

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Veronika Henková

© 2023 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Veronika Henková

Ekonomika a management

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 bakalářské práce bude vymezena problematika stresu, jak stres vzniká, jak ho lze zvládnout nebo mu předcházet. V empirické části bakalářské práce bude proveden výzkum, který bude zaměřen na zhodnocení stresové zátěže a jejího vlivu na výkonnost zaměstnanců.

Metodika

Bakalářská práce bude rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část bude vycházet z kompilace textu z odborné literatury. V empirické části bude využito dotazníkového šetření. Získané výsledky výzkumu budou vyhodnoceny vhodnou 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, stresor, odolnost, výkonnost, zaměstnání

Doporučené zdroje informací

CLEGG, Brian. Stress management. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0617-9.

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

MIKULÁŠTÍK, Milan. Manažerská psychologie. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4221-2.

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2017, 362 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

SELYE, Hans. Stres života. Praha: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

URBAN, Jan. Přestaňte se v práci stresovat. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – PEF

Vedoucí práce

Mgr. Ing. Pavel Michálek, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 9. 6. 2022

PhDr. Pavla Ryměšová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 27. 10. 2022

doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 15. 02. 2023

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 14.3.2023

Poděkování

Za cenné připomínky a odborné vedení mé bakalářské práce děkuji Mgr. Ing. Pavlu Michálkovi, Ph.D. Dále bych chtěla poděkovat respondentům za jejich čas a ochotu poskytnout potřebné informace v rámci dotazníkového šetření. Poděkování patří také mé rodině a příteli za jejich podporu a trpělivost.

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu a jeho vlivu na výkonnost v zaměstnání. Práce je tvořena dvěma stěžejními částmi, a sice teoretickou a empirickou částí.

Teoretická část je vypracována na základě studia odborné literatury a věnuje se obecnému vymezení stresu. Jsou zde rovněž popsány nejčastější stresory, techniky zvládání stresu a termíny týkající se stresu na pracovišti.

Empirická část vychází z poznatků teoretické části, a především z výzkumu, který je realizován skrze dotazníkové šetření ve vybraném podniku. Získané výsledky jsou vyhodnoceny prostřednictvím náležitých statistických metod – pomocí asociačních a kontingenčních tabulek. Závěrečná část práce zahrnuje diskusi a souhrn výsledků.

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

Stress and its impact on a performance at work

Abstract

This bachelor's thesis deals with the issue of stress and its impact on performance at work. The work consists of two main sections, the theoretical part and the empirical part.

The teoretical part has been drawn up on the basis of a study of professional literature and is devoted to the general definition of stress. It also describes the most common stressors, stress management techniques and terminology related to stress at the workplace.

The empirical part is based on the findings of the theoretical part, and chiefly of the research, which has been carried out by means of a questionnaire survey in a selected company. The obtained results have been evaluated using appropriate statistical methods – using association and contingency tables. The final part of the bachelor's thesis includes a discussion and a summary of the results.

Keywords: load, stress, stressor, resistence, performance, work

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	11
2.1 Cíl práce	11
2.2 Metodika	11
2.2.1 Stanovené hypotézy	12
3 Teoretická východiska	14
3.1 Vysvětlení pojmu stres	14
3.2 Stresor	15
3.3 Druhy stresu	16
3.3.1 Eustres.....	17
3.3.2 Distres	17
3.3.3 Jiné druhy stresu (hyperstres, hypostres).....	17
3.4 Všeobecný (generalizovaný) adaptační syndrom.....	18
3.4.1 Poplachová reakce	18
3.4.2 Fáze rezistence	19
3.4.3 Fáze vyčerpání	19
3.5 A–B typ	20
3.5.1 Typ A	20
3.5.2 Typ B	20
3.6 Zvládání stresu a prevence jeho následků	20
3.6.1 Pohybová aktivita	20
3.6.2 Dechová cvičení.....	21
3.6.3 Relaxační cvičení.....	22
3.6.4 Řízená imaginace	22
3.6.5 Prevence před stresem	22
3.7 Stres a zaměstnání	23
3.7.1 Workoholismus.....	24
3.7.2 Syndrom vyhoření.....	24
3.7.3 Pracovní výkonnost.....	25
3.7.4 Nezaměstnanost	26
4 Empirická část.....	27
4.1 Charakteristika dotazované společnosti	27
4.2 Dotazníkové šetření.....	27
4.3 Postup při vyhodnocování Meisterova dotazníku	27
4.4 Struktura statistického souboru	28
4.5 Struktura odpovědí respondentů na otázky zaměřené na stres.....	31

4.6	Testování statistických hypotéz	33
4.6.1	Testování hypotézy č. 1	33
4.6.2	Testování hypotézy č. 2	35
4.6.3	Testování hypotézy č. 3	35
4.6.4	Testování hypotézy č. 4	37
4.6.5	Testování hypotézy č. 5	38
4.6.6	Testování hypotézy č. 6	39
4.6.7	Testování hypotézy č. 7	41
4.7	Výsledky a diskuse.....	42
5	Závěr.....	45
6	Seznam použitých zdrojů	47
7	Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk.....	49
7.1	Seznam obrázků	49
7.2	Seznam tabulek	49
7.3	Seznam grafů.....	49
Přílohy.....		50

1 Úvod

Stres je stále probíraným a často se vyskytujícím tématem, a to zejména z toho důvodu, že jeho aktuálnost ani po letech neklesá. Se stresem se lze totiž setkat každý den, jak v soukromé sféře, tak i v té pracovní. Právě se stresem na pracovišti se lidé potýkají velice často. V zaměstnání je jistá míra stresu běžná, často dokonce i užitečná, protože zaměstnanec může aktivizovat a motivovat k lepším výkonům. Pokud je ale únosná míra stresu překročena, negativně se to projeví na lidském zdraví a také duševní pohodě.

Prožívání stresu je velmi individuální, závisí totiž na jeho intenzitě, formě a zejména pak na vnímání stresu jednotlivcem. Také je podstatné, aby člověk dokázal rozlišit, kdy se jedná o negativní a kdy o pozitivní stres, jak je na stres citlivý a jak se s ním umí vypořádat. Mnoho onemocnění může být totiž vystupňováno nebo vyvoláno nesprávným vypořádáváním se se stresovými situacemi. Schopnost stres zvládat je potřebná pro šťastný život v rovnováze i pro zdárnou kariéru, ale především proto, že stres vždy byl, je a bude součástí lidských životů.

Teoretická část bakalářské práce je tvořena kapitolami týkajícími se základních termínů v oblasti stresu, jako například stresor, eustres, distres, všeobecný (generalizovaný) adaptační syndrom a jeho fáze – poplachová reakce, fáze rezistence a vyčerpání, A-B typ a tak dále. Kapitoly jsou také věnovány zvládnutí stresu, jeho prevenci a stresu na pracovišti.

Na teoretickou část je navázána empirická část, která se nejdříve soustřeďuje na kvantitativní výzkum v podobě dotazníkového šetření. Výsledky dotazníkového šetření jsou graficky znázorněny a okomentovány. Dále se práce zabývá ověřováním předem stanovených hypotéz prostřednictvím náležitých statistických metod.

2 Cíl práce a metodika

Následující kapitoly se věnují nejprve cíli bakalářské práce a poté shrnutí metodiky, ve které je popsáno, jak bude cíle dosaženo.

2.1 Cíl práce

Cílem teoretické části je nejen shrnutí důležitých pojmů týkajících se problematiky stresu, ale také představení vhodných technik, jak stres zvládat nebo mu předcházet. Práce se též zabývá stresem v zaměstnání, jeho příčinami a případnými následky.

Cílem empirické části je zjistit míru stresu u zaměstnanců a také to, zda se u pracovníků vyskytují vybrané faktory (stresory). Zkoumanými faktory jsou nedostatečné finanční ohodnocení, obavy ze ztráty zaměstnání a workoholismus. Míra stresu a zmíněné spouštěče stresu jsou posuzovány s ohledem na pohlaví respondentů, věk, dosažené vzdělání, počet odpracovaných let ve firmě či možnost práce z domova (home office). Rovněž tak je cílem určit, zda stres vede ke zvýšení či snížení výkonnosti zaměstnanců, anebo na pracovní výkon nemá vliv vůbec. Závěr empirické části se věnuje způsobům, kterými se respondenti snaží stresové situace překonat.

2.2 Metodika

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická východiska jsou vypracována na základě kompilace textů čerpaných z odborné literatury. Všechny využití zdroje jsou k nalezení v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Téma je rozděleno na několik kapitol, které se dále člení do podkapitol, aby bylo docíleno uspořádaného vzhledu a snadné orientace v textu. Tato část slouží jako podklad pro vypracování části empirické.

V části empirické je použita kvantitativní metoda v podobě dotazníkového šetření, které je podrobněji popsáno na začátku empirické části v kapitole 4.2. Přesnou podobu lze nalézt v Příloze č. 1. Získaná data jsou zpracována prostřednictvím statistické analýzy využívající předem stanové hypotézy, jejichž zněním se zabývá kapitola 2.2.1. Tyto hypotézy jsou testovány skrze chí-kvadrát test (χ^2 test) vycházející z asociačních

a kontingenčních tabulek a ověřují, jestli existuje statisticky významný rozdíl mezi sledovanými znaky. Zjištěné výsledky jsou následně interpretovány a doplněny o grafy.

2.2.1 Stanovené hypotézy

H₀₁: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a pohlavím respondenta.

H_{A1}: Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a pohlavím respondenta.

Předpoklad: Vytvoření této hypotézy se odvíjí od tvrzení D. Freje v knize „Stres“ (str. 40), že ženy lépe zvládají stres přijímat a rychleji se s ním vypořádávají a že muži naproti tomu dokáží delší dobu stresu odolávat, ale hůře se ho zbavují.

H₀₂: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a věkem.

H_{A2}: Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a věkem.

Předpoklad: Únava, úbytek sil a menší aktivita jsou fyzické projevy, které se vyskytují spíše u pracovníků vyššího věku. Zmíněné fyzické projevy by mohly vést ke snížené odolnosti jedince vůči stresu, a proto by se u těchto pracovníků mohla vyskytovat i zvýšená (nepříznivá) míra stresu.

H₀₃: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a počtem odpracovaných let respondenta.

H_{A3}: Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a počtem odpracovaných let respondenta.

Předpoklad: S vyšším počtem odpracovaných let ve firmě se může zvyšovat riziko, že jedinec začne svoji práci považovat za velice monotónní, fádňní a nesmyslnou. Stereotypní povaha práce je pracovním stresorem, jehož dlouhodobé působení může vyústit až k vážnějším projevům stresu.

H₀₄: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a možností respondenta práce z domova (home office).

H_{A4}: Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a možností respondenta práce z domova (home office).

Předpoklad: Možnost zaměstnance vykonávat práci z domova by mohla mít vliv na míru stresu. Pociťovat nižší míru stresu by mohli ti zaměstnanci, kterým domácí prostředí zajistí

ničím nerušený klid na práci. Naopak vyšší míra stresu by se mohla objevovat u zaměstnanců, kteří nejsou tolik disciplinováni a nemohou se doma přinutit pracovat, a tudíž by nemuseli být schopni dokončit včas všechny zadané pracovní povinnosti.

