresor, měření stresu, syndrom vyhoření a další.

Empirická část se dělí na dvě části. První část se zabývá dotazníkovým šetřením. Zjišťuje se tu mimo jiné to, zda je určitý rozdíl ve vnímání stresu v různých věkových kategoriích, zda má absence sportu vliv na stres, nebo jestli jsou na stres náchylnější ženy s dětmi. Ve druhé části je použit Meisterův dotazník, který porovnává vnímání stresu mezi věkovými kategoriemi.

**Klíčová slova:** stres, stresory, stresová reakce, příznaky stresu, měření stresu, prevence, syndrom vyhoření

# Stress and its impact on a performance at work

## **Summary**

The bachelor thesis is about current stress problems focusing on employees in the medical establishment. The thesis is dividend into two major parts, theoretical and practical. I will read and review specialized literature about stres, stress reaction, stressors, stress measure, burnout measure and others.

The empirical part is dividend into two parts. The first one is a questionnaire survey. It will determine if there is a diference in perception of stress in diverse age categories, if absence of exercise has an effect on stress or if women with children are more susceptible to stress. In the second part is used Meister questionnaire, which compares perception of stress between age categories.

**Keywords:** stress, stressor, stress reaction, stress symptoms, stress measure, prevention, burnout syndrome

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>9</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>10</b>
2.1 Cíl práce a metodika.....	10
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>11</b>
3.1 Obecný význam stresu .....	11
3.2 Druhy stresu a osobnostní typy chování .....	12
3.3 Stresory .....	13
3.4 Stresová reakce a osobnostní typy .....	14
3.5 Měření stresu .....	17
3.6 Prevence stresu.....	19
3.7 Práce a stres.....	21
3.8 Syndrom vyhoření .....	21
<b>4 Empirická část.....</b>	<b>25</b>
4.1 Dotazník .....	25
4.2 Popis statistického souboru .....	25
4.3 Stanovení hypotéz .....	29
4.4 Zpracování dotazníku, výpočty .....	30
4.5 Meisterův dotazník.....	43
<b>5 Závěr.....</b>	<b>54</b>
<b>6 Seznam použité literatury.....</b>	<b>56</b>
<b>7 Přílohy .....</b>	<b>60</b>
7.1 Příloha č. 1 .....	60
7.2 Příloha č. 2 .....	62



# 1 Úvod

Stres je něco, co se vyskytuje stále okolo nás bez ohledu na momentální prostředí nebo čas. Každý tento jev určitě v jisté míře zažil, nebo je dokonce možné, že ho v tuto chvíli prožívá. Nikdy se totiž člověk plně nevyhne stresu.

Stres se může objevit prakticky u kohokoliv. Bez ohrožení není žádná věková kategorie. Výskytem stresu tedy může být ohroženo jak dítě, tak dokonce i jedinec v důchodovém věku. Jediný rozdíl mezi kategoriemi se zde objevuje ve vnímání závažnosti stresu. Zatímco děti si stres tolik neuvědomují a neberou ho tolik v potaz, dospělí mu podléhají mnohem více a jsou na něj náchylnější.

Stres může být u jedince vyvolán téměř čímkoliv. Může být na něj vyvíjen příliš vysoký tlak nebo je pod velkým časovým presem a zdaleka nestíhá vše, co by v daném limitu měl. Klasická a téměř každodenní událost, kterou nepochybně každý zná. Může se jednat i o ztrátu zaměstnání. Najednou hlavou kolují takové otázky, které by člověk za normálních okolností neřešil. Jedná se především o otázky ohledně dostatku finančních prostředků, nebo znovunalezení pracovního uplatnění. Začne se také více zajímat o to, zda dokáže vyjít s penězi, nebo si bude muset brát půjčku, která by ho ještě více uvrhla do stresu.

Najdou se i tací, kteří stres vyhledávají a to v podobě adrenalinových sportů. V této podobě se jedná o stres prospěšný. Přesná definice stresu se dá najít v každé odborné literatuře, která se tímto tématem zabývá. V posledních letech se diskuze na toto téma výrazně rozšířilo. Mnozí autoři ve svých knihách poskytují rady jak tomuto fenoménu preventivně odolávat a také jak se z jeho spárů účinně dostat.

Tato bakalářská práce se zaměřuje především na osoby, které pomáhají lidskému zdraví a není pro ně výjimkou života i v některých případech zachraňovat. Jedná se o zdravotní sestry z nemocnic v České republice.

## 2 Cíl práce a metodika

### 2.1 Cíl práce a metodika

Bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních částí a to z části teoretické a empirické.

V teoretické části se zabývá poznatky, které jsou sepsány po prostudování odborné literatury, která je uvedena v závěru této práce. Má za cíl zodpovědět základní otázky týkající se stresu. Vysvětluje mimo jiné také to, co to vlastně stres je, jeho příčiny a jaké preventivní opatření se dá proti stresu podniknout. Dále řeší i jeho následky, mezi které patří například syndrom vyhoření.

Empirická část se dělí na dvě části. První část se zabývá dotazníkovým šetřením, které bylo prováděno v nemocnicích v České republice a má za úkol zjistit, zda se jejich zaměstnankyně potýkají se stresem. Zabývá se především tím, zda je rozdíl ve vnímání stresu v různých věkových kategoriích, zda jsou na stres náchylnější ženy s dětmi nebo zda si myslí, že jsou spravedlivě odměňovány. Ve druhé části je použit Meisterův dotazník.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 100 osob, které pracují ve zdravotnictví. Jsou zde zařazeny pouze ženy – zdravotní sestry. Při vyhodnocování dotazníku je použito statistických metod. Jelikož se jedná o výběrový soubor, který je větší než 40, jsou použity na vypracování kontingenční a asociační tabulky. Po sestavení tabulek jsou spočítány teoretické četnosti a dále je použit takzvaný  $\chi^2$  test pro zjištění závislosti kvalitativních znaků. Podle toho se následně zjistí, zda je v tomto výpočtu významný statistický rozdíl a zda se nulová hypotéza bude zamítat či nikoli. Výpočty jsou počítány ručně. Při výpočtech je zvolena hladina významnosti  $\alpha = 0,05$  [12].

Meisterův dotazník se používá především k hodnocení výše psychické zátěže pracovníků. Jednalo se o deset otázek, kde respondenti měli na odpověď vymezenou hodnotící škálu od 1 do 5 (1 = Nesouhlasím, 5 = Ano, souhlasím). V první části Meisterova dotazníku se v každé věkové kategorii vypočítají mediány u všech položek v tabulce a následně se díky kritické hodnotě zjistí, kterou položku každá věková kategorie hodnotí pozitivně, či negativně. V druhé části Meisterova dotazníku se vyhodnotí, podle součtu faktorů, zda sestřičky pociťují psychickou zátěž, která má vliv na jejich výkonnost [20].

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Obecný význam stresu

Prožívání stresu patří k lidskému životu [5]. Nejznámější badatel, zabývající se stresem byl H. Selye [4]. Obecně se dá pod tímto pojmem představit takový subjektivní stav, kdy má konkrétní osoba pocit, že je vystavená obtížné situaci, které se nemůže vyhnout, a ani ji všemi svými schopnostmi nikterak ovlivnit ve svůj prospěch [3]. Stresová zátěž může být něco, co dokáže v danou chvíli zkřížit předem dané plány, hádka, nebo nedostatek informací k učinění důležitého rozhodnutí [8].

Stres se nevztahuje pouze ke zdravotnímu stavu, ale jedná se o kombinaci fyzických, duševních a emočních projevů, které se projevují při rostoucím napětí. Tělo by nemělo být vystavováno stresu příliš dlouhou dobu, jelikož se potom mohou objevit některé příznaky jako je bolest hlavy, podrážděnost, agresivita, nebo nechutenství. Stres se může u každého projevovat naprosto individuálně. Jedni cítí stres fyzicky, u jiných převažuje stres duševní [2]. Všechny systémy v těle jsou udržované na optimální úrovni v rovnováze. Tento termín je odborníky nazýván jako „homeostáza“. Stres by se dal tedy pojmut jako skutečné, či jen implicitní ohrožení výše zmíněné homeostázy [1].

Stres není jen něco škodlivého a negativního. Existují dvě varianty a tím je stres pozitivní a negativní [11]. V reálném životě by se dal stres laicky pojmut jako událost, která způsobuje reakci, která na sebe bere podobu distresu, což je pro nás špatný stres. Nejedná se ale ve všech případech vždy jen o špatný stres, který následuje po události, ale dokonce se zde může objevit i eustres, což je stres, který považujeme za prospěšný [1]. V životě existuje plno situací, ke kterým jedince donutí stres. Kdyby určitý stres neprožíval, tak by nebyl schopný ani vlastními silami vstát z postele [11]. Díky stresu se dá rychle reagovat na dané situace a využívat důležité informace. A to třeba v silničním provozu, kdy v daný okamžik rychlým šlápnutím na brzdu lze předejít možnému nebezpečí. Dále se to projevuje například při zkouškách [8]. Stres tedy podněcuje k vyšším výkonům. Ve všech případech ale platí, že dlouhodobý a silný stres je negativní. Dochází díky tomu v mnohých případech ke zdravotním problémům a psychickým poruchám [9].

Prožívání stresu závisí na čtyřech různých faktorech. Prvním z nich je prostředí, kde daný jedinec stres zažívá. Druhý faktor je osobní zhodnocení dané stresové situace, kterou každý vnímá jinak. Nad čím by jiný mávl rukou, to by druhého srazilo na kolena. Dalším faktorem je posouzení vlastních možností. A posledním je množství podpory, kterou je obklopen [4].

Především ženy patří k rizikové skupině, která je náchylnější na stres. Kladou si na sebe příliš vysoké nároky, jelikož chtějí mít vše dokonalé. Tím se ale jejich perfekcionismus stává spouštěčem pro stresové symptomy. Nezřídka to ženy řeší tím, že sáhnou po lécích. Podle všeho ženy sáhnou po lécích třikrát více jak muži a to při příznacích přetížení, které se projevují poruchami spánku, rozladěností či nervozitou. Náchylnější na stres jsou také lidé na vedoucích pozicích [21].

## **3.2 Druhy stresu a osobnostní typy chování**

### **3.2.1 Eustres**

Eustres se často spojuje mimo jiné s potěšujícím očekáváním nebo se zdoláváním překážek [7]. Člověk eustres zažívá především v takových situacích jako je třeba povýšení, pochvala nebo zamilování. Člověk zažívá stejné symptomy jako u stresu, jenže s tím rozdílem, že tyto jsou pro naše tělo prospěšné a zdravé [8].

### **3.2.2 Distres**

Distres je na rozdíl od eustresu takový stav, kdy jedinec začíná mít pocit, že je všechno nad jeho síly.[7].

### **3.2.3 Akutní stres**

Jedná se o stres, který netrvá dlouhou dobu a po zdravotní stránce nezpůsobuje žádné problémy [19].

