

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Barbora Cajsková

© 2026 ČZU v Praze

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Barbora Cajsková

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Stres a jeho vliv na výkonnost osob působících ve státní správě

Název anglicky

Stress and its impact on a performance in public administration

Cíle práce

Cílem bakalářské práce bude zhodnotit vliv stresu na výkonnost osob působících ve státní správě. V teoretické části bakalářské práce bude vymezena problematika stresu, jak stres vzniká, jak ho lze zvládnout nebo mu předcházet. V empirické části bakalářské práce bude proveden výzkum, který bude zaměřen na zjištění míry stresu a jeho vlivu na výkonnost osob působících ve státní správě.

Metodika

Bakalářská práce se bude skládat ze dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část bude zpracována na základě prostudování odborné literatury. V empirické části bude využito metody dotazníkového šetření. Výsledky výzkumu budou vyhodnoceny pomocí statistické metody a náležitě okomentovány. Empirická část bude doplněna o tabulky a grafy.

Doporučený rozsah práce

40 – 60 stran

Klíčová slova

stres, stresor, výkonnost, odolnost, práce

Doporučené zdroje informací

- FONTANA, D. Stres v práci a v životě : jak ho pochopit a zvládat. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- FRIEDEL, J. PETERS-KÜHLINGER, G. Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1517-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J., ZEWDIEOVÁ, M. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- SELYE, H. Stres života. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.
- SCHREIBER, V. Lidský stres. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- ULRICOVÁ, M. Člověk, stres a osobnostní předpoklady : souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu. Ústí nad Orlicí : Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

Předběžný termín obhajoby

2025/26 LS – PEF

Vedoucí práce

Mgr. Ing. Pavel Michálek, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 29. 10. 2025

PhDr. Pavla Ryměšová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 03. 11. 2025

prof. Ing. Lukáš Čechura, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 14. 03. 2026

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 14.3.2026

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Ing. Pavlu Michálkovi, Ph.D., za vzbuzení zájmu o psychologii a za následnou pomoc, cenné rady, profesionální přístup a odborné vedení při zpracovávání této bakalářské práce.

Dále děkuji pracovníkům nemocnice za vstřícnost, ochotu, trpělivost a spolupráci při vyplňování dotazníku.

Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

Abstrakt

Bakalářská práce na téma „Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání“ je rozdělena na teoretickou a empirickou část.

V teoretické části jsou popsány a vysvětleny základní pojmy, mezi které patří stres, druhy stresu, stresory, stresová reakce, příčiny stresu, prevence proti stresu, důsledky stresu, syndrom vyhoření ba dokonce i PTSP.

Empirická část je zaměřena na výzkum stresu, který působí na zaměstnance Fakultní nemocnice Bulovka. Tento výzkum je prováděn dotazníkovým šetřením a jeho zpracované výsledky jsou provedeny odpovídajícími statistickými metodami. Výsledky dotazníkového šetření jsou shrnuty v závěru této bakalářské práce.

Klíčová slova: stres, stresor, výkonnost, odolnost, práce

Stress and its impact on performance at work

Abstract

This bachelor's thesis "Stress and its effect on work performance" is divided into theoretical and empirical part.

The theoretical part describes and explains basic concepts, including stress, types of stress, stressors, stress reaction, causes of stress, prevention against stress, consequences of stress, burnout syndrome and even PTSD.

The empirical part is focused on research into stress that affects employees of the Bulovka University Hospital. This research is accompanied by a questionnaire survey and its processed results are carried out using appropriate statistical methods. The results of the questionnaire survey are summarized at the end of this bachelor's thesis.

Keywords: stress, stressor, performance, endurance, work

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Cíl práce a metodika	10
2.1 Metody výpočtu	11
2.1.1 Kontingenční tabulky.....	11
2.1.2 Statistické hypotézy	12
3 Teoretická východiska	13
3.1 ÚVOD A DEFINICE STRESU	13
3.2 DRUHY STRESU.....	14
3.2.1 Dělení stresu z hlediska základního rozlišení	14
3.2.2 Dělení stresu z hlediska časového trvání	15
3.3 STRESORY	16
3.3.1 Dělení stresorů podle velikosti	16
3.3.2 Dělení stresorů podle působnosti.....	16
3.4 FÁZE STRESOVÉ REAKCE A JEJÍ VÝVOJ.....	17
3.5 PŘÍČINY STRESU	19
3.6 PŘÍZNAKY STRESU.....	21
3.7 OSOBNOSTNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU	22
3.8 PREVENCE A ZVLÁDÁNÍ STRESU (coping)	23
3.9 DŮSLEDKY STRESU	24
3.10 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	26
3.11 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA (PTSP).....	27
4 Empirická část.....	28
4.1 Dotazník	28
4.2 Fakultní nemocnice Bulovka.....	29
4.3 Vyhodnocení získaných dat	30
4.4 Analýza statistických hypotéz.....	34
5 Závěr	47
6 Seznam použitých zdrojů	49
Internetové zdroje.....	50
6.1 Seznam obrázků	51
6.2 Seznam tabulek	51
6.3 Seznam grafů.....	52
7 Přílohy	53
7.1 Dotazník	53

1 Úvod

Stres není dán tím, co se děje kolem nás, ale co máme v sobě. (Fontana, 2016)

Stres je součástí našeho života, ať už tvoří větší či menší část a ať už chceme nebo nechceme. Důležité je, jak se k tomu postavíme, jakou cestu si zvolíme a jak s jistou mírou stresu naložíme.

Každý člověk je jiný, originální, výjimečný, a z toho důvodu každý z nás vnímá působení stresu odlišně. Každý jednatel má jinou povahu, jiné priority, jiné spouštěče stresu a celkově odlišné vnímání stresu samotného. Jedna skupina může stres vnímat pozitivně, povzbudivě a slouží jako pohon, a naopak odlišná skupina může cítit úzkost, strach a nevolnost, což může vést k nemoci či zhroucení.

Jak napovídá samotný název, tato bakalářská práce bude zaměřena na stres v návaznosti na zaměstnání. Výkonní a spokojení pracovníci jsou nezbytní pro plynulý chod společnosti, a proto je žádané, aby společnost na zaměstnance nevyvíjela nadměrný tlak, který by vedl ke snížení jejich výkonnosti a zhoršení psychického či dokonce fyzického zdraví. Od známého a níže zmíněného autora Selye víme, že bezstresový stav je smrt. Ale co vlastně stres je? Jaké jsou jeho příčiny, druhy anebo spouštěče? Jakou míru stresu jsme schopni zvládnout? Lze se před stresem chránit a bránit? Jaké mohou být potencionální dopady? Důležité otázky, které nás mohou provázet či provází během života, a kterými se zabírají jak lékaři, tak psychologové. V této bakalářské práci se na tyto otázky pokusím odpovědět pomocí analýzy statistických hypotéz.

2 Cíl práce a metodika

Cílem teoretické části bakalářské práce je obecné definování stresu, příčiny jeho vzniku v práci a jeho typologie. Dále jsou zde rozebrány fáze stresové reakce, stresory, strategie zvládání stresu a jeho důsledky. Závěrečná část je zaměřena na zvládání stresu na pracovišti, důsledky dlouhodobého stresu na zdraví a pracovní výkon.

Teoretická část je napsána na základě studia odborné literatury. Jsou zde použity vlastní dedukce, stejně jako myšlenky autorů literatury. V některých případech jsou použity citace.

V návaznosti na teoretickou část je proveden empirický výzkum pomocí dotazníkového šetření zjišťující míru stresu a vliv zátěže na pracovníky a jejich výkon. Výsledky šetření jsou v závěru empirické části vyhodnoceny pomocí Microsoft Excel, statistických metod a programu STATISTICA.

V empirické části je zkoumán vliv stresu na pracovní výkon. Míra stresu je zjišťována s ohledem k několika hlediskům – pohlaví, věk, délka doby zaměstnání či počtu směn. Předmětem zkoumání je stres obecně a také stres zaměřený na výkon v pracovním prostředí. Respondentům je rozdán standardizovaný dotazník. Pro lepší přehlednost jsou výsledky zpracovávány pomocí grafů a tabulek. Jako další krok jsou v této práci stanovené hypotézy, testovány pomocí vhodných statistických metod.

2.1 Metody výpočtu

Získaná data z dotazníkového šetření jsou vyhodnocena v programu STATISTICA. Vyhodnocení je znázorněno v kontingenčních tabulkách na 5 % hladině významnosti (α), tedy s 95 % pravděpodobností.