H₀₅: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi strachem ze ztráty zaměstnání a věkem respondenta.

H_{A5}: Existuje statisticky významná souvislost mezi strachem ze ztráty zaměstnání a věkem respondenta.

Předpoklad: Strach se ztráty zaměstnání je dalším obvykle se vyskytujícím stresorem, kterým by mohli být ohroženi spíše zaměstnanci starších ročníků. Lze se totiž domnívat, že lidé ve vyšším věku mají větší problém sehnat si práci novou, a to z důvodu zažitého předsudku o horší schopnosti učit se novým věcem. Tato předpojatost může být příčinou obav starších pracovníků ze ztráty stávajícího zaměstnání a následné nemožnosti nalezení práce nové.

H₀₆: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dostatečným finančním ohodnocením a dosaženým vzděláním respondenta.

H_{A6}: Existuje statisticky významná souvislost mezi dostatečným finančním ohodnocením a dosaženým vzděláním respondenta.

Předpoklad: Často působícím stresorem v pracovní sféře bývá nedostatečné finanční ohodnocení. Ačkoliv vyšší dosažené vzdělání není zárukou dostatečného finančního ohodnocení, nižší dosažené vzdělání pro zaměstnavatele může znamenat signál, že daný jedinec nemá odpovídající průpravu k vykonávání své profese, a proto jeho finanční ohodnocení nemusí být dostatečné.

H₀₇: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi projevy workoholismu a pohlavím respondenta.

H_{A7}: Existuje statisticky významná souvislost mezi projevy workoholismu a pohlavím respondenta.

Předpoklad: Vytvoření této hypotézy se odvíjí od tvrzení M. Mikuláštika v knize „Manažerská psychologie“ (str. 76), že workoholici obvykle bývají mladí, ctižádostiví muži, kteří usilují o úspěch v zaměstnání a výrazný vzestup kariéry.

3 Teoretická východiska

Uvedené kapitoly se zabývají problematikou stresu, také technikami zvládnání stresu a pojmy spojenými se stresem v zaměstnání. Teoretická východiska jsou určena jako podklad pro vypracování empirické části.

3.1 Vysvětlení pojmu stres

Slovo stres je odvozeno z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“, neboli „utahovati, zadržovati, stahovati – jako oprátku okolo hrdla odsouzeného, který bude oběšen“. Termín stres si však lidé osvojili spíše z anglického slova „stress“, pro jehož překlad lze použít výrazy jako zátěž, tlak nebo námaha. Slovo stres je obvykle používáno jak ve smyslu zátěže (stresoru), tak ve významu odezvy na stresovou situaci (stresové reakce). (Křivohlavý, 1994, str. 7; Joshi, 2005, str. 19)

Termín stres byl v literatuře poprvé zmíněn kanadským lékařem, endokrinologem a biologem Hansem Selyem. Na Hanse Selyeho je mimo jiné nahlíženo jako na průkopníka novodobého zkoumání stresu. Stres chápal coby fyziologickou odpověď na změnu či tlak, jenž na organismus působí. (Frej, 2004, str. 15-16)

Ačkoliv vnímání stresu je velmi individuální, v různé míře působí na každého neohledě na pohlaví, věk, rasu a socioekonomický status. Bývá považován nejenom za bezprostřední nebezpečí hrozící jedinci, ale i předjímání takového nebezpečí a s ním sdružené obavy a pochybnosti. (Pugnerová, Kvintová, 2016, str. 38; Křivohlavý, 1994, str. 10)

Někdy rovněž bývá označován za extrémní stav, jehož riziko podněcuje ke změně chování. Křivohlavý shrnuje, že stres lze chápat jako duševní rozpoložení jedince, který předpokládá, že se dostaví hrozba anebo hrozbě přímo čelí, současně však svou obranu vůči těmto situacím považuje za nedostatečnou. (Křivohlavý, 1994, str. 10)

Reakce těla na stres je zakořeněna v dávné minulosti, kde nebezpečí smrti a strach o život byly častým jevem. Zvýšená hladina stresu vyvolána těmito hrozbami v těle spouštěla tělesné a biochemické změny. Tyto změny sloužily k tomu, aby se jedinec připravil buďto na boj, nebo na útěk před nebezpečím. Zároveň v organismu docházelo k vylučování adrenalinu a noradrenalinu, a také k rychlejší srdeční činnosti, prokrvení svalů a přeměně

glykogenu na krevní cukr, aby byla zajištěna potřebná energie. (Frej, 2004, str. 22-24; Hilton, 2006, str. 14)

U některých lidí v dnešní době však tento pozůstatek evoluce činí potíže, protože reakce „boje, nebo útěku“ nedělá rozdíl například mezi blížící se dobou vykonání zkoušky a opravdovým život ohrožujícím nebezpečím. Není-li v souvislosti s bojem nebo útekem vydáno nadměrné úsilí, dochází k vyčerpání a neutralizaci stresových hormonů, které byly vyloučeny do krevního řečiště. Časté či dlouhodobé opakování tohoto procesu je příčinou negativního vlivu na lidské zdraví. (Hilton, 2006, str. 14-15)

3.2 Stresor

Stresor je jakýkoliv negativně vnímaný podnět, který ovlivňuje lidský organismus z hlediska chování, jednání a prožívání. Za stresor lze obecně považovat všechno, co člověka vyrušuje, znepokojuje, co shledává otravným či mu je nepříjemné, co mu působí bolest a také události, které jedinec nepředpokládá nebo ho například uvádějí do rozpaků. Působením stresorů vzniká stresová reakce, jež často mívá neblahé účinky na jednotlivé funkce těla a narušuje homeostázu (homeostáza zjednodušeně znamená stálé vnitřní prostředí). (Selye, 2016, str. 28-29; Hájková, 2011, str. 165)

Stresorů lze rozlišit velké množství, mohou se týkat jak velmi závažných okolností (př. úmrtí v rodině, přírodní neštěstí, válka), tak i všedních problémů (neúspěch, zlozvyky, dohady atd.), jejichž hromadění může být dokonce i nebezpečnější. (Křivohlavý, 1994, str. 12-13)

Z hlediska doby působení mohou být stresory buď akutní nebo dlouhodobé. Akutní stresor účinkuje okamžitě. Jedinec ho většinou nedokáže ovlivnit, a tudíž obvykle jeho působení nemůže ani nijak zabránit. Jedná se například o znásilnění, přepadení nebo dopravní havárii. Dlouhodobé stresory jsou takové stresory, kterým je člověk neustále vystaven po delší dobu. Často jimi bývá jedincovo neuspokojivé pracovní či domácí prostředí. (Hájková, 2011, str. 165)

Lidé denně čelí obtížným situacím zahrnujícím množství stresorů. To, jestli určitá situace bude jedincem pokládána za stresor, záleží na druhu a intenzitě stresoru a také na odolnosti člověka vůči zátěžovým impulsům, přičemž tato odolnost je velice

individuální. Odvíjí se totiž od povahy či prožitků jednotlivce a z tohoto důvodu lidé reagují na shodné situace tolik rozdílně. (Kebza, Šolcová, 2004, str. 13)

Obrázek 1: Nejčastější každodenní stresory

Vztahové stresory

- Neshody s rodiči
- Závislost (materiální či citová) na rodičích
- Rozvod, rozchod s partnerem
- Výchovné problémy s dětmi, neposlušnost
- Odchod dítěte z rodiny

Pracovní a výkonové stresory

- Nízký příjem, který nestačí na uživení rodiny
- Ztráta práce nebo hrozba ztráty zaměstnání
- Velké dluhy a splátky
- Konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými
- Nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti

Stresory související s životním stylem

- Nevyhovující bydlení
- Nedostatek příjemných aktivit
- Monotónní a stereotypní životní styl
- Absence koníčků a zájmů
- Nedostatek přátel a izolace

Nemoci a handicapy

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

Zdroj: Vlastní zpracování dle Šnýdrové (2006, str. 126-127)

3.3 Druhy stresu

Stres je často vnímán jako něco nežádoucího a škodlivého, čemu by se lidé měli za všech okolností vyhýbat. Je však podstatné zmínit, že stres nelze chápat jenom v negativním slova smyslu. Rozlišuje se totiž také stres, který má na člověka pozitivní účinky. Jedná se o takový tlak působící na organismus, který je pro lidské bytí potřebný a nutný, jelikož zajišťuje životně významné funkce – například reakce na bezprostřední

riziko, potřeba jíst nebo potřeba lidské reprodukce. (Plamínek, 2013, str. 132; Šnýdrová, 2006, str. 118)

3.3.1 Eustres

Eustres je druh stresu, který je pro organismus užitečný. Je spjatý s pocity spokojenosti, radosti a štěstí. Při situacích vyvolávajících eustres člověku přijde, že má vše pod kontrolou, a tudíž ho neshledává nebezpečným. Eustres podněcuje ke kvalitnějším výsledkům a k rozvíjení se, především v profesní dráze. Je však třeba upozornit, že ne vždy je eustres člověku prospěšný. Lidé často překračují své limity kvůli touze po lepších a lepších výkonech a následného pocitu spokojenosti. Právě toto negativní chování může být příčinou propuknutí distresu, který je popsán v následující podkapitole. (Paulík, 2017, str. 66)

3.3.2 Distres

Opakem eustresu je distres, který nastává v okamžiku, kdy je člověk přetížený a nezvládá překonat jisté nesnáze. Zjednodušeně řečeno – pokud je překročena určitá hranice přípustného zatížení. Tento druh stresu nepříznivě ovlivňuje prožívání jedince, na problémy totiž začne pohlížet jako na nepřemožitelné a často se u něj projeví pocity zoufalství a beznaděje. Důsledkem distresu může být oslabení organismu a následný vznik různých onemocnění. Projevuje se potížemi se spaním, úzkostmi, depresemi, napjatým svalstvem, únavou, problémy s koncentrací, zvýšeným pocením, podrážděností a podobně. Čím delší dobu jedinec žije pod vlivem distresu, tím je pro něj nebezpečnější. (Plamínek, 2013, str. 132)

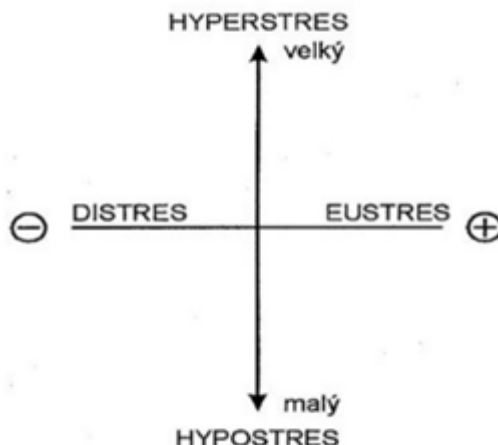
3.3.3 Jiné druhy stresu (hyperstres, hypostres)

Pokud má na působení stresu vliv intenzita stresové odezvy, lze stres dělit na hyperstres a hypostres. (Křivohlavý, 1994, str. 11)

Hyperstres zaznamenáváme v případě, převyšuje-li doba trvání stresu míru přizpůsobivosti – tedy schopnosti vyrovnávání se se zátěží. Jestliže hyperstres působí na jedince příliš dlouho, dochází k častějšímu výskytu zdravotních komplikací, zejména pak k hypertenzi, infarktům, problémům se zažívacím ústrojím, výjimkou není ani celkové zhroucení.