### **3.2.4 Chronický stres**

Chronický stres je takový stres, který je prožíván dlouhou dobu. Přináší také mnoho zdravotních rizik [14].

### **3.3 Stresory**

Stresory mohou přicházet jak zevnitř, tak zvenčí organismu [9]. Za stresor je považována jak nepříjemná situace, tak i její očekávaný příchod [5]. Může jím být i jakákoliv myšlenka, kterou se momentálně jedinec zaobírá. Stresor způsobuje pocit ohrožení, strachu, že se něco stane nebo přináší takový pocit, že jedinec se začne domnívat, že naprosto ztrácí nad vším kontrolu. Může se jednat o jednu situaci, ale častěji se jedná o působení několika faktorů rychle za sebou [5]. Stresor je tedy vlastně vše, co daného člověka zatěžuje [15].

Stresory se dají zařadit do několika kategorií, v každé literatuře může být rozřazení jiné. V této práci jsou stresory rozděleny do následujících pěti skupin:

#### **1) Problémy v osobních vztazích**

V této kategorii hrají prioritu především vztahy mezi lidmi a tím jak mezi sebou komunikují [5]. Zařazuje sem například rozchod s partnerem, rozvod nebo žárlivost [2]. Dále pak neshody s rodiči a neshody v partnerském životě [5].

#### **2) Starosti s dětmi**

Patří sem vše, co se týče dětí. Jsou to mimo jiné problémy dětí ve škole, v pubertě, nebo porušování pravidel a neposlušnost dětí [2].

#### **3) Rodiče**

Zařazuje se sem společné bydlení s rodiči, nebo finanční závislost na nich [2].

#### **4) Finanční starosti**

Vše co se týká peněz, objevuje se tu nízký příjem, který nestačí na vlastní obživu, nebo obživu celé rodiny a pak dluhy, hazardní hry a sázky [2]. Zařazuje se sem i ztráta práce, či hrozba její ztráty [5].

#### **5) Fyzické potíže vyvolané nebo umocněné stresem**

Díky stresu se lze potýkat s vysokým krevním tlakem, astmatem, či migrénou [2].

Konkrétně v práci se mohou objevovat tyto stresory:

- 1) Množství práce – jedná se o takový případ, kdy je příliš mnoho práce a nedostatek personálu, který by tuto práci vykonal
- 2) Organizace práce – do této části se řadí vysoká očekávání, špatné zaškolení a konflikty v týmu
- 3) Pracovní čas – zařazuje se sem vysoká míra přesčasů a nevýhodně vytvořené pracovní směny
- 4) Pracovní prostředí – v tomto případě se může jednat o rušivé hluky a špatné osvětlení
- 5) Ostatní – ztráta pracovního místa [20].

Kromě negativního stresoru stojí na opačné straně i pozitivní salutor. Salutor je souhrn všeho, co pomáhá jedinci zvládat a překonávat stresovou situaci. Ideální situace nastává, když je salutor a stresor v rovnováze [13].

## **3.4 Stresová reakce a osobnostní typy**

### **3.4.1 Stresová reakce**

Za stresovou reakci se dá považovat psychická a fyzická reakce organismu na stresor. Patří sem reakce jako například bušení srdce, napětí a dokonce i negativní myšlenky [5]. Stresová reakce byla dříve brána pozitivně. Pomáhala totiž předkům. Dodala jim dostatečnou energii a sílu, aby mohli ulovit zvíře nebo utéct, pokud jim hrozilo nějaké nebezpečí [6].

Pocit nepohody patří k reakcím, které se mohou objevit kvůli zátěžovým vnějším okolnostem a trpí jím až 40 % jedinců. Příznaky se dokonce objevují i u takových jedinců, které vnímáme jako odolné a silné [5]. Stresová reakce se může objevit ve čtyřech úrovních, které se navzájem ovlivňují. Jedná se o projevy stresu v myšlení, emocích, chování a v tělesných příznacích [5].

Obrázek 1 Příklad bludného kruhu při hádce s manželkou



Zdroj: [5]

Stres může na každé pohlaví i na každou věkovou skupinu působit jinak. Díky chronickému stresu může u dětí vzniknout porucha nazývána jako nanismus. Ten se projevuje tím, že dítě má do konce svého života trpasličí vzrůst. U žen to vede k poruše menstruačního cyklu a u mužů to vede ke snížení počtu spermií a hladiny testosteronu [1].

Stresovou reakci může ovlivnit mnoho faktorů. Záleží na velikosti a charakteru stresorů, osobnostních vlastností, temperamentu, fyzické kondici, naučené reakci na stres a způsob zpracování vnějších podnětů [7].

Poprvé byla popsána reakce na stres okolo 30. let a to vědcem, který se jmenoval H. Selye. V tu dobu se zaměřoval na studium hormonů v endokrinologii. Získal preparát výtažku z vaječníku a rozhodl se ho použít. Začal ho podávat laboratorním krysám. Avšak vždycky při této akci krysy nemotorně upustil a následně je hekticky chytal. Po nějaké době krysy zkoumal a všiml si, že trpí na žaludeční vředy, zvětšily se jim žlázy nadledvinek a také se jim zmenšila imunitní tkáň. Tuto reakci přisuzoval výtažkům z vaječníku. Tento experiment zopakoval na dvou dalších skupinách laboratorních krys.

Jedněm dal výtazek z vaječníků a druhé skupině dal fyziologický roztok. Jelikož byl stále nemotorný, tak mu krysy i při tomto experimentu stále padaly. Poté zjistil, že obě skupiny vykazují stejné příznaky a to vředy, zvětšené nadledvinky a zmenšení imunitní tkáně. Přišel tedy na to, že tyto příznaky způsobují činnosti, jež se děly oběma skupinám. Tím byla jeho nemotornost, která laboratorní krysy stresovala [1].

Nemělo by docházet k opakovanému spouštění stresové reakce, jelikož by to mohlo být pro jedince velice škodlivé a to stejně škodlivé jako některé stresory. Chronické stresory totiž dokážou způsobit takové potíže, ze kterých lze onemocnět [1].

#### 3.4.1.1 Fyzické příznaky stresu

Fyzické příznaky stresu jsou spojovány s reakcemi předků. Když jim hrozilo nějaké nebezpečí, rozhodli se bojovat, nebo utekli. Tělo v tu chvíli produkuje adrenalin a je ve stavu pohotovosti. Při výskytu adrenalinu v těle se dostává do krve více cukru, což způsobuje nadměrnou energii. Dále se rozšiřují zorničky, které umožní dané osobě lépe vidět a díky potu se dokáže tělo ochladit [2]. Adrenalin má na svědomí mnoho dalších účinků na tělo, které byly v minulosti efektivní při reakci na ohrožení. V současné době se adrenalin povětšinou nespotebovává a ukládá se v těle. To pak vyvolává řadu stresových příznaků, mezi které patří například poruchy trávení, průjem pocení nebo bušení srdce [2]. Srdce může bušit zrychleně a také nepravidelně. Zařazují se sem ještě nesnesitelné bolesti hlavy a u žen se mohou vyskytovat změny v menstruačním cyklu [13]. Existují další tělesné příznaky stresu, které jsou pro každého individuální. Patří mezi ně dotýkání se vlasů, uší nebo nosu. Pak také podupávání nohou a kousání se do rtu. Plno těchto návyků bylo získáno už v dětství a projeví se ve stresové situaci [7].

#### 3.4.1.2 Duševní příznaky stresu

Pokud jedinec zažívá stres dlouhodoběji, můžou se u něho objevit různé psychické projevy. Nedokáže se tolik soustředit, je nejistý a také roztržitý [2]. Mimo to má také pocity únavy, pocit viny a beznaděje a je podrážděný a netrpělivý [7]. Zbytečně se trápí i s takovými věcmi, které by za normálních okolností tolik neřešil a které nejsou ani tolik důležité [13].



### **3.4.2 Osobnostní typy**

Američané M. Friedman a R. Rosenman přišli na to, že existují dva osobnostní typy [16]. Jedním z nich je typ A a druhým je typ B [7]. Osobnosti náchylnější ke škodlivému stresu jsou osobnosti typu A [2]. Mezi jeho charakteristické vlastnosti patří agresivita a netrpělivost, má také velké sklony více a tvrdě pracovat [7]. Klade si pevné cíle a stále musí být chválen a být ujišťován o úspěchu [2]. Tento typ se nemusí projevovat po dobu celého života, ale může ho vyvolat určitá životní situace [4].

U chování typu A byl dokázán vyšší výskyt srdečních záchvatů a to konkrétně 15 %, u druhé skupiny to bylo o 8 % méně [16]. Druhý typ B je klidný a uvolněný [7]. Výjimkou není ani to, že dosahují stejných výsledků jako osobnostní typ A, avšak klidným způsobem. Jsou skvělými posluchači a nejsou útoční [2].

### **3.5 Měření stresu**

Dva američtí lékaři se zabývali možností, jak měřit stres [9]. Těmi lékaři byl profesor psychiatrie T. Holmes a jeho žák, který se jmenoval R. Rahe. [4]. Zkoumali různé stresové účinky, které byly vyvolané událostmi v běžném životě [2]. Vypsali různé události, které jedince mohly potkat v posledních dvanácti měsících a které mu mohly způsobit stres a ke každé události přiřadili body, podle závažnosti dané události [9]. Je zajímavé, že i některé radostné události v konečném důsledku můžou vyvolat stres [4].

## Obrázek 2 Stupnice stresu

- úmrtí partnera (100 bodů)
- rozvod (73 bodů)
- odluka (65 bodů)
- uvěznění (63 bodů)
- úmrtí blízkého člena rodiny (63 bodů)
- osobní zranění nebo onemocnění (53 bodů)
- sňatek (50 bodů)
- propuštění z práce (47 bodů)
- usmíření s partnerem (45 bodů)
- odchod do důchodu (45 bodů)
- změna zdravotního stavu člena rodiny (44 bodů)
- těhotenství (40 bodů)
- problémy v sexuálním životě (39 bodů)
- nový člen rodiny (39 bodů)
- změny v zaměstnání (39 bodů)
- změny ve finanční situaci (38 bodů)
- více hádek s partnerem (35 bodů)
- větší hypotéka (32 bodů)
- propadnutí věci sloužící jako záruka na půjčku (30 bodů)
- změna pracovní náplně (29 bodů)
- syn nebo dcera opouští domov (29 bodů)
- neshody s příbuznými manžela nebo manželky (29 bodů)
- vynikající osobní úspěch (28 bodů)
- životní partner nastupuje do zaměstnání nebo z něj odchází (26 bodů)
- zahájení nebo ukončení školní docházky (26 bodů)
- změna životních podmínek (25 bodů)
- přehodnocení osobních návyků (24 bodů)
- neshody s vedoucím (23 bodů)
- změna pracovní doby nebo podmínek (20 bodů)
- změna bydliště (20 bodů)
- změna školy (20 bodů)
- změna způsobu trávení volného času (19 bodů)
- změna v náboženských aktivitách (19 bodů)
- změna ve společenských aktivitách (18 bodů)
- menší hypotéka nebo půjčka (17 bodů)
- změna doby spánku (16 bodů)
- změna v počtu rodinných setkání (15 bodů)
- změna stravovacích zvyklostí (15 bodů)
- dovolená (13 bodů)
- vánoce (12 bodů)
- menší porušení zákona (11 bodů)

**Zdroj:** [9]

Pro vyhodnocení této tabulky je nutno sečíst všechny body u událostí, které byly označeny, že se daného jedince v minulém roce týkaly [9]. Většinou ho totiž neohrožuje pouze jediný stresový faktor [4]. Pokud je součet těchto bodů více jak 300, znamená to, že se značně zvyšuje riziko onemocnění. V rozsahu 150 – 300 bodů se zvyšuje riziko

onemocnění o 30 %. Pokud je počet bodů menší než 150, tak je pouze malá pravděpodobnost pro onemocnění [9].

