

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Tomáš Vojtíšek, DiS.

© 2023 ČZU v Praze

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Tomáš Vojtíšek, DiS.

Veřejná správa a regionální rozvoj – c.v. Hradec Králové

Název práce

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Název anglicky

Stress and its impact on a performance at work

Cíle práce

Cílem bakalářské práce bude vyhodnotit míru stresu v zaměstnání a její vliv na pracovní výkonnost. V teoretické části bude podrobně rozebrána problematika stresu. V empirické části bakalářské práce bude proveden výzkum, který bude zaměřen na zhodnocení stresové zátěže.

Metodika

Bakalářská práce bude rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část bude vycházet z kompilace textů z odborné literatury. V empirické části bude využito dotazníkového šetření. Získané výsledky výzkumu budou vyhodnoceny statistickou metodou a náležitě okomentovány. Provedená slovní interpretace dat bude doplněna o vhodné grafy a tabulky.

Doporučený rozsah práce

40 – 60 str.

Klíčová slova

zátěž, stres, odolnost, adaptace, výkonnost, zaměstnání

Doporučené zdroje informací

FONTANA, D. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

HONZÁK, R., Psychosomatická prvouka, Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.

MAREŠ, J. Posttraumatický rozvoj člověka. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.

PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

ŠTĚPANÍK, J. Umění jednat s lidmi 3, Stres, frustrace a konflikty. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – PEF

Vedoucí práce

Mgr. Ing. Pavel Michálek, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 21. 2. 2022

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 1. 3. 2022

doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 08. 03. 2023

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 8. 3. 2023 _____

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Ing. Pavlu Michálkovi, Ph.D., za trpělivost a možnost vybrat si zajímavé téma bakalářské práce, které přímo souvisí s mým zaměstnáním a za pomoc při psaní této bakalářské práce.

Dále děkuji své rodině za podporu a trpělivost při studiu.

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Abstrakt

Bakalářská práce na téma „Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání“ je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické.

V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy, jako je např. stres, stresová reakce, fáze, příčiny a důsledky stresu. Je zde vysvětlen a vymezen stres v pracovním prostředí, stresory, pracovní zátěž a zvládání stresu.

V empirické části je proveden výzkum zabývající se stresem u výjezdových hasičů, zaměstnanců Hasičského záchranného sboru ČR v Královéhradeckém kraji. Data jsou získávána pomocí dotazníkového šetření a výsledky jsou vyhodnoceny za pomoci vhodných statistických metod a patřičně okomentovány.

Klíčová slova: zátěž, stres, odolnost, adaptace, výkonnost, zaměstnání

Stress and its impact on a performance at work

Abstract

The bachelor thesis "Stress and its impact on job performance" is divided into two parts – theoretical and empirical.

The theoretical part explains basic notions such as stress, stress reaction, stages, causes and consequences of stress. Stress in the work environment, stressors, workload and stress management are explained and defined.

In the empirical part, research is conducted on the stress in firefighters, members of the Fire Rescue Service of the Czech Republic in the Hradec Králové Region. Data are collected by means of a questionnaire survey and the results are analysed using appropriate statistical methods and commented accordingly.

Keywords: load, stress, resilience, adaptability, performance, employment

Obsah

1 Úvod	10
2 Cíl práce a metodika	11
2.1 Cíl práce	11
2.2 Metodika	11
2.3 Metoda výpočtu.....	12
2.4 Stanovení statistických hypotéz	13
3 Teoretická východiska	15
3.1 Co je stres	15
3.2 Druhy stresu	17
3.3 Stresující životní události.....	19
3.4 Hodnocení pracovní zátěže	20
3.5 Stresové situace na pracovišti	22
3.6 Důsledky pracovního stresu	25
3.7 Zdraví a stres	28
3.8 Psychická odolnost.....	31
3.9 Jak zvládat stres.....	32
4 Vlastní práce	35
4.1 Dotazníkové šetření.....	35
4.2 Vyhodnocení získaných dat	36
4.2.1 Otázka č. 1 – Jaký je Váš věk?	36
4.2.2 Otázka č. 2 – Jaký je Váš rodinný stav?	37
4.2.3 Otázka č. 3 – Máte děti?	38
4.2.4 Otázka č. 4 – Jaká je Vaše délka zaměstnání?	39
4.2.5 Otázka č. 5 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	40
4.3 Testování statistických hypotéz	41
4.3.1 H_{10} : Míra pracovní zátěže nesouvisí s věkem	41
4.3.2 H_{20} : Míra pracovní zátěže nesouvisí s rodinným stavem hasičů.....	42
4.3.3 H_{30} : Míra pracovní zátěže nesouvisí s bezdětností	43
4.3.4 H_{40} : Míra pracovní zátěže nesouvisí s délkou pracovního poměru.....	44
4.3.5 H_{50} : Míra pracovní zátěže nesouvisí se vzděláním hasičů.....	45
5 Výsledky a diskuse	46
6 Závěr	49
7 Seznam použitých zdrojů	51
8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk	54

8.1	Seznam tabulek	54
8.2	Seznam grafů.....	54
8.3	Seznam použitých zkratk.....	54
Přílohy	55

1 Úvod

Slovo stres je v dnešní době často skloňovaným slovem, neboť stres je všude kolem nás. Stačí zapnout rádio, televizi nebo internet a už se na nás chrlí všelijaké zprávy, především ty negativní, které v nás, ať chceme nebo ne, vyvolávají stresovou reakci, na kterou naše tělo reaguje. Pokud s tím nic neděláme, začne se energie hromadit uvnitř těla a začne zasahovat orgány, což není vůbec nic dobrého pro naše zdraví. Z toho vyplývá, že s negativním stresem je důležité bojovat. Kromě negativního stresu ale existuje i pozitivní stres, který je pro člověka potřebný. Právě onen pozitivní stres nás každý den motivuje k tomu, abychom něco dělali, abychom byli aktivní a zároveň nás chrání před případným hrozícím nebezpečím. Dnešní uspěchaná doba je plná spousty stresových situací. Spousta lidí se honí za budováním kariéry, aby mohli vydělávat mnoho peněz, což ale nahrává právě stresu. Moderní doba se posouvá dopředu, v zaměstnání jsou stále dokonalejší technologie a zaměstnavatelé po svých zaměstnancích chtějí, aby veškeré moderní technologické vymoženosti ovládali, ale ne každý na to má. Někdo se dokáže podřídit a zvládne to, někdo ne a začne propadat stresu. Stres může mít následně negativní důsledky, ať už jde o to, že může u člověka propuknout nějaká nemoc nebo může mít vliv na neshody v pracovním, či osobním životě. A protože v práci trávíme spoustu času, je zapotřebí, aby v práci byly takové podmínky, které jsou vhodné.

Bakalářská práce je zaměřena zejména na stres v zaměstnání. Nejdříve budou vysvětleny základní pojmy, jako je pojem stres, jeho druhy, jaké jsou stresující životní události, hodnocení pracovní zátěže, stresové situace na pracovišti, důsledky pracovního stresu, zdraví a stres, psychická odolnost a jak zvládat stres.

Pomocí analýz předem formulovaných nulových hypotéz bude odpovězeno na vybrané otázky. Zejména bude zjištěno, zda míra pracovního stresu souvisí s různými parametry u výjezdových hasičů Hasičského záchranného sboru ČR. Pro zajímavost budou v kapitole Zhodnocení a doporučení porovnány výsledky z Meisterova dotazníku s dotazníkem Holmese a Raheho.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je uvedení do problematiky stresu a zjištění míry pracovní zátěže u zaměstnanců Hasičského záchranného sboru ČR, konkrétně u výjezdových hasičů v Královéhradeckém kraji.

Cílem teoretické části je vysvětlení základních pojmů, které s danou problematikou úzce souvisí (např. pojem stres, jeho druhy, jaké jsou stresující životní události, hodnocení pracovní zátěže, stresové situace na pracovišti, důsledky pracovního stresu, zdraví a stres, psychická odolnost a jak zvládat stres).

Empirická část bakalářské práce je založena na porovnání výsledků z Meisterova dotazníku s výsledky dotazníku Holmese a Raheho. Zejména pak u vysoce skórujících respondentů v Meisterově dotazníku jde o zjištění, zda jim stres způsobuje pracovní míra zátěže nebo zda se jim něco událo v osobním životě a zda tedy stres plyne odjinud než ze zaměstnání.

2.2 Metodika

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část vychází z komplikace textů z odborné literatury. Použité knižní zdroje jsou uvedeny v seznamu literatury bakalářské práce. Teoretickou část tvoří kapitoly, které na sebe logicky navazují.

V empirické části je využito dotazníkového šetření, které je zaměřeno na analýzu pracovního stresu a jeho vlivu na výkonnost u výjezdových hasičů Hasičského záchranného sboru ČR v Královéhradeckém kraji. Dotazování je rozděleno na několik částí. První část je informační dotazník, kde se zjišťuje identifikace respondentů, následuje Meisterův dotazník, pro zjištění pracovní míry zátěže a dotazník Holmese a Raheho.

Dotazníky jsou vytvořeny přes web Survio.com a odkaz na dotazník je zaslán každému zaměstnanci na jeho emailovou adresu, ze které má možnost vstoupit rovnou do dotazníku. Všichni respondenti jsou seznámeni s účelem vyplnění dotazníku, s návodem jak dotazník vyplnit i s naprostou anonymitou při vyplňování dotazníku. Dotazníky jsou rozeslány elektronicky na stanice profesionálních hasičů v Královéhradeckém kraji. Dotazníky jsou vyplňovány v elektronické podobě a jejich návrat probíhá také elektronicky. Po ukončení dotazování jsou veškeré odpovědi zpracovány v programu Microsoft Office

Excel a následně je použita ke zpracování dat statistická analýza, která vychází z předem formulovaných hypotéz. Formulace hypotéz je uvedena v následující kapitole. K analýze dat jsou použity kontingenční a asociační tabulky a jejich testování přes χ^2 – test. Poté jsou výsledky okomentovány a doplněny o tabulky a grafy. Podrobnější informace jsou uvedeny v kapitole 4.1.

V závěru práce je uvedeno doporučení pro zaměstnavatele, jak zlepšit pracovní podmínky, aby se stres zmírnil nebo eliminoval.

2.3 Metoda výpočtu

Ověřování vztahu při testování hypotéz probíhá tak, že se použije Chí-kvadrát test nezávislosti (χ^2 – test). Jedná se o rozdíl zjištěných četností n_{ij} a teoretických četností noj . Teoretické četnosti se vypočítají jako součin marginálních četností a následně se provede vydělení celkovým počtem četností.

Teoretické četnosti – vzoreček:

$$noj = \frac{n_{i.} * n_{.j}}{n}$$

Chí kvadrát test – vzoreček:

$$\chi^2 = \sum \sum \frac{(nij - noj)^2}{noj}$$

Vypočítá se hodnota testového kritéria, která se následně porovná s kritickou hodnotou $\chi^2_{\alpha(r-1)(s-1)}$, kde r představuje počet řádků a s představuje počet sloupců. Vyjde-li χ^2 větší než $\chi^2_{\alpha(r-1)(s-1)}$, pak se nulová hypotéza zamítá. Důležitou podmínkou testu je, aby podíl teoretických četností menších než 5 nebyl větší než 20 % a žádná teoretická četnost nesmí být menší než 1. Pokud tomu tak je, pak je potřeba sloučit řádky či sloupce. Záleží na tom, co je vhodnější sloučit. Mohou se sloučit například odpovědi typu „spíše ano“ a „ano“, apod. Po provedených úpravách se teoretické četnosti spočítají znovu, dokud nebude splněna podmínka testu.

V případě zamítnutí nulové hypotézy je potřeba provést určení síly závislosti Pearsonovým koeficientem kontingence C , za pomoci normalizovaného koeficientu

kontingence C_n a maximálního koeficientu C_{max} , kde r představuje menší z počtu obměn.

