

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017-2020

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karel Rošík

Pracovní stres a vyhoření

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2017-2020

BACHELOR THESIS

Karel Rošík

Work stress and burnout

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 29.2.2020

Karel Rošík

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí práce paní PhDr. Marii Vacínové, CSc. za cenné rady, pomoc a odborného vedení při tvorbě bakalářské práce. Dále děkuji všem respondentům, kteří se podíleli na průzkumu a vyplnili dotazník.

Anotace

Předložená bakalářská práce „Pracovní stres a vyhoření“ se věnuje obecným i pracovním problémům stresových situací ovlivňující život jedince nejenom v jeho osobním životě, ale i na pracovišti.

Teoretická část je rozdělena do dvou oblastí, a to především na obecné vymezení stresu a pracovní vymezení stresu. V první oblasti se práce zaměřuje na obecné vymezení stresu, kde lze nalézt jednotlivé definice, jaké fáze při jeho vyskytnutí nastávají, do jakých forem se člení, jaké příznaky či projevy vyvolávají stresové stavy a také to, jak můžeme stresu předcházet. Druhá oblast teoretické části se věnuje stresu v pracovní sféře. Tato část je zaměřená na definování pracovního stresu jedince v pracovním prostředí. Dále pojednává o stresorech působící na zaměstnance během pracovního nasazení, pracovní výkonnosti a výkonu v zaměstnání, hlavních vlivech stresu, způsobu zamezení při výkonu práce a o vyhoření v profesním a kariéřním životě.

Praktická část je rozdělena do pěti oblastí, které zkoumají, zda zaměstnanci přenáší stres do svého osobního života, jestli ovlivňuje zdraví člověka pracovní prostředí nebo rodinný život, zdali vede pracovní nasazení zaměstnance k jeho vyčerpání až do úplného vyhoření, jestliže se člověk dokáže sám postavit stresu bez odborné pomoci a zda má na člověka stres pozitivní či negativní vliv. Průzkumná metoda byla použita ve formě dotazníkové šetření. Dotazník byl sestaven na základě teoretické části v internetovém portálu www.surveymonkey.com a následně byl publikován na sociální síť mezi respondenty k vyhotovení odpovědí.

Klíčová slova

Práce, stres, vliv, vyhoření, výkon, zaměstnanci, život.

Annotation

The submitted bachelor work „Work stress and burnout syndrome“ deals with general and work problems of stress situations that affect a human being, his/her personal, as well as work life.

The theoretical part is divided into two sections that deal with a general and work definition of stress. The first part of the work is focused on the general definition of stress, it names individual stress stages, describes how the stress occurs, classifies individual forms, and defines signs and symptoms of a stress condition. It also shows ways of how to prevent us from stress. The second section of the theoretical part deals with stress in working environment. It also concentrates on stressors affecting workers in the course of their work when they have to perform and be efficient. It describes main impacts of stress and how they restrict work performance, it deals with burnout in a professional and career life.

The practical part is divided into five areas. It researches if employees transfer their stress from work into their personal life, if health of a person is affected by work environment or family life, if work drive of an employee leads to his/her full exhaustion and total burnout, if a person is able to resist stress without seeking professional help and if stress has a positive or negative affect on a person. The research method is use of questionnaires. The questionnaire was developed on the basis of the theoretical part, on the internet portal www.surveymonkey.com. Then it was sent to social networks for the respondents to provide answers.

Keywords

Burnout, employees, impact, life, performance, stress, work.

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 OBECNÉ VYMEZENÍ STRESU	10
1.2 FÁZE STRESU	11
1.3 ČLENĚNÍ STRESU	12
1.4 SYMPTOMY STRESOVÉHO STAVU	16
1.5 PŘEDCHÁZENÍ STRESU	20
2 STRES V PRACOVNÍ SFÉŘE	27
2.1 PRACOVNÍ STRES.....	27
2.2 STRESORY V ZAMĚSTNÁNÍ.....	28
2.3 PRACOVNÍ VÝKONNOST A VÝKON.....	30
2.4 HLAVNÍ VLIVY STRESU PŘI VÝKONU PRÁCE	31
2.5 ZPŮSOB ZAMEZENÍ STRESU PŘI VÝKONU PRÁCE	33
2.6 VYHOŘENÍ V PROFESNÍM A KARIÉRNÍM ŽIVOTĚ	35
3 PRAKTICKÁ ČÁST	37
3.1 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ	37
3.2 CÍL PRŮZKUMU	37
3.3 METODIKA	38
3.4 NÁSTROJE PRŮZKUMU	39
3.5 METODA SBĚRU DAT	40
3.6 METODA VYHODNOCENÍ DAT	40
3.7 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	41
3.8 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZY	56
3.9 DOPORUČENÍ.....	59
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
SEZNAM ZKRATEK.....	65
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	66
SEZNAM PŘÍLOH.....	68

ÚVOD

V minulosti, přítomnosti i budoucnosti se vždy bude slýchat o zdravotním problému pod pojmem stres, který je nejčastěji spojován s prací. Není divu, že je stres tak diskutovanou problematikou celého světa, když se s ním setká leckdo a zanechává za sebou stopy. Je známo, že se lidem během stresové situace urychluje stárnutí a oslabuje jim imunitní systém, který má za následky tvořit náchylnost k nemocem. Stres je definován velkým množstvím obsáhlých pojmů, přičemž je složité přiblížit význam tohoto slova. V mnoha případech je třeba zmínit, že stres je nadlimitní zátěž, která přesahuje naše zvládací schopnosti postihující pod velkým tlakem náš výkon k dosahování výsledků a cílů, kde hraje roli velká odpovědnost, rychlé rozhodování a řízení lidí.

Je jednoduché rozpoznat moment, kdy na vás stres působí? Mnoho lidí si ani neuvědomí, že jsou obětí příznaku stresu. Bolí vás hlava, záda, žaludek, vypadávají vám vlasy, moc se potíte, špatně spíte, pociťujete úzkost, frustraci a hádáte se? To byste potom měli mít oči na stopkách a zbystřit, protože toto může být teprve začátek vleklých problémů a je velice pravděpodobné, že stres trápí i vás. Je potřeba o této problematice psát, mluvit a sdělovat jí, jelikož jde o zdraví a život každého jedince a je potřeba s tím bojovat.

Stresem na pracovišti a následném vyhoření si prošlo, prochází a bude procházet velké množství lidí. Nikdo není dokonalý a z chyb se člověk učí. Existuje mnoho pomůcek a procedur k předcházení, zmírnění nebo zamezení stresu. Každý z nás se musí se stresem seznámit. Zjistit, jak se chová, kde zasáhne a v jaké míře. Všechno je to otázka priorit, kde záleží na tom, kde ve svých prioritách má každý jedinec postavené svoje zdraví, vnitřní spokojenost, rodinu, radost ze života, peníze a moc. Každý člověk si může dopomoci různými způsoby, jak se vyrovnat se stresem. Pomůže nám čas strávený sám se sebou, s blízkými, rodinou, kamarády, cestování, sport, relaxace apod. Dále je třeba přecházet na jiné myšlenky, nežít ve stereotypu a vymýšlet nové věci, které nám pomohou odbourat pocit stresu. Je třeba mít na paměti, že když svůj stres dokážeme ovládnout, nebude ovládat on nás.

Motivací vybraného tématu je právě okamžik celoživotního vzdělávání, kterým si každý ve svém životě prochází a během něho ho doprovází právě zmíněný stres. I když je každý jedinec výjimečný, neznamená to, že se stresu vyhne nebo ho jen tak bude moc ovládat. Právě to je ten důvod, proč je potřeba o tomto tématu psát, rozvinout ho a vyvinout z něj patřičný výsledek k následnému předcházení, které by lidem pomohlo.

Cílem bakalářské práce je přiblížit si pojem stres, jako hlavní příčinu našeho života, který opotřebovává náš organismus nejenom v osobním životě ale i pracovním. Zjistíme jeho fáze a faktory, které na nás mají vliv a zaměříme se na vhodná opatření, které nám pomohou stres zmírnit nebo mu alespoň předejít. Dále je třeba zjistit a ujasnit si, jak je to se stresem v pracovním prostředí, jaké stresory nás mohou ovlivnit, zda má stres vliv na náš výkon, obeznámit se s hlavními vlivy stresu při výkonu práce, jeho způsobu zamezení a co nás může čekat, pokud se stresem necháme pohltnout a vyhoříme.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první části se zaměříme na obecné vymezení stresu, kde si uvedeme, co pojem stres znamená a jak ho definují různí autoři. Dále si vymežíme tři fáze stresu, které jsou třeba znát pro případ, aby jedinec věděl, kdy zasáhnout a nevyhořel. Poté následuje členění stresu, kde se dozvíme informace o eustresu, distresu a dalších typech z farmaceutického hlediska. Po členění stresu si představíme každodenní stresory jako symptomy stresové stavu, na které navážeme kapitolou, jak následnému stresu předejít. Od obecného představení stresu, jeho fází, členění, symptomů a předcházení se dále přesuneme ke stresu v pracovní sféře. V této oblasti si vymežíme pracovní prostředí, které je největším zdrojem stresu. Dále se vyhradí nejdůležitější stresory v zaměstnání, se kterými se mnozí rozhodně setkali. Poté si přiblížíme problémy, které nastávají ve vztahu k výkonosti v zaměstnání a hlavní vlivy stresu při výkonu práce. V poslední části se zaměříme na způsoby, které pomohou k zamezení stresu při výkonu práce a případného vyhoření, které může každého jedince postihnout v jeho profesním či kariérním životě.

Následná praktická část navazuje na teoretickou část, která se opírá o její poznatky a jsou z ní zformulované cíle a předem stanové hypotézy. První fází je průzkumné šetření, ve kterém se dozvíme, jak bude průzkum probíhat a vypadat. Dále praktická část obsahuje cíl průzkumu, metodiku, nástroje průzkumu, metodu sběru dat, výsledky dotazníkového šetření, vyhodnocení hypotéz a závěrečné doporučení.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 OBECNÉ VYMEZENÍ STRESU

Stres je velice obsáhlým a širokým pojmem, kde mnoho autorů má různou definici, kterou se snaží přiblížit význam tohoto slova. Určité měřítko stresu je pro život nezbytné, a to z toho důvodu, že v minulosti byl člověk v nebezpečí a organismus tak měl možnost se připravit na boj nebo útek. Stres v celkové míře opotřebovává organismus a podle posledních poznatků zodpovídá za 80 % nemocí. Stres vyvolává z velké většiny únavu, depresi, kouření, přejídání, konzumaci alkoholu a emoční problémy. V životě se potýkáme s velkým množstvím událostí, které na nás působí rozdílně a způsobuje malé i velké změny. S každodenním malým stresem se můžeme potýkat například v práci či doma, ať už jde o problémy s našim nadřízeným, konflikty s partnerem, časové úkoly nebo i cestování v dopravních prostředcích. Množství energie, kterou vynakládáme na úkor vyrovnání různých stresujících okamžiků určuje míru stresu. Lidé, kteří si udržují životní cíle a pozitivní přístup snášejí překážky významně lépe než ti, kteří přistupují k záležitostem chaoticky nebo pesimisticky. Stres často vzniká nepřizpůsobením se změnám a odlišným životním situacím.¹

Je známo, že stresu se nedá až tak úplně vyhnout. Setkávají se s ním všichni, ať už v tomto případě jde o muže, ženy, bohaté nebo chudé, úspěšné či neúspěšné lidi. Provází nás od útlého věku až do konce našeho života.

Slovo „stres“ se v konverzační řeči používá k označení nejenom zevní frustrující a ohrožující situací, ale i k označení příznaků, kterými na ně organismus reaguje. V medicíně jsou za zevní spouštěče označovány stresory, kterými máme namysli např.: rozchod s partnerem, úmrtí blízkého člověka, ztráta zaměstnání, změna role v životě a také hluk, horko apod. Dále sem patří velká řada vlastností a postojů, které se lidé naučili během života, například nadměrná tíživost, perfekcionismus, neschopnost se smířit s věcmi, negativní sebehodnocení atd.²

¹ FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. s. 11. ISBN 80-7254-578-7.

² PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 25. ISBN 80-247-0185-5.

Stres vždy nemusí mít jenom zápornou vlastnost, ale má i kladnou. Určitá míra stresu je pro život potřebná, jelikož dokáže zlepšovat soustředěnost, paměť a mobilizovat energii k následnému řešení. Život by byl jinak bez stresu nudný, a dokonce by se sám stal silným stresorem. Většina lidí ať už budeme hovořit o sportovcích nebo milovnících napínavých filmů, sami vyhledávají nejrůznější stresové situace pro svoje potěšení z jejich překonávání. Na druhou stranu zase nadměrná úroveň stresu působí nepříznivě, oslabuje výkon člověka a zabraňuje uvolnění. Proto lidé, kteří žijí v nepříznivých podmínkách jsou více náchylní k rozvoji deprese a úzkosti.³

Termín stres poprvé definoval kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog rakousko-maďarského původu Hans Selye „*Stres je stav projevující se specifickým syndromem, který zahrnuje všechny nespecificky vyvolané změny uvnitř biologického systému.*“⁴

Pojem stres se snažil definovat i autor Siegfried Brockert „*Tento pojem pochází z fyziky, přesněji řečeno z oblasti výzkumu hmoty, a vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena.*“⁵

1.2 FÁZE STRESU

Stres se vyvíjí v několika fázích. Do jisté míry odpovědnosti pro daný úsek lze vypočítat určité obecné zákonitosti a posloupnosti v reakci organismu. Toto pořadí reakcí nazýváme obecný adaptační syndrom pod zkratkou GAS – general adaptive syndrome, u kterého lze stres rozdělit do tří fází: poplachovou reakci, rezistenci a vyčerpání.⁶

1. Fáze: V poplachové reakci se organismus připravuje na útěk nebo boj, jelikož dochází ke stavu pohotovosti. To znamená, že se uvolňují stresové hormony,

³ PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 26. ISBN 80-247-0185-5.

⁴ SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. s. 70. ISBN 978-80-7349-392-9.

⁵ BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. s. 7. ISBN 80-7023-159-9.

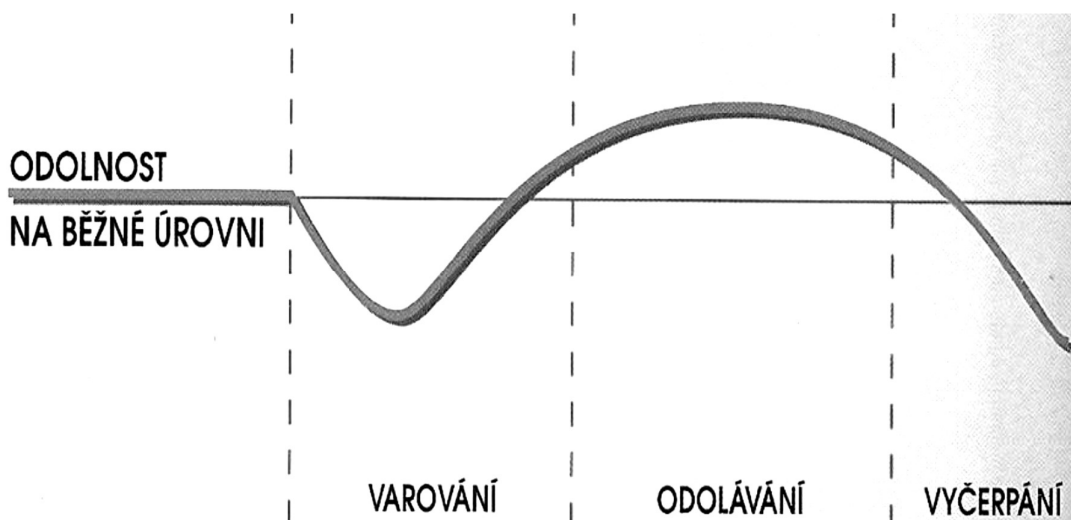
⁶ Funkce buněk a lidského těla: *Stres* [online]. 2013 [cit. 2019-10-17]. Dostupné z: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>.

zrychluje se dýchání a srdeční frekvence, zvyšuje se potivost, ruce se začnou třást atd.⁷

2. Fáze: V resistenci se reakce vracejí na fyziologickou úroveň a tělo se adaptuje na stres. Organismus se tedy snaží se zátěžovou situací vyrovnat a přizpůsobit se. V této fázi si jedinci vytvářejí obranné mechanismy.⁸

3. Fáze: Při trvajícím stresu nastává celkové vyčerpání, neboť organismus není schopen se dále na situaci adaptovat. Obranné mechanismy organismu tedy opadají a člověk už není schopen normálně fungovat. Následkem často bývá onemocnění jako je psychická porucha (vyhoření), žaludeční vředy a deprese.⁹

Obrázek 1: Fáze stresu



Zdroj: MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). s. 24. ISBN 80-7172-240-5.

1.3 ČLENĚNÍ STRESU

Stres je obecně považován za negativní příznak vyvolávající nežádoucí a snižující výkonnost organismu. Je důležité si především uvědomit, že i určitá míra stresu je v našem životě potřebná. Pomáhá nám v určitých případech reagovat na nebezpečí

⁷ FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. s. 16. ISBN 80-7254-578-7.

⁸ Tamtéž, s. 16.

⁹ Tamtéž, s. 16.

a překonat tak nejrůznější překážky v průběhu životního vývoje. Člověk byl totiž evolučně nastaven tak, aby zdolával různé pozitivní i negativní situace.

Stres rozlišujeme na dva typy. Prvním typem je ten, který v nás vyvolává radostný pocit a napomáhá nám nalézt rovnocennost a stabilitu (eustres). Druhým typem je ten, který má opačný dopad na naše pocity, otravuje nás a pustoší (distres). Za velkou část svého distresu můžeme vděčit nadvládě mozkového kmene, který je nejenom rychlý, ale i opatrný. Směr k distresu je přímý, jelikož kmen vyhodnocuje nebezpečné a potencionálně ohrožující situace. Mimo jiné se za takovou situaci považuje i situace nová (neznámá). Lze tedy usoudit, že distres vzniká pokaždé, kdy mozkový kmen vyhodnotí situaci jako neznámou (nebezpečnou) nebo jako známou, ale reálně znovu nebezpečnou.¹⁰

Lidská společnost je daleko citlivější element na působící stres, než daný jednatel. Je zkrátka prokazatelné, že čím více lidí je pospolu, tím více se chování skupiny ulehčuje a tím větší vliv má napodobování vzorců chování. Eustres a distres mají vlohy se šířit z člověka na člověka a zlepšovat nebo zhoršovat celkovou náladu stanovených skupin nebo celých společností. Tyto případy lze aktivně ovlivnit a obzvláště v menších skupinách lidí lze dohlédnout na momenty udržování stresu do doby jejich následků, které mohou nastat.¹¹

Pojmem distres se zpravidla používá k vyjadřování se k situaci subjektivně prožívaného ohrožení určité osoby s jeho vedlejšími, často negativními emocionálními příznaky. Při distresu je člověk ohrožen i v poměru zvládnání dané situace. Jinak řečeno: k distresu dochází i tam, kde si myslíme, že nemáme dostatek sil zvládnout to, co nás ohrožuje a pocitově nám z toho není dobře.¹²

Pojem eustres vymezuje hranici, kde nejde o negativní emocionální zážitek. Příkladem eustresu můžeme uvést situaci, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám

¹⁰ PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpečnění, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 132. ISBN 978-80-247-4751-4.