Výše zmínění lékaři díky této tabulce zjistili, že 80 % jedinců dosahující v tomto testu přes 300 bodů a další polovina, která dosahuje bodového rozmezí mezi 150 – 300, budou do dvou let zasaženi těžkými depresemi nebo příslušnými fyzickými nemocemi, mezi které můžeme zařadit například infarkt [4]. Tato tabulka je velmi individuální, každý se se stresovou situací vyrovnává v jinou časovou dobu a má jiné reakce na ni. Dokonce může i nějaká stresová situace chybět. Aby tabulka byla přesně pro daného jedince, je možné do ní nějakou stresovou událost zařadit, nebo u nějakých událostí ubrat či přidat nějaké body, aby to bylo na míru [9].

Existuje i jiný test, díky kterému lze zjistit, jestli je něčí život ohrožen stresem a tím je test od anglického badatele C. L. Coopera [4].

### **3.6 Prevence stresu**

Každý reaguje na výskyt stresu odlišným způsobem, zatímco jeden si vezme lék na uklidnění, druhý si může jít zapálit cigaretu. Tohle je ale pouze krátkodobé řešení, které při dalším stresu nemusí být vůbec nápomocné [8].

Je důležité pravidelně relaxovat, při větším časovém tlaku. Je důležité udržovat rovnováhu mezi prací a volným časem a také mezi stresem a relaxací. Nelze žít pod trvalým stresem, protože by to v nejčastějším případě vedlo k nevyrovnanosti a onemocnění. Na druhou stranu nelze být ani ve stavu naprostého uvolnění. Mezi příznaky, které znamenají nerovnováhu mezi stresem a relaxací se značí nervozita, zažívací potíže a dále pak poruchy spánku. Díky relaxaci snese jedinec větší psychickou zátěž [8].

Kromě relaxace se může proti stresu účinně bojovat dostatečným pohybem. [2]. V dnešní době člověk může sportovat jak sám, tak i v různých fitness centrech nebo v klubech. Vše záleží na našich časových a finančních možnostech [8]. Nedostatkem pohybu dochází v těle k poruše metabolismu, člověk přibírá a cítí se více unaven [2]. Díky sportu se člověk odpoutá od myšlenek na práci a stres [8]. Neměl by to být příliš náročný sport, aby nezpůsobil jen další stres [2].

Další důležitou činností je spánek. Díky plnohodnotnému spánku lze zvládat každodenní činnosti s větším přehledem. Pravidelným a zdravým spánkem se předchází různým nemocem a posilujeme imunitní systém [8].

Neopomíjenou součástí pro ovlivnění stresu by měl být i vhodný výběr stravy. Je tedy důležité mít stravu pestrou. Mít dostatečný přísun potravin s vitamíny, základními mastnými kyselinami, antioxidanty a nerafinovanými uhlovodany. Člověk by neměl jíst stále to samé jídlo, jelikož nedostává správný přísun všech potřebných živin [2].

Potraviny je také vhodné doplňovat dostatečným přísunem tekutin. Podle odborníků by to měly být minimálně dva litry tekutin denně [8]. Neplatí to ale pro pití čaje a kávy. Kofein totiž stimuluje tvorbu adrenalinu a to má za příčinu oslabení reakce organismu na stres. Nedoporučuje se vypít více jak tři šálky kávy denně [2].

Díky meditaci lze vymýtit z vědomí všechny aktuální problémy, které se přemítají každému v hlavě. Někdo k tomu potřebuje prostředí bez rušivých elementů, někdo zase upřednostňuje tichou a uklidňující hudbu. Meditace však neprobíhá v řádech minut, spíše je to na několik desítek minut [9].

Další součástí prevence proti stresu je relaxace. Každý by si měl denně vyhradit čas pouze pro sebe. Za relaxací se může skrývat plno činností, jejichž hlavní účel je uvolnit napětí [2].

Jako prevenci proti stresu lze považovat i takovou činnost jako je time management. Je to vlastně schopnost řídit a uspořádat si svůj čas. Za zakladatele time managementu se považuje F. W. Taylor. Zjistil, že zaměstnanci odvedou stejný úkol za rozdílný časový úsek. Dovtípil se toho, že ti nejrychlejší a s bezchybným výkonem používají racionální postupy pro vypracování daného úkolu a nezdržují se zbytečnými kroky navíc na rozdíl od svých pomalejších kolegů. Každý by měl ze svého života odstranit chronografy, což jsou zloději času [9].

## **3.7 Práce a stres**

Díky práci získává jedinec určitou identitu. Bojí se, že kdyby o práci přišel, tak přijde nejen o určitou identitu, ale i o zdroj obživy. A když tato situace nastane, začne se jedinec cítit méněhodnotný a naprosto neschopný a začne upadat do stresu [16]. Jeho zdraví se tak zhorší nejen po stránce psychické, ale dokonce i po stránce fyzické [17].

V práci se člověk může setkat s takovými situacemi jako je mobbing a bossing. Jedná se o situace, které jsou velice stresové.

### **3.7.1 Mobbing**

Jedná se o psychický a opakovaný útok na konkrétního jedince. Osoba je zesměšňována a vystavuje se nadměrné kritičnosti od okolí.

### **3.7.2 Bossing**

Jedná se vlastně o psychický nátlak ze strany šéfa. Ten může přidávat plno úkolů, které zřetelně přesahují síly jedince, nebo naopak mu může zadávat úkoly, které jsou pod jeho úroveň. [15].

### **3.7.3 Pracovní prostředí**

*„Pod pojmem pracovní prostředí se rozumí soubor činitelů působících na činnost člověka v určitém prostoru anebo také soubor podmínek, za jakých se uskutečňuje pracovní proces.“ (Štikar a kol., 2003, s. 47)*

## **3.8 Syndrom vyhoření**

### **3.8.1 Co je to syndrom vyhoření?**

Poprvé byl pojem „vyhoření“ použit v 70. letech 20. století a to osobami jako byl H. Freudenberger a Ch. Maslach. Od té doby vyšel nespočet publikací týkajících se tohoto tématu. Dodnes přesná definice tohoto pojmu není blíže určena [10]. Každá cesta

k syndromu vyhoření je pro každého jedince individuální [16]. Více ohroženi jsou osoby pracující v oblasti s intenzivními sociálními kontakty [10]. Mezi ty patří například zdravotní sestry a manažeři. Ale týká se to i novinářů, kteří jsou stále v časovém presu, nebo také letoví dispečeri, kteří se musejí zaobírat velmi malými detaily. Syndrom vyhoření se prakticky nevyhýbá žádnému zaměstnání. [18].

*„Vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným fyzickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi.“ (Poschkamp, 2013, s. 11)*

### **3.8.2 Syndrom vyhoření na základě čtyřfázového modelu**

První fáze tohoto modelu se nazývá poplachová. Může se jednat například o rozpor dvou osob, kdy jeden chce něco jiného než ten druhý. V tu chvíli můžeme pociťovat, že je pro nás protějšek ohrožující. Zažíváme při tom takové fyzické stavy, mezi které patří nepravidelné bušení srdce, vnitřní stres a pocení. Mezi duševní příznaky můžeme zařadit nevolnost, nervozitu a strach. Všechny tyto symptomy jsou typické pro příznaky stresu. Jediný rozdíl, který se může vyskytnout mezi jedinci je jejich intenzita, kterou každý jedinec vnímá individuálně. Nikdo by neměl v této fázi setrvávat příliš dlouho, jelikož by to vedlo jako základ k pozdější panické poruše. Ta se objevuje až ve třetí fázi tohoto modelu [3].

Ačkoliv jsou v této bakalářské práci uvedeny čtyři fáze, může jich celkově být v jiných publikacích až dvanáct. Záleží na detailnějším popisu jednotlivých fází [10].

Obrázek 3 Cyklus vyhoření podle Freudenbergera



Cyklus vyhoření podle Freudenbergera

Zdroj :[10]

Další fáze se nazývá jako fáze odporu, jedná se o situaci, kdy nelze vlastními silami zvládnout situaci a zároveň opustit tuto situaci nepřichází v úvahu a ani to není možné. Symptomy, které se objevily v poplachové fázi, se v této fázi více prohlubují. U každého se projevují jinak. Může jít například o bolesti hlavy, pocit úzkosti na hrudi nebo také dotyčný může pociťovat úzkost na hrudi [3].

Podle odborníků se syndrom vyhoření neobjeví okamžitě, jelikož se jedná o postupný a dlouhodobý proces [10].

Třetí fáze rovněž nazývána jako fáze vyčerpání. Tato fáze se nedá zmírnit ani překonáním, ani odpočinkem. Po fyzické stránce se objevují migrény, pocity slabosti a vyčerpání. Jedinec si prochází pocity zoufalství, smutku a často doprovázejícím pláčem. Stávají se asociálními, přestávají chodit na různé schůzky a setkání a stahují se do ústraní [3].

Poslední fází je ústup. Po fyzické stránce se zvyšuje slabost a vyčerpání. Jedinec začíná cítit nenávisť vůči vlastní osobě a běžné věci se mu zdají naprosto nezvladatelné a obtížné [3].



## **4 Empirická část**

V této části bakalářské práce jsou zpracovány výsledky z dotazníkového šetření s použitím příslušných hypotéz, kterých je celkem osm. Každá hypotéza je adekvátně zpracována a doplněna příslušnými tabulkami a okomentovaným výsledkem.

### **4.1 Dotazník**

Dotazníkové šetření se uskutečnilo v průběhu listopadu 2015. Byly rozeslány dotazníky, které zjišťovaly míru stresu u zdravotních sester (viz příloha č. 1). Bylo rozesláno přes 200 dotazníků. Pro dotazník bylo vybráno prvních sto korektně vyplněných dotazníků. Ty byly následně zpracovány a použity v této empirické části. Dotazník byl rozdělen na dvě části a obsahoval dohromady jedenáct otázek.

V první části respondenti odpovídali na otázky s uzavřenými odpověďmi. Tato část obsahovala deset otázek. Otázky se týkaly například věku respondentů, délky pracovního poměru ve zdravotnictví, spokojenosti s pracovním prostředím a četností výskytu stresu.