Pearsonův koeficient; Normalizovaný koeficient; Maximální koeficient

$$C = \sqrt{\frac{x^2}{x^2+n}} ; \quad C_n = \frac{c}{c_{max}} ; \quad C_{max} = \sqrt{\frac{r-1}{r}}$$

Při nemožnosti použít chí kvadrát test χ^2 je potřeba použít Fisherův faktoriálový test. Najdeme nejnižší četnost, kterou následně snížíme vždy o jednu, až do doby, dokud se nedostaneme na nulu. Použijeme k tomu následující vzorec:

Fisherův faktoriálový test

$$p_i = \frac{(a+b)!(c+d)!(a+c)!(b+d)!}{n!a!b!c!d!}$$

Po výpočtu porovnáme výslednou pravděpodobnost p s hladinou významnosti $\alpha=0,05$. Vyjde-li $p \leq \alpha$ H_0 , tak se nulová hypotéza zamítá.

2.4 Stanovení statistických hypotéz

H_{10} : Míra pracovní zátěže nesouvisí s věkem

H_{11} : Míra pracovní zátěže souvisí s věkem

Předpoklad: Příliš mladý člověk může být v práci více ve stresu, neboť má méně zkušeností. Ve středním věku mohou být lidé ve stresu spíše z osobních důvodů a ve zralém věku mohou být lidé ve stresu z důvodu strachu ze ztráty zaměstnání.

H_{20} : Míra pracovní zátěže nesouvisí s rodinným stavem hasičů

H_{21} : Míra pracovní zátěže souvisí s rodinným stavem hasičů

Předpoklad: Rodinný stav by neměl mít na míru stresu tolik vliv, neboť ať už je člověk svobodný, ženatý nebo rozvedený, tak každá z těchto rolí s sebou nese jisté starosti.

H3₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s bezdětností

H3₁: Míra pracovní zátěže souvisí s bezdětností

Předpoklad: Bezdětnost by mohla ovlivňovat míru stresového zatížení, neboť bezdětní mají méně starostí. Jakmile přijdou do vztahu navíc ještě děti, znamená to další povinnosti a některé z nich mohou u člověka vyvolávat stres.

H4₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s délkou pracovního poměru

H4₁: Míra pracovní zátěže souvisí s délkou pracovního poměru

Předpoklad: S délkou pracovního poměru by měla míra stresu klesat, protože člověk nabírá zkušenosti a měl by si být v práci jistější.

H5₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí se vzděláním hasičů

H5₁: Míra pracovní zátěže souvisí se vzděláním hasičů

Předpoklad: Vzdělání by na míru stresu nemělo mít vliv. Vyšší vzdělání sice umožňuje pracovat na jiné pozici, než člověku s nižším vzděláním, ale zase naopak ti s vyšším vzděláním jsou na pozicích, které nesou s sebou určitě více zodpovědnosti, než řadoví pracovníci na nižších pozicích.

3 Teoretická východiska

3.1 Co je stres

Stres je fyziologická odpověď organismu na zátěž. Čím větší zátěži, stresorům je člověk vystaven, tím větší stres v organismu nastane. Člověk se nemůže zbavit stresů ve svém životě. Stres je složitá reakce organismu, která vede k porušení jeho vnitřní rovnováhy. Stres je snaha organismu vyrovnat se s fyziologickým či psychologickým problémem, který na organismus působí. Nevyřešený dlouhodobý stres vede k negativním psychosomatickým reakcím organismu (Lukeš, 1994, s. 2).

Podle Joshiho (2007, s. 14) můžeme slovo stres vysvětlit jako útlak, tlak, napětí, přetížení, tíha.

Stres je podle Lehrhauptové a Meibertové (2020, s. 52) považován za tělesnou či duševní nepohodu, nebo můžeme taky použít slovo útlak. Jsou i tací lidé, kteří tvrdí, že stres nepocítují, ale to je jen tím, že tito lidé vliv stresu zlehčují, neboť na stres je pohlíženo ve společnosti velmi negativně. Ale na druhou stranu jsou i lidé, kteří jsou hrdí na stres, a to z toho důvodu, že právě díky stresu mají pocit, že jsou důležití a dostatečně zaúkolováni.

Davidji (2019, s. 33) stres popisuje jako reakci na to, že nejsou uspokojeny naše potřeby.

Stres můžeme podle Heluse (2018, s. 173) také označit jako zátěž, která dosahuje takového stupně, kdy hrozí, že jedinec nemá dostatek sil, aby tuto zátěž zvládl. To poté vede k celé řadě fyziologických a psychických procesů, které ohrožují nejen jedincovo zdraví, ale dokonce i jeho život.

Selye přenesl termín stres do biologie, kde jím označil nescifické změny biologického systému (tzv. stresový syndrom) vyvolané nejrůznějšími škodlivými vlivy (intoxikace, horko, chlad, nedostatek potravy, vody, fyzická námaha, infekce atd.). Stav stresu se projevuje v symptomech tzv. obecného adaptačního syndromu. Obecný adaptační (stresový) syndrom je generalizovaná reakce, zahrnující různé systémy organismu (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, s. 63).

Probíhá ve třech fázích:

1. Reakce těsně po působení silného stresu se nazývá poplachová (alarmová) fáze, ve které se nervově a hormonálně navozuje stav pohotovosti jako příprava na boj nebo útěk. Dochází k uvolňování adrenalinu a noradrenalinu ze dřeně nadledvinek.
2. Druhá fáze je fáze rezistence, při níž se postupně snižuje reakce organismu na nepříznivý vnější vliv. Organismus si na stresující faktor (stresor) zvyká, lépe snáší narušení vnitřního prostředí. Tato fáze vzniká při opakovaném nebo trvalém působení stresu, pokud intenzita stresu není příliš vysoká.
3. Následuje fáze vyčerpání, kdy dochází k celkovému selhání adaptační a regulační schopnosti organismu. Výsledkem může být vážné ohrožení organismu. Snížení obranné schopnosti může vyvolat onemocnění, ale i smrt (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, s. 64).

Stres nemusí být vždy jen škodlivý, ale dokonce může být i léčivý. Je vžitý chybný názor, že stres je něco škodlivého, čemu se musíme za každou cenu vyhnout. Naopak bez stresu by bylo málo pozitivních změn a konstruktivní činnosti. Každý živý organismus potřebuje stres, protože jeho poplachové reakce umožňují organismu efektivně existovat ve svém prostředí.

Určitá míra stresu je tedy užitečná pro zdravou a efektivní existenci, větší míra je škodlivá, tak jako vše v životě, co je nadměrné. Např. nadměrné cvičení, přejídání, nadměrná práce či odpočinek (Rheinwaldová, 1992, s. 1).

Stres je reakcí na psychologické, fyzické či emocionální stresory. Tyto reakce se nazývají útěk a boj. Byly nám dány do vínku v době, kdy měli lidé jen tyto dvě možnosti, jak přežít v nebezpečném prostředí. Nebezpečí se muselo čelit v boji nebo se mohl člověk spasit útekem. Tyto reakce pomohly člověku tím, že ho v mžiku fyziologicky vybavily k boji či útěku. Autonomní nervový systém zvýšil činnost, počal vylučovat potřebné hormony – adrenalin a noradrenalin, které přispěly ke zvýšení krevního tlaku, tlukotu srdce, metabolismu, zrychlení dechu. Svaly se naplnily krví a tělo bylo připraveno k akci.

Problém nastal, když lidstvo změnilo svůj životní styl a v dnešní společnosti, taktéž plně nebezpečí, i když v jiné podobě, nevyužívá svých biologických reakcí. Boj, pokud se nejedná o sportovní disciplínu, se dokonce nedovoluje jako způsob řešení sporů či reakce na nebezpečí. A útěk mnohdy není možný v přelidněných městech. Svůj hněv musíme v sobě skrývat a své, po předcích zděděné reakce, necháváme vyznít naplano. A v tom je ten

počátek mnoha nemocí. Nevyužité chemické změny se nakumulují a tím snižují imunitu systému a poškodí orgány, které jsou náchylné a slabší (Rheinwaldová, 1992, s. 2).

3.2 Druhy stresu

Stres vyvolávají různé velmi náročné životní situace. Ale skutečnost, zda tyto situace budou na nás stresově působit či ne, záleží na tom, jak tuto situaci hodnotíme a prožíváme. V životě každého z nás přicházejí události, které vyvolávají silné emoční reakce. U někoho může stejná událost vyvolat silnou stresovou reakci, jiného se dotkne méně. Je-li někdo v dobré psychické a tělesné kondici (tj. v dobré psychosomatické kondici), je mnohem odolnější vůči stresu. Některé stresující životní události jsou předvídatelné, např. změny ve vývojových fázích rodiny (narození dítěte, puberta dítěte, dospělé dítě odchází z domova, syndrom „prázdného hnízda“), jiné jsou nepředvídatelné a náhodné, např. dopravní nehody, úrazy, přírodní katastrofy, smrt blízké osoby. Mohou být však i výsledkem vlastního rozhodnutí, např. rozvod, změna v zaměstnání, stěhování apod. Všechny však mohou vyvolat zátěž. Naše reakce na stresový podnět může být přiměřená, tzn., že se s celou situací vyrovnáme a stres nezanechá žádné následky, říkáme, že došlo k adaptaci. Pokud se se stresovou situací nevyrovnáme, tzn., nedojde k adaptaci, pak mohou nastat tělesné nebo psychické poruchy či obojí (Gregor, 1988, s. 5).

Podle Priesse (2015, s. 14) nemusíme všichni vnímat stres jen negativně. Rozlišujeme tak mezi přijatelným stresem, kterému se říká eustres a negativním stresem, který se nazývá distres. Negativně laděné emoce a pocity nelibosti (např. zděšení, strach, nenávisť) spadají pod pojem distres. Pozitivně laděné emoce (např. stavy radosti, nadšení, veselí, příjemného očekávání) jsou spojovány s pojmem eustres (Kebza, 1997, s. 3).

Podle Bartůňkové (2010, s. 18) je pro každého z nás eustres důležitý, protože každý z nás potřebuje rozumnou míru stresu, která je dobrá k tomu, že člověk je více odolný proti závažnějšímu stresu.

Každý máme svůj limit, kolik uneseme. Ve vrcholovém bodu stresu podáváme nejlepší výkon. Tento bod je subjektivní a mění se u každého jedince podle jeho zdraví a vrozené dispozice. Tento bod je třeba hlídat, protože přesáhne-li se, nastává distres, tedy škodlivý stres, vedoucí k nemoci a posléze k vyčerpání a smrti (Rheinwaldová, 1992, s. 2).

Výše stresu nezávisí tolik na stresorech, ale na tom, jak na stresovou situaci reagujeme, jak se tomu umíme přizpůsobit. Proto i mnohá stresová onemocnění jsou způsobena neschopností organismu adaptovat se dané změně (Rheinwaldová, 1992, s. 5).

Rozdíl mezi eustresem a distresem je dán i mírou svobodného rozhodnutí v situaci, do které jsme se dostali a v níž stres prožíváme. Od dané situace se pak odvíjí i naše postoje, zkušenosti, emoce, které se k průběhu prožívání stresu vážou. „Dobrovolně“ prožívaný stres se snáší úplně jinak než stres, jehož působení jsme vystaveni náhodně, neočekávanou shodou (Kebza, 1997, s. 4).

Carnegie (2011, s. 82) uvádí, že podle Dr. Selyeho je stres rozdělován nejen na eustres a distres, ale také ještě na hyperstres.

Druhy stresů rozlišujeme i z hlediska jejich příčin, tzv. stresorů, tj. podnětů vyvolávajících stres. Mohou to být podněty z vnějšího prostředí, ale i signály pocházející z našeho vlastního organismu, tj. z vnitřního prostředí našeho těla i mysli. Stresovou situaci spojenou s prožíváním stresu tak mohou vyvolat:

- podněty fyzikální (nepřiměřeně nízká či naopak vysoká teplota, tlak vzduchu, nedostatečné či nadměrné osvětlení atd.),
- chemické (znečištění vzduchu, působení různých jedů, virů a bakterií), ale také podněty, jež jsou společenské či psychologické povahy,
- psychosociální stresy. Hlavními příčinami stresu psychosociální povahy jsou konflikty v mezilidských vztazích, stavy frustrace (znemožnění dosáhnout nějakého pro nás významného cíle) nebo stavy deprivace (dlouhodobý nedostatek některých podnětů, které jsou součástí lidského života). Rozlišujeme např. emoční deprivaci (nedostatek citů), sensorickou deprivaci (nedostatek smyslových podnětů), spánkovou deprivaci (dlouhodobý nedostatek spánku).