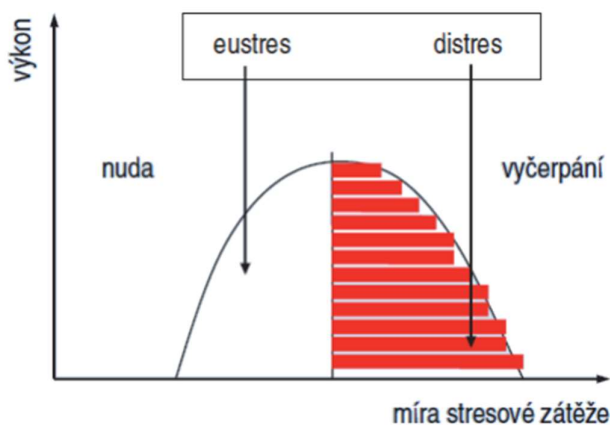
¹¹ Tamtéž, s. 142.

¹² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. s. 171. ISBN 80-7169-121-6.

přináší uspokojení i když to vyžaduje námahu. Dalším příkladem mohou být i taci, kteří vyhledávají rizika pro jejich překonání.¹³

Abychom mohli pochopit, jak se skutečně tyto typy odrážejí na našem těle ještě z jiného pohledu, objasníme si to úryvkem z knihy Psychologie pro ekonomy, kde autorka B. Buchtová zmiňuje, že: „*Destruktivní zátěž (distres) se projevuje depresivními stavy, trvalou obavou, strachem, negativním myšlením, které narušují, vyváženost osobnosti. Těmito stavy psychiky jsou značně ovlivňovány biologické procesy. Například z kůry nadledvinek je emitováno až 40x více kortizolu než ve fázi eustresu. Nadměrnost kortizolu, jehož negativní působení přetrvává zátěž o 4-6 hodin, výrazně narušuje imunitní reakce organismu, zvyšuje hladinu cholesterolu a kyseliny močové, snižuje hladinu dusíku a inzulínu. Destruktivní vliv distresů je třeba respektovat u přetížených lidí (zkouškové období na školách, tlak konkurenčního boje, mezilidské konflikty). Náročná tvůrčí práce je pak nahrazována rutinou, nekoncepčností, jednání člověka je doprovázeno neurotickými projevy, takže obvyklé banální onemocnění ohrožuje lidské zdraví.*“¹⁴

Obrázek 2: Reaktivita na stres



Zdroj: VEČEROVÁ – PROCHÁZKOVÁ, A. – HONZÁK, R.: *Stres, eustres a distres* [online]. Actavia, 2008 [cit. 2019-10-21]. s. 189. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>.

¹³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. s. 171. ISBN 80-7169-121-6.

¹⁴ ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, Božena. *Psychologie pro ekonomy: distanční studijní opora*. 3., dopl. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Ekonomicko-správní fakulta, 2011. s. 198. ISBN 80-210-3396-7.

Mimo dvou již zmíněných stresů eustres a distres se objevují také z farmaceutického hlediska další typy, jako je např.: stres chtěný, prodlužovaný, akutní, chronický, posttraumatický a anticipační.

- 1) **Stres chtěný** – je z velké části úmyslný, vyvolávaný výjimečností, který navozuje na situace, jako například (skok padákem, vysilující vysokohorská túra, hlubinné potápění aj.). Jedná se o vyvolávaný stav při změně vědomí, překročení dosavadních hranic a sebedůvěry pro další život.¹⁵
- 2) **Stres prodlužovaný** – je prolongovaný stres, který se protahuje. Čím déle trvá, tím je větší pravděpodobnost psychosomatického onemocnění.¹⁶
- 3) **Stres akutní** – v tomto případě se jedná o okamžitou reakci organismu na náhlou situaci, která trvá jen krátce. Často vzniká v situacích, které nečekáme. Tento typ stresu, může narušit jak psychickou, tak i tělesnou funkci.¹⁷
- 4) **Stres chronický** – je vyvolán dlouhým nebo opakujícím se stresem. Nejčastějším příznakem bývá úzkost, podrážděnost, vysoký krevní tlak, únava, ospalost, poruchy spánky apod. Tyto jevy jsou způsobeny díky špatným vztahům na pracovišti nebo pracovními podmínkami (teplota, prach, hluk atd.).¹⁸
- 5) **Stres posttraumatický** – tento stres se vyvíjí až po závažné nebo traumatické příhodě. Objevuje se ve spojení s konflikty, přírodními katastrofami, náhlého úmrtí známého nebo dítěte apod. V tomto stresu jde o zpožděnou reakci na tyto dané události.¹⁹
- 6) **Stres anticipační** – stres vzniká v momentě, kdy má určitá situace nastat. Jde o předpověděnou událost, která by nás mohla ovlivnit v budoucnu. Tento stres z velké části spatříme u jedinců s nízkým sebevědomím.²⁰

¹⁵ Kardioklub SK: Anti-stress center [online]. Košice: Kardioklub SK, 2006 [cit. 2019-11-25]. Dostupné z: <http://www.kardioklub.sk/anti-stress-center/o-strese/typy-stresu/>.

¹⁶ Tamtéž.

¹⁷ MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. Bezpečný podnik. s. 9-10. ISBN 80-903604-1-6.

¹⁸ Tamtéž, s. 9-10.

¹⁹ Tamtéž, s. 9-10.

²⁰ Tamtéž, s. 9-10.

1.4 SYMPTOMY STRESOVÉHO STAVU

Příznaky a projevy stresu mohou být různorodé. Jak, ale člověk pozná, že prožívá stres dříve, než utrží viditelnou újmu při obvyklých poruchách adaptace, jakými jsou např.: nervové zhroucení, žaludeční vředy nebo infarkt?

Jak už jistě víme, tak určitá dávka stresu je potřebná, aby nás mohla naladit k činnostem a udržela nás na nohou. To platí především pro už zmíněný eustres, který je sám o sobě pohodlný a dává nám argument k životu. Na druhou stranu je vždy dobré poznat naši hranici odolnosti, než se k ní nebezpečně přiblížíme.²¹ Jak už se již několikrát zmínilo, některé příznaky a reakce se vztahují ke stresu jako takovému, ať je zdraví užitečné či naopak nepříznivé.

Z odborného lékařského hlediska se za nejčastěji používané vyšetření, které se považuje za nejspolehlivější zjištění stresu jeví měření krevní hladiny adrenalinů, kortikoidů, ACTH a pokles krevních eozinofilů.

Lékařské příznaky popisuje Hans Selye takto: „*Poslední jev je následkem zvýšené sekrece GC a lze ho snadno zjistit, dokonce i v ordinaci praktického lékaře. CRF, chemický faktor primárně zodpovědný za uvolňování ACTH a následně nadledvinových kortikoidů, z krve mizí rychle. Tudíž je jeho měření nesmírně obtížné a nejisté. Podíl krevního kreatinu, navýšení některých krevních tukových substancí, například cholesterolu a volných mastných kyselin, lze stanovit relativně snadno, přesto je již zapotřebí chemické laboratoře. Zvýšené množství STH, glukagonu, inzulinu a prolaktinu se určuje obtížněji, navíc jsou tyto hodnoty méně spolehlivým indikátorem stresových reakcí člověka. Důležité informace poskytuje měření elektrické aktivity mozku na elektroencefalogramu (EEG), jenž zde ovšem nutně speciální vybavení.*“²²

Pokud jde o zvýšení krevního tlaku, tak i ten lze změřit bez lékařské pomoci, a to relativně jednoduchým přístrojem pro to určeným. Krevní tlak se dá v dnešní době otestovat i bezplatně v supermarketech a obchodních domech. Je dobré vědět, že toto

²¹ SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. s.151. ISBN 978-80-7349-392-9.

²² Tamtéž, s. 151.

jsou spolehlivé indikátory obou druhů stresu. Existuje samozřejmě i mnohem více užitečných známek stresu, které na sobě může jedinec pozorovat.

Za nejčastější každodenní stresory, se kterými se lidé často setkávají můžeme rozdělit do čtyř kategorií: a) vztahové stresory, b) pracovní a výkonové stresory, c) stresory související s životním stylem, d) nemoci a handicapy.²³

Tabulka 1: Vztahové stresory:

Neshody s rodiči
Společné bydlení s rodiči
Ztížený kontakt s rodiči (vzdálenost)
Závislost na rodičích (materiální či citová vazba)
Rozvod, rozchod s partnerem
Žárlivost
Neshody v partnerském vztahu
Závislost na partnerovi (citová nebo materiální vazba)
Nesoulad v sexuálním životě
Narození dítěte a vliv této události na celou rodinu (muž, žena, sourozenec)
Problémy dětí ve škole
Výchovné problémy s dětmi (neposlušnost)
Potíže s dětmi v pubertě
Odchod dítěte z rodiny

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 26. ISBN 80-247-0185-5.

²³ PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 26. ISBN 80-247-0185-5.

Tabulka 2: Pracovní a výkonové stresory:

Nízký příjem, který nestačí na uživení rodiny
Velké dluhy a splátky
Potíže delegovat práci na druhé
Nedostatečné ohodnocení práce
Nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti
Neschopnost říci ne při přetěžování
Konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými
Nedostatečná organizace práce, chaotičnost, měnící se podmínky (nestíhání)
Ztráta práce nebo hrozba ztráty zaměstnání
Práce v těžkých zevních podmínkách (hluk, prach, špatné osvětlení chemické látky, horko, vlhko apod.)
Vlastní workoholismus nebo workoholismu u partnera

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 27. ISBN 80-247-0185-5.

Tabulka 3: Stresory související se životním stylem:

Nevyhovující bydlení
Monotónní a stereotypní životní styl
Nedostatek přátel a izolace
Nedostatek příjemných aktivit
Chybění koníčků a zájmu
Uzavřenost rodiny

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 27. ISBN 80-247-0185-5.

Tabulka 4: Nemoci, závislosti a handicapy:

Vlastní tělesná nebo psychická nemoc nebo nemoc člena rodiny
Vlastní závislost na drogách, alkoholu či lécích
Hazardní hráčství či závislost na automatech u člena rodiny
Zhoršování tělesného a psychického stavu rodičů
Drogy, alkohol nebo jiná závislost u partnera
Drogy a alkohol u dětí
Tělesný nebo psychický handicap člena rodiny

Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 27. ISBN 80-247-0185-5.

Bylo vytvořeno mnoho dotazníků k pomoci a zjednodušení měřítka, zhodnotit si vlastní stresovou situaci. Existují také mechanické přístroje (měřiče stresu), které posuzují znaky, které nemůže „laik“ přímo zhodnotit. Mohou zaznamenat několik indikátorů, které ne vždy charakterizují stres. Čím více rysů a symptomů je měřeno, tím přesnější schéma dostaneme.

Samozřejmě i kromě dlouhodobých stresorů, které obvykle souvisejí s potížemi v životě, na nás působí každodenně celá řada mikrostressorů, drobných situací, které spouštějí starosti a obavy. Tato skupina situací může také souviset s počátkem GAD (generalizovaná úzkostná porucha) a sloužit jako udržovací faktor poruch. Vlivem GAD ve většině případů trpí citliví nebo zranitelní lidé. Zranitelnost je buďto částečně vrozená nebo částečně naučená zážitky. V celku jde tedy o kombinace vlivů, nikoliv se však nejedná o jednu příčinu.²⁴

²⁴ PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 28. ISBN 80-247-0185-5.

Tabulka 5: Každodenní spouštěče obav a starostí:

Kritika
Nerozhodnost
Selhání v situaci (chybování)
Porovnávání se s druhými lidmi
Porovnávání se se sebou v jiném období
Potlačení vzteku
Nedostatek uznání nebo ocenění
Podceňování nebo přehlížení ze strany okolí
Náhlá nepříznivá změna situace
Nespravedlnost
Odkládání nebo nedoděláná činnosti
Nedostatek projevů lásky
Závislost na blízkém člověku

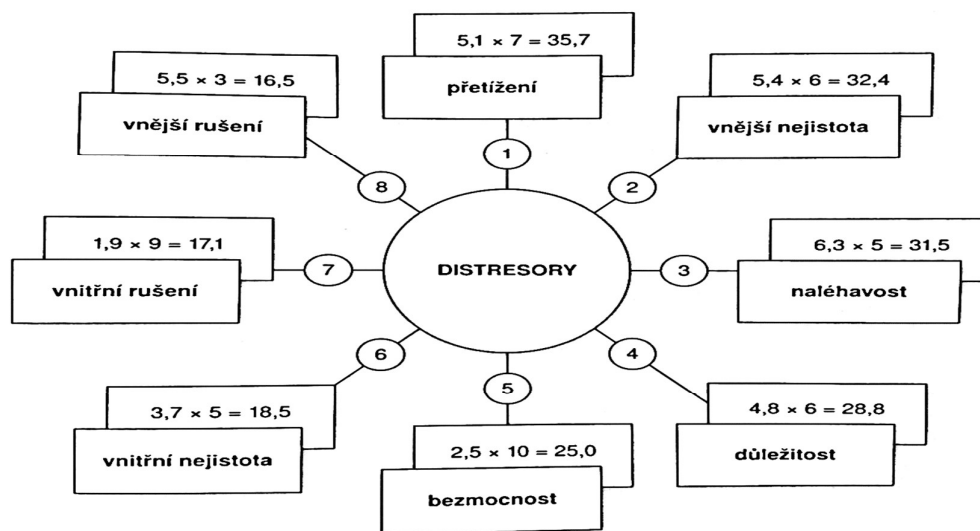
Zdroj: PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. s. 28. ISBN 80-247-0185-5.

1.5 PŘEDCHÁZENÍ STRESU

Předcházení stresu souvisí s dobrým psychickým i fyzickým stavem organismu, který je ovlivňován naším způsobem života. Předcházení stresu můžeme vnímat jako záměrnou činnost, kde cílem je snížit výskyt nebo intenzitu hrozby stresu. Ačkoliv je každá stresová situace jedinečnou kombinací času, prostoru, osob a dalších parametrů, tak některé zvolené typy stresorů stojí za zvláštní pozornost, jelikož nás navštěvují často a zanechávají za sebou výrazné stopy. V této souvislosti samozřejmě hovoříme o přetížení, vnější nejistotě, naléhavosti, důležitosti, bezmocnosti a vnitřní hodnotě, které je potřeba věnovat co největší pozornost, abychom mohli předejít stresovým situacím. U přetížení je třeba zmínit, že jde o nerovnováhu výkonu a potenciálu, které jsou typicky zahlceny operativními úkoly a často jsou provázané dezorientací v práci.

Vnější nejistota zase souvisí s neurčitou situací, tím máme namysli nedostatek informací a popřípadě následné potencionální hrozby, které by mohli nastat. Řešení této situace vede ke zjednání jistoty nebo k akceptaci nejistoty. Naléhavost je především spojena s nedostatkem času a hrozcími termíny ke splnění. V případě důležitosti jako další příčině můžeme hovořit jako o odpovědnosti. Důležitost souvisí s životními cíli a udržováním si vlastních lidským postojům a zdrojů. Vedle tohoto přehodnocování je závažnou věcí si pomáhat důležitými záležitostmi, zejména připraveností. Bezmocnost zase eroduje s psychickou stabilitou. V poslední fázi u vnitřní nejistoty můžeme především zmínit, že je spojována s nízkou sebedůvěrou a vnitřním rušením, tedy projevy nemocí, důsledky úrazů nebo působením špatného svědomí.²⁵

Obrázek 3: Významné zdroje distresu



Zdroj: PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 155. ISBN 978-80-247-4751-4.

²⁵ PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 154. ISBN 978-80-247-4751-4.

Před nečekaným útokem stresu nás chrání odhad a prevence, které vedou ke snížení výskytu stresové situace. Všechny situace předpovědět nelze a předejít též ne, proto nám vždy zbyde určitá dávka stresu, která nám bude komplikovat život bez ohledu na jejich opatření. Na zbytkové stresy je třeba se co nejlépe připravit, aby nás nestáhli až na konečné dno. Smyslem přípravy, která je důležitá pro náš organismus je snížit riziko nezvládnutí distresu, a to v případech, kdy jsme stresovou situaci dokázali předpovědět nebo je neodvratná potažmo není vhodné ji odvracet. Příprava nese hodně trpělivosti a nakládá se třemi nástroji: a) analýza, b) plánování, c) trénování.²⁶

a) Pomocí analýzy se můžeme opřít o vyhodnocení poznávání stresu, představit si, co nás bude stresovat, jak na to často reagujeme a jak bychom chtěli následně reagovat v situaci, na kterou se zrovna připravujeme. Zhruba si také uvědomíme, co nám brání v tom, abychom mohli reagovat na danou situaci podle našich představ.²⁷

b) V plánování si můžeme duševně procházet stresové situace od počátku do konce, uvědomit si klíčové momenty a připravit si tím na ně vhodně reakce. Reakci můžeme chápat jako obranu, kde někdy lze stanovit, kdy a jak začne distres na náš organismus působit. V momentě, kdy by docházelo k velké závažné stresové situaci, je dobré, se obrátit na někoho blízkého nebo odborníky, kteří by nám poradili a pomohli.²⁸

c) V tréninku se můžeme zaměřit na obdobné situace ve kterých o tolik nejde. Tím máme na mysli například události, kde na nás působí téma (přednášky, zkoušky a vystoupení před několika lidmi).²⁹

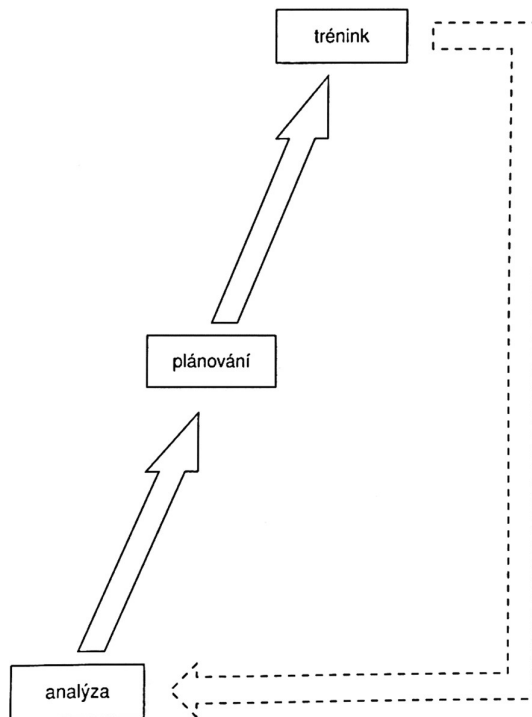
²⁶ PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 156. ISBN 978-80-247-4751-4.

²⁷ Tamtéž, s. 156.

²⁸ Tamtéž, s. 156.

²⁹ Tamtéž, s. 156.

Obrázek 4: Schéma přípravy na distres



Zdroj: PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 157. ISBN 978-80-247-4751-4.