Druhá část dotazníku se zabývala Meisterovým dotazníkem (viz příloha č. 2). Ten se používá především k hodnocení výše psychické zátěže pracovníků. Jednalo se o deset otázek, kde respondenti měli na odpověď vymezenou hodnotící škálu od 1 do 5 (1 = Nesouhlasím, 5 = Ano, souhlasím). Tato část obsahovala v dotazníku jednu otázku, která obsahovala dalších deset podotázek k vypracování Meisterova dotazníku.

### **4.2 Popis statistického souboru**

K popisu statistického souboru byly použity vybrané základní údaje respondentů vycházející z dotazníkového šetření. V tomto přehledu jsou k vidění tabulky s absolutní a relativní četností a následný graf pro lepší přehlednost.

#### 4.2.1 Věková struktura respondentů

Největší část respondentů zaujímala skupina ve věku 18 – 25 let, konkrétně se jednalo o 37 žen, což je 37 % ze všech dotazovaných. Pouze 5 žen je starších 50 let.

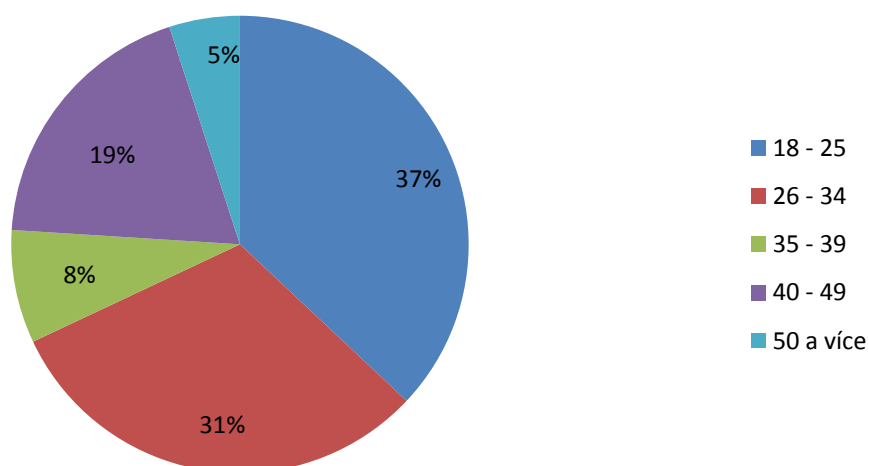
**Tabulka 1: Věková struktura respondentů**

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
18 – 25	37	37 %
26 – 34	31	31 %
35 – 39	8	8 %
40 – 49	19	19 %
50 a více	5	5 %
$\Sigma$	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 1: Věková struktura respondentů**

#### Věková struktura respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

#### 4.2.2 Struktura délky pracovního poměru respondentů ve zdravotnictví

Po zpracování dotazníkového šetření bylo zjištěno, že téměř polovina dotazovaných žen pracovala ve zdravotnictví méně než 5 let. Může za to pravděpodobně i fakt, že 37 % dotazovaných jsou ženy do 25 let. Třetina dotazovaných pracuje v daném oboru přes 10 let.

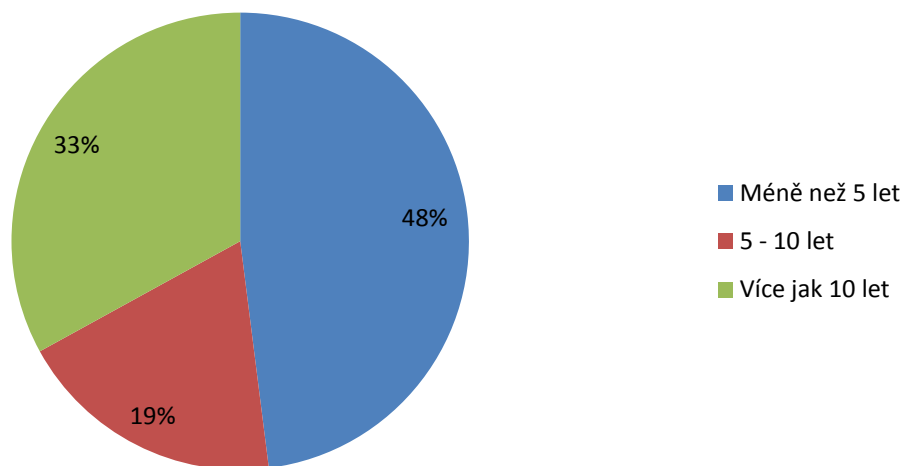
**Tabulka 2: Struktura délky pracovního poměru respondentů ve zdravotnictví**

Délka pracovního poměru	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Méně než 5 let	48	48 %
5 – 10 let	19	19 %
Více jak 10 let	33	33 %
$\Sigma$	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 2: Struktura délky pracovního poměru respondentů ve zdravotnictví**

#### Délka pracovního poměru



Zdroj: Vlastní zpracování

### 4.2.3 Struktura četnosti výskytu stresu u respondentů

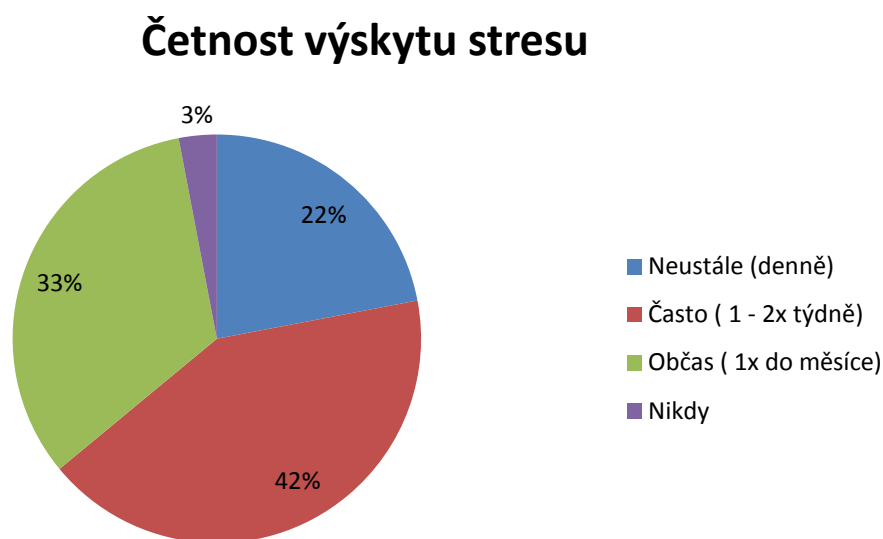
Z dotazníkového šetření vyplývá, že téměř polovina dotazovaných se ocitá 1 – 2x týdně ve stresu. Třetina zažívá stres jednou do měsíce. Zajímavý je fakt, že nikdy se ve stresu neocitá pouze 3 % dotazovaných respondentů. Což znamená, že 97 % osob se ocitá ve stresu alespoň jednou měsíčně.

**Tabulka 3: Struktura četnosti výskytu stresu u respondentů**

Četnost výskytu stresu	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Neustále (denně)	22	22 %
Často (1 – 2x týdně)	42	42 %
Občas (1x do měsíce)	33	33 %
Nikdy	3	3 %
$\Sigma$	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

**Graf 3: Struktura četnosti výskytu stresu u respondentů**



Zdroj: Vlastní zpracování

### 4.3 Stanovení hypotéz

Před zpracováním dotazníku byly stanoveny následující nulové a alternativní hypotézy:

#### **Hypotéza č. 1:**

H01: Neexistuje závislost mezi věkem respondenta a četností výskytu stresu.

H11: Existuje závislost mezi věkem respondenta a četností výskytu stresu.

#### **Hypotéza č. 2:**

H02: Neexistuje závislost mezi nočními směnami a četností výskytu stresu.

H12: Existuje závislost mezi nočními směnami a četností výskytu stresu.

#### **Hypotéza č. 3:**

H03: Neexistuje závislost mezi ženami s dětmi a četností výskytu stresu.

H13: Existuje závislost mezi ženami s dětmi a četností výskytu stresu.

#### **Hypotéza č. 4:**

H04: Neexistuje závislost mezi věkem a obavami o ztrátu zaměstnání

H14: Existuje závislost mezi věkem a obavami o ztrátu zaměstnání

#### **Hypotéza č. 5:**

H05: Neexistuje závislost mezi absencí sportu a četností výskytu stresu.

H15: Existuje závislost mezi absencí sportu a četností výskytu stresu.

#### **Hypotéza č. 6:**

H06: Neexistuje závislost mezi délkou zaměstnání ve zdravotnictví a pocitem nespravedlivého odměňování.

H16: Existuje závislost mezi délkou zaměstnání ve zdravotnictví a pocitem nespravedlivého odměňování.

#### **Hypotéza č. 7:**

H07: Neexistuje závislost mezi věkem a spokojeností s pracovním prostředím.

H17: Existuje závislost mezi věkem a spokojeností s pracovním prostředím.

### Hypotéza č. 8:

H08: Neexistuje závislost mezi věkem a vlivem stresu na výkonnost v zaměstnání.

H18: Existuje závislost mezi věkem a vlivem stresu na výkonnost v zaměstnání.

## 4.4 Zpracování dotazníku, výpočty

### 4.4.1 H<sub>01</sub>: Neexistuje závislost mezi věkem respondenta a četností výskytu stresu

Zaměřuje se na to, zda určité věkové kategorie mají vyšší míru náchylnosti na stres, nebo zda jsou všechny stejným způsobem ohroženy stresem.

#### 4.4.1.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 4: Věk respondenta a četnost výskytu stresu, neupraveno**

Věk	Četnost výskytu stresu				Σ
	Neustále	Často	Občas	Nikdy	
18 – 25	10	15	12	0	37
26 – 34	6	14	10	1	31
35 – 39	2	2	3	1	8
40 – 49	1	11	6	1	19
50 a více	3	0	2	0	5
Σ	22	42	33	3	100

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Počet respondentů, kteří se objevovali ve sloupci „Nikdy“ je malý, tudíž byl tento sloupec sloučen se sloupcem „Občas“. Stejná situace se stala v řádcích u věkových kategorií. Proto byl řádek „35 – 39“ a „50 a více“ sloučen do finálního řádku „35 a více“.

**Tabulka 5: Věk respondenta a četnost výskytu stresu, upraveno**

Věk	Četnost výskytu stresu			Σ
	Neustále	Často	Občas x Nikdy	
18-25	10	15	12	37
26-34	6	14	11	31
35 a více	6	13	13	32
Σ	22	42	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Pro výpočet teoretických četností se použil následující vzorec:

$$n_{oj} = \frac{n_{i \cdot} \cdot n_{\cdot j}}{n}$$

[12]

Ve vzorci jsou v čitateli vyobrazeny okrajové četnosti a písmeno n, které se nachází ve jmenovateli, značí celkovou četnost, která je v našem případě rovna 100 [12].