Zdrojem psychosociálního stresu jsou i nadměrné požadavky na výkonnost v dané profesi, ale i prožívání ohrožení zastávané společenské funkce či zaměstnání jako takového (Kebza, 1997, s. 3).

Náš organismus můžeme přirovnat ke struně. Jestliže je volná, nemá žádné napětí, nevydává žádný tón. Když má správné napětí, vydává krásné tóny, ale když ji přepneme, praskne. A právě tak to je i s naším organismem. Bez stresu není žádná aktivita, a dokonce absolutní bez stresový stav znamená smrt. Při eustresu vykazujeme nejlepší produktivitu a jsme-li přetaženi, zhroutíme se fyzicky a napětí nevydržíme ani mentálně (Rheinwaldová, 1992, s. 5).

3.3 Stresující životní události

Velmi často sledovaným aspektem psychosociálního stresu je úroveň tzv. životních událostí. Jedná se o ty životní situace a události, které působí na člověka prokazatelně stresogenně. Na základě zhodnocení rozsáhlých výzkumů bylo sestaveno několik druhů škál, které mohou určit míru ohrožení každého člověka příliš vysokým výskytem stresujících událostí a jejich výraznou dynamikou. Jednou z užívaných škál životních událostí sestavili Holmes a Rahe (Komárek, Kebza, 1994, s. 7).

Američtí psychologové Holmes a Rahe (1967) sestavili na základě patnáctiletých klinických výzkumů Inventář životních událostí (viz. příloha č. 2). Každá z uvedených životních událostí je stresorem a je spojena s určitou hodnotou, která vyjadřuje sílu jeho negativního vlivu. Každé významné životní události přiřadili určitou bodovou hodnotu od 100, např. úmrtí partnera až po bodovou hodnotu 11, např. dopravní přestupek a jeho úřední řešení (Honzák, 2017, s. 44).

Respondentům, kterým je „Přehled stresujících životních událostí“ předložen, zakroužkují „průměrnou hodnotu“ těch událostí, které se u nich v posledních dvanácti měsících vyskytly. Součtem všech zakroužkovaných „průměrných hodnot“ se získá osobní bodový skóre, míra osobní stresové reakce, stupeň odolnosti. Dosažený osobní stupeň stresové zátěže je možné srovnat s hodnotami v následující tabulce (Gregor, 1988, s. 2).

Tabulka 1 - Vyhodnocení stresového skóre

Celková hodnota skóre	Pravděpodobnost onemocnění	Síla odolnosti proti stresu
150–199	nízká (9–33 %)	vysoká rezistence
200–299	průměrná (30–52 %)	hraniční rezistence
300 a více	vysoká (50–86 %)	nízká rezistence, tj. vysoká zranitelnost

Zdroj: Gregor, Dobré mezilidské vztahy, 1988

Inventář stresujících životních událostí Holmese a Raheho navozuje změnu navyklého způsobu chování a života, kdy je člověk vystaven zvýšené či nezvyklé aktivitě nebo nutnosti přizpůsobení.

Inventář životních událostí tvoří tyto položky:

Rodina: Na předním místě jsou změny v rodině, z níž pocházíme a proměny ve vlastní rodině, v níž právě žijeme. Jsou to příchod a odchod člena rodiny, sňatek, narození

či úmrtí v rodině. Změny v nejbližším sociálním okolí rodiny. Změny v manželství – mimomanželský vztah, odloučení, opětovné sblížení, rozvod.

Vzdělání: Započetí, ukončení studia, studijní úspěch či neúspěch.

Zaměstnání: Důležitý je nástup do zaměstnání, odchod z něho, jakákoliv změna v zaměstnání – povýšení, výrazný neúspěch, přeřazení, rozvázání pracovního poměru, změna nadřízených, odchod do důchodu.

Finanční situace: Podstatné zlepšení nebo zhoršení finanční situace.

Změny tělesného nebo duševního zdraví či stavu: Nemoc naše nebo někoho z rodiny či v našem sociálním okolí.

Změny pobytu: Přestěhování v rámci země, pobyt v cizině.

Klinické studie prokázaly vztah mezi stresující životní událostí a začátkem různých psychických změn nebo tělesného (psychosomatického) onemocnění. Stejná událost může působit na různé jedince odlišně, podle jejich specifického založení, např. rozvod, který je pro jednoho těžkou ztrátou, představuje pro jiného úlevu, a to je třeba zohlednit při vyhodnocování životních událostí. Při opakovaných revizích však zůstává shoda o přibližné zátěži těch událostí, které zanechaly pocit křivdy, ponížení, ohrožení, ztráty a pocit „v pasti“, a těch, které vedly ke změnám dosavadního životního stylu s novými nároky (Honzák, 2017, s. 44).

Reakce na stres se celkově projevují na úrovni emoční, behaviorální a fyziologické. Emočně negativní napětí je hlavním psychologickým ukazatelem stresu a je prožíván ve formě úzkosti, strachu, podrážděnosti, zlosti apod. Z hlediska aspektů chování se stres projevuje různými odchylkami od běžného chování, které danou osobu normálně charakterizuje, např. projevy zvýšené vzrušivosti nebo naopak utlumenosti (apatie), nesoustředěnost, neschopnost fyzického i psychického uvolnění, svalový třes nebo ochablost, narušená soudnost a myšlenková plynulost, chybné úkony, zhoršená koordinace funkcí aj. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, s. 67).

Z hlediska fyziologických procesů dochází ke zvýšení krevního tlaku, tepové frekvence, snižování elektrického odporu kůže, dechovým změnám, svalovému napětí, zvýšení potivosti aj. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, s. 67).

3.4 Hodnocení pracovní zátěže

K hodnocení vlivů pracovní činnosti na psychiku pracovníků slouží Meisterův dotazník (viz. příloha č. 3). Jedná se o orientační vyšetření psychické zátěže při práci.

Dotazník byl převzat od autora Meistera v Berlíně a ověřován v letech 1976–1984 hygienickou službou.

Meisterův dotazník má charakter numerické posuzovací škály, obsahuje 10 položek, kde respondent u každé otázky označí číselnou odpověď, která nejvíce vystihuje jeho pocity při práci.

Vyhodnocení výsledků Meisterova dotazníku lze provést dvojím způsobem: podle faktorů a podle jednotlivých položek.

Vyhodnocení podle faktorů – faktorovou analýzou byly stanoveny tři faktory:

I. Přetížení – položky:

1. Při práci mívám často pocit časového tlaku.
3. Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky.
5. V práci mám časté konflikty a problémy, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby.

II. Monotonie – položky:

2. Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerad/a.
4. Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující.
6. Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje.

III. Nespecifický faktor – položky:

7. Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost.
8. Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych chtěl/a dělat něco jiného.
9. Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost.
10. Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností.

Tabulka 2 - Tabulka vyhodnocení podle faktorů

Faktor	Název faktoru	Součet položek	Maximum
I.	Přetížení	1 + 3 + 5	15
II.	Monotonie	2 + 4 + 6	15
III.	Nespecifický faktor	7 + 8 + 9 + 10	20
HS	Hrubý skór	I. + II. + III.	50

Zdroj: Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje

Vyhodnocení podle jednotlivých položek:

Při hodnocení zatěžujících faktorů se vychází z překročení kritických hodnot mediánu. V těch položkách, kde zjištěný medián překračuje kritickou hodnotu, je práce hodnocena negativně a naopak, v položkách, v nichž medián nedosahuje kritickou hodnotu, kladně.

Tabulka 3 - Tabulka kritické hodnoty mediánů

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

Zdroj: Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje

Klasifikace psychické zátěže se provádí ve třech stupních:

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

3.5 Stresové situace na pracovišti

Pojem pracovní stres je často ztotožňován s chronickou situací, v níž se pracovníci ocitají setrvale. Za stres lze označit např. stav trvalé frustrace, vyvolané určitými charakteristikami či okolnostmi za nichž je pracovní činnost prováděna a které člověk sám nemůže ovlivnit. V emocionálních reakcích lidí na práci a pracovní podmínky je možno odlišit ty, které znamenají pouze narušení osobní pohody (např. nespokojenost, přechodná

únava) od stavů chronické únavy (frustrace osobních cílů, nedoceňování pracovních výkonů apod.). Autor rozlišuje mezi „pracovně podmíněným stresem“ a „pracovní zátěží“. Příčiny pracovně podmíněného stresu mohou být v pracovních podmínkách na rozdíl od pracovní zátěže, která zpravidla nenavozuje stres a je vymezována charakterem pracovní činnosti (Hladký, 2007, s. 30).

Podle Sieradzkiho (2004, s. 21) patří mezi zdroje stresu zejména hluk, problémy působí ale i nadměrné ticho. Další zdroje stresu jsou práce na směny, neboť před tím, než jde člověk do práce, většinou zejména na odpolední či noční, tak vykonává spoustu jiných činností a do práce pak přijde méně či více unaven a tím pádem klesá jeho efektivnost. Dále může být zdrojem stresu monotónní a nudná práce, velké množství práce a málo času pro její vykonání, změna pracovní pozice, příliš mnoho pracovníků, nadměrná kontrola, kontakty s nadřízenými. Existují profese, ve kterých jsou zaměstnanci v neustálém psychickém napětí. Plyne to z toho, že mají vysoké pracovní tempo, musí se myšlenkově koncentrovat neustále, jejich práce je riziková, musí se rychle rozhodovat a mají tak velkou zodpovědnost. Z toho důvodu se za velice stresující práci považuje zejména práce policistů, novinářů, pilotů, zubařů nebo chirurgů.

Většina z nás stráví značnou část svého života na pracovišti. Problémy ze zaměstnání či studia se přitom často přenášejí i do osobního života. K negativním vlivům, které se mohou vyskytovat na pracovišti, patří:

- Množství zbytečných činností, které odvádějí od vlastní práce
- Nezajímavá, nesmyslná činnost
- Nedostatek času, tlak termínů
- Přetěžování, přemíra úkolů
- Chaos, nepořádek, neorganizovanost
- Vážné chyby v řízení a vedení
- Přeorganizovanost, byrokracie
- Nekompetentní vedoucí
- Osobní vady nadřízeného
- Špatné vztahy v pracovní skupině
- Nejistota, strach z propuštění
- Špatná komunikace a informovanost
- Vážné nedostatky v sociálním klimatu a vztazích

- Nedostatek uznání a ocenění práce
- Neperspektivnost (Štěpaník, 2008, s. 59)

Vysoké nároky a vysoká volnost v rozhodování se vyznačují aktivitou, která vede k rozvoji nových vzorců chování jak v práci, tak mimo ni. Na druhé straně nízké nároky a nízká možnost rozhodovat o vlastní práci znamená pasivitu, která vede k nespokojenosti. Nejhorší je kombinace vysokých nároků a malé míry volnosti, která vede ke stresu. Tato kombinace byla zjištěna např. u zdravotních sester, hasičů, řidičů (Hladký, 2007, s. 33).

Fyzikální faktory prostředí jako hluk, ovzduší, osvětlení, prašnost, radiace, chemické látky, biologické činitele apod. jsou v psychologickém zkoumání stresu pojímány ne z hlediska škodlivosti jejich fyzického působení na organismus, ale z hlediska toho, jak jsou lidmi vnímány a hodnoceny. U některých rizik pracovního prostředí, jako je třeba teplota a vlhkost (Biersner a kol., 1971, s. 24), se prožívání stresu a jeho účinků na zdraví pojí jen s extrémními fyzikálními pracovními podmínkami: na střední stupeň náročnosti pracovních podmínek jsou pracovníci často schopni se bez námahy nebo soustředění adaptovat (Holt, 1982). U ostatních rizik je prožívání stresu spojeno se samotnou přítomností rizika nebo i jeho pouhou pociťovanou hrozbou, při které lidé vystavení riziku, prožívají úzkost. Fyzikální rizika působí jednak přímo svou vlastní interakcí, jednak nepřímo tím, že provokují stres (Hladký, 2007, s. 33).