2.1.1 Kontingenční tabulky

V kontingenčních tabulkách je uvedena souvislost znaků, které nabývají dvou a více obměn a daná souvislost je testována pomocí Pearsonova χ^2 – testu nezávislosti. Pro výpočet uvedeného testu je potřeba zjistit rozdíl mezi skutečnými a očekávanými četnostmi.

Očekávané četnosti: $o_{ij} = \frac{n_{i.} \cdot n_{.j}}{n}$

Testová statistika: $\chi^2 = \sum \sum \frac{(n_{ij} - o_{ij})^2}{o_{ij}}$

Kde: n_{ij} ... absolutní četnost.
 o_{ij} ... očekávaná četnost.
 $n_{i.}$... okrajové řádkové četnosti $i = 1, \dots, I$.
 $n_{.j}$... okrajové sloupcové četnosti $j = 1, \dots, J$.
 n ... celkový rozsah souboru.

K použití χ^2 – testu se váže plnění základních podmínek, mezi které patří tvrzení, že 80 % očekávaných četností musí být větší než 5 a ani jedna nesmí být menší než 1. Pokud nejsou splněny podmínky pro použití χ^2 – testu nezávislosti, je možný i jiný postup pro výpočet. Lze přistoupit k logickému sloučení sousedících skupin, tím se rozumí sloučení dvou sloupců či řádků, při kterém je možné dojít k výsledku.

Nulová hypotéza se zamítá, pokud je výsledek testu větší než kritická hodnota. V programu STATISTICA se nulová hypotéza zamítá v případě, že je p-hodnota testu menší než hladina významnosti ($p < \alpha$).

V případě kontingenční tabulky ověřujeme sílu závislosti pomocí Pearsonova koeficientu kontingence „C“. (PROCHÁZKOVÁ, JINDROVÁ, HOŠKOVÁ, TKÁČ, 2025, str. 168-171)

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

2.1.2 Statistické hypotézy

H01: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a spokojenosti v zaměstnání.

H11: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a spokojenosti v zaměstnání.

H02: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitem velké psychické zátěže.

H12: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitem velké psychické zátěže.

H03: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu ze ztráty zaměstnání.

H13: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu ze ztráty zaměstnání.

H04: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu z pochybení.

H14: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu z pochybení.

H05: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a vzájemnými vztahy na pracovišti.

H15: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a vzájemnými vztahy na pracovišti.

H06: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a vyčerpaností, únavou či přepracováním.

H16: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a vyčerpaností, únavou či přepracováním.

H07: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitu bezpečí.

H17: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitu bezpečí.

H08: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a napjatostí či stresem.

H18: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a napjatostí či stresem.

3 Teoretická východiska

3.1 ÚVOD A DEFINICE STRESU

Stres je v současnosti jedním z nejfrekventovanějších pojmů nejen v oblasti psychologie, ale i v běžném životě. V každodenní řeči jej obecně používáme pro označení vnitřního stavu člověka, který vzniká jako reakce na náročné nebo ohrožující situace. Život bez stresu je naprosto nemožný, vzniká jako reakce na neuspokojené motivy a potřeby, předpokládané i nepředpokládané životní změny. Určitá míra stresu je v každodenním životě potřebná a žádoucí, nežádoucí a škodlivé je překročení určité individuální meze. (KŘIVOHLAVÝ, 1994, str. 9-12)

Jedna z nejznámějších definic stresu pochází od Hanse B. Selyeho, který stres definoval jako „*nespecifickou odezvu těla na jakýkoli předmět, který je na něj kladen*“. Tím vyjádřil, že stres nemusí být vyvolán pouze negativními změnami, jako je například nevolnost či úzkost, ale i těmi pozitivními, jakými jsou například radost nebo dokonce i nadšení. (SELYE, 2016, str. 19)

Schreiber nabízí poněkud jednodušší, ale srozumitelnou definici stresu: „*Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých – citlivých jedinců*“. Tím připomíná, že stres je nejen objektivní, ale i subjektivní fenomén – to, co jeden jedinec vnímá jako ohrožující a tedy negativní, může druhý vnímat jako výzvu a tudíž pozitivní. (SCHREIBER, 1992, str. 12)

3.2 DRUHY STRESU

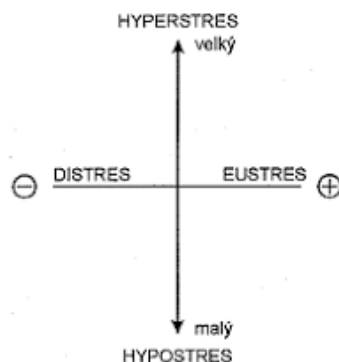
3.2.1 Dělení stresu z hlediska základního rozlišení

Pojem stres se využívá dnes a denně, ale je vnímán spíše v negativním slova smyslu. V praxi a odborné literatuře bývá stres nejčastěji dělen na základě jeho účinků na jedince. Stresová reakce závisí na přístupu, povaze, odolnosti jedince a na druhu stresoru v jakém kontextu působí. Nejčastěji rozlišujeme tzv. eustres a distres, přičemž eustres označuje „pozitivní“ formu stresu a distres jeho „negativní“ formu. Toto rozdělení potvrzuje, že stres jako takový není automaticky škodlivý, ale jeho vliv závisí na intenzitě, trvání a způsobu, jakým s ním jedinec zachází. Podle intenzity stresové reakce rozlišujeme hyperstres a hypostres. Hyperstres překračuje hranici adaptability a schopnost vyrovnat se se stresem, kdežto hypostres lze pokládat za slabší formu stresu, na kterou si lidský organismus dokáže zvyknout a adaptovat se na ni. (KŘIVOHLAVÝ, 2009, str. 171; SELYE, 2016, str. 382)

Eustres (z řeckého „eu“ = dobrý) je označován za pozitivní nebo normální typ stresu, který může jedince motivovat a stimulovat k vyšším výkonům, zvyšovat koncentraci, vyvolat vzrušení a příjemné napětí, zrychlovat reakční čas a mimo jiné i podporovat kreativitu jedince. Eustres je důležité aktivně vyhledávat. Lidé, kteří dokážou hledat a nalézt radost v běžných situacích života a ve zvládání překážek a těžkostí, které život přináší, mají předpoklady k velké odolnosti vůči stresu a současně i být stabilními osobnostmi. Příkladem může být stres před důležitým sportovním utkáním, který stimuluje aktivitu a podporuje lepší výkon.

Naopak **distres** je negativní forma stresu, která působí dlouhodobě, nebo je tak intenzivní, že přesahuje kapacity jedince. Distres je negativně prožívaný stres obvykle provázen pocity úzkosti, bezmoci, méněcennosti, nejistoty, strachu, nepotřebnosti, frustrace a má negativní dopady jak na psychický, tak i na fyzický stav jedince. Spouštěčem mohou být situace, které jsou pro jedince nové a neví, co od nich má očekávat, nebo situace, které nové nejsou, ale má s nimi špatnou zkušenost. Příkladem těchto situací je rozvod, zkouška, úmrtí v rodině nebo ztráta zaměstnání. Distres může vést ke ztrátě motivace, poklesu výkonu a v konečném důsledku až k syndromu vyhoření. (PLAMÍNEK, 2013, str. 134-142)

Obrázek 1: Rozdělení stresu



Zdroj: Křivohlavý (1994)

3.2.2 Dělení stresu z hlediska časového trvání

V tomto ohledu rozlišujeme:

Akutní (krátkodobý) stres, který vzniká náhle jako reakce organismu na nepředvídatelnou událost, která trvá jen krátký časový úsek (např. dopravní nehoda, zranění, konflikt, zkouška). Tento typ stresu může být vysoce intenzivní, ale bývá krátkodobý. Často aktivuje tzv. „boj nebo útěk“ reakci a spouští fyziologické procesy, jako je zvýšení srdeční frekvence nebo krevního tlaku. Při krátkodobém stresu může dojít například k narušení psychiky, ale i poškození tělesných funkcí jako jsou ztráta paměti, ztráta vědomí nebo šok. (BARTŮŇKOVÁ, 2010, str. 18-19)

Chronický stres je nejzávažnější forma stresu. Jde o dlouhodobé vystavení stresorům, které bývají zpravidla vyvolávány nepříznivými podmínkami a vztahy v osobním životě nebo v zaměstnání, jako jsou například neřešené problémy v zaměstnání, finanční tíseň, dlouhodobá nemoc nebo nepříznivé rodinné vztahy. Chronický stres může mít velmi závažné důsledky na psychické i fyzické zdraví. Mezi tyto důsledky patří například podrážděnost, úzkostné stavy, deprese, vysoký tlak, nebo poruchy spánku či imunity. (BARTŮŇKOVÁ, 2010, str. 18-19)

