

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁRSKE PREZENČNÉ ŠTUDIUM**

**2010-2013**

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

**Lucia TRETINÁROVÁ**

**Stres a techniky zvládania stresu**

**Praha 2013**

**Vedúci bakalárskej práce: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.**

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR FULL-TIME STUDIES**

**2010-2013**

**BACHELOR THESIS**

**Lucia TRETINÁROVÁ**

**Stress and coping with stress**

**Prague 2013**

**The bachelor thesis supervisor: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.**

## **Prehlásenie**

Prehlasujem, že predložená bakalárska práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetka literatúra a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 11.3.2013

Lucia TRETINÁROVÁ

## **Pod'akovanie**

Touto cestou by som chcela pod'akovať svojej vedúcej bakalárskej práce PhDr. Eve Živčicovej, Ph.D, za odborné vedenie, za pomoc a rady pri spracovaní tejto práce.

## **Anotácia**

Bakalárska práca sa zaoberá problematikou stresu, jeho technikami a zvládaním. V teoretickej časti sa zameriava na definície stresu a záťaže. Ďalej obsahuje rôzne vymedzenia pojmov ako eustres, distres, stresory či druhy stresorov. Zameriavame sa taktiež na ochorenia spôsobené stresom. Dôležitou súčasťou je zvládanie stresu a to rôznymi technikami a metódami. Tak ako stres na nás vplýva v súkromnom živote rovnako je to i v práci. Preto sme sa zamerali konkrétne na stres na pracovisku. V praktickej časti sme sa venovali dotazníkom od oslovených respondentov a na ich základe sme vypracovali tabuľky a grafy.

## **Kľúčové slová**

adaptácia, coping, distres, eustres, stres, stresory, techniky zvládania stresu, záťaž

## **Annotation**

Bachelor thesis deals with stress, his techniques and coping. The theoretical part focuses on the definition of stress and burdens. It also includes various definitions as eustress, distress, stressors and types of stressors. We are also direct to the diseases caused by stress. An important part is to manage stress with various techniques and methods. The same effect has stress in private life and work life too. Therefore, we focused specifically on workplace stress. In the practical part we looked at questionnaires from respondents and respondents. Following the questionnaires we elaborated tablets and graphs.

## **Key words**

adaptation, burden, coping, distress, eustress, practises to handle the stress, stress, stressors

## **OBSAH**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČASŤ</b>	
<b>1 VYMEDZENIE POJMU ZÁŤAŽ .....</b>	<b>11</b>
1.1 Prejavy záťaže .....	11
1.2 Príčiny záťaže .....	12
<b>2. VYMEDZENIE POJMU STRES .....</b>	<b>13</b>
2.1. Vymedzenie pojmu eustres a distres .....	14
2.2 Čo vyvoláva stres .....	16
2.3 Stresory .....	16
2.4 Stresory v rodine .....	18
2.5 Spoločenské stresory .....	21
<b>3. OCHRANA NÁSLEDKOM STRESU .....</b>	<b>22</b>
3.1 Psychosomatické ochorenie .....	24
3.2 Dôsledky stresu, výhody, nevýhody a riziká .....	25
<b>4. ZVLÁDANIE STRESU .....</b>	<b>26</b>
4.1 Coping a adaptácia.....	26
4.2 Úprava emočných návykov .....	27
4.3 Pozitívne myslenie.....	28
<b>5. PSYCHICKÉ TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU .....</b>	<b>30</b>
5.1 Druhy techník .....	30
<b>6. STRES NA PRACOVISKU .....</b>	<b>37</b>
6.1 Preťaženosť monotónnosť .....	37

6.2 Varovné signály stresu na pracovisku .....	38
6.3 Syndróm vyhorenia.....	40
<b>7. PRAKTICKÁ ČASŤ .....</b>	<b>43</b>
7.1 Cieľ prieskumnej časti .....	43
7.2 Hypotézy .....	43
7.3 Metodika prieskumu .....	43
7.4 Prieskumná vzorka .....	43
7.5 Interpretácia výsledkov .....	44
7.6 Overenie hypotéz .....	70
7.7 Odporúčanie .....	72
<b>ZÁVER .....</b>	<b>73</b>
<b>ZOZNAM ČESKEJ LITERATÚRY .....</b>	<b>75</b>
<b>ZOZNAM ZAHRANIČNEJ LITERATÚRY .....</b>	<b>76</b>
<b>ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK A GRAFOV .....</b>	<b>77</b>
<b>ZOZNAM PRÍLOH .....</b>	<b>I</b>



## ÚVOD

V dnešnom uponáhľanom svete snáď každý prežil a vie čo je to stres. Je súčasťou mnohých z nás. Ľudia majú málo času, sú zaneprázdnení, ženú sa za peniazmi, kariérou, úspechom. No mnohí si ani neuvedomujú, ako to vplýva na ich zdravotný stav. Preto by sa zhonu a stresu mali zväčša vyhýbať. Stresom sa nič nevyrieši. No nie každý dokáže svoje problémy riešiť bez stresu.

Najväčším vyvolávačom stresu sú vzťahy na pracovisku. Mnohé vyhrotené situácie vyvolávajú závisť druhých. Psychické týranie je niekedy oveľa horšie ako fyzické. Ak človek podľahne depresiám, môže to vyvolať rôzne psychické problémy, s ktorými sa môže vyrovnávať po zvyšok života. Psychika je veľmi silný nástroj, ktorá dokáže riadiť celého človeka. Nedokáže sa sústrediť na svoju prácu, robí chyby a upadá do depresií. Mnohí v takých situáciách podliehajú alkoholu, liekom či drogám. Myslia si, že sa to vyrieši samo.

Bakalárska práca *Stres a techniky zvládania stresu* som si zvolila, pretože je to v dnešnej dobe veľmi aktuálna téma, ktorá sa prejavuje v každej oblasti nášho života.

V mojej bakalárskej práci sa venujem stresu, ktorý vzniká z práce, z pracovného prostredia a z medziľudských vzťahov.

V teoretickej časti sa zameriavam na definície pojmov záťaž, prejavy záťaže a jej príčiny. Ďalej je to vymedzenie pojmov stres, eustres a distres. Každý stres je vyvolaný určitým podnetom - stresorom. Či už ide o stresory v rodine alebo o spoločenské stresory.

Stres v malej miere je užitočný pre organizmus, vo veľkej miere môže vyvolať rôzne ochorenia. Môže ísť napríklad o kardiovaskulárne ochorenie, vredové ochorenie, oslabený imunitný systém, prípadne bolesti hlavy.

V prevencii pracovného stresu a odstraňovaní vzniknutého stresu napomáhajú rôzne techniky. Medzi ne patria meditácia, autogénny tréning, autosugescia, relaxácia, terapia farbami a rôzne iné.

V praktickej časti sa zameriavam na príčiny vzniku stresu na pracovisku, ktoré som zisťovala dotazníkovou metódou. Dotazníky boli rozdane v organizáciách verejnej správy. Na základe získaných dotazníkov, posudzujem čo im na pracovisku najviac vyhovuje a najviac prekáža, pretože aj to má svoj podiel na strese. Pôsobenie stresu na súkromný život zamestnancov, na ich pocity pri príchode a odchode zo zamestnania.

Dôležitou súčasťou pracovného procesu sú medziľudské vzťahy, kde sa zameriavam na vzťah nadriadeného s podriadeným a vzťahy medzi kolegami. Stres škodlivo pôsobí nielen na zdravie, ale i na medziľudské vzťahy. Pri tom vznikajú rôzne emocionálne a fyziologické príznaky a ich dôležitou súčasťou je ich odstraňovať a odbúrať rôznymi technikami.

Cieľom mojej bakalárskej práce je pomocou prieskumu zistiť do akej miery vzniká stres z práce, z pracovného prostredia a z medziľudských vzťahov. Jeho príčiny vzniku v pracovnom procese a v neposlednom rade i metódy či techniky jeho zvládania u jednotlivých zamestnancov.

# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1. VYMEDZENIE POJMU ZÁŤAŽ

Boroš (1999) opisuje pojem záťaže ako nadradený pre súhrnné pomenovanie rôznych psychických stavov a s nimi spätých psychických a fyziologických reakcií, ktoré vyvolali záťažové situácie.

*„Záťaž sa charakterizuje ako vzťah medzi požiadavkami na činnosť človeka a súborom vlastností (vrodenných aj získaných), ktorými je vybavený na zvládnutie týchto požiadaviek“* (Verešová 2007, s. 35).

*„Záťaž je každý faktor (vrátane pracovnej činnosti) pôsobiaci na organizmus“* (Bajčík, 1981 s. 12). Boroš (1999) uvádza, že miera používania situácie psychickej záťaže je subjektívna hodnota, u ľudí sú v tomto smere interindividuálne rozdiely.

*„Situácie psychickej záťaže vymedzujeme ako také okolnosti, podmienky, úlohy, ktoré od ľudí vyžadujú nielen mobilizáciu a napätie psychických síl, osvojenie si určitých vedomostí, skúseností a zručností, ale aj tvorivý (neraz s rizikom spojený) prístup k ich vykonávaniu, zvládnutiu, či riešeniu“* (Boroš, 1999, s. 204).

Boroš (1999) uvádza, že stresu predchádza psychická záťaž, ktorú chápeme, ako súhrnné pomenovanie rôznych psychických stavov. Psychická záťaž má u jednotlivých ľudí rôzne rozdiely. Psychická záťaž môže vyvolať rôzne stavy stresov, konfliktov a zlyhaní. *„Pri záťaži dochádza často k nevhodným a nesprávnym obranným postojom a reakciám, ktoré sa môžu v menšej miere vyskytovať u každého“* (Irmíš, 1996, s. 15).

### 1.1 Prejavy záťaže

Podľa Boroša (1999) sa psychická záťaž môže prejavíť *v oblasti postojov a vzťahov k prostrediu, v nespokojnosti s vlastnou prácou, či v zmenách vegetatívneho systému a zmenách psychických funkcií*. Na odstraňovanie psychickej záťaže sa využívajú rôzne relaxačné a autoregulačné metódy.

Podľa Bajčička (1981) sa záťaž môže prejavovať:

*vo sfére prežívania* (patria sem psychické stavy s negatívnym emocionálnym zafarbením, obava, strach, úzkosť), *vo sfére kognitívnych funkcií* (nepozornosť, nepresnosť), *vo sfére fyziologických funkcií* (pulzová frekvencia, kožný odpor, zmeny vo vylučovaní hormónov, krvný tlak, dychová frekvencia), *vo sfére motorických prejavov* ako sú (mimika, sekundárne rečové poruchy, poruchy pohybových stereotypov a iné).

## 1.2 Príčiny záťaže

Boroš (1999) ďalej opisuje niektoré podstatné príčiny, ktoré vyvolávajú rôzne typy psychickej záťaže a to: *neprimerané úlohy a požiadavky* (sú najčastejšou situáciou, ktoré vyvolávajú psychickú záťaž), *problémové situácie* (súvisiace s nevyhnutnosťou človeka orientovať sa v nezvyčajných podmienkach realizácie činnosti a správania), *prekážky* (reprezentujú psychickú záťaž, pri ktorej úsilie o dosiahnutie určitého výsledku naráža na prekážky. Tie obmedzujú rozhodovanie a bránia v dosahovaní cieľov).

Jednotlivé stupne záťaže sa uvádzajú a charakterizujú ako:

- *bežná záťaž* - neodráža nesúlad medzi tlakom požiadaviek a možnosťami, pretože človek disponuje väčšími predpokladmi, ako si vyžadujú úlohy a povinnosti, ktoré je treba plniť. „Pri tomto type záťaže človek nemusí mobilizovať svoje rezervy, burcovať psychiku ku zvýšenej činnosti“ (Boroš 1997, s. 207).
- *zvýšená záťaž* - súvisí s novými životnými situáciami, na ktoré nestačí bežné riešenie a zaužívané spôsoby. „Ich zvládnutie si vyžaduje zvýšené úsilie, vyburcovanie psychických síl, prípadne aj celkového životného štýlu“ (Boroš 1997, s. 207).
- *hraničná záťaž* - je odrazom situácie, v ktorej sa prejavuje výrazný rozdiel, nesúlad medzi nárokmi a vybavenosťou vonkajšieho prostredia na človeka. Tým, že sa ide na dno duševných rezerv, končia sa kladné účinné záťaže a môžu sa objaviť funkčné poruchy psychickej činnosti a vôbec zdravia človeka.
- *extrémna záťaž* - objavuje sa v situáciách, v ktorých sú požiadavky na ich zvládnutie vo výraznom nesúlade. Situácia je neriešiteľná, podlieha jej tlaku.

## 2. VYMEDZENIE POJMU STRES

Křivohlavý (1994) opisuje čo je stres. Je to reakcia organizmu na určitú vonkajšiu alebo vnútornú záťaž. Slovo „stres“ k nám preniklo z anglického „stress“, a to vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“, čo znamená „uťahovať, sťahovať.“ Takže výroku „byť v strese“ môžeme rozumieť ako „byť vystavený najrôznejším tlakom, a preto „byť v tiesni.“

*„Stres - nadmerná záťaž, prejavujúca sa špecifickou adaptačnou reakciou, ktorou sa mobilizuje odolnosť organizmu“ (Daniel, 2005, s. 219).*

*„Stav psychickej záťaže vznikajúci pôsobením nejakého rušivého faktora na človeka počas uspokojovania potreby alebo dosahovania cieľa, ktorý svojím tlakom sťažuje alebo znemožňuje uspokojenie potreby alebo dosiahnutie cieľa, sa nazýva stres“ Verešová (2007, s. 37).*

Křivohlavý (1994) uvádza, že stres podľa H. Selye je výsledkom interakcie medzi určitou silou pôsobiacou na človeka a schopnosti organizmu odolať tomuto tlaku. Ďalej by sa stres podľa R. G. Millera dal definovať ako extrémna a neobvyklá situácia, ktorej hrozba vyvoláva významnú zmenu chovania.

Huber (2009) opisuje, že stres je stálym sprievodcom nášho života. Existuje **pozitívny stres**, nazývaný taktiež **eustres**. Je pre nás veľmi dôležitý, dáva nám krídla, kreativitu a vitalitu. Existuje však aj **negatívny stres**, nazývaný **distres**. Vzniká vtedy, keď sa pre nás to čo robíme, stáva neznesiteľnou a nepríjemnou záťažou. *„Negatívny stres má škodlivé dôsledky na telo i dušu. A čím častejšie sa vyskytuje a čím dlhšie trvá, tým väčšie ohrozenie predstavuje pre naše zdravie. Bolo vedecky dokázané, že stres je ďaleko nebezpečnejší, než sa dosiaľ predpokladalo“ (Huber, 2009, s. 9).*

*„Stres môže byť vyvolaný rôznymi vplyvmi, okolnosťami, podmienkami, faktormi a p. Niektoré z nich majú negatívny vplyv na všetkých ľudí, iné pôsobia len na určité osoby a na druhých nie“ (Křivohlavý 1994, s. 11).*

*„Väčšinou za stres pokladáme vnútorný stav jedinca, ktorý je priamo niečím ohrozovaný, alebo ohrozenie očakáva a pri tom má pocit, že tieto nepriaznivé vplyvy nemusia dobre zvládnuť“ (Irmíš 1996, s. 8).*

Podľa Irmiša (1996) stres patrí k životu a nie je dobre sa vyhýbať každému stresu. Každý stres nie je nebezpečný. Je škodlivý, keď je príliš veľký, nadmerný, dlhodobý a jedinec ho nezvláda. Stres kladie zvýšené požiadavky na adaptačné schopnosti organizmu, ktorý sa musí zo záťažou vyrovnávať. V schopnostiach zvládať stres sú značné individuálne rozdiely. Sú osoby, ktoré stres zámerne vyhľadávajú, majú potrebu rizika a hazardu. Niektorí sa však „stresujú“ tak ľahko, že sa vyhýbajú i bežným aktivitám.

*„Dr. Selye hovorí, že bez stresu by bolo málo pozitívnych zmien a konštruktívnych zmien a konštruktívnych činností, pretože každý živý organizmus stres potrebuje“* (Rheinwaldová 1995, s. 1).

*„H. Cooper a M. H. Appley (1966) definujú stres ako stav organizmu, kedy jeho integrita je ohrozená a organizmus musí zapojiť všetky schopnosti na svoju ochranu“* (Hartl 2009, s. 568).

## **2.1 Vymedzenie pojmu eustres a distres**

Kraska (2007) uvádza, že už v 30. rokoch minulého storočia vedec H. Selye rozdelil stres na pozitívny a negatívny. *„Príjemné stresové zážitky označujeme pojmom eustres a nepríjemné nazývame distres“* (Verešová 2007, s. 37).

Pozitívny stres označil ako eustres a jeho dôsledkom je ponaučenie, skúsenosť, vyšší výkon. *„Negatívne vnímané, trvalé napätie, ktoré v najhorších prípadoch vedie k chronickému ochoreniu či syndrómu vyhorenia (burn-out), označil ako distres“* (Kraska 2007, s. 30).

*„Eustres napomáha našej produktivite a neškodí nám, pretože sa mu organizmus dokáže prispôbovať a vraciať sa do harmónie (homeostáze), nutnej pre zdravie“* (Rheinwaldová 1995, s. 118).

Vo svojej knihe Huber (1994) opisuje eustres, ako stres ktorý potrebujeme. Každý z nás potrebujeme určité napätie a uvoľnenie. Je to základný biologický a psychologický princíp. Rovnako ako u svalov, napätie vyvoláva silu a pružnosť. *„Bez určitej miery stresu nemôžeme byť zdraví. Stres je však treba držať v určitých hraniciach a tieto hranice sú u každého človeka iné“* (Huber, 2009, s. 20).

Křivohlavý (1994) uvádza, že príkladom eustresu môže byť rozochvenie pri očakávanej kladnej emocionálnej udalosti - príchod milovanej osoby.

„Pri výskumoch bolo zistené, že ľudia, ktorí v skúškových situáciách podliehajú silnému stresu, si napriek tomu dokážu veľmi dobre vybaviť naučenú látku. Náročné, zložité úlohy, pri ktorých riešenie je nutné zapojiť tvorivé myslenie naopak príliš nezvládajú“ (Kraska 2007, s. 36).

Ako uvádza Kraska (2007) pri niektorých výskumoch sa postupovalo tak, že jedinci po uplynutí určitej doby podstúpili tú istú skúšku či test a bol zistený zaujímavý výsledok. V situácii miernejšieho stresu si jedinci horšie vybavovali osvojené znalosti, a naopak boli natoľko kludný, že dokázali výborne riešiť úlohy vyžadujúce tvorivé myslenie.

„Distres (negatívne pôsobiaci stres) je používaný pre najnepriaznivejšie stresové situácie“ (Křivohlavý, 1994 s. 12).

„Distres sa objaví tam, kde veci prestávame zvládať, cítime sa preťažený, strácame istotu a nadhľad. Eustres i distres sa telesne prejavujú podobne. Dobré komunikačné zručnosti pomáhajú znížiť distres“ (Praško, 2007, s. 14-15).

Hartl (2009) definuje distres ako zvláštnu formu stresu. Na rozdiel od stresu je distres vždy vedomý a vedie k pozorovateľným zmenám. Subjektívne je vnímaný ako neschopnosť vyrovnat' sa s kladenými nárokmi a s pocitom, že subjekt sám nad situáciou, niekedy i nad sebou stráca kontrolu. Distres navodzuje úzkosť, depresiu a niekedy i beznádej a učí človeka vyhýbať sa situáciám, v ktorých došlo k distresu.

Rheinwaldová (1995) považuje za najdôležitejšie pre zabránenie distresu prácu na svojej osobnosti.

Podľa Mikuláštik (2007) distres môžeme podľa dĺžky trvania deliť do dvoch skupín:

- **akútny distres** - môže to byť napríklad smrť milovanej osoby, pracovný neúspech, rozvod. Pôžitok je veľmi silný, človek sa s tým môže určitú dobu vyrovnávať, hormonálne sa to prejavuje uvoľňovaním veľkého množstva adrenalínu do krvi.
- **chronický distres** - môže tam patriť napríklad mobbing, dlhodobé nezhody v manželstve, finančné problémy. Do krvi sa vyplavuje kortizón, v malých dávkach ale dlhodobo.

Podľa Blažkovej (2008) akútny stres sa nedá prehliadnuť, pretože je nový. Chronický stres je prehliadateľný, pretože je nový a do istej miery sme zvyknutí s ním žiť.