Fontana (2016, s. 52) zařazuje mezi obecné příčiny stresu v práci tyto situace:

Organizační problémy:

Při špatné organizaci práce existují frustrující prostoje, než se přijmou rozhodnutí v klíčových otázkách. Není jasné, kdo má v rámci existující hierarchie za tato rozhodnutí zodpovědnost. Organizační procedury mohou být obecně neefektivní a zdlouhavé.

Nedostatek personálu:

Nedostatek lidí na klíčových postech může znamenat, že budete nuceni vykonávat úkoly nad rámec své kvalifikace a svých kompetencí, které vám ubírají čas na práci, jež by měla být správně vaší náplní. Patří sem i prodlevy při čekání na opravené zařízení nebo na dodávku. I když jsou tyto iritující příhody v podstatě triviální, mají důležitý kumulativní efekt. V člověku zanechávají pocit, že jsou jeho profesní schopnosti nedocenené, že svým časem plýtvají na rutinní činnosti, že odvádějí pozornost od skutečných úkolů k podružným

činností a časem se v nich nahromadí pocit frustrace a vzteku, který většinou nelze ventilovat u těch, kteří jsou původci problémů.

Dlouhá pracovní doba:

Příliš dlouhá pracovní doba je únavná a stresující. Tělo má svůj přirozený 24hodinový rytmus (cirkadiánní rytmus). Je čas na spaní a čas na práci, čas, kdy je náš metabolismus na svém vrcholu, a čas, kdy jsme na svém nejnižším bodě, čas, kdy jsme nejdokonnější a máme nejjasnější mysl, a je čas, kdy tělo i mysl potřebují odpočívat a nabrat sílu. Naše cirkadiánní rytmy jsou nám částečně dány od přírody, která chce, abychom pracovali od svítání do soumraku a regenerovali v čase, kdy je tma. Částečně jsou ale dané i společnostmi, která po nás chce, abychom svůj den uzavírali o něco později, než by bylo přirozené.

Peters-Kühlinger (2006, s. 19) uvádí, že jakmile je člověk tlačěn časem, pak se nemůže soustředit na svou práci, tudíž se může stát, že ji nedodělá včas či nebude mít takovou kvalitu, jako kdyby na práci měl času dostatek.

U některých povolání hrozí vysoké riziko syndromu vyhoření. Pešek a Praško (2016, s. 16) mezi riziková povolání řadí například: lékaře, psychology a psychoterapeuty, učitele, pracovníky na poště, policisty v přímém výkonu služby, právníky, zaměstnance věznic, úředníky v bankách, úředníky na úřadech, kriminalisty.

3.6 Důsledky pracovního stresu

Stres navozuje fyziologické procesy, které připravují tělo k obranné akci. Je nabuzen nervový systém a jsou vylučovány hormony, což vede k zbystření smyslů, zrychlení srdečního tepu, zrychlení a prohloubení dechu a zesílení tenze svalů. Tato tělesná odpověď je biologicky naprogramována a je důležitá pro ochranu před ohrožujícími situacemi. Krátkodobé nebo málo četné epizody stresu znamenají pouze malé riziko pro zdraví. Jestliže však zůstávají stresové situace nevyřešeny, pak se tělo ocitá v trvalém stavu aktivace, což zvyšuje míru opotřebení biologických systémů. Dochází k přechodným poruchám zdravotního stavu, jako jsou poruchy spánku, náladová labilita, bolesti hlavy, poruchy soustředění, žaludeční potíže, narušení sociálních vztahů, sklony k agresivnímu chování či k sociálnímu stažení se. Důsledky se projevují v chování k jiným lidem a narušenou pracovní morálkou (Hladký, 2007, s. 24).

Nejčastější důsledky pracovního stresu:

- Bolesti pohybového aparátu, např. zad, páteře, předloktí, prstů.
- Potíže srdečně cévního systému, např. zvýšený krevní tlak.
- Žaživací poruchy, např. bolesti žaludku, zácpa, průjem, nechutenství.
- Duševní problémy, např. pocity úzkosti, deprese, celková únava, nespavost.
- Zvýšená pravděpodobnost zhoršování pracovního výkonu, úrazů, nehod.
- Zvýšený výskyt nezdravých způsobů zvládnání stresu, jako např. kouření, pití alkoholu, nadměrná konzumace uklidňujících léků (Kožená, Matoušek, 2006, s. 1).

Mezi duševní poruchy související se stresem lze zařadit následující:

A) Akutní stresová porucha

Akutní stresová porucha vzniká v případě, kdy je jedinec vystaven mimořádnému duševnímu nebo tělesnému stresu a příznaky se objeví bezprostředně po této události. Stresorem může být zdrcující traumatický zážitek, zahrnující vážné ohrožení bezpečnosti nebo somatické integrity jedince nebo blízkých osob (např. přírodní nebo člověkem způsobené katastrofy, vážné neštěstí, dopravní nehoda, úraz, ozbrojený konflikt) nebo neobvykle náhlá a ohrožující změna v sociálním postavení a v mezilidských vztazích jedince (např. ztráta mnoha blízkých osob nebo požár v domácnosti). Riziko vzniku přechodné poruchy je větší u disponovaných jedinců (stáří, dlouhodobá nemoc, fyzické vyčerpání). Příznaky jsou měnlivé, vykazují velkou variabilitu, ale typicky zahrnují úvodní stav „ustrnutí“ se zúžením vědomí a pozornosti, neschopnost chápat podněty a dezorientace. Jedinec prožíval velký strach a bezmocnost (Válková, 2004, s. 270).

Obvykle jsou přítomny i vegetativní příznaky panické úzkosti (tachykardie, pocení, zčervenání). Příznaky se obvykle objeví během několika minut po dopadu stresujícího podnětu nebo události a mizí během několika hodin až dnů. Porucha se projeví do 4 týdnů po traumatickém zážitku (Válková, 2004, s. 270).

V pracovních situacích se akutní stres objevuje hlavně u profesních činností, které obsahují nějaká akutní ohrožení, např. v dopravě, u policistů, hasičů, záchranářů, ale i při komunikacích s lidmi u pracovníků sociálních služeb nebo zaměstnanců jednajících s rozčilenými lidmi. Za akutní stres lze označit i pracovní úkoly, vykonávané za časové tísně (Hladký, 2007, s. 29).

B) Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

Posttraumatická stresová porucha vzniká u disponovaných osob jako opožděná nebo chronická reakce na mimořádně intenzivní stresovou událost. Jedinec opakovaně prožívá v myšlenkách, fantaziích a ve snech onu událost, vyhýbá se místům, kde k ní došlo, jeho vzpomínky na ni jsou částečně narušeny. Pociťuje úzkost, má poruchy spánku, je sklon k útekovým, panickým nebo agresivním reakcím, má pocit odcizení. Porucha nevzniká ihned, ale do 6 měsíců po události. Porucha trvá déle než 1 měsíc a vede k významnému zhoršení fungování člověka v sociální, pracovní či jiné důležité životní oblasti (Válková, 2004, s. 271).

C) Porucha přizpůsobení

Potíže vznikají do jednoho měsíce jako reakce na stresující životní událost (ztráta blízkého člověka, změna zaměstnání, nemoc, konflikty v rodině). K rozvoji poruchy je nezbytná predispozice jedince, protože řada osob se s podobnou situací vyrovná bez závažnějších problémů. Projevuje se poruchou depresivní, úzkostnou nebo poruchami chování (Válková, 2004, s. 271).

Závažná životní událost, trauma nemusí mít pouze negativní dopady, nemusí vyvolat jen posttraumatickou stresovou poruchu. S odstupem času se mohou v některých případech u jedince objevit i pozitivní dopady. Významná pozitivní změna v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít i své vnější projevy ve změně jedincova chování je definována jako posttraumatický rozvoj (Mareš, 2008, s. 571).

Klíčovým prvkem ve stanovení toho, zda ke změně došlo, je rozpad, rozvrat jedincova dosavadního světa, lidé mluví o tom, jaký byl jejich život „předtím“ a „potom“. Má-li dojít k posttraumatickému rozvoji, musí jedinec zažít výraznější distres. Naopak příliš velká dávka už nenavozuje rozvoj, neboť naruší mj. kognitivní mechanismy důležité pro zpracování závažné události (Mareš, 2008, s. 571).

Posttraumatický rozvoj zahrnuje pozitivní změny, které se u jedince objevily poté, co se s traumatickou událostí vyrovnal. Některé změny si uvědomuje hned, jiné až s odstupem času. Některé si uvědomuje on sám a nejsou navenek patrné, jiných změn si nejprve všimne jeho okolí, neboť jedinec reaguje jinak než dříve a teprve potom si je připustí sám (Mareš, 2008, s. 571).

Zdá se, že jedinec, který se dokázal vyrovnat s jednou traumatickou událostí a dostal se na vyšší úroveň, než byl před traumatem, se stává odolnějším. U jedince se objevuje

psychologická připravenost na zlé události a je méně traumatizován, když přijdou. Jeho vnitřní dosavadní svět se změnil a je připravenější na další negativní události. Je už méně traumatizován, když nastanou. Získal vnitřní sílu, psychickou odolnost skrze utrpení, naučit se být statečný, důvěřovat si, získávat respekt a uznání okolí. Přebudování jedincova dosavadního světa v mnoha případech vyústí v jeho větší odolnost.

Překážky a jejich překonávání může člověka zocelit, pozvednout v souladu s úslovím „Všechno zlé je k něčemu dobré. Co mě nezabije, to mě posílí“ (Mareš, 2009, s. 282).

Dosavadní stav poznání můžeme – i s vědomím určitého zjednodušení – shrnout takto:

- Posttraumatický rozvoj skutečně existuje, ale dostavuje se jen u některých lidí, po delším čase a za splnění určitých podmínek.
- Je to významná pozitivní změna v jedincově identitě, v jeho kognitivním a emočním životě, která by měla mít i své vnější projevy v příznivé změně jedincova chování; jedinec se dostává nad svou dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života.
- Jde o dlouhodobý proces, který má stadií, přičemž posttraumatický rozvoj je stádiem nejvyšším, a ne všichni do tohoto stádia dospějí.
- Velmi těžká životní událost zřejmě vyvolává u člověka nejprve posttraumatickou stresovou poruchu, v další fázi se může objevit iluzorní pocit rozvoje, ale postupně vzniká stresem navozený rozvoj, který může přejít až do posttraumatického rozvoje.
- Má-li nastat pozitivní změna, musí jedinec zažít závažný stupeň ohrožení svého zdraví, svého života, svého dosavadního světa; příliš „malá dávka“ traumatu nespustí kognitivní mechanismy nutné pro posttraumatický rozvoj, zatím co příliš „velká dávka“ traumatu naruší kognitivní mechanismy pro jedincovo zpracování závažné události.
- Míra závažnosti ohrožení jedincova zdraví, života, jeho dosavadního světa je relativní záležitost; musí se posuzovat z pohledu daného jedince, je tedy inter individuálně velmi odlišná (Mareš, 2012, s. 164)

3.7 Zdraví a stres

Studiím o stresu „první generace“ byla společná snaha vymezit odolnost jako více méně trvalý rys osobnosti. Patří sem konstrukty jako stresová tolerance, stresový práh,

frustrační tolerance, individuální tolerance aj. Obecný faktor odolnosti se však nepodařilo vymezit, analogie s faktory inteligence se neprokázala (Kebza, Šolcová, 2008, s. 3).

V 80. letech minulého století se počaly objevovat studie, které prokazovaly, že psychosociální stres – související s pracovními i mimopracovními problémy může mít vážné patologické důsledky pro imunitní, pohybový, centrální nervový systém člověka tím, že indukuje v organismu řadu neuroendokrinních reakcí s latentními škodlivými následky schopnými zasáhnout každý orgán a každý systém v těle. Současně s tím prodělal vývoj i náhled na stres. Přestal být chápán jako jednorázová škodlivá noxa a stal se neodmyslitelnou součástí života, procesem, ve kterém člověk jedná a reaguje a v průběhu tohoto procesu se mění a mění své okolí (Kebza, Šolcová, 2008, s. 3).