**Tabulka 6: Teoretické četnosti**

$37 * 22 / 100 = \mathbf{8,14}$	$37 * 42 / 100 = \mathbf{15,54}$	$37 * 36 / 100 = \mathbf{13,32}$
$31 * 22 / 100 = \mathbf{6,82}$	$31 * 42 / 100 = \mathbf{13,02}$	$31 * 36 / 100 = \mathbf{11,16}$
$32 * 22 / 100 = \mathbf{7,04}$	$32 * 42 / 100 = \mathbf{13,44}$	$32 * 36 / 100 = \mathbf{11,52}$

Zdroj: Vlastní zpracování

Pro další výpočet se použil  $\chi^2$  test pro nezávislost, jehož vzorec je:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^m \frac{(n_{ij} - n_{oj})^2}{n_{oj}}$$

[12]

**Tabulka 7: Výpočet**

$\frac{(10 - 8,14)^2}{8,14} = 0,425$	$\frac{(15 - 15,54)^2}{15,54} = 0,019$	$\frac{(12 - 13,32)^2}{13,32} = 0,131$	0,575
$\frac{(6 - 6,82)^2}{6,82} = 0,099$	$\frac{(14 - 13,02)^2}{13,02} = 0,074$	$\frac{(11 - 11,16)^2}{11,16} = 0,002$	0,175
$\frac{(6 - 7,04)^2}{7,04} = 0,154$	$\frac{(13 - 13,44)^2}{13,44} = 0,014$	$\frac{(13 - 11,52)^2}{11,52} = 0,19$	0,358
0,678	0,107	0,323	<b>1,108</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

$$\chi^2 = 1,108$$

$$\chi^2_{0,05(4)} = 9,488$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(4)}$$

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností neexistuje závislost mezi věkem respondentů a mírou stresového zatížení. Přesně 42 % respondentů odpovědělo, že se ve stresu vyskytuje často, což znamená 1x až 2x týdně. A denně se potýká se stresem 22 % zaměstnankyň zdravotního zařízení. Došlo se tedy k závěru, že všechny věkové kategorie jsou ohroženy přítomností stresu stejným způsobem.

#### 4.4.2 H<sub>02</sub>: Neexistuje závislost mezi nočními směny a četností výskytu stresu

Druhá hypotéza se zabývá otázkou, zda mají ženy větší náchylnost na stres, pokud chodí častěji na noční směny.

##### 4.4.2.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 8: Noční směny a četnost výskytu stresu, neupraveno**

Noční směny	Četnost výskytu stresu				Σ
	Neustále	Často	Občas	Nikdy	
Žádná - 1x	10	5	9	1	25
2x	0	4	2	0	6
3x	0	0	4	0	4
Více jak 3x	12	33	18	2	65
Σ	22	42	33	3	100



**Zdroj: Vlastní zpracování**

Některé sloupce a řádky musí být opět sjednoceny, aby se mohlo dojít k řádnému výsledku. Po sjednocení vznikne následující tabulka.

**Tabulka 9: Noční směny a četnost výskytu stresu, upraveno**

Noční směny	Četnost výskytu stresu		$\Sigma$
	Neustále x Často	Občas x Nikdy	
Žádná - 1x	15	10	25
2x a více	49	26	75
$\Sigma$	64	36	100

**Zdroj: Vlastní zpracování**

**Tabulka 10: Teoretické četnosti**

16	9
48	27

**Zdroj: Vlastní zpracování**

**Tabulka 11: Výpočet**

0,063	0,111	0,174
0,021	0,037	0,058
0,084	0,148	0,232

**Zdroj: Vlastní zpracování**

$$\chi^2 = 0,232$$

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

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

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností můžeme říct, neexistuje závislost mezi nočními směny a četností stresu. Ukázalo se, že 65 % zdravotních sester chodí za měsíc do práce více jak 3x. Po tomto výsledku lze konstatovat, že noční směny bez rozdílu na frekvencovanosti směn za měsíc nemají vliv na četnost stresu. Tedy ženy s vyšší frekvencovaností nočních směn nemusí být zákonitě ve vyšším stresu oproti ženám

z denních směn. Může za to třeba i fakt, že ženy z nočních směn už si na tento způsob života zvykly a neberou ho jako stresující a nijak neobvyklý.

#### 4.4.3 $H_{03}$ : Neexistuje závislost mezi ženami s dětmi a četností výskytu stresu

Tato hypotéza se zabývá otázkou, zda jsou ženy s dětmi více ohroženy stresem.

##### 4.4.3.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 12: Ženy s dětmi a četnost výskytu stresu, neupraveno**

Děti	Četnost výskytu stresu				$\Sigma$
	Neustále	Často	Občas	Nikdy	
Ano	8	18	15	2	43
Ne	14	24	18	1	57
$\Sigma$	22	42	33	3	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 13: Ženy s dětmi a četnost výskytu stresu, upraveno**

Děti	Četnost výskytu stresu			$\Sigma$
	Neustále	Často	Občas x Nikdy	
Ano	8	18	17	43
Ne	14	24	19	57
$\Sigma$	22	42	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 14: Teoretické četnosti**

9,46	18,06	15,48
12,54	23,94	20,52

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 15: Výpočet**

0,207	0,0001	0,149	0,356
0,17	0,0001	0,113	0,283
0,377	0,0002	0,262	0,639

Zdroj: Vlastní zpracování

$$\chi^2 = 0,639$$

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

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

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. Ze zpracovaných dat se ukázalo, že 57 % dotazovaných žen nemá děti. S 95 % pravděpodobností můžeme říct, že neexistuje závislost mezi ženami s dětmi a četností výskytu stresu.

#### 4.4.4 $H_{04}$ : Neexistuje závislost mezi věkem a obavami o ztrátu zaměstnání

Tato hypotéza se zaobírá otázkou, zda má věk nějaký vliv na obavy, které se týkají ztráty zaměstnání.

##### 4.4.4.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 16: Věk a obava o ztrátu zaměstnání, neupraveno**

Věk	Obava o ztrátu zaměstnání					$\Sigma$
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne	
18 – 25	0	5	3	14	15	37
26 – 34	2	8	3	12	6	31
35 – 39	1	1	0	4	2	8
40 – 49	2	5	3	4	5	19
50 a více	0	0	1	2	2	5
$\Sigma$	5	19	10	36	30	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 17: Věk a obava o ztrátu zaměstnání, upraveno**

Věk	Obava o ztrátu zaměstnání			$\Sigma$
	Ano x Spíše ano x Nevím	Spíše ne	Ne	
18 – 25	8	14	15	37
26 – 34	13	12	6	31
35 a více	13	10	9	32
$\Sigma$	34	36	30	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 18: Teoretické četnosti**

12,58	13,32	11,10
10,54	11,16	9,30
10,88	11,52	9,60

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 19: Výpočet**

1,667	0,035	1,37	3,072
0,574	0,063	1,171	1,808
0,413	0,201	0,038	0,652
2,654	0,299	2,579	5,532

Zdroj: Vlastní zpracování

$$\chi^2 = 5,532$$

$$\chi^2_{0,05(4)} = 9,488$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(4)}$$

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností neexistuje závislost mezi věkem respondentů a obavou o ztrátu zaměstnání. Přesně 36 % dotazovaných odpovědělo, že se spíše nebojí o ztrátu svého zaměstnání. Může v tom být i fakt, že je momentálně nedostatek zdravotnického personálu a respondenti se nebojí té možnosti, že by byli vyhozeni ze své práce. Znamená to tedy, že věk nemá co dočinění s obavami o ztrátu zaměstnání. Ať už je žena v jakémkoli věku, strach o ztrátu zaměstnání je vždy stejný.

#### 4.4.5 H<sub>05</sub>: Neexistuje závislost mezi absencí sportu a četností výskytu stresu

Hypotéza se zaměřuje na to, zda má absence sportu nějaký vliv na stres.

#### 4.4.5.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 20: Absence sportu a četnost výskytu stresu, neupraveno**

Sport	Četnost výskytu stresu				$\Sigma$
	Neustále	Často	Občas	Nikdy	
Ano	8	15	12	2	37
Ne	14	27	21	1	63
$\Sigma$	22	42	33	3	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 21: Absence sportu a četnost výskytu stresu, upraveno**

Sport	Četnost výskytu stresu			$\Sigma$
	Neustále	Často	Občas x Nikdy	
Ano	8	15	14	37
Ne	14	27	22	63
$\Sigma$	22	42	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 22: Teoretické četnosti**

8,14	15,54	13,32
13,86	26,46	22,68

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 23: Výpočet**

0,002	0,019	0,035	0,056
0,001	0,011	0,02	0,032
0,003	0,03	0,055	0,088

Zdroj: Vlastní zpracování

$$\chi^2 = 0,088$$

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

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

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností neexistuje závislost mezi absencí sportu a četností stresu. V tabulce je uvedeno, že 63 % dotazovaných se nevěnuje sportu. Z tohoto výsledku vyplývá, že sport nepomáhá nikterak snižovat a předcházet stresu.

#### 4.4.6 H<sub>06</sub>: Neexistuje závislost mezi délkou zaměstnání ve zdravotnictví a pocitem nespravedlivého odměňování

Tato hypotéza se zabývá tím, zda ženy mají pocit nespravedlivého odměňování ve spojitosti s odpracováním určitých let.

##### 4.4.6.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 24: Délka zaměstnání a pocit nespravedlivého odměňování, neupraveno**

Délka práce	Myslíte si, že jste spravedlivě odměňováni?					Σ
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne	
< 5 let	4	8	2	19	15	48
5 – 10 let	1	1	2	9	6	19
> 10 let	3	8	3	7	12	33
Σ	8	17	7	35	33	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 25: Délka zaměstnání a pocit nespravedlivého odměňování, upraveno**

Délka práce	Myslíte si, že jste spravedlivě odměňováni?			Σ
	Ano x Spíše ano x Nevím	Spíše ne	Ne	
< 5 let	14	19	15	48
5 – 10 let	4	9	6	19
> 10 let	14	7	12	33
Σ	32	35	33	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 26: Teoretické četnosti**

15,36	16,80	15,84
6,08	6,65	6,27
10,56	11,55	10,89

**Zdroj: Vlastní zpracování**

**Tabulka 27: Výpočet**

0,12	0,288	0,045	0,453
0,712	0,83	0,012	1,554
1,121	1,792	0,113	3,026
1,953	2,91	0,17	<b>5,033</b>

**Zdroj: Vlastní zpracování**

$$\chi^2 = 5,033$$

$$\chi^2_{0,05(4)} = 9,488$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(4)}$$

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností neexistuje závislost mezi délkou zaměstnání v podniku a pocitem nespravedlivého odměňování.

#### **4.4.7 H<sub>07</sub>: Neexistuje závislost mezi věkem a spokojeností s pracovním prostředím**

Tato hypotéza se zabývá tím, zda má věk vliv na spokojenost s pracovním prostředím.