Velmi důležitým článkem organismu v předcházení stresu je připravenost. Je potřeba se připravit na distres, který může zapůsobit ve chvíli, kdy to doopravdy nečekáme. V takovém případě člověku nezbyvá nic jiného než se spolehnout na lidské zdroje, které se opírají o dobrou psychickou i fyzickou kondici. Psychická a fyzická kondice souvisí se způsobem života, jak s ním jedinec nakládá. Klíčových faktorů, které dokážou snížit odolnost organismu vůči distresu je mnoho.³⁰

³⁰ PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 158. ISBN 978-80-247-4751-4.

Tabulka 6: Nejčastější a nejznámější klíčové faktory:

❖ Čas na spánek – spánek je u každého individuální a v průměru platí, že když spánek bude 7-8 hodin denně, tak distres nemá možnost jedince ovlivnit.
❖ Hýbat se – pohyb je přirozeným, bezprostředním a opakovaným úkonem lidského těla, který pomáhá proti stresu.
❖ Zdravá strava – na základě analýz se prokazuje, že strava prospívá nejen tělu, ale i psychické kondici.
❖ Relaxace – je potřeba se uvolnit a dopřát si trochu odpočinku, protože bychom jinak riskovali, že by s námi organismus přestal spolupracovat.
❖ Vyhnout se umělým stimulantům – je dobré se v našem životě vyhnout látkám, které by nám mohli uškodit tj.: alkohol, cigarety, léky, drogy atd. Všechny tyto nežádoucí látky nám zatěžují organismus, které skrývají závislost.
❖ Aktivně vyhledávat eustresové situace.
❖ Být dobrým člověkem – samozřejmě i člověk může být sám o sobě velkým distresorem a to díky jeho negativním skutkům.

Zdroj: PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebehřízení a stres: praktický atlas sebezvládní*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 158. ISBN 978-80-247-4751-4.

Obrázek 5: Faktory snižující odolnost vůči stresu



Zdroj: PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebehřízení a stres: praktický atlas sebezvládní*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). s. 159. ISBN 978-80-247-4751-4.

Existuje velmi mnoho metod a technik, kterými si lze dopomoci k předcházení stresu jako takovému. Každý jedinec by měl mít především na paměti, že klíčem k úspěchu je stresové situace zvládat a vyrovnat se s nimi, nikoliv je eliminovat. Níže nalezneme nejrůznější techniky a studie, které určitě pomohou s vypořádáním se s každodenním stresem.³¹

- 1) **Fyzické cvičení** – je to jeden z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit stres. Cvičení se osvědčilo jako výtečný mechanismus pro zmírnění stresu. Jeho výhodou je, že snižuje hladinu noradrenalinu během stresové reakce, zvýší obranyschopnost proti infekcím a ve značné míře snižuje negativní účinky stresu a zvýšené tvorby stresových proteinů. Cvičením též člověk nejenom, že zmírňuje stresovou situaci, ale připravuje se tím na budoucí stres a může tak vzdorovat depresi.³²
- 2) **Masáž** – díky masáži, při které se nám uvolňují svaly a můžeme si odpočinout, lze snížit hladiny glukokortikoidů a adrenalinu. Masáž dokáže zmírnit depresi, a to především třeba u kojících matek nebo studentů, kteří se chystají na zkoušku. Mimo zmírnění bolesti a deprese nám také pomáhá relaxovat a soustředit se lépe na následné aktivity.³³
- 3) **Odpočinek dýcháním** – pomocí dýchání není nic příjemnějšího než využít vlastní dech k tomu, abychom oživilí naši tělesnou rovnováhu. Je-li potřeba zklidnit rychlé dýchání ze strachu nebo úzkosti, pár uvědomělých nádechů může náš stav zlepšit. Doktor Allen Elkin doporučuje pro rychlou relaxaci následující dýchací techniku: *„Zhluboka se nadechněte, víc než normálně, a zadržte dech tak dlouho, až vám to začne být mírně nepříjemné. Ve stejné chvíli stiskněte proti sobě palec a ukazováček (jako byste chtěli naznačit OK) a pět nebo sedm vteřin podržte. Pak pomalu vydechněte ústy, uvolněte tlak v prstech a představte si, že z vás všechno napětí vyprchá. Hluboké nádechy zopakujte třikrát, abyste relaxaci prodloužili. S každým výdechem nechte klesnout ramena, spusťte čelist a povolte tělo“.*³⁴

³¹ JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. s. 131. ISBN 978-80-7367-211-9.

³² Tamtéž, s. 131.

³³ Tamtéž, s. 132.

³⁴ Tamtéž, s. 133.

4) Psychologické techniky – jedna z úspěšných strategií spočívá v uvolnění životní frustrace (rozptýlení). Je dobré si najít nějaký koníček, který vyžaduje aktivní účast jako například: malování, hudba, manuální práce, chození po skalách, šití, pletení, hry nebo sport. Není nazbyt si na tyto věci vyhradit drahocenný čas a pravidelnost. Další možnou strategií je vyhledávat způsoby, jak vidět i ty nejhorší momenty, jako směr k lepšímu zítřku, při tom si připustit i možnost, že se dané věci nezlepší. Samozřejmě je dobré tyto dvě opačné tendence udržet v rovnováze. Člověk musí věřit ve vítězství a touto vírou ovládat jeho city. Také je velmi známá technika vykolejení vlaku. Kdy je dobré přibrzdit a zastavit nápor myšlenek, které nás tolik unavují, především ty, které se nám honí hlavou pořád dokola a nikam nevedou. Dále můžeme narazit třeba na techniku meditační, kde jedna nebo dvě meditace denně ve stejnou dobu dokáží změnit způsob, jakým tělo reaguje na stres, protože účinky jedné meditace mohou vydržet až celý den.³⁵

5) Uvolnění stresu pomocí smyslů – naše smysly jsou neustále napadávány pachy a zvuky. Některé mohou být příjemné a některé zase naopak agresivní. I když se většina smyslových vjemů vymyká naší kontrole, dají se pro uvolnění stresu využít. Na uvolnění stresu pomáhá také humor a pláč. Humorem se též člověk dokáže bránit stresu (udělat nějaký vtipný zvuk nebo se smát). Pláč je považován také za přirozenou strategii, která dokáže odrovnat organismus od stresových situací.³⁶

³⁵ JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. s. 135-138. ISBN 978-80-7367-211-9.

³⁶ Tamtéž, s. 140.

2 STRES V PRACOVNÍ SFÉŘE

2.1 PRACOVNÍ STRES

V současné době je pro člověka největším zdrojem stresu zrovna pracovní prostředí. Zatímco některé stresové situace jsou přirozenou součástí na pracovišti, nadměrný stres se může vměšovat do naší produktivity a výkonu, ovlivnit fyzické či emocionální zdraví a vztahy nebo rodinný život. Pracovní stres je především rozhodujícím faktorem mezi úspěchem či neúspěchem v práci. Nemůžeme ovlivnit vše, co se v práci dělo, děje nebo bude dít, takže to pro nás neznamená, že se stáváme bezmocnými i když zapolíme s obtížnou situací. Bez ohledu na naše dosavadní cíle nebo pracovní požadavky můžeme podniknout postup k ochraně nejenom škodlivých účinků stresu, ale také ke zlepšení komunikativnosti s kolegy a ke zvýšení celkové spokojenosti na pracovišti.³⁷

Stres nemusí být vždy úplně špatný. Stres vypomáhá udržet soustředěnost, energičnost a umožňuje nám tak čelit novým výzvám na pracovišti. V dnešním rušném světě je to těžké. Na pracovišti na nás čekají šibeniční termíny, dlouhé přesčasy a neustále rostoucí nároky, které nám mohou navodit pocit starostí a někdy i úplného vyčerpání. Jakmile by stres překonal naši schopnost vyrovnat se s ním, přestal by být užitečný a začal by negativně působit na tělo i mysl.³⁸

Pokud pracovní stres začne zasahovat do našeho pracovního výkonu nebo dokonce do zdraví či osobního života, je na čase se tomu postavit a podniknout patřičné opatření ke zlepšení. Je jedno, jakou práci vykonáváme nebo jak moc je stresující. Existuje totiž celá řada věcí, které můžeme udělat, abychom snížili celkovou úroveň stresu a znovu získali dobrý pocit z odvedené práce.

³⁷ Novinky a aktuality nejen o BOZP: Stres na pracovišti. Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik [online]. Praha: Copyright © 2020 CRDR spol. s r.o., 2019 [cit. 2020-01-17]. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/stres-na-pracovisti/>.

³⁸ Tamtéž.

2.2 STRESORY V ZAMĚSTNÁNÍ

Podněty, které vyvolávají pracovní stres se nazývají stresory. Organizační problémy, nedostatek personálu, dlouhá pracovní doba, malý příjem, nejistota, profesní kariéra apod. patří ke stresorům, se kterými se nejčastěji můžeme setkat v pracovním prostředí. Pokusíme si přiblížit nejčastější příčiny se kterými se mnozí setkali nebo se ještě dodnes setkávají.

- 1) **Organizační problémy** – zde je problém v hierarchickém postavení organizace, kde není jasné, kdo má za daná rozhodnutí zodpovědnost. Je zde špatná organizace práce a organizační procedury mohou být neefektivní a zdoluhavé. Ve většině případů má organizace nedostatek peněz ať už pro údržbu, výplaty či vybavení.³⁹
- 2) **Nedostatek personálu** – v organizaci často chybí lidé na klíčové pozice. To často pro ostatní znamená, že jsou nuceni vykonávat činnost nad rámec stanovených kvalifikací a kompetencí, které ubírají čas a sílu. Ačkoliv jsou tyto příhody s nedostatkem personálu triviální, mají důležitý efekt. Nejenom, že jsou v rozporu s efektivitou práce daného jednotlivce, ale ještě v něm zanechávají pocit, že jsou jeho schopnosti nedocenené.⁴⁰
- 3) **Dlouhá pracovní doba** – velmi dlouhá pracovní doba je únavná a stresující sama o sobě. Tělo si udržuje 24hodinový rytmus. Je čas na spaní a na práci, čas, kdy je metabolismus na svém vrcholu a zase na svém nejnižším bodě, čas, kdy jsme nejvýkonnější a pak zase kdy si potřebujeme odpočinout. Když se naruší vnitřní cirkadiánní rytmus nebo zasáhnou nepředvídatelné posunky ze den na den, způsobí to fyzický i psychický stres.⁴¹
- 4) **Nízká prestiž, malý příjem a mizivá šance na povýšení** – zde je nutno dodat, že se jedná o lidi, kteří mají nejzodpovědnější povolání, nejnižší odměnu a jsou takřka nuceni pracovat v nedostačujících podmínkách. Je těžké se zařadit někam, kde by to pro člověka bylo lepší a zamezoval tak těmito faktory stres. Dobrý příjem a dobré

³⁹ FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. s. 52. ISBN 978-80-262-1033-7.

⁴⁰ Tamtéž, s. 52.

⁴¹ Tamtéž, s. 53.

podmínky jsou cenné nejen samy o sobě, fungují jako hmatatelný úkaz toho, že si jich okolí skutečně váží.⁴²

- 5) **Nejistota** – nejistota se u většiny zaměstnanců i podnikatelů umisťuje na vysoké hranici. Bere nám orientační body, podle kterých se orientujeme a které upevňují náš vztah a pocity. Nejhorší podobu si na sebe nejistota bere tehdy, kdy člověk neví, zda si udrží práci či nikoliv. O něco menší hrozba je nejistota pochybností, zda bude člověk přeložen na jiný post.⁴³
- 6) **Částečné střety s nadřízenými** – špatné vztahy s nadřízenými jsou potenciálním zdrojem stresu, jelikož mohou ovlivňovat náš život, manipulovat s povinnostmi a pracovními podmínkami, povýšit nás, snížit náš status apod.⁴⁴
- 7) **Přepracování a časová tíseň** – jen malá většina lidí podává nejlepší výkon pod neustálým tlakem. Je potřeba si odpočinout, jet na dovolenou, dát si pracovní pauzu atd. Takovýto oddech má nedocenitelnou hodnotu pro naši odolnost vůči stresu.⁴⁵
- 8) **Špatná komunikace** – špatné komunikační kanály jsou často potenciálním zdrojem nesoucí stres, a to bez ohledu na to, jestli spolu lidé pracují na individuální rovině. Nejčastější situací špatné komunikace je, že lidé často přijímají rozhodnutí, aniž by o tom popřemýšleli nebo měli přesná fakta.⁴⁶
- 9) **Konflikty s kolegy** – ve většině organizací dochází ke střetu mezi zaměstnanci, ať už jde o slabé vedení, osobnostní konflikty apod. V tomto momentě lze hovořit o boj a status, který vytváří příležitosti k dalším konfliktům. V mnoha případech zaměstnanci díky těmto střetům skončí nebo se zhroutí a projdou si tzv. syndromem vyhoření.⁴⁷

⁴² FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. s. 54 ISBN 978-80-262-1033-7.

⁴³ Tamtéž, s. 56.

⁴⁴ Tamtéž, s. 63.

⁴⁵ Tamtéž, s. 64.

⁴⁶ Tamtéž, s. 66.

⁴⁷ Tamtéž, s. 68.

2.3 PRACOVNÍ VÝKONNOST A VÝKON

Problémy, které nastávají ve vztahu výkonnosti a stresu souvisí především s motivací. Potřebou existujícího maximálního výkonu a ideálního provedení úkolu se zabýval sám známý psycholog David McClelland. Zjistil, že lidé, kteří vnímají tuto potřebu a velký motiv, mají následující vlastnosti:⁴⁸

- a) chtějí mít osobní zodpovědnost,
- b) získat rychlou a přesnou zpětnou vazbu, která se týká výsledků,
- c) vnitřní uspokojení od práce, musí být z pohledu perfektní (peníze a jiné požadavky),
- d) směřovat k dosahování cílů.

Na základě zjištěných vlastností věřil, že potřeba k dosahování cílů a jeho výkonu by se měla rozvíjet neustále pomocí stimulace. Na základě zkušeností z praxe je zvýšení výkonové motivace možnost docílit k využívání řady podnětů ke stimulování výkonu v pracovním prostředí. Jedná se především o:⁴⁹

- a) zlepšení pracovního prostředí,
- b) zdokonalení a využívání moderních technologií,
- c) rozvíjení procesu inovačních změn,
- d) lepší pracovní doba a úprava pracovních směn,
- e) kvalita pracovního života, zlepšení bezpečnosti práce a ochrany zdraví,
- f) zdokonalené hygienické a zdravotní podmínky,
- g) modernizace režimu organizace práce,
- h) metody hodnocení a odměňování pracovníků,
- i) vytváření vhodných kariérových, motivačních a protistresových programů.

Výkon každého jedince je podmiňován velkou řadou činitelů ať už vnějších (sociální, pracovní a ekonomické podmínky), tak i vnitřních (věk, znalosti, zkušenosti, schopnosti, motivace apod.). Z pracovních podmínek stres vyvolávají aktivity, které jsou realizované za extrémních podmínek. Jsou to např.:⁵⁰

- a) informační proces probíhá za časového tlaku, kde může dojít k chybám,

⁴⁸ MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 67. ISBN 80-7169-425-8.

⁴⁹ Tamtéž, s. 68.

⁵⁰ Tamtéž, s. 68.

- b) deprivace a nepřetržitý tok stimulů mají charakter vyvolávající napětí,
- c) probíhají vnitřní nebo vnější konflikty pracovníka o jeho cílech,
- d) stále se zvyšuje riziko selhání a motivace pracovníka k výkonu.

Dlouhodobý stres často vyvolává únavu chronického charakteru. Tento problém se vyskytuje převážně u mladých pracovníků, kteří si neumí udělat čas na odpočinek potažmo relaxaci. Také se vyskytuje u začínajících manažerů, kteří pracují 12hodin a více. Podobný styl života vedou i lidé s duševní činností, kteří se snadno neodpoutají od nevyřízených úkolů. Únava, která u těchto lidí působí snižuje možnosti k výkonu pracovních činností a nasazení v pracovním prostředí. Má také vliv na emočně negativní tenze, které snižují pracovních dovednosti, schopnosti a zamezují koordinaci psychických a fyzických výkonů. Je možné únavu zmírnit změnou nebo zlepšením pracovního prostředí v organizaci, odstraněním stresorů, zlepšením organizace práce a také odstraněním časového stresu. Pokud shrneme únavu, můžeme o ní hovořit jako o generalizované odpovědi na stresové situace.⁵¹

2.4 HLAVNÍ VLIVY STRESU PŘI VÝKONU PRÁCE

Pracovní činnost vyvolává jak fyzické, tak i psychické zatížení, které se nejčastěji projevuje v rizikových povolání a u vedoucích pracovníků. Nese to za důsledek nadměrná odpovědnost a časově náročné úkoly. Dlouhodobé psychické zatížení v průběhu pracovního nasazení má dopad na pracovní výkonnost, která se postupem času zhoršuje. Během toho se začínají objevovat poruchy paměti a motorické činnosti, myšlení a rozhodování, vnímání a koncentrace apod. Všechny vyjmenované poruchy nesou za následek mnoho pracovních úrazů, nehod a konfliktů na pracovišti. Naopak krátkodobý slabší stres může u odolnějších jedinců mít spíše pozitivní efekt. Přiměřený stres může vyvolávat u aktivních jedinců např.: zvýšení jejich pracovního výkonu a uspokojení z práce nebo rozvoj profesní kariéry, což může být bráno jako motivující faktor k dosažení maximálního výkonu na pracovišti.⁵²

⁵¹ MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 69. ISBN 80-7169-425-8.

⁵² Tamtéž, s. 57.

Příznaky a projevy stresového stavu se projevují ve třech oblastech. Rozlišujeme je na poruchy fyziologické, emocionální a poruchy chování.⁵³

Tabulka 7: Fyziologické příznaky:

Bušení srdce
Bolest a sevření za hrudní kostí
Nechutenství
Bolest břicha, plynatost, průjem
Časté nucení k močení
Menstruační poruchy
Bolesti nebo pocení rukou a nohou
Bolesti páteře
Migréna – záchvaty bolesti hlavy
Nezájem o sex, impotence
Dvojité vidění

Zdroj: MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 58. ISBN 80-7169-425-8.

Tabulka 8: Emocionální příznaky:

Změny nálad (prudké a výrazné)
Neschopnost projevit emoční náklonnost
Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav
Nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů
Pocity únavy, poruchy pozornosti
Zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost

Zdroj: MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 58. ISBN 80-7169-425-8.

⁵³ MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 57. ISBN 80-7169-425-8.

Tabulka 9: Poruchy chování:

Nerozhodnost, naříkání
Vyšší nemocnost, pomalé uzdravení
Sklon k menší spolehlivosti a výkonnosti
Menší zájem o práci, menší kvalita pracovních výsledků
Vyhýbání se zodpovědnosti
Poruchy spánku, obtížné usínání
Únava a pocit nedostatečného odpočinku v ranních hodinách a v průběhu dne
Nechutenství nebo přejídání
Snížené množství práce
Zhoršená kvalita práce
Konzumace alkoholických nápojů
Závislost na kouření a drogách
Užívání léků na spaní, na uklidnění

Zdroj: MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. s. 59. ISBN 80-7169-425-8.