Mírnějším druhem stresu je naproti tomu hypostres. Je charakterizován nízkou intenzitou stresové interakce. Člověk ho lépe zvládá a částečně se s ním dokáže i sžít. (Křivohlavý, 1994, str. 11-12)

Obrázek 2: Druhy stresu



Zdroj: Křivohlavý, 1994, str. 8

3.4 Všeobecný (generalizovaný) adaptační syndrom

Pokud je organismus pod vlivem stresu, dochází k fyziologickým změnám. Tyto změny, jimiž tělo postupně prochází, popisuje takzvaný Všeobecný (generalizovaný) adaptační syndrom. Jedná se o termín, který je znám také pod zkratkou GAS. Všeobecný (generalizovaný) adaptační syndrom je proces skládající se ze tří fází. (Selye, 2016, str. 49-50)

3.4.1 Poplachová reakce

Poplachová, nebo též alarmová, reakce je první fází Všeobecného adaptačního syndromu. Vzniká okamžitě jako odezva na podnět vyvolávající stres. Tato fáze je charakteristická pro vzdálenou minulost, ve které byla nezbytná pro přežití. Poplachová reakce se projevuje hyperventilací (tzn. výrazně rychlejší dýchání), piloerekcí (tj. pojem, který je známý pod lidovým označením „husí kůže“, tedy napřímení chlupů, vlasů, popřípadě srsti) nebo například zrychlenou srdeční činností. (Paulík, 2017, str. 71-72; Frej, 2004, str. 16)

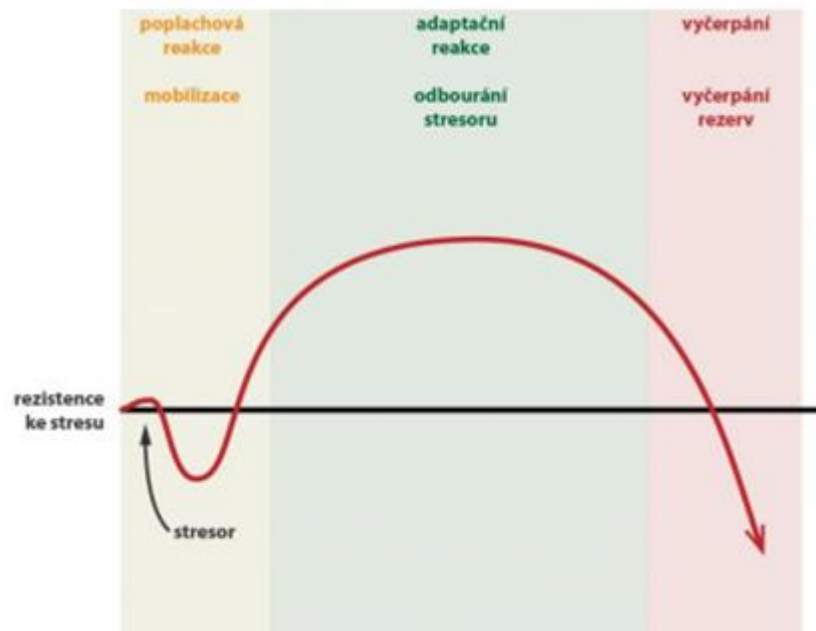
3.4.2 Fáze rezistence

Ve stádiu rezistence dochází k částečné adaptaci na zátěž, a proto se také někdy této fázi říká fáze adaptace. Trvání fáze rezistence je podmíněno působením stresových činitelů. Typické symptomy této fáze jsou nervozita, pocity zklamání či znepokojení, vyčerpání a jiné. Dokáže-li organismus nátlak způsobený stresovými činiteli zvládnout, navrací se zpátky do rovnováhy. Pokud tělo nátlak nezvládne, nastává další stádium, a sice stádium vyčerpání. (Paulík, 2017, str 71; Šnýdrová, 2006, str. 120)

3.4.3 Fáze vyčerpání

Dlouhotrvající působení stresové zátěže je příčinou vzniku poslední fáze generalizovaného adaptačního syndromu, tedy fáze vyčerpání. Tělo již nezvládá přizpůsobování se stresovým faktorům. Toto stádium je pro člověka velice vyčerpávající, a to jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické, a směřuje k neblahým vlivům na zdraví jednotlivce. Dostávají se potíže s imunitou, které často vedou ke vzniku dalších onemocnění. Ojedinelé tato fáze končí smrtí. (Fontana, 2016, str. 28-29; Nešpor, 2013, str.14-15)

Obrázek 3: Jednotlivé fáze stresu



Zdroj: Melgosa, 1997, str. 24

3.5 A–B typ

Je potvrzeno, že citlivost na stres a typ osobnosti spolu souvisí. Ve skutečnosti to není nic nečekaného, jelikož typ osobnosti, tedy to, jaký člověk skutečně je, silně ovlivňuje jeho chování v situacích, jenž mu život přinese. Dvěma hlavními typy osobnosti jsou typ A a typ B, ačkoliv málokdo spadá přesně do jednoho typu. Běžnější je, že část osobnosti odpovídá vlastnostem typu A, a zároveň další část osobnosti odpovídá vlastnostem typu B. (Hilton, 2006, str. 16)

3.5.1 Typ A

Typem A jsou osoby, pro které je charakteristická cílevědomost, rozhodnost, ambicióznost a ctižádostivost. Mezi další rysy patří rychlá mluva, neústupnost, žertování na úkor druhých a velká vznětlivost. Jejich způsob života představuje ustavičné napětí. Typ A má sklony více podléhat destruktivním vlivům stresu – u těchto lidí je vyšší pravděpodobnost výskytu ischemické choroby srdce a vysokého krevního tlaku. (Joshi, 2005, str. 57)

3.5.2 Typ B

Osobnosti typu B nejsou tolik upjaté, ale naopak jsou vyrovnané, smířlivé, umí se v nepříjemných situacích lépe ovládat a dokážou si vyhradit dostatek času na oddech. Jejich odolnost vůči stresu a přidruženým nemocem ze stresu je větší. Jsou to větší optimisté a více se radují ze života. (Clegg, 2005, str. 17; Frej, 2004, str. 18)

3.6 Zvládání stresu a prevence jeho následků

Prožívání stresu je vysoce individuální záležitostí, a proto neexistuje univerzální návod na to, jak stres přemoci. Existuje však celá řada technik, ze kterých si jedinec může vybrat ty, jenž pro něj budou nejvhodnější. (Kebza, Šolcová, 2004, str. 19; Urban, 2016, str. 9)

3.6.1 Pohybová aktivita

Pozitivní vliv na zmírnění účinků stresu má rovněž pohyb a cvičení. Je-li jedinec vystaven stresoru, fyzická námaha obvykle přispívá ke snížení stresové hladiny v těle, a to především u lidí pohybově zdatných a výkonných. Pohyb je sám o sobě považovaný

za velice užitečnou techniku používanou ke zvládnání stresové zátěže, jelikož s sebou mnohdy přináší i zlepšení životosprávy. (Paulík, 2017, str. 285-286)

Rozlišují se tři hlavní druhy cvičení:

- Aerobní cvičení, kam lze zařadit jízdu na kole, jogging, plavání atp. Toto cvičení spočívá v tom, že se na delší časový úsek zrychlí aktivita tepové frekvence a dýchání.
- Anaerobní cvičení se od aerobního odlišuje tím, že pomalá cvičení nahradí krátké úseky intenzivního úsilí, které se střídají s oddechovými pauzami. Příkladem anaerobního cvičení je sprint, cvičení v posilovně, vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT) atd.
- Sportovní cvičení je kombinací aerobního i anaerobního cvičení a je součástí různých druhů her – fotbalu, hokeje, házené, volejbalu aj. (Hilton, 2006, str. 34-36)

Některé publikace uvádějí, že pohybová aktivita soustředující se zejména na kondici a vytrvalost, může napomáhat uvolňování těla vlastních morfiových endorfinů, které zlepšují náladu, a dokonce přispívají ke zmírnění úzkostných stavů. Díky cvičení se lze vymanit z neměnného všedního života a oprostít se od každodenních problémů. Cvičení však nemusí mít pouze benefity, za jistých podmínek se může stát kontraproduktivní a pro tělo stresující činností, a to tehdy, stane-li se z něj úmorná, vyčerpávající a nepříjemná aktivita. Někteří kvůli tomu nechtějí cvičit a fyzická aktivita je pro ně obtěžující. (Kebza, Šolcová, 2004, str. 21-23)

3.6.2 Dechová cvičení

I přes to, že je dýchání každodenní a všední součástí našeho života, může jeho kvalitu výrazně ovlivnit. Dýchání je jednoduchým, ale účinným nástrojem v boji proti stresu. Přispívá k překonání úzkostí a napětí. Pokud se člověk cítí být ve stresu, je jeho dýchání mělké a rychlejší, což dráždí stresové receptory a podněcuje stresovou reakci. Přitom dýchání se dá prostřednictvím vůle kontrolovat a ovlivňovat ve prospěch fyzického a psychického zdraví. (Frej, 2004, str. 98)

Správné dýchání totiž může nejen uklidnit nervy, ale také může zlepšit fungování plic nebo kardiovaskulární reakce. Obvykle však lidé při dýchání zapojují jenom horní

třetinu plic. Základem dechových cvičení je snaha o využití veškeré plochy plic. Dechová cvičení spočívají v tom, že se jedinec zvolna nadechuje nosem do břicha a postupně nádech orientuje nahoru do té doby, než se plíce úplně naplní vzduchem. Následné vydechnutí zapříčiní vtáhnutí břicha dovnitř. Nadechnutí i vydechnutí by se mělo provádět pomalu a několik sekund. Dechová cvičení jsou východiskem pro ostatní metody zvládnání stresových situací. (Pugnerová, Kvintová, 2016, str. 53-54)

3.6.3 Relaxační cvičení

Za významný prostředek sloužící k přemožení stresu lze považovat relaxaci, tedy proces snižování duševního a tělesného vypětí. Cílem této techniky je zklidnění dechu a tepové frekvence, čímž dosáhneme celkového uvolňování zatuhlého svalstva. Dochází také k navození vnitřního klidu a postupného vymizení napětí. Mezi další benefity relaxace se řadí podpora obranyschopnosti, soustředěnosti a zlepšení problémů s nespavostí. (Nešpor, 2013, str. 16)

Hojně využívaným relaxačním cvičením je Schultzův autogenní trénink. Je tvořen šesti kroky navozování určitých tělesných stavů (tíha, teplo, koncentrace na srdeční činnost, dech, břišní oblast a hlava), jenž doprovází uvolnění, klid a celková relaxace. Jako další relaxační cvičení lze uvést Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci, která vychází ze soustavného napínání a uvolňování jednotlivých svalů. (Pugnerová, Kvintová, 2016, str. 54)

3.6.4 Řízená imaginace

Řízená imaginace je metodou, která rovněž přispívá ke zklidnění a snížení stresu. Principem řízené imaginace je vědomé vyvolávání obrazů a zapojování představ, které jedince zavedou do klidného a bezpečného prostředí. Tato technika je využívána společně s výše zmíněnými relaxačními cvičeními, přesněji řečeno po uvolnění. (Pugnerová, Kvintová, 2016, str. 54)

3.6.5 Prevence před stresem

Vhodnou prevencí před stresem je konzumace pestré stravy, která je bohatá na minerály, vlákninu, vitaminy a tak podobně. Měla by obsahovat vyvážené množství sacharidů a živočišných i rostlinných bílkovin. Ne méně důležité je i dodržování pitného režimu – odborníci na zdravou výživu radí denně vypít přinejmenším dva litry čisté vody.