Třetí generace studií odolnosti hledá proměnné, které dovedou zmírnit či odstranit negativní dopad stresu na zdraví. Pro takto chápanou odolnost byl zaveden termín resilience, který má kromě odolnosti vůči stresogenním situacím, elasticnosti a přizpůsobivosti i pružnost návratu systému k původním podmínkám, aniž by došlo k jeho deformaci (Kebza, Šolcová, 2008, s. 3).

Termín resilience zahrnuje celý komplex předpokladů, disponujících jedince k adaptivnímu zvládnutí požadavku, které jsou na něj kladeny v interakci s prostředím. Obsahuje dispozičně kapacitní vlastnosti osobnosti, zdroje dostupné v prostředí i příslušné procesy včetně jejich výsledků a stavy umožňující zvládnání zátěže v interakci s prostředím (Paulík, 2017, s. 159).

Autoři Kebza a Šolcová (2008, s. 6) uvádějí ve své studii hlavní koncepce psychické odolnosti, mezi které zařadili i koncepci Antonovského Sense of Coherence (SOC) a koncepci Kobasové Hardiness. Antonovsky i Kobasová navazují na podněty existenciální a humanistické psychologie.

Antonovsky (1979, 1987) ve své koncepci SOC (Sense of coherence) vycházel z vlastních poznatků týkajících se osob, vězněných v nacistických koncentračních táborech a na základě zjištěných rozdílů ve schopnosti čelit těmto extrémním podmínkám vyslovil předpoklad o třech hlavních složkách, tvořících tento smysl pro soudržnost:

a) Srozumitelnost (comprehensibility)

Vyjadřuje dispozici chápat svět a vlastní místo v něm jako srozumitelný, poznatelný a uspořádaný celek, který funguje logicky, racionálně a s relativně vysokou mírou předvídatelnosti.

b) Zvladatelnost (manageability)

Vyjadřuje v návaznosti na srozumitelnost a poznatelnost též schopnost ovlivňovat, kontrolovat a zvládat své životní role a cíle v tomto světě.

c) Smysluplnost (meaningfulness)

Dotváří celek smyslu pro soudržnost dispozicí chápat svou životní pozici a aktivitu jako hodnou úsilí o její pochopení a aktivní zvládnutí. Jde o úroveň nalezení smyslu své existence. Je-li svět srozumitelný a zvladatelný, měla by lidská existence, lidské bytí, chování, prožívání a vztahy k druhým být chápány též jako smysluplné.

Jedinci, kteří mají vysoké SOC, chápou svět jako uspořádaný, předvídatelný a zvládnutelný. Antonovského koncepce je v literatuře považována za velmi inspirativní a stala se základem mnoha následujících studií, sledujících vztah psychických dispozic ke zdraví i četným dalším proměnným (Kebza, Šolcová, 2008, s. 6).

Hardiness je koncepce odolnosti, vytvořená Kobasovou a jejími spolupracovníky (1979, 1982) z bostonské školy v souvislosti s rozvíjením osobnostních předpokladů zvyšujících rezistenci vůči onemocnění. Pojetí odolnosti či nezdolnosti je dle Kobasové souhrnnou dispozicí tvořenou rovněž třemi základními složkami:

- a) Výzva (challenge) je schopnost spatřovat v tlaku každodenních požadavků nikoli destruktivně působící zátěž a stres, ale spíše výzvu či příležitost ke změření sil ve smyslu sportovního utkání.
- b) Ztotožnění se (s něčím), odpovědné zaujetí (pro něco) a oddanost (commitment), věrnost sobě a svým zásadám vyjadřuje důležitý předpoklad odolnosti plně se věnovat (angažovat se) veškeré vykonávané činnosti.
- c) Schopnost kontroly a řízení, tj. schopnost udržet vývoj událostí pod kontrolou, a to i v případě situací a událostí s nepříznivou charakteristikou vývoje (Kebza, Šolcová, 2008, s. 7).

Platnost uvedených složek hardiness je podložena i empiricky. V rámci vybraného souboru několika set mužů (vedoucích pracovníků) bylo v souvislosti s výzkumem odolnosti ve smyslu hardiness potvrzeno, že jedinci, kteří prožili mnoho stresových životních událostí, ale nebyli nemocní, na rozdíl od druhé skupiny mužů, kteří rovněž prožili mnoho těchto událostí, ale vykazovali vysokou nemocnost, odlišovala jednak vyšší aktivita, s níž se zapojovali do práce i do mimopracovních aktivit, dále že v tlaku požadavků okolí spatřovali spíše výzvu k měření sil a příležitost než nebezpečí, a konečně vyšší úroveň přesvědčení, že mohou mít vliv na vývoj událostí (Kebza, Šolcová, 2008, s. 7).

3.8 Psychická odolnost

Psychická odolnost vůči stresu, tj. schopnost zvládat stres, závisí:

- na struktuře osobnosti, resp. vrozených vlastnostech organismu, tj. konstitučních vlastnostech, vlastnostech typu VNČ,
- na aktuálním duševním stavu,
- na dosavadních zkušenostech se zdoláváním stresu,
- na předvídatelnosti nebo nepředvídatelnosti výskytu stresu.

Závislost na struktuře osobnosti vyjadřuje interindividuální odlišnost odolávat stresu, přičemž jde o takové rysy jako úzkostlivost, impulsivnost nebo agresivnost a netrpělivost, které zhoršují tuto schopnost, zatímco trpělivost nebo rozvážnost jí napomáhají.

Výzkum kardiovaskulárních onemocnění ukázal, že lidé se srdečními obtížemi se v určitých rysech liší od chování lidí, kteří se srdečními obtížemi netrpí. Dva různé typy chování byly autory výzkumu Friedmana a Rosenmana označeny A-typem chování a B-typem chování. Zjistili, že u lidí A-typu chování je dvojnásobně více srdečních onemocnění než u lidí B-typu chování.

A-typ chování se vyznačoval hostilitou (postoji a projevy nepřátelství), vyhrocenou soutěživostí, touhou po úspěchu, zvýšeným neklidem, nadměrnou průbojností, necitlivostí k okolí, chronickým pocitem nedostatku času, neustálým časovým stresem, neschopností relaxovat a odpočívat.

B-typ chování byl pozorován u lidí, kteří vedli pokojný způsob života, kooperativní způsoby jednání s druhými lidmi, rozvaha, trpělivost, zaměření na kvalitu života (Křivohlavý, 2002, s. 116).

I všeobecně uznávané stresory jako jsou chlad, teplo nebo vynucená fyzická námaha nevyvolávají stresový stav, pokud se při jejich působení vyloučí průvodní psychologické projevy jako strach a pocity nejistoty. Vzniklá fyziologická reakce zůstává přiměřená dané situaci, bez emočních reakcí se nerozvine obecný stresový syndrom. Emoční reakce včetně úzkosti, napětí, agrese a deprese mohou evokovat stresovou situace.

Součástí schopnosti odolávat stresu je i schopnost předvídat a očekávat stresogenní situaci. Dobrá adaptace se dosahuje včasným očekáváním a přípravou na zátěž. Obecně platí, že čím více jsme fyzicky a duševně připraveni, čím více jsme o možnostech a vlivech krizových situací informováni, tím máme vyšší pravděpodobnost možnosti jejich zvládnutí.

Postupné zvyšování nároků, obtíží či překážek vede k tomu, že se organismus přizpůsobuje a jeho odolnost stoupá. Naopak nečekané a náhlé střetnutí s vysoce stresovou situací snadno vyvolává stav stresu.

Účinným prostředkem pro zvýšení odolnosti stresu je již samo vykonávání činnosti. Nečinný, pasivní člověk snáze podléhá působení nepříznivých okolností, úzkosti, napětí, popř. panickému stavu než člověk činný, zaměstnaný, aktivní. Ještě účinnější může být činnost, je-li navíc spjata s city libosti při úspěchu, pochvale, odměně, zvládnutí překážek, uspokojivé sociální interakci a komunikaci (Kebza, Šolcová, 2004, s. 11).

Důležitým faktorem, který může negativně ovlivňovat zdraví jedince, je uspořádání pracovní doby, které se týká hlavních dvou faktorů: práce na směny a délka pracovní doby. Nepřetržitá práce může způsobit spánkovou deprivaci nebo být spojena s pocíťovaným zvýšením únavy. Nahromaděným spánkovým dluhem může být vážně ohrožen výkon. Horní hranice lidského výkonu intenzivně a nepřetržitě pracovat jsou 2 až 3 dny (Haslam, 1982). Účinky na výkon lze rozpoznat u úkolů vyžadujících bdělost nebo obnášejících kognitivní a verbální činnosti. Fyzický výkon, zejména je-li mírné intenzity, je patrně vůči narušení odolnější. Fielden a Peckar (1999) našli mezi počtem odpracovaných hodin a mírou stresu přímou spojitost (Hladký, 2007, s. 38).

Významným faktorem plánu a organizace práce je možnost kontroly nad rozvržením vlastní práce. Tuto kontrolu může nabídnout pružná pracovní doba. Ukázalo se, že důležité není skutečné využívání kontroly, ale pocit možnosti kontroly, který pružná pracovní doba nabízí (Landy, 1992). Nedostatek kontroly nad uspořádáním pracovní doby může pro pracovníky představovat zdroj stresu (Hladký, 2007, s. 39).

3.9 Jak zvládat stres

Z výzkumů mozku a chování vyplynuly podmínky pro optimální výkon a podmínky, za kterých se výkon začíná zhoršovat. Vztah mezi úrovní stimulace a efektivností výkonu lze vyjádřit obrácenou U-křivkou. Tento vztah má biologický základ. Pro svou správnou funkci potřebuje lidský mozek přiměřené množství podnětů z vnějšího světa. Pokud toto množství klesne pod kritickou úroveň, klesá kvalita mentálního výkonu. Totéž se stane, překročí-li počet podnětů určitou úroveň (Kebza, Šolcová, 2004, s. 15).

Optimální úroveň stimulace pro lidské funkce zaujímá pásmo uprostřed škály, která se pohybuje mezi spánkem a nadměrným vzrušením. V tomto pásmu je mozek přiměřeně excitován, člověk je ve stavu optimální bdělosti a pro jeho výkon je využíván maximální

rozsah dispozic. První známkou nízké stimulace jsou obtíže při soustředění doprovázené pocity nudy, otráveností a ztrátou iniciativy. Člověk se stává pasivním a apatickým. V tomto psychickém stavu existuje u člověka značné riziko, že dojde k přehlédnutí signálu, chybné interpretaci zprávy nebo zkreslení informace. Studie pracovních činností ukázaly, že tendence k chybování se při monotónní práci zvyšuje již po první půlhodině pracovní směny (Kebza, Šolcová, 2004, s. 15).

Přechod z monotónní situace ke kritické znamená, že člověk musí „přeladit“ z pasivního sledování do aktivního řešení problému. Tento náhlý přechod od hypostimulace k hyperstimulaci, spojený s emočním stresem, může zapříčinit dočasné ochromení mentálních funkcí. Během tohoto krátkého, ale kritického časového intervalu může člověk neadekvátně zpracovat informaci a učinit chybné rozhodnutí. Vzhledem k časové tísní může být i velmi krátká indispozice tohoto typu osudná (Kebza, Šolcová, 2004, s. 16).

V krizových situacích se mohou v psychice objevit tyto změny:

- Zúžení pozornosti:
S rostoucí úrovní stresu roste nebezpečí, že důležité aspekty situace budou zcela odsunuty mimo vědomí.
- Zkreslené vnímání:
Zprávy bývají zkreslovány ve směru očekávání jedince. Tato zkreslení se objevují zejména, když jsou podněty neurčité a když je jejich interpretace ovlivněna minulou zkušeností a přáními.
- Mentální rigidita:
Pod silným emocionálním tlakem ztrácejí poznávací procesy pružnost. Schopnost přijímat nové informace je redukována – zvláště se to týká informací, které neodpovídají očekáváním jedince.
- Kolísání bdělosti: Zejména v nočních směnách (Kebza, Šolcová, 2004, s. 16).