2.5 ZPŮSOB ZAMEZENÍ STRESU PŘI VÝKONU PRÁCE

Je mnoho způsobů, jak zamezit stresu při výkonu práce v pracovním prostředí. Pokud dojdeme k závěru, že organizace, ve které jedinec pracuje se dopouští bezvýsledným nebo přebytečným stresem a omezuje tím svoji výkonnost i personální stabilitu je potřeba v těchto případech zasáhnout a udělat pro to alespoň orientační analýzu k identifikování hlavních stresových faktorů, příčin a následných dopadů.

Pokud lidé či zaměstnanci podlehnou dlouhodobému stresu, může to mít velké následky. Nejvíce se to pozná z hlediska produktivity oproti jejich kolegů. Bývají často v depresi, úzkosti, jsou podráždění, mají problémy se vyrovnat sami se sebou, problém se spánkem a mnohdy též bojují s pocitem vyhoření. Tyto problémy lidé často řeší užitím alkoholu, drog nebo tabáku. V těchto případech je důležité, pokud pocítíme

nějaké vlivy z těchto problému, které ovlivňují naše zdraví, prokonzultovat to s našimi nadřízenými nebo se obrátit na psychologické poradny, kde poradí, jak se stresem naložit.

Nejprokázanější cestou, jak zamezit stresu při výkonu práce je anonymní dotazník mezi zaměstnanci. Průzkum a rozbor výsledků z dotazníku umožní zjistit nejdůležitější faktory ovlivňující stres a odhalit příčinu zátěže. Radíme k nim:⁵⁴

- 1) **Výhodnější náplň pracovních míst** – nejčastějším původem stresu jsou neurčité nebo rozporuplné určené pracovní nároky a rozhodovací pravomoci. Můžeme zde také zařadit pracovní jednotvárnost, specializaci, malý přísun kontaktů s ostatními pracovníky, nedostatečné pracovní vytížení apod.⁵⁵
- 2) **Úprava pracovního prostředí** – omezuje fyzický i sociální stres, který plyne z nevhodného uspořádání pracoviště. Jedná se o: hluk, osvětlení, vzduch, horko atd.⁵⁶
- 3) **Úprava režimu pracovní doby** – umožňuje udržet lepší rovnováhu mezi pracovním a mimopracovním životem. Jedná se třeba o pružnou pracovní dobu nebo zvýšení důrazu na pravidelné vybírání dovolené.⁵⁷
- 4) **Posílení oboustranné komunikace** – jedná se o komunikaci mezi nadřízenými, vedením a zaměstnanci. Musí mezi sebou komunikovat a předávat si dostatek informací pro jejich činnost. Nedostatek informací vede k častému stresu, zejména v situacích, kdy společnost ovlivňují změny, kterých se jejich zaměstnanci bojí.⁵⁸
- 5) **Prevence konfliktů** – jedná se zpravidla o odlišné zacházení se zaměstnanci. Přísunem stresu jsou i nevyřešené nebo netradičně vyřešené konflikty, ke kterým dochází z důvodu špatně či nejasně upravených pravidel firmy.⁵⁹
- 6) **Lepší výběr a rozmístění zaměstnanců** – Vyhovující výběr zaměstnanců snižuje možný výskyt stresu pramenící z osobních konfliktů, neuspokojené seberealizace apod.⁶⁰

⁵⁴ Motivace a vedení: Deset kroků k omezení stresu na pracovišti [online]. Praha: Copyright © 1996-2020 *Economia*, 2011 [cit. 2020-01-21]. Dostupné z: <https://kariera.ihned.cz/c1-53112470-deset-kroku-k-omezeni-stresu-na-pracovisti>.

⁵⁵ Tamtéž.

⁵⁶ Tamtéž.

⁵⁷ Tamtéž.

⁵⁸ Tamtéž.

⁵⁹ Tamtéž.

- 7) **Obměna ve vedení lidí** – k ochraně předcházení stresu přispívají stanovené výkonné a hodnotící kritéria. Jedná se o lepší hodnocení ze strany nadřízených, kteří se podílejí na rozhodování a vzájemné důvěře mezi zaměstnanci.⁶¹
- 8) **Změny v hodnocení a odměňování** – hodnocení a odměňování se stávají stresovou situací v momentě, kdy nemůže svoje pracovní výsledky ovlivnit. Zdrojem jsou i neobjektivní a nejasná hodnocení, které narušují týmovou spolupráci.⁶²
- 9) **Trénink manažerů i dalších zaměstnanců** – jedná se o trénink k překonávání stresu zaměřený na podporu komunikace, hodnocení pracovního nasazení, řešení konfliktů mezi zaměstnanci a využití pracovní doby.⁶³
- 10) **Omezení osobní pracovní nejistoty** – je spojená s nedostatkem informací o výhledu vlastního místa nebo netaktním prováděním změn v pracovní náplni.⁶⁴

2.6 VYHOŘENÍ V PROFESNÍM A KARIÉRNÍM ŽIVOTĚ

Syndrom vyhoření neboli v anglickém překladu Burn-out poprvé popsal americký psycholog Herbert J. Freudenberger. Vyhoření je označení pro lidi, kterým ve své pracovním životě vyhoří jejich fyzická, psychická a mentální energie po které nastává vyčerpání. Z kreativních a tvůrčích lidí se pomalu, ale jistě stávají konfliktní a nepříjemní misantropové, kteří mají potřebu kritizovat všechny věci a celé okolí.

Vyhoření není považováno za nemoc, ale spíše za psychický stav, který se objevuje u lidí v pracujících profesích, kteří vyžadují každodenní mezilidskou komunikaci. Člověk během vyhoření pociťuje naprostou beznadějnost, bezmocnost a celkově mu chybí radost ze života. Nese to za následek přísun větších požadavků na pracovníky, kdy jeden člověk musí zastávat práci několika lidí.⁶⁵

⁶⁰ Motivace a vedení: Deset kroků k omezení stresu na pracovišti [online]. Praha: Copyright © 1996-2020 *Economia*, 2011 [cit. 2020-01-21]. Dostupné z: <https://kariera.ihned.cz/c1-53112470-deset-kroku-k-omezeni-stresu-na-pracovisti>.

⁶¹ Tamtéž.

⁶² Tamtéž.

⁶³ Tamtéž.

⁶⁴ Tamtéž.

⁶⁵ Nemoci: *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: © 2020 *Vitalion.cz*, 2012 [cit. 2020-01-21]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>.

Celkové fyzické vyčerpání lze u člověka lehce poznat buďto nízkou energií, svalovou tenzí, náchylností k úrazům, bolestí hlavy, zvýšenou nemocí nebo také žaludečními potížemi. Pokud se bude jednat o emoční symptomy vyhoření budou na člověka působit depresi, pocitem bezmocnosti a beznaděje.⁶⁶

Syndrom vyhoření a jeho vývoj lze shrnout do pěti fází:⁶⁷

- 1. Fáze nadšení:** Člověk doslova vyzařuje energií a elánem. Je schopen obětovat vše pro svoji novou práci. Nachází uspokojení a naplnění svých potřeb a mnohdy zapomíná na svoje volnočasové aktivity.⁶⁸
- 2. Fáze stagnace:** Jedná se o typické počáteční nadšení, které časem opadá a jedinec začíná zjišťovat, že všechno není tak ideální, jak si představoval.⁶⁹
- 3. Fáze Frustrace:** Nastává ve chvíli, kdy jedinec začne pochybovat o své práci. Pochybnosti jsou založeny na špatných zkušenostech s klienty nebo nadřízeným.⁷⁰
- 4. Fáze apatie:** Tento pocit přichází na jedince po delší době frustrace a je i přirozeným východiskem. Jedinec v této fázi už vykonává pouze ty nejnnutnější povinnosti a svoje zaměstnání začíná považovat za pouhý přísun peněz pro jeho živobytí.⁷¹
- 5. Fáze vyhoření:** Je posledním stádiem jedince, kde na něm můžeme zaznamenat viditelné příznaky syndromu vyhoření. Jde o období emocionálního a tělesného vyčerpání.⁷²

Lidé s příliš rozvitým nutkáním vedoucí k dokonalosti se nejčastěji řadí do rizikové skupiny se sklonem k vyhoření. Hlavní příčinou jsou klíčové situace, které jim ztěžují dokončit práci v tísňovém termínu. Do skupiny se též řadí lidé, kteří o sobě neustále pochybují nebo si nevěří.⁷³

⁶⁶ RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Ilustroval Alice VEGROVÁ. Praha: Scarabeus, 1995. s. 121. ISBN 80-85901-07-2.

⁶⁷ Nemoci: *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: © 2020 Vitalion.cz, 2012 [cit. 2020-01-21]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>.

⁶⁸ Tamtéž.

⁶⁹ Tamtéž.

⁷⁰ Tamtéž.

⁷¹ Tamtéž.

⁷² Tamtéž.

⁷³ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. s. 107. ISBN 978-80-7367-299-7.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část navazuje na teoretickou část, která se opírá o její poznatky a jsou z ní zformulované výzkumné prostředky k dosažení cílů a předem stanovených hypotéz. Tato část bakalářské práce se zabývá stresem, který působí na lidi a závisí na nich jejich zdraví.

3.1 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Průzkumné šetření je vedené formou kvantitativního výzkumu s vymezenými postupy a technikami. Během celého šetření jsou stanoveny procesy, podle kterých se bude postupovat tzn.: cíl průzkumu, metodika, nástroje průzkumu, metody sběru dat, metoda vyhodnocení dat, výsledky dotazníkové šetření, vyhodnocení hypotéz a závěrečné doporučení.

Do průzkumného šetření jsou zařazeni muži a ženy v různých věkových kategoriích, kteří jsou v pracovním poměru. Jelikož se stresem bojuje nadpoloviční většina lidí, tak nám tento průzkum dopomůže zjistit fakta o tom, jak na tom jedinci skutečně jsou a zda se jim dá pomoci.

Prvopočátkem průzkumného šetření je třeba si stanovit výzkumný problém, kde formulací bude, co vlastně chceme zjistit, koho, kdy a v jakých situacích. Dále bude potřeba zajistit informace k přípravě průzkumu, kde přichází na řadu studijní a obecné zdroje. Následně se připraví vybraná metoda, která je vytvořena vlastním zpracováním a poté bude zveřejněna mezi respondenty. V polední řadě se údaje vyhodnotí a na základě výsledků se doporučí daná stanoviska pro zlepšení.

3.2 CÍL PRŮZKUMU

Cílem průzkumu je zjistit, kdo je nejvíce ovlivněn stresem, jak stres působí na jedince v pracovním prostředí, jaké to má dopady na jeho osobní život, zda vede stres k vyčerpání či vyhoření v kariérním životě jedince a dokáže-li jedinec sám překonat stres bez odborné pomoci. Cíle byly vytvořeny tak, aby se dokázalo posoudit, zda je stres skutečně tak velkým problémem u lidí, jak je do dnes známo.

Cíle průzkumu:

- 1) Přenáší zaměstnanec stres do svého osobního života?
- 2) Ovlivňuje zdraví člověka pracovní prostředí nebo rodinný život?
- 3) Vede pracovní nasazení zaměstnance k jeho vyčerpání až do úplného vyhoření?
- 4) Dokáže se člověk sám postavit stresu bez odborné pomoci?
- 5) Má na člověka stres pozitivní či negativní vliv?

Hypotézy

Primárním cílem určených otázek v průzkumném šetření bylo odpovědět na předem stanovené hypotézy, které objasní stanovené problémy.

Hypotéza 1: Zaměstnanci, kteří jsou pod nátlakem, přenáší svůj stres do osobního života více oproti zaměstnancům, kteří pod nátlakem stresu nejsou.

Hypotéza 2: Zdraví člověka je ohroženo více z pracovního prostředí než z rodinného života.

Hypotéza 3: Zaměstnanci, kteří jsou v nepřetržitém pracovním nasazení mají větší pravděpodobnost vyčerpání oproti zaměstnancům, kteří v nepřetržitém pracovním nasazení nejsou.

Hypotéza 4: Lidé, kteří se sami snaží odolat stresu jsou na tom hůře než lidé, kteří se obrátí na odbornou pomoc.

Hypotéza 5: Lidé, mající tendenci stresové situace překonávat a využívat je jako výzvu se mají daleko lépe než lidé, utápějící se ve stresových situacích.

3.3 METODIKA

Pro průzkum byla zvolena metoda dotazníkové šetření. Dotazník byl sestaven na internetovém portálu www.survio.com, odkud byl dále publikován na sociální síť mezi respondenty k jeho vyhotovení a dosažení odpovědí.

Součástí dotazníku bylo 29 otázek, které byly rozděleny do dvou typů. Prvním typem byly položeny otázky formou uzavřených odpovědí, kde úlohou respondenta bylo možno označit pouze jednu odpověď, která mu nejvíce vyhovovala. Druhým

typem byly otázky formou otevřených odpovědí, kde respondent mohl označit jednu či více odpovědí, popř. zaškrtnou odpověď jiné a vyjádřit tak svůj vlastní názor a odpovědět individuálně. Tato forma otázek byla zvolena záměrně, abychom dostali i jiné varianty odpovědí, které by nám pomohli zjistit více informací k dané otázce a jsou též důležitou součástí pro stanovený průzkum.

3.4 NÁSTROJE PRŮZKUMU

Především jako průzkumný nástroj v praktické části bylo použito již zmíněné dotazníkové šetření, které je jednou z kvantitativních metod výzkumu veřejného mínění. Během tvorby dotazníkové šetření se sestavil úvod, který obsahuje oslovení k respondentům, představení průzkumu a obecné představení tématu. Dále obsahuje sdělení o anonymitě, způsobu využití a následného poděkování za ochotu a účast. Po úvodu se přechází k otázkám, na které respondenti odpovídají formou uzavřených nebo otevřených odpovědí.

Před celkovým sestavením a následným sdělením dotazníkové šetření byl vytvořen předvýzkum, který byl zkušební verzí pro mé blízké. V předvýzkumu se vytvořili varianty interview, experimentu, pozorování a dotazníku. Po získaných odpovědích z těchto variant se nejlépe vyhodnotily předem stanovené hypotézy pomocí dotazníku. Interview dopadlo u blízkých osob velice dobře, ale bylo by obtížné zřídit dostatečné množství rozhovorů potřebné pro vyhodnocení. Experiment se jevil jako zdlouhavá varianta pro vyhodnocení odpovědí, kde by byla potřebná nasimulovaná situace vytvořených podmínek, které by se v průběhu výzkumu měnily a zjistili by tak vliv nezávislých proměnných k potvrzení nebo vyvrácení hypotéz. Varianta pozorování se též u blízkých osob vyvíjela velice dobře, ale bylo složité pozorovat procesy a jevy v přirozeném prostředí a udělat z toho závěrečné shrnutí. Poslední vybranou variantou byl dotazník. Dotazník se jevil jako velmi praktická metoda, jelikož ho respondenti mohou vyplnit online a zodpoví všechny stanovené problémy v otázkách bez osobního kontaktu. Dotazník dokáže pokrýt veliké množství potřebných informací pro vyhodnocení předem stanovených hypotéz a umožní ušetřit čas pro svůj běžný chod.

3.5 METODA SBĚRU DAT

Průběh sběru dat a zjišťování informací probíhal v několika fázích, které jdou zde souhrnně popsáné.

Fáze 1: Hledání a zohledňování jednotlivých metod vedoucí k podrobnému zjištění potřebných informací. Bylo zvažováno mezi různými možnostmi např.: pozorování, dotazníkové šetření, interview a experiment.

Fáze 2: Na základě různých možností ke sběru dat bylo vybráno dotazníkové šetření, které zodpoví na cíle a předem stanovené hypotézy.

Fáze 3: Po výběru dotazníkové šetření se stanovily jednotlivé otázky související s cílem práce. Otázky byly sestaveny srozumitelně a hierarchicky na sebe navazují.

Fáze 4: Vložení dotazníku na sociální síť www.facebook.com do skupin respondentů, kteří pracují a mají různou věkovou kategorii.

Fáze 5: Přijetí a vyhodnocování odpovědí respondentů. Odpovědi jednotlivých respondentů byli použity jako důležitý zdroj k porovnání a zjištění potřebných informací.

Fáze 6: Sestavení závěru dotazníkového šetření a vyhotovení následného doporučení.

3.6 METODA VYHODNOCENÍ DAT

Metoda vyhodnocení dat je znázorněná v grafické interpretaci, kde nalezneme anonymní odpovědi respondentů na vytvořené otázky odpovídající předem stanoveným hypotézám.

Na dotazníkové šetření odpovědělo celkem 112 respondentů prostřednictvím sociální sítě www.facebook.com. Respondenti, kteří se podíleli na vyplnění dotazníkového šetření byli poučeni o principu odpovídání otázek a upozorněni na anonymitu jejich odpovědí. Návratnost činila 100 dotazníků čili 100 % odpovědí na stanovené otázky a z toho 12 dotazníků bylo vyřazeno, jelikož byly nekompletní. Zkoumaná problematika zabývající se v dotazníkovém šetření tvoří 29 otázek z toho 29 odpovědí na 100 respondentů.

3.7 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

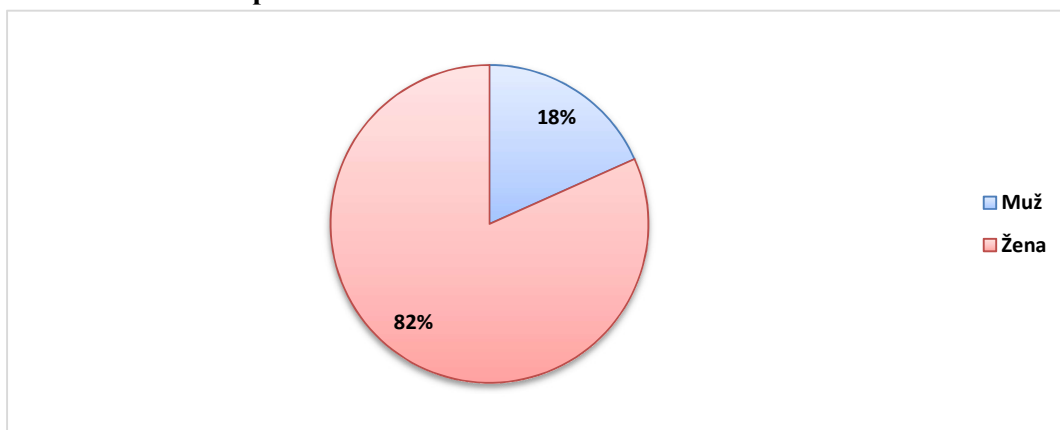
Obecné údaje o respondentech

Mezi obecné faktory patří údaje o respondentech jako je pohlaví, věk a zaměření v současné aktivitě. Tyto faktory jsou zpracovány do grafické interpretace, která poslouží jako schéma pro vyhodnocení předem stanovených průzkumných otázek.

Otázka č. 1: Jaké je vaše pohlaví?