3.3 STRESORY

3.3.1 Dělení stresorů podle velikosti

Pracovní prostředí je jedním z nejčastějších zdrojů stresu v moderní společnosti. S narůstajícími nároky na výkonnost, flexibilitu a neustálou adaptaci na změny se pracovní stres stal běžnou součástí života drtivé většiny zaměstnanců. Stresor lze chápat jako negativní vliv působící na člověka. Podobně jako samotný stres je můžeme dělit i podle velikosti:

- **Mikrostresory/ Ministresory** vyjadřují velmi mírné, mírné nebo malé podmínky pro vznik stresu. Mezi ně řadíme neschopnost se s někým dohodnout nebo každodenní ponižování jednotlivce v mezilidském vztahu.
- **Makrostresory** vyjadřují velmi silné, děsivě působící, vše ničící vlivy, které tzv. překročí hranici. V tomto odvětví se bavíme o hladovění, nedostatku spánku, tepelných extrémech anebo například nedostatku kyslíku. **(KŘIVOHLAVÝ, 1994, str. 12-13)**

3.3.2 Dělení stresorů podle působnosti

H. Selye rozděluje stresory, podle toho, jak působí na člověka, na fyzické a emocionální. Mezi fyzikální se řadí vnější faktory jako je například užívání návykových látek, jedy, teplo, chlad, čistota vzduchu, radiace, hluk, viry a bakterie, nehody, úrazy. Emocionální faktory na jedince působí zevnitř a dále se specifikují na:

- **Myšlenkové** faktory, které zahrnují pohled na sebe, na druhé, na společnost a různé podoby srovnávání. Zahrnují myšlenky na náš životní postoj, emoce a situace, kterými procházíme a do kterých se dostáváme.
- **Úkolové** faktory zobrazují náš způsob řešení úkolů, reakce na míru pracovní zátěže, organizační schopnosti a zvládání zodpovědností vyplývajících ze zaměstnání a života.
- **Sociální** faktory, taktéž nazývány vztahové, vyplývají z komunikace a vztahů k lidem, rodině, známým a společnosti, způsobu výchovy anebo případné izolace. **(KŘIVOHLAVÝ, 1994, str. 67-69)**

3.4 FÁZE STRESOVÉ REAKCE A JEJÍ VÝVOJ

Reakce lidského organismu na stres probíhá v tzv. fázích, které jsou víceméně univerzální a byly podrobně popsány již v klasických teoriích stresu. Nejvlivnějším modelem je tzv. **General Adaptation Syndrome (GAS)**, tedy **Obecný adaptační syndrom**, který formuloval Hans Selye. Tento model popisuje, jak tělo jedince reaguje na působení stresorů. (SELYE, 2016, str. 50-51)

Rozlišují se **tři základní fáze stresové reakce**:

1. **Fáze poplachu (alarm reaction)** – Tato fáze je prvním znakem působení stresoru, při které tělo obdrží varovný signál. Toto varování jedince upozorňuje na hrozící nebezpečí a uvede organismus do stavu pohotovosti. Dochází k aktivaci tzv. stresových hormonů, do kterých se řadí například adrenalin nebo noradrenalin, zrychluje se tep, zvyšuje krevní tlak, tělo mobilizuje energii. Tato fáze je krátkodobá a slouží jako okamžitá obranná reakce. Mezi nejčastější příznaky patří nadměrné pocení, zrychlený tep a rozšířené zornice. (MELGOSA, 1997, str. 25)
2. **Fáze rezistence (resistance stage)** – Tato fáze vzniká při opakovaném nebo trvalém působení stresu, tělo se snaží adaptovat neboli vyrovnat se stresory a odolat jim. Organismus se snaží udržet rovnováhu a pokračovat v činnosti navzdory přetrvávajícímu tlaku. Zvýšená činnost hormonů, do kterých spadá kortizol a kortizon, je plně rozvinutá, ale stále ještě má rezervy. Člověk je delší dobu vystaven stresorům a všechny tyto projevy připravují tělo jedince na boj. (BARTŮŇKOVÁ, 2010, str. 20)
3. **Fáze vyčerpání (exhaustion stage)** – Pokud stres přetrvá příliš dlouho, dochází ke kolapsu mechanismů a začínají se projevovat psychická i fyzická onemocnění, v krajním případě i smrt. Onemocnění a síla závažnosti závisí na intenzitě stresorů a odolnosti vůči stresu daného jedince. Tělo ztrácí schopnost odolávat zátěži, což vede k vyčerpání. Může se objevit únava, úzkost či deprese. Únik z této fáze je velmi náročný a mnohdy je potřebná pomoc odborníka. (MELGOSA, 1997, str. 25-26)

Obrázek 2: Fáze stresu



Zdroj: Melgosa (1997)

Stres je zpočátku užitečná reakce, ale při dlouhodobém působení se mění v destruktivní sílu. Čím déle stres působí bez možnosti zotavení, tím vyšší je riziko přechodu do fáze vyčerpání, popřípadě selhání. Proto je potřeba se s předstihem zaopatřit a učinit jistou prevenci proti stresu. Nenechávat vše na poslední chvíli, zajistit si finanční rezervu a jak je v samotném díle zmíněno, „*neposouvejte tento problém před sebou*“ a řešte ho zavčas. (JOHN, PETERS-KÜHLINGER, 2006, str. 31)

Vývoj stresové reakce se může u jednotlivců lišit podle řady faktorů. Mezi tyto faktory lze zařadit osobnostní rysy, předchozí zkušenosti se stresem, sociální oporu, zdravotní strava nebo aktuální duševní rozpoložení. Z těchto důvodů je zvládání stresu velmi individuální záležitostí a neexistuje univerzální řešení pro všechny. (ULRICHOVÁ, 2012, str. 15-18)

3.5 PŘÍČINY STRESU

Příčiny stresu mohou být dvojího typu. První typ vzniká pomocí vnějšího okolí, což v tomto případě zobrazuje zaměstnání, škola či rodinný život. Druhý typ pochází z nitra jedince, kdy záleží na jeho charakteru, temperamentu nebo úrovni sebeovládání. **(MELGOSA, 1997, str. 55-66)**

Na každého jednotlivce působí stresory v odlišné míře. Aby však bylo možné stres měřit, bylo vypracováno několik studií a výzkumů, díky kterým byla vypracována tzv. „škála sociální přizpůsobivosti“. V této stupnici je seřazeno působení různých stresorů, na různé situace a události, podle emociogenní hodnoty stresoru. Aby u jedince byla zjištěna míra psychické zátěže, je potřeba ze seznamu vybrat prožité životní události za posledních 12 měsíců a jejich hodnoty sečíst. Žebříček je sestaven dle šetření „stresových událostí“. Téměř čtyřsetčlenné skupině respondentů bylo před vyplňováním sděleno, že manželství má na škále hodnotu 50 bodů. Autory je dvojice Holmes – Rahe. **(FONTANA, 2016, str. 58-59)**

Tabulka 1: Stresová tabulka Holmes – Rahe

Životní událost – stresor	Hodnota
1. Úmrtí partnera	100
2. Rozvod	73
3. Rozchod s partnerem	65
4. Pobyť ve vězení	63
5. Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6. Vlastní zranění nebo nemoc	53
7. Sňatek	50
8. Výpověď v práci	47
9. Usmíření s partnerem	45
10. Odchod do důchodu	45
11. Zdravotní změny člena rodiny	44
12. Těhotenství	40
13. Sexuální potíže	39
14. Příchod nového člena rodiny	39

15. Změna zaměstnání	39
16. Změna finanční situace	38
17. Úmrtí blízkého přítele	37
18. Změna pracovního zařazení	36
19. Zvýšení počtu hádek s partnerem	35
20. Větší půjčka nebo hypotéka	31
21. Zabavení, zastavení majetku	30
22. Změna náplně práce a odpovědnosti	29
23. Odchod dítěte z domova	29
24. Konflikt s příbuznými	29
25. Významný osobní úspěch	28
26. Nástup nebo ukončení zaměstnání partnera	26
27. Zahájení nebo ukončení studia	26
28. Změna životních podmínek	25
29. Změna osobních návyků	24
30. Konflikty na pracovišti	23
31. Změna pracovní doby nebo podmínek	20
32. Změna bydliště	20
33. Změna rekreace	19
34. Změna náboženských aktivit	19
35. Změna společenských aktivit	18
36. Ne příliš vysoká půjčka nebo hypotéka	17
37. Změna spánkových aktivit	16
38. Změna počtu rodinných setkání	15
39. Změna stravovacích návyků	15
40. Dovolená	13
41. Vánoce	12
42. Drobné porušení zákona	11

Zdroj: Fontana (2016)

3.6 PŘÍZNAKY STRESU

Mnohdy si jednatel ani neuvědomuje, působí-li na něj stres, tudíž nevnímá míru podráždění, úzkostlivosti nebo ztrátu výkonnosti.