## 2.2 Čo vyvoláva stres

„Podnetom, stresorom, sa môže stať čokoľvek, čo marí alebo ohrozuje realizáciu cieľov organizmu, alebo jeho rovnovážny stav“ (Boroš 1999, s. 209).

Ako uvádza Boroš (1999), stresová situácia môže vyvolávať zvýšenú nervozitu, duševné napätie, únavu, pocit slabosti, narúša koncentráciu pozornosti a má často za následok vznik a rozvoj neurotických porúch.

Stresy môžu vyvolávať napríklad:

- **st'ažené životné podmienky** (preťaženosť v práci, v rodinnom živote),
- **časový deficit** (subjektívne prežívanie nedostatku času pri realizácii prijatého rozhodnutia, napr. vyriešiť problém),
- **tlak povinnosti** (je to silné prežívanie zodpovednosti za správne i presné realizovanie pridelenej úlohy),
- **tlak ohrozenia** ( súvisí s podmienkami skutočného alebo možného ohrozenia života).

## 2.3 Stresory

„Dr. Selye označil všetko, čo na nás a náš organizmus má určité požiadavky a čomu sa musíme prispôsobovať, ako STRESORY“ (Rheinwaldová 1995, s. 7).

„To, čo stres spôsobuje, sa označuje ako stresor“ (Mikulášтик 2007, s. 76).

Podľa Rheinwaldovej (1995) môžeme stresory rozdeliť na:

**Myšlienkové**, ktoré vznikajú z pohľadu na seba, druhých ľudí, na svet a situácie, do ktorých sa dostávame a taktiež z emócií a vzťahov. „Úkolové, pochádzajúce z nášho spôsobu riešenia úloh, za ktoré sme zodpovedný“ (Rheinwaldová 1995, s. 8).

**Fyzikálne**, teda faktory prostredia, v ktorom žijeme, pomôcky s ktorými pracujeme, náš organizmus a všetko, čo má naň vplyv.

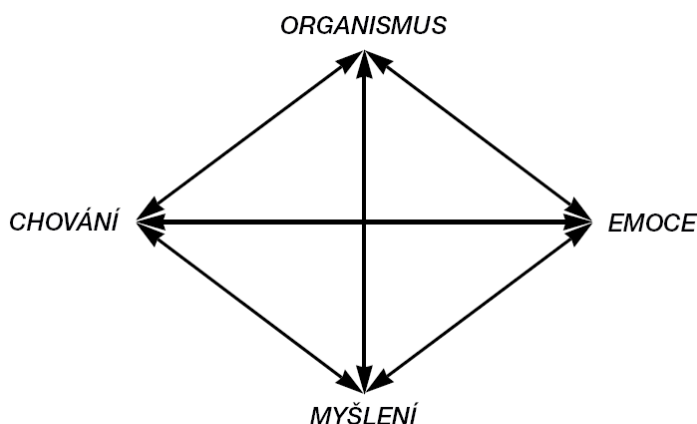
Podľa Hartla (2009) je stresor - činiteľ vonkajšieho prostredia vyvolávajúci v organizme stav stresu či stresovú reakciu. Medzi najvýznamnejšie patrí hlad, podvýživa, hluk, konflikty a traumatické životné udalosti.

„STRESOR - podnet, ktorý spúšťa stresovú reakciu. Môže ním byť akákoľvek zmena vnútri i mimo organizmu“ (Černý 1999, s. 2).



Podľa Černého (1999) *stresová reakcia* je reakcia, v ktorej sa znižuje subjektívna schopnosť kontroly a môže byť popísaná na rovine *pozorovateľného chovania, fyziológie, emócií a myšlienok*.

Obr. 1: Príklad stresovej reakcie



Zdroj: ČERNÝ, V. Praha: Computer Press 1999. s.2

Ako vo svojej knihe uvádza Křivohlavý (1994) vedec H. Seley horoví o *fyzikálnych a emocionálnych stresoroch*.

Medzi *fyzikálne stresory* patria jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotín, kofeín a iné drogy). Môžu sem taktiež patriť vyžarovanie ultrafialových a infračervených lúčov, nízky obsah kyslíka vo vzduchu.

Medzi *emocionálne stresory* patria úzkosť, smútok, obavy, strach, nenávisť. Rovnako ako pri strese tak i u stresorov sa môžeme stretnúť so špeciálnymi termínmi pre tzv. malé a veľké stresory.

Ak presahujú tieto vplyvy určitú hranicu, je možné hovoriť o *makrostresoroch* (makros - veľký). Makrostresory nie sú jediným negatívnym vplyvom, existujú i iné, menšie – tzv. *mikrostresory* (mikros – malý).

Ďalej podľa Křivohlavého (1994) *mikrostresory* vyjadrujú mierne až veľmi mierne okolnosti či podmienky vyvolávajúce stres. Môže to byť napríklad dlhodobý pociťovaný nedostatok lásky, ktorý sa kumuluje, až dosiahne hranice stresu, takže

uvádza človeka do stavu vnútornej tiesne. „*Makrostresory sú desivo pôsobiace, deptajúce až všetko ničiace vplyv*“ (Křivohlavý, 1994, s. 13).

Stresory môžu byť *krátkodobo a dlhodobo pôsobiace*. Medzi *krátkodobo pôsobiace* môžu patriť napríklad bolesť, vystavenie nadmernému teplu alebo chladu, vyrušenie z činnosti, neúspech pri riešení určitého problému. Medzi *dlhodobo pôsobiace* stresory môžeme zahrnúť napríklad zverenie vysoko zodpovedných úloh, dlhodobú obranu proti rôznym útokom, nasadenie vojakov v dlhodobej akcii.

B. Rule a A. Nesdale rozlišujú stresory *primárny a sekundárny*. Medzi *primárny* patria priamo na organizmus pôsobiace vplyvy (vplyv hluku, teploty). Medzi *sekundárne* patria tie stresory, ktoré kladú prekážky do cesty určitej činnosti (zákazy, narušenie osobnej zóny).

Nakonečný (2011) opisuje tri typy stresových situácií:

- fyzický stres - zdravotný stav po autonehode, práca v príliš hlučnom prostredí,
- psychický stres - problémy spojené so získaním bytu, časová tieseň súvisiaca s plnením dôležitej úlohy,
- sociálny stres - konfliktné manželstvo, vážne problémy s výchovou dieťaťa.

## 2.4 Stresory v rodine

Praško (1996) uvádza, že optimálne fungujúca rodina je bezpečným zázemím ako pre partnerov, tak pre deti, býva azylom, ktorý pomáha vyrovnávať sa s prekážkami a stresormi každodenného života i so závažnými životnými udalosťami, ktoré ich členov zaskočia. Partneri sa navzájom citovo podporujú a vytvárajú bezpečie pre svoje deti, no bohužiaľ optimálne fungujúcich rodín nie je toľko, koľko by sme si priali.

Kraska (2007) opisuje, že veľmi veľa ľudí, trpiacich stresom si neodýchne ani doma. Len čo prídu z práce domov, ženú sa ďalej a stres neustupuje. Sú to najmä ľudia pracujúci na vysokých postoch. „*Stres vo vzťahu nemusí vznikáť v dôsledku veľkých nezhôd a neporozumení, ba naopak: s pravidla k nemu vedú na prvý pohľad drobné veci*“ (Kraska 2007, s. 44).

*„Rýchlosť moderného života, náročnosť na výkon, nedostatok času, radikálne zmeny v životnom štýle, porovnávanie sa s druhými, to všetko vytvára radu frustrácií a nespokojnosti“ (Praško 1996, s. 27).*

Praško (1996) svoju nespokojnosť v živote veľa ľudí rieši tým, že hľadajú vinníka mimo seba, najjednoduchšie je nájsť ho medzi svojimi najbližšími. Ľudia často začínajú na seba reagovať precitlivo, vadia im aj maličkosti, začínajú sa k sebe správať nevraživo, zlosť a frustráciu z práce prenášajú na rodinných členov.

Najčastejšie dôvody stresu v rodinnom prostredí

- vzájomné obviňovanie
- neschopnosť dohodnúť sa na trávení spoločného času
- prenášanie potláčaných negatívnych emócií (z práce) do rodiny
- nutnosť starať sa o chorých rodičov
- nadmerné ekonomické starosti.

Podľa Irmiša (1996) každý z nás sa v priebehu života stretáva s rôznymi situáciami, ktoré vyvolávajú stres, a ktorým sa nemôžeme vyhnúť. Na základe desiatok klinických štúdií vypracovali Holmes a Rahe škálu životných udalostí.

Tabuľka 1: Škála životných udalostí

<b>Životná udalosť</b>	<b>Hodnota</b>	<b>Životná udalosť</b>	<b>Hodnota</b>
Smrť životného partnera	100	Vypovedanie pôžičky	30
Rozvod	73	Zmena zodpovednosti v zamestnaní	29
Rozchod s manželským partnerom	65	Odchod dcéry alebo syna z domu	29
Uväznenie	63	Problémy so svokrou, svokrom	28
Smrť člena rodiny	63	Významný osobný úspech	26
Vážny úraz alebo ochorenie	53	Manžel alebo manželka začala alebo prestala chodiť do zamestnania	26
Svadba	50	Začiatok alebo koniec školy	26
Prepustenie zo zamestnania	47	Väčšia zmena životných podmienok	25
Uzmierenie s manželským partnerom	45	Zmena osobných návykov	24
Odchod do dôchodku	45	Konflikty s nadriadenými	23
Závažná zmena zdravotného stavu člena rodiny	44	Podstatné zmeny pracovných podmienok alebo pracovnej doby	20
Tehotenstvo	40	Zmena bydliska	20
Sexuálne problémy	39	Kvalifikačná skúška v škole alebo zamestnaní	20
Prírastok nového člena do rodiny	39	Zmena obvyklého spôsobu rekreácie	19
Závažné zmeny v zamestnaní	39	Podstatná zmena v náboženských aktivitách	19
Zmena finančnej situácie	38	Zásadná zmena v spoločenskom uplatnení	18
Smrť blízkeho priateľa	37	Zmena spánkových návykov	16
Zmena pracovného zamerania	36	Zmena návykov v jedle	15
Závažné nehody s partnerom	35	Dovolenka	13
Väčšia pôžička	31	Dopravný priestupok a pokuta	11

Zdroj: Irmiš F., Vyd. Alternatíva , Praha 1996, s. 13-14

*„S časti je stres v rodinnom prostredí vyvolaný radou komunikačných zlozvykov, ktoré v druhom vyvolávajú hnev alebo strach. S časti pramení z nevyriešených životných problémov, ktoré sa nemôžu riešiť vďaka tomu, že sa dostatočne medzi partnermi a medzi generáciami nekomunikuje“ (Praško 1996, s. 27-28).*

## **2.5 Spoločenské stresory**

*„Spoločenské stresory patria medzi ďalšie vzťahové faktory vyvolávajúce stres. Je to predovšetkým styk s ľuďmi, napríklad zoznamovanie, požiadanie o schôdzku, verejná prednáška či jednanie s ľuďmi v zamestnaní“ (Rheinwaldová 1995, s. 19).*

Ako uvádza Rheinwaldová (1995) to všetko môže byť pre jedného stresorom a pre druhého radostná udalosť, rovnako ako styk s ľuďmi je pre niekoho stresujúci, pre druhého je stresujúca samota. *„Prevenciou spoločenských stresorov je výchova“ (Rheinwaldová 1995, s. 19).*

Ďalej Rheinwaldová (1995) opisuje, že ak je niekto vychovávaný ako sebaistý, samostatný človek, ktorý sa vie spoločensky pohybovať, cíti sa medzi ľuďmi dobre. Naopak neistý človek, ktorý nie je zvyknutý na spoločnosť, je nervózny, bojí sa odmietnutia a to všetko mu spôsobuje stres. Spoločenský stres pôsobí tiež uvedomením si nášho postavenia v spoločnosti, napríklad sa necítíme medzi ľuďmi prijímaný, máme pocit, že sme iní, a preto nezapadáme do ich života. Tieto pocity sa síce nemusia zakladať na pravde, ale my ich vnímame, a preto vedú k frustrácii a k depresii a pokus o prispôsobenie sa je niekedy nezdravý, spôsobuje vlastnosti, ktoré sú symptómom distresu.

### 3. OCHORENIA NÁSLEDKOM STRESU

„Stres vyvoláva také telesné a duševné reakcie, ktoré v konečnom dôsledku môžu podnietiť rozvoj najrôznejších ochorení a porúch“ (Kraska 2007, s. 33).

„Chronický stres sa podieľa na väčšine ochorení od úzkostných a depresívnych stavov, cez alergie a imunitné poruchy, bolesti chrbtice, obezitu, srdcové a obehové problémy, rakovinu až k Alzheimerovej chorobe“ (Uzel 2008, s. 7).

Podľa Kozoňa (2011) môže ísť o:

- kardiovaskulárne ochorenia
- vredové ochorenia
- oslabený imunitný systém
- astmu
- bolesti hlavy a migrény

**Kardiovaskulárne ochorenie** je pravdepodobne najzávažnejším zdravotným problémom spojeným so stresom. Medzi prvotné príčiny srdcových ochorení patria fajčenie a strava s vysokým obsahom tukov. „Vysoký krvný tlak je spojený s vývojom artériosklerózy, alebo stvrdnutím artérií. Artérioskleróza je dôsledkom vzniku krvného tlaku v artériách, ktorý postupne zužuje ich priechodnosť. Nakoniec sa artéria zablokuje, vedie k angíne, mŕtvici a zlyhaniu srdca“ (Kozoň 2011, s. 12).

„Vredové ochorenie žalúdka a dvanástnika bola považované za typické stresové ochorenie“ (Schreiber 1992, s. 25).

„Normálne je výstelka žalúdka pokrytá vrstvou hlienu, čo ju chráni pred tráviacimi šťavami a enzýmami, pomocou ktorých sa jedlo trávi. Časom môže chronický stres stimulovať nadmernú produkciu tráviacich štiav, ktoré rozkladajú ochranný hlien a pôsobia na steny tráviaceho traktu, čo má za následok vtedy“ (Kozoň 2011, s. 13).

Podľa Kozoňa (2011) **Imunitný systém** chráni organizmus pred infekciami. Bojuje s vonkajšími nepriateľmi ako sú škodlivé baktérie, vírusy, či s rakovinou. Nadmerný stres môže poškodiť imunitný systém pôsobením na týmus, ten na regulovanie imunity produkuje biele krvinky nazývané T- bunky. Taktiež produkuje rôzne

hormóny súvisiace s imunitou. „*Stresová reakcia odvádza potrebné látky do dôležitých častí organizmu, ktoré sa musia vysporiadať so stresom, teda najmä do mozgu, srdca a svalov. Následkom zníženia činnosti bielych krviniek, môže veľký stres zapríčiniť zníženie odolnosti voči bežným nákazám ako sú prechladnutia, chrípky a herpes*“ (Kozoň 2011, s. 12).

Medzi **d’alšie stresové ochorenia** podľa Schreiber (1992) môže patriť astma. Je to sťažovanie dýchania spôsobené stiahnutím svalov priedušiek. „*Záchvaty sú zvyčajne vyvolané alergickou reakciou na antigény ako trávový a kvetný peľ, plesňové a hubové spóry, zvieracie lupiny a niektoré potraviny, ale môžu ich tiež spôsobiť chemické dráždidlá v ovzduší alebo infekcie dýchacieho traktu*“ (Kozoň 2011, s. 12).

Ďalej Schreider (1992) uvádza migrénu, čo sú veľké bolesti hlavy, niekedy len v jednej polovici sprevádzané zrakovými poruchami.

Podľa Kozoňa (2011) záchvaty migrény vyvolávajú rôzne podnety ako stres, únava, zmeny počasia, hladovanie, menštruácia, omamné látky ako aj antikoncepčné preparáty obsahujúce estrogén, a niektoré potraviny ako syr, alkohol, čokoláda, ktoré obsahujú látky pôsobiace na cievy.

Podľa Schreiber (1992) môžu medzi d’alšie ochorenia patriť ischemická choroba srdca. „*Ide však o ochorenie zapríčinené viacerými faktormi, avšak stresové vplyvy sa podieľajú ako na základnom ochorení (skleróza alebo kôrmatenie vencovitých tepien srdca), tak na jeho hlavných komplikáciách (infarkt myokardu) ako faktory prídavné*“ (Schreiber 1992, s. 24).

Podľa Hoeksemana (2012) je ischemická choroba srdca najčastejším stresovým ochorením. Ischemická choroba srdca sa vyskytuje, keď sa koronárne tepny zásobujúce srdcový sval krvou zúžia alebo úplne uzavrujú v dôsledku postupného nahromadenia tukových usadenín, ktorým hovoríme *plaky*.

„*Plaky zabraňujú prístupu kyslíka a živín do srdca. Môže sa to prejaviť bolesťou, ktorá vystreľuje do hrudníka a ramena. Tento stav sa nazýva angina pectoris. Pokiaľ je prísun kyslíka do srdca úplne prerušený, nastáva infarkt myokardu*“ (Hoeksema 2012, s. 599).

### 3.1 Psychosomatické ochorenie

„U psychosomatických ochoreniach sa zreteľne prejavuje a spolupodieľa vplyv stresových psychosociálnych situácií“ (Irmiš 1996, s. 18).

„Psychosomatické poruchy sú telesné poruchy, u ktorých sa predpokladá, že v nich rozhodujúcu úlohu hrajú emócie“ (Hoeksema 2012, s. 598).

Ako uvádza Bajčík (1981) vznik psychosomatických ochorení umožňuje predovšetkým stavba nervového systému. Z podkôrových oblastí centrálného nervového systému vychádzajú riadiace impulzy cez vegetatívny nervový systém do všetkých vnútorných orgánov. Podľa Irmiša (1996) medzi psychosomatické ochorenia sa skôr radilo najmä sedem ochorení: pľúcna astma, dvanástnikové vredy, atopický ekzém, zvýšený krvný tlak, vredový zápal hrubého čreva, reumatická artritída a zvýšená činnosť štítnej žľazy.

Významnú úlohu pri psychosomatickom ochorení hrá psychické preťaženie. „*Ich príčinou je neúmerné namáhanie z psychického zaťaženia a vznikajú na pôde orgánovej dispozície*“ (Bajčík 1981, s. 97).

Podľa Bajčíka (1981) niektorí ľudia reagujú na psychické zaťaženie zvýšením pulzovej frekvencie, iní výrazným znížením kožného odporu.

Za psychické symptómy prežívania stresu sa považujú:

**Úzkosť** podľa Boroša (1999) môžeme charakterizovať ako tendenciu emocionálne negatívne a často defenzívne reagovať na ohrozenie. „*Vysoká miera je prakticky blízko neuroticizmu. Vznik stavu úzkosti závisí jednak od úzkostlivosti ako dispozície, jednak od reálnej intenzity hrozby. Čím vyššia je úzkostlivosť, tým výraznejšie sú reakcie na stresové situácie*“ (Kozoň 2011, s. 8).

**Obava** podľa Boroša (1999) je prežívanie nepríjemného citového stavu.

„*Človek, ktorý prežíva takýto stav, nemôže jednoznačne povedať, z čoho má v danej chvíli strach*“ (Kozoň 2011, s. 8).

Ako uvádza Kozoň (2011) **tréma** sa často dostavuje v relatívne presne určených podmienkach, napríklad keď sú pri nejakej činnosti prítomní svedkovia. Je druhom duševného stavu emočného charakteru a sprevádza ju nedostatok sebadôvery.

Podľa Kozoňa (2011) je ďalším symptómom **strach**. Jeho zdrojom sú najčastejšie konkrétne podnety, ľudia, situácie. Strach narúša koncentráciu pozornosti a myslenia.



„Strach je signálová emócia, ktorá chráni existenciu človeka a v mnohých prípadoch stimuluje jeho činnosť“ (Boroš 1999, s. 213).

Podľa Kozoňa (2011) má **hnev** úzky vzťah k stresu, ide o agresívny cit, často prekazenie aktivity smerujúcej na dosiahnutie cieľa.

### **3.2 Dôsledky stresu, výhody, nevýhody a riziká**

Cungi (2001) opisuje, že ak sa na stresovú reakciu adaptujeme, dokáže jej náš organizmus lepšie čeliť, sme pozornejší a ostražitejší. Najčastejšie komplikácie v prípade akútneho stresoru je posttraumatický stres, ale dochádza i k ďalším problémom napríklad nespavosť, stav trvalého napätia. Niekedy sa prejavujú aj organické poruchy ako je gastritída, žalúdočné vredy, dochádza k rozvinutiu cukrovky.