#### 4.4.7.1 Sestavení kontingenční tabulky

**Tabulka 28: Věk a spokojenost s pracovním prostředím, neupraveno**

Věk	Spokojenost s pracovním prostředím					$\Sigma$
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne	
18 – 25	7	16	5	7	2	37
26 – 34	9	15	0	5	2	31
35 – 39	2	4	1	1	0	8
40 – 49	5	5	1	6	2	19
50 a více	3	1	0	1	0	5
$\Sigma$	26	41	7	20	6	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 29: Věk a spokojenost s pracovním prostředím, upraveno**

Věk	Spokojenost s pracovním prostředím			$\Sigma$
	Ano	Spíše ano x Nevím	Spíše ne x Ne	
18 – 25	7	21	9	37
26 – 34	9	15	7	31
35 a více	10	12	10	32
$\Sigma$	26	48	26	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 30: Teoretické četnosti**

9,62	17,76	9,62
8,06	14,88	8,06
8,32	15,36	8,32

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 31: Výpočet**

0,714	0,591	0,04	1,345
0,11	0,001	0,139	0,25
0,339	0,735	0,339	1,413
1,163	1,327	0,518	3,008

Zdroj: Vlastní zpracování



$$\chi^2 = 3,008$$

$$\chi^2_{0,05(4)} = 9,488$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(4)}$$

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností neexistuje závislost mezi věkem respondentů a spokojeností s pracovním prostředím. Pouze 26 % respondentů je spíše nespokojeno se svým pracovním prostředím.

#### 4.4.8 H08: Neexistuje závislost mezi věkem a vlivem stresu na výkonnost v zaměstnání

Tato hypotéza se zabývá otázkou, zda je mezi věkem a vlivem stresu na výkonnost v zaměstnání je nějaká spojitost. Zodpovídá na otázku, zda je nějaká věková skupina ovlivněna stresem, který ovlivňuje jejich výkonnost v zaměstnání.

**Tabulka 32: Věk a vliv stresu na výkonnost v zaměstnání, neupraveno**

Věk	Vliv stresu na výkonnost v zaměstnání					Σ
	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne	
18 – 25	23	9	1	3	1	37
26 – 34	16	9	2	3	1	31
35 – 39	3	2	1	2	0	8
40 – 49	10	8	0	0	1	19
50 a více	4	1	0	0	0	5
Σ	56	29	4	8	3	100

Zdroj: Vlastní zpracování

**Tabulka 33: Věk a vliv stresu na výkonnost v zaměstnání, upraveno**

Věk	Vliv stresu na výkonnost v zaměstnání		Σ
	Ano	Spíše ano x Nevím x Spíše ne x ne	
18 – 25	23	14	37
26 – 34	16	15	31
35 a více	17	15	32
Σ	56	44	100

**Zdroj 1: Vlastní zpracování****Tabulka 34: Teoretické četnosti**

20,72	16,28
17,36	13,64
17,92	14,08

**Zdroj: Vlastní zpracování****Tabulka 35: Výpočet**

0,251	0,319	0,57
0,107	0,136	0,243
0,047	0,06	0,107
0,405	0,515	0,92

**Zdroj 2: Vlastní zpracování**

$$\chi^2 = 0,92$$

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

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

Hodnota testovaného kritéria je menší než hodnota kritická, proto nulovou hypotézu o nezávislosti raději **nezamítáme**. S 95 % pravděpodobností neexistuje závislost mezi věkem a vlivem stresu na výkonnost. Na všechny věkové kategorie působí vliv stresu na výkonnost stejným dílem. Přesně 56 % všech dotazovaných si myslí, že stres má vliv na výkonnost v zaměstnání.

#### **4.5 Meisterův dotazník**

Vyhodnocení tohoto dotazníku lze provést dvěma způsoby. Pro účel této bakalářské práce je vybrán způsob podle jednotlivých položek.

#### 4.5.1 Věková skupina 18 – 25

Výsledky pracovní zátěže u věkové skupiny sestřiček 18 – 25 let podle kritické hodnoty mediánu:

**Tabulka 36: Pracovní zátěž u věkové skupiny 18 – 25 let**

Hodnocení zátěže při práci	Hodnota mediánu			Hodnocení práce	Začlenění do faktoru
	Vlastní hodnota mediánu	Kritická hodnota mediánu	Rozdíl		
Při práci se často dostávám do časové tísně	4	3,0	+1	Negativní	I.
Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerada	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
V práci mám časté konflikty, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby	2	2,5	-0,5	Kladné	I.
Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.	1	2,5	-1,5	Kladné	II.
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost.	3	3,0	0	Negativní	III.
Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych	2	3,0	-1	Kladné	III.

chtěla dělat něco jiného.					
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost	3	3,0	0	Negativní	III.
Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	3	2,5	0.5	Negativní	III.

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Z předchozí tabulky vyplývá, že zdravotní sestřičky ve věkovém rozpětí 18 – 25 let hodnotí v práci kladně:

- 1) Pracovní uspokojení, díky kterému do práce chodí rády.
- 2) Práce je pro ně zajímavá
- 3) Nekonfliktnost v pracovním prostředí
- 4) Stále se něco děje něco nového, čímž lépe udržují pozornost
- 5) Práce je i po několika hodinách stále baví a neměnily by ji.

Naopak by negativně ohodnotily tyto situace:

- 1) Dostávají se často do časové tísně
- 2) Pracovní zátěž spojená s vysokou zodpovědností
- 3) Psychicky náročná práce, kdy po několika hodinách cítí nervozitu a rozechvělost
- 4) Psychicky náročná práce, při které cítí po několika hodinách únavu a ochablost
- 5) Náročnost práce, kterou nelze vykonávat delší dobu se stejnou výkonností.

Klasifikace zátěže:

**Tabulka 37: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 18 – 25 let**

Věk	Faktor			Součet	Stupeň zátěže
	I	II	III		
18 - 25	9	5	11	I+III = 20	2

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Skupina 18 – 25 let je zařazena do druhého stupně. V tomto stupni zažívají zdravotní sestry psychickou zátěž, díky které dochází k dočasnému ovlivnění výkonnosti [22].

#### 4.5.2 Věková skupina 26 – 34

Výsledky pracovní zátěže u věkové skupiny sestřiček 26 – 34 let podle kritické hodnoty mediánu:

**Tabulka 38: Pracovní zátěž u věkové skupiny 26 – 34 let**

Hodnocení zátěže při práci	Hodnota mediánu			Hodnocení práce	Začlenění do faktoru
	Vlastní hodnota mediánu	Kritická hodnota mediánu	Rozdíl		
Při práci se často dostávám do časové tísně	4	3,0	+1	Negativní	I.
Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerada	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující	1	2,5	-1,5	Kladné	II.
V práci mám časté konflikty, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby	2	2,5	-5	Kladné	I.
Při práci udržují jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.	1	2,5	-1,5	Kladné	II.
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost.	2	3,0	-1	Kladné	III.
Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych	3	3,0	0	Negativní	III.

chtěla dělat něco jiného.					
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost	3	3,0	0	Negativní	III.
Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	3	2,5	0,5	Kladné	III.

**Zdroj: Vlastní zpracování**

V této věkové kategorii jsou pozitivně hodnoceny následující situace

- 1) Pracovní uspokojení, díky kterému do práce chodí rády.
- 2) Práce je pro ně zajímavá
- 3) Nekonfliktnost v pracovním prostředí
- 4) Stále se něco děje něco nového, čímž lépe udržují pozornost
- 5) Práce není tak psychicky náročná, aby po několika hodinách pocítovali nervozitu a rozechvělost
- 6) Práci lze vykonávat po léta se stejnou výkonností

Naopak jsou hodnoceny tyto situace:

- 1) Dostávají se často do časové tísně
- 2) Pracovní zátěž spojená s vysokou zodpovědností
- 3) Po určité době mají práce natolik dost, že by chtěly dělat něco jiného
- 4) Psychicky náročná práce, při které cítí po několika hodinách únavu a ochablost

Klasifikace zátěže:

**Tabulka 39: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 26 – 34 let**

Věk	Faktor			Součet	Stupeň zátěže
	I	II	III		
26 - 34	9	4	11	I+III = 20	2

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Skupina 26 – 34 je zařazena do druhého stupně. V tomto stupni zažívají zdravotní sestry psychickou zátěž, díky které dochází k dočasnému ovlivnění výkonnosti [22].

### 4.5.3 Věková skupina 35 - 39

Výsledky pracovní zátěže u věkové skupiny sestřiček 35 – 39 let podle kritické hodnoty mediánu:

**Tabulka 40: Pracovní zátěž u věkové skupiny 35 – 39 let**

Hodnocení zátěže při práci	Hodnota mediánu			Hodnocení práce	Začlenění do faktoru
	Vlastní hodnota mediánu	Kritická hodnota mediánu	Rozdíl		
Při práci se často dostávám do časové tísně	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerada	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
V práci mám časté konflikty, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby	2	2,5	-0,5	Kladné	I.
Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.	1	2,5	-1,5	Kladné	II.
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost.	2	3,0	-1	Kladné	III.
Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych	1	3,0	-2	Kladné	III.



chtěla dělat něco jiného.					
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost	3	3,0	0	Negativní	III.
Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	3	2,5	0,5	Negativní	III.

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Tato věková skupina považuje v práci za pozitivní:

- 1) Pracovní uspokojení, díky kterému do práce chodí rády.
- 2) Práce je pro ně zajímavá
- 3) Nekonfliktnost v pracovním prostředí
- 4) Stále se něco děje něco nového, čímž lépe udržují pozornost
- 5) Práce není tak psychicky náročná, aby po několika hodinách pociťovali nervozitu a rozechvělost
- 6) Práce je i po několika hodinách stále baví a neměnily by ji.

Naopak negativně hodnotí tyto jevy:

- 1) Dostávají se často do časové tísně
- 2) Psychická zátěž spojená s vysokou zodpovědností
- 3) Psychicky náročná práce, při které cítí po několika hodinách únavu a ochablost
- 4) Náročnost práce, kterou nelze vykonávat delší dobu se stejnou výkonností.

Klasifikace zátěže:

**Tabulka 41: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 35 – 39 let**

Věk	Faktor			Součet	Stupeň zátěže
	I	II	III		
35 - 39	8	5	9	I+III = 17	1

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Věková skupina 35 – 39 je zařazena do 1. Stupně zátěže. To znamená, že zažívají takovou psychickou zátěž, která neovlivňuje jejich zdravotní stav ani výkonnost [22].