Symptomy neboli příznaky distresu upozorňují na problém nebo disharmonii, která zatěžuje nebo dokonce i ohrožuje organismus. Je třeba tyto signály neignorovat a jednat. Příznaky stresu dělíme na:

- **Fyziologické** jevy se týkají fungování lidského organismu a patří sem bušení srdce, sevření hrudníku, tlak v oblasti břicha, nechutenství, střevní potíže a časté močení, snížená sexualita, bolesti hlavy či krční páteře.
- Mezi **emocionální** spadají pocitové příznaky stresu, což je například podrážděnost, změny nálad, lpění na zbytečnostech, únava anebo také poruchy soustředění.
- **Behaviorální** symptomy zahrnují chování a jednání jedinců ve stresu. Mezi ně řadíme zhoršení kvality práce, nemocnost, nerozhodnost, roztěkanost, náchylnost k návykovým látkám, nechutenství nebo naopak přejídání. (KŘIVOHLAVÝ, 1994, str. 29-31)

3.7 OSOBNOSTNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU

Charakteristika jedince je v tomto odvětví velmi důležitá, protože každý vnímá stresové situace jinak. To, co jednoho jedince může psychicky rozložit, někomu jinému dodá potřebnou sílu a odhodlání k pokračování či dokončení své činnosti. Proto odborníci zkoumali strukturu lidské osobnosti a rozhodli se pro rozdělení společnosti na dvě skupiny, a to na skupinu A a skupinu B, při čemž osobnost typu A je mnohem náchylnější k riziku srdečního infarktu, než osobnost typu B.

Skupina **typu A** je cílevědomá, netrpělivá, soutěživá, ambiciózní a nedočkavá. Tato osobnost s nadšením přebírá pracovní povinnosti a zodpovědnost s nimi spjaté, má sklony k perfekcionismu a její myšlení spočívá ve smyslu všechno nebo nic. Přestože to není na první pohled viditelné, tento typ osobnosti sužuje napětí a neklid, o čemž ostatní lidé nemají ani ponětí, ba naopak se zdá, že ten, s kým jednají, je naprosto vyrovnaný a sebejistý jedinec. Osobnost **typu B** jedná pozvolněji a rozvážněji, má potřebný nadhled a dokáže problémy či stresové situace řešit s klidnou hlavou. Situace, které se dané osobnosti týkají, bere jen tak vážně, jak je potřeba, a situace, které jsou pro tuto osobnost nepodstatné, odsouvá stranou. Skupina osobností typu B dokáže průběžně relaxovat a propaguje spíše klidný způsob života – nepotřebuje se každodenně za něčím hnát. **(KRASKA-LÜDECKE, 2007, str. 31-32)**

3.8 PREVENCE A ZVLÁDÁNÍ STRESU (coping)

Při snaze snížit anebo se plně vyhnout stresu, musíme vědomě vytvořit bez stresové prostředí, ve kterém se budeme cítit dobře. Za bez stresové prostředí lze považovat například domov. Zde bychom měli cítit klid a pohodu. Je třeba oddělit zaměstnání od domova, tzv. nenosit si práci domu. (RHEINWALDOVÁ, 1995, str. 139-142)

Reakce na stres závisí na zkušenostech daného jedince i na jeho osobních charakteristikách. Základem pro zvládání stresu je poznání své osobnosti. Čím lépe daný jedinec zná své reakce a pocity v určitých situacích, tím lépe se na ně může připravit. (KRASKA-LÜDECKE, 2007, str. 52-53)

Strategie zvládání stresu – tzv. **copingové strategie** – představují způsoby, jimiž jedinec reaguje na zátěžové situace a snaží se je zvládnout, minimalizovat jejich dopady nebo s nimi efektivně žít. Celý proces lze označit jako řízení stresu tak, aby se nepříznivý stav změnil k lepšímu. Tím se rozumí proces řízení vnitřních a vnějších faktorů, které jsou jedincem označovány za ohrožující. Výběr strategie závisí na osobnosti, předchozích zkušenostech, výchově, sociální podpoře i charakteru samotného stresoru. Strategii zvládání stresu je třeba vnímat jako naučitelnou dovednost (KŘIVOHLAVÝ, 1994, str. 39-44)

3.9 DŮSLEDKY STRESU

Na každého jedince stres působí jinak a u všech vyvolává různě silné duševní či tělesné reakce, které mohou způsobit nejrůznější poruchy a onemocnění. Tyto reakce jsou rozděleny do čtyř skupin:

- Kognitivní
- Emocionální
- Vegetativně-hormonální
- Svalové

Mozek na stres reaguje **zatměním**. Jedinec si nedokáže rozpomenout na běžné činnosti nebo údaje, které mu obyčejně nedělají problém a každodenně je používá, dostane se do myšlenkového vězení, nesoustředí se a zapomíná. Pokud je jedinec pod velkým tlakem, mohou se dostavit dokonce i noční můry a mozek se snaží uniknout z vystresované reality. Při těchto reakcích se mohou dostavit nejrůznější negativní reakce, jako je například vztek, agresivity, panika či nevyrovnanost a podrážděnost. (KRASKA-LÜDECKE, 2007, str. 33-34)

Dlouhodobý stres může způsobit nemoci, mezi které spadají **problémy se zažíváním, časté bolesti hlavy a psychosomatické nemoci**. Pokud na **zaživací systém** působí úzkost a stres, vede to k mimořádným změnám v žaludečních funkcích v podobě signálů do mozku, že jedinec nepotřebuje stravu, což pro tělo znamená hladovění. Důsledek stresu mohou být i **žaludeční vředy**. Bolesti hlavy v podobě **migrény** souvisí s cévními změnami v těle, což znamená, že dojde k zúžení cév vedoucích do mozku. Mimo jiné souvisí s nevolností, přecitlivělostí na světlo a hluk a velmi silnou podrážděností. V neposlední řadě se do tohoto odvětví řadí i psychosomatické nemoci, které se dělí na:

- **Dermatologické**, do kterých patří ekzém, nadměrné pocení, akné nebo nadměrné vypadávání vlasů.
 - Do **svalových** spadají křeče či revmatismus.
 - Mezi **dýchací** lze zařadit alergie, rýmu, a dokonce i zánět průdušek.
 - **Pohlavní a močový trakt** zahrnuje premenstruační syndrom, potíže s udržením moči a impotenci.
 - **Endokrinní**, pod které spadá obezita a hypertyreóza.
 - Do **očních** patří zánět spojivek.
 - A v neposlední řadě **nervové**, do které spadají tiky, bolesti hlavy či úzkost.
- (MELGOSA, 1997, str. 33-53)

3.10 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je ustálené slovní spojení, které se vyskytuje u jedince tehdy, kdy nezvládne svoji nastavenou latku převážně v pracovním výkonu, setká se s nepochopením od ostatním nebo neřeší počínající či pokročilý stres. **Burn out syndrom** dle koncepce Freudembergera lze rozdělit do deseti stádií:

1. Tlak osvědčit se, idealizovat
2. Zesílené nasazení, tzv. „workoholické“ období
3. Zanedbávání vlastních potřeb
4. Potlačení konfliktu a potřeb
5. Konverze hodnot
6. Zesílení popření vzniklých problémů
7. Stáhnutí se ze světa, ze života
8. Výrazné změny v chování, jednání, postojích, dehumanizace
9. Depersonalizace (ztráta pocitu pro vlastní osobu), vnitřní prázdnota
10. Deprese a vyčerpání, úplné vyhoření (**ULRICHOVÁ, 2012, str. 25-27**)

Pokud jedinec prochází syndromem vyhoření, postupně začne zjišťovat, že mu ve velké míře ubývají jak psychické, tak i fyzické a emocionální síly. Energie se vypotřebovává a jejich vůle ztrácí na vytrvalosti. Syndrom vyhoření lze definovat jako druh stresu, frustraci, emocionální únavu či celkové vyčerpání. K takovýmto jevům dochází v důsledku událostí, které jedinci nepřinesou očekávané výsledky. Jedná se o události, které se týkají životního stylu, mezilidských vztahů, poslání či zaměstnání. Syndrom vyhoření trpí jedinci, kteří se snaží dosáhnout určitých cílů, být v životě úspěšní a výkonní. (**RUSH, 2003, str. 7**)