„Za vážne dôsledky stresu možno považovať predovšetkým emocionálne problémy: na ohrozenie reagujú ľudia strachom, na stratu a poškodenie depresiou, na ťažkosti a prekážky často hnevom“ (Nakonečný, 2011, s. 622).

Ďalej Cungi (2001) opisuje ak sa stres stane chronickým, môže sa dostaviť únava či depresie. To predovšetkým vtedy, keď sa dostane do fázy vyčerpanosti. Vtedy sa môže začať uchýľovať k nezdravým prostriedkom : cigaretám, alkoholu, káve či liekom. Jeho stravovacie návyky sa zhoršujú, málo spí. Veľmi často dochádza k funkčným poruchám ako sú migrény, tráviace problémy, alergie či kožné ochorenia. Vytvára sa priaznivá klíma pre rozvinutie organických porúch: vysoký krvný tlak, zvýšenie hladiny cholesterolu, ochorením tráviaceho ústrojenstva (žalúdočné problémy). Popri organických a funkčných chorobách stres sprevádza prejavy podráždenosti, úzkosti, depresie, čo často prináša zhoršenie vzťahov v rodine, na pracovisku a vyvoláva vážne konflikty. Na základe pozorovaní mnohých stresovaných osôb sa zistilo, že prostriedky používané pre krátkodobé potlačenie stresu dlhodobo celkovú situáciu často zhoršujú, čoho príkladom je fajčenie. „Cigareta môže ukludniť a zvýšiť schopnosť sústrediť sa, v tomto zmysle pôsobí blahodárne“ (Cungi, 2001 s. 32). No po niekoľkých rokoch sa fajčiar stáva na tabaku závislým, zvyšuje sa u neho riziko ochorenia rakovinou a kardiovaskulárnymi ochoreniami a stres sa prehlbuje.

## 4. ZVLÁDANIE STRESU

Cungi (2001) uvádza, že na stresové situácie nereagujú všetci ľudia rovnako, reakcia teda závisí na človeku samotnom, na jeho vrodených a získaných schopnostiach.

### ***Vrodená emotivita***

Každý z nás je prirodzene viac alebo menej emotívny. Platí, že čím je jedinec viac emotívny, tým citlivejší je na stresové faktory, to však neznamená, že sa tento stav nedá zmeniť. Je možné sa ho naučiť prekonávať a vo väčšine prípadov sú veľmi dobré výsledky.

### ***Životný štýl***

Vo vyvolávaní stresu hrá dôležitú úlohu životný štýl nazývaný **chovanie typu A** (je to chovanie vyznačujúce sa podráždenosťou). U tohto typu je zvýšené riziko kardiovaskulárneho ochorenia.

*„Osobnosť typu A je ctižiadostivá, netrpezlivá, silne orientovaná na výkon, je perfekcionistická. S pravidla uvažuje v extrémoch, všetko chce mať dokonalé: proste buď všetko, alebo nič“* (Kraska, 2007 s. 31).

**Osobnosť typu B** je opakom typu A (je charakterizovaný kľudnejším a uvoľnenejším chovaním). Tento typ osobnosti jedná v stresových situáciách inak, kľudnejšie.

*„Dokáže získať nadhľad, veci berie len tak vážne ako je potrebné, do ničoho sa nevrhá bez hlavo“* (Kraska, 2007 s. 31).

### **4.1 Coping a adaptácia**

Podľa Křivohlavého (1994) v angličtine slovo „coping“ znamená vedieť si poradiť a vysporiadať sa s mimoriadne ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou.

*„Zvládaním (koupingom) sa rozumie snaha - ako intrapsychická (vnútorná), tak zameraná na určitú činnosť - riadiť, tolerovať, redukovať, a minimalizovať vnútorné a vonkajšie požiadavky kladené na človeka a konfliktami medzi týmito požiadavkami“* (Křivohlavý 1994, s. 43).

Ďalej podľa Křivohlavého (1994) slovo „adaptácia“ je latinského pôvodu a znamená upraviť, pripraviť sa napríklad na ťažkú životnú skúšku. „V širšom chápaní vysvetľujeme adaptáciu ako proces prispôsobovania sa človeka k meniacim sa podmienkam prostredia, či rozličným životným situáciám“ (Boroš, 1999 s. 60).

Křivohlavý (1994) opisuje rozdiel medzi adaptáciou a copingom tak, že adaptáciou sa rozumie vyrovnanie zo záťažou, ktorá je relatívne v normálnych medziach, pre človeka pomerne dobre zvládnuteľná. Copingom sa rozumie boj človeka s neprímeranou, nadlimitnou (mimoriadne silnou) záťažou. Do takejto situácie sa môže človek dostať vďaka ochoreniu, životnej kríze, nedorozumeniu.

„Chceme teda úspešne zvládať stres, v prvom rade musíme viac poznať sami seba“ (Kraska, 2007 s. 52).

## 4.2 Úprava emočných návykov

„Stres je návyk. Chceme sa teda zo svojím problémom vysporiadať, potrebujeme zmeniť svoje návyk“ (Cungi, 201, s. 63).

Podľa Cungiho (2001) si teda musíme osvojiť iné spôsoby chovania než to, ktoré nás uzavrelo do bludného kruhu. Kvôli tomu boli v posledných rokoch vypracované rôzne metódy zaoberajúce sa emóciami, automatickými myšlienkami a chovaním. Všetky sú účinné, ale ich indikácia sa prevádza, až po prevedení funkcionálnej analýzy. Pretože pre určité prípady možno použiť iba určité metódy. Aby bol program zameraný na zvládanie stresu čo najúčinnjší, musí byť „ušíty na mieru“. Techniky majú niekoľko spoločných bodov:

- cieľom je osvojiť si vždy nové chovanie. Také, ktoré stres vylučuje (ak sa naučíme relaxovať, nemôžeme byť súčasne napätý)
- keďže je priam nemožné sa niečo odnaučiť, jediným spôsobom ako postupovať, je osvojiť si nové a vhodnejšie jednanie. Nebudeme sa učiť ako byť menej podráždený, ale ako sa ukludniť
- na to aby bolo takéto osvojenie trvalé, musíme ho často opakovať. Niekoľko krátkych a často robených cvičení má väčší účinok ako jedno dlhé a málokedy opakované cvičenie

- nácvik je dlhodobou záležitosťou, a aby sa stal chovaním, ktoré už nemôžeme zabudnúť, trvá to dlhšiu dobu.

„*Emočné návyky sú predovšetkým problémy stresu. Na jednej strane sú akýmsi presným odrazom spúšťania fyziologických mechanizmov stresu a na druhej strane hlavným zdrojom patologických funkčných a organických komplikácií*“ (Cungi 2001, s. 65).

Podľa Cungiho (2001) rozlišujeme tri úzkostné stavy: panika, generalizovaná úzkosť, adaptovaná úzkosť. *"Panika je poplachový stav pripravujúci telo k vyvinutiu krátkeho a intenzívneho úsilia, ktoré má byť vynaložené k úteku alebo boju"* (Cungi, 2001 s.65).

Cungi (2001) uvádza, že pri panickom záchvate je takmer nemožné rozumne uvažovať, preto hlavné myšlienky v tomto štádiu sú: strach zo smrti, strach, že sa zbláznime alebo prestaneme kontrolovať svoje chovanie. Panický záchvat sa objavuje v stave akútneho stresu a dochádza k nemu vo vysoko traumatizujúcich situáciách. Môžu to byť napríklad autonehody. Výška jeho intenzity závisí na citlivosti jedinca, no sú ľudia, ktorý nespanikária ani vo veľmi ťažkých situáciách, a naopak sú ľudia, ktorý panikária rýchlo i pri banálnych situáciách. **Generalizovaná úzkosť** - ide o druhé štádium úzkosti a v tomto stave zostáva jedinec napätí.

Dochádza u neho často k funkčným problémom, ako je sťažené dýchanie alebo zažívacie problémy. Je to stav pohotovosti, myšlienky sa sústreďujú na očakávanie možného nebezpečenstva a dotýčny vníma predovšetkým to, čoho sa bojí. **Adaptovaná úzkosť** - v tomto prípade vzniká úzkosť potrebná pre vyvolanie akcie a povzbudenia, jedná sa o stav žiaduci.

### 4.3 Pozitívne myslenie

Podľa Cungiho (2001) ak sa človek dostane do každodenného zhonu, smeruje všetka naša energia skôr na to, čo je treba urobiť, než na to, čo sme už urobili. Pocity naliehavosti prevládne. Pokiaľ sa zameriame len na neúspechy, osvojíme si postoj "nikdy nebyť spokojný" sprevádzaný celou radou trápení. Výsledkom je potom prehĺbenie stresu, strata sebadôvery. Reálnym posilňovaním znížime svoje emočné napätie. Naliehavé sa stane menej naliehavé a problémom budeme lepšie čeliť. Posilňovanie sa prevádza pomocou rady metód, pričom cieľom každej z nich je „pozitivizovať“ skutočnú a konkrétnu vec.

Rozpoznať vlastné automatické myšlienky podľa Cungiho (2001) pre nás môže byť zaujímavé. Zistíme, že sú ako krajina mihajúca sa nepretržite okolo nás, ktorú však nakoniec už ani nevnímame. Ich počet nie je vysoký, pohybuje sa tak medzi piatimi šiestimi, môže byť ich i desať, ale zriedka kedy viac, a tie sa nám stále vracajú.

Postup, ktorý uvádza Cungi (2001) je nasledovný: zapíšete si automatické myšlienky, ktoré vás v aktivačných situáciách napadajú a čo v nich cítite. To sa na začiatku prevádza omnoho ľahšie, stačí iba myslieť na jednu nepríjemnú situáciu patriacu do minulosti a myšlienky sa nám objavia znova.

## 5. Psychické techniky zvládania stresu

*„Aj veľký stres môžu ľudia dobre znášať, pokiaľ sú uvoľnení a nie sú už dopredu nervóznymi. Už existujúce vnútorné stresové reakcie možno odbúravať pomocou relaxačných cvičení. K vnútornému i vonkajšiemu kludu možno využívať rôzne postupy“* (Huber 2009, s. 83).

Podľa Krasku (2007) k najčastejším využívaným technikám patrí napríklad jóga, dychové cvičenia, terapia farbami.

Podľa Cungiho (2001) sa tresovaný človek dokáže uvoľniť veľmi ťažko, no môže sa mu dokonca stať, že nácvik relaxácie vedie k opačnému výsledku - pocíti ešte väčšie podráždenie a napätie. To znamená, že sa väčšinou cíti uvoľnený iba vtedy, keď je všetko v poriadku. Lepšie je však keď sa človek uvoľní aspoň trochu ako vôbec. *„Cieľom účinnej relaxácie je dokázať „fungovať“ taktiež, a predovšetkým v ťažkých situáciách“* (Cungi, 2001, s. 70).

### 5.1 Druhy techník

*„Relaxačné techniky sú ďalším cenným pomocníkom. Cvičenie sa delí na telesné, duševné a tvorivé, rozhodnutie je len na Vás“* (Kraska, 2007 s. 56).

#### **Postup pri nácviku - hypoventilácie**

- ako opisuje Cungi (2001), že dokázať sa uvoľniť v stresovej situácii, vtedy keď sme napätý, podráždený alebo úzkostlivý, je ťažké. Je teda potreba vedieť sa uklidniť, pomocou niekoľkých stimulácií založených na spomalení tepovej frekvencie. To znamená pomocou reflexu stimulujúceho parasympatický nervový systém. Keď sme pod vplyvom určitého stresu všimame si dobre predovšetkým zrýchlenie niektorých telesných funkcií. Pokiaľ si nameriame pulz budeme si môcť overiť, či metóda hypoventilácie bude účinná. Ak sa pri jej prevedení tep spomalí, znamená to, že technika je účinná! Ak je však tep bez zmeny, alebo dokonca rýchlejší, je treba jej prevedenie ešte zdokonaľiť.

*„I veľký stres môžu ľudia dobre znášať, pokiaľ sú uvoľnení a nie sú už vopred nervóznymi. Už existujúcu vnútornú stresovú reakciu možno odbúrať pomocou relaxačných cvičení“* (Huber, 2009 s. 83).

### ***Meditácia***

- z latinského meditatio = „premyšľanie o niečom“ je cvičenie koncentrácie s cieľom zastaviť permanentne prebiehajúci tok myšlienok a navodiť vnútornú prázdnotu. Táto metóda pomáha odbúrať stres, podporuje vnútornú harmóniu. Okrem toho podporuje pozornosť, schopnosť koncentrácie a vyrovnanosť. „Existujú rôzne druhy meditácií. Všetkým je spoločná koncentrácia na energetické centrá v tele, na obraz alebo na objekt či na dych a väčšinou taktiež recitáciu mantry (mantra je rituálne slovo alebo slovné spojenie, ktoré je známe iba meditujúcemu samému)“ (Huber, 2009, s. 83-84).

### ***Autogénny tréning***

- Irmiš (1996) uvádza, že autogénny tréning je jedna z osvedčených, najrozšírenejších a najlepšie vedecky prepracovaných relaxačných metód.

„Autogénny tréning je relaxačná metóda nemeckých lekárov Schultza a Lutheho, užívané v Európe i Amerike, kde ju v roku 1932 predstavili a úspešne užívali k liečeniu celej rady somatických ochorení“ (Rheinwadlová 1995, s. 180).

Podľa Schreibera (1992) je rozvinutou psychoterapeutickou metódou relaxácie. Znamená cvičenie seba samého, cvičenie vlastného „ja.“

Huber (2009) uvádza, že autogénny tréning je rozšírený po celom svete. Techniku autogénneho tréningu vyvinul berlínsky neurológ Johannes H. Schultz z hypnózy. Hypnóza je kľudný stav podobný spánku, ktorý je navodený inou osobou.

Najlepšie výsledky sa dosiahnu, pokiaľ autogénny tréning sa realizuje pravidelne, najlepšie denne pred spaním. Autogénny tréning sa používa predovšetkým k náprave porúch vegetatívnych procesov, schopnosti koncentrácie, nervozite či strese.

„Autogénnym tréningom možno nájsť seba samých, objaviť seba samých, naučiť sa sebaregulácii a tým sebanáprave, získať a zvýšiť koncentráciu, zbaviť sa afektívneho chovania dôjsť k uvoľneniu a k hľadanej vyrovnanosti, kľudu a pohode“ (Geist 1992, s. 19).

### ***Autosugescia***

- „Sugescia je informácia, myšlienka alebo predstava, ktorá je prijímaná ako realita, a to nezávisle na tom, či ide či nejde o skutočnosť“ (Irmiš, 1996, s. 132).

Sugesciou môžeme podľa Irmiša (1996) do určitej miery ovplyvňovať určité spôsoby emočného chovania (výbušnosť, agresivita, pamäť, bolesť, rôzne osobné a myšlienkové postoje).

*„Proces autohypnózy trénuje nevedomie k tomu, aby sa nechalo „naprogramovať“ vedomím. Pomocou tejto metódy dochádza k zakotveniu pozitívnych presvedčení v nevedomí. Prijatie autosugescie možno ešte urýchliť pomocou mentálnych vizualizácií žiadaného cieľa. Úspech autosugescie je tým pravdepodobnejší, čím dôslednejšie a častejšie je autosugescia používa“ (Huber, 2009, s. 87-88).*

### ***Pozitívne sebarozhovory***

Ako uvádza Huber (2009) táto metóda je príbuzná s autosugesciou. Je často nazývaná „malé umenie sebaovplyvňovania.“ Ide ju ľahko vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek. Každý z nás vedieme, či už vedome alebo nevedome vnútorný dialóg so sebou samým. Kanadský psychológ a univerzitný profesor Donald W. Meichenbaum vyvinul v 70. rokoch postup založený na sebainstrukciách pre zvládanie najrôznejších situácií stresu a strachu.

*„Táto technika patrí k metódam kognitívnej reštrukturalizácie a skladá sa zo štyroch časovo sa prekrývajúcich krokov“ (Huber, 2009 s. 89).*

- príprava na udalosť vyvolávajúcu stres,
- konfrontácia so stresovou situáciou a zachádzanie s ňou,
- zvládanie emócií a skutočnosti porážky,
- fáza sebaosilnenia.

Podľa Hubera (2009) táto metóda slúži k stupňovaniu pocitu sebahodnoty a pre posilnenie energie potrebnej k dosiahnutiu stanovených cieľov.

### ***Transcendentálna meditácia a Bensonova relaxačná odpoveď***

*„Transcendentálna meditácia: meditácia sa rozumie hlboké (náboženské i nenáboženské) zamyslenie, kontemplácie (duševná izolácia od okolitého sveta) rovnováhy“ (Schreiber 1992, s. 57).*



„Na Západ prenikla v polovici 20. storočia vďaka učeniu indického fyzika a filozofa Maharishiho Maheshe Yogiho. Má radu pozitívnych účinkov, preto sa rýchlo rozšírila ďalej a našla si veľa priaznivcov“ (Kraska 2007, s. 98).

Profesor Herbert Benson vyvinul novú metódu liečebnej relaxácie. „*Bensonova meditatívna relaxačná odpoveď dlhodobo mení biochémiu tela a vytvára akýsi druh blokády proti negatívnemu pôsobeniu stresových hormónov noradrenalínu na krvný tlak a srdcovú frekvenciu*“ (Huber, , 2009, s. 89).

### **Relaxácia**

„*Relaxácia znamená uvoľnenie, povolenie, ukludnenie. Je to bežný pojem v svalovej fyziológii, kde označuje uvoľnenie (opak napätia alebo sťahu) svalov*“ (Schreiber, 1992, s. 56).

Ako píše Schreiber (1992), pretože napätie zo svalov sa prenáša do mozgu, a naopak napätie nervov sa prenáša na svaly. Smeruje relaxácia k uvoľneniu napätia v oboch systémoch. K relaxácii posluží hudba, kniha alebo i činnosť spojená s príjemnou fyzickou námahou.

### **Aromaterapia**

Ako uvádza Kraska (2007) aromaterapia sa vyvinula z egyptskej tradície. Pri tejto metóde sa používajú prírodné vonné látky z rastlín tzv. éterické oleje. Cieľom je dosiahnuť prevenciu proti ochoreniam a posilniť pocit spokojnosti. Éterické oleje obsahujú takmer všetky vonné rastliny, niektoré v malých množstvách. Väčší podiel týchto olejov nájdeme v harmančeku, rozmaríne, levanduli a rôznych iných rastlinách. Vo veľkom množstve môžu pôsobiť toxicky.

### **Joga**

Podľa Schreibera (1992) je jednou z najobľúbenejších tréningových meditačných a relaxačných metód. Na základe určitých telesných a duchovných cvičení má viesť k sebezoznaniu. „*Joga však nepochybne umožňuje - za odborného vedenia - zlepšiť pocit prežívania života vnímaných jedincov, a tak sa uplatňuje i pri odolávaní stresu*“ (Schreiber 1992, s. 56).

Kraska (2007) uvádza, že joga nedokáže liečiť choroby, ale dokáže uľaviť od bolesti, pomáha zmiernovať astmu, podporuje sústredenosť mysli a v neposlednom rade otužuje telo, aby lepšie zvládalo stres.

### ***Kľud a odpočinok***

Ako uvádza Rheinwaldová (1995) odpočínutý človek znáša stresové situácie oveľa lepšie. Opakom stresu je kľud a kľudom rozumieme zastavenie činnosti. Je preto potrebné vedieť sa naučiť urobiť si prestávku behom dňa tak i v živote. Ak nechceme doplatiť na stresové ochorenie, tak musíme zmeniť svoju kompulzivitu typu A, ďalej sa zbaviť pocitu strachu a viny z nedostatočnej produktivity či lenivosti.

*„Kľud je nie len jedným z najlepších liekov proti stresu, ale i dôležitou prevenciou proti nahromadeniu vplyvov prepracovania, starostí, zodpovednosti a všetkých ostatných mentálnych a fyzických činnosti, ktorým sme sa nevedeli prispôbiť“* (Rheinwaldová 1995, s. 193).

### ***Terapia farbami***

Každá farba podľa Krasku (2007) predstavuje určitý druh energie a táto energia pôsobí na človeka prostredníctvom farebných a svetelných vln. *„V dôsledku odlišnej vlnovej dĺžky majú farby rôzne účinky na rôzne orgány“* (Kraska 2007, s. 111).