Při řešení stresových životních situací má rozhodující význam aktivní přístup k životu.

Autoři Kebza a Šolcová (2004, s. 21) shrnuly nejdůležitější praktické postupy ke zvládnání náročných životních situací, které se mohou podílet i na snížení pravděpodobnosti onemocnění vyvolaného stresem:

- Vytvořit si pořadí důležitosti
Stanovit si, co je pro nás nejdůležitější a umožnit tak vidět různé nároky v perspektivě. Věnovat energii záležitostem, které jsou definované jako nejdůležitější a neztrácet energii na záležitostech aktuálně méně důležitých.
- Vyhnout se stresu
Předpokladem pro zvládnutí této strategie je udělat si jakousi „inventuru“ opakujících se denních nepříjemností a nalezení způsobů, jak se jim předejít.
- Naučit se „vypnout“
Odpočinek během dne, z hlediska týdne odpočinek během víkendu a v ročním měřítku vhodně zvolená dovolená.
- Pohybovat se, cvičit
Pohybová aktivita je jedna z činností, které okamžitě snižují účinky stresu. Její přínos spočívá v tom, že přirozeně využívá hormony, glukózu a lipidy uvolněné při stresové odpovědi. Pravidelný pohyb prokazatelně snižuje reaktivitu oběhové soustavy (zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence) na psychické stresory, takže šetří naše srdce.
- Pěstovat vztahy s druhými lidmi, navazovat nová přátelství
Od přátel lze získat nejen podporu, pocit solidarity a porozumění, ale také zpětnou vazbu, která je důležitá pro korekci našeho jednání a chování, což může umožnit vyhnout se zbytečným konfliktům s lidmi, které jsou zdrojem stresu.
- Dbát na správnou výživu
Vyvážená strava příznivě působí na procesy látkové výměny v těle. Správná váha a přiměřené tělesné proporce zvyšují sebevědomí lidí, kteří pak snadněji směřují k aktivnímu přístupu k životu.
- Naučit se relaxovat
Smyslem relaxačních technik je navodit svalové uvolnění. Odstranění rušivého napětí a navození stavu klidu při relaxačním cvičení vede současně k psychickému uvolnění. Pravidelné provádění relaxačního cvičení vytváří pocit pohody a snižuje negativní pocity. Mezi nejrozšířenější relaxační metody patří protistresová dýchací cvičení, soustředění a odvedení pozornosti, metody využívající představivosti, progresivní relaxace podle Jacobsona, autogenní trénink Schultze, meditace.

4 Vlastní práce

Empirická část bakalářské práce je zaměřena na porovnání výsledků z Meisterova dotazníku s výsledky dotazníku Holmese a Raheho. Zejména pak u vysoce skórujících respondentů v Meisterově dotazníku jde o zjištění, zda jim stres způsobuje míra pracovní zátěže nebo zda se jim něco událo v osobním životě a zda tedy stres plyne odjinud, než ze zaměstnání.

4.1 Dotazníkové šetření

V empirické části je využito dotazníkového šetření u výjezdových hasičů Hasičského záchranného sboru ČR v Královéhradeckém kraji. Dotazování je rozděleno na několik částí. První část je informační dotazník, kde se zjišťuje identifikace respondentů, následuje Meisterův dotazník pro zjištění míry pracovní zátěže a dotazník Holmese – Raheho. Dotazníky jsou rozeslány elektronicky. Následně jsou dotazníky vyhodnoceny v programu Microsoft Office Excel a poté je ke zpracování dat použita statistická analýza, která vychází z předem formulovaných hypotéz. K analýze dat jsou použity kontingenční a asociační tabulky a jejich testování přes χ^2 – test. Poté jsou výsledky okomentovány a doplněny o tabulky a grafy. V závěru práce je uvedeno doporučení pro zaměstnavatele, jak zlepšit pracovní podmínky, aby se stres eliminoval.

Práce integrovaného záchranného systému a jejich zaměstnanců je velice často doprovázená nadlimitními situacemi. Při dlouhodobém působení stresu dochází ke změnám koncentrace a tedy i ke snížení výkonnosti jejich práce. Výjezdoví hasiči jsou většinou prvním kontaktem, který lidé vyhledávají při situacích, které jsou mimo jejich síly. Ať už se jedná o záchranu zdraví nebo majetku. Každé spuštění poplachu na požární stanici může zanedlouho znamenat pro výjezdové hasiče pomoc u hromadné nehody, požáru, přírodní katastrofy a dalších. Při příjezdu na místo mimořádné události může způsobovat přítomnost chronického stresu, který se promítá a ovlivňuje fyziologické funkce. Zvýšená míra stresu hraje roli i v rychlosti a správnosti úsudku, a proto je potřeba s ním pracovat a předcházet mu. Oslovení respondenti byli vybráni z důvodu, že jde o velmi rizikové a na stres velmi náročné povolání.

4.2 Vyhodnocení získaných dat

4.2.1 Otázka č. 1 – Jaký je Váš věk?

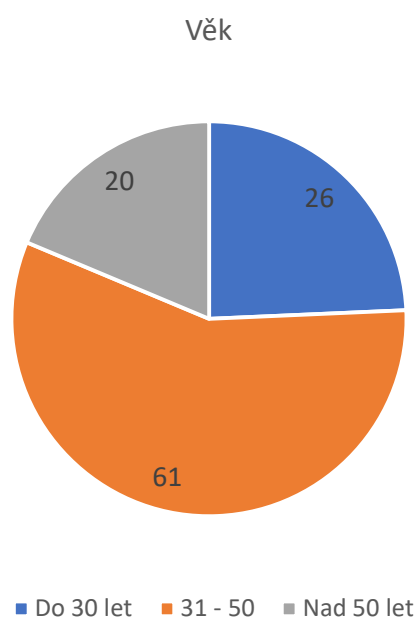
Tabulka 4 - Věk

Jaký je Váš věk?		
Do 30 let	31–50	Nad 50 let
26	61	20
24,3 %	57 %	18,7 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulky č. 4 ukazuje, že u dotazované skupiny výjezdových hasičů HZS ČR v Královéhradeckém kraji je nejvíce pracujících respondentů zastoupeno ve věkové kategorii 31–50 let, konkrétně se jedná o 61 respondentů, což představuje 57 %, po nich následuje věková kategorie do 30 let (24,3 %) a nejméně je zastoupena věková kategorie nad 50 let (18,7 %).

Graf 1 - Věk



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 1 ukazuje, že jasnou převahu mezi respondenty mají lidé ve věku 31–50 let.

4.2.2 Otázka č. 2 – Jaký je Váš rodinný stav?

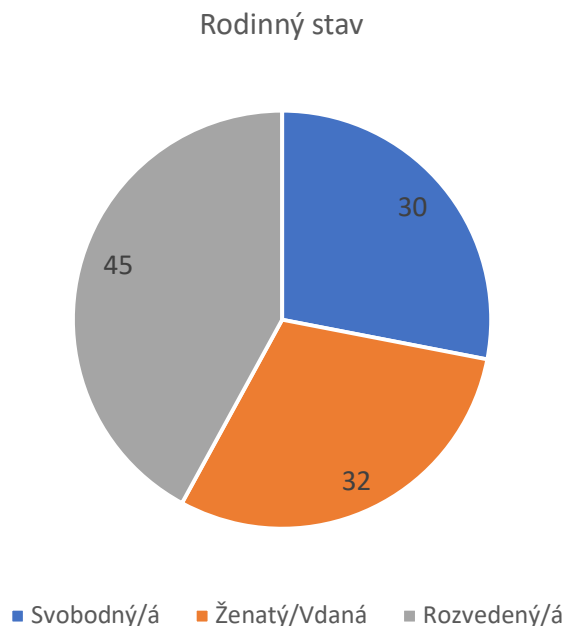
Tabulka 5 - Rodinný stav

Jaký je Váš rodinný stav?		
Svobodný	Ženatý	Jiný (rozvedený, vdovec)
30	32	45
28 %	29,9 %	42,1 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 5 je vidět, že u dotazované skupiny výjezdových hasičů HZS ČR v Královéhradeckém kraji je nejvíce respondentů v jiném rodinném stavu (rozvedený, vdovec), konkrétně se jedná o 45 respondentů, což představuje 42,1 %. Ženatých je 32 respondentů, což představuje 29,9 % a svobodných respondentů je 30, což představuje 28 %.

Graf 2 - Rodinný stav



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 2 ukazuje, že převahu mezi respondenty mají lidé, kteří jsou v jiném rodinném stavu (rozvedený, vdovec).

4.2.3 Otázka č. 3 – Máte děti?

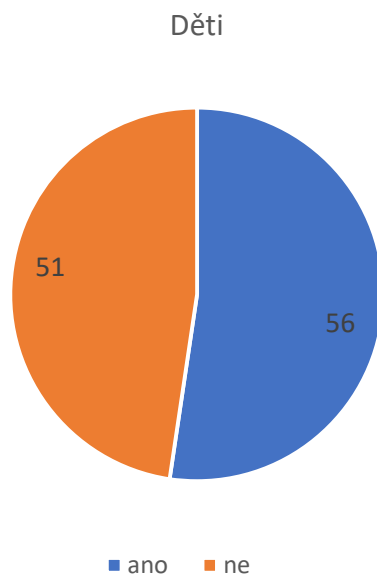
Tabulka 6 - Děti

Máte děti?	
Ano	Ne
56	51
52,3 %	47,7 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 6 je vidět, že 56 respondentů, což představuje 52,3 %, má děti a 51 respondentů, což představuje 47,7 %, je bezdětných.

Graf 3 - Děti



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 3 ukazuje, že převažují respondenti, kteří mají děti.

4.2.4 Otázka č. 4 – Jaká je Vaše délka zaměstnání?

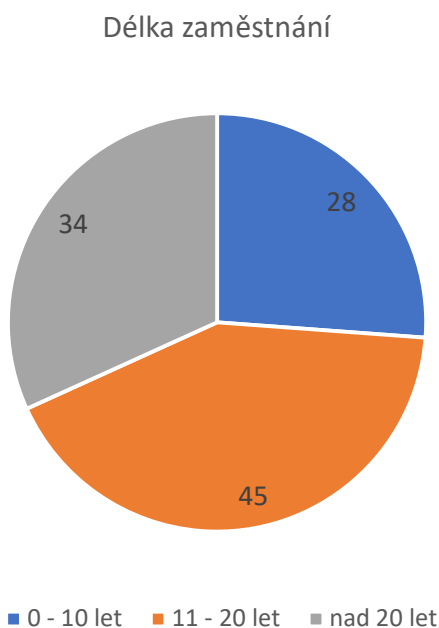
Tabulka 7 - Délka zaměstnání

Jaká je Vaše délka zaměstnání?		
0–10 let	11–20 let	Nad 20 let
28	45	34
26,2 %	42 %	31,8 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 7 je vidět, že nejvíce respondentů u dotazované skupiny výjezdových hasičů HZS ČR v Královéhradeckém kraji pracuje 11–20 let, konkrétně jde o 45 respondentů, což představuje 42 %, 34 respondentů, což představuje 31,8 %, u HZS ČR pracuje více jak 20 let a 28 respondentů, což představuje 26,2 %, pracuje u HZS ČR v rozmezí 0–10 let.

Graf 4 - Délka zaměstnání



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 4 ukazuje, že převážná délka zaměstnání u respondentů činí 11–20 let, ostatní dvě délky zaměstnání jsou téměř vyrovnané.