Syndrom vyhoření patří k nejběžnějším nemocím, které vzniknou při prožívání dlouhodobého stresu. Trpící jedinci bývají vysoce pracovní angažovaní, jeho příchod neočekává a při prožívání je naprosto vyčerpaný a znechucený. Tento syndrom má nespočet příznaků. Jako příklad může posloužit například poruchy spánku, hučení v uších, nevolnosti nebo dokonce i poruchy se srdcem. Bohužel jsou i tací jedinci, kteří při prožívání těchto nepříjemností sáhnou po zklidňujících lécích nebo alkoholu. (**KRASKA-LÜDECKE, 2007, str. 39-42**)

3.11 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA (PTSP)

Jak naznačuje slovo „posttraumatický“, tato porucha značí něco, co vzniká až po traumatu. PTSP může způsobit znásilnění, dopravní nehod, svědectví vraždy, napadení, zranění, požár domu, živelné pohromy, mučení, terorismus, vzpomínky na pobyt ve vězení a jiné. Porucha se objevuje až poté, co jedinci nehrozí žádné nebezpečí a jeho situace je stabilizovaná. PTSP se projevuje úzkostně depresivními reakcemi, a proto se dá říci, že jedinec trpí denními i nočními můrami. Čas kdy se porucha u daného jedince ohlásí nejde předem určit. Jedinec, který touto poruchou trpí, se snaží vyhýbat vzpomínkám na danou událost, ale existuje plno spouštěčů, které traumatickou událost znovu připomenou. Co se týká příznaků, u jedince se objeví třes rukou i nohou, bolest zad, žaludku, hlavy (v podobě migrény), nespavost, emoční necitlivost, přecitlivělost, agresivita, nezájem o intimní život či naopak hypersexualita. Jedinci se vrací vzpomínky na událost a znovu ji prožívá, díky čemuž hrozí, že jedinec začne utíkat, prát se nebo se bránit před stresující událostí. Při tomto druhu poruchy se využívají různé druhy hypnózy a psychoterapeutické metody, které jsou jakožto léčba mnohdy opravdu složité. **(NOVÁK, 2004, str. 88-90; BARTŮŇKOVÁ, 2010, str. 96-98)**

4 Empirická část

Tato část bakalářské práce se zabývá testováním stanovených statistických hypotéz k otázkám uvedené v dotazníku. Jinými slovy, tato část obsahuje setříděná data uspořádaná do tabulek s grafickým přehledem a ověřené hypotézy s jejich vyhodnocením.

4.1 Dotazník

V empirické neboli praktické části této práce byla k výzkumu použita metoda dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření jsem zvolila především z důvodu předvídané vysoké návratnosti a rychlého sběru dat. Dotazník byl zpracován pomocí on-line platformy <https://www.survio.com/cs/>. Použitý dotazník je rozdělen do tří částí, obsahuje 26 otázek a je určen pro zaměstnance Fakultní nemocnice Bulovka, konkrétně z oddělení Plastické chirurgie.

V první části respondenti uvádějí základní informace pro určení pohlaví, věku, dosaženého vzdělání, délky pracovního poměru apod. V druhé části respondenti odpovídají na konkrétnější otázky zaměřené na zaměstnání. Zde se jako odpovědi nabízejí možnosti Rozhodně ano, Spíše ano, Spíše ne a Rozhodně ne. Na otázky lze z více možností vybrat pouze jednu. Třetí část je zaměřená na zdraví jedince a možnosti odpovědí jsou totožné.

Celkem bylo osloveno 44 respondentů, respektive všichni aktivně pracující v daném oddělení. Dotazníků, které byly bezchybně vyplněny a použity k analýze dat, se nasbíralo 39. Návratnost byla vysoká díky blízkému kontaktu s jedním ze zaměstnanců právě zmíněné Fakultní nemocnice Bulovka. Respondenti byli obeznámeni se způsobem vyplňování, účelem dotazníku a jeho naprostou anonymitou.

Vyplněné dotazníky jsou podkladem pro vyhodnocení získaných dat k této bakalářské práci. Vyhodnocení je graficky znázorněné pomocí grafů a tabulek s využitím programu Microsoft Excel. Hypotézy jsou společně s jejich ověřením provedeny pomocí programu STATISTICA.

4.2 Fakultní nemocnice Bulovka

Fakultní nemocnice Bulovka, která se nachází na území Prahy 8, byla oficiálně otevřena v roce 1931, tudíž slouží téměř 100 let. Tvoří jednotný funkční, organizační a hospodářský celek, který se zabývá zejména poskytováním kompletní lékařské péče, prováděním základních i klinických výzkumů, umožňováním odborného praktického vyučení žáků středních a vyšších zdravotních škol, uzavíráním smluvních vztahů se zdravotními pojišťovnami, a jinými činnostmi.

Co se týká klinik a oddělení najdeme zde například Centrum péče o ženu a dítě s podezřením na vrozenou vadu, Chirurgii, Fyzioterapii, Gynekologii, Internu, Komplexní onkologické centrum, Neurologii, Onkologii, Ortopedii, Očkovací centrum, Patologii, Pediatrii, Plastickou chirurgii, Rentgen (RTG), Urgentní příjem, Urologii. **(FAKULTNÍ NEMOCNICE BULOVKA, 2026)**

4.3 Vyhodnocení získaných dat

Otázka: Pohlaví zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

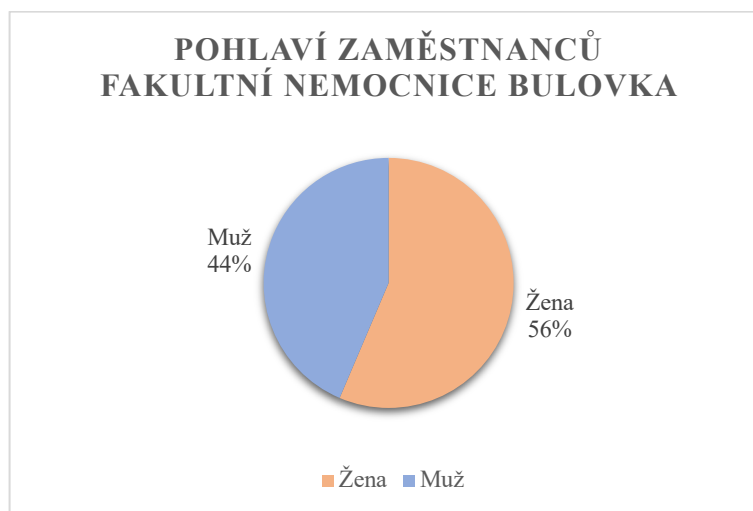
Tabulka 2: Pohlaví zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Pohlaví	Počet	Podíl v %
Žena	22	56 %
Muž	17	44 %
Celkem	39	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 2 zobrazuje, že poměr zaměstnaných mužů a žen ve Fakultní nemocnici Bulovka je téměř vyrovnaný. Žen je zde zaměstnaných více, a to konkrétně 22, kdežto mužů poněkud méně, a to 17, což je o 5 méně.

Graf 1: Pohlaví zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka



Zdroj: Vlastní zpracování

To samé tvrzení vyplývá z následujícího grafu. Žen je v uvedené nemocnici zaměstnáno 56 %, což je o 12 % více než mužů.

Otázka: Věk zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

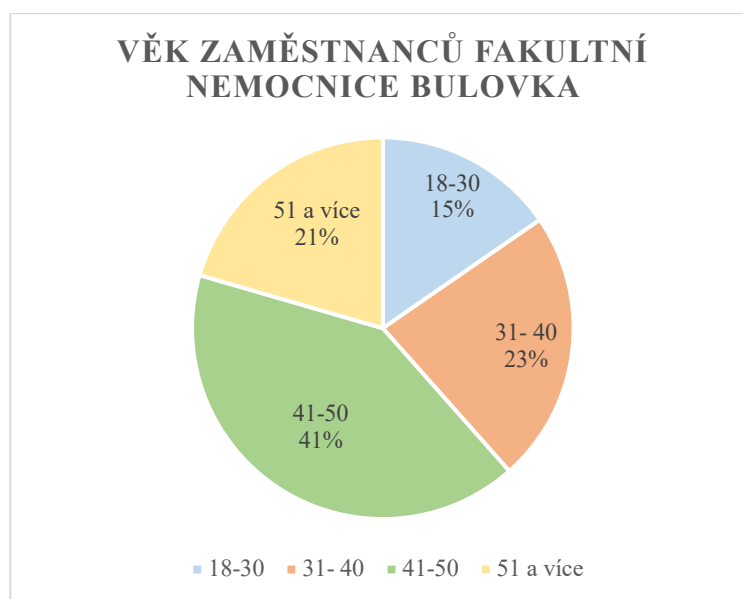
Tabulka 3: Věk zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Věk (roky)	Počet	Podíl v %
18–30	6	15 %
31–40	9	23 %
41–50	16	41 %
51 a více	8	21 %
Celkem	39	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky lze vyčíst, že nejpočetnější věkovou skupinou respondentů jsou zaměstnanci, kteří spadají do věkového intervalu 41-50. Ostatní skupiny se pohybují na velmi podobných příčkách, ale jako nejméně početná se zobrazuje skupina s věkovým intervalem 18-30.