Naopak za nevhodné je označována nadměrná spotřeba alkoholu, ale i čaje a kávy, protože se v nich častokrát nachází kofein, který ve velkém množství není tělu prospěšný. (Hilton, 2006, str. 24-26)

Předcházet stresu lze i nadhledem člověka a jeho způsobem přemýšlení. Pokud si lidé udržují pozitivní myšlení a jsou optimisticky naladěni, jsou schopni posuzovat jisté okolnosti více rozumově a podléhají stresovému vypětí mnohem méně než lidé oplývající skepticizmem. Také víra může ovlivňovat míru stresu – příkladem může být to, že lidé s náboženským vyznáním pocítují při úmrtí blízkého zajisté žal a smutek, tyto bolestivé situace se však snaží přijmout s pokorou a vírou, čímž dosáhnou menší psychické újmy. (Frej, 2004, str. 13-14)

Dalším aspektem života bez stresu je zdravý spánek. Kvalita spánku je propojena s duševním rozpoložením a naopak. Vnímání kvality spánku je individuální a záleží na struktuře osobnosti, míře úzkosti a také na celkovém duševním rozpoložení. Není-li spánek kvalitní, dochází k narušení psychické rovnováhy a často také ke snížení výkonnosti. Nejlépe by se mělo chodit spát minimálně dvě hodiny před půlnocí, jelikož do této doby je spánek nejvíce vydatný a regenerace schopný. Zdravý spánek také pomáhá lepšímu soustředění, paměti a celkovému fungování. Výsledkem hlubokého a kvalitního spánku je tvorba melatoninu. Tento hormon zmírňuje účinky nepříznivých volných radikálů. (Borzová, 2009, str. 127; Frej, 2004, str. 90-91)

3.7 Stres a zaměstnání

Jelikož trendem dnešní doby je stále se zrychlující pracovní tempo, nervové vypětí pracovníků se stupňuje. Mimo jiné lidé v práci mohou narazit na velké množství stresorů, jedná se například o přílišný dohled a nesplnitelné nároky nadřízeného pracovníka, neodpovídající finanční ohodnocení, neshody v pracovním kolektivu, nevhodné osvětlení či teplota, hluk, rozdílný přístup na základě rasy, věku či pohlaví. Vliv těchto faktorů se může vyznačovat nervozitou, sníženou pozorností, pracovní neefektivností nebo také zvýšenou četností nesprávných rozhodnutí a chyb. (Mikuláščík, 2015, str. 239)

Zaměstnanec snáší pracovní stres hůře, pokud nebyl poučen, jak má práci správně provést a pokud mu nebylo poskytnuto přijatelné množství informací. Z toho plyne, že pro úspěšné zvládnutí stresu působícího na zaměstnance je významná jeho připravenost,

a pakliže jí není dosaženo, zaměstnanec může být bezradný a jeho chování nepředvídatelné. Přetrvává-li toto rozpoložení, může nastat úplná odevzdanost či duševní zhroucení. (Mikuláščík, 2015, str. 240)

3.7.1 Workoholismus

Příčinou workoholismu je pracovní stres. Workoholik bývá silně zaujatý svými povinnostmi v zaměstnání, které by měl nejraději pouze pod svou kontrolou. Jeho tendencí je veškerý svůj čas věnovat práci. Má problém oddělit pracovní záležitosti od těch soukromých a práce je u něj v každém případě na prvním místě. Upozaděny jsou tak veškeré společenské události, rodina, mezilidské vztahy i záliby. (Pešek & Praško, 2016 str. 30; Nešpor, 1999 str. 15)

S workoholismem se obvykle setkáváme u mladých lidí, nejčastěji mužů, kteří jsou podnikaví a mají vysoké cíle. Větší nebezpečí pro propuknutí této závislosti představují především vysoké pracovní funkce, pocity osamělosti či nespokojenost v partnerském životě. Přetrvává-li tento stav delší dobu, začínají vznikat potíže psychického i fyzického charakteru a většinou dochází k syndromu vyhoření. (Mikuláščík, 2015, str. 75-76)

3.7.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, známý také pod anglickým termínem „burnout“, je situací, kdy se dostavuje celková vyčerpanost – tělesná i duševní. Vzniká jako odezva na workoholismus a na chronickou zátěž. Syndrom vyhoření sužuje poměrně hodně lidí, avšak ne každý si to uvědomuje, jelikož je jeho nástup pozvolný a nenápadný. S tímto syndromem se lze častokrát setkat v povoláních, jež vyžadují činnost s druhými lidmi (učitelé, sociální pracovníci, lékaři, terapeuti atd.). Směřují k němu ale i lidé, kteří si neuvědomují vlastní cenu, mají sníženou sebejistotu a nižší schopnost odolávat stresu. (Venglářová, 2011, str. 80)

Postupné vyvíjení se syndromu vyhoření lze pozorovat v pěti stádiích:

1. Stádium idealistického nadšení, pro které bývá typické zaměstnancovo horlivé zaujetí prací. Pracovník oplývá pozitivním přístupem, vysokými očekáváními a do zaměstnání chodí s radostí – často v něm tráví i delší dobu.

2. Ve stádiu stagnace prvotní nadšení z práce pomalu mizí, pracovník nezvládá provádět všechny pracovní úkony, práci shledává jednotvárnou a jeho představy o ní nejsou naplněny.
3. Stádium frustrace přichází v momentě, kdy zaměstnanec nevidí ve své práci význam a váhá, zda vůbec nějaký má. Současně se začíná objevovat podrážděnost, nervozita a pocit, že zaměstnání je ztráta času.
4. Stádium apatie se vyznačuje zoufalstvím, které vede k netečnosti vůči pracovním požadavkům. Snahou zaměstnance je vynaložit veškeré úsilí, aby čas v práci přetrpěl a získal tak nezbytné finanční prostředky k zabezpečení rodiny.
5. Stádium vyhoření je finální fází, provází ji vyčerpání, znechucení a netečnost. Pracovník již nemá zájem dál se snažit a v práci už nechce pokračovat. (Pešek a Praško, 2016, s. 19)

3.7.3 Pracovní výkonnost

Pracovní výkonnost a výkon jsou pojmy, které angličtina a další jazyky považuje v zásadě za stejné. Čeština však tyto pojmy více odlišuje, pracovní výkonnost charakterizuje jako předpoklady a vlastnosti pracovníka, které ovlivňují, jak vykonává požadované pracovní povinnosti. Na výkonnost může mít vliv mnoho aspektů, zejména pak společenské, ekonomické, technické a situační podmínky. (Wagnerová, 2011, str. 70; Pauknerová, 2006, str. 166)

Na druhé straně pracovní výkon je pokládán za výsledek pracovní aktivity provedené za daných podmínek a za daný čas. Jednotlivé výkony zaměstnanců jsou v drtivé většině odlišné i v případě, že se jedná o naprosto totožnou a nezaújatou situaci. Výkon má tendenci se měnit, a to i v krátkodobých časových úsecích. Kvůli těmto faktorům měření jednotlivých výkonů prostřednictvím ztráty energie za daný čas není možné. Nabízí se proto lepším řešením věnovat se celkové výkonnosti. (Pauknerová, 2006, str. 166)

Někteří lidé se domnívají, že jim stres dopomůže k úspěchu, nebo že je to nutná oběť za to, chtějí-li ho dosáhnout. Jsou tak den, co den ve stresu, žijí ve spěchu, doprovází je podrážděnost a jsou nervní, ale věří, že je tento stav učiní výkonnějšími. Opak je však pravdou. Stres není podmínkou úspěchu a ve většině případech ani vyšší výkonnosti. Na výkonnost působí ve větší míře protikladně, tedy ji spíše snižuje kvůli zhoršení schopnosti spolupráce v rámci mezilidských vztahů a také vlivem omezení

soustředěnosti s důsledkem zhoršené schopnosti činit správná rozhodnutí. (Urban, 2016, str. 19-20)

Nepochopení ohledně působení stresu na výkonnost nejspíše pramení z nesprávného rozlišování mezi vysokou a mírnou mírou stresu. Mírná hladina stresu může totiž výkonnost podněcovat, tím spíš, je-li tato mírná hladina stresu způsobena obtížnými, zároveň ale dosažitelnými termíny, dále pokud se jedná o činnost, jež je považována jedincem i jeho okolím za významnou, a v neposlední řadě budou-li výsledky činnosti ověřovány nebo vyhodnocovány. Pokud však tyto faktory u člověka způsobí vysokou hladinu stresu, bude efekt úplně opačný. (Urban, 2016, str. 20-21)

3.7.4 Nezaměstnanost

Z ekonomického hlediska se nezaměstnanost považuje za stav v národním hospodářství, ve kterém určitá skupina pracovního potenciálu společnosti nemůže najít uplatnění, nebo se o uplatnění ani ze své vlastní vůle nesnaží. Nezaměstnanost a její výše je, současně s inflací, pokládána za hlavní ekonomický problém. (Žák, 2020, str. 31)

Je dokázáno, že nezaměstnanost negativně ovlivňuje vnitřní rovnováhu člověka. Dopady nezaměstnanosti jsou však bohužel ještě závažnější. U lidí, kteří nemají zaměstnání, se vyskytuje deprese, sklíčenost, nechuť k životu, lhostejnost k druhým a tak podobně. (Mikuláščík, 2015, s. 292)

Základními druhy nezaměstnanosti jsou:

- Frikční nezaměstnanost – je dočasná a často bývá spojována s životní etapou, ve které dochází ke konci jednoho zaměstnaneckého poměru a následného nalezení jiného.
- Cyklická nezaměstnanost – je zapříčiněna kolísáním hospodářského cyklu, konkrétně fází nazývajících se recese ekonomiky.
- Strukturální nezaměstnanost – vzniká, pokud se nabídka a poptávka po konkrétních profesích odlišuje.
- Sezónní nezaměstnanost – je vyvolána aktivitami, které se soustřeďují pouze v jedné části roku (př. sklizení ovoce), což vede k poklesu poptávky po sezónních pracovnících. (Mikuláščík, 2015, str. 291)

4 Empirická část

Empirická část bakalářské práce je částí navazující na teoretická východiska, jež byla popsána v předchozích kapitolách. Tato část se nejprve zabývá charakteristikou vybrané společnosti, dále pak popisem dotazníku a představením respondentů. Následně je pozornost věnována testování předem stanovených hypotéz za použití náležitých statistických metod.