Terapia farbami prebieha mnohými spôsobmi, buď pacienti chodia pod tzv. sprchy z farebného svetla v podobe farebných paprskov, alebo sa terapeut zaoberá celým telom. Moderná terapia farbami používa rôzne lampy a farebné filtre.

### ***Terapia zvukom, rezonančná terapia***

Ako opisuje Kraska (2007) veľké využitie tejto metódy našla v indickom liečebnom umení. Znejúce misky a šálky sú známe i v Japonsku, Číne i v Himalájach. V dnešnej dobe sa tento druh terapie používa pri redukcii stresu. Masáž, ktorú sprevádza znejúci zvuk misiek predstavuje kombináciu terapie zvuku a masáže využívajúcu drobné chvenie. Človek si oddýchne od stresu, uvoľní sa. Táto masáž sa začína rozširovať najmä v športových centrách.

### ***Stravou proti stresu***

*„Z výskumu vyplýva, že nedostatok vitamínu zvyšuje náchylnosť organizmu k podliehaniu stresorom. Jediniec trpiaci nedostatkom vitamínu menej úspešne bojuje zo stresom. Pri strese sa totiž vytvárajú voľné radikály, ktoré môžu poškodiť steny buniek, a dokonca i genotyp jedinca“ (Kraska 2007, s. 72).*

Podľa Hubera (2009) na ochranu pred nimi poskytujú vitamíny A, C a E z ovocia, zeleniny či rastlinných olejov.

Kraska (2007) uvádza, že pri dlhodobom strese, infekciách, ochoreniach tráviaceho traktu a požívaní vyšších dávok alkoholu organizmus potrebuje viac vitamínu C. V bohatej miere ho nájdeme v plodoch šípky, brokolici, citrusovom ovocí či v kiwi.

Vitamín B1 stabilizuje nervový systém, podporuje jeho odolnosť a nájdeme ho v kvasniciach, pšeničných klíčkoch, v orechoch, semienkach slnečnice, ovsených vločkách či v celozrnnom pečive.

*„Vitamin B je časťou mozgových buniek, ktoré pomáhajú pri predávaní signálu z jedného konca nervu na druhý. Jeho nedostatok pociťujeme, okrem iného, ako mentálnu únavu, depresiu a naša odolnosť voči stresorom je znížená“ (Rheinwaldová 1995, s. 144).*

Podľa Kraska (2007) vitamín B2 pôsobí proti stresu, tlmí aktivitu stresových hormónov. V bohatej miere sa nachádza v mäse, rybách, syroch, jogurtoch či v plnotučnom mlieku. Vitamíny B6 pôsobí priam blahodárne v stave vyčerpania.

Nájsť ho môžeme v sójových bôboch, kvasniciach, celozrnnom pečive, v rybách, obilninách či v zelenine. Vitamín B12 taktiež pôsobí proti stresu a posilňuje nervový systém. Nachádza sa vo vajíčkach, syroch, mlieku a mäse.

*„Náš mozog potrebuje stopový prvok zinok. Preto je dôležité jesť rajčiny, avokádo a mrkvu. Potrebuje taktiež fosfor, ktorý je obsiahnutý v sušenom ovocí, ako sú d'atle, figy, marhule, hrozienka, sušené slivky a sušené jablká. Mozog aktivujú taktiež éterické oleje ako eugenol a estragol, ktoré nájdeme v čerstvej bazalke“ (Huber 2009, s. 100).*

*„Druh a spôsob reakcie na stres závisí na našich doterajších skúsenostiach, na tom, čo sme dosiaľ prežili, a v neposlednom rade i na našej povahe“ (Kraska, 2007 s. 52).*

### **Technika diára**

„Jedná sa o veľmi jednoduchú metódu, ktorá spočíva v tom, že si večer vytvoríte realizovateľný časový rozvrh aktivít na nasledujúci deň“ (Cungi, 2001 s. 118).

Ako uvádza Cungi (2001) pokiaľ si čas na druhý deň takto rozplánujeme, daný večer strávime omnoho príjemnejšie. Nebudeme sa zapodievať tým čo ešte treba urobiť. Čas, ktorý získame tým, že si priebeh dňa takto zorganizujeme, je značný a výsledkom je teda vyššia výkonnosť a menší stres.

Je ale treba sa zmieniť o dvoch aspektoch: **nepredvídateľných udalostiach a alternatívnych:**

- ak k nejakej nepredvídateľnej udalosti dôjde a bude táto udalosť prioritná, časový rozvrh diára presunieme alebo zrušíme,
- alternatívnymi sú tie aktivity, ktoré nastupujú ako náhrada za úlohy predpísané diárom, ktoré nemôžeme splniť a je dobré si jednu alebo druhú alternatívu so svojho časového rozvrhu večer napísať.

### **Metóda „tu a teraz“**

Podľa Cungiho (2001) keď máme na starosti príliš veľa vecí, robí nám stále väčšiu starosť vyriešiť problémy s tým spojené. Máme sklon zamerať sa skôr na to, čo nie je ešte hotové alebo čo zostáva urobiť, ako na to, čo sme už dokončili. Začíname byť čím ďalej tým nespokojnejší. To vedie k strate sebadôvery, k podráždeniu a pesimizmu.

Dokázať sa plne sústrediť na úlohu, ktorú robíme tu a teraz, má tri výhody:

- subjektívny čas sa spomaľuje a pocit naliehavosti znižuje,
- navykneme si tým ťažiť s prítomnosti,
- zvyšuje sa naša výkonnosť - pokiaľ robíme iba jednu úlohu, sústredíme na ňu všetku energiu, tým získame čas a môžeme potom lepšie naladený prejsť k ďalším činnostiam.

„Táto metóda je veľmi podobná tej predchádzajúcej, ale sústreďuje sa viac na čas a na to, čím disponujeme tu a teraz, aby sme pracovali efektívnejšie a boli s výsledkom spokojný“ (Cungi, 2001 s. 124). Často sa stáva, že v strese sa myšlienky sústreďujú na minulosť či budúcnosť, a nie na prítomnosť.

## 6. STRES NA PRACOVISKU

*„Pracovné vzťahy podobne ako rodinné, potrebujú našu investíciu do vzťahov. Týmto investíciami sú všímvosť k druhým, ochota im načúvať, porozumieť, oceniť ich, spomenúť si napr. na ich narodeniny, ale i vypočuť ich kritiku, otvorene s nimi hovoriť o tom, čo je problémom medzi nami, naučiť sa hovoriť, čo sami potrebujeme a cítime, ale i načúvať tomu, čo druhí potrebujú, naučiť sa uzatvárať kompromisy v prípade konfliktu záujmov“ (Praško 1996, s. 28).*

Práca väčšiny ľudí nie je jednoduchá. Kraska, (2007) čím je práca zložitejšia, tým je psychické zaťaženie väčšie. Bajčík (1981) podľa prieskumu pribúda viac práce, čím sa tempo zrýchľuje.

*„Preťažovanie, dlhá pracovná doba, nezriedka i protikladné informácie a pokyny, neuspokojivé pracovné prostredie, ba dokonca i šikanovanie na pracovisku či nezhody s nadriadeným patria k hlavným stresorom pôsobiacich v zamestnaní“ (Kraska, 2007 s.37).*

Ďalším stresom podľa Krasku (2007) je prudký rozvoj techniky, predovšetkým rozvoj informačných a komunikačných technológií, pretože práve to podnecuje nikdy nekončiaci proces zmien. V dôsledku veľkého počtu informácií, ktoré je treba spracovávať a vyhodnocovať, musíme svoje duševné schopnosti trvale rozvíjať.

### 6.1 Preťaženosť a monotónnosť

*„Fyzické faktory vytvárané naším pracovným a niekedy i domácim prostredím často vytvárajú značný stres, s ktorým toho moc nezmôžeme“ (Rheinwaldová 1995, s. 68).*

Kraska (2007) považuje za stresové napríklad také nedostatočné osvetlenie, blikajúci monitor, neustávajúci tlmený hluk strojov, ustavičné zvonenie telefónu. Sme často podráždený a nervózny, no niekedy ani nevieme prečo. Podobne však i nedostatočné pracovné vyťaženie býva náročné a pre zdravie nie príliš prospešné.

## 6.2 Varovné signály stresu na pracovisku

Podľa Krasku (2007) na pracovisku pôsobí celá rada stresorov, ktoré nie zriedka dosahujú samotné hranice únosnosti, niekedy ich dokonca prekračujú. Sú to napríklad: časový tlak, rozsah zodpovednosti stúpa, konflikty zo zákazníkmi, prípadne s nadriadeným nie sú výnimkou, dochádza k mnohým chybám, ktoré môžu mať rozsiahle následky.

*„Zvyšovanie požiadaviek nezodpovedá množstvu času, tieto tendencie sú protichodné. Prestávky sa skracujú, niekedy na ne vôbec nie je čas. Taktiež platí o bežných rozhovoroch s kolegami“ (Kraska 2007, s. 38).*

V dôsledku uvedených faktorov spravidla dochádza k týmto prejavom:

- výkonnosť pracovníka klesá
- dodržať termín nie je v ľudských silách
- miera podávania výpovedí je neobyčajne vysoká
- množí sa výskyt nehôd a úrazov
- konflikty medzi kolegami nadobúdajú na intenzite, niekedy prerastajú až v šikanovanie.

### ***Problémy s pracovnou záťažou***

Boroš (1999) vo svojej knihe uvádza prehľad niektorých stresorov:

- ***pracovné preťaženie*** - požiadavky práce sú vyššie ako schopnosti človeka. Môže ísť o ***kvantitatívne preťaženie*** (množstvo úloh, čas, termíny), ***kvalitatívne preťaženie*** (komplexnosť úloh, úlohy prevyšujúce predpoklady, schopnosti, vzdelanie, či intelekt človeka),
- ***nedostatočné zaťaženie*** - k nemu dochádza napríklad v dôsledku špecializácie výroby, teda ak ide o prácu nezmyselnú, nudnú, nevyužitie schopností, predpokladov.

### ***Problémy s frustráciu v zamestnaní***

Podľa Boroša (1999) ďalšími stresormi môžu byť ***neurčitost' roly*** (nedostatok informácií o podstate svojej práce, o rozsahu zodpovednosti, o výsledku práce), ***konflikt rolí*** (požiadavky nadriadených, ktoré sú v rozpore s potrebami a právami podriadených), ***vysoký stupeň špecializácie*** (nezmyselné vzdialenie od konečného produktu svojej práce), ***nedostatočné vedenie pri profesionálnej kariére*** (súvisí so zlými možnosťami osvojovať si nové pracovné postupy, zručnosti a vôbec odborne sa rozvíjať), ***zlá komunikácia*** (nedostatočná komunikačná sieť, alebo stratégia komunikácie napríklad v škole, v podniku, organizácii), ***otázky byrokracie*** (problém odrážajúci sa napr. v bránení iniciatíve, osobnom vývine, v napomáhaní priemernosti).

### ***Problémy zmien v zamestnaní***

Ako opisuje Boroš (1999), zmeny v zamestnaní sú rôzne a súvisia i s vývojom technológie.

Týkajú sa :

- ***vedecko-technického pokroku*** - problémy s kvalifikáciou a rekvalifikáciou
- ***povýšenia v zamestnaní*** - môže priniesť prekvapujúce problémy, súvisiace so zmenou sociálnych rolí, vzťahov s ľuďmi, ktorí boli po dlhé roky vnímaní ako seberovní.
- ***preradenia*** - zmena v pracovnom zaradení, zmena pracovného miesta,
- ***reorganizácie*** - môže mať tiež ďalekosiahle subjektívne i objektívne dôsledky ústiace do neistoty, do potreby adaptovať sa,
- ***nadbytočnosti (zbytočnosti)*** - často oprávnený pocit vlastnej nepotrebnosti, môže vyústiť do neistoty, zníženej sebaúcty,
- ***odchodu do dôchodku*** - podhodnocovaný a na zreteľ málo braný zdroj stresu.

„Iné zdroje stresu - môže ísť o pestrú variétu stresov - od pôsobenia fyzikálnych činiteľov po medziosobnostné vzťahy, pričom medziosobnostné vzťahy a osobnostné črty nadriadených môžu mať priamo zdraviu škodlivú kvalitu“ (Boroš, 1999, s. 211).

### 6.3 Syndróm vyhorenia

*„Syndróm vyhorenia (burn-out) patrí k najčastejším ochoreniam vzniknutým na základe dlhodobo prežívaného stresu“ (Kraska, 2007, s. 39).*

*„Dôsledok nezvládnutého stresu je vyhorenie. Stav vyhorenia vzniká dvoma cestami: krátkodobým intenzívnym stresom alebo menej intenzívnym dlhodobým stresom“ (Verešová 2007, s. 37).*

Podľa Kozoňa (2011) k jeho hlavným prejavom patria depresia, cynizmus, ľahostajnosť, strata sebadôvery, sťažený kontakt, časté choroby a telesné obtiaže.

Vo svojej knihe Kraska (2007) uvádza, že názov syndrómu dal nemecký psychoanalytik žijúci a pracujúci v New Yorku v 70. rokoch minulého storočia a bol ním Herbert Freudenberger. Vyhorenie je veľmi výstižné pomenovanie. Telo i duša do celého sveta volajú: „Už nemôžem! Nejde to!“ Človek je úplne vysilený a vyčerpaný. Tento stav pochopiteľne nenastáva zo dňa na deň, objavuje sa pomaly až nepozorovateľne. Vzniká v dôsledku dlhodobého a intenzívneho preťažovania."

*„Prvé štádium vyhorenia, tj. progresívna strata energie, idealizmu a zmyslu svojej činnosti, začína mnoho ľudí pociťovať už v dobe, kedy opustí školu a profesionálny výcvik a nastúpi na pracovisko zo všetkými obvyklými problémami a obmedzeniami“ (Rheinwaldová 1995, s. 122).*

Podľa Krasku (2007) príznaky tohto syndrómu bývajú nenápadné, okrem toho ich možno pomerne dobre tajiť. Charakteristickým spúšťačom rozvoja syndrómu býva zmena zamestnania. Najohrozovanejšie skupiny sú podľa výskumov ľudia pracujúci v pomáhajúcich profesiách ako napríklad lekári, zdravotné sestry, učitelia a taktiež jedinci, ktorých pracovná náplň je veľmi tvorivá ako sú napríklad manažéri. *„Ľudí, ktorých syndróm vyhorenia postihne, bývajú nadaní a pracovne vysoko angažovaní“ (Kraska 2007, s. 40).*

*„Človek, ktorý upadá do stavu psychického vyhorenia prežíva rad negatívnych citových stavov a ťažkých myšlienok. Cíti sa akoby bol chorý, no bez konkrétnych príznakov choroby“ (Kozoň 2011, s. 21).*



Podľa Krasku (2007) sa príznaky syndrómu môžu prejavovať, že:

- jedinec má pocit, že prácu nezvláda, spochybňuje význam a zmysel práce
- na druhých pôsobí nervóznym, nespokojným ba až podráždeným dojmom
- k prvým telesným sťažnostiam patria problémy so spánkom, bolesťami hlavy, infekcie, poruchy krvného obehu.

Syndróm vyhorenia sa podľa Krasku (2007) rozvíja postupne. Je preň typických niekoľko fáz:

- zo začiatku sa pracovník chopí novej práce alebo novej úlohy s nadšením. Má plno nápadov a je do práce zapálený.
- po opadnutí prvotného nadšenia si uvedomuje, že nedokáže všetko čo by chcel, alebo čo si predstavoval. Nastupuje frustrácia a pracovný výkon ešte stúpne.
- frustrácia sa násobí, objavuje sa tunelové videnie (človek má v hlave iba prácu, nič iné ho nezaujíma). Jeho osobný život prakticky akoby neexistoval, jedinec sa prestáva angažovať v rodinnom živote. Pripadá si, že k ostatným nepatrí.
- začínajú sa objavovať apatia a beznádej. Všetko mu je jedno. Osamelosť je čím ďalej silnejšia,
- nakoniec sa dostavuje pocit úplnej bezmocnosti a vyčerpanosti. Pretrvávajú problémy zo spánkom. Človek začína prepadať sebaľútosťi či depresii.

*„Veľa ľudí však našťastie rozpozná okamžik, ktorý je zlomový, a relatívne včas vyhľadá pomoc alebo sa vlastnými silami snaží situáciu zmeniť“* (Kraska, 2007, s. 42).

Stres slúži k znovuzískaniu vnútornej rovnováhy, ktorá bola vonkajšími vplyvmi narušená a tento proces sa nazýva všeobecný adaptačný syndróm.

Skladá z troch fáz:

*„V roku 1929 Američan Cannon popísal komplexnú reakciu, ktorá v organizme nastáva po pôsobení silného stresu (teda tomu ešte stres nehovoril“* (Schreiber 1992, s. 19).

Cungi (2001) opisuje 3 fázy:

Prvá fáza sa nazýva **poplachová reakcia**. V tejto fáze je organizmus vystavený silnej záťaži, reaguje najprv šokom (srdce sa rozbúcha, krvný tlak poklesne).

Človek sa cíti ako omráčený, potom telo vyvolá svoje obranné mechanizmy a na traumatizujúcu situáciu sa adaptuje (krvný tlak stúpne, svaly sa napnú a jedinec je už schopnejší situácii čeliť).

Druhá fáza - ak je človek vystavený stresovým faktorom dlhšiu dobu, nastupuje druhá fáza, ktorá sa vyznačuje stavom „pohotovosti“, čo súvisí s tým, že organizmus je v nejakom trvalom vypätí. Jedná sa o *fázu rezistencie*.

Tretia fáza - ak organizmus už nemá prostriedky na to, aby sa adaptoval vstupuje do *fázy vyčerpanosti*.

Obr. 2: Vývoj stresovej reakcie



Zdroj: CUNGI CH. Praha: Portal, 2001. s.17

„V každej z týchto fáz môže dôjsť v závislosti na intenzite stresorov a na tom, akú má daný človek schopnosť adaptácie k ochoreniu“ (Cungi, 2001, s. 17).

Podľa Kozoňa (2011) môžu medzi ľuďmi, ktorí podliehajú syndrómu vyhorenia patriť:

- ľudia príliš oddaní tomu, čo robia
- ľudia nadšení svojou prácou
- ľudia plní energie, ktorú do svojej práce veľa investujú
- ľudia pracujúci príliš usilovne
- ľudia, ktorým ide o to, aby ich práca bola dobrá a úspešná
- ľudia, ktorí sa dobrovoľne vzdávajú niektorých vecí, aby mohli robiť to, čo robia
- ľudia s minimálnymi záujmami mimo pracovných záujmov

„Všetci títo ľudia sa dostávajú do stavu vyhorenia, keď sa im práca nedarí, keď nedosahujú to, čo si predsavzali a keď sa nedostávajú tam, kde by chceli byť“ (Kozoň 2011, s. 28).

## **7. PRAKTICKÁ ČASŤ**

### **7.1 Cieľ prieskumnej časti**

Cieľom prieskumu bolo zistiť, či má práca vplyv na stres, zdroje stresu z pracovného prostredia, do akej miery stres ovplyvňuje zamestnanca, pôsobenie stresu na jeho zdravie a v neposlednom rade aj jeho odbúravania.

### **7.2. Hypotézy**

Vychádzajúc z cieľov prieskumu sme si postavili nasledujúce hypotézy.

Hypotéza 1: Predpokladáme, že väčšina žien má väčší stres z práce a pracovného prostredia ako muži

Hypotéza 2: Predpokladáme, že väčšina žien má viac problémov v oblasti medziľudských vzťahov ako muži

Hypotéza 3: Predpokladáme, že väčšina žien viac využíva rôzne techniky na odbúravanie stresu ako muži

### **7.3 Metodika prieskumu**

Na zistenie vplyvu stresu z práce a z pracovného prostredia, sme použili metódu dotazníka, v ktorom sa dajú získať informácie od veľkého počtu ľudí, ktoré je možné spracovávať, porovnávať odpovede rôznych skupín. Na otázky v písomnej forme, vyberali respondenti odpovede z predložených možností. Dotazník je prílohou práce.

### **7.4 Prieskumná vzorka**

Vyplnených dotazníkov sa nám vrátilo 112, z toho od žien bolo 63 a od mužov 49 dotazníkov. Respondenti v otázkach označovali jednu z ponúkaných možností.