4.2.5 Otázka č. 5 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

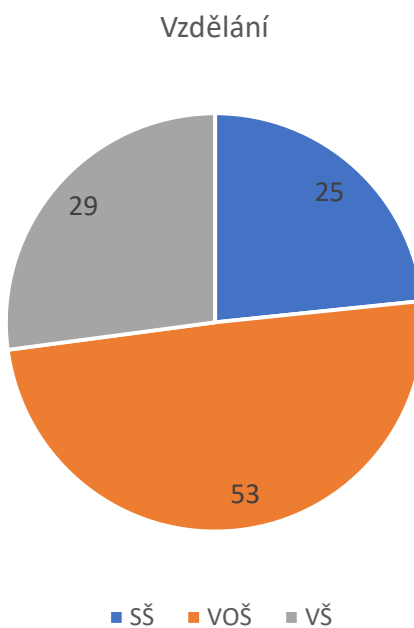
Tabulka 8 - Nejvyšší dosažené vzdělání

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?		
SŠ	VOŠ	VŠ – bakalářské
25	53	29
23,4 %	49,5 %	27,1 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 8 je vidět, že nejvíce respondentů u dotazované skupiny výjezdových hasičů HZS ČR v Královéhradeckém kraji má vyšší odborné vzdělání, konkrétně se jedná o 53 respondentů, což představuje 49,5 %. Následují vysokoškoláci s počtem 29 respondentů, což představuje 27,1 % a nejméně respondentů má SŠ, konkrétně se jedná o 25 respondentů, což představuje 23,4 %.

Graf 5 - Vzdělání



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 5 ukazuje, že mezi respondenty převažují ti, co mají vyšší odborné vzdělání.

4.3 Testování statistických hypotéz

Pomocí Meisterova dotazníku byla měřena míra pracovní zátěže a jeho vyhodnocení bylo provedeno vypočítáním hrubých skóru, které se následně převedlo do tří skupin prožívání psychické zátěže a to skupiny příznivé, přiměřené, nepříznivé. Rozpětí hodnocení je: 1-2 = příznivé, 3 = přiměřené, 4-5 = nepříznivé. Jednotlivé otázky, na které respondenti odpovídali, jsou uvedeny v Meisterově dotazníku.

4.3.1 H₁₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s věkem

H₁₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s věkem

H₁₁: Míra pracovní zátěže souvisí s věkem

Tabulka 9 - Kontingenční tabulka

Věk	Míra pracovní zátěže			Celkem
	nepříznivé	přiměřené	příznivé	
Do 30 let	8	12	6	26
31–50 let	13	26	22	61
Nad 50 let	8	9	3	20
Celkem	29	47	31	107

Zdroj: Vlastní zpracování

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 4,888$

Kritická hodnota $\chi^2_{\alpha}(4) = 9,487$

$\chi^2 < \chi^2_{\alpha}(4) = H_{10}$ nezamítáme

S 95% pravděpodobností (na 5% hladině významnosti) test prokázal, že míra pracovní zátěže nesouvisí s věkem.

4.3.2 H₂₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s rodinným stavem hasičů

H₂₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s rodinným stavem hasičů

H₂₁: Míra pracovní zátěže souvisí s rodinným stavem hasičů

Tabulka 10 - Kontingenční tabulka

Rodinný stav	Míra pracovní zátěže			Celkem
	nepříznivé	přiměřené	příznivé	
Svobodný/á	2	14	14	30
Ženatý	9	12	11	32
Jiný	11	16	18	45
Celkem	22	42	43	107

Zdroj: Vlastní zpracování

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 5,2220$

Kritická hodnota $\chi^2_{\alpha}(4) = 9,487$

$\chi^2 < \chi^2_{\alpha}(4) = H_{20}$ nezamítáme

S 95% pravděpodobností (na 5% hladině významnosti) test prokázal, že míra pracovní zátěže nesouvisí s rodinným stavem.

4.3.3 H₃₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s bezdětností

H₃₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s bezdětností

H₃₁: Míra pracovní zátěže souvisí s bezdětností

Tabulka 11 - Kontingenční tabulka

Děti	Míra pracovní zátěže			Celkem
	nepříznivé	přiměřené	příznivé	
Ano	13	24	19	56
Ne	18	22	11	51
Celkem	31	46	30	107

Zdroj: Vlastní zpracování

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 2,7992$

Kritická hodnota $\chi^2_{\alpha}(2) = 5,991$

$\chi^2 < \chi^2_{\alpha}(2) = H_{30}$ nezamítáme

S 95% pravděpodobností (na 5% hladině významnosti) test prokázal, že míra pracovní zátěže nesouvisí s tím, zda má dotazovaný respondent děti.

4.3.4 H₄₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s délkou pracovního poměru

H₄₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí s délkou pracovního poměru

H₄₁: Míra pracovní zátěže souvisí s délkou pracovního poměru

Tabulka 12 - Kontingenční tabulka

Délka pracovního poměru	Míra pracovní zátěže			Celkem
	nepříznivé	přiměřené	příznivé	
0–10 let	6	12	10	28
11–20 let	7	18	20	45
Nad 20 let	12	13	9	34
Celkem	25	43	39	107

Zdroj: Vlastní zpracování

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 5,0949$

Kritická hodnota $\chi^2_{\alpha}(4) = 9,487$

$\chi^2 < \chi^2_{\alpha}(4) = H_{40}$ nezamítáme

S 95% pravděpodobností (na 5% hladině významnosti) test prokázal, že míra pracovní zátěže nesouvisí s délkou pracovního poměru.

4.3.5 H₅₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí se vzděláním hasičů

H₅₀: Míra pracovní zátěže nesouvisí se vzděláním hasičů

H₅₁: Míra pracovní zátěže souvisí se vzděláním hasičů

Tabulka 13 - Kontingenční tabulka

Vzdělání	Míra pracovní zátěže			Celkem
	nepříznivé	přiměřené	příznivé	
SŠ	3	16	6	25
VOŠ	10	20	23	53
VŠ	12	11	6	29
Celkem	25	47	35	107

Zdroj: Vlastní zpracování

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 12,573$

Kritická hodnota $\chi^2_{\alpha}(4) = 9,487$

$\chi^2 > \chi^2_{\alpha}(4) = H_{50}$ zamítáme

$C = 0,3243$

$C_{\max} = 0,8165$

$C_n = 0,3971$

S 95% pravděpodobností (na 5% hladině významnosti) test prokázal, že míra pracovní zátěže souvisí se vzděláním dotazovaného. Podle hodnoty normalizovaného Pearsonova koeficientu kontingence se jedná spíše o slabou závislost.

5 Výsledky a diskuse

Při výzkumu se zjistilo, že mezi respondenty, kteří pracují u Hasičského záchranného sboru ČR, nebyla míra stresu natolik silná, aby došlo k ovlivnění výkonnosti respondentů. Při analýze výzkumných hypotéz došlo k jejich vyhodnocení a byly vyvozeny následující závěry:

U první testované statistické hypotézy se zkoumala míra pracovní zátěže s věkem respondenta. Třináct respondentů ve věku 31–50 let uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je nepříznivá, na druhou stranu ve stejné věkové kategorii dvacet dva respondentů uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je příznivá a dvacet šest dotazovaných uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je přiměřená. Respondenti v této věkové kategorii jsou na tom tedy dobře, je to zřejmě i z důvodu toho, že u HZS ČR pracují delší dobu, mají více zkušeností, a proto se nedostávají do stresu tak často. Zbylé dvě věkové kategorie mají u nepříznivé míry pracovní zátěže stejný počet respondentů, a to osm. Naopak příznivou míru pracovní zátěže pocítuje šest respondentů ve věku do 30 let. Tři respondenti ve věku nad 50 let vnímají míru pracovní zátěže příznivě, přiměřenou míru pracovní zátěže pocítuje dvanáct respondentů ve věku do 30 let a devět respondentů ve věku nad 50 let.

Při testování druhé statistické hypotézy se zkoumala míra pracovní zátěže související s rodinným stavem. Jedenáct respondentů v jiném rodinném stavu uvedlo, že pocítují nepříznivou míru pracovní zátěže, ze ženatých pocítuje nepříznivou míru pracovní zátěže devět respondentů a svobodní pouze dva. Dle výsledků u přiměřené míry pracovní zátěže je to ve všech kategoriích rodinného stavu téměř vyrovnané, neboť přiměřenou míru pracovní zátěže pocítuje čtrnáct respondentů svobodných, dvanáct respondentů, kteří jsou ženatí a šestnáct respondentů, kteří mají jiný rodinný stav. Co se příznivé míry pracovní zátěže týče, tak tuto odpověď zvolilo čtrnáct respondentů, kteří jsou svobodní, jedenáct respondentů, kteří jsou ženatí a osmnáct respondentů, kteří jsou v jiném rodinném stavu.

Ve třetí testované statistické hypotéze se zkoumala míra pracovní zátěže související s bezdětností. Osmnáct respondentů, kteří nemají děti, uvedlo, že pocítují nepříznivou míru pracovní zátěže, naopak u dotazovaných, kteří mají děti, nepříznivou míru pracovní zátěže pocítuje třináct z nich. U přiměřené míry pracovní zátěže je to téměř vyrovnané, konkrétně dvacet dva respondentů, kteří nemají děti, pocítuje přiměřenou míru pracovní zátěže a dvacet čtyři tázaných, kteří mají děti, pocítuje přiměřenou míru pracovní zátěže. Jedenáct

respondentů, kteří nemají děti, pociťuje příznivou míru pracovní zátěže a devatenáct dotazovaných, kteří děti mají, pociťuje příznivou míru pracovní zátěže.

Čtvrtou testovanou statistickou hypotézou byla míra pracovní zátěže související s délkou pracovního poměru. U této hypotézy nepříznivou míru pracovní zátěže pociťuje dvanáct respondentů, kteří mají délku pracovního poměru nad 20 let, u dotazovaných, kteří pracují u HZS ČR 11–20 let, tak nepříznivou míru pracovní zátěže pociťuje sedm respondentů. U výjezdových hasičů, kteří u HZS ČR pracují 0–10 let, nepříznivou míru pracovní zátěže pociťuje šest osob. Přiměřená míra pracovní zátěže u respondentů, kteří u HZS ČR pracují 0–10 let je dvanáct, pracující 11–20 let přiměřenou míru pracovní zátěže uvedlo osmnáct respondentů a u respondentů, kteří u HZS ČR pracují více jak 20 let, tak třináct uvedlo, že pociťuje přiměřenou pracovní zátěž. Deset dotazovaných pracujících u HZS ČR do 10 let uvedlo příznivou míru pracovní zátěže, zaměstnanců v rozmezí 11–20 let s příznivou mírou pracovní zátěže bylo dvacet a u dotazovaných s pracovním poměrem nad 20 let bylo devět respondentů. Ani u jedné z těchto čtyř testovaných statistických hypotéz nebyl prokázán významný statistický rozdíl a s 95% pravděpodobností nebyla prokázána závislost mezi sledovanými znaky.

V páté testované statistické hypotéze se zkoumala míra pracovní zátěže související se vzděláním. Zde byl prokázán významný statistický rozdíl a s 95% pravděpodobností byla potvrzena slabá závislost mezi sledovanými znaky. Nejhůře jsou na tom respondenti, kteří mají vysokoškolské vzdělání, konkrétně dvanáct jich uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je nepříznivá. Dalších jedenáct respondentů s vysokoškolským vzděláním uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je přiměřená a pouze šest dotazovaných uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je příznivá. Naopak nejlépe dopadli respondenti, kteří mají středoškolské vzdělání, neboť pouze tři respondenti odpověděli, že jejich míra pracovní zátěže je nepříznivá, šestnáct dotazovaných se středoškolským vzděláním uvedlo míru pracovní zátěže přiměřenou a šest respondentů se středoškolským vzděláním uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je příznivá. U dotazovaných, kteří mají vyšší odbornou školu, uvedlo deset z nich, že jejich míra pracovní zátěže je nepříznivá, dvacet respondentů uvedlo, že jejich míra pracovní zátěže je přiměřená a poměrně velký počet respondentů s vyšším odborným vzděláním, konkrétně dvacet tři napsalo, že jejich míra pracovní zátěže je příznivá. Nejvíce pociťovaná nepříznivá míra pracovní zátěže u dotazovaných s vysokoškolským vzděláním je zřejmě z důvodu, že lidé s vysokoškolským vzděláním jsou zařazeni na pracovní pozici, která jistě vykazuje větší zodpovědnost, což může právě být jednou z příčin stresu.