4.1 Charakteristika dotazované společnosti

Dotazníkové šetření se uskutečnilo ve společnosti XY, která si nepřála, aby bylo její jméno v této práci zveřejněno. Tato společnost, založená téměř před 30 lety, se zabývá zejména velkoobchodním nákupem, dovozem a rovněž prodejem ovoce a zeleniny. Ovoce a zelenina je dovážena z evropských zemí, zároveň však nákup zboží probíhá i na tuzemském trhu, a to jak od větších, tak i od menších zemědělců. Také spolupracuje s ostatními velkoobchody v rámci oboru.

4.2 Dotazníkové šetření

Dotazník, který byl vytvořen pro účely této bakalářské práce, lze nalézt v Příloze č. 1 na konci této práce. Vyplněno bylo celkem 118 dotazníků a získávání dat bylo realizováno na podzim roku 2022. Dotazníky byly rozdistribuovány mezi zaměstnance, přičemž zaměstnanci byli informováni o tom, že veškeré jejich odpovědi jsou anonymní.

Vyjma otázek týkajících se obecných informací o respondentovi, stresorů, pracovního výkonu a redukce stresu, je součástí dotazníku také standardizovaný Meisterův dotazník, pomocí kterého se zjišťuje míra pracovní zátěže.

4.3 Postup při vyhodnocování Meisterova dotazníku

Úlohou Meisterova dotazníku je zhodnocení pracovní zátěže na psychiku pracovníků. Tento dotazník se skládá z deseti výroků. U každého výroku je pětistupňová škála, ve které respondent zakroužkuje hodnotu podle toho, jak se s daným výrokem ztotožňuje („Vůbec nesouhlasím“ představuje jeden bod, „Úplně souhlasím“ představuje pět bodů). (Štikar, 2003, str. 279)

Výstupy z Meisterova dotazníku jsou zpracovány pro každého z dotazovaných individuálně, a to tím způsobem, že jsou sečteny hodnoty u uvedených deseti otázek – tudíž

jsou vytvořeny hrubé skóry, na základě kterých, jsou respondenti zařazeni do jedné ze tří skupin prožívání (míry) stresu dle pohlaví.

Tabulka 1: Zařazení do skupin podle prožívání (míry) stresu

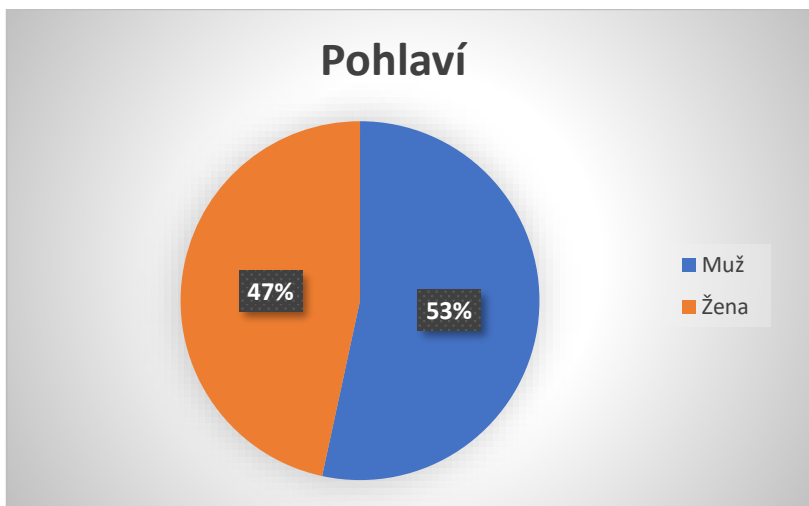
Hrubé skóry – muži		Hrubé skóry – ženy	
Rozpětí škály	Prožívání stresu	Rozpětí škály	Prožívání stresu
30-50	Nepříznivé	33-50	Nepříznivé
15-29	Přiměřené	17-32	Přiměřené
10-14	Příznivé	10-16	Příznivé

Zdroj: vlastní zpracování dle Hladkého a Židkové (1999, str. 42)

4.4 Struktura statistického souboru

V první otázce bylo zjištěno, že se dotazníkového šetření zúčastnilo 55 žen a 63 mužů. Z hlediska struktury dle pohlaví lze tedy toto šetření pokládat za víceméně rovnoměrné – procentuální vyjádření je zobrazeno ve výsečovém grafu níže.

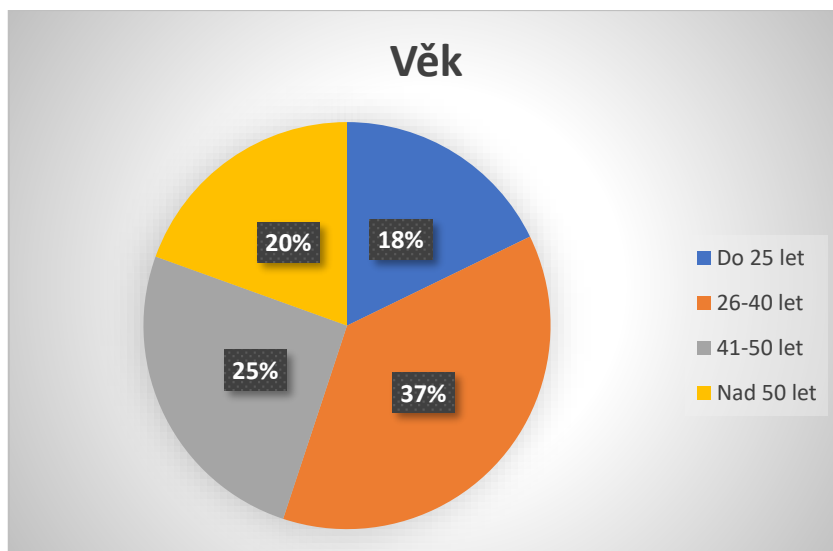
Graf 1: Pohlaví – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Druhá otázka rozdělila dotazované na čtyři věkové skupiny. Dotazník vyplnilo 21 respondentů ve věkové kategorii do 25 let, 44 respondentů, jejichž věkové rozpětí je 26 až 40 let, 30 respondentů ve věku 41 až 50 let a 23 respondentů, kterým je více jak 50 let.

Graf 2: Věk – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Co se týká dosaženého vzdělání respondentů, tak z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (54) dosáhlo středoškolského vzdělání s maturitou. Vysokoškolského vzdělání pak dosáhlo 45 dotazovaných. Menší zastoupení mají skupiny dotazovaných, jejichž vzdělání je středoškolské bez maturity (7) či vyšší odborné (12). Nikdo z dotazovaných nevedl možnost základní vzdělání.

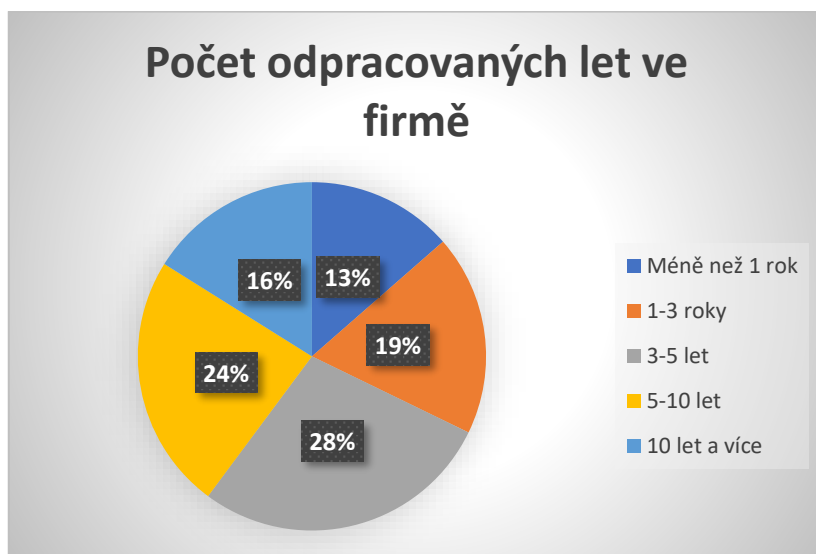
Graf 3: Dosažené vzdělání – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Čtvrtá otázka rozčlenila respondenty do skupin podle toho, jak dlouho ve firmě pracují. Nejvíce je zastoupena skupina s délkou praxe 3-5 let, kterou tvoří 33 respondentů, poté skupina 5-10 v počtu 28 dotazovaných. Délku praxe 1-3 roky označilo 22 respondentů. Skupina s délkou praxe méně než 1 rok zastupuje 16 respondentů, a naopak skupina s délkou praxe 10 let a více je zastoupena 19 dotazovanými.

Graf 4: Počet odpracovaných let ve firmě – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Pátá otázka zjišťovala, zda mají respondenti možnost vykonávat práci z domova (home office). Celkem 43 respondentů odpovědělo, že tuto možnost má, tudíž označili možnost „ano“. Zbylých 75 respondentů tuto možnost nemají, a proto volili možnost „ne“.

Graf 5: Možnost práce z domova – procentuální vyjádření

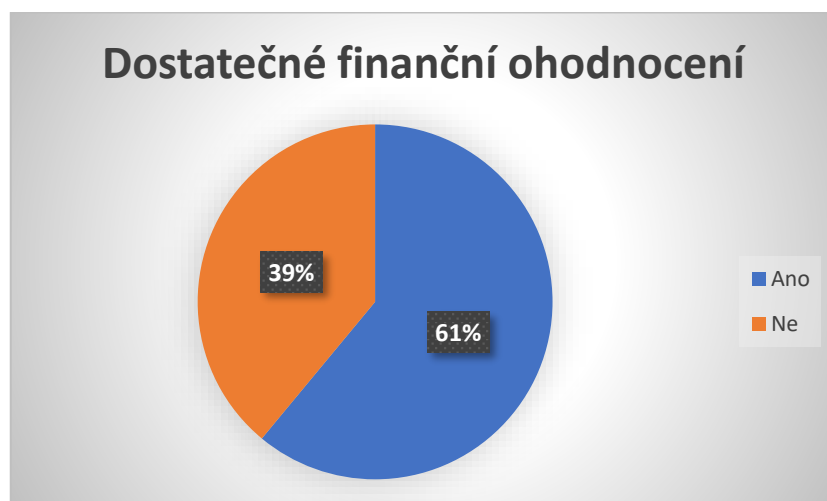


Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

4.5 Struktura odpovědí respondentů na otázky zaměřené na stres

Dle grafu vztahujícímu se k otázce č. 6 „Myslíte si, že jste dostatečně finančně ohodnocen/a za práci, kterou vykonáváte?“, je patrné, že si 72 dotazovaných myslí, že je dostatečně finančně ohodnocena. Těch, kteří si to nemyslí, je 46.