#### 4.5.4 Věková skupina 40 – 49

Výsledky pracovní zátěže u věkové skupiny sestřiček 40 – 49 let podle kritické hodnoty mediánu:

**Tabulka 42: Pracovní zátěž u věkové skupiny 40 – 49 let**

Hodnocení zátěže při práci	Hodnota mediánu			Hodnocení práce	Začlenění do faktoru
	Vlastní hodnota mediánu	Kritická hodnota mediánu	Rozdíl		
Při práci se často dostávám do časové tísně	4	3,0	1	Negativní	I.
Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerada	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující	3	2,5	0,5	Negativní	II.
V práci mám časté konflikty, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby	2	2,5	-0,5	Kladné	I.
Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.	2	2,5	-0,5	Kladné	II.
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost.	3	3,0	0	Negativní	III.
Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych	3	3,0	0	Negativní	III.

chtěla dělat něco jiného.					
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost	3	3,0	0	Negativní	III.
Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	3	2,5	0,5	Negativní	III.

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Kladně jsou hodnoceny tyto situace:

- 1) Pracovní uspokojení, díky kterému do práce chodí rády.
- 2) Nekonfliktnost v pracovním prostředí
- 3) Stále se něco děje něco nového, čímž lépe udržují pozornost

Naopak je to v těchto situacích:

- 1) Dostávají se často do časové tísně
- 2) Pracovní zátěž spojená s vysokou zodpovědností
- 3) Práci hodnotí jako málo zajímavou a je pro ně spíše otupující
- 4) Psychicky náročná práce, kdy po několika hodinách cítí nervozitu a rozechvělost
- 5) Po určité době mají práce natolik dost, že by chtěly dělat něco jiného
- 6) Psychicky náročná práce, při které cítí po několika hodinách únavu a ochablost
- 7) Náročnost práce, kterou nelze vykonávat delší dobu se stejnou výkonností.

Klasifikace zátěže:

**Tabulka 43: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 40 - 49 let**

Věk	Faktor			Součet	Výsledný stupeň zátěže
	I	II	III		
40 - 49	9	7	12	I+III = 21	2

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Skupina 40 - 49 je zařazena do druhého stupně. V tomto stupni zažívají zdravotní sestry psychickou zátěž, díky které dochází k dočasnému ovlivnění výkonnosti [22].

#### 4.5.5 Věková skupina 50 a více

Výsledky pracovní zátěže u věkové skupiny sestřiček, kterým je 50 a více let podle kritické hodnoty mediánu:

**Tabulka 44: Pracovní zátěž u věkové skupiny 50 a více let**

Hodnocení zátěže při práci	Hodnota mediánu			Hodnocení práce	Začlenění do faktoru
	Vlastní hodnota mediánu	Kritická hodnota mediánu	Rozdíl		
Při práci se často dostávám do časové tísně	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerada	1	2,5	-1,5	Kladné	II.
Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky	3	3,0	0	Negativní	I.
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující	1,5	2,5	-1	Kladné	II.
V práci mám časté konflikty, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby	1	2,5	-1,5	Kladné	I.
Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.	1	2,5	-1,5	Kladné	II.
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost.	2	3,0	-1	Kladné	III.
Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych	1,5	3,0	-1,5	Kladné	III.

chtěla dělat něco jiného.					
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost	2,5	3,0	-1,5	Kladné	III.
Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	3	2,5	0,5	Negativní	III.

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Pozitivně jsou hodnoceny především tyto situace:

- 1) Pracovní uspokojení, díky kterému do práce chodí rády.
- 2) Práce je pro ně zajímavá
- 3) Nekonfliktnost v pracovním prostředí
- 4) Stále se něco děje něco nového, čímž lépe udržují pozornost
- 5) Práce není tak psychicky náročná, aby po několika hodinách pociťovali nervozitu a rozechvělost
- 6) Práce je i po několika hodinách stále baví a neměnily by ji
- 7) Práce není tak psychicky náročná, aby po několika hodinách zdravotní sestra pociťovala únavu a ochablost

Negativně jsou hodnoceny tyto situace:

- 1) Dostávají se často do časové tísně
- 2) Pracovní zátěž spojená s vysokou zodpovědností
- 3) Náročnost práce, kterou nelze vykonávat delší dobu se stejnou výkonností

Klasifikace zátěže:

**Tabulka 45: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 50 a více let**

Věk	Faktor			Součet	Stupeň zátěže
	I	II	III		
50 a více	7	3,5	9	I+III = 16	1

**Zdroj: Vlastní zpracování**

Věková skupina „50 a více“ je zařazena do 1. stupně zátěže. To znamená, že zažívají takovou psychickou zátěž, která neovlivňuje jejich zdravotní stav ani výkonnost [22].

## 5 Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo uvedení a porozumění hlavního problému dnešní doby a tím je stres. Teoretická část byla zpracována po prostudování odborné literatury, která už byla na téma stres mnoha autory zpracována. Díky teoretické části této bakalářské práce se dá zjistit, co to vlastně stres je, upozorovat jeho fyzické i duševní projevy a zjistit možné stresory, které ho způsobují. Pomocí stupnice stresu od T. Holmese a R. Rahe se dá změřit, jak vysokou mírou stresu jedinec trpí a v kapitole o prevenci stresu se dají vyčíst možnosti, jak se stresem účinně bojovat. Nachází a vysvětluje se zde i takový pojem jako je syndrom vyhoření.

Empirická část má dvě části. První část se zabývá analýzou dat. Data byla sesbírána pomocí dotazníků, které byly rozeslány v průběhu listopadu. Následný vzorek čítá na 100 respondentů, kteří odpovídali na několik položených otázek. Ty byly následně zpracovány a pomocí statistických metod se došlo k výsledkům. U všech osmi stanovených hypotéz byly potvrzeny nulové hypotézy a nebyla tedy prokázána závislost. Zjistilo se, že všechny věkové skupiny žen jsou stejně náchylné na stres a neexistuje žádná věková kategorie, která by byla výjimkou. Denně se potýká se stresem 22 % zdravotních sester. Díky druhé hypotéze se přišlo na to, že neexistuje závislost mezi nočními směny a četností výskytu stresu, tudíž ženy, které chodí na více nočních směn, nejsou zákonitě ve vyšším stresu oproti ženám, které noční směny nemají, nebo jich mají méně. Bylo poukázáno i na takový fakt, že ženy s dětmi mají stejnou četnost výskytu stresu jako bezdětné zdravotní sestry. Ani u hypotézy, která se týkala obavy o ztrátu zaměstnání u různých věkových kategorií, nebyla prokázána závislost. Přesně 36 % dotazovaných odpovědělo, že se spíše nebojí o ztrátu zaměstnání. A vůbec se o ztrátu zaměstnání nebojí 30 %. Může za to například i fakt, že zdravotní sestry jsou v dnešních dnech žádané a tak se zdravotní sestry nebojí, že by byly vyhozeny za nadbytečnost. U absence sportu bylo zjištěno, že nikterak nesouvisí s četností stresu. Tudíž sport nepomáhá stresu předcházet ani ho snižovat.

Dále se lze z výsledků dozvědět, že neexistuje závislost ve vnímání délky zaměstnání v podniku a pocitem nespravedlivého odměňování. Není ani poukázáno na to, že určitá

věková kategorie by byla více spokojena s pracovním prostředím, než jiná. Pouze 26 % respondentů odpovědělo, že je nespokojeno s pracovním prostředím. Zjistilo se, že na všechny věkové kategorie působí vliv stresu na výkonnost stejným dílem a 56 % respondentů odpovědělo, že si myslí, že stres má vliv na výkonnost v zaměstnání.

Druhá část se zabývala Meisterovým dotazníkem. Z tohoto dotazníku se poukázalo na to, že ta skupina, která má nejméně negativních reakcí na svoji práci je skupina „50 a více“. Celkem vyšlo najevo, že označily ve většině případů tři situace z deseti jako negativní. Naopak nejvíce negativních reakcí na práci zdravotních sester prožívá skupina „40 – 49 let“. Ve výsledku došlo dokonce k tomu, že hodnotily sedm z deseti situací negativních. Je to dvakrát tolik, než skupina „50 a více“.

Dále je zajímavé, že všechny věkové kategorie se podle výsledků dostávají často do časové tísně a práce je psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky. Toto resumé je docela vysoce odpovídající tomu, jakou práci zdravotní sestry vykonávají. Musí stíhat více věcí najednou a nezřídka se právě dostávají do situací, kde hlavní roli hraje právě zodpovědnost.

Z Meisterova dotazníku je možné zjistit, že všechny věkové skupiny kromě „35-39“ a „50 a více“ jsou zařazeny do druhého stupně zátěže, kde zdravotní sestřičky zažívají takovou psychickou zátěž, díky které dochází k dočasnému ovlivnění výkonnosti. U věkové skupiny „35 – 39“ a „50 a více“ se dosáhlo prvního zátěžového stupně. Tento stupeň neovlivňuje jejich zdravotní stav ani výkonnost.

V závěru Meisterova dotazníku lze říct, že většina zdravotních sester je dočasně ovlivněna stresem při výkonu práce.

Výsledky této bakalářské práce by neměly být zobecněny na celou populaci. Je možné, že v té době, kdy zdravotní sestry dotazník vyplňovaly, mohly být v jiném psychickém rozpoložení, než je nyní a výsledky by se mohly v některých směrech lišit. Pro lepší výzkum by byl zapotřebí mnohem širší rozsah respondentů.

## 6 Seznam použité literatury

- [1] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd., Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [2] BATTISON, Toni. *Zvládnutý stres*. 1. vyd., Praha: J. Vašut, 1999. 80 s. ISBN 80-7236-053-1.
- [3] PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2015. 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
- [4] BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. 1. vyd., Praha: Melantrich, 1993. 139 s. ISBN 80-7023-159-9.
- [5] PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd., Praha: Grada, 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9.
- [6] MCKENNA, Paul. *Stres pod kontrolou*. Bratislava: Eastone Books, 2010. 146 s. ISBN 978-80-8109-128-5.
- [7] KADLČÍK, Miroslav. *Osobnost v zátěži*. 1. vyd., Praha: Institut pro místní správu, 2004. 75 s.
- [8] GEISSELHART, Roland R., HOFMANN-BURKART, Christiane. *Zvítězte nad stresem*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2006. 102 s. ISBN 80-247-1518-X.
- [9] ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Stres, frustrace a konflikty*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2008. 162 s. ISBN 978-80-247-1527-8.
- [10] POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření*. 1. vyd., Brno: Edika, 2013. 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.