**Tabuľka 2: Respondenti podľa veku a pohlavia**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
<b>20-35</b>	15	30,6	16	25,4	31	27,7
<b>36-45</b>	11	22,4	14	22,2	25	22,3
<b>46-55</b>	13	26,5	17	27,0	30	26,8
<b>55 a viac</b>	10	20,5	16	25,4	26	23,2
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Uvedená tabuľka obsahuje prehľad respondentov podľa veku a pohlavia.

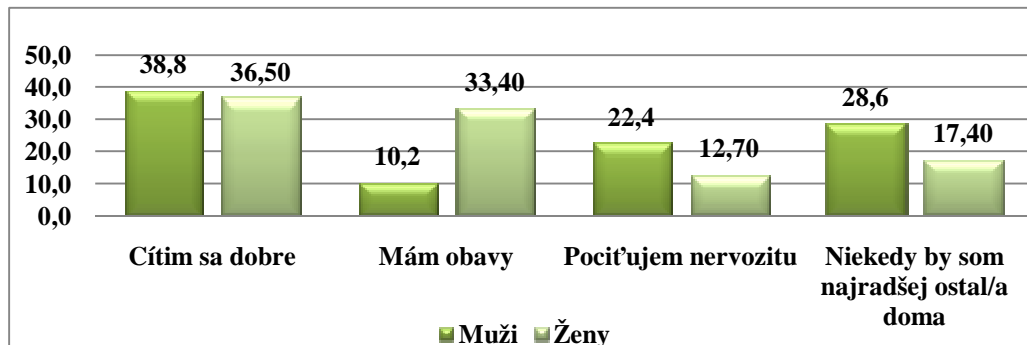
## 7.5. Interpretácie výsledkov

Z výsledkov prieskumu predkladáme vyhodnotenie jednotlivých otázok, ktoré boli predložené oslovenými respondentmi. Ich vyhodnotením sme získali výsledky, ktoré boli porovnávané s hypotézami. Výsledky prieskumu sú spracované pomocou uvádzaných tabuliek a grafov.

**Tabuľka 3: Aké pocity máte pred príchodom do práce?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
<b>Cítim sa dobre</b>	19	38,8	23	36,5	42	37,5
<b>Mám obavy</b>	5	10,2	21	33,4	26	23,2
<b>Pocit'ujem nervozitu</b>	11	22,4	8	12,7	19	16,9
<b>Niekedy by som najradšej ostal/a doma</b>	14	28,6	11	17,4	25	22,4
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 1: Aké pocity máte pred príchodom do práce?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Zamestnanec pred príchodom do práce máva rôzne pocity, je v pracovnom pomere väčšiu časť dňa, ktorú strávi so svojimi spolupracovníkmi a vznikajú rôzne pocity pred príchodom do práce. Pri danej odpovedi sa najviac respondentov zhodlo na tom, že pred príchodom do práce sa „cítia dobre“. Túto odpoveď potvrdilo 38,8 % mužov a 36,5 % žien.

Druhou najviac označenou odpoveďou bola možnosť „niekedy by som najradšej ostal/a doma“, kde odpovedalo 28,6 % mužov a 17,4 % žien. Odpoveďou na túto otázku konštatujeme, že táto skutočnosť sa prejavuje približne u 1/3 zamestnancov.

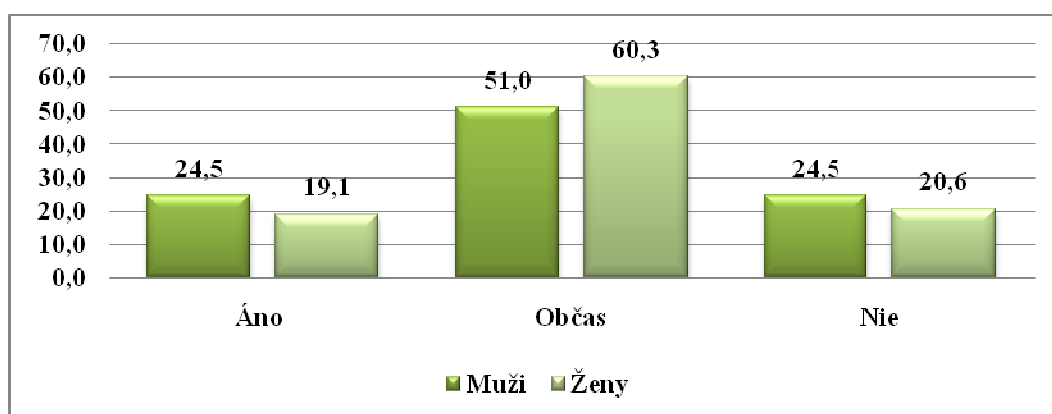
V nemalom percente označili respondenti možnosť, že pred príchodom do práce „pocit'ujú nervozitu“. Opäť väčšie percento ako v predchádzajúcej odpovedi mali muži 22,4 %. Ženy pri tejto možnosti dosiahli iba 12,7 %. Predpokladáme, že nervozita môže vzniknúť z obavy, aké pracovné úlohy zamestnancov čakajú a či ich dokážu zvládnuť k spokojnosti svojho nadriadeného.

Vysoké percento odpovedí patrilo zamestnancom, ktorí mali obavy z príchodu do práce, kde sme zistili u žien 33,4 % a u mužov len 10,2 %. Môžeme skonštatovať, že pred príchodom do práce sa cítia dobre alebo lepšie muži ako ženy.

**Tabuľka 4: Považujete Vaše zamestnanie za stresujúce?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Áno	12	24,5	12	19,1	24	21,4
Občas	25	51,0	38	60,3	63	56,3
Nie	12	24,5	13	20,6	25	22,3
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 2: Považujete Vaše zamestnanie za stresujúce?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Zamestnanec je v pracovnom pomere denne v priemere jednu tretinu dňa, a preto sa stretáva aj so stresom, ktorý môže prameniť z veľkej pracovnej záťaže, s dodržaním pracovných termínov, prípadne z medziludských vzťahov.

Touto otázkou sme sa snažili u respondentov zistiť, do akej miery považujú svoje zamestnanie za stresujúce. U mužov získalo najväčšie percento možnosť „občas stresujúce“, čo tvorilo 51 %. V odpovediach „áno“ a „nie“ nastala u mužov zhoda vo výške 24,5 %.

Rovnako ako muži i ženy najviac mali odpoveď „občas“ a to vo výške 60,3 %. Ženy v odpovediach „áno“ a „nie“ mali menšie percento ako muži.

Z celkového počtu odpovedí vyplýva, že ženy i muži považujú svoje zamestnanie za občas stresujúce a vyjadrili to 56,3 %.

Z našich zistení vyplýva, že zamestnanie oslovených respondentov nie je výlučne stresujúce. Konštatujeme, že ženy považujú svoje zamestnanie za viac stresujúce ako muži.

**Tabuľka 5: Čo u Vás vyvoláva stres v práci?**

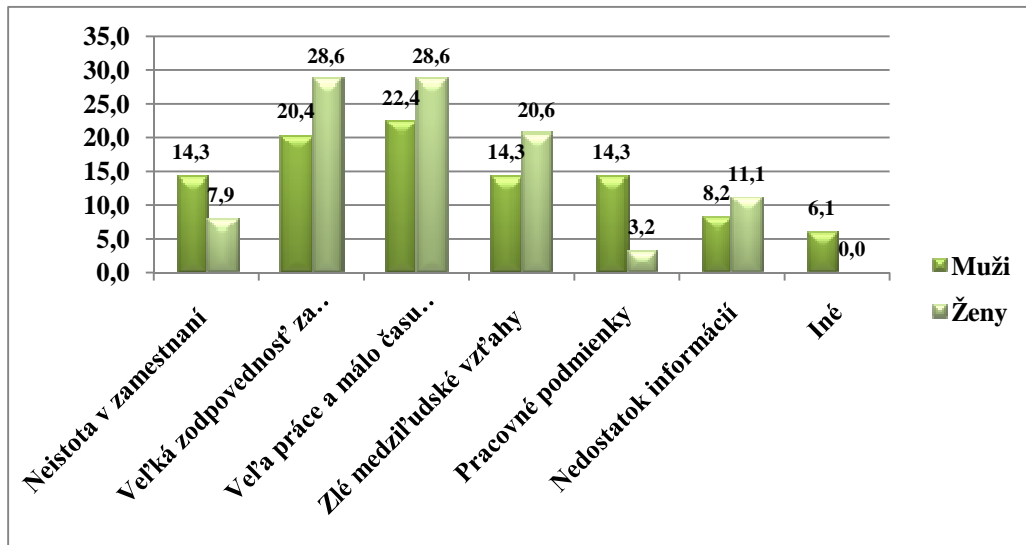
Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Neistota v zamestnaní	7	14,3	5	7,9	12	10,7
Veľká zodpovednosť za pridelenú prácu	10	20,4	18	28,6	28	25,0
Veľa práce a málo času na ňu	11	22,4	18	28,6	29	25,9
Zlé medziľudské vzťahy	7	14,3	13	20,6	20	17,9
Pracovné podmienky	7	14,3	2	3,2	9	8,0
Nedostatok informácií	4	8,2	7	11,1	11	9,8
Iné	3	6,1	0	0	3	2,7
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Stres vzniká najmä z dôvodu neistoty, nevhodných pracovných podmienok, z nadmerného pracovného zaťaženia, z veľkej zodpovednosti, ktoré ovplyvňujú nielen výkonnosť zamestnanca, ale aj zhoršenie jeho zdravotného stavu.

V tejto položke sme sa zamerali na zisťovanie príčin vzniku stresu. Stres na pracovisku môžu vyvolať rôzne podnety. U niekoho je to „veľká zodpovednosť za pridelenú prácu“, pre iného „pracovné podmienky“ či „zlé medziľudské vzťahy“.

Najvyššie percento sa prejavilo v otázke „veľká zodpovednosť za pridelenú prácu“, čo u žien tvorí 28,6 % u mužov je to 20,4 %.

**Graf 3: Čo u Vás vyvoláva stres v práci?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Druhou najviac označenou odpoveďou bola možnosť „veľa práce a málo času na ňu“, kde ženy odpovedali v rovnakom percente ako v predchádzajúcej odpovedi t.j. 28,6 %. U mužov bola taktiež druhou najčastejšie označenou odpoveďou. Označilo ju 22,4 %.

Vychádzať so všetkými ľuďmi sa nedá, preto veľké percento hlavne u žien tvorila odpoveď „zlé medziľudské vzťahy“ kde dosiahli 20,6 %. U mužov to bolo podstatne menšie percento iba 14,3 %.

Za stres považujú muži „pracovné podmienky“ a „neistotu v zamestnaní“, v oboch odpovediach sa percentuálne zhodli vo výške 14,3 %. Ženy hore uvedené dve možnosti za stresujúce až tak nepovažujú, preto sú percentá viditeľne menšie, pre „neistotu“ sa vyjadrilo 7,9 % a „pracovné podmienky“ 3,2 %.

Na to, aby človek mohol dobre a zodpovedne pracovať potrebuje i dostatok informácií. Ich nedostatok vyvolávajú u žien 11,1 % stresu u mužov je to 8,2 %. V odpovedi „iné“ mali zastúpenie iba muži.

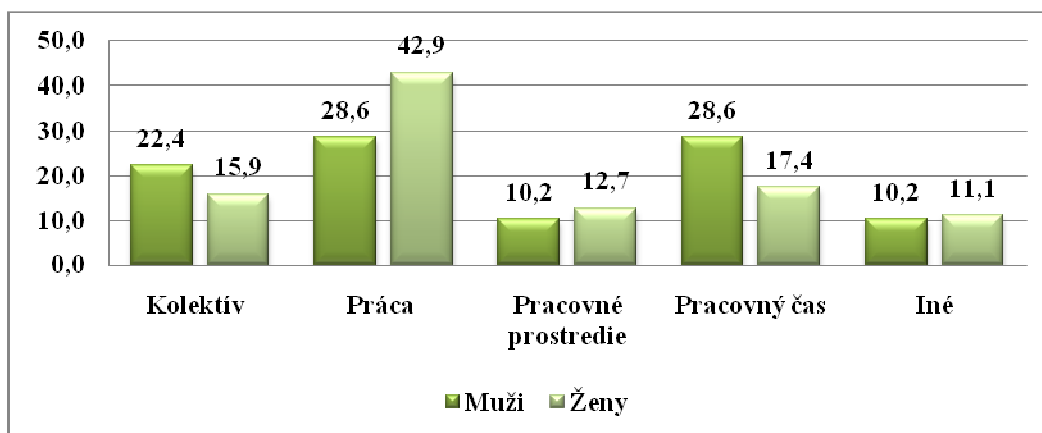
Zo zistení vyplýva, že u žien vyvoláva, veľká zodpovednosť za pridelenú prácu, medziľudské vzťahy, veľa práce a málo času na ňu väčší stres ako u mužov.



**Tabuľka 6: Čo Vám na pracovisku najviac vyhovuje?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Kolektív	11	22,4	10	15,9	21	18,8
Práca	14	28,6	27	42,9	41	36,6
Pracovné prostredie	5	10,2	8	12,7	13	11,6
Pracovný čas	14	28,6	11	17,4	25	22,3
Iné	5	10,2	7	11,1	12	10,7
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 4 : Čo Vám na pracovisku najviac vyhovuje?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Každý sme iný, a preto každému vyhovuje niečo iné. Rovnako je to aj v práci. Niekomu vyhovuje práca, niekomu prostredie, pracovný čas alebo kolektív.

Výsledky ukazujú, že ženy sa najviac zhodli na odpovedi, že im vyhovuje „práca“. Táto odpoveď tvorila 42,9 %. U mužov je „práca“ označovaná nižším percentom t.j. 28,6 %.

Pracovný čas vyhovuje tak mužom ako aj ženám. Muži svoje vyjadrenie ohodnotili na 28,6 % a ženám „pracovný čas“ vyhovoval v menšom percente to je 17,4 %.

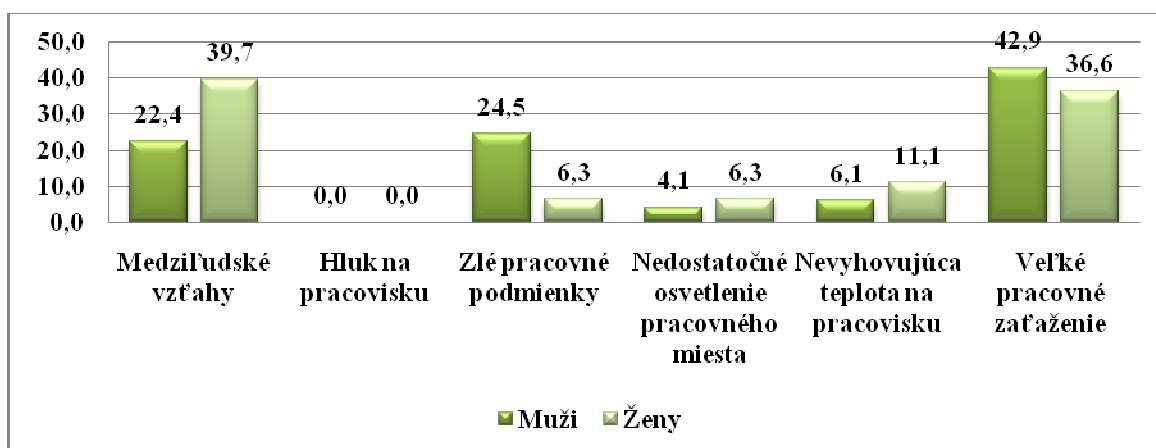
V položke „kolektív“ sme zistili, že ženám vyhovuje v percentuálnom vyjadrení 15,9%, oproti mužom, ktorým „kolektív“ vyhovuje vo výške 22,4 %.

Z celkového počtu opýtaných sa 36,6 % vyjadrilo, že im vyhovuje „práca“ a 22,3 % vyhovuje „pracovný čas“.

**Tabuľka 7: Čo Vám na pracovisku najviac prekáža?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Medziľudské vzťahy	11	22,4	25	39,7	36	32,2
Hluk na pracovisku	0	0	0	0	0	0
Zlé pracovné podmienky	12	24,5	4	6,3	16	14,2
Nedostatočné osvetlenie pracovného miesta	2	4,1	4	6,3	6	5,4
Nevyhovujúca teplota na pracovisku	3	6,1	7	11,1	10	8,9
Veľké pracovné zaťaženie	21	42,9	23	36,6	44	39,3
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 5: Čo Vám na pracovisku najviac prekáža?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

V našom prieskume sme zisťovali, čo zamestnancom na pracovisku najviac prekáža. Môže to byť napríklad veľké pracovné zaťaženie, medziľudské vzťahy, zlé pracovné podmienky, alebo nevyhovujúca teplota na pracovisku, prípadne nedostatočné osvetlenie pracovného miesta.

Najviac respondentov sa zhodlo, že im prekáža „veľké pracovné zaťaženie“. Vyššie percento dosiahli muži 42,9 %, ženy o niečo menej 36,6 %.

U žien bola druhou najčastejšie označenou možnosťou odpoveď „medziľudské vzťahy“, ktorá tvorí až 39,7 %. Muži označili túto odpoveď 22,4 %. Tu sa potvrdzuje, že ženy majú viac problémov v oblasti medziľudských vzťahov ako muži.

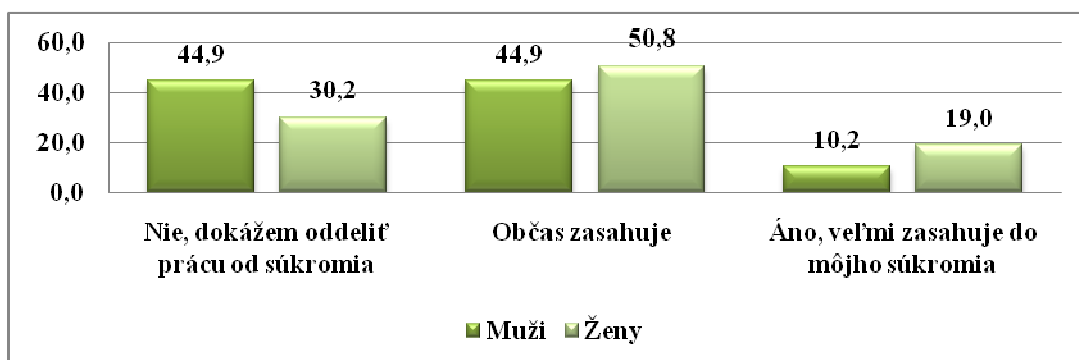
Možnosť „zlé pracovné podmienky“ označilo 24,5 % mužov, oproti tomu len 6,3 % žien.

V ostatných odpovediach prevyšovali ženy, kde za „nevyhovujúcu teplotu na pracovisku“ označili 11,1 %, muži 6,1 % a „nedostatočné osvetlenie pracovného miesta“ dosiahlo u žien 6,3 % a 4,1 % u mužov.

**Tabuľka 8: Má stres na pracovisku vplyv na Váš súkromný život?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
<b>Nie, dokážem oddeliť prácu od súkromia</b>	22	44,9	19	30,2	41	36,7
<b>Občas zasahuje</b>	22	44,9	32	50,8	54	48,2
<b>Áno, veľmi zasahuje do môjho súkromia</b>	5	10,2	12	19,0	17	15,1
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 6: Má stres na pracovisku vplyv na Váš súkromný život?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Respondenti uvádzajú, že prežívajú stres nie len v pracovnom ale i v súkromnom živote. Určitý druh stresu z práce si prenášajú i do súkromného života.

Ženy najčastejšie označovali odpoveď „občas zasahuje“, čo predstavovalo nemalé číslo 50,8 %. No i muži označili túto možnosť dost' vysokým percentom t. j. 44,9 %.

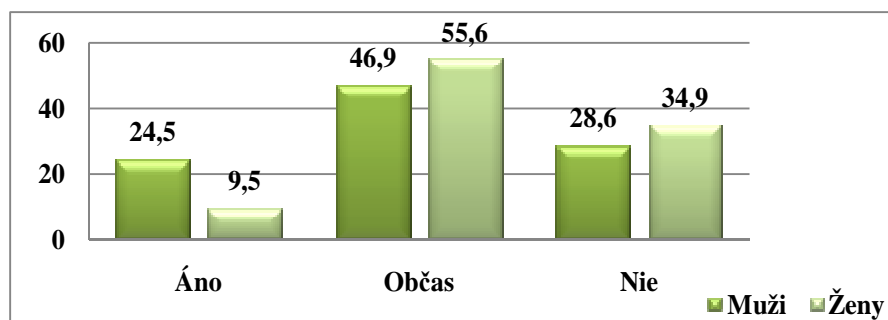
Na základe analýzy v grafe „nie, dokážem oddeliť prácu od súkromia“ sme zistili, že muži v tejto otázke uviedli väčšie percento a to 44,9 % ako ženy 30,2 %.