Graf 6: Dostatečné finanční ohodnocení – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Dle grafu vztahujícímu se k otázce č. 7 „Máte obavy ze ztráty zaměstnání?“, je zřejmé, že 37 respondentů tuto obavu pociťuje. Naopak obavy ze ztráty zaměstnání nemá 81 respondentů.

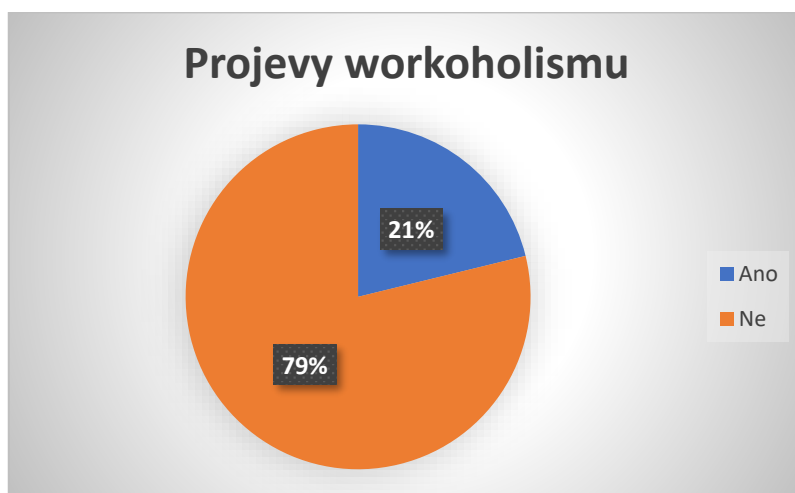
Graf 7: Obavy ze ztráty zaměstnání – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Dle grafu vztahujícímu se k otázce č. 8 „Pozorujete u sebe projevy workoholismu?“, je zřetelné, že 25 dotazovaných u sebe projevy workoholismu pozoruje, tudíž volili variantu „ano“. Ti respondenti, kteří označili možnost „ne“, u sebe projevy workoholismu nepozorují. Jejich počet je 93.

Graf 8: Projevy workoholismu – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Dle grafu vztahujícímu se k otázce č. 9 „Máte pocit, že se Váš pracovní výkon ve stresové situaci: zlepší, zhorší, nezmění se?“, je zřejmé, že 51 dotazovaných má pocit, že se jejich pracovní výkon ve stresové situaci zhorší. Další skupinu tvoří 36 respondentů, kteří mají pocit, že se jejich pracovní výkon ve stresové situaci zlepší. Zbylých 31 uvádí, že se jejich pracovní výkon ve stresové situaci nemění.

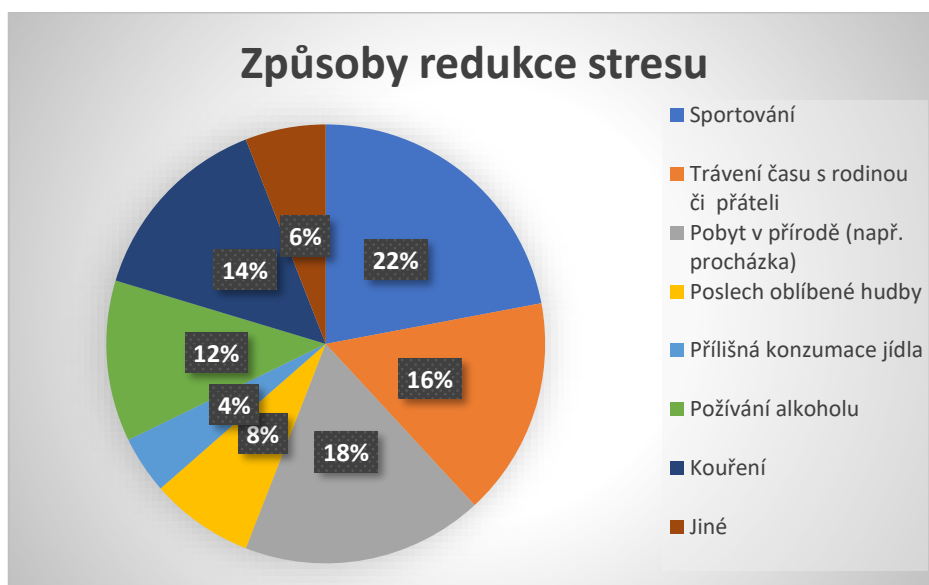
Graf 9: Pracovní výkon při stresové zátěži – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Dle grafu vztahujícímu se k otázce č. 10 „Jakým způsobem redukuje stres?“, je patrné, že nejvíce dotazovaných (26) volí ke zmírnění stresu sportování. Další skupinu představuje 19 respondentů, kteří upřednostňují trávení času s rodinou či přáteli. Způsob snižování stresu kouřením označilo 17 dotazovaných. Oblíbenou aktivitou, jejíž pomocí se 21 respondentů snaží zmírnit stres, je pobyt v přírodě (např. procházka). Možnost přílišné konzumace jídla volí 5 respondentů a požívání alkoholu 14. Celkem 9 respondentů se snaží zmírnit stres poslechem oblíbené hudby. Někteří respondenti (7) uvádějí jiné způsoby redukce stresu – a to spaní, četbu knížky, meditaci, koukání na televizi nebo hraní her na počítači.

Graf 10: Způsoby redukce stresu – procentuální vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

4.6 Testování statistických hypotéz

Následující kapitola ověřuje, zda existují statisticky významné souvislosti mezi proměnnými. Nulové a alternativní hypotézy, spolu s předpoklady pro jejich vytvoření, byly stanoveny v kapitole 2.2.1.

4.6.1 Testování hypotézy č. 1

H_{01} : Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a pohlavím respondenta.

H_{A1} : Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a pohlavím respondenta.

Tabulka 2: Kontingenční tabulka hypotézy č. 1

Prožívání stresu	Pohlaví		
	Žena	Muž	Součet
Nepříznivé	8	12	20
Přiměřené	41	28	69
Příznivé	6	23	29
Součet	55	63	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 3.

Tabulka 3: Očekávané četnosti hypotézy č. 1

Prožívání stresu	Pohlaví		
	Žena	Muž	Součet
Nepříznivé	9,3220	10,6780	20
Přiměřené	32,1610	36,8390	69
Příznivé	13,5169	15,4831	29
Součet	55	63	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 12,7308$

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

$\chi^2 > \chi_{\alpha(2)}^2 \rightarrow H_{01}$ se zamítá

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2}{n + \chi^2}}$$

$$C = \sqrt{\frac{12,7308}{118 + 12,7308}}$$

$$C = 0,3121$$

Na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ se prokázalo, že míra stresu a pohlaví respondenta spolu souvisí. Podle hodnoty Pearsonova koeficientu kontingence se jedná o středně silnou závislost.

4.6.2 Testování hypotézy č. 2

H_{02} : Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a věkem.

H_{A2} : Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a věkem.

Tabulka 4: Kontingenční tabulka hypotézy č. 2

Prožívání stresu	Věk				Součet
	Do 25 let	26-40 let	41-50 let	Nad 50 let	
Nepříznivé	2	5	9	4	20
Přiměřené	11	28	17	13	69
Příznivé	8	11	4	6	29
Součet	21	44	30	23	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 5.

Tabulka 5: Očekávané četnosti hypotézy č. 2

Prožívání stresu	Věk				Součet
	Do 25 let	26-40 let	41-50 let	Nad 50 let	
Nepříznivé	3,5593	7,4576	5,0847	3,8983	20
Přiměřené	12,2797	25,7288	17,5424	13,4492	69
Příznivé	5,161	10,8136	7,3729	5,6525	29
Součet	21	44	30	23	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 8,0054$

Kritická hodnota $\chi_{\alpha(6)}^2 = 12,592$

$\chi^2 < \chi_{\alpha(6)}^2 \rightarrow H_{02}$ se nezamítá

Na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ se neprokázalo, že míra stresu a věk respondenta spolu souvisí.

4.6.3 Testování hypotézy č. 3

H_{03} : Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a počtem odpracovaných let respondenta.

H_{A3} : Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a počtem odpracovaných let respondenta.

Tabulka 6: Kontingenční tabulka hypotézy č. 3

Prožívání stresu	Počet odpracovaných let					Součet
	Méně než 1 rok	1-3 roky	3-5 let	5-10 let	10 let a více	
Nepříznivé	1	1	4	7	7	20
Přiměřené	3	17	21	18	10	69
Příznivé	12	4	8	3	2	29
Součet	16	22	33	28	19	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 7.

Tabulka 7: Očekávané četnosti hypotézy č. 3

Prožívání stresu	Počet odpracovaných let					Součet
	Méně než 1 rok	1-3 roky	3-5 let	5-10 let	10 let a více	
Nepříznivé	2,7119	3,7288	5,5932	4,7458	3,2203	20
Přiměřené	9,3559	12,8644	19,2966	16,3729	11,1102	69
Příznivé	3,9322	5,4068	8,1102	6,8814	4,6695	29
Součet	16	22	33	28	19	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Aby bylo vyhověno požadavkům výpočtu χ^2 testu nezávislosti (nesmí být překročeno více než 20 % očekávaných četností s hodnotou menší než 5), bylo nutné vybrané buňky sloučit. Tento krok je možno vidět v Tabulce 8.

Tabulka 8: Kontingenční tabulka hypotézy č. 3 po sloučení sloupců

Prožívání stresu	Počet odpracovaných let			Součet
	Méně než 1 rok + 1-3 roky	3-5 let	5 let a více	
Nepříznivé	2	4	14	20
Přiměřené	20	21	28	69
Příznivé	16	8	5	29
Součet	38	33	47	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky se sloučenými sloupci byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 9.

Tabulka 9: Očekávané četnosti hypotézy č. 3 po sloučení sloupců

Prožívání stresu	Počet odpracovaných let			
	Méně než 1 rok + 1-3 roky	3-5 let	5 let a více	Součet
Nepříznivé	6,4407	5,5932	7,9661	20
Přiměřené	22,2203	19,2966	27,4831	69
Příznivé	9,3390	8,1102	11,5508	29
Součet	38	33	47	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 16,935$

Kritická hodnota $\chi_{\alpha(4)}^2 = 9,488$

$\chi^2 > \chi_{\alpha(4)}^2 \rightarrow H_{03}$ se zamítá

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2}{n + \chi^2}}$$

$$C = \sqrt{\frac{16,935}{118 + 16,935}}$$

$$C = 0,3543$$

Na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ se prokázalo, že míra stresu a počet odpracovaných let respondenta spolu souvisí. Podle hodnoty Pearsonova koeficientu kontingence se jedná o středně silnou závislost.