Graf 2: Věk zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf představuje rozdělení respondentů podle věku. Nejvyšší zastoupení představuje věková skupina v intervalu 41-50 a naopak nejnižším a zároveň nejmladším odvětvím je šestičlenná skupina, která spadá do intervalu 18-30.

Otázka: Dosažené vzdělání zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

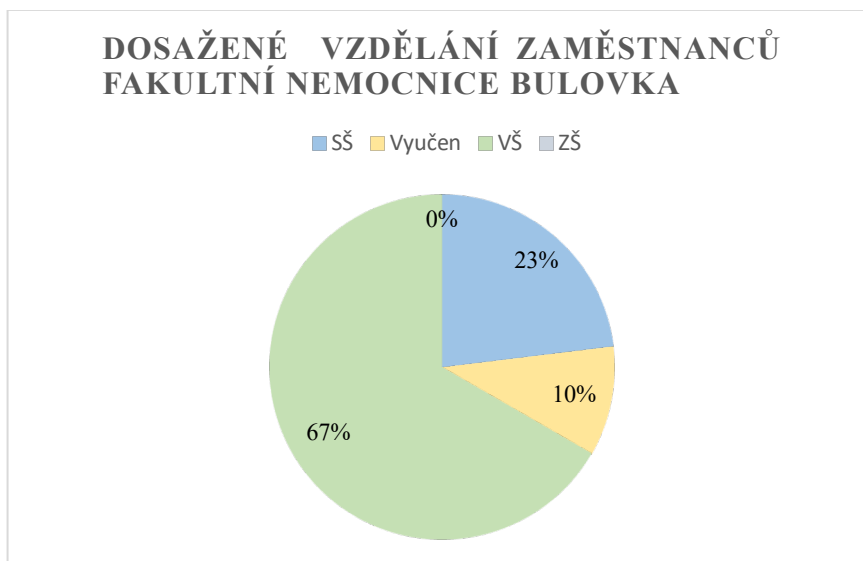
Tabulka 4: Dosažené vzdělání zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Vzdělání	Počet	Podíl v %
SŠ	9	23 %
Vyučen	4	10 %
VŠ	26	67 %
ZŠ	0	0 %
Celkem	39	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Co se týká dosaženého vzdělání, tak výše uvedená tabulka i níže uvedený graf ukazují, že více než polovina respondentů dosáhlo vzdělání vysoké školy. Ostatní respondenti dosáhli vzdělání na úrovni střední školy anebo vyučení.

Graf 3: Dosažené vzdělání zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka



Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka: Délka pracovního poměru zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

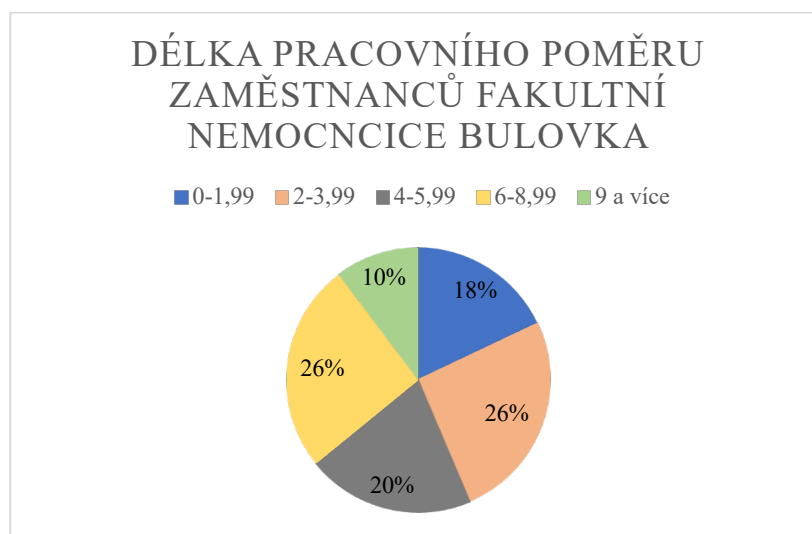
Tabulka 5: Délka pracovního poměru zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Délka pracovního poměru (roky)	Počet	Podíl v %
0-1,99	7	18 %
2-3,99	10	26 %
4-5,99	8	21 %
6-8,99	10	26 %
9 a více	4	10 %
Celkem	39	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka odpovídající délce pracovního poměru zaměstnanců odkazuje na velmi těsné výsledky. Největší zastoupení mají 2 kategorie, a to v intervalu 2-3,99 a 6-8,99. Na níže uvedeném grafu jsou vidět opravdu podobné výsledky.

Graf 4: Délka pracovního poměru zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka



Zdroje: Vlastní zpracování

Otázka: Oddělení zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Plastická chirurgie je oddělení, které jsem si vybrala pro výzkum a zkoumání k této bakalářské práci. Z tohoto oddělení jsem čerpala a získávala informace v podobě dotazníků. Právě Plastickou chirurgii jsem si vybrala z důvodu blízkého vztahu k zaměstnancům tohoto oddělení. Mezi zaměstnance tohoto oddělení patří všech 39 respondentů.

4.4 Analýza statistických hypotéz

V této části dochází ke zkoumání statistických hypotéz. Jejich přesné znění, rovněž tak jako postup výpočtu, je detailně popsáno v kapitole 2.1 – Metoda výpočtu. Všechny výsledky a analýzy se vztahují k zaměstnancům Fakultní nemocnice Bulovka v konkrétním oddělení Plastické chirurgie.

Otázka: Jste spokojeni s Vaším zaměstnáním?

H₀₁: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a spokojeností v zaměstnání.

H₁₁: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a spokojeností v zaměstnání.

Tabulka 6: Spokojenost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka se zaměstnáním

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	6	3	4	6
Spíše ano	1	2	5	1
Spíše ne	2	2	4	1
Rozhodně ne	0	1	1	0
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 7: Spokojenost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka se zaměstnáním po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	7	5	9	7
Ne	2	3	5	1
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 8: Očekávané četnosti H_{01}

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	6,46163	5,74359	10,05128	5,74359
Ne	2,53846	2,25641	3,94872	2,25641
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,600962$

Pearsonův chí-kv. = 1, 86468

$p > \alpha \Rightarrow H_{01}$ se nezamítá

S 95 % pravděpodobností neexistuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a jejich spokojeností v zaměstnání. Předem určená hladina významnosti α je nižší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza nezamítá.

Dotazníkové šetření společně s datovou analýzou ukazují, že zaměstnanci všech věkových kategorií jsou v zaměstnání spokojeni.

Otázka: Je pravda, že Vás práce velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými rozhodnutími?

H02: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitem velké psychické zátěže.

H12: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitem velké psychické zátěže.

Tabulka 9: Psychická zátěž zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	2	1	0	1
Spíše ano	3	6	4	2
Spíše ne	2	0	5	3
Rozhodně ne	2	1	5	2
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 10: Psychická zátěž zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	6	7	4	2
Ne	3	1	10	6
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky lze vyčíst, že věková skupina od 18 do 40 let nese vyšší míru psychické zátěže než věková skupina od 41 let a více.

Tabulka 11: Očekávané četnosti H02

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	4,38461	3,89743	6,82051	3,89743
Ne	4,61538	4,10256	7,17949	4,10256
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,018126$

Pearsonův chí-kv. = 10,0524

$p > \alpha \Rightarrow H_0$ se zamítá, H_1 se přijímá

S 95 % pravděpodobností existuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a jejich vnímání psychické zátěže. Předem určená hladina významnosti α je přece jen nižší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza nezamítá.

Otázka: Máte strach o ztrátu zaměstnání?

H03: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu o ztrátu zaměstnání.

H13: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu o ztrátu zaměstnání.