Dotazníkového šetření vyplnilo 82 žen a 18 mužů.

Graf 1: Pohlaví respondentů

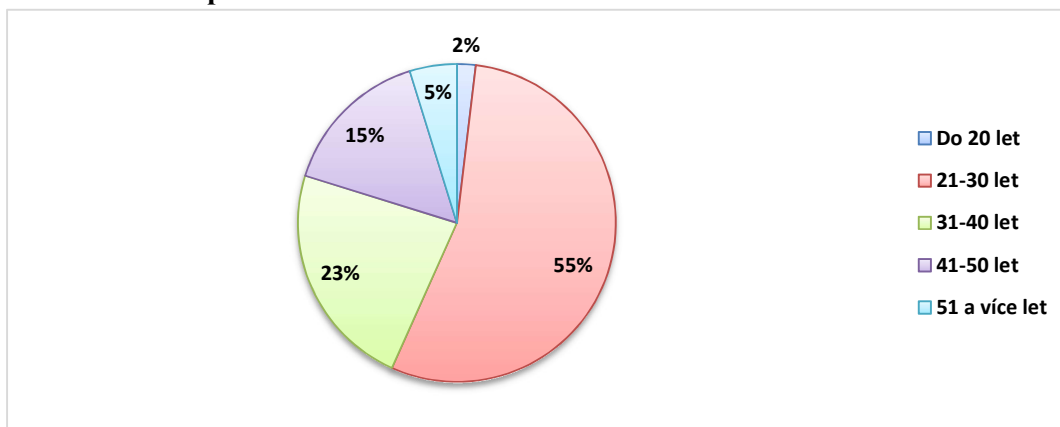


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 2 Jaký je váš věk?

Věk respondentů byl rozdělen do 5 kategorií. Kategorie byly rozděleny účelně z toho důvodu, že stres působí na každého jedince v různé věkové kategorii jinak a má jiné následky. Ve věkové kategorii 21-30 let bylo nejvíce 55 respondentů. Poté 23 respondentů bylo ve věkové skupině 31-40 let. 15 respondentů bylo ve věkové kategorii 41-50 let. Ve věkové kategorii 51 a více let bylo pouhých 5 respondentů a nejméně 2 respondenti byli ve věku do 20 let.

Graf 2: Věk respondentů

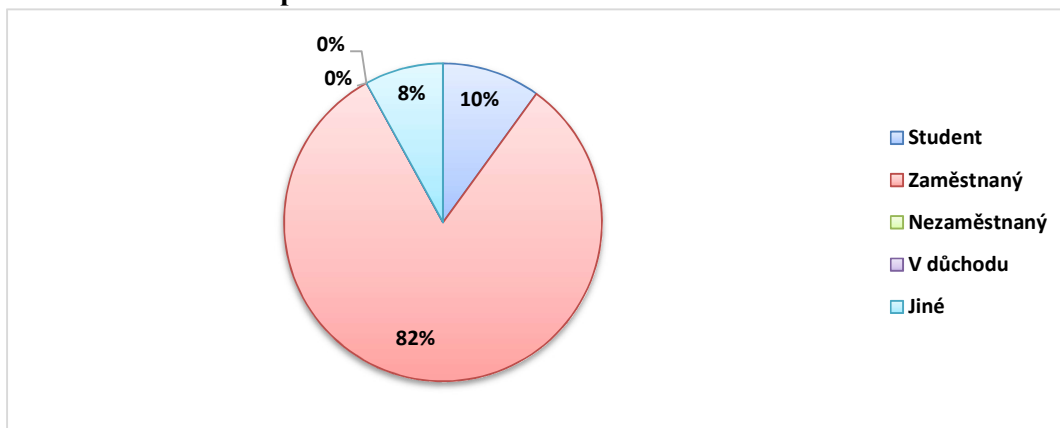


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 3: Momentálně jste?

Převážné zaměření u 82 respondentů byla práce, druhým bylo studium z 10 respondentů a třetím podle otevřené otázky byla mateřská dovolená z 8 respondentů. Žádný z respondentů, který se zúčastnil dotazníkové šetření není nezaměstnaný nebo v důchodu.

Graf 3: Zaměření respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

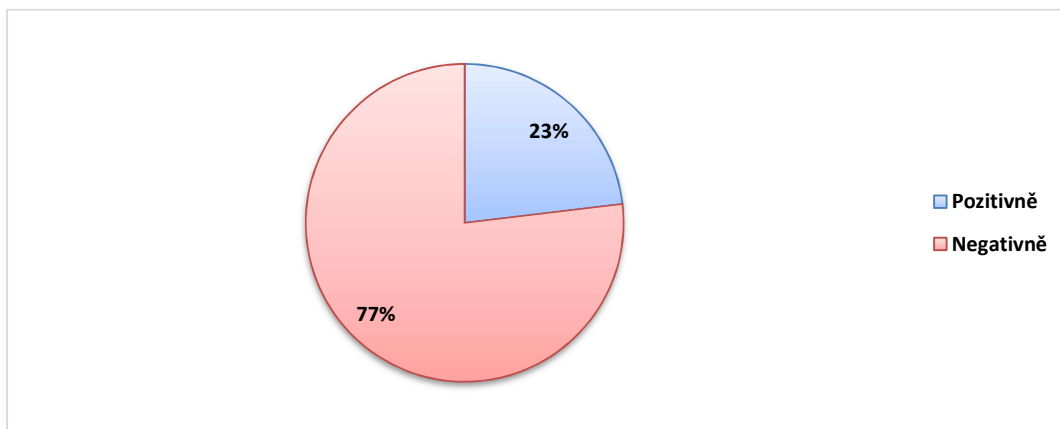
Představení vzorků o respondentech

Mezi vzorky o respondentech se dozvíme informace o konkrétním problému, který zodpoví na stanovené cíle průzkumu a potvrdí či vyvrátí předem stanovené hypotézy.

Otázka č. 4: Hledíte na stres?

Přes polovinu 77 respondentů nahlíží na stres negativně oproti 23 respondentů, kteří nahlíží na stres pozitivně.

Graf 4: Pohled na stres

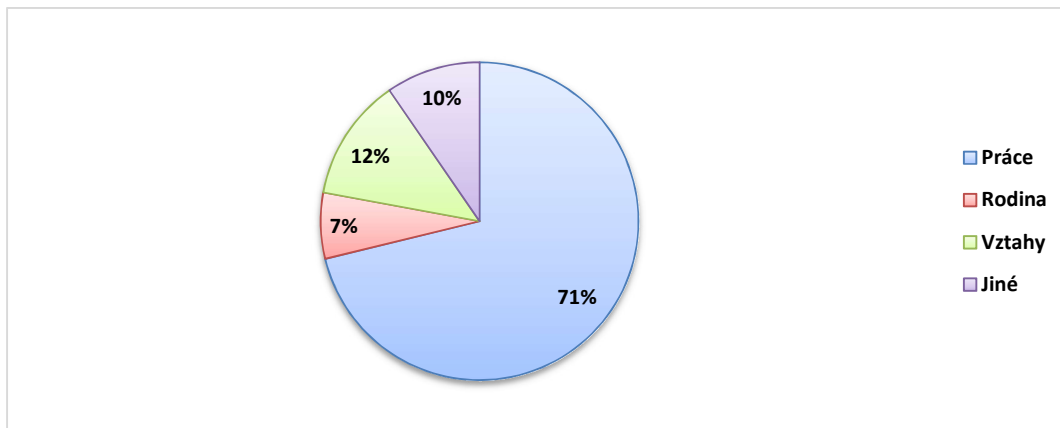


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 5: Kde si myslíte, že vás stres ohrožuje nejvíce?

Veliká převaha stresu ohrožuje u 71 respondentů pracovní prostředí. U 12 respondentů je to rodina. 10 respondentů odpovědělo v otevřené otázce, že je stres ohrožuje ve škole a nejmenší většina 7 respondentů vidí ohrožení ve vztahu.

Graf 5: Místo ohrožením stresem

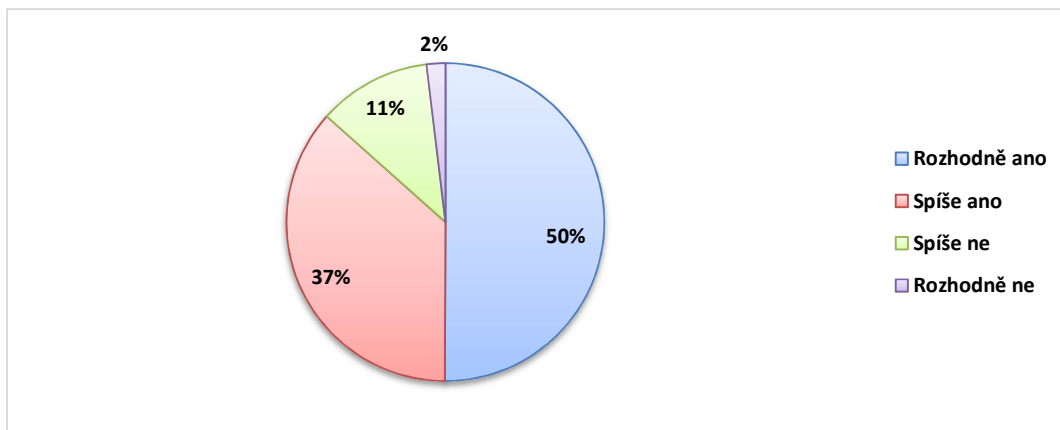


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 6: Má vybrané prostředí vliv na vaše zdraví?

Vybrané prostředí z otázky č. 5. má u 50 respondentů rozhodně vliv na jejich zdraví. U 37 respondentů má spíše prostředí vliv na jejich zdraví. U 11 respondentů prostředí spíše nemá vliv na jejich zdraví a u 2 respondentů nemám vůbec prostředí vliv na jejich zdraví.

Graf 6: Vliv prostředí na zdraví

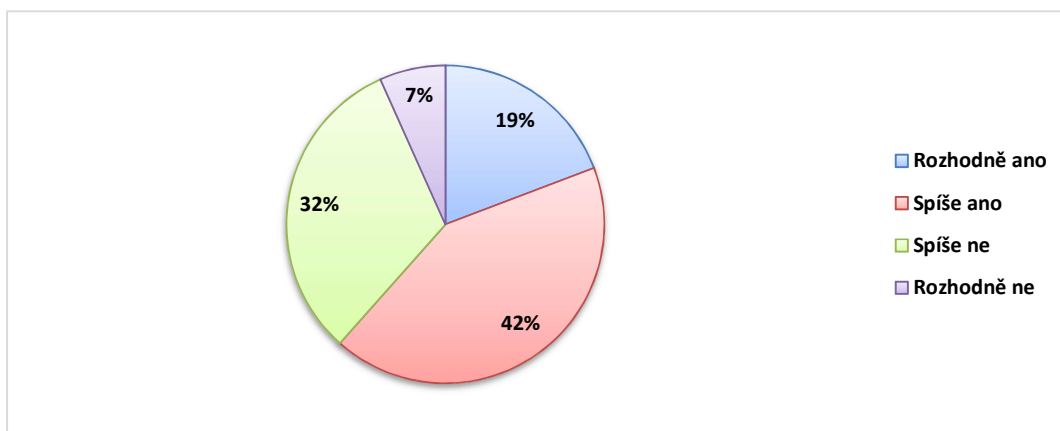


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 7: Cítíte se být přepracovaní?

U této problematiky lze rozdělit respondenty do dvou skupin. Nadpoloviční většina 74 respondentů (74 %) si je jistá tím, že se cítí být ve svém pracovním nasazení přepracovaní. Pouhých 26 respondentů (26 %) tento pocit na sobě nezpozorovali.

Graf 7: Pocit přepracovanosti

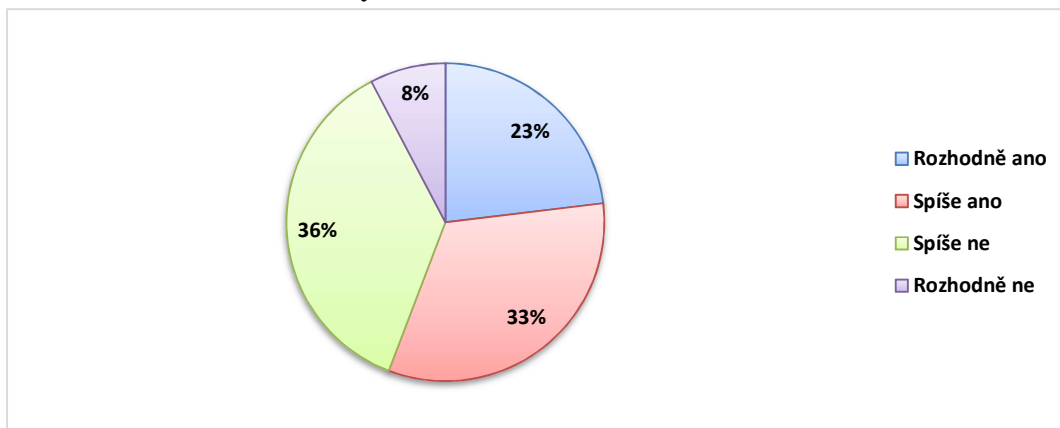


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 8: Máte čas na volnočasové aktivity?

V celkovém grafu je znázorněno, že i když 36 respondentů spolu s 8 respondenty na volnočasové aktivity čas spíše či rozhodně nemají, tak převaha 33 respondentů spolu s 23 respondenty čas na volnočasové aktivity spíše či rozhodně mají. Z toho vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů má na volnočasové aktivity po práci čas.

Graf 8: Volnočasové aktivity

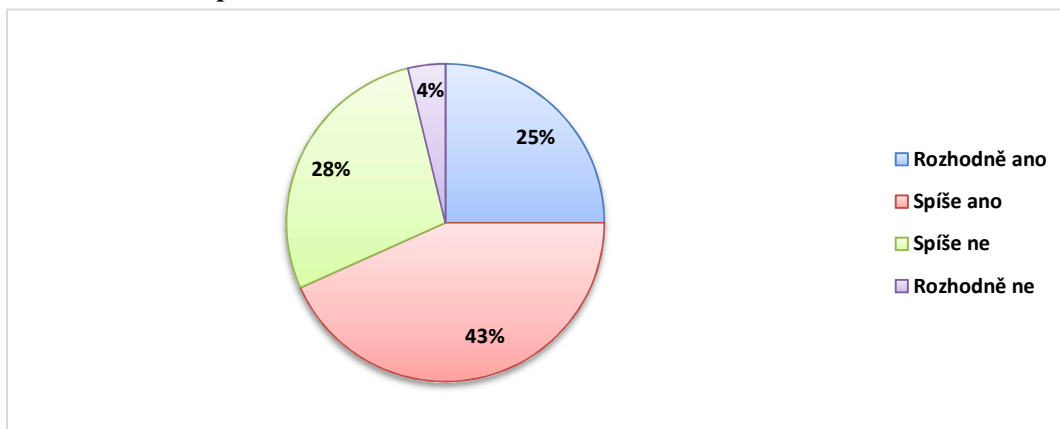


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 9: Je na vás v práci vyvíjen tlak?

Tři čtvrtiny respondentů odpověděli, že je na ně při práci vyvíjen tlak. Pouze 28 respondentů se 4 respondenty odpovědělo, že na ně spíše tlak v práci vyvíjen není či vůbec.

Graf 9: Tlak na pracovišti

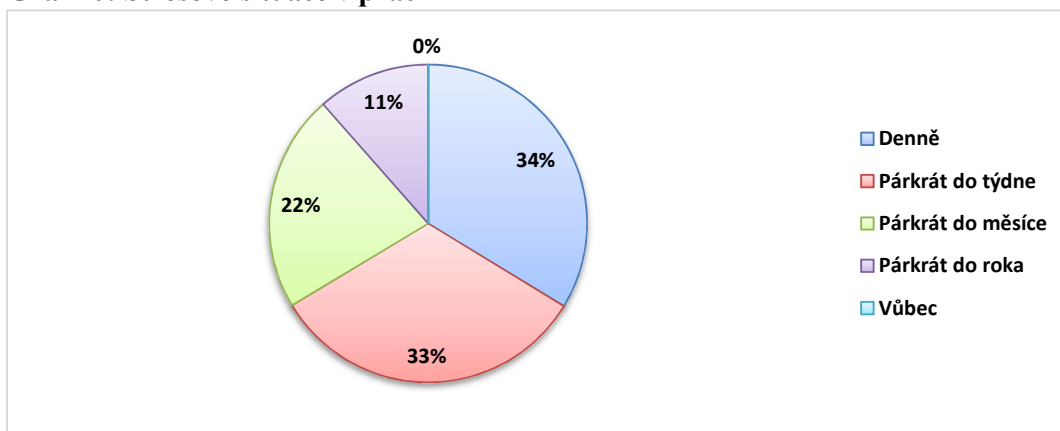


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 10: Jak často se nacházíte ve stresové situaci v práci?

Denní stresová situace v práci převládá u 34 respondentů. Dále je zaznamenán výskyt stresové situace párkrát do týdne u 33 respondentů. Párkrát do měsíce se stresem v práci setká 22 respondentů. Zbývá menšina 11 respondentů zaznamenává stres v práci jen párkrát do roka.

Graf 10: Stresové situace v práci

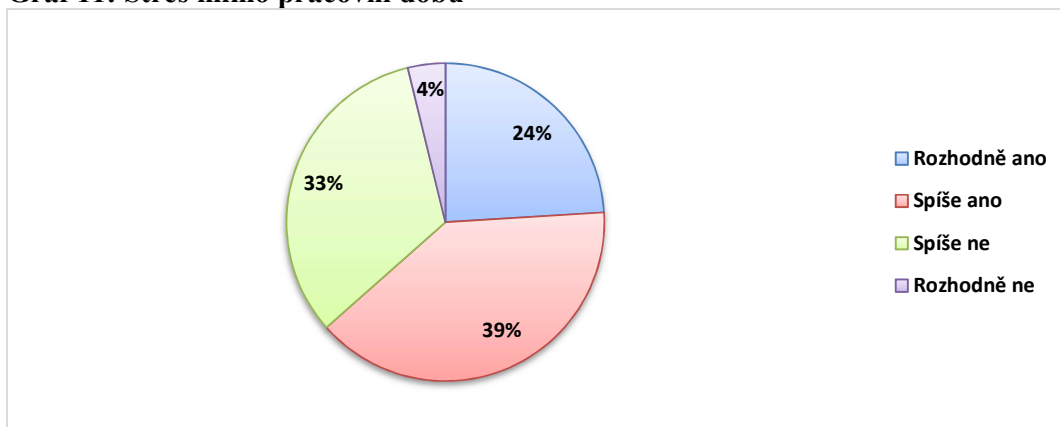


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 11: Pociťujete stres i mimo pracovní dobu?

S větší převahou 39 respondentů spíše pociťují stres i mimo svojí pracovní dobu. 33 respondentů stres spíše nepociťuje mimo práci. 24 respondentů pociťuje rozhodně stres i mimo pracovní dobu a malá skupinka 4 respondentů rozhodně stres mimo práci nepociťuje.