V Meisterově dotazníku vyšlo u třiceti jedna respondentů vysoké skóre. Pro zajímavost u těchto třiceti jedna respondentů byly jejich odpovědi porovnány s odpověďmi v dotazníku Holmese – Raheho, aby se zjistilo, zda vysoké skóre naměřené v Meisterově dotazníku souvisí s problémy pouze pracovního rázu nebo zda má i jiné problémy. U dvaceti devíti respondentů bylo zjištěno, že dvacet z nich si během posledního roku prošlo rozvodem či rozchodem s partnerem a k tomu ještě u dalších třech bylo zjištěno onemocnění v blízké rodině. U šesti respondentů došlo k zátěži ve formě vlastního úrazu či nemoci nebo sexuálních nesnází. U jednoho dotazovaného došlo ke změně ve finanční situaci. V jednom případě došlo ke změně pracovního přeřazení a jednomu respondentovi se navýšily dluhy. U zbylých dvou respondentů došlo k poruchám spánku, což není ale ohodnoceno vysokým skóre, tudíž se lze domnívat, že tito respondenti jsou ve stresu delší dobu než jeden rok a trápí je zátěž dlouhodobě.

Vzhledem k menšímu množství respondentů nelze výsledky nijak generalizovat. Nicméně zjištěná data, která se ověřovala, tak prokázala, že: věk, rodinný stav, bezdětnost, délka pracovního poměru nemají vliv na míru stresu. Na míru stresu má vliv pouze vzdělání. Závislost byla prokázána pouze slabá.

S ohledem na výše uvedené lze tedy konstatovat, že vnímání pracovní zátěže je ovlivněno zejména vzděláním. K tomuto aspektu nelze poskytnout doporučení, které by bylo snadno realizovatelné přímo zaměstnavatelem. V rámci Hasičského záchranného sboru České republiky lze zařadit odborná školení či stáže na jiných pracovištích u Hasičského záchranného sboru kraje. V případě prožívaného stresu lze příslušníkům doporučit, aby více využívali již existující nabídky konzultace s psychologem HZS, které jsou ze své podstaty striktně anonymní. Dále se může doporučit, aby byly zařazeny relaxační aktivity jak v soukromém životě, tak i během výkonu služby, například formou relaxačních místností a příležitostnou obměnou jejich vnitřního vybavení.

6 Závěr

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části – teoretickou a empirickou. Cílem bakalářské práce bylo uvedení do problematiky stresu a zjištění míry pracovní zátěže u zaměstnanců Hasičského záchranného sboru ČR v Královéhradeckém kraji.

Teoretická část byla zpracována na základě studia odborné literatury a kompilace textu. Cílem teoretické části bylo vysvětlení základních pojmů, které s danou problematikou úzce souvisí (např. pojem stres, jeho druhy, jaké jsou stresující životní události, hodnocení pracovní zátěže, stresové situace na pracovišti, důsledky pracovního stresu, zdraví a stres, psychická odolnost a jak zvládat stres).

V empirické části byl realizován výzkum, který se uskutečnil pomocí dotazníkového šetření, které proběhlo v době červen 2021 – září 2021 u výjezdových hasičů HZS ČR Královéhradeckého kraje. Dotazníkovým šetřením přes web Survio.com bylo osloveno celkem 124 respondentů, což je přibližně jedna čtvrtina všech výjezdových hasičů v Královéhradeckém kraji. Na konci dotazníkového šetření se vrátilo 107 vyplněných dotazníků. Dotazník byl sestaven ze tří částí, první část se týkala osobních otázek k identifikaci respondentů, druhá část obsahovala Meisterův dotazník a třetí část obsahovala dotazník Holmese – Raheho. Následně byla získaná data zpracována a analyzována pomocí programu Microsoft Excel. Výzkum byl zaměřen na vyhodnocení statistického souboru podle různých faktorů. Poté byly testovány a vyhodnoceny nulové hypotézy za pomoci vhodných statistických metod, jejich ověřování a interpretace zjištěných výsledků.

U skupiny dotazovaných výjezdových hasičů v Královéhradeckém kraji bylo průzkumem prokázáno, že míra pracovní zátěže nesouvisí s věkem, rodinným stavem, bezdětností a délkou pracovního poměru. Naopak průzkum prokázal, že míra pracovní zátěže souvisí se vzděláním. Závislost byla prokázána pouze slabá.

Důvodem, proč se použil dotazník Holmese – Raheho bylo to, že pokud respondent skóroval významně v Meisterově dotazníku, to znamená, že je ohrožen stresem, tak zároveň se pomocí výsledků z dotazníku Holmese – Raheho zjistilo, které události za ten poslední rok prožil a jestli je tam vztah. U vysoce skórujících respondentů v Meisterově dotazníku se následně zjišťovalo podrobně v jakých oblastech v tom roce byl respondent zatěžován, zda to byly jen pracovní věci, anebo i zároveň u toho respondenta došlo k zátěži v mimopracovních věcech. Například zda měl rodinné nebo osobní problémy. Pomocí porovnání těchto dvou dotazníků se ukázalo, že respondenti doopravdy skórovali

i pro problémy v dalších oblastech, jako je rodina, vzdělání, finanční situace, změna bydliště. Dá se tedy předpokládat, že respondenti, kteří jsou zatíženi pracovně, tak jsou na tom podobně i v dalších oblastech.

Výzkumem bylo zjištěno, že výjezdoví hasiči u Hasičského záchranného sboru ČR v Královéhradeckém kraji nepocítují míru stresu v takové míře, která by vedla k tomu, že by stres měl vliv na jejich výkonnost v pracovním prostředí.

7 Seznam použitých zdrojů

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-2461-874-6.

CARNEGIE & ASSOCIATES, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7.

DAVIDJI. *Odstresujte se. Průvodce k zesílení vlastní osobnosti a naplnění duše mírem*. Praha: Pragma, 2019. ISBN 978-80-7617-253-1.

FONTANA, D. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

GREGOR, O. *Dobré mezilidské vztahy – pomoc ke zvládnutí stresu*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1988.

HELUS, Z. *Úvod do psychologie. 2., přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-2474-675-3.

HLADKÝ, A. *Stres v práci*. Praha: Souhrnná studie pro VÚBP, v. v. i., 2007.

Hodnocení psychické zátěže při práci: Meisterův dotazník, 2015. [online]. Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs5/1_hodnocen_psychick_zte_pi_praci__meisterv_dotaznk_.html

HONZÁK, R. *Psychosomatická prvouka*, Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.

JOHN, Friedel a Gabriele PETERS-KÜHLINGER. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-2471-517-9.

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

KEBZA, V. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN 80-7071-042-X.

- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Praha: Československá psychologie 2008, ročník LII/číslo 1.
- KOMÁREK L., KEBZA V., PEJŠKOVÁ I. *Stres*. Hradec Králové: Oddělení zdravotní výchovy KHS Hradec Králové, 1994.
- KOŽENÁ L., MATOUŠEK O. *Stres na pracovišti*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2006.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- LEHRHAUPT L., MEIBERT P. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-2472-121-7.
- LUKEŠ, V. *Antistresový program pro pracovníky policí a bezpečnostních služeb*. 1994.
- MACHAČ, M. MACHAČOVÁ H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1985.
- MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj: Nové pohledy, nové teorie a modely*. Praha: Československá psychologie 2008, ročník LII/ číslo 6.
- MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj: Výzkum, diagnostika, intervence*. Praha: Československá psychologie 2009, ročník LIII/číslo 3.
- MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PEŠEK Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-8816-300-8.
- PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-2475-394-2.

RHEINWALDOVÁ, E. *Život bez stresu*. Comet, 1992. ISBN 80-85216-13-2.

SIERADZKI, A. *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Frýdek-Místek: Alpress, 2004. ISBN 978-80-7362-018-9.

ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 3, Stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.

VÁLKOVÁ, D. *Přehled nemocí dle 10. Mezinárodní klasifikace nemocí: Poruchy duševní a poruchy chování*. Praha: MPSV, 2004. ISBN 80-86552-79-9.

8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

8.1 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Vyhodnocení stresového skóre.....	19
Tabulka 2 - Tabulka vyhodnocení podle faktorů.....	21
Tabulka 3 - Tabulka kritické hodnoty mediánů.....	22
Tabulka 4 - Věk	36
Tabulka 5 - Rodinný stav	37
Tabulka 6 - Děti	38
Tabulka 7 - Délka zaměstnání	39
Tabulka 8 - Nejvyšší dosažené vzdělání.....	40
Tabulka 9 - Kontingenční tabulka	41
Tabulka 10 - Kontingenční tabulka	42
Tabulka 11 - Kontingenční tabulka	43
Tabulka 12 - Kontingenční tabulka	44
Tabulka 13 - Kontingenční tabulka	45

8.2 Seznam grafů

Graf 1 - Věk	36
Graf 2 - Rodinný stav.....	37
Graf 3 - Děti.....	38
Graf 4 - Délka zaměstnání	39
Graf 5 - Vzdělání	40

8.3 Seznam použitých zkratk

HZS ČR – Hasičský záchranný sbor České republiky

Přílohy

Příloha 1

Všeobecný dotazník – Anonymní dotazník ke sběru dat pro bakalářskou práci.

- 1) Jaký je Váš aktuální věk (prosím uveďte číslem):

- 2) Rodinný stav:
 - svobodný
 - ženatý
 - jiný (rozvedený, vdovec)

- 3) Máte děti:
 - ano
 - ne

- 4) Jak dlouho pracujete u HZS ČR (prosím, uveďte počet let):

- 5) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:
 - středoškolské vzdělání s maturitou
 - vyšší odborné vzdělání (DiS.)
 - vysokoškolské

Příloha 2

PŘEHLED STRESUJÍCÍCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (Holmes a Rohe)

Přečtěte si nejdříve pozorně celý seznam, abyste měli přehled, které stresující životní události jsou v něm uvedeny. V seznamu **označte** pouze ty životní události, se kterými jste se **v posledním roce** setkali.

Změny v životě	Jednotka závažnosti
1. Úmrtí manžela(ky)	100
2. Rozvod	73
3. Rozchod s partnerem	65
4. Úmrtí v nejbližší rodině	63
5. Odpykávání trestu ve vězení	63
6. Vlastní úraz nebo nemoc	53
7. Vlastní svatba	50
8. Přeražení v zaměstnání	47
9. Usmíření se s partnerem nebo manželem(kou)	45
10. Odchod do důchodu	45
11. Nemoc rodinného příslušníka	44
12. Těhotenství partnerky	40
13. Sexuální nesnáze	39
14. Změna postavení v zaměstnání	39
15. Narození dítěte	39
16. Změna ve vlastní finanční situaci	38
17. Úmrtí blízkého přítele	37
18. Změna zaměstnání	36
19. Přibývání manželských (partnerských) hádek	35
20. Získání půjčky	31
21. Větší dluhy	30
22. Větší zodpovědnost v zaměstnání	29
23. Syn nebo dcera opouští domov	29
24. Neshody s tchýní nebo tchánem	29
25. Mimořádný osobní úspěch	28
26. Manželka nastoupila do zaměstnání (nebo ukončila)	26
27. Začátek nebo ukončení školy nebo školení	26
28. Změna životních podmínek	25
29. Změna osobních návyků (stereotypů)	24
30. Konflikty s představenými v zaměstnání	23
31. Změna pracovních podmínek nebo hodin	20
32. Změna bydliště	20
33. Zkoušky ve škole nebo kvalifikační zkoušky v zaměstnání	20
34. Změna navyklé reakce (chata, sport apod.)	19
35. Změna ve společenské činnosti (přátelé, kamarádi apod.)	18
36. Poruchy spánku	16
37. Změna v setkání s rodinnými příslušníky	15
38. Změna v návycích v jídle (změna váhy, dieta, nechutenství)	15
39. Dovolena	13
40. Rodinné setkání o Vánocích	12
41. Pokuta při dopravním přestupku	11

Příloha 3

HODNOCENÍ PRACOVNÍ ZÁTĚŽE (HPZ – Meisterův dotazník)

Vášim úkolem je u každé otázky **označit odpověď**, která nejvíce vystihuje Vaše pocity při práci.

5 - ano, plně souhlasím
4 - spíše ano
3 - nevím, někdy ano, někdy ne
2 - spíše nesouhlasím
1 - ne, vůbec nesouhlasím

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