Tabulka 12: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka o ztrátu zaměstnání

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	4	3	0	0
Spíše ano	3	3	3	2
Spíše ne	1	1	5	3
Rozhodně ne	1	1	6	3
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 13: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka o ztrátu zaměstnání po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	7	6	3	2
Ne	2	2	11	6
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulku lze interpretovat následujícím způsobem. Věková kategorie od 18 do 40 let má o mnohem vyšší míru strach o ztrátu zaměstnání než věková kategorie od 41 let a více.

Tabulka 14: Očekávané četnosti H_{03}

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	4,15384	3,69231	6,46154	3,69231
Ne	4,84615	4,30769	7,53846	4,30769
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,010768$

Pearsonův chí-kv. = 11, 1846

$p < \alpha \Rightarrow H_{03}$ se zamítá, H_{13} se přijímá

S 95 % pravděpodobností existuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a jejich mírou strachu o ztrátu zaměstnání. Předem určená hladina významnosti α je vyšší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza zamítá.

Otázka: Bojíte se pochybení?

H04: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu z pochybení.

H14: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a strachu z pochybení.

Tabulka 15: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka z pochybení

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	3	0	1	0
Spíše ano	3	2	3	2
Spíše ne	3	5	5	1
Rozhodně ne	0	1	5	5
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 16: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka z pochybení po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	8	2	4	2
Ne	1	6	10	6
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka říká, že v porovnání s věkovou skupinou 31 let a více se právě věková skupina v rozmezí od 18 do 30 let bojí pochybení v značně vyšším množství. Mezi důvody se mohou řadit například kratší doba pracovního poměru či nedostatek zkušeností.

Tabulka 17: Očekávané četnosti H04

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	3,69231	3,28205	5,74359	3,28205
Ne	5,30769	4,71795	8,25641	4,71795
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování ,

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,011107$

Pearsonův chí-kv. = 11,1176

$p > \alpha \Rightarrow H_0$ se zamítá, H_1 se přijímá

S 95 % pravděpodobností existuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a jejich strachu z pochybení. Předem určená hladina významnosti α je nižší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza nezamítá.

Otázka: Vycházíte se svými kolegy?

H₀₅: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a vzájemnými vztahy na pracovišti.

H₁₅: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a vzájemnými vztahy na pracovišti.

Tabulka 18: Dobré vztahy s kolegy na pracovišti zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	5	3	5	6
Spíše ano	2	3	7	1
Spíše ne	2	2	0	1
Rozhodně ne	0	0	2	0
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 19: Dobré vztahy s kolegy na pracovišti zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	7	6	12	7
Ne	2	2	2	1
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky lze vyčíst, že převážně všichni odpověděli kladně, vztahy s kolegy jsou dobré a atmosféra klidná.

Tabulka 20: Očekávané četnosti H_{05}

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	7,38462	6,56411	11,48718	6,56411
Ne	1,61538	1,43589	2,51282	1,43589
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,880115$

Pearsonův chí-kv. = 0,670520

$p > \alpha \Rightarrow H_{05}$ se nezamítá

S 95 % pravděpodobností neexistuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a vzájemnými vztahy mezi nimi. Předem určená hladina významnosti α je nižší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza nezamítá.

Otázka: Cítíte se přepracovaně?

H06: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a vyčerpaností, únavou či přepracováním.

H16: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a vyčerpaností, únavou či přepracováním.

Tabulka 21: Přepracovanost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	1	0	6	3
Spíše ano	0	1	4	3
Spíše ne	4	2	2	1
Rozhodně ne	4	5	2	1
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 22: Přepracovanost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	1	1	10	6
Ne	8	7	4	2
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Tato analýza odkazuje na skutečnost, že pracovníci, kteří spadají do věkové kategorie 18–40, vnímají míru přepracovanosti, únavy a vyčerpání daleko vyšší než starší věková kategorie.

Tabulka 23: Očekávané četnosti H_{06}

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	4,15385	3,69231	6,46154	3,69231
Ne	4,84615	4,30769	7,53846	4,30769
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,002442$

Pearsonův chí-kv. = 14,3701

$p < \alpha \Rightarrow H_{06}$ se zamítá, H_{16} se přijímá

S 95 % pravděpodobností existuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a vnímáním jejich míry přepracovanosti. Předem určená hladina významnosti α je vyšší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza zamítá.

Otázka: Cítíte se v zaměstnání bezpečně?

H₀₇: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitu bezpečí.

H₁₇: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a pocitu bezpečí.

Tabulka 24: Pocit bezpečí zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	1	2	8	0
Spíše ano	2	4	4	2
Spíše ne	4	2	2	3
Rozhodně ne	2	0	0	3
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 25: Pocit bezpečí zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	3	6	12	2
Ne	6	2	2	6
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Zde je interpretace tabulky. Věková kategorie 31-50 let se bezpečně cítí, kdežto věkové kategorie 18-30 let společně s kategorií 51 a více let se bezpečně necítí. Tato skutečnost vyplývá například ze situací v osobním životě, nedostatku pracovních zkušeností, nízkého věku ba naopak vysokého věku, který naznačuje blízký odchod do penze či obavy náhrady za efektivnější, mladší verzi pracovníka.

Tabulka 26: Očekávané četnosti H_{07}

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	5,30769	4,71795	8,25641	4,71795
Ne	3,69231	3,28205	5,74359	3,28205
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,010454$

Pearsonův chí-kv. = 11, 2488

$p < \alpha \Rightarrow H_{07}$ se zamítá, H_{17} se přijímá

S 95 % pravděpodobností existuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a pocitem bezpečí. Předem určená hladina významnosti α je vyšší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza zamítá.

Otázka: Cítíte se ve Vašem zaměstnání napjatí a ve stresu?

H08: Neexistuje souvislost mezi věkem pracovníků a napjatostí či stresem.

H18: Existuje souvislost mezi věkem pracovníků a napjatostí či stresem.

Tabulka 27: Pocit napětí a stresu zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Rozhodně ano	4	3	1	0
Spíše ano	3	4	0	2
Spíše ne	1	0	7	1
Rozhodně ne	1	1	6	5
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Podmínky pro použití χ^2 – testu nebyly splněny. Následně je potřeba sloučit řádky odpovědí Rozhodně ano a Spíše ano, stejně jako Rozhodně ne a Spíše ne.

Tabulka 28: Pocit napětí a stresu zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	7	7	1	2
Ne	2	1	13	5
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Zde je možné zpozorovat, že pokud znovu rozdělíme věkové kategorie na dvě skupiny, první se projevuje s vysokou mírou stresu a napětí, kdežto druhá skupina působí téměř bez stresu. První skupina je tvořena z prvního a druhého sloupce tabulky, tudíž do ní spadají věkové kategorie od 18 do 30 let a od 31 do 40 let. Do druhé skupiny spadá třetí a čtvrtý sloupec tabulky, což v tomto případě odkazuje na věkovou kategorii od 41 do 50 let společně s věkovou kategorií 51 let a více.

Tabulka 29: Očekávané četnosti H_{08}

	18–30 let	31–40 let	41–50 let	51 a více let
Ano	3,92308	3,48718	6,10256	3,48718
Ne	5,07692	4,51282	7,89744	4,51282
Celkem	9	8	14	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Po sloučení tabulka splňuje podmínky pro použití χ^2 – testu.

Výsledky výpočtu:

Hladina významnosti: $\alpha = 0,05$

$p = 0,000244$

Pearsonův chí-kv. = 19,2387

$p < \alpha \Rightarrow H_{08}$ se zamítá, H_{18} se přijímá

S 95 % pravděpodobností existuje statisticky významný rozdíl mezi věkovými skupinami zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka a jejich pocitem napětí a stresu. Předem určená hladina významnosti α je vyšší než vypočítaná p – hodnota a z tohoto důvodu se nulová hypotéza zamítá.

5 Závěr

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou část, ve kterých se jako hlavní téma vyskytoval stres.

Teoretická část se zabývala obecnou definicí stresu. Bylo v ní vysvětleno, co je to stres, druhy stresu, stresory, fáze a vývoj stresové reakce, příčiny stresu, příznaky stresu, osobnostní faktory ovlivňující zvládání stresu, prevence a zvládání stresu, důsledky stresu, syndrom vyhoření a v neposlední řadě i posttraumatická stresová porucha. Vše v této části pocházelo z odborných zdrojů a sloužilo jako podklady pro druhou část.

Druhá část, tedy empirická, se zabývala a vycházela z výzkumu v podobě dotazníkového šetření. V tomto úseku bakalářské práce byly rozebírány konkrétní data od vybrané organizace, kterou byla Fakultní nemocnice Bulovka v Praze. Pracovní prostředí nemocnic je samo o sobě velmi nevšední, specifické a zajímavé.