Graf 11: Stres mimo pracovní dobu

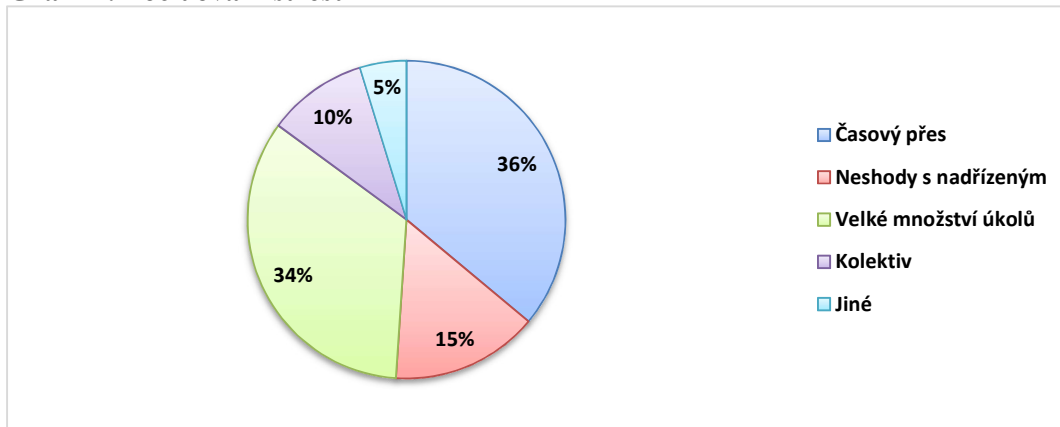


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 12: Při čem pociťujete stres?

Během pracovního nasazení 36 respondentů pociťuje stres při časovém presu. Dalších 34 respondentů stres pociťuje při velkém množství stanovených úkolů. 15 respondentů je ve stresu kvůli pracovnímu kolektivu. 10 respondentů je ovlivněno stresem při neshodě s nadřízeným a u 5 respondentů je to na základě otevřené odpovědi jejich náplň práce.

Graf 12: Pociťování stresu

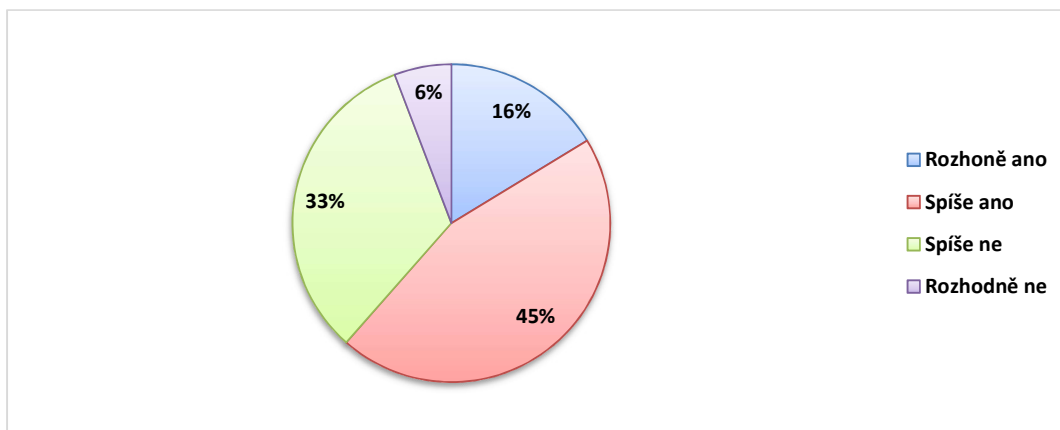


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 13: Přenáší se stres z práce do vašeho osobního života?

Stres působící na respondenty v práci se spíše přenáší do jejich osobního života u 45 respondentů. U 33 respondentů se stres spíše nepřenáší. 16 respondentů odpovědělo, že se pracovní stres rozhodně přenáší do jejich osobního života a poslední opačná skupinka 6 respondentů odpověděla, že se stres do jejich osobního života rozhodně nepřenáší.

Graf 13: Přenášení stresu do osobního života

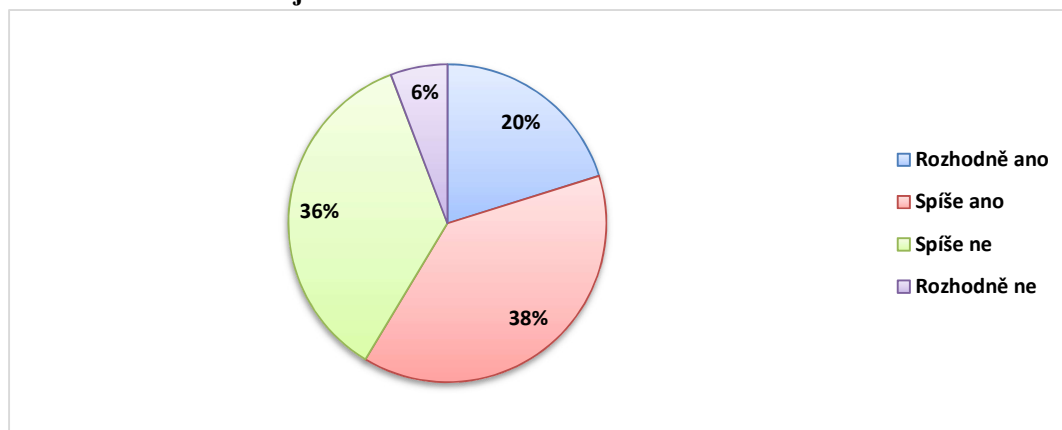


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 14: Ovlivňuje stres z práce váš osobní život?

Z předešlé otázky č. 13 už víme, že se stres u většiny respondentů přenáší do jejich osobního života. I u této otázky na základě odpovědí je zřejmé, že se nejenom přenáší, ale i ovlivňuje jejich osobní život. U nadpoloviční většiny 38 respondentů a dalších 20 respondentů je jejich osobní život zcela nebo spíše ovlivněn stresem oproti druhé skupině, kde 36 respondentů spolu s 6 respondenty jejich osobní život zcela nebo spíše stres neovlivňuje.

Graf 14: Stres ovlivňující osobní život

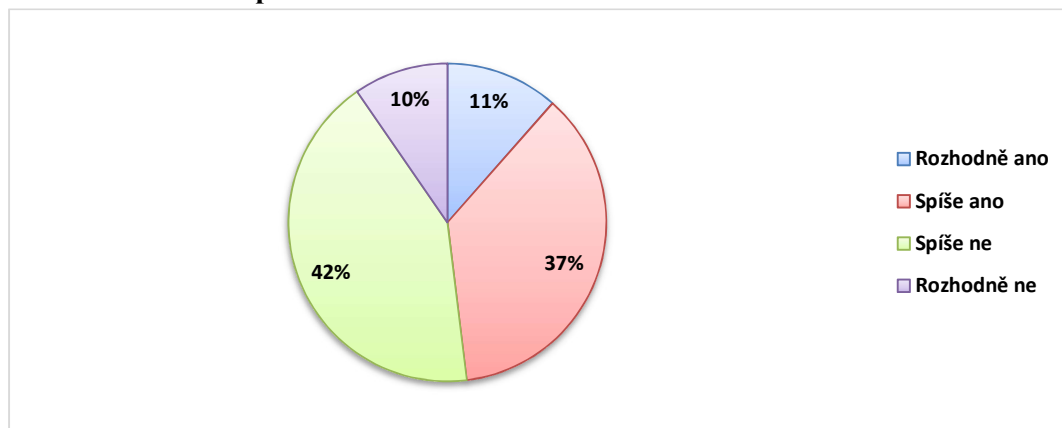


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 15: Přináší pracovní stres do vašeho osobního života problémy?

Pracovní stres u 42 respondentů spíše nepřináší problémy do jejich osobního života. Dalších 37 respondentů spíše nemá v osobním životě problémy z pracovního stresu. U 11 respondentů pracovní stres přináší problémy do života a zbylých 10 respondentů nikoliv.

Graf 15: Přinášení problémů ze stresu do osobního života

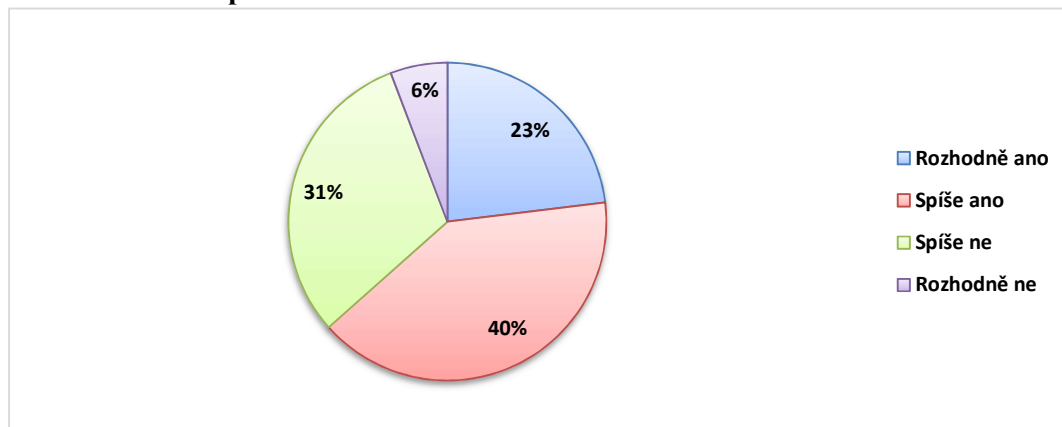


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 16: Je vaše práce vysilující?

Lidé se cítí být často vyčerpaní a má na to velký vliv jejich práce. Z tohoto grafu můžeme potvrdit to, že u 40 respondentů spolu s 23 respondenty je práce rozhodně a spíše vysilující než u menší poloviny 31 respondentů spolu s 6 respondenty.

Graf 16: Zátěž v práci

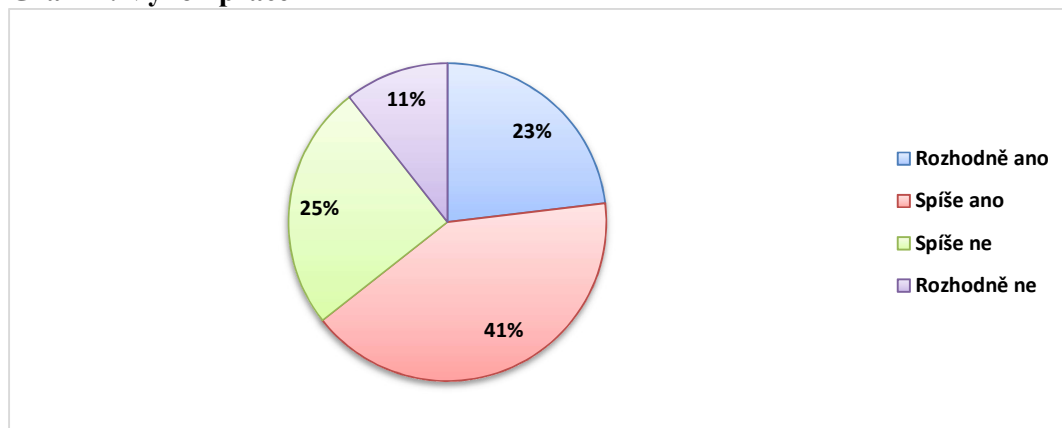


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 17: Je váš výkon práce delší než 8 hodin?

Ve velkém měřítku je u 41 respondentů pracovní doba spíše delší než 8 hodin. 23 respondentů má rozhodně delší pracovní dobu než 8 hodin. 25 respondentů spíše pracovní dobu delší než 8 hodin nemá a 11 respondentů nepracuje déle než 8 hodin.

Graf 17: Výkon práce

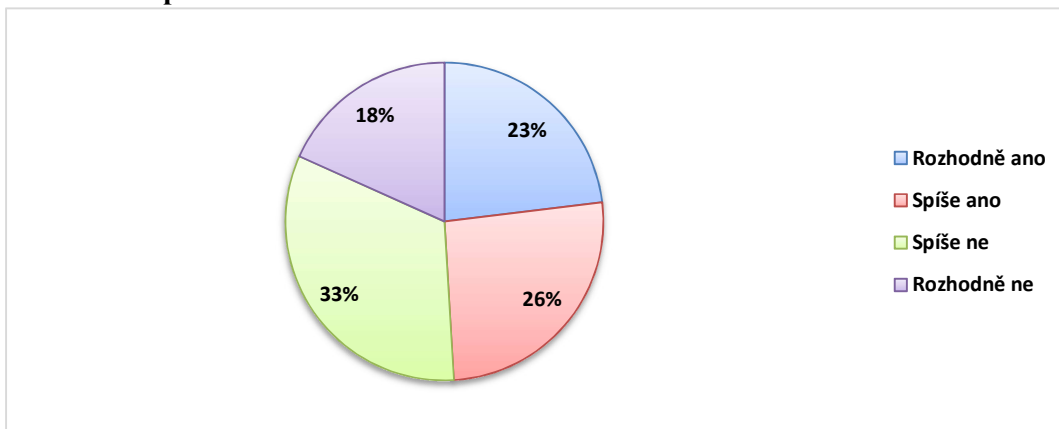


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 18: Máte v práci čas na odpočinek déle než stanovených 30 minut?

Respondenti se u této otázky rozdělili do dvou skupin. Skupina první s 26 respondenty a 23 respondenty uvedla, že ve práci rozhodně či spíše odpočinek mají delší, než 30 minut. Skupina druhá s 33 respondenty a 18 respondenty delší odpočinek, než 30 minut spíše či rozhodně nemají.

Graf 18: Odpočinek

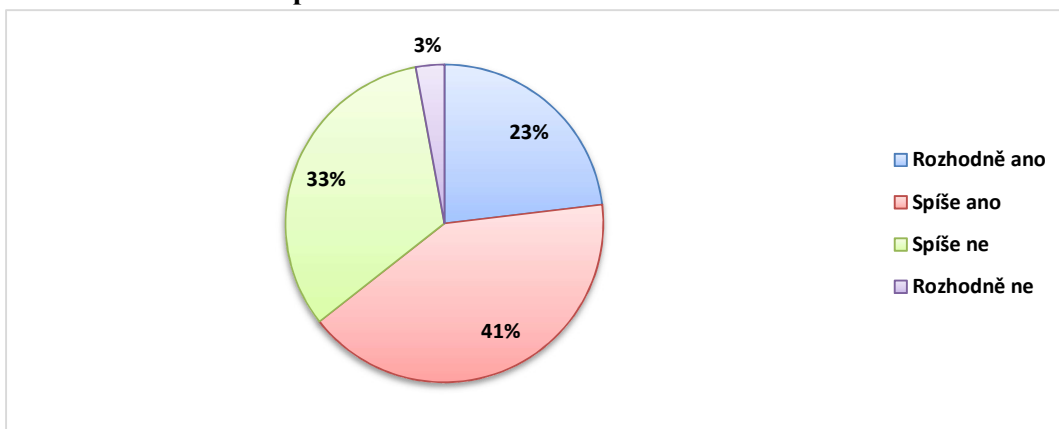


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 19: Cítíte se během pracovního nasazení pod tlakem, že něco nestihnete nebo nezvládnete?

41 respondentů se spíše cítí během práce pod tlakem, že něco nestihnou. 33 respondentů se spíše necítí být pod takovým tlakem jako většina. 23 respondentů se rozhodně cítí být pod tlakem a 3 respondenti nikoliv.

Graf 19: Pocit tlaku v práci

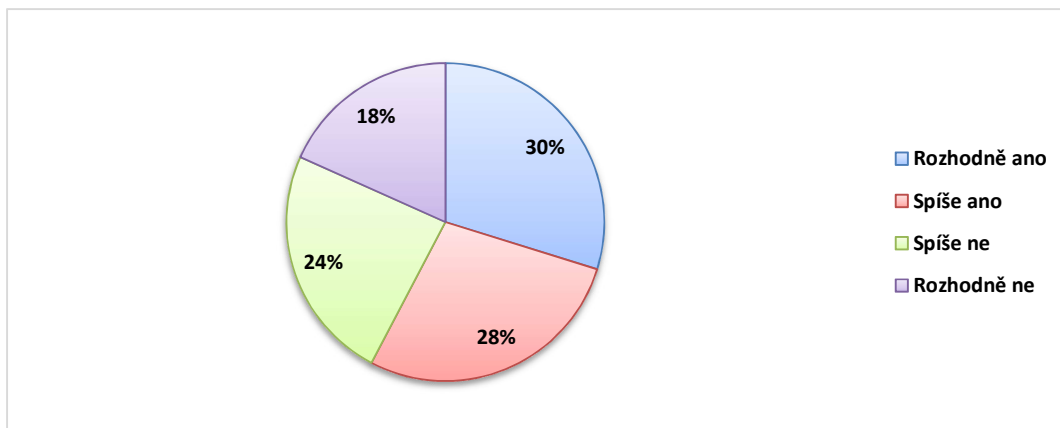


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 20: Ocitli jste se v situaci, že změníte kvůli nátlaku svoje zaměstnaná?

Nadpoloviční většina respondentů se ocitla v situaci, že změní kvůli pracovnímu nátlaku svoje zaměstnání. 30 respondentů se rozhodně ocitlo v této situaci. 28 respondentů se spíše ocitlo v této situaci. 24 respondentů se spíše neocitlo v této situaci a 18 respondentů se rozhodně neocitlo v této situaci.

Graf 20: Situace o změně

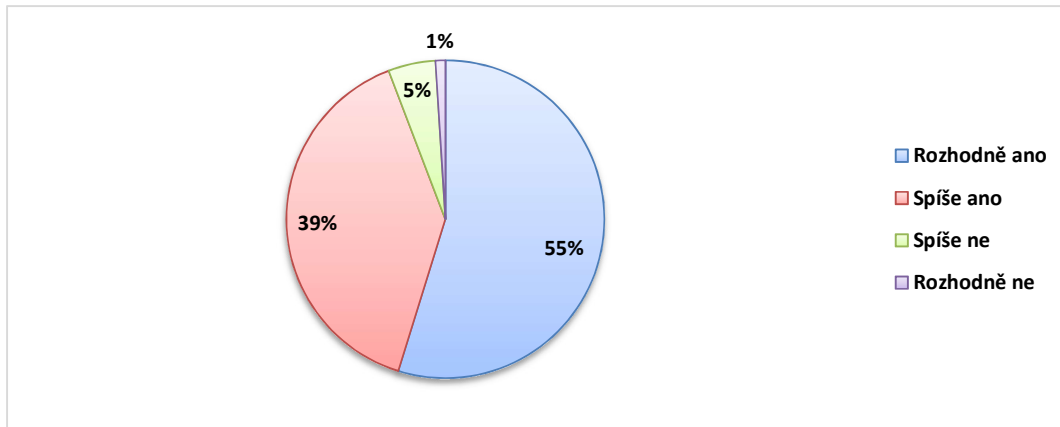


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 21: Pokoušeli jste se někdy odolat stresu?

Převládající výsledek 94 respondentů (94 %) se rozhodně nebo spíše pokoušelo odolat stresu oproti malé menšině 6 respondentů (6 %), kteří se stresu rozhodně a spíše nepokoušeli odolat.