Pracovný stres veľmi zasahuje do súkromia 10,2 % mužov a 19 % žien. Z celkového počtu opýtaných t. j. 36,7 % sa vyjadrilo, že im stres z pracovného pomeru nezasahuje do súkromného života a 48,2 % potvrdilo, že stres im „občas zasahuje“ do súkromného života.

**Tabuľka 9: Dokážu Vás do stresu dostať aj maličkosti?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Áno	12	24,5	6	9,5	18	16,1
Občas	23	46,9	35	55,6	58	51,8
Nie	14	28,6	22	34,9	36	32,1
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 7: Dokážu Vás do stresu dostať aj maličkosti?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Respondenti sa vyjadrili, že občas ich do stresu dostanú i maličkosti. Pri danej otázke veľmi veľké percento žien uviedlo možnosť „občas“, t.j. 55,6 %. U mužov táto odpoveď predstavovala 46,9 %.

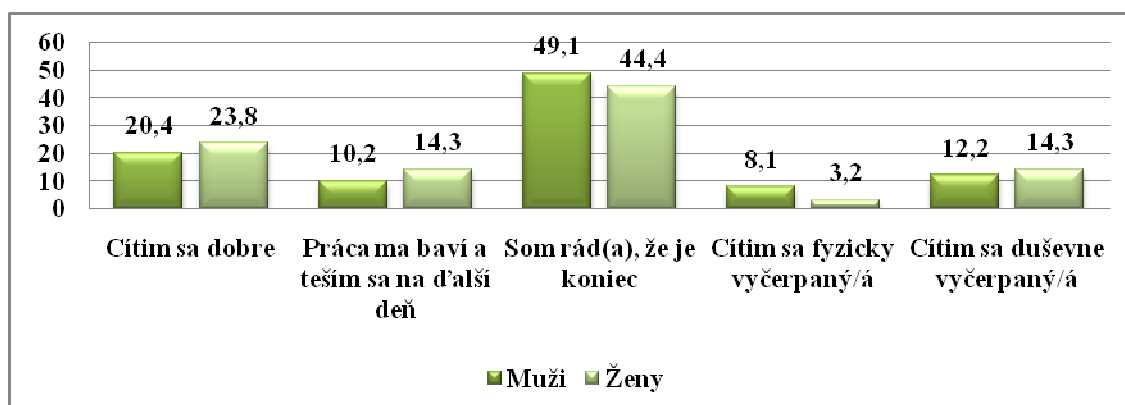
V odpovedi „áno“ bol zistený dosť veľký rozdiel medzi mužmi a ženami. Muži dosiahli 24,5 % pričom ženy iba 9,5 % .

Pri možnosti „nie“ mali vyššie percento opäť ženy, a to 34,9 % a muži 28,6 %. Z celkového grafu vyplýva, že najčastejšie sa do stresu dostávajú ženy.

**Tabuľka 10: Ako sa cítite na konci pracovnej doby?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Cítim sa dobre	10	20,4	15	23,8	25	22,3
Práca ma baví a teším sa na ďalší deň	5	10,2	9	14,3	14	12,5
Som rád/a , že je koniec	24	49,1	28	44,4	52	46,4
Cítim sa fyzicky vyčerpaný/á	4	8,1	2	3,2	6	5,4
Cítim sa duševne vyčerpaný/á	6	12,2	9	14,3	15	13,4
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 8: Ako sa cítite na konci pracovnej doby?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Respondenti pociťujú určitú nervozitu či obavy pred príchodom do práce, určité pocity majú i na konci pracovného dňa. Ženy na rozdiel od mužov sa na konci pracovnej doby „cítia dobre“ a to v 23,8 %. Muži sa v tej istej odpovedi zhodli na 20,4 %.

Druhou najviac označenou možnosťou u žien bola odpoveď „som rada, že je koniec“, čo predstavovalo 44,4 % a u mužov dosahovala najviac zo všetkých uvedených možností a to 49,1 %.

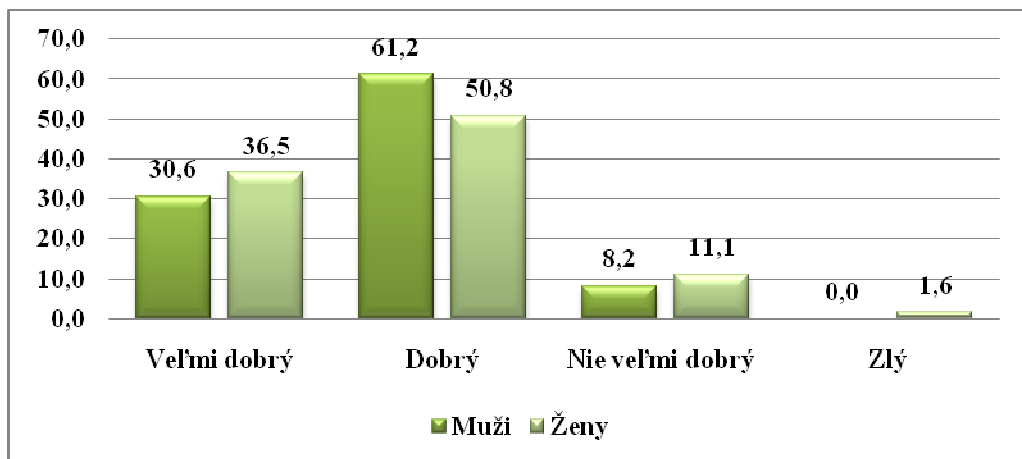
V možnostiach „práca ma baví a teším sa na ďalší deň“, či „cítim sa duševne vyčerpaný“ sa percentuálne ženy zhodli a to vo výške 14,3 %. Muži na odpoveď „práca ma baví a teším sa na ďalší deň“ dosiahli 10,2 % a „cítim sa duševne vyčerpaný“ 12,2 %.

V odpovedi „cítim sa fyzicky vyčerpaný“ mali viac percent muži a to 8,1 % a ženy len 3,2 %, z čoho vyplýva, že muži vykonávajú ťažšiu fyzickú prácu, ktorú na konci pracovnej doby pociťujú.

**Tabuľka 11: Aký máte vzťah so svojim nadriadeným?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi dobrý	15	30,6	23	36,5	38	33,9
Dobrý	30	61,2	32	50,8	62	55,4
Nie veľmi dobrý	4	8,2	7	11,1	11	9,8
Zlý	0	0	1	1,6	1	0,9
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 9: Aký máte vzťah so svojim nadriadeným?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Vzťah nadriadený a podriadený je postavený na dvoch základných kritériách. Jedno kritérium je plnenie pracovných úloh a druhým kritériom je obojstranná komunikácia.

Z tabuľky sme zistili, že najviac označenou odpoveďou bola možnosť „veľmi dobrý“, v ktorom prevyšovali ženy. Dosiahli 36,5 %. Muži svoj vzťah vyjadrili 30,6 %.

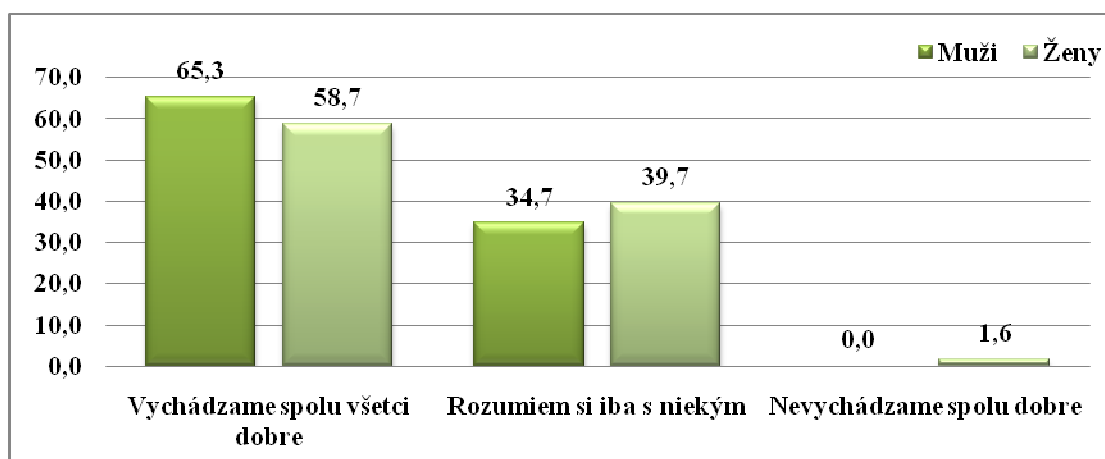
Touto otázkou sa potvrdilo, že väčšina respondentov má so svojím nadriadeným „dobrý vzťah“, čo dokazujú i uvedené percentá. U mužov predstavuje väčšie percento ako u žien. Je to až 61,2 %. U žien je to percento o málo nižšie 50,8 %.

Tak ako v každom zamestnaní nie sú všetky vzťahy len dobré, preto v možnosti „nie veľmi dobrý“ bolo taktiež pomerne dosť vysoké percento. Tu odpovedalo 11 % žien, mužov len 8,2 %. Dokonca pri možnosti „zlý“ bola len jedna odpoveď od ženy.

**Tabuľka 12: Aký máte vzťah s ostatnými kolegami?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Vychádzame všetci spolu dobre	32	65,3	37	58,7	69	61,6
Rozumiem si iba s niekým	17	34,7	25	39,7	42	37,5
Nevychádzame spolu dobre	0	0	1	1,6	1	0,9
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 10: Aký máte vzťah s ostatnými kolegami?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**



Priateľský vzťah medzi zamestnancami prispieva k rýchlejšiemu plneniu pracovných úloh. Na pracovisku vládne uvoľnená atmosféra. V dnešnej dobe sú medziľudské vzťahy veľmi zložité, no i napriek tomu v tejto otázke odpovedalo najviac respondentov na možnosť, „vychádzame všetci spolu dobre“. Muži vyjadrili vzťah s kolegami na 65,3 % a ženy 58,7 %.

Vzťah na pracovisku nemusí byť ideálny, ale treba si zachovať istú mieru korektnosti aj napriek tomu, že si časť zamestnancov „rozumie iba s niekým“. V tejto otázke mali i keď o veľmi malý rozdiel menšie percento muži 34,7 % ako ženy 39,7 %. No našli sa i odpovede s možnosťou „nevychádzame spolu dobre“, kde tuto odpoveď označili ženy v 1,6 %.

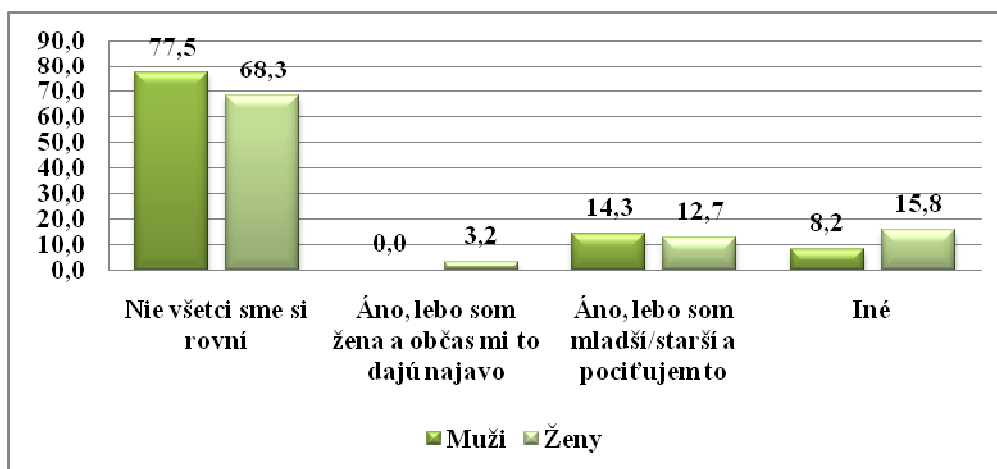
Z našich zistení vyplýva, že vzťahy medzi kolegami sú na dobrej úrovni a rozdiel medzi mužmi a ženami je veľmi malý.

**Tabuľka 13: Stretli ste sa na pracovisku s diskrimináciou pohlavia alebo veku?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Nie, všetci sme si rovní	38	77,5	43	68,3	81	72,3
Áno, lebo som žena a občas mi to dajú najavo	0	0	2	3,2	2	1,8
Áno, lebo som mladší/starší a pociťujem to	7	14,3	8	12,7	15	13,4
Iné	4	8,2	10	15,8	14	12,5
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Diskriminácia je nežiaduce a nespravodlivé konanie voči inému človeku a v zamestnaní môže mať aj základ na vytvorenie stresu. Zisťovali sme, či sa naši respondenti stretli s diskrimináciou na pracovisku. Veľká väčšina respondentov sa vyjadrila, že všetci sa pokladajú za rovných. U mužov to potvrdilo 77,5 % u žien 68,3 %. Pokiaľ sa ľudia berú ako rovnocenní, tak na pracovisku vládne uvoľnená atmosféra.

**Graf 11: Stretli ste sa na pracovisku s diskrimináciou pohlavia alebo veku?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

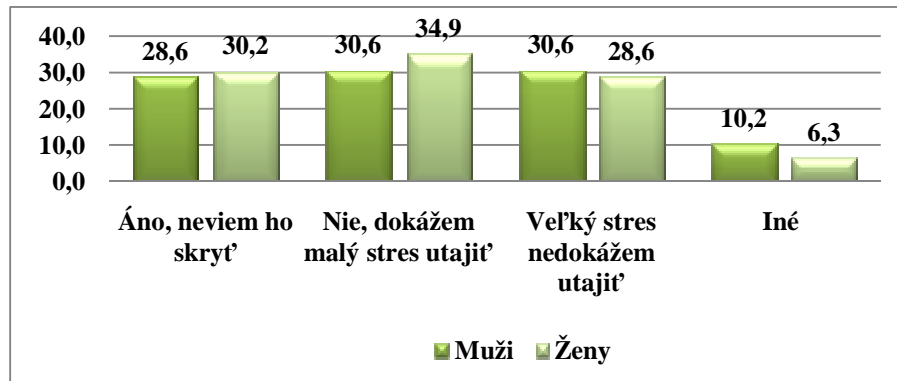
Ľudia sú rôzni, a preto dokážu niektorí ostatných ľudí diskriminovať podľa veku či pohlavia. My sme zisťovali diskrimináciu veku. Potvrdilo sa, že z hľadiska veku sú isté diskriminačné rozdiely. Toto tvrdí v našom dotazníku 14,3 % mužov a 12,7 % žien.

Hoci žijeme v 21. storočí môžeme sa a najmä ženy, stretnúť s diskrimináciou pohlavia. Niektorí muži nepovažujú ženy za seberovné. Zistili sme, že 3,2 % žien označilo odpoveď „áno, lebo som žena a občas mi to dajú najavo“.

**Tabuľka 14: Keď ste v strese, dokážete to rozpoznať aj Vaši kolegovia, prípadne rodina?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Áno, neviem ho skryť	14	28,6	19	30,2	33	29,5
Nie, dokážem malý stres utajiť	15	30,6	22	34,9	37	33,0
Veľký stres nedokážem utajiť	15	30,6	18	28,6	33	29,5
Iné	5	10,2	4	6,3	9	8,0
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 12: Keď ste v strese, dokážete to rozpoznať aj Vaši kolegovia, prípadne rodina?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Stres definujeme ako emocionálne a fyzické napätie, vďaka ktorému môžeme cítiť napätie, bolesť hlavy, prípadne sa prejaví zlou náladou. Je to jedna z najaktuálnejších tém dnešnej doby. Do stresu sa človek môže dostať hocikedy a hocikde. Či už je to doma alebo v práci.

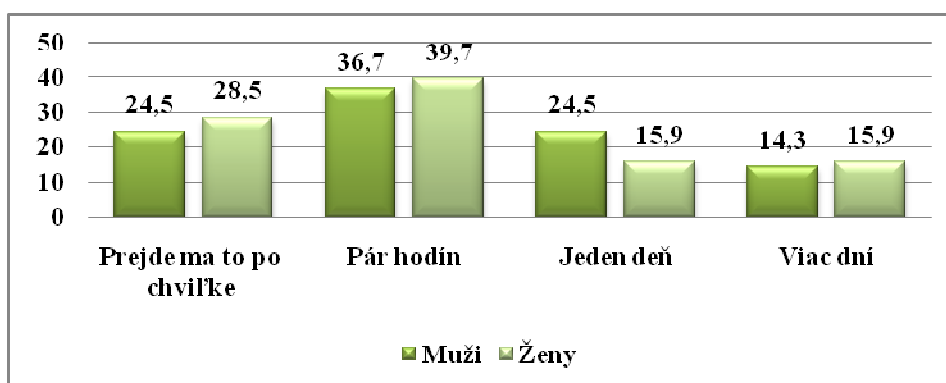
Niektorí ľudia „dokážu svoj malý stres utajiť“. Ženám sa to darí v 34,9 % - tých a mužom 30,6 % - tých. Na rozdiel od malého stresu „veľký stres dokáže utajiť málo kto“, pretože prináša so sebou aj prejavy ako zlá nálada, prípadne bolesti hlavy, búšenie srdca, zvýšený krvný tlak. V tejto odpovedi sa muži aj ženy takmer percentuálne zhodli. Muž sa vyjadrili v 30,6 % a ženy v 28,6 %.

Rovnako v otázke „áno, neviem ho skryť“ sa muži aj ženy líšili len veľmi malým percentom. Tvorí ho 28,6 % mužov a 30,2 % žien. Určité percento respondentov označilo i možnosť „iné“. V tejto odpovedi mali muži o 3,4 % viac ako ženy.

**Tabuľka 15: Ak ste vystresovaný ako dlho Vám trvá zbaviť sa stresu?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Prejde ma to po chvíľke	12	24,5	18	28,5	30	26,8
Pár hodín	18	36,7	25	39,7	43	38,4
Jeden deň	12	24,5	10	15,9	22	19,6
Viac dní	7	14,3	10	15,9	17	15,2
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 13: Ak ste vystresovaný ako dlho Vám trvá zbaviť sa**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

So stresovou situáciou sa každý vyrovnávame inak. Niekomu trvá zbaviť sa stresu aj niekoľko hodín alebo dní a inému naopak veľmi krátko.

Veľa žien sa zhodlo na tom, že zbaviť sa stresu im trvá „pár hodín“. To tvorilo 39,7 %. Ale ani u mužov to nie je inak, taktiež táto odpoveď mala najviac a to 36,7 %.

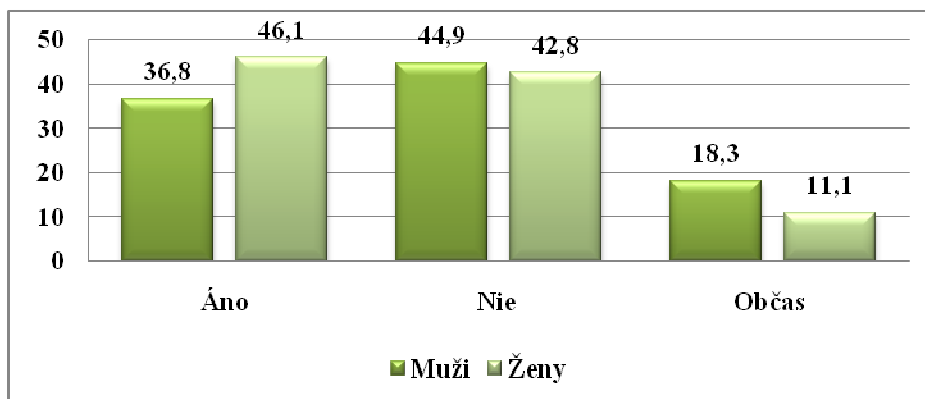
Druhou skupinou boli ženy, ktoré označili možnosť „prejde ma to po chvíľke“ čo bolo 28,5 %. Muži sa rovnako zhodli na tejto možnosti a to pomerne tiež vysokým percentom 24,5 %. Ďalšiu možnosť „jeden deň“ vyjadrili muži 24,5 % a ženy 15,9 %.