Dotazník se zabýval stresem a jeho vlivem na zaměstnance v jednom z oddělení právě zmíněné nemocnice. Oddělení, které bylo podrobeno šetření je konkrétně Plastická chirurgie. Hlavním cílem bylo zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi různými věkovými kategoriemi a jejich vnímání stresu, napětí, pocitu bezpečí či přepracování.

Výsledky šetření prokázaly:

- Věk nesouvisí se spokojeností v zaměstnání
- Věk souvisí s pocitem velké psychické zátěže
- Věk souvisí se strachem o ztrátu zaměstnání
- Věk souvisí se strachem z pochybení
- Věk nesouvisí s vztahy na pracovišti
- Věk souvisí s pocitem přepracování, únavy a vyčerpání
- Věk souvisí s pocitem bezpečí
- Věk souvisí s pocitem napětí a stresu

Výsledky byly podrobně rozebrány v kapitole číslo 4, konkrétně 4.4 Analýza statistických hypotéz.

Celá empirická část se zabývala popisem, vyhodnocením a celkovou analýzou statistických hypotéz. Pro tuto bakalářskou práci bylo důležité získat velké množství odpovědí od respondentů z daného oddělení. Díky zpětné vazbě a rychlé návratnosti bylo možné provést ojedinělou analýzu dat a stanovených hypotéz.

Na závěr lze říci, že výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že nemocniční personál je při výkonu své profese vystaven značné míře stresu. Zaměstnanci Fakultní nemocnice Bulovka by se měli řídit doporučeními a prevencí stresu, které se uvádí v teoretické části, společně s dodržováním duševních i fyzických aktivit a detoxů.

6 Seznam použitých zdrojů

- [1] **BARTUŇKOVÁ, Staša. 2010.** *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. str. 138. ISBN 978-80246-1874-6.
- [2] **FONTANA, David. 2016.** *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál. str. 184. ISBN 978-80-262-1033-7.
- [3] **JOHN, Friedel; PETERS-KÜHLINGER, Gabriele. 2006.** *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Praha: Grada Publishing. str. 112. ISBN 80-247-1517-1.
- [4] **KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. 2007.** *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing. str. 116. ISBN 978-80-247-1833-0.
- [5] **KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1998.** *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing. str. 136. ISBN 80-716-9551-3.
- [6] **KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994.** *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing. str. 192. ISBN 80-7169-121-6.
- [7] **KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2009.** *Psychologie zdraví: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 3. vyd. Praha: Portál. str. 279. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [8] **MELGOSA, Julián. 1997.** *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent-Orion. str. 194. ISBN 80-7172-240-5.
- [9] **NOVÁK, Tomáš. 2004.** *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada Publishing. str. 140. ISBN 80-247-0695-4.
- [10] **PLAMÍNEK, Jiří. 2013.** *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing, a.s., str. 192. ISBN 978-80-247-4751-4.
- [11] **RHEINWALDOVÁ, Eva. 1995.** *Dejte sbohem distresu*. Praha 4 : Scarabeus, str. 212. ISBN 80-85901-07-2.

[12] **RUSH, D. Myron. 2003.** *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. str. 130. ISBN 80-7255-074-8.

[13] **SCHREIBER, Vratislav. 1992.** *Lidský stres*. Praha: Academia. str. 80. ISBN 80-200-0458-0.

[14] **SELYE, Hans. 2016.** *Stres života*. Praha : Pragma, str. 392. ISBN 978-80-7349-392-9.

[15] **ULRICHOVÁ, Monika. 2012.** *Člověk, stres a osobnostní předpoklady*. Ústí nad Orlicí: Oftis. str. 100. ISBN 978-80-7405-186-9.

Internetové zdroje

FAKULTNÍ NEMOCNICE BULOVKA. *O nemocnici*. [online]. [cit. 2026-02-11].

Dostupné z: <https://bulovka.cz/o-nemocnici>

PROCHÁZKOVÁ, Radka; JINDROVÁ, Andrea; HOŠKOVÁ, Pavla; TKÁČ, Dávid.

Statistika v manažerské a obchodní praxi (Vybrané metody a postupy řešení v programu STATISTICA). [online]. 2025. [cit. 2026-03-09]. PDF formát, 9,03 MB. Dostupné z:

<<https://moodle.czu.cz/mod/folder/view.php?id=742463> >

Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

6.1 Seznam obrázků

Obrázek 1: Rozdělení stresu

Obrázek 2: Fáze stresu

6.2 Seznam tabulek

Tabulka 1: Stresová tabulka Holmes – Rahe

Tabulka 2: Pohlaví zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 3: Věk zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 4: Dosažené vzdělání zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 5: Délka pracovního poměru zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 6: Spokojenost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka se zaměstnáním

Tabulka 7: Spokojenost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka se zaměstnáním po sloučení hodnot

Tabulka 8: Očekávané četnosti H01

Tabulka 9: Psychická zátěž zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 10: Psychická zátěž zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

Tabulka 11: Očekávané četnosti H02

Tabulka 12: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka o ztrátu zaměstnání

Tabulka 13: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka o ztrátu zaměstnání po sloučení hodnot

Tabulka 14: Očekávané četnosti H03

Tabulka 15: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka z pochybení

Tabulka 16: Strach zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka z pochybení po sloučení hodnot

Tabulka 17: Očekávané četnosti H04

Tabulka 18: Dobré vztahy s kolegy na pracovišti zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 19: Dobré vztahy s kolegy na pracovišti zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

Tabulka 20: Očekávané četnosti H05

Tabulka 21: Přepřacovanost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 22: Přepřacovanost zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

Tabulka 23: Očekávané četnosti H06

Tabulka 24: Pocit bezpečí zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 25: Pocit bezpečí zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení hodnot

Tabulka 26: Očekávané četnosti H07

Tabulka 27: Pocit napětí a stresu zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Tabulka 28: Pocit napětí a stresu zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka po sloučení

Tabulka 29: Očekávané četnosti H08

6.3 Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Graf 2: Věk zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Graf 3: Dosažené vzdělání zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

Graf 4: Délka pracovního poměru zaměstnanců Fakultní nemocnice Bulovka

7 Přílohy

7.1 Dotazník

A. Informační údaje respondenta- osobní:

1. Pohlaví:

- ☐ Žena
- ☐ Muž

2. Věk:

- ☐ 18–30
- ☐ 31-40
- ☐ 41-50
- ☐ 51 a více

3. Dosažené vzdělání:

- ☐ Základní
- ☐ Vyučen
- ☐ SŠ
- ☐ VŠ

4. Délka pracovního poměru (roky):

- ☐ 0-2
- ☐ 2-4
- ☐ 4-6
- ☐ 6-9
- ☐ 9 a více

5. Oddělení respondenta:

- ☐ Plastická chirurgie
- ☐ Onkologie
- ☐ Pediatrie
- ☐ Gynekologie
- ☐ Urgentní příjem

B. Informační údaje respondenta- zaměstnání:

6. Jste spokojeni s pracovními podmínkami ve Vašem zaměstnání?

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

7. Myslíte si, že jsou na Vás kladeny vysoké nároky?

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

8. Bojíte se pochybení?

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

9. Cítíte se v zaměstnání bezpečně?

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

10. Máte strach o ztrátu zaměstnání?

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

11. Jste spokojeni s Vaším zaměstnáním?

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

12. Cítíte se dostatečně motivováni?

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

13. Vykonáváte Vaši náplň práce pouze pro uspokojení základních potřeb?

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

14. Odráží se Váš osobní život v zaměstnání?

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

15. Vycházíte se svými kolegy?

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

16. Jste spokojeni s možnostmi zvyšování Vaší kvalifikace?

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

C. Informační údaje respondenta- zdraví:

17. Cítíte se ve Vašem zaměstnání napjatí a ve stresu?

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

18. Je pravda, že Vás práce velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými rozhodnutími?

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

19. Máte se v případě stresu, tlaku nebo přepracování v zaměstnání na koho obrátit?

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

20. Máte dostatek spánku?

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

21. Trpíte únavou?

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

22. Trpíte bolestmi hlavy a krční páteře?

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

23. Cítíte se přepracovaně?

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

24. Dodržujete pitný a stravovací režim?

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

25. Pravidelně cvičíte/ provádíte jakoukoliv fyzickou aktivitu?

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

26. Dopřáváte si občasnou/ pravidelnou duševní a fyzickou očistu? Viz. Masáže, jóga, dechové cvičení, detox.

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