Graf 21: Odolání stresu

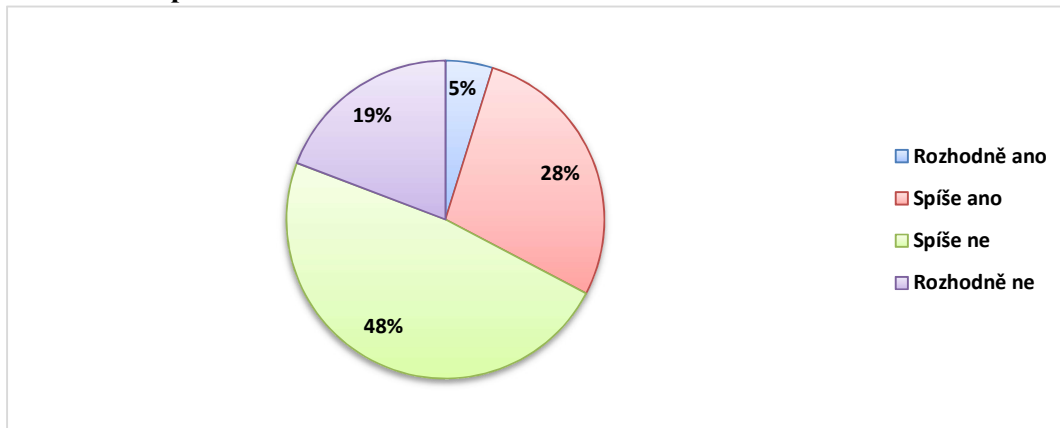


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 22: Utápíte se ve stresových situacích?

I když je stres velkým problémem u lidí, tak 48 respondentů uvádí, že se spíše ve stresových situacích neutápí. 28 respondentů se spíše v situacích utápí, 19 respondentů rozhodně ne a zbylých 5 respondentů rozhodně ano.

Graf 22: Utápění se ve stresové situaci

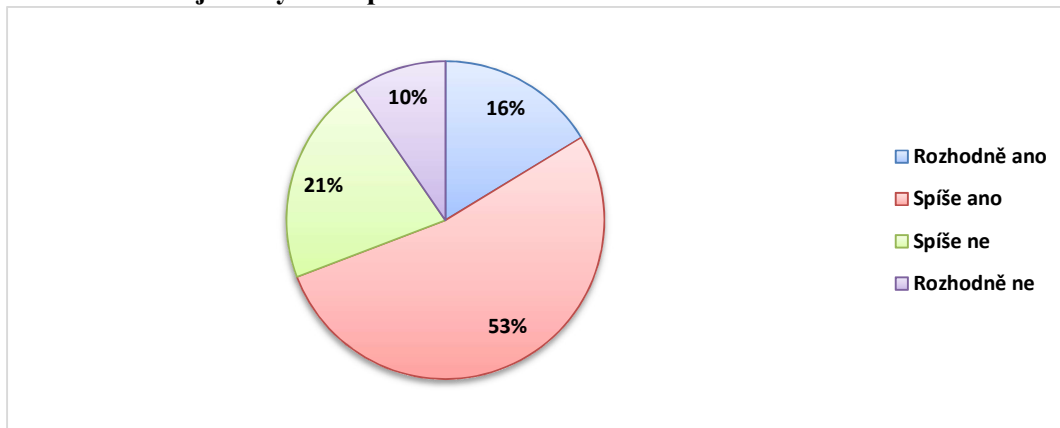


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 23: Hledíte na stresovou situaci jako výzvu k překonání?

Lidé na stres hledí negativně, ale vidí stres jako výzvu k překonání? 53 respondentů označilo, že spíše hledí na stres jako výzvu k překonání. 21 respondentů spíše ne. 16 respondentů rozhodně ano a 10 respondentů rozhodně ne.

Graf 23: Stres jako výzva k překonání

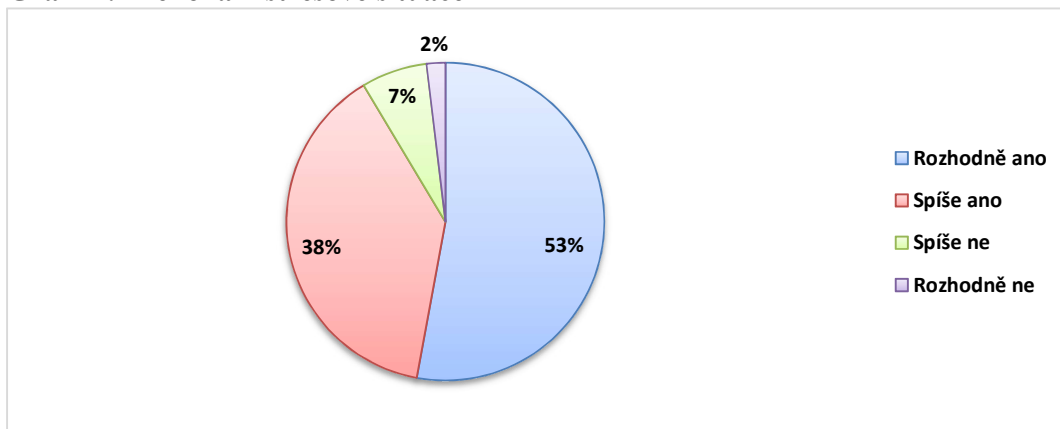


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázky č. 24: Překonali jste někdy stresové situace?

Jedinci, kteří hledí na stres jako výzvu k překonání ve většině případů stres překonali. Překvapující skupinka 53 respondentů rozhodně svoje stresové situace překonala. 38 respondentů spíše stresové situace překonali a zbývající skupinka 7 respondentů spolu s 2 respondenty spíše či rozhodně stresové situace nepřekonala.

Graf 24: Překonání stresové situace

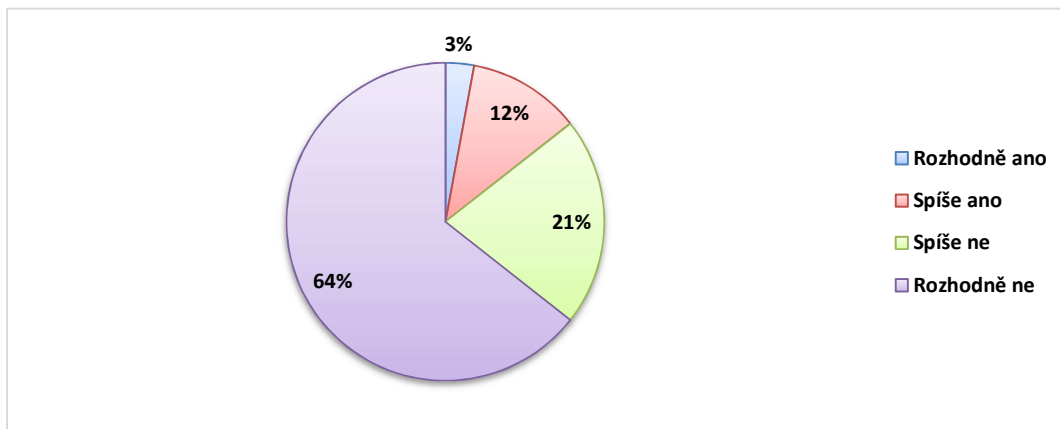


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázky č. 25: Užíváte něco na zmírnění stresu?

64 respondentů rozhodně neužívá nic na zmírnění stresu. 21 respondentů spíše neužívá nic na zmírnění stresu. 12 respondentů spíše něco užívá a 3 respondenti rozhodně něco užívají.

Graf 25: Zmírnění stresu

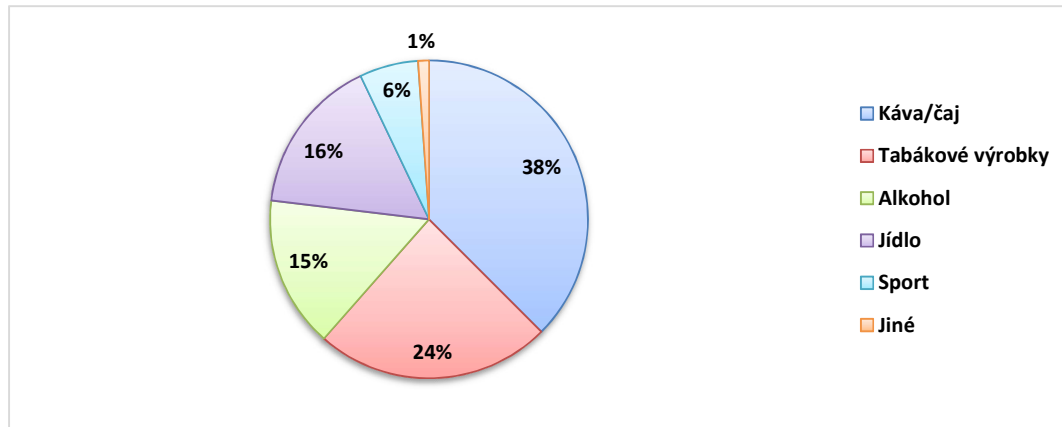


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 26: Jak překonáváte stresové situace?

Ze 100 respondentů překonává 38 respondentů stresové situace kávou nebo čajem. 24 respondentů užívá tabákové výrobky pro překonávání stresových situací. Jídlo je druhým typem u 16 respondentů. U 15 respondentů je to alkohol. 6 respondentů na překonávání stresu sportuje a zbylí 1 respondent uvedl, že stresové situace nijak nepřekonává.

Graf 26: Překonávání stresu

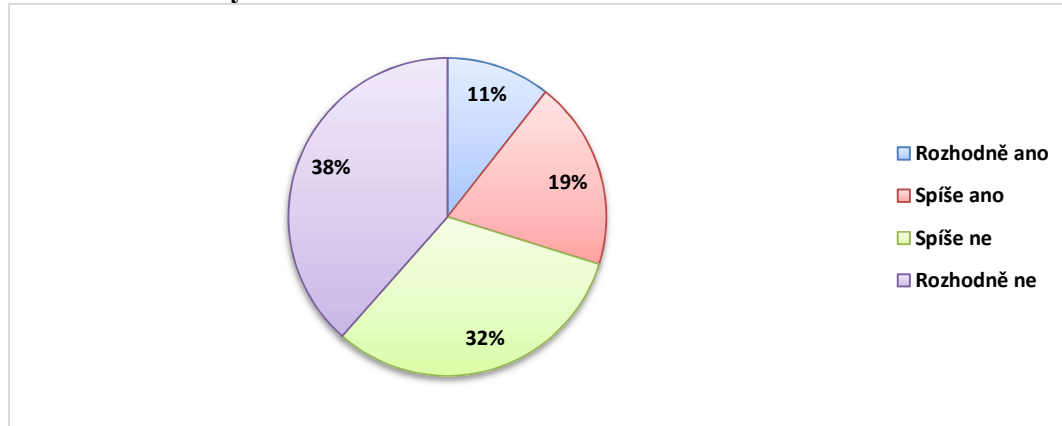


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 27: Vyhledávali jste si někdy pomůcky k zmírnění stresu?

Ve světě je mnoho příruček a pomůcek, jak zmírnit stres. 38 respondentů rozhodně žádné pomůcky k zmírnění stresu nevyhledávají. 32 respondentů spíše pomůcky nevyhledávají. Pouhých 19 respondentů spíše nějaké pomůcky vyhledali a 11 respondentů rozhodně pomůcky ke zmírnění jejich stresu vyhledávají.

Graf 27: Pomůcky k zmírnění stresu

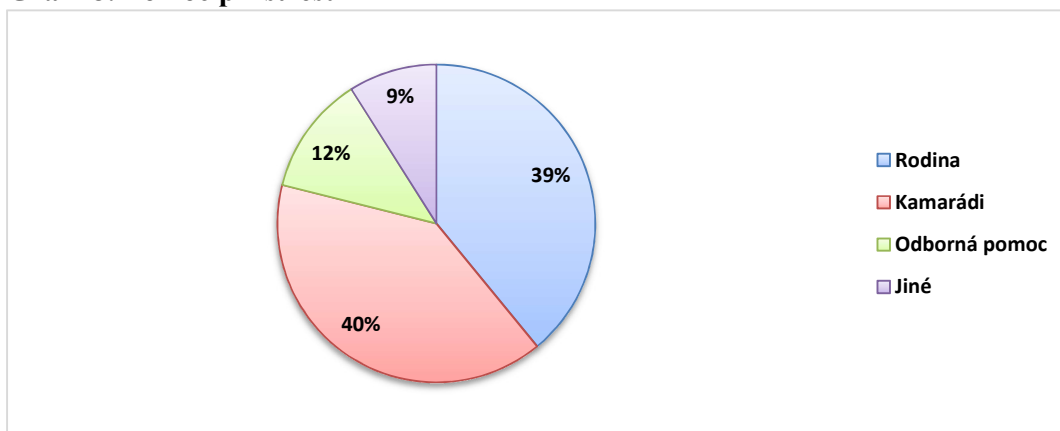


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 28: Obrátili jste se na někoho, když jste byli ve stresu?

Každý z nás je ve stresu a na někoho se vždy obrátíme. Tato otázka nám upřesní, u koho přesně lidé hledají pomoc. 40 respondentů se obrací na své kamarády. Hned poté 39 respondentů mluví o problému se svojí rodinou. 12 respondentů se během stresu obrátilo na odbornou pomoc a posledních 9 respondentů se na nikoho neobrátilo.

Graf 28: Pomoc při stresu

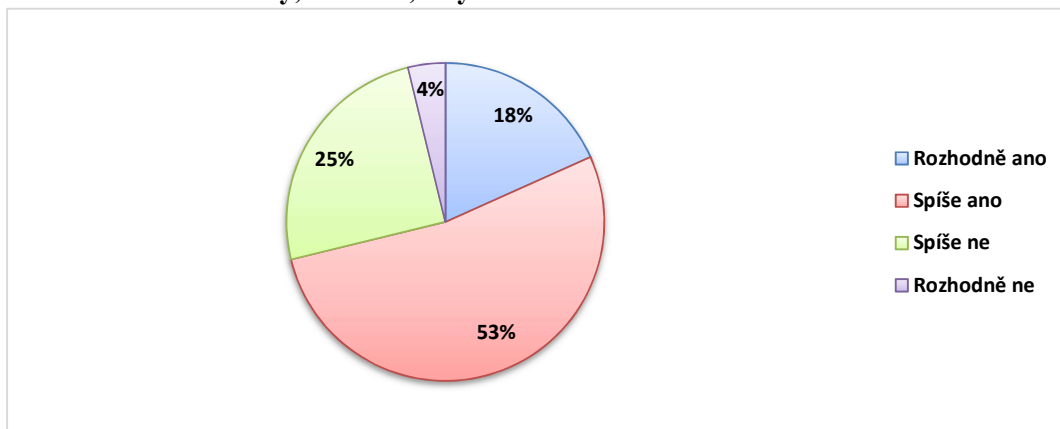


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázky č. 29: Víte si rady, co dělat, když na vás udeří stres?

Když udeří stres, tak 53 respondentů si spíše ví rady co dělat. 25 respondentů spíše neví co dělat. 18 respondentů rozhodně ví, jak se stresem naložit a 4 respondenti rozhodně neví co má dělat.

Graf 29: Vědět si rady, co dělat, když udeří stres



Zdroj: Vlastní zpracování

3.8 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZY

Na základě průzkumu a zjištěných informací z odpovědí na konkrétní otázky, které se vážou k předem stanoveným hypotézám došlo k potvrzení první hypotézy, která zněla:

1. Zaměstnanci, kteří jsou pod nátlakem, přenáší svůj stres do osobního života více oproti zaměstnancům, kteří pod nátlakem nejsou.

Po dokončení a porovnání odpovědí z otázek č. 9 „Je na vás v práci vyvíjen tlak?“ (odpovědělo 68 % respondentů ano oproti 32 % respondentů, kteří odpověděli ne), č. 11 „Pociťujete stres i mimo pracovní dobu?“ (63 % respondentů odpovědělo ano a 37 % respondentů ne), č. 13 „Přenáší se stres i mimo pracovní dobu?“ (61 % respondentů odpovědělo ano a 39 % respondentů ne), č. 14 „Ovlivňuje stres z práce váš osobní život?“ (59 % respondentů uvedlo ano a 41 % respondentů ne) a č. 15 „Přináší pracovní stres do vašeho osobního života problémy?“ (48 % respondentů ano a 52 % respondentů ne) se mohl vytvořit závěr, že zaměstnanci, kteří jsou pod nátlakem přenáší svůj stres do osobního života více než ti, kteří pod nátlakem nejsou, ale nepřináší to jejich osobního života problémy.

Druhá hypotéza se též potvrdila a zněla takto:

2. Zdraví člověka je ohroženo více z pracovního prostředí než z rodinného života.

U výsledných odpovědí z otázek č. 5 „Kde si myslíte, že na vás stres působí nejvíce?“ (odpovědělo 71 % respondentů práci, z 12 % vztah, 10 % na základě otevřené otázky to byla škola a u 7 % rodina), č. 6 „Má vybrané prostředí vliv na vaše zdraví?“ (z 87 % respondentů odpovědělo, že ano a zbylých 13 % ne), č. 7 „Cítíte se být přepracovaní?“ (62 % respondentů se cítí být přepracovaní a 38 % nikoliv), č. 8 „Máte čas na volnočasové aktivity?“ (56 % respondentů má čas a 44 % respondentů čas nemá), lze vyhodnotit, že zdraví zaměstnanců je ohroženo více z pracovního prostředí než z rodinného života. I když mají čas na volnočasové aktivity, cítí se být velice přepracovaní.

Třetí hypotéza se přes velké očekávání potvrdila. Zněla následovně:

3. Zaměstnanci, kteří jsou v nepřetržitém pracovním nasazení mají větší pravděpodobnost vyčerpání oproti zaměstnancům, kteří v nepřetržitém pracovním nasazení nejsou.

Z otázek č. 16 „Je vaše práce vysilující?“ (63 % respondentů rozhodlo, že ano a 37 % respondentů uvedlo ne), č. 17 „Je váš výkon práce delší než stanovených 8 hodin?“ (u 64 % respondentů je delší pracovní výkon než u 36 % respondentů), č. 18 „Máte v práci čas na odpočinek déle než stanovených 30 minut?“ (51 % respondentů delší odpočinek nemá oproti zbylým 49 % respondentů), č. 19 „Cítíte se během pracovního nasazení pod tlakem, že něco nestihnete nebo neovládnete?“ (64 % respondentů se cítí být pod tlakem a 36 % respondentů nikoliv), č. 20 „Ocitli jste se někdy v situaci, že změníte kvůli nátlaku svoje zaměstnání?“ (v této situaci se ocitlo 58 % respondentů a 43 % respondentů se v této situaci neocitlo), lze zhodnotit, že zaměstnanci, kteří jsou v nepřetržitém pracovním nasazení mají větší pravděpodobnost vyčerpání z důvodu delší pracovní doby a krátkého odpočinku oproti zaměstnancům, kteří v nepřetržitým pracovním nasazení nejsou.