Konštatujeme, že ženy prežívajú viac stresových situácií ako muži, ale napriek tomu sa ich dokážu aj rýchlejšie zbaviť ako muži.

**Tabuľka 16: Máte pocit, že má stres vplyv na Vaše zdravie?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Áno	18	36,8	29	46,1	47	41,9
Nie	22	44,9	27	42,8	49	43,8
Občas	9	18,3	7	11,1	16	14,3
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 14: Máte pocit, že má stres vplyv na Vaše zdravie?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Tak ako rôzne vplyvy pôsobia na zdravie človeka, tak i stres môže ovplyvňovať náš zdravotný stav. V danej otázke za najviac označovanú možnosť považujú ženy „áno“. Tvorilo ju až 46,1 %. Muži na možnosť „áno“ odpovedali pomerne veľkým rozdielom proti ženám a to iba hodnotou 36,8 %.

Skoro zhodná odpoveď u mužov bola možnosť „nie“, ktorá obsahovala 44,9 %. U žien bola taktiež druhou najviac vyznačenou možnosťou s počtom 42,8 %. Čo sa týka

odpovedi „občas“ tu opäť odpovedali muži vo väčšej miere ako ženy. Z toho vyplýva, že sa potvrdilo, že na zdravotný stav žien vplýva stres viac ako na mužov.

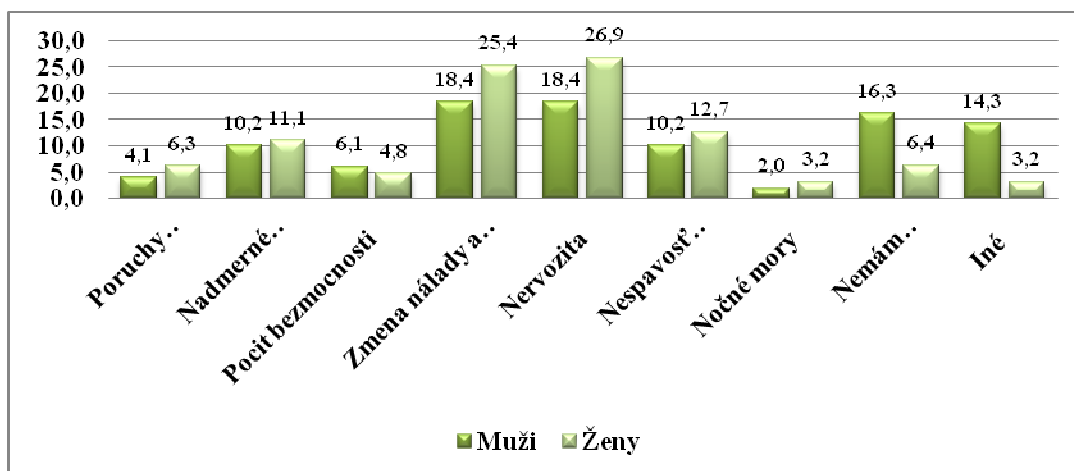
**Tabuľka 17: Trpíte nejakými emocionálnymi príznakmi stresu?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
<b>Poruchy sústrednosti súvisiacich s prepracovaním</b>	2	4,1	4	6,3	6	5,4
<b>Nadmerné pocity únavy</b>	5	10,2	7	11,1	12	10,7
<b>Pocit bezmocnosti</b>	3	6,1	3	4,8	6	5,4
<b>Zmena nálady a správania</b>	9	18,4	16	25,4	25	22,3
<b>Nervozita</b>	9	18,4	17	26,9	26	23,2
<b>Nespavosť súvisiaca s pracovnými úlohami</b>	5	10,2	8	12,7	13	11,6
<b>Nočné mory</b>	1	2,0	2	3,2	3	2,7
<b>Nemám zdravotné problémy</b>	8	16,3	4	6,4	12	10,7
<b>Iné</b>	7	14,3	2	3,2	9	8,0
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Oslovení respondenti pri prítomnosti stresu zistili reakcie organizmu na vzniknutý stres. Prejavilo sa to poruchami sústrednosti, nadmerným pocitom únavy, pocitom bezmocnosti, zmenou nálady a správania, nervozitou, nespavosťou, nočnými morami.

Najväčšie percento opýtaných uviedlo, že emocionálnym príznakom stresu je „nervozita“. U žien sme zistili 26,9 % a u mužov 18,4 %. Ďalším príznakom „zmena nálady a správania“ trpí veľké percento žien a t.j. 25,4 % a 18,4 % mužov.

**Graf 15: Trpíte nejakými emocionálnymi príznakmi stresu?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

„Nadmerným pocitom únavy a nespavosťou súvisiacou s pracovnými úlohami“ trpí v priemere 11 % celkových opýtaných. „Nadmerný pocit únavy“ pociťuje 11,1 % žien a 10,2 % mužov a „nespavosť súvisiacu s pracovnými úlohami“ sme zistili u 12,7 % žien a u 10,2 % mužov.

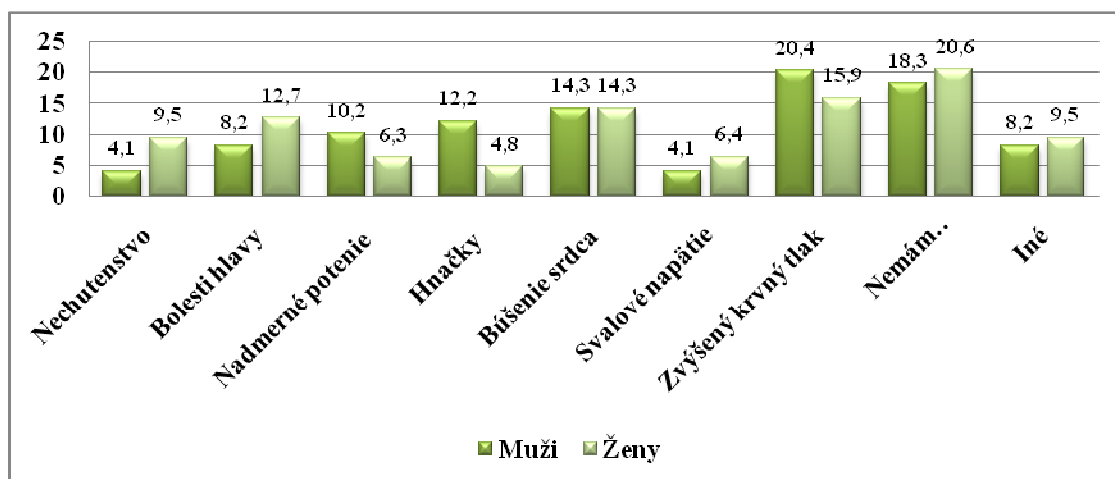
„Poruchami sústrednosti súvisiacich z prepracovaním, pocitom bezmocnosti a nočnými morami“ trpí málo percento respondentov. Poruchami trpí 6,3 % žien a 4,1 % mužov, pocitom bezmocnosti 4,8 % žien a 6,1 % mužov, a nočnými morami 3,2 % žien a 2,0 % mužov.

Napriek vznikajúcemu stresu z práce nemajú niektorí respondenti žiadne zdravotné problémy. Najmenej zdravotných problémov majú muži 16,3 % a len 6,4 % žien. Môžeme skonštatovať, že ženy trpia viac emocionálnymi príznakmi stresu ako muži.

Tabuľka 18: Aké fyziologické príznaky Vám vyvoláva stres?

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Nechutenstvo	2	4,1	6	9,5	8	7,1
Bolesti hlavy	4	8,2	8	12,7	12	10,7
Nadmerné potenie	5	10,2	4	6,3	9	8,0
Hnačky	6	12,2	3	4,8	9	8,0
Búšenie srdca	7	14,3	9	14,3	16	14,3
Svalové napätie	2	4,1	4	6,4	6	5,4
Zvýšený krvný tlak	10	20,4	10	15,9	20	17,9
Nemám zdravotné problémy	9	18,3	13	20,6	22	19,7
Iné	4	8,2	6	9,5	10	8,9
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Graf 16: Aké fyziologické príznaky Vám vyvoláva stres?



Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie



V tejto položke sme sa zamerali na zistenie, aké fyziologické príznaky vyvoláva stres u zamestnancov. Pokiaľ stres u zamestnanca začne vyvolávať rôzne fyziologické príznaky, stáva sa nebezpečnejším.

Na základe analýzy údajov sme zistili, že zo stresu sa „zvýši krvný tlak“ mužom 20,4 % a 15,9 % ženám. Toto zvýšenie tlaku môže byť len prechodné.

K ďalšiemu fyziologickému príznaku „búšenie srdca“ sa vyjadrili muži a ženy rovnakým percentom 14,3 %.

Tretím najčastejšie zisteným príznakom stresu boli „bolesti hlavy“, ktoré uviedlo 8,2 % mužov a 12,7 % žien.

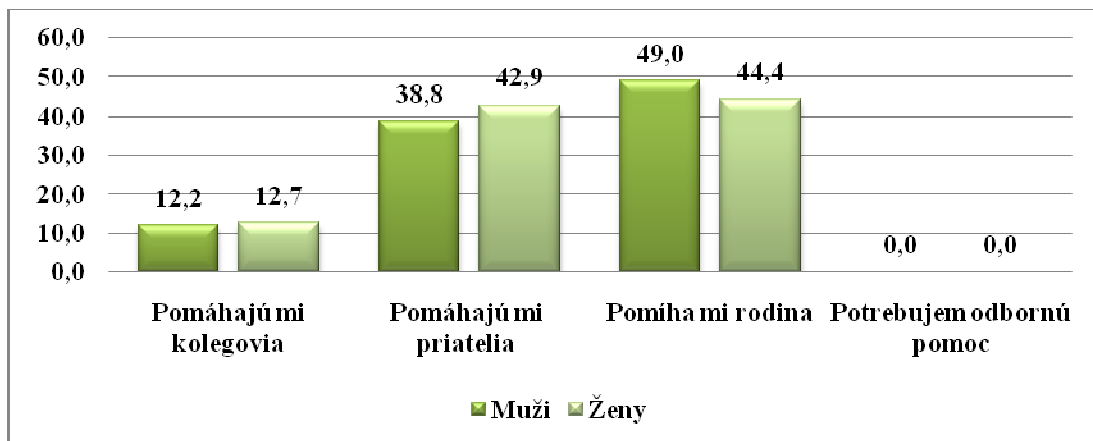
Na fyziologický príznak stresu „hnačky“ sa v položke vyjadrilo 12,2 % mužov a 4,8 % žien a k „nadmernému poteniu“ 10,2 % mužov a 6,3 % žien.

K ostatným príznakom ako sú „nechutenstvo“, „svalové napätie“ sa vyjadrili muži i ženy nízkym percentom. Aj keď stres vyvoláva fyziologické príznaky, najviac respondentov uviedlo, že „nemá zdravotné problémy“. U mužov to bolo 18,3 % a u žien 20,6 %.

**Tabuľka 19: Kto Vám pomáha zvládať stresové situácie?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
<b>Pomáhajú mi kolegovia</b>	6	12,2	8	12,7	14	12,5
<b>Pomáhajú mi priatelia</b>	19	38,8	27	42,9	46	41,1
<b>Pomáha mi rodina</b>	24	49,0	28	44,4	52	46,4
<b>Potrebujem odbornú pomoc</b>	0	0	0	0	0	0
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 17: Kto Vám pomáha zvládať stresové situácie?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Ako sme už písali, stres sa prejavuje rôznymi príznakmi u každého inak. Touto otázkou sme zisťovali, kto respondentom najviac pomáha zvládať stresové situácie.

U mužov i u žien je to rozhodne „rodina“, ktorú považujú za dôležitú pomoc. Zhodli sa na tom 49 % mužov a 44,4 % žien. „Pomoc priateľov“ bola u mužov i u žien druhou najviac označenou možnosťou. Pre mužov to predstavovalo 38,8 % a u žien 42,9 %.

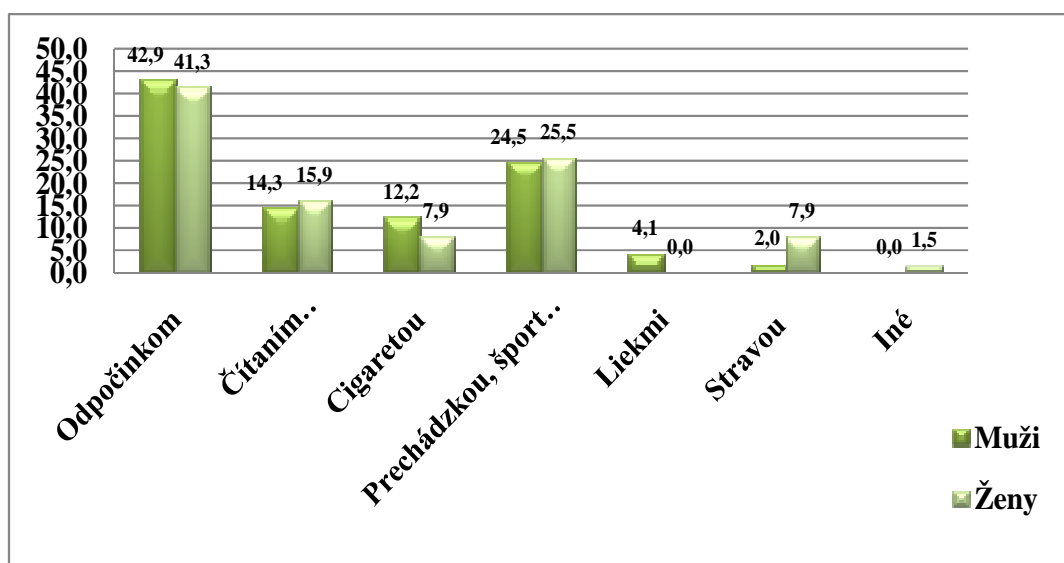
Rovnako ako u mužov i u žien skončila možnosť „pomáhajú mi kolegovia“ ako tretia. Rovnako u oboch predstavovala približne 12 %.

Z celkového počtu respondentov sa najviac vyjadrilo, že im „pomáha rodina“ a to vo výške 46,4 % mužov a žien.

Tabuľka 20: Ako sa zbavujete stresu?

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Odpočinkom	21	42,9	26	41,3	47	41,9
Čítaním kníh, umením	7	14,3	10	15,9	17	15,2
Cigaretou	6	12,2	5	7,9	11	9,8
Prechádzkou, športom	12	24,5	16	25,5	28	25,0
Liekmi	2	4,1	0	0	2	1,8
Stravou	1	2,0	5	7,9	6	5,4
Iné	0	0	1	1,5	1	0,9
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Graf 18 : Ako sa zbavujete stresu?



Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie

Niektorú na odbúranie stresu potrebuje pomoc blízkych či priateľov, niekomu stačí určitá forma odpočinku, prechádzka, či cigareta. V grafe ako sa zbavujete stresu najviac

respondentov označilo možnosť „odpočinkom“, čo tvorilo u žien 41,3 % a u mužov 42,9 %. Spánok je najlepší liek.

Niekedy stačí tak málo a stres odíde ani nevieme ako. No niekomu spánok či oddych nestačí, a tak si potrebuje prevetrať hlavu prechádzkou, či nejakým športom. Ženy využívajú „prechádzky“, prípadne „šport“ približne v rovnakom percente ako muži. Muži 24,5 % a ženy 25,5 %.

Tretou najviac vyznačenou možnosťou je „čítanie kníh a umenie“. Pri dobrej knižke dokáže človek rýchlo zabudnúť, že mal nejaký stres. Rovnako ako pri umení, všetko sú to formy, ktoré zamestnajú náš mozog natoľko, že zabudneme na stres.

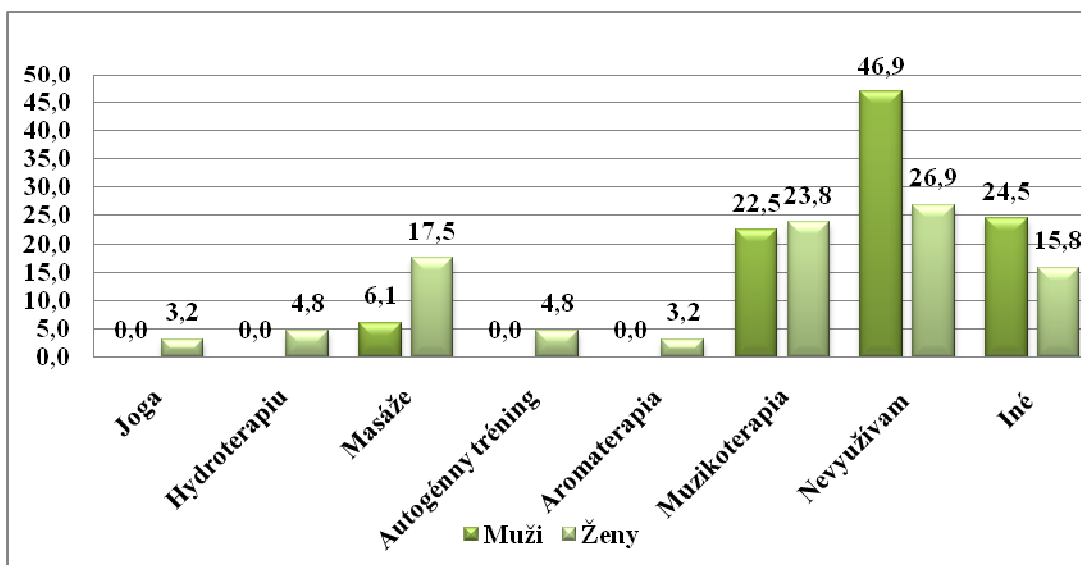
Pri tejto odpovedi mali viac percent ženy 15,9 %, no ani muži nezaostávajú a dosahujú 14,3 %. Komu nepomáha spánok, prechádzka, či dobrá kniha poistí to strava, či pre fajčiara nejedna cigareta.

Muži sa pri „cigarete“ zbavujú stresu viac ako ženy a to 12,2 %. Našli sa muži čo sa stresu zbavujú „liekmi“, ale to iba veľmi malé percento 4,1 % a ženy ani jedno.

**Tabuľka 21: Využívate na odbúranie stresu nejaký druh relaxácie?**

Odpoveď	Muži		Ženy		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
<b>Joga</b>	0	0	2	3,2	2	1,8
<b>Hydroterapia</b>	0	0	3	4,8	3	2,7
<b>Masáže</b>	3	6,1	11	17,5	14	12,5
<b>Autogénny tréning</b>	0	0	3	4,8	3	2,7
<b>Aromaterapia</b>	0	0	2	3,2	2	1,8
<b>Muzikoterapia</b>	11	22,5	15	23,8	26	23,2
<b>Nevyužívam</b>	23	46,9	17	26,9	40	35,7
<b>Iné</b>	12	24,5	10	15,8	22	19,6
<b>Spolu</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Graf 19: Využívate na odbúranie stresu nejaký druh relaxácie?**



**Zdroj: vlastné spracovanie a vlastné zisťovanie**

Tak ako v predchádzajúcej otázke využívajú ľudia na zbavenie sa stresu rôzne spôsoby, či už šlo o prechádzku, šport, odpočinok či cigarety a stravu, sú ľudia, ktorí si odbúravajú stres rôznymi relaxačnými technikami.

Z uvedených možností najviac ženy využívajú „muzikoterapiu“ a to v 23,8 %. Ďalej dávajú ženy prednosť „masážam“ a to 17,5 % a muži o viac ako polovicu menej, čiže 6,1 %. Spolu muži i ženy využívajú „muzikoterapiu“ v 23,2 %.

V možnostiach využívania jogy, hydroterapie, aromaterapie či autogénneho tréningu odpovedali iba ženy vo veľmi nízkych percentách.

Najväčšie percento u mužov bola možnosť nevyužívam a to až 46,9 % ženy o 20 % menej, čiže 26,9 %. No i veľký počet mužov a žien označilo možnosť „iné“, kde muži dosiahli 24,5 % a ženy 15,8 %.

## 7.6 Overenie hypotéz

Z výsledkov prieskumu a ich vyhodnotením sme zisťovali, ako sa naplňali naše predpoklady stanovené v hypotézach.