4.6.4 Testování hypotézy č. 4

H₀₄: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a možností respondenta práce z domova (home office).

H_{A4}: Existuje statisticky významná souvislost mezi mírou stresu a možností respondenta práce z domova (home office).

Tabulka 10: Kontingenční tabulka hypotézy č. 4

Prožívání stresu	Možnost práce z domova		
	Ano	Ne	Součet
Nepříznivé	6	14	20
Přiměřené	21	48	69
Příznivé	16	13	29
Součet	43	75	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 11.

Tabulka 11: Očekávané četnosti hypotézy č. 4

Prožívání stresu	Možnost práce z domova		
	Ano	Ne	Součet
Nepříznivé	7,2881	12,7119	20
Přiměřené	25,1441	43,8559	69
Příznivé	10,5678	18,4322	29
Součet	43	75	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 5,8260$

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

$\chi^2 < \chi_{\alpha(2)}^2 \rightarrow H_{04}$ se nezamítá

Na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ se neprokázalo, že míra stresu a možnost respondenta práce z domova (home office) spolu souvisí.

4.6.5 Testování hypotézy č. 5

H₀₅: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi strachem ze ztráty zaměstnání a věkem respondenta.

H_{A5}: Existuje statisticky významná souvislost mezi strachem ze ztráty zaměstnání a věkem respondenta.

Tabulka 12: Kontingenční tabulka hypotézy č. 5

Obavy ze ztráty zaměstnání	Věk				Součet
	Do 25 let	26-40 let	41-50 let	Nad 50 let	
Ano	5	10	14	8	37
Ne	16	34	16	15	81
Součet	21	44	30	23	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 13.

Tabulka 13: Očekávané četnosti hypotézy č. 5

Obavy ze ztráty zaměstnání	Věk				Součet
	Do 25 let	26-40 let	41-50 let	Nad 50 let	
Ano	6,5847	13,7966	9,4068	7,2119	37
Ne	14,4153	30,2034	20,5932	15,7881	81
Součet	21	44	30	23	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 5,4703$

Kritická hodnota $\chi_{\alpha(3)}^2 = 7,815$

$\chi^2 < \chi_{\alpha(3)}^2 \rightarrow H_{05}$ se nezamítá

Na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ se neprokázalo, že strach ze ztráty zaměstnání a věk respondenta spolu souvisí.

4.6.6 Testování hypotézy č. 6

H₀₆: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dostatečným finančním ohodnocením a dosaženým vzděláním respondenta.

H_{A6}: Existuje statisticky významná souvislost mezi dostatečným finančním ohodnocením a dosaženým vzděláním respondenta.

Tabulka 14: Kontingenční tabulka hypotézy č. 6

Dostatečné finanční ohodnocení	Dosažené vzdělání				Součet
	Středoškolské bez maturity	Středoškolské s maturitou	Vyšší odborné	Vysokoškolské	
Ano	2	32	7	31	72
Ne	5	22	5	14	46
Součet	7	54	12	45	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření¹

Po sestavení tabulky byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 15.

Tabulka 15: Očekávané četnosti hypotézy č. 6

Dostatečné finanční ohodnocení	Dosažené vzdělání				Součet
	Středoškolské bez maturity	Středoškolské s maturitou	Vyšší odborné	Vysokoškolské	
Ano	4,2712	32,9492	7,3220	27,4576	72
Ne	2,7288	21,0508	4,6780	17,5424	46
Součet	7	54	12	45	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Aby bylo vyhověno požadavkům výpočtu χ^2 testu nezávislosti (nesmí být překročeno více než 20 % očekávaných četností s hodnotou menší než 5), bylo nutné vybrané buňky sloučit. Tento krok je možno vidět v Tabulce 16.

Tabulka 16: Kontingenční tabulka hypotézy č. 6 po sloučení sloupců

Dostatečné finanční ohodnocení	Dosažené vzdělání			Součet
	SŠ bez maturity + SŠ s maturitou	Vyšší odborné	Vysokoškolské	
Ano	34	7	31	72
Ne	27	5	14	46
Součet	61	12	45	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Po sestavení tabulky se sloučenými sloupci byly spočítány očekávané četnosti, které jsou vyjádřeny níže, a sice v Tabulce 17.

¹ Sloupec „Základní vzdělání“ není uveden, jelikož tuto možnost nikdo z respondentů neoznačil

Tabulka 17: Očekávané četnosti hypotézy č. 6 po sloučení sloupců

Dostatečné finanční ohodnocení	Dosažené vzdělání			Součet
	SŠ bez maturity + SŠ s maturitou	Vyšší odborné	Vysokoškolské	
Ano	37,2203	7,3220	27,4576	72
Ne	23,7797	4,6780	17,5424	46
Součet	61	12	45	118

Zdroj: vlastní zpracování prostřednictvím programu Excel

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 1,9234$

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

$\chi^2 < \chi_{\alpha(2)}^2 \rightarrow H_{06}$ se nezamítá

Na hladině významnosti $\alpha = 5\%$ se neprokázalo, že dostatečné finanční ohodnocení a dosažené vzdělání respondenta spolu souvisí.

4.6.7 Testování hypotézy č. 7

H₀₇: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi projevy workoholismu a pohlavím respondenta.

H_{A7}: Existuje statisticky významná souvislost mezi projevy workoholismu a pohlavím respondenta.

Tabulka 18: Asociační tabulka hypotézy č. 7

Projevy workoholismu	Pohlaví		Součet
	Žena	Muž	
Ano	7	18	25
Ne	48	45	93
Součet	55	63	118

Zdroj: vlastní zpracování vycházející z dotazníkového šetření

Hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Vypočtené testovací kritérium $\chi^2 = 4,4147$

Kritická hodnota $\chi_{\alpha(1)}^2 = 3,841$

$\chi^2 > \chi_{\alpha(1)}^2 \rightarrow H_{07}$ se zamítá

$$V = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a + b)(c + d)(a + c)(b + d)}}$$

$$V = \frac{315 - 864}{\sqrt{25 * 93 * 55 * 63}}$$

$$V = -0,1934$$

Na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ se prokázalo, že projevy workoholismu a pohlaví respondenta spolu souvisí. Podle hodnoty koeficientu asociace se jedná o nepřímou slabou závislost.

4.7 Výsledky a diskuse

Dotazníkové šetření se uskutečnilo ve společnosti XY zabývající se nákupem, dovozem a prodejem ovoce a zeleniny (viz kapitola 4.1), kde dotazník vyplnilo celkem 118 respondentů. Výsledky dotazníkového šetření se zabývá kapitola 4.4 a 4.5. Následně bylo provedeno testování statistických hypotéz, které lze najít v kapitole 4.6. Dohromady se testovalo 7 hypotéz, přičemž u 3 se prokázala statistická významnost mezi proměnnými. U 4 hypotéz se statistická významnost nepotvrdila.

První hypotéza, která ověřovala statistickou významnost mezi mírou stresu a pohlavím, prokázala existenci statisticky významného rozdílu. Předpoklad této hypotézy se odvíjel od tvrzení D. Freje v knize „Stres“ (str. 40), že ženy lépe zvládají stres přijímat a rychleji se s ním vypořádávají a že muži naproti tomu dokáží delší dobu stresu odolávat, ale hůře se ho zbavují. Ukázalo se tedy, že rozdíl mezi ženami a muži je zřetelný nejen z hlediska biologického, ale i z hlediska prožívání stresu.

Naopak druhá hypotéza neprokázala existenci statisticky významného rozdílu mezi mírou stresu a věkem. Předpokladem pro tuto hypotézu bylo, že s vyšším věkem je i míra stresu vyšší, a to kvůli snížené odolnosti jedince vlivem únavy, úbytku sil a menší aktivity, což jsou fyzické projevy vyskytující se spíše u pracovníků vyššího věku. Tento předpoklad se ale nenaplnil. Je to pravděpodobně tím, že každý vnímá a reaguje na stresové situace odlišně, bez ohledu na věk, proto zde má zřejmě podstatnější vliv individuální prožívání stresových situací a schopnost jedince vyrovnat se se stresem.

Ve třetí hypotéze, která se věnovala rozdílu mezi mírou stresu a počtem odpracovaných let respondenta, byl zjištěn statisticky významný rozdíl. Potvrdil se tedy předpoklad, že se s vyšším počtem odpracovaných let ve firmě může zvyšovat riziko, že jedinec začne svoji práci považovat za příliš monotónní, jednotvárnou a nesmyslnou. Bylo by příhodné, kdyby tito pracovníci pociťující nežádoucí míru stresu vlivem monotónnosti pracovní činnosti zařadili do svého života techniky zvládnání stresu nebo zvážili změnu práce, která by pro ně v tomto případě mohla znamenat nový impuls a odbourání stereotypu. Stereotypní charakter práce je totiž pracovním stresorem, jehož dlouhodobé působení může vyústit až k vážnějším projevům stresu.

Čtvrtá hypotéza zkoumala, jestli existuje závislost mezi mírou stresu a možností respondenta práce z domova (home office). Předpokladem pro tuto hypotézu bylo, že pociťovat nižší míru stresu by mohli ti zaměstnanci, kterým domácí prostředí zajistí ničím nerušený klid na práci. Naopak vyšší míra stresu by se mohla objevovat u zaměstnanců, kteří nejsou tolik disciplinovaní a nemohou se doma přinutit pracovat, a tudíž by nemuseli být schopni dokončit včas všechny zadané pracovní povinnosti. Statisticky významný rozdíl zde však nebyl potvrzen. Lze proto konstatovat, že home office nemá vliv na míru stresu u zaměstnanců, a proto jak lidé s možností pracovat z domova, tak stejně i lidé bez možnosti pracovat z domova mohou pociťovat nižší, respektive vyšší míru stresu. Je možné, že se předpoklad u této hypotézy nenaplnil z toho důvodu, že spíše než na místě výkonu práce, záleží na tom, zda je s tímto místem zaměstnanec spokojený a odpovídá jeho očekáváním a potřebám. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že 64 % respondentů nemá možnost vykonávat práci z domova a zbylých 36 % tuto možnost má. Za zmínku stojí skutečnost, že by zde bylo vhodné dosažení početnějšího zastoupení respondentů s možností home office, aby byly výsledky přesnější a výstižnější.

Pátá hypotéza, jež zkoumá závislost mezi strachem ze ztráty zaměstnání a věkem pracovníků, vycházela z předpokladu, že strach ze ztráty zaměstnání pociťují spíše zaměstnanci starších ročníků vzhledem k zažitému předsudku o horší schopnosti těchto pracovníků učit se novým věcem. Ani v tomto případě však nebyla prokázána statistická významnost. Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že převážná část pracovníků (69 %) nemá obavy ze ztráty zaměstnání, kdežto 31 % respondentů obavy spojené se ztrátou zaměstnání pociťuje. Na základě výsledků však není pozorován zřetelnější nárůst strachu ze ztráty zaměstnání ve spojitosti s vyšším věkem. Předpoklad se nenaplnil zřejmě proto,

že vyvolávat obavy ze ztráty zaměstnání může pravděpodobněji pracovníkův znepokojující pocit, a to napříč všem věkovým kategoriím, že neodvádí dostatečně kvalitní práci, a proto by ho mohl nahradit někdo jiný.