Čtvrtá hypotéza se nepotvrdila a zněla tímto způsobem:

4. Lidé, kteří se sami snaží odolat stresu jsou na tom hůře než lidé, kteří se obrátí na odbornou pomoc.

Na stanovenou hypotézu se vztahují otázky č. 21 „Pokoušeli jste se někdy odolat stresu?“ (zde 94 % respondentů odpovědělo ano a pouhých 6 % respondentů odpovědělo ne), č. 25 „Užíváte něco na zmírnění stresu?“ (85 % respondentů nic neužívá oproti 15 % respondentů, kteří něco užívají), č. 27 „Vyhledávali jste si někdy pomůcky k zmírnění stresu?“ (70 % respondentů si žádné pomůcky či příručky ke zmírnění stresu nevyhledávali a 30 % respondentů si příručky či pomůcky vyhledávali), č. 28. „Obrátili jste se na někoho, když jste byli ve stresu?“ (40 % respondentů se obrátilo na svoje kamarády, 39 % respondentů na svoji rodinu, 12 % na odbornou pomoc a 9 % respondentů z otevřené otázky se na nikoho neobrátilo), č. 29 „Víte si rady, co dělat, když na vás udeří stres?“ (71 % respondentů ví co dělat a jak se zachovat a 29 % respondentů neví co dělat), podle kterých se vyvrátila stanovená hypotéza, kde lidé, kteří se snaží sami odolat stresu vyhledávají pomoc u svých kamarádů či rodiny

a tím jsou na tom lépe než lidé, kteří se často obrátí na odbornou pomoc z důvodu spolehlivosti a povzbuzení.

Poslední pátá stanovená hypotéza se potvrdila a zněla takto:

5. Lidé mající tendenci stresové situace překonávat a využívat je jako výzvu se mají daleko lépe než lidé, utápějící se ve stresových situacích.

Z porovnaných odpovědí na otázky č. 4 „Hledíte na stres?“ (77 % respondentů hledí na stres negativně oproti zbylým 23 % respondentů), č. 22 „Utápíte se ve stresových situacích?“ (převážná většina 67 % respondentů se ve stresových situacích neutápí a 33 % respondentů se naopak utápí ve stresových situacích), č. 23 „Hledíte na stresovou situaci jako výzvu k překonání?“ (překvapivě 69 % respondentů hledí na stres jako výzvu k překonání oproti 31 % respondentů), č. 24 „Překonali jste někdy stresové situace?“ (91 % respondentů stresové situace překonali a 9 % respondentů nikoliv), č. 26 „Jak překonáváte stresové situace?“ (38 % respondentů překová svůj stres konzumací kávy a čaje, 24 % respondentů užívá tabákové výrobky, 16 % respondentů preferuje jídlo, 15 % respondentů pije alkohol, 6 % respondentů sportuje a zbylé 1 % respondenta podle otevřené otázky nijak stresové situace nepřekonává), lze tedy vyhodnotit závěr k hypotéze, že lidé, kteří využívají stres jako výzvu ve svém životě se mají lépe než ti, kteří se ve stresových situacích utápí.

3.9 DOPORUČENÍ

Stres nepředstavuje žádný problém v momentě, kdy je jedinec naladěný do poklidu a duševní rovnováhy. V okamžiku, kdy na něj čekají nějaké střety nebo zkoušky, projevují se na něm jak duševní, fyzické tak i emocionální reakce, kde jeho schopností je se s nimi úspěšně vyrovnat nebo se alespoň snažit jim předejít. Stres je u člověka každodenní součástí v jeho životě, přičemž reakce organismu na dané stresové podněty sehrávají podstatnou úlohu. Spousta lidí nejsou dostatečně vybaveni k tomu, aby dokázali unést nadměrný stres, který může vyvolat nepříjemné nemoci jako jsou: infarkty, poruchy spánku, kožní projevy, problémy s trávením, migrény a vysoký krevní tlak. Problémů je velmi mnoho a ve většině případů si za ně člověk může sám za pomoci stresu, kterým se nechávají ovlivnit a pustošit.

Z vypracovaného dotazníkové šetření je patrné, že v nadpoloviční většině respondentů odpověděli více ženy oproti mužům, kteří jsou v pracovním poměru vůči svému zaměstnavateli. Stres ohrožuje respondenty nejvíce v jejich práci, a to má za následek vnímání stresu jako negativní faktor, který na ně v dané chvíli působí. Nejenom, že má pracovní prostředí vliv na jejich zdraví, ale také ovlivňuje jejich osobní život. Lidé se cítí být mnohdy velmi přepracovaní a je na ně vyvíjen tlak z pohledu časového presu, sporů s jejich nadřízenými a velkého množství úkolů. Práce, kterou vykonávají ve svém cyklu je ve většině případů vysilující a během toho se nachází denně potažmo párkrát do týdne ve stresové situaci, která se s nimi táhne i mimo pracovní dobu, kdy mají čas na volnočasové aktivity. To všechno má za následek pracovní výkon zaměstnance, který je delší než stanovených 8 hodin a nemá čas na odpočinek déle než 30 minut. Z této situace poté nastane okamžik, kdy se zaměstnanci ocitnou ve stavu, že svojí práci změní, protože jsou na pokraji vyhoření. V mnoha případech se lidé ve stresových situacích neutápí, ale velmi je trápí a pustoší. Z odpovědí je též zřejmé, že mnoho respondentů se pokoušelo odolat stresu a snažili se na stresovou situaci hledět jako výzvu k překonání. Ačkoliv si většina jedinců nevyhledává pomůcky ke zmírnění stresu, tak ví, co dělat, když na ně stres udeří. Obrací se na svoje kamarády, rodiče, známé, partnery nebo si dopomáhají sami konzumací kávy, čaje, užíváním tabákových výrobků, sportem, jídlem a alkoholem.

Dle mého uvážení a zohlednění všech odpovědí bych uskutečnil následující doporučení k dané problematice.

Lidé by si měli především uvědomit, že zdraví je přednější než jakákoliv práce a neměli by se psychicky a fyzicky přetěžovat. Z mého pohledu je velice důležité dodržovat stanovenou půlhodinovou přestávku v pracovní době na odpočinek od práce. Během přestávky je důležité si vyhradit čas na jídlo a nejíst během pracovního shonu. Jeden ze spouštěčů stresu je totiž nesprávná životospráva. Lidé by měli mít 5 jídel denně, snažit se udržovat zdravý jídelníček, mít dostatek spánku, který by měl být dlouhý přibližně 7-8 hodin, dodržovat pitný režim a nezatěžovat svůj organismus škodlivými látkami jako je alkohol, cigarety atd.

Myslím si, že by lidé měli pracovat daných 8 hodin a pokud by nastala situace, kdy by se začali cítit psychicky či fyzicky vyčerpaní, začali by pociťovat stres ať z pracovního stereotypu nebo vytížení, aby si vzali pracovní volno na odpočinek a odjeli na dovolenou nebo jen měli čas sami pro sebe. Také je určitě důležité nežít prací po pracovní době, najít si čas na volnočasové aktivity, stýkat se s přáteli a trávit čas s blízkými, sportovat nebo jen relaxovat. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že sport je skvělou volbou na odbourání stresu, jelikož při sportovních aktivitách člověk přichází na jiné myšlenky nebo jen vypne myšlenkové pochody a soustředí se na fyzickou zátěž.

Aby měl člověk spokojený život, musí být vyrovnaný sám se sebou, musí mít rád svůj vzhled a být smířený s tím jaký je, jakou má povahu, jak se chová a staví k ostatním lidem. Dle mého názoru je důležité snažit se být pozitivní, optimistický a nebýt vztahovačný.

ZÁVĚR

Postupem času a let neustále přibývá počet lidí, kteří mají problém s adaptací na zvyšující se nároky nynějšího života. O stresu se neustále hodně mluví a píše, ale přesto si mnoho lidí není jistých, co slovo stres ve skutečnosti znamená. Když se řekne stres, tak si lidé pod tímto pojmem představí něco negativního, co je může ohrozit, ale už nevidí druhou stranu, kde je určitá míra stresu pro ně potřebná. Stres se dá totiž využít i v náš prospěch, pokud ho dokážeme ovlivnit, pokořit a vnímat ho jakou silnou stránku pro náš úspěch.

Z teoretické části je zřejmé, že na základě stanovených faktů a zdrojů samotný stres zodpovídá za 80 % nemocí a každým dnem procentuální hodnota roste počtem přibývajících lidí. Jedná se o velmi závažný jev, kterému je potřeba věnovat pozornost. Z hlediska vypsání fází a faktorů si můžeme dopomoci určit rozhodnutí, jak se svým stresem naložíme, aby nás postupem času nezničil. V dnešní době můžeme nalézt mnoho informací a rad od odborníků, jak předejít stresu a žít lepší život. Není dobré brát vše na lehkou váhu a opravdu je potřeba si vyhledat pomůcky či odbornou pomoc k zabránění budoucím vznikům.

Jak už tu bylo již mnohokrát zmíněno, tak největším zdrojem stresu je pro člověka pracovní prostředí. Lidé tráví mnoho času ve svém zaměstnání, protože chtějí udělat co nejvíce svých přidělených úkolů. Vyplatí se být v zaměstnání efektivní a udělat vše pro naši kariéru? Jedni tvrdí, že ano a druzí zase, že ne. Když začne člověk plnit veškeré úkoly a plány, které po něm jsou požadovány během pracovní doby, může se stát, že zrovna v tu chvíli pocítí stres z jejich množství a časového tlaku. Proto je samozřejmě dobrá prevence rozdělit si úkoly postupně ve svém diáři, nespěchat, soustředit se a vykonávat vše potřebné postupně s časovým odstupem. Pokud se nezavedou změny ve vašem životě, věřte, že svůj život pak budete žít bez radosti a stres vás bude ubíjet. Mimo pracovní prostředí je dalším zdrojem stresu i soukromý život. Problémy v rodině, neshody s partnerem, kamarádi a škola jsou též považovány za stresové faktory ovlivňující život a zdraví jedince.

V následující praktické části pomocí vypracovaného dotazníkového šetření, vyhodnocených cílů a předem stanovených hypotéz bylo zjištěno, že se stres skutečně jeví jako negativní faktor, který jedince ohrožuje v různých věkových kategoriích ať už

v pracovním tak osobním životě. Má na to především hlavní vliv přepracovanost, vysoké množství úkolů, časový pres, dlouhá pracovní doba a krátká pracovní přestávka. V důsledku působení těchto hlavních vlivů na jedince nese v průběhu času za následky vyčerpanost a pocit vyhoření, které vedou ke změně zaměstnání. Z toho pak vzniká situace, kdy se lidé ocitnou v tísní a hledají pomoc pro jejich vnitřní uspokojení. Ve většině případů hledají pomoc u svých rodičů, kamarádů a partnerů nebo si to vynahrazují sportem, jídlem, užíváním tabákových výrobků a konzumací kávy, čaje či alkoholu. Po celkovém závěrečném vyhodnocení všech otázek a následného zodpovězení cílů a předem stanovených hypotéz jsem učinil doporučení, které může pomoci každému jedinci v případě sebemenšího náznaku vyčerpání či vyhoření.

Závěr této bakalářské práce lze shrnout, že zvládnutí stresu závisí především na každém jednotlivci, jeho přístupu ke svému životu a životním událostem. Zvládnutí stresu je individuální záležitost a každý si volí cesty, jak bude nahlížet na různé životní situace a jak se s nimi vypořádá. Věřím, že tato vypracovaná bakalářská práce může pomoci spousty lidem, kteří si neví rady se svým stresem.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

1. BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.
2. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
3. FREJ, David. *Stres*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-578-7.
4. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
5. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
7. MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. Bezpečný podnik. ISBN 80-903604-1-6.
8. MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.
9. MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.
10. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
11. PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: (výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol)*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0185-5.
12. RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Ilustroval Alice VEGROVÁ. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.
13. SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

14. ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, Božena. *Psychologie pro ekonomy: distanční studijní opora*. 3., dopl. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Ekonomicko-správní fakulta, 2011. ISBN 80-210-3396-7.

Seznam použitých internetových zdrojů

1. Funkce buněk a lidského těla: *Stres* [online]. 2013 [cit. 2019-10-17]. Dostupné z: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>.
2. Kardioklub SK: Anti-stress center [online]. Košice: Kardioklub SK, 2006 [cit. 2019-11-25]. Dostupné z: <http://www.kardioklub.sk/anti-stress-center/o-strese/typy-stresu/>.
3. Motivace a vedení: Deset kroků k omezení stresu na pracovišti [online]. Praha: Copyright © 1996-2020 Economia, 2011 [cit. 2020-01-21]. Dostupné z: <https://kariera.ihned.cz/c1-53112470-deset-kroku-k-omezeni-stresu-na-pracovisti>.
4. Nemoci: *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: © 2020 Vitalion.cz, 2012 [cit. 2020-01-21]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>.
5. Novinky a aktuality nejen o BOZP: Stres na pracovišti. Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik [online]. Praha: Copyright © 2020 CRDR spol. s r.o., 2019 [cit. 2020-01-17]. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/stres-na-pracovisti/>.
6. VEČEROVÁ–PROCHÁZKOVÁ, A.– HONZÁK, R.: Stres, eustres a distres [online]. Actavia, 2008 [cit. 2019-10-21]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09>.

SEZNAM ZKRATEK

ACTH – adrenokortikotropní hormon předního laloku hypofýzy.

BOZP – bezpečnost a ochrana zdraví při práci.

CRF – chorobopis (jedná se o formulář používaný při zkoušení léků).

EEG – elektroencefalogram (záznam elektrické aktivity mozku).

GAD – generalizovaná úzkostná porucha.

GAS – obecný adaptační syndrom.

GC – plynová chromatografie (typ separační metody).

STH – somatotropní hormon (růstový hormon).

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Fáze stresu.....	12
Obrázek 2: Reaktivita a stres.....	14
Obrázek 3: Významné zdroje distresu.....	21
Obrázek 4: Schéma přípravy na distres.....	23
Obrázek 5: Faktory snižující odolnost vůči stresu.....	24

Seznam tabulek

Tabulka 1: Vztahové stresory.....	17
Tabulka 2: Pracovní a výkonové stresory.....	18
Tabulka 3: Stresory související se životním stylem.....	18
Tabulka 4: Nemoci, závislosti a handicap.....	19
Tabulka 5: Každodenní spouštěče obav a starostí.....	20
Tabulka 6: Nejčastější a nejnámější klíčové faktory.....	24
Tabulka 7: Fyziologické příznaky.....	32
Tabulka 8: Emocionální příznaky.....	32
Tabulka 9: Poruchy chování.....	33

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	41
Graf 2: Věk respondentů.....	42
Graf 3: Zaměření respondentů.....	42
Graf 4: Pohled na stres.....	43
Graf 5: Místo ohrožení stresem.....	43
Graf 6: Vliv prostředí na zdraví.....	44

Graf 7: Pocit přepracovanosti.....	44
Graf 8: Volnočasové aktivity.....	45
Graf 9: Tlak na pracovišti.....	45
Graf 10: Stresové situace v práci.....	46
Graf 11: Stres mimo pracovní dobu.....	46
Graf 12: Pociťování stresu.....	47
Graf 13: Přenášení stresu do osobního života.....	47
Graf 14: Stres ovlivňující osobní život.....	48
Graf 15: Přinášení problémů ze stresu do osobního života.....	48
Graf 16: Zátěž v práci.....	49
Graf 17: Výkon práce.....	49
Graf 18: Odpočinek.....	50
Graf 19: Pocit tlaku v práci.....	50
Graf 20: Situace o změně.....	51
Graf 21: Odolání stresu.....	51
Graf 22: Utápění se ve stresové situaci.....	52
Graf 23: Stres jako výzva k překonání.....	52
Graf 24: Překonání stresové situace.....	53
Graf 25: Zmírnění stresu.....	53
Graf 26: Překonávání stresu.....	54
Graf 27: Pomůcky k zmírnění stresu.....	54
Graf 28: Pomoc při stresu.....	55
Graf 29: Vědět si rady, co dělat, když udeří stres.....	55

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
---------------------------	---

Příloha A - Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který poslouží při zpracování mé bakalářské práce na téma „Pracovní stres a vyhoření“. Údaje získané z Vašich odpovědí budou využity výhradně ke zpracování mé bakalářské práce a budou zpracovány anonymně.

Vyplnění dotazníku zabere zhruba 5 min.

Předem Vám děkuji za ochotu a Váš čas strávený nad tímto dotazníkem, který mi velmi pomůže ve zpracování uvedené problematiky.

1) Jaké je vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

2) Jaký je váš věk?

- Do 20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51 a více

3) Momentálně jste?

- Student
- Zaměstnaný
- Nezaměstnaný
- V důchodu
- Jiné:

4) Hledíte na stres?

- Pozitivně
- Negativně

5) Kde si myslíte, že vás stres ohrožuje nejvíce?

- Práce
- Rodina
- Vztahy
- Jiné:

6) Má vybrané prostředí vliv na vaše zdraví?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

7) Cítíte se být přepracovaní?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

8) Máte čas na volnočasové aktivity?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

9) Je na vás v práci vyvíjen tlak?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

10) Jak často se nacházíte ve stresové situaci v práci?

- Denně
- Několikrát do týdne
- Několikrát do měsíce
- Párkrát do roka
- Skoro vůbec

11) Pociťujete stres i mimo pracovní dobu?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

12) Při čem pociťujete stres?

- Časový pres
- Neshody s nadřízeným
- Velké množství úkolů
- Kolektiv
- Jiné:

13) Přenáší se stres z práce do vašeho osobního života?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

14) Ovlivňuje stres z práce váš osobní život?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

15) Přináší pracovní stres do vašeho osobního života problémy?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

16) Je vaše práce vysilující?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

17) Je váš výkon práce delší než 8 hodin?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhoně ne

18) Máte v práci čas na odpočinek déle než stanovených 30 minut?

- Rozhodně ano
- Spíše ano

- Spíše ne
- Rozhodně ne

19) Cítíte se během pracovního nasazení pod tlakem, že něco nestihnete nebo nezvládnete?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

20) Ocitli jste se někdy v situaci, že změníte kvůli nátlaku svoje zaměstnání?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

21) Pokoušeli jste se někdy odolat stresu?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

22) Utápíte se ve stresových situacích?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

23) Hledíte na stresovou situaci jako výzvu k překonání?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

24) Překonali jste někdy stresové situace?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

25) Užíváte něco na zmírnění stresu?

- Rozhodně ano
- Spíše ano

- Spíše ne
- Rozhodně ne

26) Jak překonáváte stresové situace?

- Káva/čaj
- Tabákové výrobky
- Alkohol
- Jiné:

27) Vyhledávali jste si někdy pomůcky k zmírnění stresu?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

28) Obrátili jste se na někoho, když jste byli ve stresu?

- Rodina
- Kamarádi
- Odborná pomoc
- Jiné:

29) Víte si rady, co dělat, když na vás udeří stres?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Karel Rošík

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Pracovní stres a vyhoření

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 55

Celkový počet stran příloh: 11

Počet titulů českých použitých zdrojů: 14

Počet internetových zdrojů: 6

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.