*Hypotéza 1: Predpokladáme, že väčšina žien má väčší stres z práce a pracovného prostredia ako muži.*

Muži pri príchode do práce sa cítia lepšie ako ženy. Hypotéza sa nám u žien potvrdila v možnostiach cítiť sa dobre a mať obavy. Môžeme skonštatovať, že väčšina žien považuje svoje zamestnanie za stresujúcejšie ako muži. U väčšiny žien je stres vyvolaný veľkým množstvom pridelenej práce a veľkou zodpovednosťou za túto prácu. Napriek stresujúcej práci, nedostatku času na jej splnenie ženám ich práca vyhovuje. Tak ako veľká zodpovednosť za prácu vyvoláva stres, sa táto možnosť rovnako považuje u žien za najväčšiu prekážku. Zisťovaním sme dospeli záveru, že občas stres z pracoviska má vplyv aj na súkromný život. Ženy viac reagujú na určité podnety, preto ich aj maličkosti vedú dostať do stresu viac ako mužov. Na konci pracovnej doby sa vo väčšej miere cítia dobre ženy než muži i napriek tomu, že sa do stresu dostanú rýchlejšie ako muži.

U žien vo väčšej miere vyvoláva stres zodpovednosť za pridelenú prácu. Veľké pracovné zaťaženie prekáža vo väčšej miere ženám ako mužom. Z opýtaných respondentov pri otázke ako sa cítia na konci pracovnej doby odpovedali muži s väčším percentom, že sú radi, že je koniec. **Na základe odovzdaných dotazníkov sme dospeli k záveru, že prvá hypotéza sa nám potvrdila.**

*Hypotéza 2: Predpokladáme, že väčšina žien má viac problémov v oblasti medziľudských vzťahov ako muži*

Vzťah nadriadený podriadený je v každom zamestnaní veľmi dôležitý. Z oslovených respondentov má väčšina mužov dobrý vzťah so svojím nadriadeným ako ženy, naproti tomu majú ženy vo väčšom percente veľmi dobrý vzťah s nadriadeným. Vzťahy s ostatnými kolegami vyjadrili oslovení respondenti vysokým percentom. Ženy oproti mužom nevychádzajú zo všetkým dobre, preto si rozumejú iba s niekým. Pri dobrých medziľudských vzťahoch sme zistili, že sa všetci považujú za rovných a nie sú diskriminovaní. V prípade malého stresu ženy dokážu tento najviac utajiť, takže si to kolegovia ani nevšimnú. Pri vzniku väčšieho stresu, ktorý môže vyvolať zmenu nálady

prípadne nervozitu si to všimnú i kolegovia. **V tejto hypotéze konštatujeme, že sa potvrdil náš predpoklad, že ženy majú viac problémov v oblasti medzil'udských vzťahov ako muži.**

*Hypotéza 3: Predpokladáme, že väčšina žien viac využíva rôzne techniky na odbúravanie stresu ako muži*

Ženy sa vo väčšej miere ako muži dokážu zbaviť stresu za pár hodín. Určitá skupina mužov sa zbaví stresu po chvíľke prípadne za jeden deň. U žien má stres väčší vplyv na zdravie ako u mužov. Tento vplyv sa u žien z emocionálnych porúch vo väčšej miere ako u mužov prejavuje nervozitou, nadmernými pocitmi únavy, nespavosťou súvisiacou s pracovnými úlohami, poruchami sústrednosti a nočnými morami. U mužov prevláda zmena nálady a správania a pocit bezmocnosti. Z fyziologických príznakov prevládajú u žien nad mužmi bolesti hlavy, nechutenstvo, nadmerné potenie. Veľké percento žien uviedlo, že nemá žiadne zdravotné problémy oproti mužom. U mužov sa najviac prejavujú zvýšený krvný tlak, hnačky a nadmerné potenie. Ženám najviac stresové situácie pomáhajú zvládať priatelia, naopak mužom najviac pomáha rodina. Približne v rovnakej miere pomáhajú kolegovia mužom aj ženám. Odbornú pomoc nevyhľadáva nikto s respondentov.

Ženy sa najviac zbavujú stresu pomocou odpočinku, čítaním kníh, umením, prechádzkou alebo športom ale i stravou. U mužov prevláda odpočinok, cigareta, prechádza, šport a lieky.

Ženy na odbúravanie stresu využívajú viac relaxačných techník ako muži. Medzi ne patria muzikoterapia, masáže, autogénny tréning, hydroterapia, joga a aromaterapia. U mužov prevláda muzikoterapia a veľké percento mužov a žien nevyužíva žiadne relaxačné techniky.

**V tretej hypotéze sa potvrdilo, že ženy využívajú viac relaxačných techník na odbúravanie stresu ako muži.**

## 7.7 Odporúčanie

Z výsledkov zisťovaní našej bakalárskej práce vyplynulo, že stres, ktorý vzniká z práce, z pracovného prostredia, z medziľudských vzťahov má vplyv na plnenie pracovných úloh. Zamestnávateľ pri zistení skutočností a identifikácii príčin pracovného stresu by mal prijímať účinné opatrenia ako mu predchádzať a odstraňovať ho. Pracovnú záťaž zamestnanca by mal dať do súladu s jeho schopnosťami. V zamestnaní by sa mala venovať veľká časť medziľudským vzťahom, zamestnanci by mali cítiť podporu svojich kolegov i svojich nadriadených.

Zamestnávateľ má zákonom stanovenú povinnosť postarať sa o bezpečnosť zdravia pri práci, ktorá zahŕňa i ochranu pred účinkami stresu. K hlavným opatreniam v prevencii a obmedzovania stresu na pracovisku patrí zabezpečiť pohodu na pracovisku, aby sa všetci v práci cítili dobre. Obmedziť zdroje konfliktov a neistoty na pracovisku a snažiť sa brať všetkých rovnako, aby nemal niekto pocit menejcennosti. Rovnako i všetkých ohodnocovať podľa skutočne vykovanej práce. Poskytovať dostatočne dlhý čas na plnenie pracovných úloh a jasného opisu prác. Zamestnanec by mal mať dostatok času, aby nevznikali nedorozumenia a stresové situácie.

Dôležitá je aj úprava pracovného prostredia, pracovné miesto by malo zodpovedať podmienkam výkonu práce. Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť školenia v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Taktiež by mal umožniť podávať sťažnosti, aby každý mal právo vyjadriť sa k veciam, s ktorými nie je spokojný a podať návrhy na ich odstránenie. Ďalším opatrením je možnosť podieľať sa na rozhodovaní a navrhovať pracovné postupy pri plnení úloh.



## ZÁVER

Stres je súčasťou nášho života. Dobrý stres vplýva pozitívne na náš život, ale je tu aj negatívny stres, ktorého vplyv môže mať za následok psychické i zdravotné problémy.

Stres a zvládanie stresu som si vybrala ako tému mojej bakalárskej práce. Prieskumom u zamestnancov v organizáciách verejnej správy som chcela zistiť do akej miery sú títo pri vzniku stresu ovplyvňovaní prácou, pracovným prostredím, medziľudskými vzťahmi.

Zaoberala som sa prieskumom, či už pri príchode do práce a samotnou prácou nevzniká u respondentov stresová situácia. Zistila som, že zamestnanci chodia prevažne radi do práce a svoju prácu považujú len občas za stresujúcu. Vznikajúci stres má svoj pôvod hlavne vo veľkej zodpovednosti za prácu prípadne veľké množstvo práce, ktoré je limitované termínmi. V neposlednej miere aj medziľudské vzťahy na pracovisku prípadne pracovné podmienky vytvárajú stres.

Oslovení respondenti majú svoju prácu radi, vyhovuje im aj pracovná doba. Pracovné prostredie majú zamestnávateľia vytvárať tak, aby sa zamestnanec cítil dobre, a mohol plniť stanovené pracovné úlohy. S prekážok, ktoré majú vplyv na plnenie pracovných úloh najviac respondenti poukazovali na veľké pracovné zaťaženie, na medziľudské vzťahy i zlé pracovné podmienky. Stres, ktorý vzniká v práci sa určitým podielom prenáša aj do súkromia, kde ovplyvňuje rodiny našich respondentov.

Medziľudské vzťahy na pracovisku sú veľmi dôležité, a preto vzťah nadriadený a podriadený je kľúčový. Veľa respondentov ho označilo za dobrý až veľmi dobrý. Na pokojnú pracovnú atmosféru má veľký vplyv aj vzťah so svojimi kolegami. Zistili sme, že vysoké percento opýtaných má dobrý vzťah zo svojimi kolegami. Vzniknutý stres je dôležité u zamestnancov spozorovať a odstrániť ho. Respondenti sa vyjadrili, že s malým stresom sa vedú vysporiadať aj sami. Veľký stres nedokážu sami odbúrať, musia mať oporu u kolegov alebo v rodine. Odbornú pomoc nevyhľadal ani jeden z respondentov.

Prieskumom som zisťovala emocionálne a fyziologické príznaky stresu. Týchto príznakov býva veľa, aj mojím zisťovaním bolo skonštatované, že zamestnanci trpia rôznymi príznakmi. Sú to nadmerné pocity únavy, zmeny nálady, nervozita, bolesti

hlavy, zvýšený krvný tlak. S prieskumu bolo ďalej zistené, že veľa zamestnancov nemá žiadne problémy a vedia sa zo stresom ľahko vyrovnáť. Pri zisťovaní ako sa zbavujú stresu sa najviac respondentov zbavuje stresu odpočinkom a prechádzkami. Rôzne druhy relaxácií využíva len malé percento respondentov.

Záverom by som chcela skonštatovať, že aj keď zamestnancom vzniká na pracovisku stres nie je to často a dá sa zvládať. Je na zamestnávateľovi, aby o situáciách, ktoré majú vplyv na stres vedel a ho aj zodpovedne odstraňoval. Pre zamestnávateľa je spokojný zamestnanec, ktorý si plní svoje pracovné úlohy včas a zodpovedne, veľká devíza pre rozvoj organizácie.

## ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

### Zoznam použitých českých zdrojov

- CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-465-6.
- ČERNÝ, V. *Jak překonat stres: Testy a cvičení*. Praha: Computer Press, 1999.  
ISBN: 80-7226-260-2.
- GEIST, B. *Vzdorujeme stresu*. 1. vyd. Praha: ROAD PRAHA, 1992.  
ISBN 80-85385-26-0.
- HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009.  
ISBN 978-80-7367-569-1.
- HOEKSEMA, S. N. et al. *Psychologie Atinosonové a Hilgarda*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN: 978-80-262-0083-3.
- HUBER, J. BANKHOFER a H. HEWSON , E. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-2486-7.
- IRMIŠ F. *Nauč se zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 1996. ISBN: 80-85993-02-3.
- KRASKA, L., K. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007.  
ISBN:978-80-247-1833-0.
- KŘIVOHLAVY, J. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada :Avicenum, 1994.  
ISBN 80-7169-121-6.
- MIKULÁŠTIK M. *Manažerská psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007.  
ISBN: 978-80-247-1349-6.
- NAKONEČNÝ M. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2011. ISBN: 978-80-7387-443-8.
- PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN: 80-7169-334-0.
- PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1697-8.

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN: 80-85901-07-2.

SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 1. vyd. Praha: Československá akademie věd, 1992. ISBN: 80-200-0458-0.

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

### **Zoznam použitých zahraničných zdrojov**

BAJČÍK, V. *Psychická záťaž a bezpečnosť pri práci*. 1. vyd. Bratislava: Práca, 1981.

BOROŠ, J. ŽIVČICOVÁ, E. a ONDRIŠKOVÁ, E. *Psychológia*. Bratislava : Iris, 1999. ISBN: 80-88778-87-5.

DANIEL, J. *Prehľad všeobecnej psychológie*. Nitra: ENIGMA, 2005.

ISBN: 80-89132-05-7.

KOZOŇ, A. *Zvládanie stresu a syndróm vyhorenia*. vyd. SposoIntE Trenčín: 2011. ISBN: 978-80-89533-05-3.

VEREŠOVÁ, M. et al. *Psychológia*. Martin: Osveta, 2007. ISBN 80-8063-239-1.

## ZOZNAM OBRÁKOV, GRAFOV A TABULIEK

### Zoznam obrázkov:

Obrázok 1: Príklad stresovej reakcie .....	17
Obrázok 2: Vývoj stresovej reakcie .....	42

### Zoznam grafov:

Graf 1: Aké pocity máte pred príchodom do práce? .....	45
Graf 2: Považujete Vaše zamestnanie za stresujúce? .....	46
Graf 3: Čo u Vás vyvoláva stres v práci? .....	48
Graf 4: Čo Vám na pracovisku najviac vyhovuje? .....	49
Graf 5: Čo Vám na pracovisku najviac prekáža? .....	50
Graf 6: Má stres na pracovisku vplyv na Váš súkromný život? .....	52
Graf 7: Dokážu Vás do stresu dostať aj maličkosti? .....	53
Graf 8: Ako sa cítite na konci pracovnej doby? .....	54
Graf 9: Aký máte vzťah so svojím nadriadeným? .....	55
Graf 10: Aký máte vzťah s ostatnými kolegami? .....	56
Graf 11: Stretli ste sa na pracovisku s diskrimináciou pohlavia alebo veku? .....	58
Graf 12: Keď ste v strese, dokážu to rozpoznať aj Vaši kolegovia, prípadne rodina.....	59
Graf 13: Ak ste vystresovaný ako dlho Vám trvá zbaviť sa stresu? .....	60
Graf 14: Máte pocit, že má stres vplyv na Vaše zdravie? .....	61
Graf 15: Trpíte nejakými emocionálnymi príznakmi stresu? .....	63
Graf 16: Aké fyziologické príznaky Vám vyvoláva stres? .....	64
Graf 17: Kto Vám pomáha zvládať stresové situácie? .....	66
Graf 18: Ako sa zbavujete stresu? .....	67
Graf 19: Využívate na odbúranie stresu nejaký druh relaxácie? .....	69

## **Zoznam tabuliek:**

Tabuľka 1: Škála životných udalostí .....	20
Tabuľka 2: Respondenti podľa veku a pohlavia .....	44
Tabuľka 3: Aké pocity máte pred príchodom do práce? .....	44
Tabuľka 4: Považujete Vaše zamestnanie za stresujúce? .....	46
Tabuľka 5: Čo u Vás vyvoláva stres v práci? .....	47
Tabuľka 6: Čo Vám na pracovisku najviac vyhovuje?.....	49
Tabuľka 7: Čo Vám na pracovisku najviac prekáža? .....	50
Tabuľka 8: Má stres na pracovisku vplyv na Váš súkromný život?.....	51
Tabuľka 9: Dokážu Vás do stresu dostať aj maličkosti? .....	52
Tabuľka 10: Ako sa cítite na konci pracovnej doby? .....	53
Tabuľka 11: Aký máte vzťah so svojím nadriadeným?.....	55
Tabuľka 12: Aký máte vzťah s ostatnými kolegami?.....	56
Tabuľka 13: Stretli ste sa na pracovisku s diskrimináciou pohlavia alebo veku? .....	57
Tabuľka 14: Keď ste v strese, dokážu to rozpoznať aj Vaši kolegovia, prípadne rodina?..	58
Tabuľka 15: Ak ste vystresovaný ako dlho Vám trvá zbaviť sa stresu?.....	60
Tabuľka 16: Máte pocit, že má stres vplyv na Vaše zdravie? .....	61
Tabuľka 17: Trpíte nejakými emocionálnymi príznakmi stresu?.....	62
Tabuľka 18: Aké fyziologické príznaky Vám vyvoláva stres? .....	64
Tabuľka 19: Kto Vám pomáha zvládať stresové situácie? .....	65
Tabuľka 20: Ako sa zbavujete stresu? .....	67
Tabuľka 21: Využívate na odbúranie stresu nejaký druh relaxácie? .....	68

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha A - Dotazník- Stres .....	I
-----------------------------------	---

## Dotazník

### 1. Pohlavie

Muž

Žena

### 2. Vek

20-35

36-45

46-55

56-a viac

### 3. Ukončené vzdelanie

Základné

Stredoškolské bez maturity

Úplné stredoškolské s maturitou

Vysokoškolské vzdelanie

### 4. Aký druh pracovnej činnosti vykonávate?

Riadiaca práca

Administratívna práca

Manuálna práca

Iné

### 5. Aké pocity máte pred príchodom do práce?

Cítim sa dobre

Mám obavy

Pociťujem nervozitu

Niekedy by som najradšej ostal/a doma

### 6. Považujete Vaše zamestnanie za stresujúce?

Áno

Nie

Občas

### 7. Čo u Vás vyvoláva stres v práci?

Neistota v zamestnaní

Zlé medziľudské vzťahy

Veľká zodpovednosť za pridelenú prácu

Pracovné podmienky

Veľa práce a málo času na ňu

Nedostatok informácií

### 8. Čo Vám na pracovisku najviac vyhovuje?

Kolektív

Pracovné prostredie

Práca

Pracovný čas

Iné

Iné

### 9. Čo Vám na pracovisku najviac prekáža?

Medziľudské vzťahy

Nevyhovujúca teplota na pracovisku

Nedostatočne osvetlenie pracovného miesta

Hluk na pracovisku

Zle pracovné podmienky

Veľké pracovné zaťaženie

### 10. Má stres na pracovisku vplyv na Váš súkromný život?

Nie, dokážem oddeliť prácu od súkromia

Áno, veľmi zasahuje do môjho súkromia

Občas zasahuje



11. Dokážu vás do stresu dostať aj maličkosti?

- Áno  Nie  
 Občas

12. Ako sa cítite na konci pracovnej doby ?

- Cítim sa dobre  Som rád(a), že je koniec  
 Cítim sa fyzicky vyčerpaná  Cítim sa duševne vyčerpaný(á)  
 Práca ma baví a teším sa na ďalší deň

13. Aký máte vzťah so svojím nadriadeným?

- Veľmi dobrý  Dobrý  
 Nie veľmi dobrý  Zlý

14. Aké máte vzťahy s ostatnými kolegami?

- Vychádzame spolu všetci dobre  Rozumiem si iba s niekým  
 Nevychádzame spolu dobre

15. Stretli ste sa na pracovisku s diskrimináciou pohlavia alebo veku?

- Nie všetci sme si rovní  
 Áno lebo som mladší(a)/starší(a) a pociťujem to  
 Áno lebo som žena a občas mi to dajú najavo  
 Iné

16. Keď ste v strese, dokážu to rozpoznať aj Vaši kolegovia, prípadne rodina?

- Áno, neviem ho skryť  Nie, dokážem malý stres utajiť  
 Veľký stres nedokážem utajiť  Iné

17. Ak ste vystresovaný ako dlho Vám trvá zbaviť sa stresu?

- Pár hodín  Jeden deň  
 Viac dní  Prejde ma to po chvíľke

18. Máte pocit, že má stres vplyv na Vaše zdravie?

- Áno  Nie  
 Občas

19. Trpíte nejakými emocionálnymi príznakmi stresu?

- Poruchy sústredenosti súvisiacich s prepracovaním  
 Nadmerné pocity únavy  Pociť bezmocnosti  
 Nočné mory  Zmena nálady a správania  
 Nemám zdravotné problémy  Nervozita  
 Iné  
 Nespavosť súvisiaca s pracovnými úlohami

20. Aké fyziologické príznaky Vám vyvoláva stres?

- Nechutenstvo  Búšenie srdca  
 Bolesť hlavy  Svalové napätie  
 Nadmerné potenie  Zvýšený krvný tlak  
 Hnačky  Nemám zdravotné problémy

Iné

21. Kto vám pomáha zvládať stresové situácie ?

Pomáhajú mi kolegovia

Pomáha mi rodina

pomáhajú mi priatelia

Potrebujem odbornú pomoc

22. Ako sa zbavujete stresu?

Odpočinkom

Prechádzkou, športom

Čítaním kníh, umením

Liekmi

Cigaretou

Stravou

Iné

23. Využívate na odbúranie stresu nejaký druh relaxácie?

Jóga

Autogenný tréning

Hydroterapiu

Aromaterapiu

Masáže

Muzikoterapia

Iné

Nevyužívam

24. Kto podľa vás dokáže zvládať stresové situácie lepšie?

Ženy

Muži

25. Prežívate stres okrem pracoviska aj v súkromnom živote?

Áno

Nie

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora: Lucia TRETINÁROVÁ**

**Odbor: Riadenie ľudských zdrojov**

**Forma štúdia: Kombinované štúdium**

**Názov práce: Stres a techniky zvládania stresu**

**Rok: 2013**

**Počet strán textu: 78**

**Celkový počet strán príloh: 5**

**Počet titulov českých použitých zdrojov: 16**

**Počet titulov zahraničných použitých zdrojov : 5**

**Vedúci práce: PhDr. Živčicová Eva, Ph.D.**