Šestá hypotéza ověřovala statistickou významnost mezi dostatečným finančním ohodnocením a dosaženým vzděláním. Předpokladem pro tuto hypotézu bylo, že nižší dosažené vzdělání pro zaměstnavatele může znamenat signál, že daný jedinec nemá odpovídající průpravu k vykonávání své profese, a proto jeho finanční ohodnocení nemusí být dostatečné. V tomto případě se však rovněž nepotvrdila statistická významnost, a tedy ani předpoklad, což značí to, že nejen zaměstnanci s nižším, nýbrž i s vyšším dosaženým vzděláním mohou vnímat své finanční ohodnocení jako nedostatečné. Dosažené vzdělání zde není rozhodujícím faktorem a finanční ohodnocení závisí pravděpodobně spíše na pracovních zkušenostech z předchozích zaměstnání nebo například na délce působení ve společnosti. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že si 39 % dotazovaných nemyslí, že je dostatečně finančně ohodnocena. Těch, kteří si to myslí, je 61 %. Nadpoloviční počet pracovníků vybrané společnosti tedy považuje své finanční ohodnocení za dostatečné.

Sedmá hypotéza prokázala existenci statisticky významného rozdílu mezi projevy workoholismu a pohlavím. Předpoklad této hypotézy se ukázal jako pravdivý a byl zvolen na základě tvrzení M. Mikuláščíka v knize „Manažerská psychologie“ (str. 76), že workoholici obvykle bývají mladí, ctižádostiví muži, kteří usilují o úspěch v zaměstnání a výrazný vzestup kariéry. Zaměstnanců, kteří u sebe pozorují projevy workoholismu, bylo 21 %, a ve větší míře to byli právě muži, kteří označovali tuto variantu. Zřejmě zde hraje roli i to, že na muže bývá obecně kladen větší důraz na zabezpečení rodiny, což může vést k nadměrnému pracovnímu nasazení a po čase také k workoholismu.

Ačkoliv počet shromážděných 118 dotazníků ještě neumožňuje všechny zjištěné výsledky zobecnit, je to dostatečné množství pro vyobrazení dané problematiky ve vybrané společnosti. Také je třeba zmínit, že se v dotazníkovém šetření mohly do jisté míry objevit nějaké nepřesnosti, například v důsledku nedostatku ochoty dotazovaných označit odpovědi dle pravdivosti, nižšího zastoupení respondentů v některých kategoriích nebo třeba respondenti nebyli ve chvíli vyplňování dotazníku v rozpoložení, ve kterém se nachází obvykle.

5 Závěr

Teoretická část bakalářské práce shromáždila informace o dané problematice na základě odborné literatury. Rozebrán byl pojem stres, jeho druhy a fáze. Také zde byly mimo jiné uvedeny nejčastější stresory, se kterými se lze, ať už v osobním, nebo profesním životě setkat. Dále se práce zaměřila na doporučené techniky zvládnání stresu a prevenci jeho následků. Následovala kapitola věnující se stresu na pracovišti, kde klíčovými pojmy byly workoholismus, syndrom vyhoření, pracovní výkonnost a nezaměstnanost.

Empirická část se nejprve soustředila na vyhodnocení dotazníkového šetření, ve kterém se zjistilo, že pro 16,9 % zaměstnanců je míra stresu nepříznivá, zatímco příznivá je pro 24,6 % zaměstnanců vybrané společnosti. Největší část zaměstnanců (58,5 %) vnímá míru stresu jako přiměřenou. Pozitivním zjištěním bylo, že větší část zaměstnanců vnímá své finanční ohodnocení jako dostatečné, nadpoloviční většina nemá strach ze ztráty zaměstnání a převážný počet zaměstnanců u sebe nepocituje projevy workoholismu.

Míra stresu a výše zmíněné stresory byly hodnoceny s ohledem na pohlaví respondentů, věk, dosažené vzdělání, počet odpracovaných let ve firmě či možnost práce z domova (home office). Pomocí náležité statistické analýzy se zkoumala souvislost mezi proměnnými, prokázala se u první hypotézy (míra stresu a pohlaví spolu souvisí), třetí hypotézy (míra stresu a počet odpracovaných let respondenta spolu souvisí) a sedmé hypotézy (projevy workoholismu a pohlaví spolu souvisí). Byla zvolena hladina významnosti $\alpha = 0,05$, tudíž tyto výroky platí s 95% pravděpodobností.

Dohromady 74 % zaměstnanců pocituje změnu pracovního výkonu při působení stresu, z nichž se u 31 % respondentů zlepšil a naopak u 43 % se pracovní výkon zhoršil. Vlivem stresu nedochází ke změně výkonu u 26 % respondentů.

Také bylo vyhodnoceno, jakým způsobem respondenti redukuje stres. Bylo zjištěno, že více respondentů označilo prospěšný způsob překonávání stresu, kam se řadí sportování, pobyt v přírodě nebo například trávení času s blízkými, přičemž nejvíce dotazovaných (21 %) z této skupiny příznivých aktivit zvolilo první zmíněnou možnost, a sice snižování stresu pomocí sportování. Menší počet respondentů zmírňuje stres nežádoucím způsobem, v největší míře kouřením (14 %) a požíváním alkoholu (12 %).

I přes možné odchylky, které byly zmíněny na konci kapitoly 4.7, lze však říct, že se v různé míře se stresem u zaměstnanců vybrané společnosti setkáváme, a že v některých případech ovlivňuje jejich pracovní výkonnost. A protože se dnešní doba vyznačuje neustálým zrychlováním životního tempa a vzrůstajícím tlakem na výkon, je užitečné znát souvislosti i eventuální následky zapříčiněné působením stresu, a také se pokusit zahrnout techniky překonávání stresu do každodenního života.

6 Seznam použitých zdrojů

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.

CLEGG, Brian. *Stress management*. Brno: CP Books, 2005. V kostce (CP Books). ISBN 80-251-0617-9.

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.

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

HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1990-0.

HILTON, Jonathan. *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách: praktický obrazový průvodce*. Praha: Svojtka & Co., c2008. ISBN 978-80-256-0092-4.

HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.

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

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5.

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

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

MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. 3., přepracované vydání. Praha: Grada, 2015. Manažer. ISBN 978-80-247-4221-2.

- NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
- PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie pro ekonomy a manažery. 2.*, přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Manažer. ISBN 80-247-1706-9.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462.
- PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. 3.*, dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.
- SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.
- ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. Pro moderní ženu. ISBN 8024712725.
- ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
- URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2.
- WAGNEROVÁ, Irena. *Psychologie práce a organizace: nové poznatky*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3701-0.
- ŽÁK, Milan. *Hospodářská politika*. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2020. ISBN 978-80-88330-04-2.

7 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

7.1 Seznam obrázků

Obrázek 1: Nejčastější každodenní stresory	16
Obrázek 2: Druhy stresu	18
Obrázek 3: Jednotlivé fáze stresu.....	19

7.2 Seznam tabulek

Tabulka 1: Zařazení do skupin podle prožívání (míry) stresu	28
Tabulka 2: Kontingenční tabulka hypotézy č. 1	34
Tabulka 3: Očekávané četnosti hypotézy č. 1.....	34
Tabulka 4: Kontingenční tabulka hypotézy č. 2	35
Tabulka 5: Očekávané četnosti hypotézy č. 2.....	35
Tabulka 6: Kontingenční tabulka hypotézy č. 3	36
Tabulka 7: Očekávané četnosti hypotézy č. 3.....	36
Tabulka 8: Kontingenční tabulka hypotézy č. 3 po sloučení sloupců	36
Tabulka 9: Očekávané četnosti hypotézy č. 3 po sloučení sloupců	37
Tabulka 10: Kontingenční tabulka hypotézy č. 4	38
Tabulka 11: Očekávané četnosti hypotézy č. 4.....	38
Tabulka 12: Kontingenční tabulka hypotézy č. 5	39
Tabulka 13: Očekávané četnosti hypotézy č. 5.....	39
Tabulka 14: Kontingenční tabulka hypotézy č. 6	40
Tabulka 15: Očekávané četnosti hypotézy č. 6.....	40
Tabulka 16: Kontingenční tabulka hypotézy č. 6 po sloučení sloupců	40
Tabulka 17: Očekávané četnosti hypotézy č. 6 po sloučení sloupců	41
Tabulka 18: Asociační tabulka hypotézy č. 7	41

7.3 Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví – procentuální vyjádření.....	28
Graf 2: Věk – procentuální vyjádření.....	29
Graf 3: Dosažené vzdělání – procentuální vyjádření	29
Graf 4: Počet odpracovaných let ve firmě – procentuální vyjádření.....	30
Graf 5: Možnost práce z domova – procentuální vyjádření	30
Graf 6: Dostatečné finanční ohodnocení – procentuální vyjádření	31
Graf 7: Obavy ze ztráty zaměstnání – procentuální vyjádření	31
Graf 8: Projevy workoholismu – procentuální vyjádření.....	32
Graf 9: Pracovní výkon při stresové zátěži – procentuální vyjádření	32
Graf 10: Způsoby redukce stresu – procentuální vyjádření.....	33

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Veronika Henková a jsem studentkou Provozně ekonomické fakulty na České zemědělské univerzitě v Praze. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění níže uvedeného dotazníku, který je určen pro vypracování empirické části mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní.

Děkuji Vám předem za ochotu a čas strávený nad dotazníkem.

Pohlaví:

- Žena
- Muž

Věk:

- do 25 let
- 26–40 let
- 41–50 let
- nad 50 let

Dosažené vzdělání:

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

Ve firmě pracuji:

- Méně než 1 rok
- 1-3 roky
- 3-5 let
- 5–10 let
- 10 let a více

Možnost práce z domova (home office):

- Ano
- Ne

Myslíte si, že jste dostatečně finančně ohodnocen/a za práci, kterou vykonáváte?

- Ano
- Ne

Máte obavy ze ztráty zaměstnání?

- Ano
- Ne

Pozorujete u sebe projevy workoholismu?

- Ano
- Ne

Máte pocit, že se Váš pracovní výkon ve stresové situaci:

- Zlepší
- Zhorší
- Nemění se

Jakým způsobem redukuje stres?

- Sportování
- Trávení času s rodinou či přáteli
- Pobyt v přírodě (např. procházka)
- Poslech oblíbené hudby
- Přílišná konzumace jídla
- Požívání alkoholu
- Kouření
- Jiné: _____

V této části dotazníku označte odpověď, která nejvíce vystihuje Vaše pocity při práci (5 – ano, plně souhlasí; 4 – spíše ano; 3 – nevím, někdy ano, někdy ne; 2 – spíše nesouhlasí; 1 – ne, vůbec nesouhlasí)

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