- [11] LAROCHE, Loretta. *Jak zvládat stres*. 1. vyd., Praha: Motto, 2000. 181 s. ISBN 80-7246-051-X.
- [12] SVATOŠOVÁ, Libuše, PRÁŠILOVÁ, Marie. *Statistické metody v příkladech*. 1. vyd., Praha: ČZU, Provozně ekonomická fakulta, 2007. 210 s. ISBN 978-80-213-1673-7.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav. *Sestra a stres*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2010. 119 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
- [14] ŠTIKAR, Jiří, RYMEŠ, Milan, HOSKOVEC, Jiří, RIEGEL, Karel. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2003. 461 s. ISBN 80-246-0448-5.
- [15] NOVÁK, Tomáš. *Sám sobě psychologem*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2010. 187 s. ISBN 978-80-247-2956-5.
- [16] RENAUDOVÁ, Jacqueline. *Co je to stres a jak se mu vyhnout, testy a antistresové programy*. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Práce, 1993, 137 s. ISBN 80-208-0297-5.
- [17] ARNOLD, John. *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007, 629 s. ISBN 978-80-251-1518-3.
- [18] POTTEROVÁ, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: „Pracovní vyhoření“ – příčiny a východiska*. Olomouc: Votobia, 1997, 259 s. ISBN 80-719-8211-3.
- [19] KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

## Elektronické zdroje:

[20] BÖHM, Michaela, ERGO ONLINE, *Stress managen – Umgang mit Hektik und Arbeitsdruck* [online] [cit. 2016-02-21] Dostupné z: [http://orgo-online.de/site.aspx?url=html/grundkurs\\_bueroalltag/stress\\_managen.htm](http://orgo-online.de/site.aspx?url=html/grundkurs_bueroalltag/stress_managen.htm)

[21] DAK Gesundheit. *Stress im Job* [online] [cit. 2016-02-12] Dostupné z: [http://dak.de/dak/gesundheit/Stress\\_im\\_Job\\_1077246.html](http://dak.de/dak/gesundheit/Stress_im_Job_1077246.html)

[22] ŽIDKOVÁ, Zdeňka. *Hodnocení psychické zátěže* [online] [cit. 2016-02-17] Dostupné z: <http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Příklad bludného kruhu při hádce s manželkou .....	15
Obrázek 2 Stupnice stresu.....	18
Obrázek 3 Cyklus vyhoření podle Freudembergera .....	23

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Věková struktura respondentů .....	26
Tabulka 2: Struktura délky pracovního poměru respondentů ve zdravotnictví.....	27
Tabulka 3: Struktura četnosti výskytu stresu u respondentů .....	28
Tabulka 4: Věk respondenta a četnost výskytu stresu, neupraveno .....	30
Tabulka 5: Věk respondenta a četnost výskytu stresu, upraveno .....	31
Tabulka 6: Teoretické četnosti.....	31
Tabulka 7: Výpočet.....	32
Tabulka 8: Noční směny a četnost výskytu stresu, neupraveno .....	32
Tabulka 9: Noční směny a četnost výskytu stresu, upraveno .....	33
Tabulka 10: Teoretické četnosti.....	33
Tabulka 11: Výpočet.....	33
Tabulka 12: Ženy s dětmi a četnost výskytu stresu, neupraveno.....	34
Tabulka 13: Ženy s dětmi a četnost výskytu stresu, upraveno .....	34
Tabulka 14: Teoretické četnosti.....	34
Tabulka 15: Výpočet.....	34
Tabulka 16: Věk a obava o ztrátu zaměstnání, neupraveno .....	35
Tabulka 17: Věk a obava o ztrátu zaměstnání, upraveno .....	35
Tabulka 18: Teoretické četnosti.....	36
Tabulka 19: Výpočet.....	36
Tabulka 20: Absence sportu a četnost výskytu stresu, neupraveno.....	37
Tabulka 21: Absence sportu a četnost výskytu stresu, upraveno .....	37
Tabulka 22: Teoretické četnosti.....	37
Tabulka 23: Výpočet.....	37
Tabulka 24: Délka zaměstnání a pocit nespravedlivého odměňování, neupraveno .....	38

Tabulka 25: Délka zaměstnání a pocit nespravedlivého odměňování, upraveno .....	38
Tabulka 26: Teoretické četnosti.....	39
Tabulka 27: Výpočet.....	39
Tabulka 28: Věk a spokojenost s pracovním prostředím, neupraveno .....	40
Tabulka 29: Věk a spokojenost s pracovním prostředím, upraveno .....	40
Tabulka 30: Teoretické četnosti.....	40
Tabulka 31: Výpočet.....	40
Tabulka 32: Věk a vliv stresu na výkonnost v zaměstnání, neupraveno .....	41
Tabulka 33: Věk a vliv stresu na výkonnost v zaměstnání, upraveno .....	42
Tabulka 34: Teoretické četnosti.....	42
Tabulka 35: Výpočet.....	42
Tabulka 36: Pracovní zátěž u věkové skupiny 18 – 25 let.....	44
Tabulka 37: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 18 – 25 let.....	45
Tabulka 38: Pracovní zátěž u věkové skupiny 26 – 34 let.....	46
Tabulka 39: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 26 – 34 let.....	47
Tabulka 40: Pracovní zátěž u věkové skupiny 35 – 39 let.....	48
Tabulka 41: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 35 – 39 let.....	49
Tabulka 42: Pracovní zátěž u věkové skupiny 40 – 49 let.....	50
Tabulka 43: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 40 - 49 let .....	51
Tabulka 44: Pracovní zátěž u věkové skupiny 50 a více let .....	52
Tabulka 45: Klasifikace zátěže u věkové skupiny 50 a více let .....	53

## Seznam grafů

Graf 1: Věková struktura respondentů.....	26
Graf 2: Struktura délky pracovního poměru respondentů ve zdravotnictví.....	27
Graf 3: Struktura četnosti výskytu stresu u respondentů .....	28

## **7 Přílohy**

### **7.1 Příloha č. 1**

#### **7.1.1 Dotazník**

Dobrý den,

jmenuji se Martina Žroutová a jsem studentkou 3. ročníku na České Zemědělské Univerzitě v Praze. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění níže uvedeného dotazníku. Získané údaje budou zcela anonymní a budou určeny pouze pro studijní účely a to k tématu mé bakalářské práce, která nese název „Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání“.

Děkuji předem za vyplnění

Přeji krásný zbytek dne.

Martina Žroutová

#### **1) Věk**

- a) 18 – 25
- b) 26 – 34
- c) 35 - 39
- d) 40 – 49
- e) 50 a více

#### **2) Jak dlouho pracujete ve zdravotnictví?**

- a) Méně než 5 let
- b) 5 – 10 let
- c) Více jak deset let

#### **3) Máte děti?**

- a) Ano
- b) Ne

**4) Kolikrát do měsíce máte noční směny?**

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) Více jak 3x

**5) Sportujete alespoň 2x týdně?**

- a) Ano
- b) Ne

**6) Jste spokojen s pracovním prostředím?**

- Ano     spíše ano     nevím     spíše ne     ne

**7) Obáváte se ztráty zaměstnání?**

- Ano     spíše ano     nevím     spíše ne     ne

**8) Myslíte si, že jste spravedlivě odměňováni?**

- Ano     spíše ano     nevím     spíše ne     ne

**9) Myslíte si, že stres má vliv na Vaši výkonnost?**

- Ano     spíše ano     nevím     spíše ne     ne

**10) Jak často býváte ve stresu?**

- Neustále (denně)     často (1-2x do týdne)     občas (1x do měsíce)     nikdy

## 7.2 Příloha č. 2

### 7.2.1 Meisterův dotazník

		ANO....NE				
1.	Při práci se často dostávám do časové tísně	5	4	3	2	1
2.	Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerada	5	4	3	2	1
3.	Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky.	5	4	3	2	1
4.	Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující	5	4	3	2	1
5.	V práci mám časté konflikty a problémy, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby.	5	4	3	2	1
6.	Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.	5	4	3	2	1
7.	Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost	5	4	3	2	1
8.	Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych chtěla dělat něco jiného.	5	4	3	2	1
9.	Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost.	5	4	3	2	1
10.	Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	5	4	3	2	1

Zdroj: <<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>

## 7.2.2 Hodnocení psychické zátěže při práci

<<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>

### Vyhodnocení podle jednotlivých položek

Pro zjištění, co zdravotní sestry nejvíce zatěžuje, se musí spočítat mediány u všech položek. Pokud je medián vyšší, než kritická hodnota, která je uvedena u každé položky, hodnotí se tato položka negativně. V opačném případě se jedná o pozitivní reakci na danou činnost [22].

Tab.č.1. Kritické hodnoty mediánů

Číslo položky	Otázka (zkráceně)	Kritická hodnota mediánu	Začlenění do faktoru
1.	Časová tíseň	3,0	I.
2.	Malé uspokojení	2,5	II.
3.	Vysoká odpovědnost	3,0	I.
4.	Otupující práce	2,5	II.
5.	Problémy a konflikty	2,5	I.
6.	Monotonie	2,5	II.
7.	Nervozita	3,0	III.
8.	Přesycení	3,0	III.
9.	Únava	3,0	III.
10.	Dlouhodobá únosnost	2,5	III.

Zdroj: <<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>

### Klasifikace zátěže

#### Metoda

Aby bylo možné zjistit, jak moc jsou zdravotní sestry zatěžované a bylo možno je zařadit do určitého stupně zátěže, je nutno postupně sečíst mediány od každého faktoru. Nejprve se tedy sečte hodnota všech otázek, které se vyskytují pod faktorem I. A dále se pak zvlášť sečte faktor II. a III. Poté lze narazit na tři možnosti:

1. Pokud je součet I. faktoru nejméně o dva body vyšší než je součet II. faktoru, tak se poté sečte I. a III. faktor dohromady. Výsledek je možno vidět v tabulce [22].

Tab.č.2

Jestliže je součet:	Stupeň	Zátěžová tendence
7 - 19	1	
20 - 24	2	k přetížení
25 - 35	3	k přetížení

Zdroj: <<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>

2. Dále může nastat taková situace, že faktor II. bude mít nejméně o dva body vyšší součet, než faktor I. Poté se sčítá faktor II. a III. Výsledek je znovu uveden v tabulce [22].

Tab.č.3

Jestliže je součet:	Stupeň	Zátěžová tendence
7 - 21	1	
22 - 26	2	k monotonii (jednostrannosti, podtížení)
27 - 35	3	k monotonii (jednostrannosti, podtížení)

Zdroj: <<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>

3. V poslední a třetí situaci může vzniknout taková situace, že mezi součtem I. a II. faktoru bude menší rozdíl než dva body. Pokud tato situace nastane, sečtou se všechny faktory dohromady. Poté je výsledný stupeň uveden znovu v tabulce [22].

Tab.č.4

Jestliže je součet:	Stupeň	Zátěžová tendence
10 - 26	1	
27 - 32	2	kombinace obou (tj. přetížení i jednostrannosti)
33 - 50	3	kombinace obou (tj. přetížení i jednostrannosti)

Zdroj: <<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>

### Konečné zařazení



Konečně vysvětlení všech stupňů zátěže vystihuje tabulka s klasifikacemi psychické zátěže.

Tab.č.5 **Klasifikace psychické zátěže**

<b>1</b>	Psychická zátěž, při které není pravděpodobné ovlivnění zdraví, subjektivního stavu a výkonnosti (přitom je nutno odhlédnout od náhodných situačně podmíněných výkyvů v průběhu pracovní směny).
<b>2</b>	Psychická zátěž, při které může docházet pravidelně k dočasným ovlivněním subjektivního stavu, resp. výkonnosti.
<b>3</b>	Psychická zátěž, při níž nelze vyloučit zdravotní rizika.

Zdroj: <<http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>>